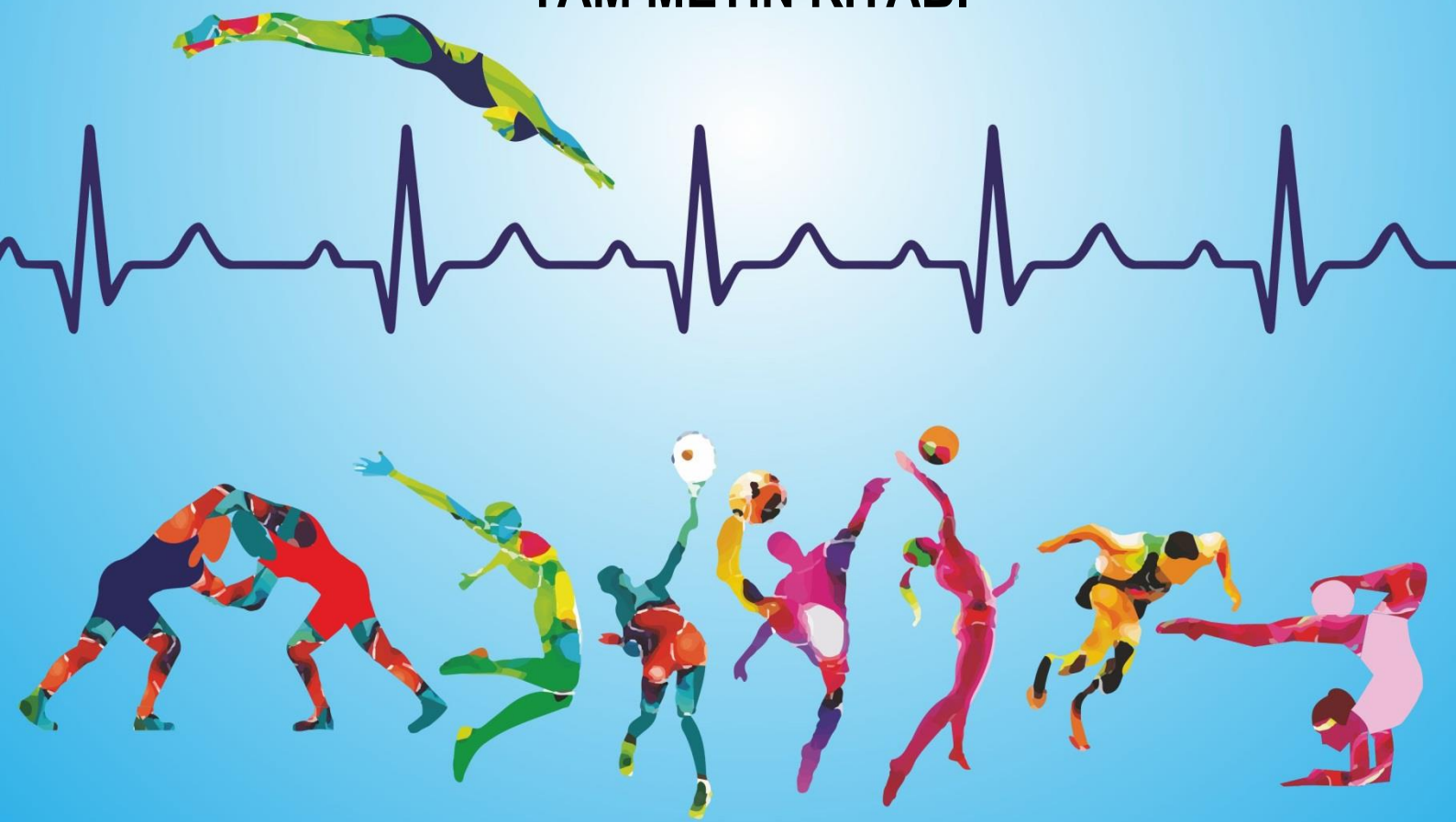
17th INTERNATIONAL SPORT SCIENCES CONGRESS®

13th - 16th November 2019

Aska Hotel, Lara - ANTALYA / TURKEY

BOOK of FULL TEXT

TAM METİN KİTABI



www.sbk2019.org

ORGANIZATION SECRETARIAT

burkon TOURISM & CONGRESS

+90 444 9 443

kongre@burkon.com

SCIENTIFIC SECRETARIAT

Dr. Süleyman Patlar

E-Posta : spatlar@gmail.com

Selcuk University

Faculty of Sport Sciences,

Konya-TURKEY



17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi

17th International Sport Sciences Congress

---

13 – 16 Kasım 2019, Aska Hotel, Lara - Antalya

13th – 16th November, 2019, Aska Hotel, Lara – Antalya, Turkey

TAM METİN KİTABI

BOOK of FULL TEXT

ISBN numarası: '978-605-68414-3-9'

Değerli Spor Bilimciler,

Spor Bilimleri Derneğinin organizatörlüğünde **13 Kasım - 16 Kasım 2019** tarihleri arasında Antalya'da düzenlenecek olan s**17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi**'nde sizleri ağırlayacak olmaktan büyük mutluluk duymaktayız.

Sporun bireysel ve toplumsal işlevleri, bilindiği gibi, eğitimden sağlığa, ekonomiden medyaya kadar kamu ya da özel tüm sektörlerin ilgisini bu alana yoğunlaştırmasına neden olmaktadır. Spora olan ilgi ve farkındalık düzeyindeki artış, mevcut bilimsel bilgi ve teknolojinin sürekli gözden geçirilmesini, yenilenmesini ve yeni beklentilere uygun olarak biçimlendirilmesini zorunlu kıldığından, spor bilimleri de farklı bilim alanlarındaki yeni yaklaşımların ve teknolojik yeniliklerin sporda taşıyabileceği anlama ilişkin bilimsel bilgi üretimini hızlandırmakta, üretilen bilgiyi düzenlenen çeşitli organizasyonlarda paylaşıma ve tartışmaya açmaktadır.

Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'ne 1000 civarında ulusal ve uluslararası spor bilimci, yönetici ve uygulamacının katılımı beklenmektedir. Kongrede, multidisipliner bir yapı gösteren spor bilimlerinin "Hareket ve Antrenman Bilimleri", "Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi", "Spor Sağlık Bilimleri", "Sporda Psiko-Sosyal Alanlar", "Spor Yönetim Bilimleri" ve "Rekreasyon" temel alanları, eğitim, sağlık, fen ve sosyal bilimler verileri çerçevesinde, düzenlenecek sempozyumlar, paneller, çalıştaylar gibi bilimsel ortamlarda tartışılacaktır.

Spor bilimlerinin bu büyük bilgi şöleni için **13 Kasım -16 Kasım 2019**' da ANTALYA' da birlikte olmak dileğiyle...

Saygılarımla,

Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Kongre Başkanı

Dear Sports Scientists,

We are more than pleased to host you in the **17th International Sport Sciences Congress** to be organized in Antalya, between November **13th - 16th November 2019** by the Sport Sciences Association.

As is known, individual and social functions of sport significantly attract the attention and interest of all sectors, both public and private, from education to health and economy to media. Since the increase in the level of interest and awareness on sport requires continuous review and update of the available scientific knowledge and technology and restructuring of the same according to the emerging expectations, sport sciences also allow for the increasing generation of scientific knowledge to transfer new approaches and technological innovations in different fields of science and for the share and discussion of the generated knowledge in various events.

Around 1000 national and international sport scientists, managers and practitioners are expected to join the International Sport Sciences Congress. The main areas such as “Movement and Training Sciences”, “Physical Education and Sport Pedagogy”, “Sport Health Science”, “Psycho-Social Aspects of Sport”, “Sport Management Sciences” and “Recreation” under the multi-disciplinary structure of sport sciences will be discussed during the congress in the scientific symposia, panels and workshops to be organized within the context of education, health, science and social sciences data.

We hope to see you in ANTALYA between **13th - 16th November** for this big festival of knowledge in sport sciences...

Yours sincerely,

Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Chairman of the Congress

KURULLAR / COMMITTEES

Kongre Onur Kurulu / Congress Honorary Board

Mehmet Muharrem KASAPOĞLU - Gençlik ve Spor Bakanı

Prof. Dr. Uğur ERDENER - Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı, Uluslararası Olimpiyat Komitesi Asbaşkanı

Mehmet BAYKAN – Spor Hizmetleri Genel Müdürü ve Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürü

Münir KARALOĞLU - Antalya Valisi

Muhittin BÖCEK - Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı

Prof. Dr. Mustafa ÜNAL - Akdeniz Üniversitesi Rektörü

Aydın ERGÜN - Aksu Kaymakamı

Halil ŞAHİN - Aksu Belediye Başkanı

Kongre Organizasyon Kurulu / Congress Organization Committee

Mehmet GÜNAY - Gazi Üniversitesi (Kongre Başkanı)

Mitat KOZ - Ankara Üniversitesi

Gülfem ERSÖZ - Ankara Üniversitesi

A. Haydar DEMİREL - Hacettepe Üniversitesi

Timuçin GENCER - Ege Üniversitesi

Sami MENGÜTAY - Fenerbahçe Üniversitesi

Ali Ahmet DOĞAN - Kırıkkale Üniversitesi

Erkan Faruk ŞİRİN - Selçuk Üniversitesi

Murat KALDIRIMCI - Atatürk Üniversitesi

Süleyman PATLAR - Selçuk Üniversitesi

Fatih KILINÇ - Akdeniz Üniversitesi

Burhanettin HACICAFEROĞLU - Antalya Gençlik Spor İl Müdürü

Kongre Sekreteri / Congress Secretary

Dr. Süleyman PATLAR - Kongre Genel Sekreteri

Kongre Sekreter Yardımcıları / Deputy Secretary of Congress

Dr. Akın ÇELİK

Dr. Serdar ELER

Dr. Funda KOÇAK

Sekreterya / Secretariat

Özgün PARASIZ

Kader Ceylan KESKİN

Okan Burçak ÇELİK

Spor Bilimleri Derneği Yönetim Kurulu / Sport Science Association Board of Directors

Mehmet GÜNAY

Mitat KOZ

Haydar DEMİREL

Gülfem ERSÖZ

Timuçin GENCER

Erkan Faruk ŞİRİN

Sami MENGÜTAY

Murat KALDIRIMCI

Ali Ahmet DOĞAN

Spor Bilimleri Derneği Onur Kurulu / Sport Science Association Honorary Board

Kemal TAMER

Rana VAROL

Arslan KALKAVAN

Spor Bilimleri Derneği Denetleme Kurulu / Sport Science Association Auditing Committee

Mürsel BiÇER - Gaziantep Üniversitesi

Tahir HAZIR - Hacettepe Üniversitesi

Cengiz AKALAN - Ankara Üniversitesi

Spor Bilimleri Derneği Önceki Başkanları / Past Presidents of Sport Science Association

Caner AÇIKADA

Yavuz TAŞKIRAN

Hasan KASAP

M. Ferit ACAR

Birol DOĞAN

Haydar DEMİREL

Gıyasettin DEMİRHAN

Bilim Kurulu Başkanı / President of Scientific Committee

Dr. Gülfem ERSÖZ

Bilim Kurulu / Scientific Committee

Dr. A. Azmi YETİM TUR

Dr. A. Haydar DEMİREL TUR

Dr. Abdülkerim Kasım BALTACI TUR

Dr. Aina CHALABAEV FR

Dr. Ali Ahmet DOĞAN TUR

Dr. Alin LARİON ROM

Dr. Andrew JONES UK

Dr. Andriy VOVKANYCH UKR

Dr. Arslan KALKAVAN TUR

Dr. Athanasios G. PAPAİOANNOU GRE

Dr. Atilla PULUR TUR

Dr. Axel KNICKER GER

Dr. Aysel PEHLİVAN TUR

Dr. Ayşe Kin İŞLER TUR

Dr. B. Muzaffer ÇOLAKOĞLU TUR

Dr. Baki YILMAZ TUR

Dr. BİLGE DONUK TUR

Dr. Birol DOĞAN TUR

Dr. Branislav ANTALA SK

DR. Brett SMITH UK

Dr. Bryan McCORMICK ABD

Dr. Burhan CUMRALIĞİL TUR

Dr. Bülent AĞBUĞA TUR

Dr. Bülent BAYRAKTAR TUR

Dr. Canan KOCA ARITAN TUR

Dr. Jorid Hovden NO

Dr. Jose Gonzalez ALONSO ESP

Dr. Josef HACKFORTH GER

Dr. Jurgen BUSCHMANN

Dr. Kadir PEPE TUR

Dr. Kairat ZAKİRYANOV KAZ

Dr. Kanat CANUZAKOV KRG

Dr. Karyn HAMILTON USA

Dr. Kaukab AZEEM KSA

Dr. Kemal TAMER TUR

Dr. Khaled EBADA EGY

Dr. Kirk WAKEFIELD USA

Dr. Konstantinos GEORGİADİS GRE

Dr. Kostas ALEXANDRİS GRE

Dr. Kürşat KARACABEY TUR

Dr. M. Kamil ÖZER TUR

Dr. M. Settar KOÇAK TUR

Dr. M. Yavuz TAŞKIRAN TUR

Dr. Mahmood GOUDARZİ IRN

Dr. Manfred LÄMMER GER

Dr. Marcia De FRANCESCHİ NETO BRZ

Dr. Margot NIESSEN GER

Dr. Martin LAMES GER

Dr. Mary O'SULLİVAN IRL

Dr. Matthew P. BUMAN USA

Dr. Caner AÇIKADA TUR

Dr. Cecilia GEVAT ROM

Dr. Cengiz ARSLAN TUR

Dr. Christian WACKER GER

Dr. Christoph BREUER GER

Dr. Christopher BELL USA

Dr. Cristoph RASCHKA GER

Dr. Dana BADAU ROM

Dr. Daniela DASHEVA BUL

Dr. Danyel REİCHE GER

Dr. David TOD UK

Dr. Dilara ÖZER TUR

Dr. Dusan MITIC RS

Dr. Dusko BJELİCA MNE

Dr. Eddie TAKCHING LAM USA

Dr. Edward COYLE USA

Dr. Ekrem ÇOLAKHODZIÇ BiH

Dr. Elizabeth C.J. PİKE UK

Dr. Emanuele ISIDORI ITA

Dr. Emin ERGEN TUR

Dr. Erbil HARBİLİ TUR

Dr. Erdal ZORBA TUR

Dr. Eric MUELLER AUT

Dr. Erkan Faruk ŞİRİN TUR

Dr. Erzhan MAKHANBET KAZ

Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU TUR

Dr. F. Hülya AŞÇI TUR

Dr. Mehibe AKANDERE TUR

Dr. Mehmet GÜÇLÜ TUR

Dr. Mehmet GÜNAY TUR

Dr. Mehmet KILIÇ TUR

Dr. Mehmet TÜRKMEN TUR

Dr. Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPGİL TUR

Dr. Mehmet ZİYAGİL TUR

Dr. Metin ARGAN TUR

Dr. Metin YAMAN TUR

Dr. Mireala DAMİAN ROM

Dr. Mitat KOZ TUR

Dr. Mounire KOUACHE ALG

Dr. Murat KALDIRIMCI TUR

Dr. Musa Selimi KOS

Dr. Mürsel BİÇER TUR

Dr. Müslüm BAKIR TUR

Dr. Nadhim AL-WATTAR IRQ

Dr. Naito HİSASHİ JAP

Dr. Neagu NICOLEA ROM

Dr. Nefise BULGU TUR

Dr. Neil AMSTRONG ENG

Dr. Nevin ATALAY GÜZEL TUR

Dr. Nevin ERGUN TUR

Dr. Nevzat MİRZEOĞLU TUR

Dr. Nikolaos DİGELİDİS GRE

Dr. Nimet H. KORKMAZ TUR

Dr. Niyazi ENİSELER TUR

Dr. Fadıl MAMUTİ MKD

Dr. Fatih KILINÇ TUR

Dr. Fehmi TUNCEL TUR

Dr. Fereidoon TONDNEVİS IRN

Dr. Feza KORKUSUZ TUR

Dr. Füsun Öztürk KUTER TUR

Dr. Gazanfer DOĞU TUR

Dr. Geoffrey GOLDSPING UK

Dr. Georgiados COSTANTİNOS GRE

Dr. Gıyasettin DEMİRHAN TUR

Dr. Gökhan BAYRAKTAR TUR

Dr. Günter A. PILZ GER

Dr. Günter AMESBER AUT

Dr. H. Birol ÇOTUK TUR

Dr. Hakan Salim ÇAĞLAYAN TUR

Dr. Hakkı ÇOKNAZ TUR

Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU TUR

Dr. Halil TAŞKIN TUR

Dr. Hans Georg PREDEL GER

Dr. Harald TSCHAN AUT

Dr. Hasan KASAP TUR

Dr. Hatice PAŞAOĞLU TUR

Dr. Hayri ERTAN TUR

Dr. Herbert WAGNER AU

Dr. Hiroyuki NUNOME JAP

Dr. Hürmüz KOÇ TUR

Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU TUR

Dr. Norbert MÜLLER GER

Dr. Nurtekin ERKMEN TUR

Dr. Oğuz KARAMIZRAK TUR

Dr. Oğuzhan YONCALIK TUR

Dr. Oktay ÇAKMAKÇI TUR

Dr. Osman İMAMOĞLU TUR

Dr. Ömer ŞENEL TUR

Dr. Özcan SAYGIN TUR

Dr. Paul G. SCHEMPP ABD

Dr. Perican BAYAR TUR

Dr. Peter BONOV BUL

Dr. Peter HASTİE USA

Dr. Peter ISERBYT BEL

Dr. Peter SPITZENFEIL GER

Dr. Phillip WARD USA

Dr. R.Timuçin GENÇER TUR

Dr. Razvan ENOİU ROM

Dr. Recep GÜRSOY TUR

Dr. Renato MANNO ITA

Dr. Reza RAJABİ IRN

Dr. Robert C. SCHNEIDER USA

Dr. Rüçhan İRİ TUR

Dr. Rüştü GÜNER TUR

Dr. Saadet Rana VAROL TUR

Dr. Sadi KURDAK TUR

Dr. Salih PINAR TUR

Dr. Sami MENGÜTAY TUR

Dr. Hüseyin ÜNLÜ TUR

Dr. Ian HAEZLEWOOD AU

Dr. Ioan TURCU RO

Dr. Ivo JIRASEK CZ

Dr. İbrahim BOZKURT TUR

Dr. İbrahim Bülent FİŞEKÇİOĞLU TUR

Dr. İbrahim YILDIRAN TUR

Dr. İfet MAHMUTOVİÇ BİH

Dr. İlhan TOKSÖZ TUR

Dr. İlker YILMAZ TUR

Dr. James HARDY ENG

Dr. Jayne CAUDWELL UK

Dr. Jean COTE CAN

Dr. Jeffrey MARTIN USA

Dr. Jim PARRY ENG

Dr. Jonathan FOLLAND UK

Dr. Selda BEREKET TUR

Dr. Selma KARACAN TUR

Dr. Sema ALAY ÖZGÜL TUR

Dr. Semiyha TUNCEL TUR

Dr. Serkan HAZAR TUR

Dr. Suat KARAKÜÇÜK TUR

Dr. Süleyman PATLAR TUR

Dr. Timuçin GENCER TUR

Dr. Turgay BİÇER TUR

Dr. Turgut KAPLAN TUR

Dr. Vedat ÇINAR TUR

Dr. Yunus YILDIRIM TUR

Dr. Yüksel SAVUCU TUR

Dr. Zeka PEHLEVAN TUR

Hakem Kurulu / Referee Committee

Dr. A. Filiz ÇAMLIGÜNEY

Dr. A. Oya ERKUT

Dr. Abdullah CANİKLİ

Dr. Abdurrahman KEPOĞLU

Dr. Adem CİVAN

Dr. Adnan ERSOY

Dr. Ahmet ALPTEKİN

Dr. Ahmet GÖKHAN YAZICI

Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA

Dr. Ahmet Nusret BULGURCUOĞLU

Dr. Ahmet UZUN

Dr. Akın ÇELİK

Dr. Aksel ÇELİK

Dr. Ali AYCAN

Dr. Ali Dursun AYDIN

Dr. Ali GÜREŞ

Dr. Ali TEKİN

Dr. Alpan CİNEMRE

Dr. Alparslan ERMAN

Dr. Alparslan İNCE

Dr. Alparslan GÖRÜCÜ

Dr. Alparslan KARTAL

Dr. Alparslan ÜNVEREN

Dr. Alparslan YILMAZ

Dr. Alpay GÜVENÇ

Dr. Korkmaz YİĞİTER

Dr. Kürşad GÜLBEYAZ

Dr. Kürşad SERTBAŞ

Dr. Latif AYDOS

Dr. Levent ATALI

Dr. Leyla SARAÇ

Dr. Leyla YILMAZ

Dr. M. Çağrı ÇETİN

Dr. M. Emin KAFKAS

Dr. M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU

Dr. M. Zeki ÖZKOL

Dr. Mahmut AÇAK

Dr. Malik BEYLEROĞLU

Dr. Manolya AKIN

Dr. Mehmet ACET

Dr. Mehmet BAYANSALDUZ

Dr. Mehmet DALLI

Dr. Mehmet DEMİREL

Dr. Mehmet Ertuğrul ÖZTÜRK

Dr. Mehmet Fatih YÜKSEL

Dr. Mehmet İNAN

Dr. Mehmet KARGÜN

Dr. Mehmet KOÇAK

Dr. Mehmet M. YORULMAZLAR

Dr. Mehmet ÖÇALAN

Dr. Alper ASLAN

Dr. Alper KARADAĞ

Dr. Alper UĞRAŞ

Dr. Ani AGOPYAN

Dr. Atalay GACAR

Dr. Ayda KARACA

Dr. Aydın ŞENTÜRK

Dr. Ayşe Dilşad MİRZEOĞLU

Dr. Ayşe Oya ERKUT

Dr. Ayşe TÜRKSOY

Dr. Aytekin SOYKAN

Dr. Bahri GÜRPINAR

Dr. Baybars Recep EYNUR

Dr. Bekir MENDEŞ

Dr. Bergün MERİÇ BİNGÜL

Dr. Betül BAYAZIT

Dr. Beyza Merve AKGÜL

Dr. Bilal DEMİRHAN

Dr. Bilal Utku ALEMDAROĞLU

Dr. Bilgehan BAYDİL

Dr. Burak GÜRER

Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ

Dr. Bülent AĞBUĞA

Dr. Bülent GÜRBÜZ

Dr. Cem KURT

Dr. Cemal GÜNDOĞDU

Dr. Cemali ÇANKAYA

Dr. Mehmet ÖZAL

Dr. Mehmet ÖZDEMİR

Dr. Mehmet ÖZTÜRK

Dr. Mehmet ULUKAN

Dr. Melih Nuri SALMAN

Dr. Menderes KABADAYI

Dr. Menşure AYDIN

Dr. Meral KÜÇÜK YETGİN

Dr. Mergül ÇOLAK

Dr. Meriç ERASLAN

Dr. Mert AYDOĞMUŞ

Dr. Metin BAYRAM

Dr. Metin ŞAHİN

Dr. Mikail TEL

Dr. Mitat KOZ

Dr. Muhammed Emin KAFKAS

Dr. Murat AKYÜZ

Dr. Murat BİLGE

Dr. Murat ELİÖZ

Dr. Murat ERDOĞDU

Dr. Murat KANGALGİL

Dr. Murat ŞENTUNA

Dr. Murat TAŞ

Dr. Murat TEKİN

Dr. Murat Yalçın BEŞİKTAŞ

Dr. Mustafa AKIL

Dr. Mustafa ATLİ

Dr. Cemil Tuğrulhan ŞAM

Dr. Cengiz AKALAN

Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU

Dr. Cengiz TAŞKIN

Dr. Cevdet CENGİZ

Dr. Çağrı ÇELENK

Dr. Çetin ÖZDİLEK

Dr. Çetin YAMAN

Dr. Çiğdem BULGAN

Dr. Deniz DEMİRCİ

Dr. Dicle ARAS

Dr. Dilek SEVİMLİ

Dr. Dilşad ÇOKNAZ

Dr. Dursun KATKAT

Dr. Duygu Harmandar DEMİREL

Dr. Ebru ÇETİN

Dr. Ebubekir AKSAY

Dr. Ekrem BOYALI

Dr. Ekrem Levent İLHAN

Dr. Elif KARAGÜN

Dr. Elif ŞIKTAR

Dr. Emin SÜEL

Dr. Emine ÇAĞLAR

Dr. Emrah ATAY

Dr. Emre BAĞCI

Dr. Emre BELLİ

Dr. Engin GEZER

Dr. Mustafa Enes IŞIKGÖZ

Dr. Mustafa KARAHAN

Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ

Dr. Mustafa ÖZDAL

Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN

Dr. Mustafa YILDIZ

Dr. Mutlu TÜRKMEN

Dr. Mürsel BİÇER

Dr. Nazan KOŞAR

Dr. Nazmi SARITAŞ

Dr. Necati CERRAHOĞLU

Dr. Nevin GÜNDÜZ

Dr. Nevzat Selim GÖKAY

Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU

Dr. Nurettin KONAR

Dr. Nurper ÖZBAR

Dr. Nusret RAMAZANOĞLU

Dr. Oğuz ÖZBEK

Dr. Olcay KİREMİTÇİ

Dr. Olcay MÜLAZIMOĞLU

Dr. Orcan MIZRAK

Dr. Ozan SEVER

Dr. Önder DAĞLIOĞLU

Dr. Özer YILDIZ

Dr. Özgür BOSTANCI

Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI

Dr. Özgür ÖZKAYA

Dr. Ercan GÜR

Dr. Erdinç ŞIKTAR

Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Dr. Erkal ARSLANOĞLU

Dr. Erkan DEMİRKAN

Dr. Erkan GÜNAY

Dr. Erkut TUTKUN

Dr. Erman ÖNCÜ

Dr. Ersan KARA

Dr. Esin Esra ERTURAN ÖĞÜT

Dr. Esin GÜLLÜ

Dr. Evren TERCAN KAAS

Dr. Evrim ÇAKMAKÇI

Dr. Eyüp YILDIRIM

Dr. Eyyüp NACAR

Dr. Ezgi ERTUZUN

Dr. F. Zişan KAZAK ÇETİNKALP

Dr. Faik ARDAHAN

Dr. Faruk TURGAY

Dr. Fatih BEKTAŞ

Dr. Fatih DERVENT

Dr. Fatih KIYICI

Dr. Fatma ARSLAN

Dr. Fatma İlker KERKEZ

Dr. Fatma Neşe ŞAHİN

Dr. Fatma Pervin BİLİR

Dr. Fatma SAÇLI UZUNÖZ

Dr. Özlem ORHAN

Dr. Pervin BİLİR

Dr. Pınar GÜZEL

Dr. R. Ferudun DORAK

Dr. Ragıp PALA

Dr. Reşat KARTAL

Dr. Rıdvan EKMEKÇİ

Dr. Sadettin KİRAZCI

Dr. Savaş DUMAN

Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU

Dr. Sefa LÖK

Dr. Selahattin AKPINAR

Dr. Selami YÜKSEK

Dr. Selçuk AKPINAR

Dr. Selçuk GENÇAY

Dr. Selda UZUN

Dr. Selhan ÖZBEY

Dr. Selma CİVAR YAVUZ

Dr. Semiyha TUNCEL

Dr. Serap ÇOLAK

Dr. Serdar ELER

Dr. Serdar GERİ

Dr. Serdar KOCAEKŞİ

Dr. Serdar ORHAN

Dr. Serdar TOK

Dr. Serdar USLU

Dr. Serkan HACICAFEROĞLU

Dr. Fehmi ÇALIK

Dr. Ferda GÜRSEL

Dr. Fırat AKÇA

Dr. Fikret RAMAZANOĞLU

Dr. Fikret SOYER

Dr. Funda KOÇAK

Dr. Gökçe ERTURAN

Dr. Gökhan ACAR

Dr. Gökhan ÇALIŞKAN

Dr. Gönül BABAYİĞİT İREZ

Dr. Gözde ERSÖZ

Dr. Güçlü ÖZEN

Dr. Gülbin RUDARLI NALÇALKAN

Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI

Dr. Gülsüm BAŞTUĞ

Dr. Gülten HERGÜNER

Dr. H. Ahmet PEKEL

Dr. H. Hüsrev TURNAGÖL

Dr. H. Murat ŞAHİN

Dr. Hacı Murat ŞAHİN

Dr. Hakan KATIRCI

Dr. Hakan KOLAYİŞ

Dr. Hakan SUNAY

Dr. Hakan ÜNAL

Dr. Hakkı ULUCAN

Dr. Halil BİŞĞİN

Dr. Haluk KOÇ

Dr. Serkan İBİŞ

Dr. Sibel ARSLAN

Dr. Sinan AYAN

Dr. Sultan HARBİLİ

Dr. Süleyman Murat YILDIZ

Dr. Sümmani EKİCİ

Dr. Sürhat MÜNİROĞLU

Dr. Şahin ÖZEN

Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ

Dr. Şenay ŞAHİN

Dr. Şerife VATANSEVER

Dr. Şükrü Serdar BALCI

Dr. Tahir HAZIR

Dr. Tamer KARADEMİR

Dr. Taner BOZKUŞ

Dr. Tarık SEVİNDİ

Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU

Dr. Tennur YERLİSU LAPA

Dr. Tonguç Osman MUTLU

Dr. Tuna USLU

Dr. Turgay ÖZGÜR

Dr. Turhan TOROS

Dr. Tülin ATAN

Dr. Ufuk ALPKAYA

Dr. Uğur ABAKAY

Dr. Uğur Altay MEMİŞ

Dr. Ulviye BİLGİN

Dr. Hamit CİHAN

Dr. Hanife Banu ATAMAN YANCI

Dr. Hasan Birol YALÇIN

Dr. Hasan ŞAHAN

Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ

Dr. Hayri DEMİR

Dr. Hüdaverdi MAMAK

Dr. Hüseyin ÖZTÜRK

Dr. Ilker OZMUTLU

Dr. İbrahim Bülent FİŞEKÇİOĞLU

Dr. İbrahim CİCİOĞLU

Dr. İbrahim EDİN

Dr. İbrahim ERDEMİR

Dr. İbrahim ŞAHİN

Dr. İdris YILMAZ

Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

Dr. İlhan ŞEN

Dr. İlker ÖZMUTLU

Dr. İlyas OKAN

Dr. İmdat YARIM

Dr. İrfan YILDIRIM

Dr. İsmail GÖKHAN

Dr. Kemal GÖRAL

Dr. Kenan ŞEBİN

Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK

Dr. Ümid KARLI

Dr. Ünal TÜRKÇAPAR

Dr. Vedat AYAN

Dr. Velittin BALCI

Dr. Veysel KÜÇÜK

Dr. Yağmur AKKOYUNLU

Dr. Yakup Akif AFYON

Dr. Yalçın BEŞİKTAŞ

Dr. Yaprak KALEMOĞLU VAROL

Dr. Yaşar SALCI

Dr. Yaşar TATAR

Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU

Dr. Yavuz YILDIZ

Dr. Yıldız YAPRAK

Dr. Yunus ARSLAN

Dr. Yusuf CAN

Dr. Yusuf KÖKLÜ

Dr. Zafer ÇİMEN

Dr. Zekeriya GÖKTAŞ

Dr. Zeki COŞKUNER

Dr. Zekine PÜNDÜK

Dr. Zinnur GEREK

Dr. Zişan KAZAK ÇETİNKALP

Dr. Ziya BAHADIR

DESTEKLEYEN KURUM VE KURULUŞLAR
SUPPORTING INSTITUTIONS AND ORGANIZATIONS

























İÇİNDEKİLER
TABLE of CONTENTS

KURULLAR / COMMITTEES	5
DESTEKLEYEN KURUM VE KURULUŞLAR	18
SUPPORTING INSTITUTIONS AND ORGANIZATIONS	18
İÇİNDEKİLER TABLE of CONTENTS	19
KONUŞMA ÖZETLERİ SPEECH ABSTRACTS	21
SÖZEL BİLDİRİ ÖZETLERİ ORAL PRESENTATION ABSTRACTS	74
ANTRENMAN VE HAREKET BİLİMLERİ / TRAINING AND MOVEMENT SCIENCE	75
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS EDUCATION	486
EGZERSİZ VE SPOR FİZYOLOJİSİ / EXERCISE AND SPORTS PHYSIOLOGY	885
EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ / EXERCISE AND SPORTS PSYCHOLOGY	966
EGZERSİZ VE SPORDA BESLENME / NUTRITION IN EXERCISE AND SPORTS	1535
ENGELLİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ, SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTE / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN DISABILITIES	1598
FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK / PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH	1661
FİZİKSEL UYGUNLUK / PHYSICAL FITNESS	2028
KİNANTROPOMETRİ / KINANTROPOMETRY	2064
MOTOR GELİŞİM VE ÖĞRENME / MOTOR DEVELOPMENT AND LEARNING	2107
OLİMPİZM / OLYMPISM	2140
REKREASYON / RECREATION	2161
SPOR BİYOMEKANİĞİ VE KİNESİYOLOJİ / SPORT BIOMECHANICS AND KINESIOLOGY	2359
SPOR EKONOMİSİ, SPONSORLUK VE PAZARLAMA / SPORTS ECONOMY, SPONSORSHIP AND MARKETING	2404
SPOR FELSEFESİ / SPORTS PHYLOSOPY	2468
SPOR İŞLETMECİLİĞİ / SPORT BUSINESS	2470
SPOR SOSYOLOJİSİ / SPORTS SOCİOLOGY	2478
SPOR TARİHİ / SPORTS HISTORY	2669

SPOR VE TURİZM / SPORTS AND TOURISM **2677**

SPOR YARALANMALARINI ÖNLEME VE REHABİLİTASYON / SPORTS INJURY PREVENTION AND REHABILITATION **2694**

SPOR YÖNETİMİ / SPORTS MANAGEMENT **2768**

POSTER BİLDİRİ ÖZETLERİ POSTER PRESENTATION ABSTRACTS **3167**

ANTRENMAN VE HAREKET BİLİMLERİ / TRAINING AND MOVEMENT SCIENCE **3168**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS EDUCATION **3185**

EGZERSİZ VE SPOR FİZYOLOJİSİ / EXERCISE AND SPORTS PHYSIOLOGY **3211**

EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ / EXERCISE AND SPORTS PSYCHOLOGY **3219**

EGZERSİZ VE SPORDA BESLENME / NUTRITION IN EXERCISE AND SPORTS **3239**

ENGELLİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ, SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTE / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN DISABILITIES **3244**

FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK / PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH **3247**

FİZİKSEL UYGUNLUK / PHYSICAL FITNESS **3259**

REKREASYON / RECREATION **3260**

SPOR EKONOMİSİ, SPONSORLUK VE PAZARLAMA / SPORTS ECONOMY, SPONSORSHIP AND MARKETING **3264**

SPOR İŞLETMECİLİĞİ / SPORT BUSINESS **3275**

SPOR YÖNETİMİ / SPORTS MANAGEMENT **3279**

KONUŞMA ÖZETLERİ
SPEECH ABSTRACTS

DEĞİŞEN EĞİTİM'DE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR NEREYE GİDİYOR?

Dr.Nimet Haşıl Korkmaz

Eğitim Davranışçı psikolojiye göre, kişide öğrenme yaşantıları yoluyla istendik davranış değişikleri oluşturma sürecidir. Yapılandırmacı yaklaşıma göre ise, yaşantılar yoluyla, deneyimleyerek, gözlemleyerek, deneme-yanılma yoluyla, kendi bilişsel şemalarını yapılandırma sürecidir. İnsanoğlunu yaşamı boyunca etkisi altına alan, onu geliştiren, ilkel duygularını estetik bir doku ile kontrol eden, düşünmesini, akıl yürütmesini sağlayan en önemli ve işlevsel güce sahip olan öğreti eğitimdir. Eğitimin en önemli öğelerinden biri olan Beden Eğitimi, bireyin fiziksel aktiviteler aracılığıyla, psikomotor, bilişsel ve toplumsal alanda gelişimine katkıda bulunan bir süreçtir. İnsanın, toplum kurallarına uygun olarak yaşaması, birbiriyle olan ilişkilerinin iyi örneğini verebilmesi, yardımsever, insan haklarına saygılı, dürüst davranması, zeki, ruhsal ve fiziksel yapı itibariyle sağlıklı olmasıyla bağlantılıdır.

Beden eğitiminin kökleri çağımızın çok gerisine, antik dönemlere kadar uzanmaktadır. Beden eğitimi, günümüzde birçok platformda hak ettiği değeri görmesede, antik dönemde önemi açıkça vurgulanmıştır. Yaklaşık olarak M.Ö. 380 yılında Platon, "Devlet" adlı kitabında beden eğitiminden; "aklı eğitmek ve bedeni eğitmek" şeklinde bahsetmiştir. Cimnastik beden eğitiminin Antik Yunan'daki şekli olmuştur. Olimpiyatlar kanalıyla da bu çalışmalar ödüllendirilerek beden eğitimine teşvik sağlanmıştır. Avrupa'da ise Rönesans ve Hümanizm hareketleri ile beden eğitimi gündeme gelmiştir. Ünlü düşünür J. J. Rousseau okullarda beden eğitiminin olması gerektiğini savunmuştur.

Beden eğitiminin günümüzdeki modern hâlini alma süreci ile 18. yüzyılın sonlarında başlamıştır. Ülkemizde beden eğitimi dersinin günümüzdeki hâlini alması da uzun süreçlerden sonra olmuştur. Beden eğitimi Osmanlı'dan başlayarak Enderun'daki talimlerden, asker ocakları ve askeri okullardaki talimlere ve Tanzimat Dönemi'ne kadar uzanan bir süreci içermektedir. Cumhuriyet dönemi ve sonrasındaki düzenlemeler, yenilikler ve geliştirilen programlar ile beden eğitimi günümüzdeki hâlini almıştır.

Wellness" kavramının oluşması ile beden eğitiminin önemi artmıştır. Wellness terimi ilk kez Dr. Halbert DUNN'ın "High Level Wellness" (1961) adlı kitabında kullanılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından Wellness; "yalnızca bireyde bir sakatlık ya da hastalık olmayışı değil, aynı zamanda bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal anlamda refah içinde olması" olarak tanımlanmıştır. Çok boyutlu bir kavram olan Wellness, içeriğinde fiziksel, zihinsel, sosyal, duygusal, manevi ve çevresel faktörleri barındırır. Fiziksel boyut kapsamı ile beden eğitimi, Wellness kavramının önemli bir dinamiği konumundadır.

Öncelikli İngiltere de yürütülen ve Dünya'da ilgi gören ve farklı ülkelerde değişik adlarla anılan "Tüm Sağlığımız " adlı projeler de Fiziksel aktivite ve beden eğitimi amaçlara ulaşmadaki en temel araç konumundadır. Spor açısından değerlendirdiğimizde, Beden eğitimi derslerinde spor amaç olmaktan çok araç rolüne dönüşmüştür.

Günümüzde ve gelecekte teknolojinin hemen her alandaki hızlı ilerleyişi ile beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yapılmasında da gelişmeler yaşanmaktadır. İçeriğinde sensörler, GPS (Küresel Konumlama Sistemi), ilgili yazılımlar, görüntüleme sistemleri, saat ve kronometre gibi birçok fonksiyon bulunan teknolojiler geliştirilmiştir. Ve bu teknolojiler her geçen gün yenilenmektedir. Daha önceki dönemlerde yapılamayan vücut fonksiyonlarının ve eylemlerinin kontrolü, takibi, ölçümü ve izlenmesi gibi uygulamaları, birtakım programlar ve cihazların geliştirilmesiyle birlikte mümkün kılınmıştır. Bireyler, ilgili teknolojiler aracılığıyla, anlık fiziksel durumuna ilişkin

verilere ulaşarak, uygun olan egzersiz modelini ya da dinlenme aralığını bir uzman yardımıyla ya da kendi başına belirleyebilmektedir.

Teknoloji hayatımıza her ne kadar dokunuyor ve bize her ne kadar kolaylık sağlıyor olsa da insan neslini tembelleştirmektedir. Makineleşme ve yapay zekâ teknolojilerinin geliştirilmesi ile iş dünyasında az da olsa arka planda kalan insanoğlu kendini geçmişe oranla hareketsiz bir yaşam sürmeye itmektedir. Beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin öneminin dünyaca kabul görmeye başlaması ile birlikte insanlar bilinçlenmekte ve hareket etme gereğinin farkına varmaktadır. İnsanoğlu var olabilmek, türünü devam ettirebilmek için hareket etmek zorundadır. Hareketin kalitesinin arttırılması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması için teknolojiye başvurmak kaçınılmazdır. İnsan olarak dünyada kalmak istiyorsak, hareket etmekten başka şansımız yoktur.

THE CULTURE CREATED BY THE MOVEMENT AND OUR FUTURE

Gıyasettin Demirhan

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Turkey

There are two fundamental factors of human beings; genetic heritage and enviroment (nature and culture). We can't change our genetic heritage but we can arrange cultural environment. Because human being is an entity that creates culture. The growth of our brain volume has shaped our lives in a very different direction. Climate change, living conditions, curiosity and learning desire have enabled people to create culture. In every field of culture we are with our bodies; in the article, in the picture ... Education begins as physical education; physical education also accompanies all other educations (Fink, 2010). At this moment this question is important: Why movement and physical education are necesarry? Answer is easy: “Living creatures move, human beings are living entities, movement is culture” and then it can be said that “Humans create cultures; movement and physical education are ways for the body culture (Grössing, 1991). In this context, when the transformation of the movement into education is examined, we encounter a remarkable historical process..Movement and physical education activities at schools started as basic gymnastics activities. These activities are integrated into public health in the historical process. In the beginning of movement and physical education in schools, there were not curriculums like the present. The physical education courses were performed as Solid Order Exercises and as teaching certain skills in early years. A regulation was made for the first time with the title of “List of Subjects”; and then a “Objectives-focused” educational program was prepared. In both preparations, sports branches were taught in classes in an intense manner. Change of view of education, “Health” was also included in Physical Education Curriculum. When the present Physical Education Curriculums are analyzed, it is possible to claim that there is a “Physical Education and Health-Based” program in universal terms. Health and physical education is regarded to be an all-encompassing health-dimensional title that has been recently embraced by various education systems around the world. Historically, physical education and health related physical education have represented different and at times paradoxical discourses and ideologies. In this context, the future will only be shaped by the wisdom created by the combination of science, technology culture and body culture.

ELİT SPORCULARDA GEN VE PERFORMANS İLİŞKİSİ: ACTN-3 VE ACE GEN POLİMORFİZM

Tahir Hazır

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara-Türkiye

ÖZET

Spor performansı birçok çevresel ve genetik faktörden etkilenen karmaşık bir özelliktir. Dayanıklılık ve güç sporlarında iyi antrenmanlı sporcuların performans kapasiteleri arasında büyük miktarda değişkenlik gözlenmektedir. Son 20 yıl içerisinde birçok araştırmacı atletik performansın farklı belirteçleri ve gen polimorfizm arasındaki ilişkilere, bazı performans özelliklerinin kalıtımına, antrenmana adaptasyonun genetik temeline odaklanmıştır. Potansiyel olarak spor performansı ile ilişkilendirilen genlerin sayısı giderek artmaktadır ve günümüzde 200'den fazla polimorfik genin spor performansı ile bağlantılı olduğu gösterilmiştir.

Spor performansı alanında en çok çalışılan polimorfik genler anjiyotensin-dönüştürücü enzim (ACE) ve α-aktinin-3 (ACTN3) polimorfizmdir. ACE dolaşım sisteminde homeostasisin sağlanmasında önemli rol oynayan bir enzimdir. Bir damar genişletici olan bradikininin yıkılmasından ve bir damar daraltıcı olan Anjiyotensin II'nin üretilmesinden sorumludur. Kromozom onyedide bulunan ACE geninin insersiyon (I) aleli 287 baz çifti içerir ve düşük serum ve doku ACE aktivitesi ile bağlantılıdır. Halbuki 287 baz çiftini içermeyen delesyon (D) alleli yüksek serum ve doku ACE aktivitesi ile bağlantılıdır. I alel iskelet kaslarında yorgunluğa direnç ve dayanıklılık performansı ile bağlantılıdır. Uzun mesafe koşucularında, kürekçilerde ve 7000 m üzerinde tırmanış yapan dağcılarda I allel frekansı yüksektir. Anjiyotensin II'nin endotel, kalp ve düz kas hücrelerinin büyümesini uyarması nedeniyle kas gelişimi için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle D alleli sprint sporları ve kuvvet antrenmanlarıyla bağlantılı kuvvet kazanımı ile ilişkilidir.

ACTN3 sarkomerde z bandında bulunan aktin flamentinin bağlanmasında önemli rol oynayan bir proteindir. ACTN3 proteini hemen hemen sadece patlayıcı güç üretiminden sorumlu Tip IIx fibrilleri ile sınırlıdır. Kromozom 11'de bulunan ACTN3 geninin 577 Arginin amino asit kodonu içeren 577RR aleli sarkomerik ACTN3 proteini kodlar. 577 arginin amino asit kodonu ile yer değiştirmiş bir stop kodon içeren 577XX alelinin varlığında ise sarkomerik ACTN proteini sentezlenmez. Birçok çalışmada 577RR alelin varlığında kas kuvvetinin arttığı rapor edilmiştir. Bu nedenle 577RR alel frekansının sprint sporcularında belirgin şekilde daha yaygın olduğu gösterilmiştir. Ayrıca 577XX alelinin Tip II liflerin aerobik kapasitesini ve yorgunluğa direnci artırdığı da gösterilmiştir. Böylece 577XX alelinin dayanıklılık sporlarında avantaj sağlama olasılığı yüksektir.

Birçok polimorfik genin performansla bağlantılı olduğu gösterilmiş olmakla beraber, elde edilen bulguların büyük bir bölümü yeteri kadar tekrarlanmamıştır. ACE ve ACTN3 gen polimorfizm her ikisi de birçok popülasyonda farklı deneysel yaklaşımlarla araştırılmıştır. Bununla beraber bu iki poliformik gen için elde edilen bulgular da çok açık değildir. Mevcut kanıtlar elverişli bir genetik profil uygun bir antrenmanla birleştirildiğinde elit atletik başarı için avantaj sağladığını göstermektedir.

Anahtar kelimeler: ACE gen polimorfizm, ACTN3 gen polimorfizm, Dayanıklılık sporları, Güç sporları

RELATIONSHIP BETWEEN GENE AND PERFORMANCE IN ELITE ATHLETES: ACTN3 AND ACE GENE POLYMORPHISM

Tahir Hazır

Hacettepe University, Faculty of Sport Sciences, Department of Exercise and Sport Sciences, Ankara-Turkey

Abstract

Sports performance is a complex trait that is influenced by many environmental and genetic factors. In endurance and strength sports, there is a great deal of variation between the performance capacities of well-trained athletes. Over the last 20 years, many researchers have focused on the relationships between different markers of athletic performance and gene polymorphism, on the inheritance of certain performance characteristics, and on the genetic basis of adaptation to training. The number of genes potentially correlated with sport performance is increasing steadily, and today more than 200 polymorphic genes have been shown to be linked to sports performance.

Angiotensin-converting enzyme (ACE) and α-actinin-3 (ACTN3) gene polymorphism are the most studied polymorphic genes in the field of sports performance. ACE is an enzyme that plays an important role in maintaining homeostasis in the circulatory system. It is responsible for the degradation of vasodilator bradykinin and generation of the vasopressor, angiotensin II. The insertion (I) allele of the ACE gene on chromosome 17 contains 287 base pairs and is associated with low serum and tissue ACE activity. The deletion (D) allele without 287 base pairs is associated with high serum and tissue ACE activity. I allele is associated with fatigue resistance in skeletal muscles and with endurance performance. Thus, it is found at excess frequencies amongst elite long-distance runners, rowers and mountaineers who are able to climb peaks higher than 7000 meters. Angiotensin II is thought to be important for muscle development because it stimulates the growth of endothelial, heart and smooth muscle cells. Therefore, the D allele is associated with sprinting and with training-related gains in strength.

The α-actinins comprise a family of actin binding proteins that are important in binding and anchoring actin filaments in the sarcomere. The expression of α-actinin-3 protein is almost exclusively restricted to, type IIx fibres, which are responsible for producing explosive, powerful contraction. The 577RR allele containing the 577 Arginine amino acid codon of the ACTN3 gene on chromosome 11 encodes the sarcomeric ACTN3 protein. In the presence of the 577XX allele containing a stop codon replaced with the amino acid codon 577 arginine, the sarcomeric ACTN protein is not synthesized. Many studies have reported increased muscle strength in the presence of the 577RR allele. Therefore, the 577RR allele frequency has been shown to be significantly more common in sprint athletes. In addition, the 577XX allele has been shown to increase aerobic capacity and fatigue resistance of Type II fibers. Thus, the 577XX allele is likely to provide an advantage in endurance sports.

Although many polymorphic genes have been associated with performance, many of the findings to date have not been adequately replicated. Both ACE and ACTN3 gene polymorphisms have been examined in several populations using a variety of experimental approaches. However, the findings for these two polymorphic genes are not clear. Current evidence suggests that a favorable genetic profile is advantageous for elite athletic success when combined with appropriate training.

Key words: ACE gene polymorphisms, ACTN3 polymorphisms, endurance sports, power sports

TÜRKİYE'DE DÜNDEN BUGÜNE BASKETBOL ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

Seyfi SAVAŞ

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Türkiye'de antrenörlerin eğitiminde yetki ve sorumluluk, 3289 sayılı yasa uyarınca Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı'nın uhdesindedir. Buna dayanakla, Türkiye'de antrenör eğitimi halen Spor Genel Müdürlüğü (S.G.M.), Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri-Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları (BESYO) ile Türkiye Futbol Federasyonu kurumları tarafından gerçekleştirilmektedir.

İlk olarak, 3289 sayılı yasanın 20.maddesinin geçici 2.maddesine göre üniversite düzeyinde spor eğitimi veren Fakülte, Enstitü, Bölüm, Yüksekokul ve Spor Akademisi mezunlarına geçmişte olduğu gibi şu anda da 1 ve 3'üncü kademe antrenör belgesi verilerek antrenörlük yapma hakkı tanınmaktadır. Bu eğitimlere tabi olarak yetişen antrenörler hizmet öncesi eğitimlerini üniversitelerde tamamlamış olmaktadırlar. İkinci yaklaşım ise Türkiye Basketbol Federasyonun da içerisinde yer aldığı spor federasyonlarının, S.G.M. Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı ile işbirliği içerisinde genel antrenör yönetmeliğine bağlı kalarak özel federasyon talimatları ile antrenör yetiştirme programlarını uygulamalarıdır.

Son olarak, 3813 sayılı yasa ile kurularak özerk statü kazanan Türkiye Futbol Federasyonu, ihtiyacı olan teknik elemanların yetiştirilmesine yönelik özel eğitim programlarını, SGM çerçeve antrenör eğitim programından bağımsız olarak gerçekleştirmektedir. (antrenör, monitör, teknik direktör, menajer ve kaleci antrenörleri)

Türkiye'de mevcut basketbol antrenör eğitimi ise aşağıdaki çerçevede değerlendirmeye alınmıştır:

Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı (genel müfredat),
Spor Eğitimi veren Fakülte - Yüksekokullarda antrenörlük eğitimi ders içerikleri ve müfredat,
Basketbol da mevcut durum:
Yönerge ve talimatlar,
Ders içerikleri ve müfredat,
Kurs ve seminerlerin yapılış biçimi,
Terfiler,
Sayısal veriler,
Eğitmen ve kursiyer dokümanları (kitap ve v.b e- learning)
Sonuç ve öneriler.

Kaynaklar

SGM,Spor Antrenörlerin Çalışma Usul ve Esasları Yönergesi, http://sporegitim.sgm.gov.tr/Sayfalar/2878/2859/antrenorlerin-calisma-usul-ve-esaslari-yonergesi.aspx, Erişim tarihi: 06.11.2019.

16.08.2002 tarih ve 24848 sayılı Resmi Gazete, Çerçeve Genel Antrenör Eğitim Yönetmeliği.

Türkiye Basketbol Federasyonu Antrenör Talimatı,19.09.2019. https://www.tbf.org.tr/mevzuat/talimatlar, Erişim tarihi: 06.11.2019.

Türkiye Futbol Federasyonu,Teknik adamların eğitimi ve sınıflandırılması, https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/Teknik-Adamlarin-E%C4%9Fitimi-ve-Siniflandirilmasi-Talimati.pdf, Erişim tarihi:06.11.2019.

YARALANMALARIN ÖNLENMESİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİR REHABİLİTASYON: ÜST EKSTREMİTE

Prof.Dr. Gül Baltacı

Özel Ankara Güven Hastanesi
Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Bölüm Koordinatörü

ygul.baltaci@gmail.com

Sporcularda spor yaralanmasını önlemek için "en iyi" egzersiz veya egzersiz karışımı hakkında fikir birliği yoktur. Sporu sağlıklı devam ettirmek ve sürdürebilir yaralanmaların önlenmesi için gerekli programların uygulanması için kesin kurallar yoktur. Ancak bilimsel olarak değerlendirildiğinde kanıta dayalı fiziksel uygunluk profilinin yapılan spora uygun olması olmazsa olmaz altın kuraldır. Özellikle spora başlamadan önce düzenli yapılacak önleme egzersiz programları kaslar, ligamentler ve tendonların hareketliliğini geliştirir ve oksijenlenmeyi hızlandırır. Üst ekstremite fırlatma ve atma ile ilgili sporları ilgilendirdiğinden oyun veya maçtan önce iyi ısınmak, yeterli uyku, düzenli ve sağlıklı beslenme, soğuma, sporun biyomekaniksel kuralları gibi bazı özellikler üst ekstremite yaralanmalarının önlenmesinde bilinmesi gerekenlerdir. Bununla birlikte sporda ağrı olası bir yaralanmanın en erken belirtisidir. Bunu diğerleri arasında şişme, sertlik, dengesizlik, halsizlik, uyuşukluk, karıncalanma ve kızarıklık izler. Omuzlarda, dirseklerde, el bileklerinde, parmaklarda ağrı hissedilir. Performansınızı nasıl geliştireceğinizi ve yaralanmaları nasıl önleyeceğinizi öğretmede spor fizyoterapistleri uzmandırlar. Adaptasyon prensibi gereği eğer düzenli bir şekilde belli seviyede fiziksel eğitim uyaranı yüklenirse fizyolojik kapasite artar. Adaptasyon, iki ilişkili fizyolojik prensip olan eşik ve yüklemeye bağlıdır. Adaptasyon elde etmek için fizyolojik kapasite, eğitim eşiği denilen minimal seviyenin üzerinde olmalıdır. Bu, frekans, şiddet ve egzersiz dürasyonu ile ayarlanır. Eğitim uyaranı eşik seviyeyi aşarsa bu aşırı yükleme olarak adlandırılır. Zaman içerisinde vücudun ulaştığı fizyolojik kapasite arttığında iş yükü arttırılır. Bu, progresyon olarak adlandırılır. Regresyon ya da geri dönüşlülük fizyolojik kazanımın eğitim başlangıç seviyesinin altına düşmesidir. Gerileme, akut ya da kronik aşırı yüklemenin bir sonucu olabilir. Diğer bir prensip özelleşmedir. Vücudun fizyolojik ve metabolik cevapları ve adaptasyonları egzersiz tipine ve ilişkili kas grubuna özeldir. Kişiler arası çeşitlilik ve ilk değerler de egzersiz prensipleridir. Özel fizyolojik kapasiteler ancak kişisel özel egzersiz programları ile özel ihtiyaç, istek ve yetenekler doğrultusunda yüklenerek gelişir.

Posterior glenohumeral eklem kapsülünde meydana gelen esneklik kaybı, kontraktür ve kısalık sonucunda humeral baş translasyonu etkilenir ve humeral rotasyon merkezi yer değiştirir. Literatürde bu durum omuz ağrısına neden olan faktörler arasında yer almaktadır. Posterior kapsül kısalığı ve posterior rotator kılıf kas sertliğini omuzu yaralanmaya götüren potansiyel bir mekanizma olarak tanımlamaktadır. Eklemin statik stabilizatörlerinde herhangi bir kalınlaşma ya da kısalma meydana gelmesi eklem hareketinin doğasının bozulmasına neden olacaktır. Posterior kapsül kısalığının glenohumeral fleksiyon sırasında humeral başı artmış anterior ve superior translasyona zorladığı gözlenmiştir. Benzer şekilde 90^0 abduksiyonda internal rotasyonda ise humeral baş anteriora doğru yer değiştirir ve eklem hareket açıklığında kısıtlanmaya neden olur. Bu durum rotator kılıf tendon patolojileri ile ilişkilendirilmiştir. Glenohumeral küre, ikincisi ise korakoakromiyal arkın altından başlayarak proksimal humeral konveksiteyi içeren küredir. Burada omuz hareketleri esnasında meydana gelen ve yüzeyler arasında oluşan yaklaşık 4 cm'lik kayma hareketi mevcuttur. Bu kayma hareketi sayesinde skapulohumeral yük transferi sağlıklı bir şekilde gerçekleştirilir ve eklem stabilitesi sağlanır. Bu küreler arasındaki uyum omuzun hem mobilitesi, hem de stabilitesi için gereken koşulları oluşturur. Baş üstü fırlatma sporcularında

yüksek oranda gözlenen omuz yaralanmalarının major risk faktörlerinden biri Glenohumeral İnternal Rotasyon Defisitidir (GIRD). GIRD posterior kapsül kısalığı ile yakından ilişkilidir. Bu nedenden yaralanmaların önlenmesi için dikkate alınacak öneriler oluşmasını engellemek için de verilmelidir.

ALT EKSTREMİTE YARALANMALARININ ÖNLENMESİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİR REHABİLİTASYON

Prof. Dr. Hayri Baran YOSMAOĞLU

Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Koruyucu rehabilitasyon uygulamaları, alt ekstremite yaralanmalarının önlenmesinde oldukça önemli yer tutar. Bu uygulamaların temel amacı, sporcuda var olan intirinsik ve ekstrinsik risk faktörlerini tespit ederek yaralanma oluşmadan gerekli müdahaleyi yapmaktır. Dolayısıyla öncelikle yaralanma oluşmasında etkili risk faktörlerinin neler olduğu ve bu potansiyel risk faktörlerinin etki mekanizmasının iyi bilinmesi, etkili bir rehabilitasyon programı yaratılmasında önemli rol oynar.

Koruyucu rehabilitasyon programlarının en önemli bileşeni egzersiz eğitimidir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, antrenman programları içine entegre edilmiş koruyucu egzersiz programlarının yaralanma insidansını önemli ölçüde düşürdüğünü göstermektedir. Başarılı rehabilitasyon programların ortak özellikleri incelendiğinde özellikle nöromuskuler kontrolü arttıran kor stabilizasyon ve denge egzersizlerin yoğun şekilde kullanıldığı göze çarpmaktadır. Çekirdek anlamına gelen "kor" bölgenin stabilizasyonu kavramının modern rehabilitasyonda alt ekstremite yaralanmaları için bu kadar önemli olmasının iki temel sebebi vardır. Birincisi sadece iyi bir proksimal stabilizasyon ile distal segmentlerde kuvvetin verimli şekilde üretilmesin mümkün olmasıdır. Alt ekstremiteye ait bir kasın kuvvet üretim verimi ve enduransı yükseldikçe de yaralanma ihtimali de azalmaktadır. İkinci neden, gövde kaslarının vücudu iyi stabilize etmemesi durumunda alt ekstremite kaslarının, stabilizatör kasların görevini alarak aşırı şekilde yüklenmesidir. Bunun en güzel örneği hamstring strainleridir. Eğer pelvis stabilizasyonundan sorumlu kaslar yorulup görevlerini yerine getiremezse, hamstring bir yandan alt ekstremitenin fonksiyonel hareketini sağlarken; diğer yandan pelvis stabilizasyonu ile ilişkili olarak kompansatuar şekilde yüklenmek zorunda kalır. Bu durum aynı zamanda alt ekstremite stabilizasyonunu sağlayan ligamentlerin de biyomekanik açıdan yüksek seviyede yüklenmesi anlamına gelir. Bu yüzden pek çok ligament yaralanmalarında rehabilitasyon programında merkezi stabilizasyon egzersizleri önemli yer tutmaktadır.

Çoğu kas strainlerinde ise temel yaralanma mekanizması kasın gerilmesi değil, uzamış halde ani yüklenmesidir. Bu durum, özellikle kasın yorulup kuvvet üretimin düştüğü anlarda, kaldırabileceğinden çok daha yüksek miktarlarda eksentrik yük altına girdiğinde daha tehlikeli hale gelir. Pek çok sporcunun maksimal sprint yaptığı sırada yaralanması bu açıklamayı desteklemektedir. Bu yüzden eksentrik egzersizler son yıllarda alt ekstremite koruyucu rehabilitasyonunda ve özellikle de kas strainlerinin rehabilitasyonunda son derece önem kazanmıştır.

Germe egzersizlerinin ise sportif performansı arttırıcı ve yaralanmayı önleyici etkisi olup olmadığı yıllardır tartışılan bir konudur. Bu konuyla ilgili daha eski yayınlar germe egzersizlerinin yaralanmanın önlenmesi ve aktiviteye hazırlık için mutlaka uygulanması gerektiğini hatta performansı arttırıcı etkisi olduğunu iddia etmesine karşın, son yıllarda yapılan deneysel çalışmalar germe egzersizlerinin yaralanmayı önleyici kayda değer bir etkisi olmadığını ve hatta kasın fonksiyonel tork üretiminde düşüşe neden olduğunu göstermektedir. Koruyucu egzersiz programlarının bir diğer önemli komponenti plyometrik egzersizlerdir. Yaralanmadan korunma kuvvetin, fonksiyonel ya da sportif aktiviteler sırasında patlayıcı kuvvetin yeterli şekilde açığa çıkması ve gerektiği kadar sürdürülebilmesi ile mümkün olabilir. Bu yüzden sporcuların patlayıcı kuvvet ve güç gelişimleri fonksiyonel olarak ancak plyometrik egzersizler ile gerçekleştirilebilir. Bu egzersizlerin uygulanması sırasında dikkat edilmesi gereken en önemli nokta sporcunun yere iniş sırasında yakından gözlenmesidir. Teknolojik sistemlerin kullanılması kinetik ve kinematik özelliklerinin gerçek zamanlı takibi için kolaylaştırıcı rol oynayabilir. Sıçrama sonrası yere inişte özellikle dizlerin valgus yönünde çökmesi ve yeterli kalça diz fleksiyonu yapılmaması, motor

öğrenme mekanizması da göz önüne alındığında, koruyucu rehabilitasyonu tersine çevirip adeta yaralayıcı rehabilitasyon haline getirebilir. Sanal gerçeklik, arttırılmış gerçekliğe yönelik uygulamalar; egzersiz eğitiminin daha doğru, dinamik, zevkli olmasını sağladığından sürdürülebilirliğini arttırmaktadır.

YARALANMALARIN ÖNLENMESİNDE SÜRDÜRÜLEBİLİR REHABİLİTASYON: OMURGA

Prof. Dr. Derya ÖZER KAYA

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir
deryaozer2000@yahoo.com

Omurga, sırt boyunca uzanan, içinde omuriliği barındıran, vücuda destek ve stabilite sağlayan iskeletin en önemli bölümü ve temel eksenidir. Hem rijit; yani stabil ve destekleyici hem de plastik; yani şekil değiştirebilme özelliğine sahiptir. Gövdeyi desteklemesin yanı sıra nöral yapıyı korumaktadır. Sportif performansa katkıda önemli bir rol oynar. Ancak, spora bağlı yaralanmalara karşı hassastır. Yaralanmalar kırık, dislokasyonlar ya da omurilik yaralanmaları gibi korkulu durumların yanında sıklıkla aşırı yüklenme ve tekrarlı hareketlere bağlı yumuşak doku yaralanmaları şeklinde görülür. Omurga problemlerine genel popülasyonda da sık rastlanır. Ancak, sporcularda hazırlayıcı olan hareketin karmaşık yapısı, spora özel biyomekanikler ve artmış kuvvet kullanımı ile omurga yaralanma tipleri daha zorlayıcı olabilir. Dahası yaralanmalar aynı segment ya da farklı segmentlerde tekrar eder hale gelebilir. Çok segmentli instabilite ve fonksiyonel yetersizlikler oluşturabilir. Bu da, sporcu için daha fazla zorlanma, spora devam edememe ve spor kariyerinin bitmesi ile sonuçlanabilir (1,2). Bu nedenle, dünya çapında, birincil hedefler yaralanmayı önlemek, spora katılımı ve spora dönüşü güvenli hale getirmek ve bu aşamalar boyunca rehabilitasyonu yapılandırmak üzerine odaklanmıştır (3).

Lumbal bölge yaralanmaları sporun özelliğine bağlı olarak oldukça sıktır. Bu yaralanmaların bazıları, omurganın temel çekirdek stabilitesini olumsuz etkiler, biyomekanik bozulmalar ya da propriosepsiyon, kuvvet ve nöromüsküler kontrol mekanizmalarının bozulması yoluyla omurganın dengesizliğine neden olur. Kapsamlı, ilerleyici bir spinal stabilizasyon programı, mobilite ve stabilite dengesinin sağlanması, daha sonra fonksiyonel ve spora özel egzersizlere ilerleyen rehabilitasyon süreçleri yapılandırılarak sürdürülebilir rehabilitasyon yapılandırılabilir ve bu, sorunun çözümlenmesinde etkili olabilir. (4-7).

Servikal omurga yaralanmaları da son derece yaygındır. Servikal kas gerilmeleri gibi nispeten küçük yaralanmalardan omurilik yaralanmaları ile birlikte ciddi, hayatı tehdit eden servikal kırıklara kadar uzanır. Vücudun ani yavaşlamasına bağlı whiplash travması ile aşırı kullanım sendromları servikal disfonksiyonu hazırlayan en önemli etkenlerdir. Spora bağlı servikal omurga yaralanmaları doğru pozisyonlama, ekipman kullanımı, engelleme, uygun müdahale teknikleri ile boyun derin kaslarını güçlendirme egzersizleri ile önlenebilir (8,9).

Torasik omurga, özellikle üst ekstremitelerin kullanımını içerenlerde çeşitli sporlarda, servikal ve lumbal bölge ile kinetik ilişki içinde optimum biyomekaniklerin sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Sporda torasik omurga yaralanmalarının görülme sıklığı servikal ve lumbal ile karşılaştırıldığında daha azdır. Ancak yine de yaralanmalara açık bir bölgedir, yaralanmaları kolayca gözden kaçabilir (10,11).

Sporcularda, omurgada fonksiyon yetersizliği, stabilite kontrol yetersizliği, mobilite yetersizlikleri, zayıf postüral farkındalık, hareket açıklığının ve mobilitenin kaybı, fonksiyonel rijidite, zayıf denge ve koordinasyon, uygunsuz zamanlama, hareketin algılanmasında bozukluk, yoğun fiziksel ve mental stres ile ilişkilidir (12).

Sporcunun temel gereksinimleri iyilik hali ve sağlık durumunun korunması ve sürdürülmesi ile performansın arttırılmasıdır. Bu kapsamda, sporcunun vizyonu uzun vadeli bir gelişmeyi içermeli ve sürdürülebilirlik kriterlerini sağlamalıdır. Akut veya kronik herhangi bir yaralanma sporcunun spora katılımı ve kariyeri açısından risk oluşturur (13). Bu nedenle, koruyucu-önleyici rehabilitasyon, yaralanmanın rehabilitasyonu, fonksiyonel rehabilitasyon, tekraralı yaralanmanın önüne geçmek ve spora dönüş ile performans arttırma süreçlerinin içiçe

geçerek yönetilmesi ve sürdürülebilir olması önemlidir (14). Bu sunumun amacı, omurgada en sık görülen sporla ilgili yaralanmaları tanımlamak, bu yaralanmaları yönetmek ve kompleks eklem yapılarının ve buna uyum sağlayan yumuşak dokunun segmental kinetik zincir bütünlüğü ile fonksiyonel mobilite ve stabilite dengesinin sağlanabilmesi için pratik ve sürdürülebilir, önleyici ve fonksiyonel rehabilitasyon müdahalelerini tartışmaktır.

Kaynaklar

1. Sampsell, E. (2010). Rehabilitation of the spine following sports injury. Clinics in sports medicine, 29(1), 127-156.

2. Watkins, R., & Kordecki, M. (2020). Rehabilitation of the Athlete's Spine. In Spinal Conditions in the Athlete (pp. 25-35). Springer, Cham.

3. Dhillon, H., Dhilllon, S., & Dhillon, M. S. (2017). Current concepts in sports injury rehabilitation. Indian journal of orthopaedics, 51(5), 529.

4. Krabak, B., & Kennedy, D. J. (2008). Functional rehabilitation of lumbar spine injuries in the athlete. Sports medicine and arthroscopy review, 16(1), 47-54.

5. Ball, J. R., Harris, C. B., Lee, J., & Vives, M. J. (2019). Lumbar Spine Injuries in Sports: Review of the Literature and Current Treatment Recommendations. Sports medicine-open, 5(1), 26.

6. Nwasike, C., Hong, P., & Lee, J. Y. (2018). Spine Injuries: Conservative Managment, Operative Management and Return to Sport. In Masterful Care of the Aging Athlete (pp. 155-163). Springer, Cham.

7. De Blaiser, C., Roosen, P., Willems, T., Danneels, L., Bossche, L. V., & De Ridder, R. (2018). Is core stability a risk factor for lower extremity injuries in an athletic population? A systematic review. Physical therapy in sport, 30, 48-56.

8. Schroeder, G. D., & Vaccaro, A. R. (2016). Cervical spine injuries in the athlete. Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, 24(9), e122-e133.

9. Bailes, J. E., Petschauer, M., Guskiewicz, K. M., & Marano, G. (2007). Management of cervical spine injuries in athletes. Journal of athletic training, 42(1), 126.

10. Menzer, H., Gill, G. K., & Paterson, A. (2015). Thoracic spine sports-related injuries. Current sports medicine reports, 14(1), 34-40.

11. Özer Kaya D. Torakal Bölge Mobilizasyonları. Bölüm 11, s. 203-230: In: Yüksel İ. Ortopedik Problemlerde Manuel Terapi. Hipokrat Kitapevi, 2017.

12. Sahrmann, S., Azevedo, D. C., & Van Dillen, L. (2017). Diagnosis and treatment of movement system impairment syndromes. Brazilian journal of physical therapy, 21(6), 391-399.

13. Dohsten, J., Barker-Ruchti, N., & Lindgren, E. C. (2018). Caring as sustainable coaching in elite athletics: benefits and challenges. Sports Coaching Review, 1-23.

14. Joyce, D., & Lewindon, D. (Eds.). (2015). Sports injury prevention and rehabilitation: integrating medicine and science for performance solutions. Routledge.

"HIIT HERKES İÇİN UYGUN MU? YÜKSEK ŞİDDETLİ İNTERVAL ANTRENMANLARA FİZYOLOJİK VE PERFORMANS ADAPTASYONLARI

IS HIIT FITT FOR EVERYONE? PHYSIOLOGICAL AND PERFORMANCE ADAPTATIONS TO HIIT.

Selda Bereket Yücel*

*Marmara University Faculty of Sports Science

Since Ancient Civilizations or Cultures, Exercise Emergence as Medicine. Hippocrates (460–377 BC), widely recognized as the father of modern medicine, is credited with remarking that "if we could give every individual the right amount of nourishment and exercise, not too little and not too much, we would have found the safest way to health". Two Millennia later then that remark, On November 5th, 2007, the American College of Sports Medicine (ACSM), with support and endorsement from the American Medical Association and Office of the Surgeon General has declared the formulation of the Exercise Is Medicine (EIM) initiative [1]. On the other hand, still worldwide, 1 in 4 adults, and 3 in 4 adolescents (aged 11–17 years), do not currently meet the global recommendations for physical activity set by WHO[2]. Lack of Time is often cited as a primary barrier for that sedentary life style. HIIT emerged as time-efficient solution to improve public health. Elite athletes have long appreciated the role of HIIT exercise as part of a comprehensive training program. Studies [3,4,5,6,7] advocate the benefits of HIIT for healthy athletic population are to increase VO2max, muscle oxidative capacity, muscle buffering capacity, muscle glucose transport capacity, GLUT4 protein content, improved endothelial function and regulation of mitochondrial biogenesis. On the other hand, many studies [8, 9] informed the potential dangers of HIIT especially for unfit populations or special populations like the ones in Cardiac Rehabilitation Programs. According to ACSM[10] persons who have been living a sedentary lifestyle or periods of physical inactivity may be at a higher risk for coronary disease with HIIT. And it is important to establish a base fitness level before trying HIIT. Especially for Patients with Cardiovascular disease who have been involved HIIT bases exercise there are strong safety considerations. Studies[11,12] concluded that evidence from short-term lab-based HIIT studies provide proof-of-concept of efficacy. However, outside the laboratory compliance with lifestyle interventions is variable and diminishes over time. To alter clinical and public health practice, long-term studies with clinically relevant endpoints are needed.

References;

1. Berryman, JW Exercise is Medicine: A Historical Perspective, ACSM 2010; 9(4):195-201

2. World Health Organization, Global Action Plan On Physical Activity 2018-2030 More Active People For A Healthier World, 2018, ISBN 978-92-4-151418-7

3.Kessler HS, Sisson SB, Short KR. The potential for high-intensity interval training to reduce cardiometabolic disease risk. Sports Med. 2012;42(6):489–509.

4. Gibala MJ, Little JP, Macdonald MJ, Hawley JA. Physiological adaptations to low-volume, high intensity interval training in health and disease. J Physiol. 2012;590(5):1077–1084.

5. Boutcher SH. High-intensity intermittent exercise and fat loss. J Obes. 2011;2011:868305.

6. Gibala MJ,. Gillen JB, Michael E. Percival Physiological and Health-Related Adaptations to Low-Volume Interval Training: Influences of Nutrition and Sex Sports Med (2014) 44 (Suppl 2):S127–S137

7. Osawa Y, Azuma K, Tabata S, Katsukawa F, Ishida H, Kawai YO, Itoh H, Okuda S, and Matsumoto H Effects of 16-week high-intensity interval training using upper and lower body ergometers on aerobic fitness and morphological changes in healthy men: a preliminary study J Sports Med. 2014; 5: 257–265.

8. Pattyn N, Coeckelberghs E, Buys R, Cornelissen VA, Vanhees L. Aerobic interval training vs. moderate continuous training in coronary artery disease patients: a systematic review and meta-analysis. Sports Med. 2014;44(5):687–700.

9. Elliott AD, Rajopadhyaya K, Bentley DJ, Beltrame JF, Aromataris EC. Interval training versus continuous exercise in patients with coronary artery disease: a meta-analysis. Heart Lung Circ. 2015;24(2): 149–157.

10. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 2009; 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

11. Liou K, Ho S, Fildes J, Ooi SY. High intensity interval versus moderate intensity continuous training in patients with coronary artery disease: a meta-analysis of physiological and clinical parameters. Heart Lung Circ. 2016;25(2):166–174

12. Price KJ, Gordon BA, Bird SR, Benson AC. A review of guidelines for cardiac rehabilitaiton exercise programmes: is there an international consensus? Eur J Prev Cardiol. 2016;23(16):1715–1733.

DECOMPOSITION OF HIGH LEVEL SPORTIVE ABILITIES BY USING NEURO-MECHANICAL METHODS

Dr. Hayri ERTAN

Esksehir Technical University,
Faculty of Sport Sciences, Eskisehir/Turkey

Different scientific disciplines and theories may contribute to high-level sportive performance. Neuro-mechanical evaluation of sportive performance may include both neural and biomechanical aspects (1). In neural evaluation of specific movement patterns, muscular activation and/or relaxation strategies may be evaluated. Besides, evaluating the alfa/gama co-contraction patterns or involvement of Golgi Tendon organ into action may supply very important information. This may help to differentiate high-level sportsmen from the beginner and middle class athletes. The relationship between sensory input and the motor output may also be evaluated by using some of the neural approaches. Evaluating the mechanical aspect of the movement patterns in elite performance may have; a) kinetic and b) kinematic aspects. There are varieties of biomechanical methods that can be used to evaluate the movement patterns. The evaluation methods are used separately and/or in combination of each other. Measuring the forces effecting or creating the movement pattern supplies kinetic data. On the other hand, kinematic analysis is the process of measuring the kinematic quantities used to describe motion (2).

The purpose of the talk first to supply; (i) a brief introduction of literature, (ii) the synchronization of neuro-mechanical measurement systems all-together and gathering data for decomposing the motor abilities into its parts and (iii) explain some findings from applications of all these methodology into the field gathered in Movement and Motor Control lab of Eskisehir Technical University, Eskisehir.

References:

Cerrah, A. O., Ertan, H., Soylu, A.R. (2010). Evaluating Force with Electromyography. Turkiye Klinikleri J Neur 2010; 5(3): 160-6.

Peter McGinnis (2013). *Biomechanics of Sport and Exercise eBook, Third Edition With Web Resource*.

SAĞLIKLI YAŞAMDAN SPORTİF PERFORMANSA GİDEN YOLDA FİTNES ANTRENMAN MODELİ

FITNESS TRAINING MODEL ON THE WAY FROM HEALTHY LIVING TO ATHLETIC PERFORMANCE

Salih PINAR

Abstract

The human body has evolved to move. But the developing technology changed our daily life habits to a great extent and dragged us into motionlessness. This leads to many health problems with obesity and postural disorders. Not only the sedantary but also the athletes are affected, resulting with injuries. The fitness industry has also developed and integrated the Integrated Fitness Training Model as a solution.

The Integrated Fitness Training Model consists of 2 main components; cardiorespiratory training, functional movement and resistance training. Each component is comprised of four phases along the function, health, fitness, performance continuum. This model can take a client from the sedantary level to the high performance level. The starting step is determined by the coach according to the level of fitness of the person.

The cardiorespiratory training component uses a three-zone training model based on ventilation thresholds to determine training intensities. Stages of this composition are listed as aerobic based training, aerobic efficiency training, anaerobic endurance training and anaerobic power training.

In the functional movement and resistance training component, the stages are listed as stability and mobility training, movement training, load training and performance training.

Like many health problems are prevented with physical activity, many scientific studies show that the Integrated Fitness Training Method is additionally prevents postural impairments as well as injuries.

Fiziksel uygunluk Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımıyla kassal çalışmanın uygun yeterlilikte olmasıdır. Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk ise bireyin kalp, kan damarları, akciğerleri ve kasların günlük aktiveteler için minimum yorgunluk sağlayacak fonksiyonel düzeyde olmasıdır diye tanımlanmaktadır. Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluğun geleneksel yaklaşımda bileşenleri 4 ana başlıkta incelenmektedir. Bunlar: Kardiorespiratör dayanıklılık, Beden kompozisyonu, Kassal kuvvet ve Kassal esnekliktir. Ancak günümüzde günlük hayatımızın değişimiyle birlikte çağdaş yaklaşımda bu bileşenlere stabilite ve mobilite, kor bölgesi gelişimi, postural özellikler gibi yeni bileşenler eklenmiştir (tablo.1).

Geleneksel Fitnes Antrenmanı Bileşenleri	**Çağdaş Fitnes Antrenmanı Bileşenleri**	
Kardiyorespiratuar uygunluk	***Sağlıkla İlgili Değişiklikler***	***Metabolik Göstergeler (Ventilasyon eşikleri)***

Kas dayanıklılığı	***Postural (kinetik zincir) stabilite***	***Kas dayanıklılığı***
Kas kuvveti	***Kinetik zincir hareketliliği***	***Kas kuvveti***
Esneklik	***Hareket verimliliği***	***Esneklik***
	Core kondisyonu	***Çeviklik, koordinasyon ve reaktif performans***
	Denge	***Hız***
	Kardiyorespiratuar fitness (aerobik ve anaerobik)	***Güç***

Tablo.1: Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri

İnsan vücudu hareket etmek için evrilmiştir. Ancak gelişen teknoloji günlük yaşam alışkanlıklarımızı büyük ölçüde değiştirmiş ve bizi hareketsizliğe sürüklemiştir. Bu durum obezite ve postural bozukluklarla birlikte birçok sağlık sorununa yol açmaktadır. Hareketsizlik veya tek yönlü çalışmaların postürde ciddi bozukluklar oluşturduğu görülmüştür. Örnek olarak sürekli masa başında yanlış postürle bilgisayar başında çalışan bireylerde kalça fleksörlerinde kısalma, omuzlarda öne yuvarlanma ve forward head sendromu çok görülmektedir. Sürekli kolları yukarıda çalışanlarda ise pektoral ve latissimus dorside gerginlik, baş ve boyun ağrıları sık görülmektedir. Uzun süreli topuklu ayakkabı giyimi ise ayak bileği plantar fleksiyonda olduğu için gastrecnemius ve soleus kaslarında kısalma bunlara bağlı, aşırı pronasyon oluşur ve bilek yaralanmalarına sebebiyet verir[1]. Bunlar sadece sedanterleri değil sporcuları da etkileyerek yaralanmalara sebebiyet vermektedir.

Yaralanmalar daha çok yaşlılarda görülmesine rağmen ki bunların sebebinin de çocukluk ve gençliklerinde doğru fiziksel aktivete uygulaması yapılmadığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir, gençlerde yaralanmalar sporcuların gelecek hayatlarını hem sakatlanmadan korkutarak hem de spordan soğumalarına sebep olarak etkilemektedir. Araştırmalar yaralanmaların %30-50sinin aşırı kullanıma bağlı olduğunu göstermişlerdir[2].

Ergenlik çağındaki 166 erkek sporcu ile yapılan bir çalışmada 643 yaralanma belirlenmiş. Bu yaralanmaların %50si aşırı kullanıma bağlı %20si ise büyümeye ilişkin yaralanmalar olduğu sonucu çıkmış. En çok görülen yaralanmalar kas ve tendon yaralanmaları, en çok görülen bölge ise %67 ile alt ekstremite, %22 ile ayak bileği en çok yaralanmanın meydana geldiği eklem olduğu görülmüş[3].

Fitnes endüstrisi de çağa ayak uydurup gelişerek bu problemlere çözüm olarak Çağdaş Fitnes Antrenman Modelini geliştirmiştir. Birçok araştırma Bu Fitnes Antrenman Modelinin karmaşık spor hareketlerinden kaynaklanan akut yaralanmaları önlediğini göstermiştir[4].

Bütünleşik fitnes antrenman modeli olarak adlandırdığımız bu yaklaşıma benzer 11+ ve Bütünleşik nöromuskuler antrenman (BNA) modeli gösterilebilir. 11+ programı yüksek olan futbolcu yaralanma oranlarını düşürmek için FİFA tarafından futbola özel hazırlanmış bir ısınma protokolüdür (Şekil.1). 2010 dünya kupası sırasında dünya genelinde tüm üye kuruluşlarında başlatmış ve sonuç olarak antrenman sırasında sakatlanmaları %37, maç sırasındaki sakatlanmaları ise %29 azaltmıştır[5]. Bütünleşik nöromusküler antrenman modeli ise yaralanmaların

sebepleri üzerine eğilmiş ve bu yaralanma sebeplerine odaklı koruyucu amaçla 6 bileşene ayrılmış bir modeldir. Bu bileşenler dinamik stabilizasyon, koordinasyon, kuvvet, pliometri, hız ve yorgunluk direncidir[6].

Bütünleşik Fitnes Antrenman Modeli, kardiyorespiratuar antrenman, fonksiyonel hareket ve direnç antrenmanı olmak üzere 2 ana bileşenden oluşmaktadır. Bu model sedanter seviyeden yüksek performans seviyesine doğru ilerleyen 4 aşamadan oluşur. Bunlar aşamalar sırasıyla Fonksiyon, Sağlık, Fitnes ve Performanstır. Kişinin fitnes seviyesine göre başlayacağı basamak antrenör tarafından belirlenir.

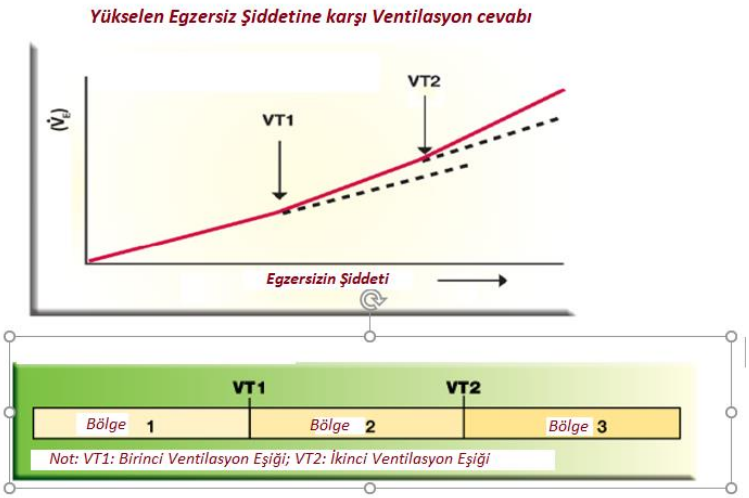
Kardiyorespiratuar antrenman bileşeninde egzersiz şiddetini belirlemek için 3 bölgeli antrenman modeli kullanılır. Bu bölgeler ventilasyon eşikleri ile birbirinden ayrılır ve belirlemek için alanda uygulaması kolay olan konuşma testi uygulanır. Aynı zamanda algılanan zorluk derecesine göre bölgeler de belirtilmiştir. 1. bölge algılanan zorluk seviyesinde 1'den 4'e kadar kabul edilirken, 2. bölge 5-6 kabul edilir. 3. bölge ise 7'den 10'a kadar kabul edilmektedir.



Şekil 1: FIFA Isınma Programı-11+

Kardiyorespiratuar antrenman bileşeninin ilk aşaması aerobik temelli antrenmanlardır. 1. aşamada egzersiz şiddeti 1. bölgede olmalıdır. Yani konuşma testine göre birey egzersiz yaparken konuşmakta zorluk çekmemelidir. Yürüyüşler ve ya hafif tempolu koşular kullanılabilir. 2. aşama aerobik verimlilik antrenmanları uygulanır. Bu aşamada 1. bölgede koşular devam ederken 2. bölgede aralıklı aerobik intervaller kullanılmaya başlanır. 3. aşama ise anaerobik dayanıklılık antrenmanları aşamasıdır. 1. bölge ve 2. bölge antrenmanları devam ederken bunlara 3. bölgenin başlarındaki anaerobik intervaller eklenir. 4. aşama anaerobik güç antrenmanları yapılır. 3. bölgede intervaller yapılır ama 3. aşamayla karşılaştırıldığında egzersiz şiddetleri maksimale yakın ve kısa sürelidir (Şekil.2).

Fonksiyonel hareket ve direnç antrenmanı bileşeninde ilk aşama stabilite ve mobilite antrenmalarıyla başlar. Dengesizlikler düzeltilerek başlıca fonksiyonlar ve/ veya sağlık düzeyi arttırılmaya odaklanılır. 2. aşama hareket antrenmanları yapılır. Koordinasyon ve ağırlıklı olarak vücut ağırlığı ile hareket çalışmaları uygulanır. 3. aşama yüklenme antrenmanları aşamasıdır. Bu aşamada bireyler yüklenme antrenmanları ile kuvvet ve kuvvette devamlılığın arttırılmasını hedefler. Pliometrik antrenmanlar için hazırlık antrenmanları uygulanmaya başlar. Ek dirençlerle egzersiz yapılır. 4. aşamada ise antrenmanlar performansa yöneliktir. Bu safhada pliometrik antrenmanlar, hız, çeviklik ve güç antrenmanları ağırlıktadır.



Şekil 2 : Egzersizin Şiddetine Karşı Ventilasyon sıklığı.

Fonksiyonel hareket ve direnç antrenmanı bileşeninde ilk aşama stabilite ve mobilite antrenmalarıyla başlar. Dengesizlikler düzeltilerek başlıca fonksiyonlar ve/ veya sağlık düzeyi arttırılmaya odaklanılır. 2. aşama hareket antrenmanları yapılır. Koordinasyon ve ağırlıklı olarak vücut ağırlığı ile hareket çalışmaları uygulanır. 3. aşama yüklenme antrenmanları aşamasıdır. Bu aşamada bireyler yüklenme antrenmanları ile kuvvet ve kuvvette devamlılığın arttırılmasını hedefler. Pliometrik antrenmanlar için hazırlık antrenmanları uygulanmaya başlar. Ek dirençlerle egzersiz yapılır. 4. aşamada ise antrenmanlar performansa yöneliktir. Bu safhada pliometrik antrenmanlar, hız, çeviklik ve güç antrenmanları ağırlıktadır.

Kaynakçalar

1. Clark, M., & Lucett, S. (Eds.). (2010). NASM essentials of corrective exercise training. Lippincott Williams & Wilkins.

2. Rejeb, A., Johnson, A., Horobeanu, C., Vaeyens, R., & Witvrouw, E. (2017). Epidemiology Of Sports Injuries Among Highly Trained Youth Multisport Athletes. Br J Sports Med, 51(4), 377-378.

3. Caine, D., Caine, C., & Maffulli, N. (2006). Incidence and distribution of pediatric sport-related injuries. Clinical Journal of Sport Medicine, 16(6), 500-513.

4. Junge A and Dvorak J. Soccer injuries: A review on incidence and prevention. Sport Med 34: 929–938, 2004.

5. Soligard T, Nilstad A, Steffen K, Myklebust G, Holme I, Dvorak J, et al. Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. Br J Sports Med 2010;44(11):787-793.

6. Fort-Vanmeerhaeghe, A., Romero-Rodriguez, D., Lloyd, R. S., Kushner, A., & Myer, G. D. (2016). Integrative neuromuscular training in youth athletes. Part II: Strategies to prevent injuries and improve performance. Strength and Conditioning Journal, 38(4), 9-27.

CUMHURBAŞKANLIĞI HÜKÜMET SİSTEMİNDE SPOR ÖRGÜTLENMESİ VE YÖNETİMİ

Prof. Dr. A. Azmi YETİM

Ülkemizde 1922'de TİCİ'nin kurulması ile serüvenine başlayan Türk spor yönetiminin çatı örgütü, geçtiğimiz yüzyıl içerisinde birçok değişikliğe uğramış ve 2018 yılında geçilen Cumhurbaşkanlığı hükümet sistemi ile günümüzdeki halini almıştır. 2018 yılında geçilen Cumhurbaşkanlığı hükümet sistemi Türk kamu kurumlarının yapısı ve işleyişinde bir çok değişikliği beraberinde getirmiş, bu değişikliklerden devletin resmi spor örgütü olan Gençlik ve Spor Bakanlığı da doğal olarak etkilenmiştir. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın yapısı Cumhurbaşkanlığı 1,4 ve 27 nolu karar nameleri ile günümüzdeki halini almıştır.

Bu değişikliklere genel olarak bakıldığında; Bir önceki Gençlik ve Spor Bakanlığı yapısında bağlı birimler arasında bulunan ve adı Spor Genel Müdürlüğü olan birim 1 nolu Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğüne dönüştürülmüş ve bakanlık hizmet birimleri arasına alınmıştır. Yine bir önceki Gençlik ve Spor Bakanlığı yapısında bağlı birimler arasında bulunan Kredi ve Yurtlar Genel Müdürlüğüde hizmet birimleri arasına alınmış ve hizmet birimlerine; Eğitim araştırma koordinasyon, Yatırım ve İşletmeler, Uluslararası Organizasyonlar ve Dış İlişkiler ve Personel Genel Müdürlükleri eklenmiştir.

Ayrıca 703 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile bakanlık müsteşar kadroları iptal edilmiş ve bu yetkiler bakan yardımcılarına devredilerek bakan yardımcılıkları daha işlevsel hale getirilmiştir.

Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2018 - ……)

Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü esasen bir önceki Spor Genel Müdürlüğü yapısının devamı şeklinde karşımıza çıkmakla birlikte 1 nolu Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile Gençlik ve Spor Bakanlığı bağlı birimlerinden alınarak ve ismi Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü olarak değiştirilerek bakanlık hizmet birimleri arasına dahil edilmiş ve madde 189 ile görevleri yeniden belirlenmiştir.

Yeni düzenleme ile Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğünün görevlerinde bir önceki yapının (Spor Genel Müdürlüğü) üstlenmiş olduğu görevlere ilaveten yeni görevler eklendiği görülmektedir. Bunlardan bazıları ve çarpıcı olanları şunlardır;

Spor alanında uygulanacak temel politikaların tespiti,

Spor Kültürünün geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması,

Okul dönemindeki çocuklara yetenek taraması yapılması,

Spor anonim şirketlerinin tescili ve özel spor tesislerinin kuruluşuna

ilişkin ruhsat ve benzeri hizmetleri yürütmek, standartlarını belirlemek ve bu kuruluşların denetimini yapmak

703 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile mevcut 3289 sayılı yasa Gençlik ve Spor Hizmetleri yasasına dönüştürülmüş ve yasa ile taşra teşkilatını oluşturan "Gençlik Hizmetleri ve Spor İl ve İlçe Müdürlüklerinin" ismi "Gençlik ve Spor İl ve İlçe Müdürlükleri" olarak düzenlenmiştir.

Yine aynı yıl (2018) içerisinde yayınlanan 27 nolu Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile bakanlık Hizmet Birimleri arasında yer alan Hukuk Müşavirliği kaldırılmış ve yerine Hukuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü kurulmuştur. Ayrıca

aynı kararname ile “Gençlik, spor ve yurt hizmetlerini il düzeyinde koordine etmek ve yürütmek üzere il müdürlüklerine bağlı olarak Yurt Hizmetleri Müdürlüğü, Gençlik Hizmetleri Müdürlüğü ve Spor Hizmetleri Müdürlüğü kurulabilir.” hükmü getirilmiştir.

BOŞ ZAMAN: BİR TEMEL İNSAN HAKKI

LEISURE: A BASIC HUMAN RIGHT

Prof.Dr.Suat KARAKÜÇÜK

Gazi Üniversitesi Spor Bil.Fakültesi Rekreasyon Bölümü

ksuatt@gmail.com

Summary

Human rights are "the basic rights and freedoms to which all humans are entitled. Human rights include civil and political rights, such as the right to life, liberty, and property, freedom of expression, pursuit of happiness and equality before the law; and social, cultural and economic rights, including the right to participate in science and culture, the right to work, and the right to education. Article 1 of the United Nations Universal Declaration of Human Rights (UDHR) declares that “All human beings are born free and equal in dignity and rights. They are endowed with reason and conscience and should act towards one another in a spirit of brotherhood”. The Universal Declaration of Human Rights, also includes the right to leisure time (UDHR, Article 24), to cultural participation and to travel (UDHR, Article 27). Furthermore, in the manifest of 5th World Congress of the *World Leisure and Recreation Association*, it is proclaimed that “All persons have the right to leisure through economic, political and social policies that are equitable and sustainable” (Article 1); and demanded, by “All Governments will enact and enforce laws and policies designed to provide leisure for all” (Article 5).

Hak, ahlaki ve/veya yasal olarak savunulabilen “*bir şey elde etme ya da bir şey yapma*” talebi olarak ifade edilebilir. İnsan hakları ise tüm insanların yalnızca insan oldukları için sahip oldukları temel hakları tanımlamaktadır (Donnelly, 2003, s.7).

Haklar, bireyler halinde ya da gruplar olarak, kendileri için ya da başkaları adına talep edilebilir. Yine de, eğer konuyla ilgili diğer kurumlar, vazife yükümlülüğü bulunanlar ve muhataplar (bireyler, topluluklar, hükümetler vb. kurum ve/veya kuruluşlar) tarafından bu haklar tanınmazsa, hakların hayata geçirilmesi mümkün olmayabilecektir. Böylesi bir durumda, yetki sahibi kesimler bu hakları görmezden gelebilir, geri çevirebilir, direnç gösterebilir yahut kabul gösterseler dahi uygulama esnasında çeşitli zorluklar çıkarabilirler. Dolayısı ile bu (temel insan hakları) hakların güvenceye alınması hususu sıklıkla kampanyaların, protestoların, gerilimlerin ve müzakerelerin odağında olmuştur. Hak talepleri ve bunların tanınması yahut reddedilmesi, bu açıdan bakıldığında felsefi, politik ve yasal bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır. Özgürlükçü düşünce üzerine kurulu toplum anlayışları, politik mücadeleler ve yasal çözümler ile Fransa ve Amerika Birleşik Devletleri gibi bazı ülkeler, anayasalarına temel insan haklarını tarihi bir kutsallık gözeterek yerleştirmişlerdir.

Boş zamanlar ve bu zamanlarda gerçekleştirilen etkinlikler insan sağlığı, iyi oluş ve mutluluk için önemli bir rol oynamaktadır (Caldwell 2005; Haworth 1997). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1946’da sağlığın tanımını “Sadece hastalıklardan ve zayıflıktan uzak olmak şeklinde değil ama tam anlamı ile fiziksel, zihinsel ve sosyal işi oluş hali” olarak yapmıştır (W.H.O. 1946). İyi oluş hali, bireylerin günlük yaşam stresi ile baş edebilmesi, sağlam ve her

açıdan kuvvetli olması şeklinde ifade edilir (Seligman 2011) ve bir milletin refah seviyesi için ekonomik unsurlar kadar iyi oluş hali değerleri de önemli bir göstergedir (Diener and Seligman, 2004). Boş zaman ve rekreasyon etkinlikleri insanların stresle başa çıkmasında (Iwasaki and Mannell 2010) ve zorlu yaşamsal şartlara göğüs gerebilmesinde önemli bir yardımcısıdır (Kleiber, Hutchinson, and Williams 2002). Ayrıca, varoluşu anlamlandırma ve yaşamı anlamlı kılma çabasına destek olmaktadır (Frankl 1959/2006). Boş zaman ve rekreasyon etkinlikleri günümüzde, iyi oluş için kritik önemde bir bileşen olarak görülmektedir.

Birleşmiş Milletler Evrensel İnsan Hakları Beyannamesi, boş zaman/rekreasyon konusunu 3 farklı tema (seyahat özgürlüğü, boş zamana erişim ve kültürel katılım) ile işlemektedir ve 24. maddesi, herkesin dinlenmeye ve eğlenmeye/boş zamana (*Rest and Leisure*) sahip olduğunu belirtmektedir.

Toplam 30 maddeden oluşan Evrensel İnsan Hakları Beyannamesi, *Sivil ve Politik Haklar* ile *Ekonomik, Sosyal ve Kültürel Haklar* şeklinde olmak üzere genel olarak iki grupta incelenebilir. *Ekonomik, Sosyal ve Kültürel Haklar* grubunun iki maddesi (24, 27) doğrudan boş zaman başlığı ile ilintilidir. 24. madde herkesin boş zaman/rekreasyon hakkına sahip olduğunu belirtirken, 27. madde de kültürel yaşama katılım ve telif hakkı korunmakta, sivil haklarından birisi olan 13. maddede ise seyahat hakkı ifade edilmektedir. Boş zaman kavramı, ister onaylamak isterse reddetmek açısından olsun beyannamede listelenen diğer haklarla da etkileşim içindedir. Örneğin; varoluşa ve eğitime dair hakların görmezden gelinmesi, boş zaman haklarının uygulanabilirliğini de riske atan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

Boş zamana ve serbest zamana sahip olma hakkı ve "etkinlik" olarak boş zamana katılım haklarının sorunları üzerine, iş, çalışma ve çalışmadan arta kalan zaman odağı gözetilerek bakıldığında *Ekonomik, Sosyal ve Kültürel Haklar* grubunun 15. maddesi ve *Evrensel İnsan Hakları Beyannamesi'nin* 27. maddesi oldukça faydalı ve açıklayıcı olacaktır. Bu maddeler; tartışmasız bir şekilde herkesin "kültürel yaşama katılma" hakkının bulunduğunu çok net bir dille ifade etmektedir. Birleşmiş Milletler *Ekonomik, Sosyal ve Kültürel Haklar Heyeti* ise kültürü ve kültürel yaşamı; yaşam biçimi, dil, sözlü ve yazılı edebiyat, müzik ve şarkılar, sözsüz iletişim, dinler ve inançlar, ayinler ve törenler, spor ve oyun, üretim teknikleri ve teknoloji, doğal alanlar ve insan eli ile yaratılmış ortamlar, yeme-içme, giyim-kuşam ve barınma, konaklama tercihleri, sanatsal faaliyetler, adetler, gelenek ve görenekler yolu ile bireylerin, grupların ve toplumların insan doğasını oluşturan niteliklerini yansıtabilme ve yaşamlarını, insani varoluşlarını anlamlandırabilme çabaları olarak tanımlamaktadır (UN Committee on Economic, Social and Cultural Rights, 2009, p. 4).

Ayrıca Birleşmiş Milletler *Ekonomik, Sosyal ve Kültürel Haklar Heyeti,* kültürel yaşama katılım hakkının teminat altına alınması ile beraber bireylerin, insan topluluklarının ve toplumların müze ziyaretleri, tiyatro ve sinema takibi, spor yapma, edebiyatla ilgilenme, yöresel halk yaşamına ilgi duyma ve kültürel öğrenim/deneyim sağlayacak faaliyetler, her türü sanatsal faaliyetler, kültürel etkileşim için vazgeçilmez unsuru olan parklar, bahçeler, meydanlar, sokak ve caddeler gibi ortak kamu/açık alanlarının boş zamanlarda daha sık ziyareti, doğanın hediyesi gölleri, nehirleri, dağları, ormanları, milli parkları vd. doğal alanları rekreasyonel bir kaynak olarak görme ve çevreci bir yaklaşımla bu kaynaklardan faydalanma gibi boş zaman davranışlarına daha çok yöneleceğini ileri sürmektedir.

Evrensel İnsan Hakları Beyannamesi'nde yer alan "dinlenme ve eğlenme/boş zaman" (rest and leisure) ifadesi basitçe bir anlatım ile iki farklı '*serbest zaman*' etkinliği anlama gelebilmektedir. Bunlardan ilki olan 'dinlenme' işten arta kalan fiziksel ve zihinsel yorgunluğun kişiden uzaklaştırılması adına başvurulan yöntemleri (rahatlama ve uyku) açıklamak için kullanılırken, eğlenme/boş zaman (leisure) anlamında benimsendiğinde ise iş ile hiçbir ilgisi bulunmayan ve ancak başka maksatlar ile başvurulan yöntemleri (eğlence ve kişisel gelişim) açıklamak için de kullanılabilir. Bu hususta tartışma yaratan başka bir durum da bunlara harcanan süreler üzerinedir ve bu yüzden bu hakların işletilmesi için gerekli süreler hakkında belirli/detaylı ifadeler kullanılmamıştır. Bugün, hemen her çalışanın işten arta kalan zamanlarda sağlıklı varoluş ve iyi oluş halinin temini için gereken asgari dinlenme süreleri aşağı yukarı bellidir. Ancak bu süreler eğlenme ve diğer boş zaman etkinlikleri için açık uçludur ve harcanması gereken süreler çoğu zaman belirsizdir.

Dünya Boş Zaman ve Rekreasyon Birliği (World Lesiure and Recreation Organization) 5. Dünya Boş Zaman Kongresi'nde (Brezilya/Sao Paulo – Ekim, 1998) boş zaman kavramının önemine ve küreselleşmenin boş zaman davranışları üzerindeki etkilerine ithafen bir dizi ilkeyi bünyesinde barındıran bir bildiri yayınlamıştır. Bu bildiri, boş zaman ve rekreasyon odaklı belirgin bireysel ve toplumsal sorunlara cevaben hazırlanmış, özel bir

dinleyici/izleyici müdahil kitle tarafından üzerinde anlaşmaya varılmış ilke ve inançların toplu bir ifadesidir. Bildiri, gerekçe ve beyanı takiben 10 maddeden oluşmaktadır. Bu 10 maddenin bazılarında doğrudan ve bazılarında ise dolaylı olarak boş zamana sahip olmanın ve bunu kullanabilmenin bir hak olduğu vurgulanmaktadır. Bu maddeler ise şu şekildedir:

Madde 1 - Tüm insanların ekonomik, siyasi ve sosyal politikalar vasıtası ile adil ve sürdürülebilir boş zaman hakkı bulunmaktadır.

Madde 3 - Tüm hükümetler ve kurumlar, insanlar için boş zaman uğraşlarını ve rekreasyon etkinliklerini icra edebilecekleri, yönetebilecekleri ve paylaşabilecekleri, uygun zaman, alan, tesisler ve fırsatları bünyesinde barındıran sosyal ya da doğal, engelsiz ortamlar üretmeli ve muhafaza etmelidir.

Madde 5 - Tüm ülkeler ve yönetimleri boş zaman haklarını yasallaştıran kanunlar ve politikalar tasarlayarak herkes için rekreasyonu mümkün kılmalıdırlar.

Boş zaman ve rekreasyonun önündeki tüm engel ve kısıtlayıcılara karşı Birleşmiş Milletler, tüm ülkeler ve hükümetleri, hükümetlerle doğrudan bağı bulunmayan bütün kurumlar, kuruluşlar ve örgütler ile tüm Dünya vatandaşlarını bildiriyi kabul etmeye, desteklemeye, yaymaya ve geliştirmeye davet edilmiştir (Jonson, P., 2000; World Leisure, 2019).

Kaynaklar

A. J. Veal (2015) Human rights, leisure and leisure studies, World Leisure Journal, 57:4, 249-272, DOI: 10.1080/16078055.2015.1081271

Frankl, V. 1959/2006. Man's Search for Meaning. Boston, MA: Beacon Press.

Jonson, P. (2000) 'From vision to action: the need to implement the principles of the Sao Paulo Declaration on Leisure and Globalization', in M.C. Cabeza (ed.) Leisure and Human Development, Bilbao: University of Deusto, pp. 41– 9.

Diener, E., and M. E. Seligman. 2004. "Beyond Money Toward an Economy of Well-Being." Psychological Science in the Public Interest. 5 (1): 1–31.

Caldwell, L. L. 2005. "Leisure and Health: Why is Leisure Therapeutic?" British Journal of Guidance & Counselling 33 (1): 7–26. doi:10.1080/03069880412331335939.

LaFargue, Paul (2015) Tembellik Hakkı (Le droit a la paresse), Alfa Basım Yayım, İstanbul (Çeviren: Ayşe Meral)

Haworth, J. T. 1997. Work, Leisure and Well-Being. London: Routledge.

Seligman, M. E. 2011. Flourish: A Visionary new Understanding of Happiness and Well-Being. New York: Free Press.

Marx, K. (1867/1957). Capital, Vol. I. London: Dent. (Akt. A. J. Veal, 2015)

Iwasaki, Y., and R. C. Mannell. 2010. "Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping." Leisure Sciences 22 (3): 163–181. doi:10.1080/01490409950121843.

Kleiber, Douglas A., Susan L. Hutchinson, and Richard Williams. 2002. "Leisure as a Resource in Transcending Negative Life Events: Self-Protection, Self-Restoration, and Personal Transformation." Leisure Sciences 24 (2): 219–235. doi:10.1080/01490400252900167.

United Nations Committee on Economic, Social & Cultural Rights. (2009). Guidelines on treaty-specific documents to be submitted by states parties under articles 16 and 17 of the ICESCR. Document E/C.12/2008/2. New York, NY: UN (Akt. Veal, 2015)

World Leisure (2019) Erişim Adresi: website: www.worldleisure.org, Sao Paulo Deklarasyonu Erişim Adresi: http://worldleisure.org/wp-content/uploads/2016/05/1998_Sau_Paulo_Declaration.pdf, Erişim Tarihi: 17.04.2019

W.H.O. 1946. "Preamble to the Constitution of the World Health Organization." International Health Conference, New York.

TURKISH SPORT SCIENCES ASSOCIATION

17TH INTERNATIONAL SPORT SCIENCES CONGRESS

Dr Martin Roderick

Title: Professional athletes, sport science and the growing problem of athlete well-being: An examination of the organization of labour in high-level sport.

Abstrast: This presentation will examine current sociological understandings of the careers of professional athletes and consider the organization of professional sport in terms of the development of sport science approaches and technologies. The presentation will consider key sociological approaches and scholarly debates about the nature of professional athletic careers and the challenges presented by the pressures of high-level performance. In framing important debates, consideration is given to the nature of athletic identities, conceptions of sport-as-work, and career challenges such as pain and injury, the scientization of training, and the emergence of professional athletes as *public figures*. Using empirical data drawn from various sociological studies focusing on both physical and emotional well-being, this presentation will conclude by raising two questions:
What have been the human 'costs' of inescapable and intense sport science scrutiny?
Have scientific technologies led to greater levels of individualism among athletes?

Biography

Dr Martin Roderick is an Associate Professor in Sociology and the Head of the Department of Sport and Exercise Sciences at Durham University. Formerly a young professional footballer, Martin subsequently completed his Ph.D. examining the careers of English professional footballers in 2003. He wrote a book in 2006 entitled, 'The Work of Professional Football' in which he explored the way these sports workers coped with issues such as injury, labour mobility, and failure. Since then his ideas have developed in this field and his attention is now focused on problems associated with work and careers in professional sport, specifically issues connected to family life, work-life balance, athlete well-being and the wider organization of labour in professional sport. Martin in currently completing a British Academy funded project exploring the *public life* experiences of professional athletes; and a project funded by the English Football Association examining the lived experiences of national squad players.

YARALANMALARDAN KORUYUCU PROGRAMLAR GERÇEKTEN ETKİLİ Mİ?

Prof. Dr. Metin Ergün

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı

Spor yaralanmalardan korunma ile ilgili son 40 yılda yapılmış binlerce araştırma, ciddi emek ve bilgi birikimi mevcuttur. Jan Ekstrand ve ark. larının 1983'de yayımladığı randomize kontrollü çalışmada gösterdikleri, yaralanmalarından koruyucu uygulamalar ile futbolda yaralanmaların %75'e kadar azaltılabileceği yönündeki sonuçlar alanda büyük yankı uyandırmış ve araştırmacıların ilgisini bu konuya çekmiştir.

Willem van Mechelen ve ark. larının 1992 yılında ortaya koydukları dört basamaklı ''yaralanmalardan korunma modeli'' sonraki yıllarda çoğu araştırma için örnek oluşturmuştur. Bu dört basamak; yaralanma insidansının ve şiddetinin tespitini, yaralanma nedenleri ile risk faktörlerinin belirlenmesini, yaralanmalardan koruyucu programların uygulanmasını ve programların etkililiğinin değerlendirilmesini kapsamaktadır.

Yaralanmalardan koruyucu programların araştırma sonuçlarıyla yararlılığının kanıtlanmış olmasının, programın etkililiği ve programa uyum konusunda yeterli olmadığı ortaya çıkmıştır. Programların önerildiği gibi uygulanmaması, kullanmayı reddetme veya bilgi sahibi olmama başarısız sonuçlara neden olabilmektedir. Etkili olması için programın kabul edilmesi, benimsenmesi ve pratiğe uygun ya da uyarlanabilir olması gerektiği görülmüştür. Bu amaçla 2006 yılında Caroline Finch, dört basamaklı modele beş ve altıncı basamakların eklenmesini önermiştir. Buna göre, sırasıyla uygulama stratejilerinin geliştirilmesi (bireysel, çevresel, toplumsal ve spor türüne ilişkin) beşinci basamağı oluştururken uygulama sürecinin etkinliğinin değerlendirilmesi de altıncı basamak olarak yer almıştır.

Araştırmalardaki heterojenite ve metodolojik farklılıklar sonuçları karşılaştırmayı ve değerlendirmeyi güçleştirmekle birlikte ideal ve kontrollü şartlarda uygulanan koruyucu programlar genel olarak yararlı bulunmaktadır. Ancak şartlar değiştiğinde, pratiğe aktarımda ve sürdürmede sorunlar ortaya çıktığında programın etkililiğinin azalması riski söz konusu olmaktadır. Bu nedenle uygulamadaki mevcut imkanlar ve etkili faktörler (çevresel, sosyal, kültürel, ekonomik, psikolojik, kişisel vb.) dikkate alınmalıdır. Randomize kontrollü araştırmaların yanı sıra alana ilişkin literatürün önemli bir kısmını (%43) oluşturan kontrol grubu bulunmayan araştırmaların sonuçları da değerlendirilmelidir ki özellikle kural ve talimat değişiklikleri ile koruyucu ekipman kullanımı vb. faktörlerin etkileri ile ilgili sonuçlar yol gösterici olmaktadır. Koruyucu bir program planlanırken bütün olası uygulamalar dikkate alınmalı ve diğer spor türlerindeki tecrübeden de faydalanılmalıdır. Psikolojik ve bilişsel becerileri, düşme, inme ve toparlanma teknikleri ile sporcu, antrenör ve hakem eğitimlerini geliştirmeye yönelik araştırmalar henüz yeterli değildir.

Egzersiz temelli koruyucu programlar değerlendirildiğinde, genel olarak spor yaralanmalarını önlemede yüksek bir potansiyele sahip oldukları ortaya çıkmaktadır. Kuvvet ve denge egzersizleri yaralanmalardan korunma programlarında en sık kullanılan egzersizlerdir. Herhangi bir egzersizin ya da kombinasyonun ve hatta sıklık veya yoğunluğunun etkileri ile ilgili henüz net bir sonuç ortaya koymak mümkün değil ki bu nedenle kombine uygulamaların en azından yüksek etkinliği kanıtlanmış komponentlerden oluşturulması gerektiği açıktır. Ancak

etkin bir program içerisindeki komponentlerin etkililik oranları da kesin değildir. Bu nedenle tekli uygulamaların etkinliğinin değerlendirildiği çalışmalarla akut ve aşırı kullanım yaralanmalarındaki etkinlik ayrı ayrı değerlendirmeli ve her uygulamanın etkinliği de test edilmelidir. Böylece etkili olmayan kısımların tanınması ve çıkarılmasıyla hem program süresinin kısalması hem de en etkili tek veya çoklu egzersiz programlarının tespit edilmesi sağlanabilecektir. Gelecek araştırmalarda farklı spor türlerine, yaş gruplarına, performans düzeyine, spesifik yaralanmalara ve/veya önceki yaralanma öyküsü olan sporculara odaklanılmalıdır.

Antrenörlerin ve sporcuların, sporcunun sağlığını ve performansını olumsuz yönde etkilemeyeceklerini düşündükleri, süre olarak uzun olmayan ve sporun doğasına uygun paternleri (antrenmanlarda sık kullanılan) içeren programları tercih etme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Araştırmalar planlanırken ve programlar oluşturulurken bu gözlemlerin de dikkate alınması gerekmektedir. En yararlı bulunan, kanıt düzeyi yüksek program dahi doğru uygulanmadıkça etkili olmamaktadır. 2014 yılında O'Brien ve ark. ları, araştırmalardaki en büyük sorunun ''benimseme ve sürdürülebilirlik aşamaları'' ile ilgili bilgi verilmemesi olduğunu ortaya koymuşlardır.

Mevcut bilgi birikimi, spor yaralanmalarından koruyucu programların genel olarak yararlı olduğunu göstermekle birlikte henüz netleşmemiş konulara odaklanılan araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu ve sonuçların etkililiği için araştırmalardaki standardizasyon, pratiğe aktarım ve sürdürülebilirlikle ilgili sorunların giderilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Kaynaklar:

Ekstrand J, Gillquist J, Liljedahl SO. Prevention of soccer injuries. Supervision by doctor and physiotherapist. Am J Sports Med. 1983 May-Jun;11(3):116-20.

van Mechelen W, Hlobil H, Kemper HC. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts. Sports Med. 1992 Aug;14(2):82-99. Review.

Finch C. A new framework for research leading to sports injury prevention. Journal of Science and Medicine in Sport. 2006; 9: 3–9.

Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Sports Med. 2014 Jun;48(11):871-7.

O'Brien J, Finch CF. The implementation of musculoskeletal injury-prevention exercise programmes in team ball sports: a systematic review employing the RE-AIM framework. Sports Med. 2014 Sep;44(9):1305-18. doi: 10.1007/s40279-014-0208-4. Review.

Vriend I, Gouttebarge V, Finch CF, van Mechelen W, Verhagen EALM. Intervention Strategies Used in Sport Injury Prevention Studies: A Systematic Review Identifying Studies Applying the Haddon Matrix. Sports Med. 2017 Oct;47(10):2027-2043.

Mugele H, Plummer A, Steffen K, Stoll J, Mayer F, Müller J. General versus sports-specific injury prevention programs in athletes: A systematic review on the effect on injury rates. PLoS One. 2018 Oct 19;13(10).

Brunner R, Friesenbichler B, Casartelli NC, Bizzini M, Maffiuletti NA, Niedermann K. Effectiveness of multicomponent lower extremity injury prevention programmes in team-sport athletes: an umbrella review. Br J Sports Med. 2019 Mar;53(5):282-288.

YARALANMALARDAN KORUNMADA SENSORİMOTOR SİSTEM UYGULAMALARI

Prof. Dr. Cengizhan Özgürbüz

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği AD

Spor yaralanmalarının önlenmesinde, yaralanma sonrası rehabilitasyonda ve spora dönüşte sensorimotor sistem uygulamaları önemlidir. Farklı prevansiyon yaklaşımlarında genel olarak sensorimotor sistem çalışmalarının etkili olduğu bildirilmektedir. Sensorimotor sistemin efferent end-organı olan kas sisteminin özellikleri (kas kuvveti, kas sertliği, aktivasyon paternleri, kas yorgunluğu) prevansiyon protokollerin oluşturulmasında önem taşımaktadır. Bunun dışında denge/stabilite ve feed-forward mekanizmaları ve santral fonksiyonel plastisite konuları da prevansiyon ve rehabilitasyon sonrası spora dönüşte sporcu için önemli olmaktadır. Bu komponentlerde bir difisitin varlığı genel olarak yaralanma riskini arttırdığı bildirilmektedir. Etkili bir prevansiyon için söz konusu komponentler, sporcunun spor branşına spesifik hareket paternleri ve performans profili dikkate alınarak çalıştırılmalıdırlar. Prevansiyona yönelik çalışmaların başarılı olabilmesi için sporcuda var olan bir defisitin tam olarak belirlenmesine bağlıdır. Bu doğrultuda uygulanan kişisel prevansiyon programları daha etkili olmaktadır.

SPOR YÖNETİM VE ORGANİZASYONLARINDA ETİK YAKLAŞIMLAR
PROF.DR. BİLGE DONUK

Bilge Donuk

Günümüzde spor yönetim ve organizasyonlarında iş etiği konusunda iki kelime en ön sırayı almıştır. Fair Play. Türkçenin gücüne güvenerek Fair Play'i kısaca "çelebilik" olarak tanımlamak yerinde olur. Fair Play centilmenlik olayıdır. Spor yarışmalarında kişilerin kendi egoizmlerini aşarak, özveriyle ödünde ve doğrudan yana bulunma becerisidir. Fair Play, kişinin bir olay içinde rakiplerine, çevredekilere, kendi, hayatını, geleceğini, ailesini ve çıkarlarını düşünmeden özverili benlik duygusundan uzak davranışıdır. Fair Play, eskilerin "Nefs-i emare" dedikleri içindeki şeytanı yenmesidir. Fair Play yalnız oyunculara has bir normal davranış olarak kalmamalıdır. Maçtan önce de, sonra da konuşan yöneticiler, maç içinde görevli antrenörler ve en önemlisi karşılaşmayı izleyen taraftarlar da hem maçtan önce hem de maçtan sonra Fair Play'e uygun davranışlar göstermelidirler. Yöneticilerin, kendi taraftarını şiddet ve benzeri olaylardan uzak tutması gerekmektedir. Taraftarı kışkırtacak, onları şiddet olaylarına yöneltecek konuşmalar ve sözler söylememelidirler. Aksine onlara centilmenliği, sportmenliği ve Fair Play anlayışını ön plana çıkaran konuşmalar yapmalıdırlar. Hak mücadelesinde onları bir silah olarak kullanması etik bir davranış değildir. Fair Play'in, spor ahlakının ruhuna aykırı davranışların başında şiddet, saldırganlık, doping, şike - teşvik primi ve ayrımcılık gelmektedir. Sporda şiddetin ve saldırganlığın azaltılmasında antrenör, sporcu ve kulüp yöneticilerinin sorumluluk alması; medya kuruluşlarının saldırganlık yaratacak yayınlardan kaçınmaları gereklidir.

Özetle: Fair Play, sportmenlik ve etik. Fair Play insan uygarlığının, hoşgörü, sevgi, adalet ve dostluğun temelidir.

Spor kurum ve kuruluşlarında insan politikaları oluşturulurken özen gösterilmelidir. Eğer bir kişi hak etmediği ve anlamadığı bir konuda yetkili pozisyona gelir ise verimli, üretken ve etkili bir yönetim sürecinden bahsedilemez. Aksine yönetici pozisyonundaki vasıfsız kişi açıklarını kapatmak için kurumda çalışan kişilere mobbing (psikolojik baskı, şiddet) yapabilir. Bir gün insanlar hak etmediği ve anlamadığı bir iş pozisyonunu kabul etmeme erdemini gösterdiklerinde, yanlış yönetim süreçlerinin düzelmesi için büyük bir adım atılmış olacaktır. Profesyonel yönetim anlayışı çerçevesinde spor kamu ve kuruluşlarında görev alacak kişilerin bu konuda eğitim almış uzmanlardan seçilmeleri ülke sporuna katkı sağlayacaktır.

"Türk Spor Yönetiminde" kadın yönetici sayısına bakıldığında rakamların oldukça düşük olduğu ve fırsat eşitliğinin sağlanmadığı görülmektedir. Cinsiyet ayrımcılığı yapmak, kadını bu derece ikinci plana itmek, sporun temel felsefeleri olan "Olimpizm" ve "Fair Play" ruhuna aykırı bir anlayıştır. Ülke sporunun yönetim kademelerinde kadın yöneticilerinin sayılarının artırılmasının desteklenmesi sağlanmalıdır. Kadınların spor yaptıkları tüm federasyon ve branşlarda kadın yöneticisi olma zorunluluk haline getirilmelidir. Kadın sporcuların olduğu bir spor branşının yönetim kurullarında onları temsil edecek, sorunlarını dile getirecek kadın yöneticinin varlığı doğru bir yönetim hamlesi olacaktır. Bu konuda örnek olarak dünya sporunun en üst organizasyonlarından biri olan FIFA'nın yapısını gösterebiliriz.

Spor mesleğinde, spor yöneticileri görevde bulundukları süre içersinde etik kararlar vermekle

karşılaştıkları için, etik problemlerden ayrılamaz ve muaf tutulamazlar. Etik konular ve bireylerin ulaşması gereken ahlaksal standartlarla ilgilendikleri için, değer sorgulaması, doğruluk ve yanlışlık kavramları bu konunun içinde düşünülmektedir. Spor yöneticileri, profesyonellik, adalet, çalışan personel sorunları, profesyonel takım sorumluluğu, doping ve tüm spor alanlarındaki sosyal adalet gibi etik konular ele almakla sorumludurlar.

Sonuç olarak spor endüstrisi dünyanın en büyük ve önemli endüstrilerinin başında gelmektedir. Bu endüstride iş etiği dışı davranışların artması ve ahlaki çöküntülerin meydana gelmesi endüstrinin ekonomik değerinin düşmesine ve insanların ilgisinin ve güveninin azalmasına neden olacaktır.

POSITIVE PSYCHOLOGY IN SPORT: FLOW

F. Hülya Aşçı

Marmara University Sport Sciences Faculty

As a field, positive psychology spends much of its time thinking about topics like character strengths, optimism, life satisfaction, happiness, well-being, gratitude, compassion (as well as self-compassion), self-esteem and self-confidence, hope, and elevation. Positive psychology emphasizes the need to understand optimal human functioning by researching themes such as excellence in performance and positive subjective experiences (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).
Flow is one of the positive subjective experiences and central concept within positive psychology (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) Flow is a state in which people become completely immersed in an activity and their level of skill matches the challenge at hand (Csikszentmihalyi 1990). Extensive research directed by Csikszentmihalyi has shown that when individuals become engaged in an activity that is challenging, controllable and intrinsically motivating they experience a distinctive psychological state, commonly referred to as flow.

Flow is highly relevant in sport and exercise and has been studied in this domain since the early 1990s. The positive experiences of flow state are at least as important to understand as negative experiences of sport that receive substantial research attention. The state of flow is important to study because it may be linked to positive emotions, the development of skills, lead to personal growth, improved performance, and achieving a meaningful life. Learning more about flow, how to achieve it, and what its effects are may lead to increasing people's levels of positive affect. With the development of sport specific measure of flow, opportunities opened up for the study of a range of issues related to flow which will help us to understand more clearly what is flow, how it is generated, and how flow impacts on a range of variables that are important in sports. Thus the aim of this presentation is to review the literature on the flow experiences of athletes and factors which may influence the occurrence of flow in the different sport environment.

References:
Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row, New York, 1st ed.
Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology-An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14.

FUNCTIONAL GAINS ACHIEVED WITH ELECTRICAL STIMULATION OF PERIPHERAL NERVES

Enoka, Roger M.

University of Colorado (Boulder, USA)

When the voluntary activation of muscle by the nervous system is compromised, such as can be observed in older adults and individuals with neurological disorders, one effective countermeasure is to supplement the activation of muscle with electrical nerve stimulation. Among the protocols that have been used for this purpose, one of the key distinctions is whether or not the applied current exceeds motor threshold. When it is greater than motor threshold (neuromuscular electrical stimulation; NMES), the current elicits action potentials in both motor and sensory intramuscular axons. When it is less that motor threshold (transcutaneous electrical nerve stimulation; TENS), the evoked action potentials are mainly limited to sensory axons.

I will discuss some of our recent studies that have used NMES and TENS to improve sensorimotor function in older adults and persons living with multiple sclerosis (MS). The NMES interventions, which were performed on both older adults [Mani et al. 2018] and persons with MS [Almuklass et al. 2018], involved 18 treatment sessions (3x/wk for 3 wks) in which NMES was applied to the lower leg muscles of participants at the maximal tolerable intensity. In both studies, NMES elicited meaningful improvements in gait speed and walking endurance, but the MS participants also experienced reductions in several key symptoms (fatigue, walking limitations, and manual dexterity).

Our two TENS studies have only involved individuals with MS. In a pilot study, we compared the influence of TENS on clinical tests of motor function in persons with MS and an age- and sex-matched control group [Almuklass et al. in review]. We found that the concurrent application of TENS to lower leg muscles improved gait speed, walking endurance, dynamic balance, manual dexterity, and disability status of the MS participants. In contrast, concurrent TENS only improved walking endurance of the control subjects.

In an ongoing study, we are comparing the influence of 9 treatment sessions with TENS applied to limb muscles on motor function and disability status in persons with MS. The evaluations were performed without the application of TENS. To date, the intervention has improved gait speed, walking endurance, dynamic balance, manual dexterity, and some symptoms (fatigue and walking limitations), but these gains have been limited to those participants with lower levels of disability.

These studies demonstrate that electrical stimulation of peripheral nerves can elicit widespread adaptations throughout the central nervous system.

Almuklass AM et al. *Mult Scler Rel Disord* in review.
Almuklass AM et al. *Neurorehabil Neural Repair* 32: 84-93, 2018.
Mani D et al. *Exp Gerontol* 108: 269-275, 2018.

enoka@colorado.edu

SELİM SIRRI TARCAN'DAN YANSIMALAR:
SİYASETİ KONTROLDEN SİYASETİN KONTROLÜNE

İbrahim Yıldıran

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
Mail: yildiran@gazi.edu.tr

Meşrutiyet'ten Cumhuriyet'e uzanan çizgide pek az insan Selim Sırrı Tarcan kadar hem çok yönlü ve hem de uğraştığı her alanda etkili olabilmiştir. Yaşamına ilişkin verileri süzen dikkatli bir göz, onun öncelikle bilinen beden eğitimi ve sporcu kimliğinin yanı sıra, asker, siyasetçi, eğitimci, eğitim yöneticisi, yazar, yayımcı, bürokrat, halkbilimci, hatip, edebiyatçı, konferansçı, spor yöneticisi, yaşam koçu vb. gibi bir dizi sıfatlarla tarih sahnesinde boy gösterdiğine şahit olabilir. Bunlar arasında, dolaylı ya da dolaysız olarak etkilediği ya da etkilendiği siyasetle ilişkileri pek az çalışmanın konusu olmuştur. Dolayısıyla bu çalışmada, Selim Sırrı Tarcan'ın siyasetle karşılaşmaları, Meşrutiyet-Cumhuriyet ekseninde ve bireysel ya da toplumsal dönüşümlere yol açan düşünce, karar ve eylemleri çerçevesinde irdelenmeye çalışılacaktır. Selim Sırrı Tarcan henüz çocukluğunda yaşadığı kitlesel göç ile uluslararası; monarşik yönetimin bir aile üyesine verdiği sürgün kararıyla da ulusal siyasetin yaptırım gücünü deneyimlemişti. 1890'larda üniversite eğitimi esnasında muhalif Jön Türk gruplarla yakınlaşmış, tutuklanmıştı. Atandığı İzmir'de sürgün aydınlarla tanışmış, ancak fikirdaşlarının uğradığı ağır cezalandırmalar, onu "ulusal siyasete stratejik uyum" politikasını tercihe zorlamış, çevresinin arabuluculuklarıyla padişah yaverliği payesi edinmişti. 1907'deki gizli İttihat ve Terakki Cemiyeti üyeliği, 1908 Jön Türk İhtilali öncülüğüyle "ulusal siyasete meydan okuma"ya evrilmişti. Mecliste legal siyaset imkânını kullanmayarak beden eğitimi mesleğine sarılmış, amacı, II. Meşrutiyet'in başlangıçtaki politikalarına uygun olarak Osmanlı kardeşliğini tesis etmek olan özel bir Terbiye-i Bedeniye Mektebi kurmuştu. Ne var ki, kısa süre içinde askerin siyasileşme ceremesi kendisine yurt dışına sürgün olarak fatura edilecek, İsveç'te 1909-1910 yıllarındaki öğrenim amaçlı ikametinde İsveç Devletinin ve Türk Büyükelçiliğinin markaj kokan yakın ilgisi ve Enver Paşa'nın beklenmedik ziyareti "siyasetin kontrolü" anlamında dikkat çekecekti. Dönüşünde ordudan istifası, devletin beden eğitimini yerleştirme-yaygınlaştırma politikalarını yönetme fırsatını doğuracak ve bu görev onu hem sivil hem de askeri yapıların vazgeçilmezi konumuna yükseltecekti. Birinci Dünya Savaşı yıllarında kurulan Genel Kurmaya bağlı paramiliter gençlik örgütü yönetimindeki etkin görevi, sahip olduğu beden eğitimi enstrümanının gücü yanında, siyasetin kendisine güveninin de bir işareti olmalıydı. Savaş sırasında Türkiye-Avrupa arası gizli kuryelikle görevlendirilmiş, ancak bu süreçte Sultan Reşat'la teklifsiz yakınlaşmasını duyan Enver Paşa'nın hışmına uğramıştı.

Milli Mücadele yıllarında izlediği politikaları nedeniyle vatanseverlik ve hainlik uçlarında gezinen isnatlara maruz kalmıştı. İzmir'in işgali üzerine gerçekleştirilen Sultanahmet mitinginin konuşmacısı, işgal kuvvetleri ileri gelenleriyle olimpiyat hazırlıkları ve beden eğitimi etkinliklerinde görüntü vermekten kaçınmazken, aynı zamanda İşgal İstanbul'undan Ankara'ya gizli geçişte güvenilir istasyon olarak görülüyordu. Müdürü bulunduğu Darülmuallimde Anadolu'nun zaferi için dua ettiriyor, törenlerde Anadolu'ya övgüler yağdırıyor, fakat Anadolu'daki bazı yayın organlarında Kuvâ-yi Milliye düşmanı gösteriliyordu. YMCA'da beden eğitimi konferansları vermesi Hristiyanlık propagandasına fırsat olarak yansıtılıyordu. Türklüğü tahkirle de, sporda etnik ayrımcılık yapmakla da suçlanıyordu. Suçlamaların ardında, yürüttüğü beden eğitimi sistemleri politikasına karşı olan çevrelerin varlığını savunma yazılarında örnek olaylarla kanıtlamıştı. Milli mücadele süresince maruz kaldığı ağır ithamların Mustafa Kemal'i etkilemediği, kurulacak Cumhuriyetin beden eğitimi politikalarını belirlemek üzere Ankara'ya

çağrılmasından ve meşrutiyetten itibaren sürdürdüğü Beden Eğitimi Genel Müfettişliğinin Cumhuriyet döneminde de uhdesine verilmesinden anlaşılmaktadır. Ancak dinde reformun gerekliliğine dair yazıları nedeniyle Mustafa Kemal tarafından şiddetle tekdir edilmiş, din konusunda yazması yasaklanmıştı. Nihayet, 1935'te Ordu'dan milletvekili seçtirilerek İstanbul'dan Ankara'ya, dolayısıyla "siyasetin kontrolü" altına alınmıştı. 1935-1946 arası üç dönem üyesi bulunduğu TBMM'de siyasi sayılabilecek hiç bir etkinlikte bulunmayacaktı.

Sonuç olarak, Selim Sırrı Tarcan, Türk toplumunun beden eğitimine olan ihtiyacını her dönemin sivil-asker bürokratlarına kabullendirebilmiş, böylece öneminin devamını sağlayabilmişti. Gerek meşrutiyet, gerekse cumhuriyet dönemlerinde üstüne vazife olmayan işlerle iştigal nedeniyle şiddetli gazaplara maruz kalmasına rağmen, asla yok edilememişti.

Amerika Birleşik Devletleri'nde Elit Sporcuların Yetiştirilmesi

Ramiz ARABACI[1]

Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ramizar@uludag.edu.tr

Özet

Bu araştırmanın amacı, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki elit sporcuların eğitim sistemini incelemektir. Çalışma, Ağustos 2018 ile Mart 2019 arasında Oklahoma Eyalet Üniversitesi'nde (OSU) yapıldı. Bilgi toplamak için üç farklı yol izlendi. İlk olarak, ABD Olimpiyat Komitesi, Ulusal Gençlik Spor Konseyi (NCYC), NCAA ve Oklahoma Eyalet Üniversitesi gibi kuruluşların web siteleri, EBSCO HOST Spor Discus, PubMed, Medline ve Web of Science dergilerinde alanlara erişildi ve ilgili yayınlar için kapsamlı bir veritabanı araştırması yapıldı. İkinci olarak, Oklahoma Eyalet Üniversitesi (OSU) ve Colorado Springs Olimpik Eğitim Merkezi'ndeki (CSOTC) spor tesisleri, tarlaları ve aletleri incelenmiştir. Son olarak, OSU Spor takımlarının antrenörleri ve diğer personeli ile CSOTC'deki personel ile görüşülmüştür. Sonuç olarak, elit sporcuları yetiştirmek uzun ve karmaşık bir süreçtir. Bu nedenle sporda başarılı olabilmek için ülkenin öncelikli politikalarından biri olması gerekir. ABD'de, ilkokuldan kolej eğitiminin sonuna kadar tüm eğitim sürecini içeren sporla ilgili sistematik bir yapı vardır. Eğitim ve spor birlikte ve koordineli olarak yürütülmektedir. Okullar kitle sporunun ve elit sporcu eğitimin merkezidir. Üniversiteler sporcular için en ideal fırsatları sunar. Aslında, sadece yerli sporcular değil, yabancı birçok sporcu da spor yaşamını en iyi koşullarda sürdürmek için ABD üniversitelerinde gelmektedir.

Anahtar kelimeler: Spor, Eğitim, Sporcular, Olimpiyatlar

Abstract

The aim of the present study was to examine the training system of elite athletes in the United States of America. The study was conducted at Oklahoma State University (OSU) between August 2018 and Mart 2019. Three different paths were followed to collect the information. First, the web sites of organizations such as USOC and Olympic and Paralympic Foundation -Team USA, National Council of Youth Sports (NCYC), National Collegiate Athletic Association, NCAA Eligibility Center and Oklahoma State University which brings in leading role for sports in their respective fields were accessed and related publications comprehensive database search was conducted in EBSCO HOST Sport Discus, PubMed, Medline and Web of Science. Second, the sports facilities, fields and tools at Oklahoma State University (OSU) and Colorado Springs Olympic Training Center (CSOTC) were examined. Finally, coaches and other staff of the OSU Athletic teams and the staff at CSOTC were interviewed. In conclusion, to train elite athletes is a long and complex process, so it must be one of the priority policies of the country in order to be successful in sports. In the U.S., there is a systematic structure related to sports, which includes the whole education process from elementary school to the end of a college education. Education and sports are parallel. Schools are the hub of mass sports and elite athletic training. Universities offer the most ideal opportunities for athletes. In fact, not only do the native athletes but also many other athletes come from other countries in order to maintain the sporting life in the best conditions in colleges.

Key words: Sports, Education, Athletes, Olympics

Giriş

Elit sporcuların eğitimi çok uzun ve karmaşık bir süreçtir. Elit sporcuların antrenmanlarında birçok faktör önemlidir. Bu faktörleri birleştiren ülkeler sporda başarılı olabilirler. Günümüzde fiziksel aktivite, egzersiz ve spor sadece sağlık açısından değil aynı zamanda sosyolojik, ekonomik ve politik gelişim açısından da önemlidir. Spor, birçok ülke tarafından önemli bir tanıtım ve reklam aracı olarak kullanılmaktadır (Allender, Cowburn ve Foster, 2006; Bailey, 2005; Geidne, Quennerstedt, & Eriksson, 2013; Jaitman &, Scartascini, 2005; Mendes, Sousa, & Barata, 2011). Modern Olimpiyat Oyunları (MOO) spor piramidinin tepesinde yer almaktadır. MOG'de yarışmak ve madalya kazanmak, her sporcunun en büyük hayalidir (Din et al., 2015; Malina, 2017; Seiler, 2013; Smolianov, Zakus ve Gallo, 2015). Özellikle, dünyada öncü olmak isteyen gelişmiş ülkeler Olimpiyat Oyunları kendi şehirlerinde yapılması için yarışıyorlar. Türkiye'nin en büyük ve tarihi şehri olan İstanbul, 2020 Yaz Olimpiyatları'na aday oldu, ancak son oylamada Tokyo tarafından geçti. İstanbul'un seçilememesinin birçok nedeni olduğunu söyleyebiliriz. Elit sporcu eğitimi programları açısından ülkeler arasında önemli farklılıklar vardır. Sistemler çok farklı şekilde düzenlenmiştir (Norris, 2010; Smolianov et al., 2015). Türkiye'de hala elit sporcuların eğitimi için çok yönlü sistemi ve stratejisi yoktur. Birçok sporcu, mevcut sistemden dolayı üniversite eğitimleri sırasında sporu bırakmak zorunda kalmaktadır. Bazı ülkelerde, örneğin, ABD, İngiltere, Avustralya, Rusya ve Almanya, öğrenci sporcularına önemli burslar ve destek sağlamaktadır. Ayrıca, bu ülkelerdeki üniversiteler çok iyi spor tesislerine sahiptir.

ABD, Modern Olimpiyat Oyunlarında en başarılı ülkedir. Özellikle son 6 Olimpiyat Oyununda ABD, madalya sıralamasında ilk sırada yer almaktadır (International Olympic Committee [IOC], 2018; Smolianov et al., 2015). Benzer bir durum, birçok sporun dünya şampiyonalarında görülebilir. Ek olarak, diğer ülkelerden gelen birçok elit sporcu, ülkeleri adına rekabet etmesine rağmen, ABD'de hazırlanıyor. Green, Chalip ve Bowers'ın (2013) belirttiği gibi, ABD spor sistemi diğer ülkelere kıyasla benzersiz bir gelişme göstermiştir. ABD'de, eğitim ve kısmen askeri kurumlar spor sisteminin gelişmesinde merkezi olmuştur. Güçlü bir kapitalist oryantasyon nedeniyle, ABD giderek daha profesyonel spor yapısı ve üst düzey bir spor sistemi sayesinde birçok küresel sonuç elde etti. Spor, insanların fiziksel ve entelektüel gelişimi için disiplin, liderlik ve birçok önemli beceriyi öğretir (Bell, 1997; Green, Chalip, & Bowers, 2013).

ABD Olimpiyat Komitesi (USOC) ve ortaklarının çoğu bağışlarla finanse ediliyor. 1998 yılında, USOC Olimpiyat Geliştirme Programını oluşturdu (Smolianov et al, 2015). ABD üniversitelerinde seçkin sporların, spora kitle katılımını destekleme konusunda uzun bir geçmişi vardır. Akademik öğrenmeyi geliştirerek ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları sağlayarak, okul beden eğitimi ve spor programları üretken vatandaşların gelişimine katkıda bulunabilir. Antrenörler, öğrenci sporcular ve yüksek öğrenim programları arasında pek çok bağlantı kurulabilir. Ayrıca, liseler, sporu ABD kolejleri ve profesyonel ekiplerin yaptığı gibi bir pazarlama aracı olarak geliştirmiştir. Işıltılı spor takımları, amigo kızlar ve spor medyası sayesinde öğrencileri spor sahalarına ve salonlara çeker. Lise ve kolej sporları, spor katılımını ve yaşam boyu egzersizi teşvik eden ayırt edici bir karaktere sahiptir (Smolianov et al., 2015, U.S. Department of Health and Human Services [USDHHS], 2008). 2011 yılında, USOC ve NCAA, NCAA organizasyonlarında Olimpiyat sporlarını teşvik etmek için güçlerini birleştirdi (Smolianov et al, 2015).

Türkiye'de spora yapılan büyük yatırımlara rağmen, düzenli egzersiz yapan bireylerin sayısı, Olimpiyat Oyunlarına katılan ve madalya kazanan sporcular ve elit sporcular hala çok yetersiz. Bir veya iki sporcu dışında, Olimpiyat Oyunları'nda madalya kazanma şansı çok düşük. Genç sporcular daha başarılı olurken, yetişkin kategorisindeki madalya ve sporcu sayısı hızla düşüyor. Ayrıca, olimpik sporcuların (seçkin sporcuların) eğitimi için sistemler ve programlar henüz ülkemizde geliştirilmemiştir. Sporcu Olimpiyat yarışına giderken hala yeterince

desteklenmiyor. Bir sporcu üniversite eğitimine başlarsa, sistemler ve koşullar spor seviyesini korumayı zorlaştırır. Bu durum daha erken bir spor çağında ortaya çıkmaktadır. Türk eğitim sisteminde, ilkokuldan üniversiteye kadar çok fazla sınav yapılması ve spora verilen desteğin yetersizliği, daha zayıf sporculara neden olmaktadır. Sporcular, bu süreçte "Sporcu olamıyorsam ne yapmalıyım?" sorusu ile karşı karşıyadır. Son olarak, yabancı sporcuları Türk vatandaşı yaparak Olimpiyat Oyunları ve Dünya Şampiyonasında madalya kazanmayı umuyoruz.

Gelişmiş ülkeler bu sorunları nasıl çözüyor? Özellikle spordaki en başarılı ülke olan ABD, bu başarıya nasıl ulaştığı konusunda incelenmelidir. Bu araştırmanın amacı, ABD'deki elit sporcuların eğitim sistemini incelemektir. Araştırmanın sonuçlarına göre, Türkiye'deki seçkin sporcuların eğitimine katkı sağlaması beklenmektedir.

Yöntem:

Bu araştırma, Ağustos 2018 - Mart 2019 tarihleri arasında Oklahoma Eyalet Üniversitesi'nde (OSU) yapıldı. Araştırmada nitel bir yöntem kullanılmıştır. Bilgiyi toplamak için üç farklı yol izlendi. İlk olarak, spor ile ilgili kendi alanlarında öncü rolü üstlenen USOC ("Empower Team USA", 2018; Green et al., 2013; "International Olympic Committee", 2018), Ulusal Gençlik Sporları Konseyi (NCYC) gibi kuruluşların web siteleri (National Council of Youth Sports [NCYS], 2018; "Who's Who", 2018), Ulusal Kolej Atletizm Derneği (NCAA), NCAA Uygunluk Merkezi (Hosick, 2011; NCAA Division I Manual, 2018; NCAA Division II Manual, 2018; NCAA Division III Manual, 2018; NCAA Sports Sponsorship and Participation Rates Report [SSPRR], 2018; "What is the NCAA", 2018) ve Oklahoma Eyalet Üniversitesi (Oklahoma State Sport Club [OSSC], 2017; Oklahoma State University Department of Intercollegiate Athletics [OSUDIA], 2017) yazılı ve veri tabanları kullanarak incelendi. EBSCO HOST Spor Discus, PubMed, Medline ve Web of Science dergilerinde kapsamlı veritabanı araştırması yapıldı. İkinci olarak, Oklahoma Eyalet Üniversitesi (OSU) ve Colorado Springs Olimpik Eğitim Merkezi'ndeki (CSOTC) spor tesisleri, tarlaları ve aletleri incelenmiştir. Son olarak, OSU Spor takımlarının antrenörleri ve diğer personeli ile CSOTC'deki personel ile görüşülmüştür.

Görüşmeler için görüşme formu hazırlandı. Ardından görüşme için bir randevu alınarak izin formu imzalandı. Görüşmeler gönüllülerin ofislerinde, eğitim alanlarında veya salonlarında yapıldı. Katılımcıların cevaplarına bağlı olarak görüşme 10-20 dakika sürmüştür. Çalışmaya 23-60 yaş arası 14 gönüllü antrenör katıldı. Bu çalışma Oklahoma Eyalet Üniversitesi Etik Kurulu (09/20/2018, Başvuru No: ED-18-126) tarafından onaylandı ve Helsinki Deklarasyonuna göre yürütüldü. Tüm katılımcılar çalışma protokolünü ve prosedürlerini tam olarak açıkladıktan sonra yazılı onaylarını verdi.

Ulusal Kolej Atletizm Birliği (NCAA) ve Uygunluk Merkezi

ABD'de, farklı spor seviyelerinde ve maliyetlerinde yaklaşık 3000 üniversite ve kolej vardır. Amerikan kolej sistemi diğer ülkelerden farklıdır çünkü ABD'deki kolej sporları büyük bir iş sektörüdür; antrenörlerin genellikle yılda yüz binlerce dolarlık bir burs bütçesi vardır. Sporcular için burslar asgari katkı payından asistanlık ücretine, okul ücretlerine, konaklama, yemek ve kitaplara kadar değişebilir. Araştırmacılar, öğrenci-sporculara ortalama burs vermektedir. Üniversiteler farklı lig ve organizasyonlarda rekabet eder.

NCAA

Division I: büyük özel ve devlet üniversiteleri, ortalama 14500 ABD doları burs / öğrenci

Division II: büyük özel ve devlet üniversiteleri, ortalama 6000 ABD doları burs / öğrenci

Division III: genellikle küçük özel üniversiteler: Burs yok

NAIA (Ulusal Üniversiteler Arası Spor Birliği): genellikle küçük özel üniversiteler: ortalama 6500 ABD doları burs / öğrenci

NJCAA (Ulusal Junior Kolej Spor Birliği): topluluk üniversiteleri, 2 yıl: ortalama 2400 USD burs / öğrenci

Üniversiteler en iyi atletizm takımlarına sahip olmak istiyor, çünkü kurum için ve ayrıca üniversiteyi gelecekteki öğrencilere pazarlamak için ek gelir var. Sporcunun seçkin bir sporcu haline gelmesi için en önemli yıllar 18-23 yaşları arasındadır. Bu yaşlarda sporcular fiziksel, zihinsel ve taktiksel performansta zirveye çıkarlar. Bu süre aynı zamanda liseden mezuniyet ve kolej eğitimine devam eden bir dönemdir. ABD'de sporcu eğitimi çok önemlidir. Bu nedenle eğitim sistemi, öğrenci-sporculara spor ve eğitimlerini en iyi koşullarda bir arada tutma fırsatı verir. Öncelikle, NCAA bunu düzenler.

NCAA, 1.281 Kuzey Amerika'daki kurum ve konferansların sporcuları için düzenlemeler yapan kar amacı gütmeyen bir organizasyondur. Ayrıca ABD'de birçok kolej ve üniversitenin atletik programlarını düzenlemektedir. Her yıl NCAA' nın 90 şampiyonasında 24 spor dalında (çoğu Olimpik spor dalı) 500.000 yarışmacı, 19.500 takım, 3 Division'da yarışmaktadır. Division I ve II' deki üniversiteler, sporculara tam veya kısmi atletik burslar sunar. Division III'te Üniversiteler herhangi bir spor bursu sunmamakla birlikte, burada okuyan sporcular bir tür hak veya ihtiyaca dayanarak finansal yardım alabilirler. Bütün ülkede olduğu gibi üniversitelerde en popüler spor olan Amerikan Futbolu, Division I için IA ve I-AA olarak iki alt kategoriye ayrılmıştır. NCAA ilk önce öğrenci sporcular için eğitim ve refah sağlamıştır, böylece rekabet adaletsizliği önlenmiştir, üniversite sporcuları eğitimde, saha ve yaşamda başarılı olabilirler.

Üniversite sporcularının başarısı üç parametrede izlenir: ders dereceleri, yılda minimum kredi saati ve lisans derecesini kazanma yönünde ilerleme. Öğrenci-sporcular üniversite sporuna amatör olarak katılabilir (amatör spor kuralları, her spor branşı için NCAA tarafından belirlenir). Akademik başarı, fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişim ve faydalar söz konusu olduğunda spor müsabakalarına katılmak mümkündür. NCAA'nın temel felsefesi, "öğrenci sporcunun yaşam için hazırlığı akademik başarı ve gelişme olmadan mümkün değildir" şeklindedir. Öğrenci-sporcuların sadece % 5'i kariyerlerine profesyonel sporcu olarak devam edebilmektedir. Bu nedenle, öğrenci-sporcuların kolej eğitiminde çok yönlü bir gelişime ihtiyacı var. Öğrenci sporcular gönüllü olarak kolej sporlarına katıldılar. Bu amatörlük ve öğrenci sporcular profesyonel ve ticari işletmeler tarafından sömürüden korunuyor. Öğrenci sporcular üniversite öğrencileri olduğu sürece, sporcu lisansları diğer spor kulüpleri ve organizasyonlar tarafından verilemez (Hosick, 2011; NCAA Bölümü I El Kitabı, 2018; NCAA Bölümü II El Kitabı, 2018; NCAA Bölümü III El Kitabı, 2018; SSPRR, 2018; "NCAA Nedir?", 2018).

Tipik bir yarışma gününde, Division I'de yarışan öğrenci-sporcular, sporla ilgili faaliyetlere 4.4-8.6 saat harcadıklarını bildirdi. Division I öğrenci sporcularının üçte ikisi sezon dışı spor aktiviteleri için harcadıkları zaman en az sezon içinde harcadıkları zaman kadar olduğunu belirtmektedirler. Yarışma, antrenman, kuvvet ve kondisyon, destekleyici antrenman (örneğin Yoga), video izleme ve maç analizi gibi aktiviteler sayılabilir aktiviteler olarak ifade edilir. NCAA kuralları, bir öğrenci sporcunun bir haftalık sayılabilir faaliyetlere harcadığı zamanı sınırlar. Akademik toplantılar, yaralanma tedavisi / önlenmesi, beslenme uzmanı oturumları, spor psikologları oturumları, takım için bağış toplama, medya faaliyetleri, toplum hizmeti ve entegrasyon toplantıları gibi faaliyetler sayılmaz faaliyetler olarak kabul edilir. Haftalık etkinliklere harcanan zaman (168 saat/hf): 38,5 saat/hf spor, 34 saat/hf akademik faaliyetler, 17,1 saat/hf, Sosyalleşme / Gevşeme, 78,4 saat/hf, diğer: örn. uyku, iş, ek eğitim programları ("Guide for the college-bound", 2018)

Oklahoma Eyalet Üniversitesi (OSU)

OSU 1890'da kuruldu ve şu anda yaklaşık 25.000 öğrencisi olan büyük bir araştırma üniversitesidir. Öğrenci sporcuların sosyal, sportif, kültürel, sağlık ve eğitim faaliyetleri OSÜ Spor Departmanı tarafından düzenlenmektedir. OSU Spor Departmanın misyonu şöyledir: "Oklahoma Eyalet Üniversitesi'nde bulunan Üniversitelerarası Spor Departmanın misyonu, öğrenci-sporculara en yüksek seviyedeki kolej sporlarında rekabet edebilmeleri ve kazanabilmeleri için mükemmel bir fırsat sunmak; topluma katkıları, eşitliği, eğitim fırsatını ve çeşitliliği benimsemek, mali bütünlük ve NCAA, Büyük 12 Konferansı ve üniversite kurallarına uyumla çalışmak ve Oklahoma Eyalet Üniversitesinin itibarı ve amaçları üzerinde olumlu bir etki olmak ”dedi.

OSU'da 52 NCAA takım şampiyonluğu var. ABD, üniversiteler arasında en iyi milli takım şampiyonluğu kazananları arasında 4. sırada ve Spor Departmanı da ülkenin en gelişmişleri arasında yer alıyor. OSU, Final Four'da altı kez katılarak ülkenin en iyi 10 programına dahil edildi. Tüm zamanların turnuva kazanması ülkenin en iyi 20'sinde yer almaktadır. OSU Spor Departmanında 34 birim ve 300'den fazla aktif personel bulunmaktadır. Bazıları İdare, Akademik Hizmetler, İşletme Ofisi, Atletik Uyum, Bilgisayar ve Teknik Destek, Atletik Geliştirme, Atletik Ekipman, Tesis / Bakım, Oyun Sunumları, Pazarlama ve Satış, İletişim, Fotoğrafçılık, Güç ve Kodisyon, Bilet Ofisi, Sporcu Eğitimi, Spor Psikolojisi, Spor Hekimliği ve Orange Power Studio.

Erkek Sporları: Beyzbol, Basketbol, Atletizm, Amerikan Futbolu, Golf, Tenis, Güreş.

Kadın Sporları: Basketbol, Atletizm, Binicilik, Golf, Futbol, Softbol, Tenis.

Spor Tesisleri: Gallagher-Iba Arena (1938 yılında inşa edilmiş, 1,5 milyon dolar, 2000 yılında yenilenmiş, 56 milyon dolar, 13,611 oturma kapasitesi). Spor Departmanı birimleri ve ofisleri burada bulunmaktadır. Boone Pickens Stadyumu (1919'da inşa edilmiş, 2009 yılında yenilenmiş, 60.000 kişilik oturma kapasitesi), Heritage Hall, Neal Patterson Futbol Stadyumu (2018'de inşa edilmiş, 20 milyon dolar, 2500 oturma kapasitesi), Karsten Creek Golf Sahası, Greenwood Tenis Merkezi (2014 yılında inşa edilmiştir), 350 oturma kapasitesi, 12 açık, 6 kapalı kort, 6 milyon dolar), Allie P. Reynolds Beyzbol Stadyumu (1982 yılında inşa edilmiş, 2.2 milyon dolar, yenisi 2019'da açılacak), Cowgirl Softball Stadyumu (2000, 752) oturma kapasitesi, 2 milyon dolar), Sherman Smith Eğitim Merkezi (2013, 19 milyon dolar, 92000 ft^2), Atletizm Kompleksi (2013 yılında inşa edilmiş, 9 milyon dolar), Kros Parkuru, Totusek Arena - Binicilik (18.000 ft^2 zemin, 779 oturma kapasitesi) kapasite, 1.675 ft^2 derslik). Güreş Salonu (3 paspas), Fitness Merkezi, Spor Hekimliği ve tedavi merkezi (OSUDIA, 2017).

Colvin Rekreasyon Kompleksi: İnşaat, 1969'da 150.000 fit^2 olan 3.3 milyon dolardı. Binanın 2004 yılında yenilenmesi 240 milyon ft2 olan 23 milyon dolardı. Komplekste kapalı ve açık havuzlar, fitness salonu, küçük fitness salonları, ritmik jimnastik ve dans antrenmanı salonu, dövüş spor salonu, 2 squash kortu, giyinme ve duş, sauna, çok amaçlı salon, 4 kapalı koşu parkuru, futsal salon bulunmaktadır. İki salon için 4 adet basketbol sahası büyüklüğünde çok amaçlı salon, voleybol ve badminton salonu bulunmaktadır.

Colvin Center Annex: Yan yana 4 sentetik basketbol sahası, 80 ışıklandırılmış tenis kortu, plaj voleybol sahası ve 2 geniş çim saha (OSSC, 2017).

Oklahoma Eyalet Üniversitesi Antrenörler ile Yapılan Röportajlar

Oklahoma Eyalet Üniversitesi'nden toplam 14 baş antrenör, yardımcı antrenör ve gönüllü antrenör ile röportaj yapıldı. Gönüllülerin görevlerinde 1-29 yıl arası deneyime sahip oldukları tespit edildi. Görüşmelerde, koçların çok sık değişmediği anlaşılmaktadır. OSU yönetimi daha önce üniversiteye veya şehre bağlı antrenörleri tercih ediyor.

Antrenörler her takımın kendine ait bir sporcu işe alım yöntemi olduğunu belirtti. Tüm dünyadan ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki her eyaletten sporcuya, seçim sürecinde antrenörler ve / veya yardımcı antrenör veya personel tarafından bir yıl verilecek. Liseden mezun olacak olan sporcular 11 ila 12. sınıf arasında sayılmaya başlarlar. Softbol, beyzbol, basketbol ve futboldan gelen sporcular genellikle seyahat takımlarından toplanır. Antrenörler ayrıca turnuvalarda sporcuları izleyebilir. Tenis gibi takımlar için bazı sıralamalar kullanılabilir. Sporcular sporculardan bir maç veya antrenman videoları isteyebilir. NCAA, her spor için atletik seçim kriterleri ve tarihini seçti. Bu tarihlere göre, sporcular ve antrenörler görüşmeler için buluşabilir. Sporcuların kolejlere girmek için amatörlük kurallarına uymaları gerekmektedir. Kolej eğitimine başlarlarsa başka bir kulüp adına da yarışamazlar. Antrenörler ayrıca yalnızca sporcunun atletik başarısını değil aynı zamanda akademik yeteneklerini de dikkate alır. Öğrenci-sporcular da başarı ile buluşmalı.

Ulusal Gençlik Spor Konseyi (NCYS)

NCYS, gençlik spor endüstrisindekileri içermektedir. 1979'da kurulan NCYS üyeliği, organize gençlik spor programlarında 60 milyon kayıtlı katılımcıya hizmet veren 200'den fazla kuruluşu temsil etmektedir. NCYS, gençlik spor endüstrisini temsil eden ABD'deki en büyük organizasyondur. NCYS, daha güçlü mahalleler ve topluluklar için güvenli ortamların ve sağlıklı yaşam tarzlarının geliştirilmesinde savunuculuğun bilinir. NCYS raporuna göre, ABD'de 6 ila 18 yaşları arasındaki 60,3 milyon gencin Küçükler Ligi Beyzbolu, Amerikan Gençlik Futbol Organizasyonu ve Erkek ve Kız Kulüpleri gibi ajans sporlarına katıldığı tahmin ediliyor. Kulüplere ek olarak, yaklaşık 7,5 milyon genç (4,4 milyon erkek, 3,1 milyon kız) lise sporlarına katılmaktadır (NCYS, 2018; "Who's Who", 2018).

Gençlik spor programları iyi düzenlenmiştir. Sonuç olarak, ebeveyn katılımı yıllar içinde artmış ve rolleri spor bilimcilerinin dikkatini çekti. Araştırmalar, ebeveynlerin katılımının sadece çocukların sosyalleşmesinde değil aynı zamanda psikolojik iyilik hallerinde de derin bir etkisi olduğunu göstermiştir (Jaitman ve Scartascini, 2005; Malina, 2017; Smolianov et al, 2015). ABD'deki birçok genç spor etkinliği, ebeveynlerden, antrenörlerden ve çocuklardan oluşan "atletik üçgen" i kullanır (Din et al., 2015; Seiler, 2013).

1997 ile 2008 arasında, üye sayısında hızlı bir artış ve spora katılım rapor edilmiştir. ABD'de her iki cinsiyet için de 16-18 yaş grubu en çok spora katıldı. Gençlerin % 73'ü farklı mevsimlerde birden fazla spor dalına katılmaktadır. 5-8 yaş arası spor aktivitelerine başlayan çocuklar farklı mevsimlerde çeşitli spor aktivitelerine katılırlar. Okul (% 44) ve Belediye – Halk tesisleri (% 52) en yaygın kullanılan tesislerdir (NCYS, 2018).

Amerika Birleşik Devletleri Olimpiyat Komitesi (USOC)

USOC'nin misyonu, ABD Olimpiyat ve Paralimpik sporcularına sürdürülebilir bir rekabet üstünlüğü sağlamak ve Olimpiyat Hareketi'nin değerlerini göstererek tüm Amerikalılara ilham vermek. USOC, Ulusal Olimpiyat Komitesi ve Ulusal Paralimpik Komitesi olarak görev yapmaktadır. USOC, doğrudan sporcular, sağlık sigortası, öğrenim, medya ve pazarlama fırsatları, kariyer hizmetleri ve performansa dayalı para ödülleri gibi programlarla spor sahası içinde ve dışında Olimpiyat ve Paralimpik sporcuları desteklemektedir. Ayrıca, Olimpiyat Eğitim Merkezi tesisleri, spor hekimliği gibi sporculara performans hizmetleri sunmaktadır. Bu hizmetler kuvvet ve kondisyon, psikoloji, fizyoloji, beslenme yardımı ve performans teknolojisini içerir.

USOC, üç Ulusal Olimpiyat Eğitim Merkezinde sporculara hizmet vermektedir. Bu merkezler, Colorado'daki Colorado Springs, New York'taki Lake Placid ve California'daki Chula Vista'dır. Ek olarak, USOC, Amerika Birleşik Devletleri 15 eyalette 17 Olimpiyat Eğitim Alanı kurmuştur. Sporcuların ABD'de en iyi eğitimi almalarını

sağlamak için bu komplekslere milyonlarca dolar yatırım yapılmıştır. Seçkin sporculara hitap etmesine rağmen, bu kompleksler ayrıca turlara ve etkinlik hizmetlerine halka açıktır. USOC, 16 üyeli bir yönetim kurulu ve bir CEO olmak üzere profesyonel bir kadro tarafından yönetilmektedir. USOC ayrıca, Sporcu Danışma Konseyi (AAC), Ulusal Yönetim Organları Konseyi (NGBC) ve Çoklu Spor Organizasyonları Konseyi de dahil olmak üzere kurul ve USOC personeline fikir ve tavsiye kaynağı olarak hizmet verecek üç kurucu konseye sahiptir. AAC ve NGBC'nin kurulda üç temsilcisi bulunurken, altı kurul üyesi bağımsızdır ("Empower Team USA", 2018).

Ülkelerin sporda uluslararası başarıya ulaşmak ve sürdürmek için etkili ve kaliteli yetenek seçme ve tanımlama programları geliştirmeleri gerekmektedir. Seçkin sporcuların antrenmanlarında başarıyı etkileyen faktörler çok iyi belirlenmelidir.

Sonuç

Sonuç olarak, elit sporcuları yetiştirmek uzun ve karmaşık bir süreçtir. Bu nedenle sporda başarılı olabilmek için spor ülkenin öncelikli politikalarından biri olması gerekir. ABD'de, ilkokuldan kolej eğitiminin sonuna kadar tüm eğitim sürecini içeren sporla ilgili sistematik bir yapı vardır. Eğitim ve spor beraber ve koordineli yürütülmektedir. Okullar kitle sporlarının ve elit sporcu eğitimin merkezidir. Üniversiteler sporcular için en ideal fırsatları sunar. Aslında, sadece yerli sporcular değil, diğer ülkelerden birçok sporcu da ABD üniversitelerinde spor yaşamını en iyi koşullarda sürdürmek için gelmektedir. Bu aynı zamanda üniversiteler arasında rekabetin artmasına yol açmaktadır. Üniversiteler sadece öğrenci-sporcunun atletik gelişimini değil aynı zamanda eğitimlerinin çok yönlü gelişimini de hedefler ve elde eder.

Kaynaklar

Allender, S., Cowburn, G., & Foste,r C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research, 21*(6), 826-835.

Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review, 57*(1), 71-90.

Bell, C.C. (1997). Promotion of mental health through coaching competitive sports. *Journal of the National Medical Association, 89*(8), 517–520.

Din, C., Paskevich, D., Gabriele, T., Werthner, P., Arnold, R., & Vella, S. (2015). Olympic Medal-Winning Leadership. *International Journal of Sports Science & Coaching, 10*(4), 589-604.

Empower Team USA athletes to achieve competitive excellence. (2018, October 25). Retrieved from https://www.teamusa.org.

Geidne, S., Quennerstedt, M., & Eriksson, C. (2013). The youth sports club as a health-promoting setting: an integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health, 41*(3), 269-283.

Green, C., Chalip, L., & Bowers, M. T. (2013). United States. In O'Boyle, I., & Bradbury, T. (Eds.). Sport governance: An international case study perspective (pp. 20–36). London and New York: Routledge.

Guide for the college-bound student-athlete 2018-2019. (2018). Retrieved from https://static1.squarespace.com/static/52b47d11e4b06a22b6c38405/t/5b649d1970a6adf105b84f2f/15333205315

38/2018-19_CBSA.pdfHosick, M.B. (2011). A meeting of the missions. NCAA and USOC combine forces on a 'win-win' endeavor. Retrieved from http://fs.ncaa.org/.

Jaitman, L., & Scartascini, C. (2017). Sports for development [Monograph]. Retrieved from https://publications.iadb.org/bitstream/handle/11319/8713/Sports-for-Development.PDF?sequence=3&isAllowed=y.

International Olympic Committee. (2018). Event results. Retrieved from www.olympic.org/ /olympic-results.

Mendes, R., Sousa, N., & Barata, J.L. (2011). Physical activity and public health: recommendations for exercise prescription. *Acta Medica Portuguesa*, *24*(6), 1025-1030.

Malina, R.M. (2017). Reflections on the Olympic Games in Rio: from the elite to the majority. *Annals of Human Biology, 44*(3), 199–200.

National Council of Youth Sports [NCYS]. (2018). Report on Trends and Participation in Organized Youth Sports. Retrieved from https://www.ncys.org/pdfs/2008/2008-ncys-market-research-report.pdf.

NCAA® Division I Manual 2018-2019. (2018). Retrieved from http://www.ncaapublications.com/productdownloads/D119.pdf.

NCAA® Division II Manual 2018-2019. (2018). Retrieved from http://www.ncaapublications.com/productdownloads/D219.pdf.

NCAA® Division III Manual 2018-2019 (2018). Retrieved from http://www.ncaapublications.com/productdownloads/D319.pdf.

NCAA Sports Sponsorship and Participation Rates Report [SSPRR]. (2018). Retrieved from https://ncaaorg.s3.amazonaws.com/research/sportpart/Oct2018RES_2017-18SportsSponsorshipParticipationRatesReport.pdfNorris, S.R. (2010). Long-Term Athlete Development Canada: Attempting System Change and Multi-Agency Cooperation. *Current Sports Medicine Reports, 9*(6), 379-382.

Oklahoma State Sport Club [OSSC]. (2017). Oklahoma State Sport Club Manual 2017-2018. Retrieved from https://wellness.okstate.edu.

Oklahoma State University Department of Intercollegiate Athletics [OSUDIA]. (2017). Student Athlete Handbook 2017-2018. Retrieved from https://aec.okstate.edu/sites/default/files/Student-Athlete%20Handbook_2.pdf.

Seiler, S. (2013). Evaluating the (Your Country Here) Olympic Medal Count. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 8*(2), 203-210.

Smolianov, P., Zakus, D., & Gallo, J. (2015). *Sport Development in the United States: High Performance and Mass Participation*. New York, NY: Routledge.

U.S. Department of Health and Human Services. (2008). Physical Activity Guidelines for Americans. Retrieved from https://health.gov/paguidelines/2008/pdf/paguide.pdf.

Who's Who in the youth sports industry nationwide. (2018, October 18). Retrieved from https://www.ncys.org/.

What is the NCAA. The National Collegiate Athletic Association is a member-led organization dedicated to the well-being and lifelong success of college athletes. (2018, October 10). Retrieved from http://www.ncaa.org.

STİLLWATER'DA (OKLAHOMA EYALETİ) BEDEN EĞİTİMİ PROGRAMLARININ İNCELENMESİ

Ramiz ARABACI[1]

Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye, ramizar@uludag.edu.tr

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Oklahoma, Stillwater'da beden eğitimi öğretiminin incelemektir. Araştırma Şubat - Mayıs 2019 tarihleri arasında yapılmıştır. İlk olarak, ABD Ulusal Beden Eğitim Müfredatı, Oklahoma Eyalet Beden Eğitimi Standartları ve Ulusal Eyalet Liseleri Federasyonu ile ilgili web sitelerine ulaşılmıştır. İkincisi, fiziksel eğitimcilerin öğretim yöntemlerinin ve spor tesislerinin ve araçlarının gözlemlenmesidir. Üçüncüsü, her kademedeki gönüllü beden eğitimi öğretmenleri ve lise koçları ile görüşmeler yapıldı. ABD'de ilkokulda başlayan ve lise sonuna kadar devam eden beden eğitimi ve sporla ilgili kapsamlı ve çok yönlü bir sistem mevcut olduğu söylenebilir. İlkokulda, beden eğitimi dersleri temel hareket becerilerini geliştirmeyi ve fiziksel aktiviteyi arttırmayı amaçlamaktadır. Lisede beden eğitimi dersleri farklı spor becerileri geliştirmeyi ve fiziksel aktiviteyi arttırmayı amaçlamaktadır. Spora katılımda çeşitlilik ve sonradan uzmanlaşma önerilmektedir. Erken yaşta tek bir sporda uzmanlaşma önerilmemektedir.

Anahtar kelimeler: fiziksel aktivite, spor, okul

ABSTRACT

The aim of the present study is to examine the physical education teaching in Stillwater, Oklahoma. The study was conducted from February to May 2019. Firstly, the web sites about the National Curriculum for Physical Education in the U.S., Oklahoma State Physical Education Standards and the National Federation of State High School Associations were accessed. The second is an observation of teaching methods of the physical educators, and sports facilities and tools. The third is the interviews made with volunteer PE teachers at all levels and coaches at secondary level schools. In the U.S. there is a comprehensive and well-rounded system related to physical education and sports starting from elementary school to high school. In elementary school, physical education classes are aimed at developing basic movement skills and increasing physical activity. While, in high school, physical education classes are aimed at developing different sport skills and increasing physical activity. Diversity in sport participation and delayed specialization is recommended, while specialization in a single sport at an early age isn't recommended.

Key Words: physical activity, sports, school

Giriş: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO), okulda gerçekleşen yapılandırılmış, denetlenen fiziksel etkinlikleri tanımlamak için "beden eğitim ve spor" terimini kullanmaktadır[19]. "Beden eğitimi" (BE) ve "spor" terimlerinin farklı anlamları olsa da, bu iki terimin çıktıları çocukların fiziksel, yaşam tarzı, duygusal, sosyal ve bilişsel alanların gelişimi ile ilgilidir[1,2].

Sporun iki önemli boyutu var. İlki, herkes için bir spor veya kitle sporu (yaşam boyu spor) olarak tanımlanabilir. Diğer boyutu da elit seviyedeki spordur (performans sporu). Amaç ve hedefler bakımından sporun bu iki boyutu arasında önemli farklılıklar olsa da, bunlar birbirine bağlı ve iç içe olduğu söylenebilir. Sporun bu iki boyutunun temelleri okullarda beden eğitimi derslerinde atılmakta ve başarılı öğrenciler elit sporcular olarak devam etmektedirler. Bu nedenle, ülkelerin okullarda takip ettikleri beden eğitimi derslerinin öğretim programı ve içeriği son derece önemlidir. Farklı ülkelerdeki beden eğitimi dersleri arasında önemli farklılıklar vardır[11,15]. Birçok çocuk ve genç, düşük seviyede fiziksel aktivite (FA) de bulunmaktadır. Birçok gelişmiş ve daha az gelişmiş ülkelerde, çocukların yalnızca küçük bir kısmı önerilen günlük FA seviyesine ulaşmaktadır. 6-18 yaş arası çocuklar, en az 8-9 saat / gün okula devam ediyor. Ayrıca, çocuklar her takvim yılının neredeyse yarısını okulda geçirir. Bu nedenle, okul idarecileri, Beden Eğitimi öğretmenleri ve antrenörler çocukların fiziksel aktivitelerini artırmak için bazı programlar geliştirmelidir[4,6,8,16]. Spesifik olarak, BE tüm çocuklara günlük orta ila şiddetli fiziksel aktiviteyi (MVPA) sağlayabilecek en önemli okul faaliyetidir. Bu nedenle BE halk sağlığını sağlamak için anahtar konumunda olduğu kabul edilmektedir. Uluslararası alanda, BE sırasında öğrencinin MVPA seviyesini artırmak için tasarlanmış güçlü okul temelli uygulamalara ihtiyaç duyulur[13,20].

Türkiye'nin eğitim sisteminde çok sık yapılan değişiklikler nedeniyle, henüz iyi bir beden eğitimi sistemi ve stratejisi bulunmamaktadır. Okullarda iyi ve yararlı beden eğitimi dersleri ve spor etkinlikleri oluşturmak için diğer ülkelerin sistemleri, programlar ve müfredat incelenmelidir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde, eğitim kurumları beden eğitimi ve spor sisteminin gelişmesinde merkezi olmuştur. Akademik öğrenmeyi geliştirerek ve yaşam boyu sağlıklı alışkanlıklar sağlayarak, okul BE ve spor programları üretken vatandaşların gelişimine katkıda bulunabilir. Okul antrenörleri, kendi sporcular ve yüksek öğrenim programları arasında birçok bağlantı oluşturabilir. ABD'de liselerinin çoğu, üniversitelerin ve profesyonel ekiplerin yaptıklarına benzer şekilde, bir pazarlama aracı olarak sporu geliştirmekte, göz kamaştırıcı ekipleri, öğrencileri çekmek için maskot ve ponponlarla ve spor / medya kompleksi için medya içeriği sağlamaktadırlar. Öte yandan, ortaokul ve lise spor katılımını ve egzersizi yaşam boyu sürdürebilecek özellikleri öğrencilere kazandırmaktadır[15,18,21].

ABD hükümeti, 2007 yılı Beden Eğitiminin Güçlendirilmesi Yasası ile beden eğitiminin okulların müfredatının temel bir parçası haline getirerek ve okul boyunca beden eğitiminin değerlendirmelerini gerektirerek, öğrencilerin aktif olmasını sağlanması amaç edinerek ulusal fiziksel uygunluğun arttırılması için çaba sarf etmiştir. Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Birliği (NASPE), okulların ilkokul kademesinde 150 dk/hafta beden eğitimi, orta ve liselerde ise 225 dk/hf öğretici beden eğitimi verilmesini tavsiye etmiştir[10,13,14,18,20].

Bu araştırmanın amacı, Oklahoma Eyaleti, Stillwater'da beden eğitimi öğretimini incelemektir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ülkemizde beden eğitimi öğretmenleri ve spor uzmanlarına diğer toplumların beden eğitimi öğretimi hakkında bilgi aktarılarak beden eğitimi öğretimine katkı sağlanması beklenmektedir.

Yöntem: Araştırma Şubat - Mayıs 2019 tarihleri arasında Stillwater, Oklahoma, ABD'de yapıldı. Araştırmada nitel bir yöntem kullanılmıştır. Bilgiyi toplamak için üç farklı yol izlendi. İlk olarak, ABD'de Beden Eğitimi alanında öncü rolünü üstlenen Ulusal Beden Eğitimi Müfredatı, Ulusal Devlet Okulları Federasyonu (NFHS) ve Oklahoma Beden Eğitimi Standartları ile ilgili web sitelerine erişim sağlandı ve dokümanlar okundu[12,14]. İlgili yayınlar EBSCO HOST Spor Discus, PubMed, Medline ve Web of Science'da kapsamlı bir veri tabanı araştırması gerçekleştirildi. İkincisi, fiziksel eğitimcilerin öğretim yöntemlerinin ve spor tesislerinin ve araçlarının gözlemlenmesidir. Üçüncüsü, her kademedeki gönüllü PE öğretmenleriyle ve ortaokullardaki koçlarla yapılan görüşmelerdir.

Gönüllülerle görüşmeler için araştırmacı tarafından görüşme formları hazırlanmıştır. Çalışma hakkında spor bilimcileri, antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri ile önceden görüşülerek çalışma hakkında bilgi verildi. Ardından sorular belirlendi. Mülakat formundaki sorular belirlendikten sonra ön uygulama yapıldı. Mülakat formunun son hali gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra hazırlandı. Daha sonra görüşme soruları gönüllülere gönderildi. Ardından görüşme için bir randevu alınarak izin formu imzalandı. Görüşmeler gönüllülerin ofislerinde, eğitim alanlarında veya salonlarında yapıldı. Katılımcıların cevaplarına bağlı olarak görüşme 10-20 dakika arasında sürmüştür. Görüşmeler SAMSUNG cep telefonu modeli SM-E500HQ'da ses olarak kaydedildi. Araştırmaya 23-55 yaş arası 12 gönüllü katıldı.

İlköğretim, Ortaokul ve Liselerde Beden Eğitimi dersleri ve Lisede farklı spor dalı uygulamaları gözlemlenmiştir. Gözlemler sınıfın veya uygulamanın başlangıcından sonuna kadar yapıldı.

Bu çalışma Oklahoma Eyalet Üniversitesi Etik Kurulu (02/27/2019, Başvuru No: ED-19-24) tarafından onaylandı ve Helsinki Deklarasyonuna göre yürütüldü. Tüm katılımcılar çalışma protokolünü ve prosedürlerini tam olarak açıkladıktan sonra yazılı onaylarını verdi. Araştırma, Türkiye Bilimsel ve Teknik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından desteklenmiştir (Başvuru No: 1059B191701161, Onay Tarihi: 14.03.2018, Resmi No: 53325897-115.02-39691, Program 2219).

Bulgular: İlkokul yıllarında beden eğitimi dersinde gelişen, orta ve lise sırasında geliştirilen fiziksel uygunluk, yetişkinlik döneminde fiziksel aktiviteye katılım için önemli bir temel oluşturmaktadır. ABD'de Kapsamlı Okul Fiziksel Aktivite Programı (CSPAP), okul içinde, okuldan önce ve sonra fiziksel aktivite, beden eğitimi, personel, aile ve toplum katılımı arasındaki koordinasyonu içermektedir. NASPE, ilköğretim ve ortaöğretim okullarının sırasıyla 150 dak/hf ve 225 dak/hf fiziksel aktivite süresini önermektedir[3,7,17]. Beden Eğitimi eğlenceli olmalı ve öğrencilerin fiziksel aktivitenin en az % 50'sini karşılaması gerekir[3,5]. Okullardaki karşılanan fiziksel aktivite seviyeleri genellikle bu standartların altında olsa da, beden eğitimi öğretmenleri, beden eğitimi arasındaki serbest zamanı azaltarak bir sınıftaki MVPA seviyelerini artırabilir, öğrencilerin fiziksel aktivitelerini iyileştirebilir ve etkin olmayan aktivitelere kondisyon aktivitelerini daha iyi entegre edebilir. Okullar, öğrencilere teneffüs ve öğle yemeği zamanı boyunca aktif olmaları için fırsatlar vermek zorundadır. Okul idareleri, teneffüsler sırasında oyun alanı, ekipman ve organize etkinliklere erişimini sağlamaktadırlar. Personel öğrencileri aktif olmaya teşvik eder[3]. Lonsdale ve ark (2013), okuldaki farklı uygulamaların beden eğitimi sınıflarındaki fiziksel aktivite seviyelerini % 24 artırabileceğini belirtmişlerdir[9]. Zygmunt-Fillwalk ve Bilello (2005), okulun ve beden eğitiminin rekabetçi takım sporlarına odaklanmaması gerektiğini tavsiye etmektedir. Çünkü zorlu rekabet fiziksel aktivitenin azalmasına neden olabilir[22]. Bu nedenle, özellikle ilkokul sırasında, beden eğitimi, rekabetten ziyade motor becerilerini geliştirmek için konsantre olmalıdır. ABD'de, okul temelli sporlardaki yarışmalar 7. sınıfta başlar.

ABD'de okul içi spor faaliyetleri öğrencilere beden eğitimi düzeyini arttırma fırsatı verir. Okul içi spor faaliyetleri arasında takım ve bireysel sporlar yanında direnç antrenmanı, yürüyüş, koşu ve dans gibi yaşam boyu gibi aktiviteler de yer almaktadır. Bu aktiviteler hem rekabetçi hem de rekabetçi olmayan formlarda, okul öncesi, sırası veya sonrasında her türlü eğitim seviyesinde sunulabilir. 2006'da okulların neredeyse yarısı öğrencilere spor faaliyetleri veya fiziksel aktivite kulüplerine katılma olanağını sunabilmektedir. Okullar arası müsabaka ve maçlar genellikle okul spor toplulukları tarafından organize edilmektedir. Lee ve arkadaşları, ABD'de orta ve lise öğrencilerinin çoğunun, öğrencilere en az bir spor branşına katılma fırsatı vermektedir.

ABD'de, okullarda beden ve spor eğitimi, sağlıklı beslenme eğitimi ile birlikte yürütülmektedir. İlkokulda temel beden eğitimi ve spor becerileri verilir, ortaokulda temel becerileri geliştirir ve spor dallarında eğitime başlar, lise

de spor dallarında uzmanlaşarak eğitime devam edilir. Sporcuların birçok spor dalında gelişimlerini okul koşullarında gerçekleştirildiği belirtilmiştir. Sporcu-öğrenciler antrenmanlarını okulda yapmaktadırlar. Örneğin, lisede, öğrenciler güreş, futbol, basketbol, voleybol, yüzme, atletizm, tenis, beyzbol, futbol vb. spor dalı çalışmalarını okulda beden eğitimi dersi kapsamı içinde her gün 2 ders saati yapmaktadırlar. Bu derslere katılan öğrencilerden okul spor takımları da oluşturulmaktadır. Beden Eğitimi programı çok yönlü geliştirilerek tüm seviyedeki okullarda göre hazırlanmıştır. Ancak, beden eğitimi programlarında bazı zayıflıklar da bulunmaktadır. Beden eğitimi dersi için yetersiz bir süreye sahip olmak önemli bir husustur. ABD'de hala, bazı eyaletler ilköğretim (n = 19), ortaokul (n = 15) ve lise (n = 6) öğrencilerinin beden eğitimine katılmaları için minimum bir süre olduğu belirtmiştir. ABD'de 31 Eyalette beden eğitimi dersi yerine başka faaliyetlere izin verilmektedir. İlk ve ortaokulda, beden eğitimi dersleri haftada bir gün olarak düzenlenmiştir. Lisede, beden eğitimi seçmeli bir derstir. Öğrenciler, aldıkları bilgileri birçok kez uygulamaktan sorumlu tutulmazlar.

Sonuç

Sonuç olarak, ilkokuldan liseye başlayan beden eğitimi ve sporla ilgili kapsamlı ve çok yönlü bir sistem var. İlkokulda, beden eğitimi dersleri temel hareket becerilerini geliştirmeyi ve fiziksel aktiviteyi arttırmayı amaçlamaktadır. Lisede ise beden eğitimi dersleri farklı spor dalı becerileri geliştirmeyi ve fiziksel aktiviteyi arttırmayı amaçlamaktadır. Okullarda beden eğitimi sağlıklı beslenme programları ile birlikte yürütülmektedir. Liselerdeki spor yarışmaları NFHS tarafından desteklenmekte ve düzenlenmektedir. Son olarak, okullar beden eğitim ve spor programları aracılığıyla çocuklar için fiziksel olarak aktif olmak ve sporcu olmak için en iyi ve ana ortamdır. Spora katılımda çeşitlilik ve ileri yaşta spor dalı uzmanlaşması önerilmektedir. Erken yaşta tek bir sporda uzmanlaşma önerilmemektedir.

Kaynaklar

Hills A.P., Dengel D.R., Lubans D.R. Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools. Progress in Cardiovascular Diseases. 57(4). pp. 368-374. 2015.

Bailey R. Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health. 76(8). pp. 397-401. 2006.

Bailey R. Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. Educational Review. 57:1. pp. 71-90. 2005.

Centers for Disease Control and Prevention. Comprehensive school physical activity programs: a guide for schools. 2013.

Colley R.C., Garriguet D., Janssen I., Craig C.L., Clarke J., Tremblay M.S. Physical activity of canadian children and youth: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian health measures survey. Health Report. 22. pp. 15-23. 2011.

Fairclough S., Stratton G. Physical activity levels in middle and high school physical education: a review. Pediatr Exerc Sci. 17: pp 217-236. 2005.

Hallal P.C, Andersen L.B, Bull F.C, Guthold R., Haskell W., Ekelund U., et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. Lancet. 380. pp. 247-257. 2012.

Lai S.K., Costigan S.A., Morgan P.J., Lubans D.R., Stodden D.F., Salmon J., et al. Do school-based interventions focusing on physical activity, fitness, or fundamentalmovement skill competency produce a sustained impact in these outcomes in children and adolescents? A systematic review of follow-up studies. Sports Med. 44. pp. 67-79. 2014.

Lonsdale C, Rosenkranz RR, Peralta LR, Bennie A, Fahey P, Lubans DR. A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. Prev Med. 56. pp. 152-161. 2013.

National Physical Activity Plan. Available at (02.11.2018): http://physicalactivityplan.org/docs/2016NPAP_Finalforwebsite.pdf

Norris S.R. Long-Term Athlete Development Canada: Attempting System Change and Multi-Agency Cooperation. Current Sports Medicine Reports. 9(6). pp. 379-382. 2010.

OASPE. Oklahoma Academic Standards for Physical Education, Available at 02.11.2018: https://sde.ok.gov/sites/ok.gov.sde/files/documents/files/Revised%20PE%20Standards%20%20For%20Legislature.pdf. 2014.

Sallis J.F., McKenzie T.L., Beets M.W., Beighle A., Erwin H., Lee S. Physical education's role in public health: steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. Res. Q. Exerc. Sport. 83. pp. 125–135. 2012.

SHAPE America. National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education, Human Kinetics. 2014.

Smolianov P., Author Zakus D., & Gallo J. Sport Development in the United States: High Performance and Mass Participation, Publ Routledge, NY. 2015.

Troiano R.P., Berrigan D., Dodd K.W., Mâsse .LC., Tilert T., McDowell M. Physical activity in the United States measured by accelerometer. Med Sci Sports Exerc. 40. pp.181-188. 2008.

U.S. Department of Health & Human Services. Healthy people 2010: understanding and improving health. 2000.

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, Available at (25.10.2018): https://health.gov/paguidelines/2008/pdf/paguide.pdf. 2008.

UNESCO. Declaration of Athens: Fourth International Conference of Ministers and Senior Officials Responsible for Physical Education and Sport, MINEPS IV, December 6-8, 2004; Athens, Greece. Paris, France: UNESCO; 2004.

Webber L.S., Catellier D.J., Lytle L.A., et al. Promoting physical activity in middle school girls: trial of activity for adolescent girls. Am. J. Prev. Med. 34 (3). pp. 173–184. 2008.

World Health Organization (WHO). Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization, Geneva. 2010.

Zygmunt-Fillwalk E., Bilello T.E. Parents' victory in reclaiming recess for their children. Child Educ. 82(1):19-23. 2005.

SÖZEL BİLDİRİ ÖZETLERİ
ORAL PRESENTATION ABSTRACTS

SB6

ÇOCUK SPORCULARDA BOY UZUNLUĞU, BACAK UZUNLUĞU, KOL UZUNLUĞU İLE YATAY VE DİKEY GÜÇ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Gülşah ŞAHİN, [2]Ali COŞKUN, [1]Barış BAYDEMİR, [1]Hasan ABANOZ, [1]Bilgetekin Burak GÜNAR

[1]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Bayramiç Meslek Yüksekokulu

Email : *nazgulsah@hotmail.com, alicoskun17@gmail.com, barisbaydemir@hotmail.com , hsn.abanoz@gmail.com, burakgunar@comu.edu.tr*

Özet

Bu çalışma çocuklarda bacak, kol uzunluğu, boy uzunluğu ile yatay ve dikey güç arasındaki ilişkinin incelemesini amaçlamıştır. Yöntem: Araştırmaya 2018 yılında Çanakkale'de yaz spor kampı yapan yaklaşık 3 yıldır basketbol ve voleybol oynayan, 10-16 yaş aralığında 49 çocuk sporcu katılmıştır. 30 metre sprint testi, dikey sıçrama testi, boy ölçümü, ağırlık ölçümü yapılmış ve Beden kütle indeksi hesaplanmış, kol uzunluğu, bacak uzunluğu ölçümü, 30 m sprint verileri ile yatay ortalama güç eşitlik kullanılarak yatay güç, dikey sıçrama verileri ile dikey güç eşitlik kullanılarak dikey güç hesaplanmıştır. Veriler pearson ve mann-whitney-U testi ile analiz edilmiştir. Bulgular: Çocukların yaşları:12,97±1,49 yıl, boy uzunluğu: 161,04±10,27 cm, beden ağırlığı: 53,93 ± 13,73, dikey anaerobik güç 62,31±18,44 watt, yatay anaerobik güç 307,37 ± 89,21 watt, bacak uzunluğu: 92,55 ± 6,14 cm, kol uzunluğu: 75,46 ± 5,56 cm, 30 m sprint süresi: 5,33 ± 0,52sn, BKİ: 20,64 ± 4,42, dikey sıçrama mesafesi: 28,28 ± 7,82 cm olduğu tespit edildi. Beden ağırlığı ve dikey sıçrama mesafesi arasında negatif yönde bir ilişki vardı, fakat bu fark anlamlı değildi ($p>0.05$). Beden ağırlığı ve sprint mesafesi arasında negatif ilişki vardı, fakat anlamlı değildi ($p>0.05$). Beden ağırlığı ile dikey güç arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardı($p<0.05$).Beden ağırlığı ile yatay güç arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardı ($p<0.05$).Boy uzunluğu ile dikey mesafe arasında pozitif bir ilişki vardı, fakat anlamlı değildi ($p>0.05$). Boy uzunluğu ile sprint mesafesi arasında negatif yönlü bir ilişki vardı, fakat anlamlı değildi($p>0.05$). Boy uzunluğu ile yatay güç arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardı($p<0.05$). Boy uzunluğu ile dikey güç pozitif ve anlamlı bir ilişki vardı ($p<0.05$). Sonuç: Çocuk sporcularda beden ağırlığı ve boy uzunluğu arttıkça, dikey ve yatay güçte artış olmuştur. Akranlarına göre daha uzun ve ağır olan çocuk sporcuların güç ve kondisyon antrenmanlarında bu ilişki göz önünde bulundurulması önemlidir.

Anahtar kelimeler: Yatay güç, Dikey güç, Çocuk, Sporcu, Performans.

Examination Of The Relationship Between Body Height, Leg Length, Arm Length And Horizontal And Vertical Power

Aim: The aim of this study was to investigate the relationship between leg and arm length, body height, horizontal and vertical power in children. Method: 49 children athletes aged 10-16 years who played basketball and volleyball for 3 years participated in the summer sports camp in Çanakkale at 2018.Children participated to 30 meters sprint test, vertical jump test, height measurement, arm and leg length measurement, weight measurement. The body mass index was calculated. Horizontal power was calculated using 30 m sprint data.The vertical power was calculated using the vertical jump data. The data were analyzed with pearson and mann-whitney-U test.Results:Ages of children: 12.97 ± 1.49 years, body length: 161.04±10.27cm, body weight: 53.93±13.73,vertical anaerobic power 62.31±18.44 watts, horizontal anaerobic power 307.37±89.21 watts, leg length: 92.55±6.14 cm, arm length: 75.46±5.56cm, 30m sprint time: 5.33 ± 0.52sec, BMI: 20.64 ± 4.42, vertical jump distance: 28.28±7.82 cm was determined. There was a negative correlation between body weight and vertical jump distance,but this difference was not significant($p>0.05$).There was a negative correlation between body weight and sprint distance, but it was not significant($p>0.05$). There was a positive and significant relationship between body weight and vertical power($p<0.05$).There was a positive and significant relationship between body weight and horizontal power($p<0.05$).There was a positive correlation between height and vertical distance, but it was not significant ($p>0.05$).There was a negative correlation between height and sprint distance, but it was not significant ($p>0.05$). There was a positive and significant relationship between height and horizontal power($p<0.05$). There was a positive and significant relationship between height and vertical power ($p<0.05$). Conclusion: As the body weight and height of children athletes increased, vertical and horizontal power increased. It is important to consider this relationship in strength and conditioning training of children athletes who are longer and heavier than their peers.

Key words: Horizontal power, Vertical power, Child, Athlete, Performance.

Giriş ve Amaç

Çocukların fiziksel, bilişsel, motorik ve sosyal gelişiminde spor oldukça önemli bir rol oynar. Bu özellikler çocukluk ve gençlik döneminde kazanılır ve yaşam boyu korunarak bedenin en üst kapasitede işlev görebilmesi sağlanmış olur (Baltacı, 2008).

Fiziksel performansı arttırmaya yönelik çalışmalar daha çok sporcular üzerine odaklanmıştır. Bu alanda fizyologlar, psikologlar, sosyologlar, biyokimyacılar, hareket bilimcileri, beslenme uzmanları, antropologlar, spor hekimleri vb. alanlarda birçok bilim adamı araştırmalar yapmaktadırlar (Muratlı, 1997). Bu alandaki araştırmalar devam ederken antropometrik ölçümlerin motorik performans ve sportif performansla ilişkili olduğu ve çocukların potansiyellerini etkilediği fark edilmiştir. (Jürimäe ve Jürimäe, 2000). Çoğu antrenör için performans göstergesi olarak genellikle teknik ve taktik özellikler belirleyici olmaktadır (Souza ve Zucas, 2008) ancak yapılan çalışmalar teknik taktik becerilerin de temelini oluşturan morfolojik (yapısal) özelliklerin daha belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Gobbo ve ark., 2002).

Bu bilgilerden yola çıkarak bu çalışmanın amacı çocuklarda bacak, kol uzunluğu, boy uzunluğu ile yatay ve dikey güç arasındaki ilişkinin incelemesidir.

Yöntem

Bu araştırmaya 2018 yılında Çanakkale'de yaz spor kampı yapan yaklaşık 3 yıldır basketbol ve voleybol oynayan, 10-16 yaş aralığında 49 çocuk sporcu katılmıştır. 30 metre sprint testi, dikey sıçrama testi, boy ölçümü, ağırlık ölçümü yapılmış ve Beden kütle indeksi hesaplanmış, kol uzunluğu, bacak uzunluğu ölçümü, 30 m sprint verileri ile yatay ortalama güç (beden ağırlığı * ortalama hız) eşitliği kullanılarak yatay güç, dikey sıçrama verileri ile dikey güç (2.21*beden ağırlığı*√dikey fark (m)) eşitliği kullanılarak dikey güç hesaplanmıştır. Test ve ölçümler Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uygulama ve Araştırma Merkezinde gerçekleştirilmiştir. Veriler SPSS 20.0 versiyon analiz programında spearman korelasyon analizi ve mann-whitney-U testi ile analiz edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların antropometrik ve bazı motorik özeliklerine ilişkin veriler

Parametreler	$\overline{X}$	**±**	**n**
Boy uzunluğu (cm)	161,04	10,27	49
Beden ağırlığı(kg)	53,93	13,73	49
Bacak uzunluğu(cm)	92,55	6,14	49
Sprint süresi(sn)	5,33	0,52	49
Yatay ortalama güç (W)	307,37	89,21	49
Kol uzunluğu(cm)	75,46	5,56	49
Dikey sıçrama mesafesi(cm)	28,28	7,82	49
Dikey ortalama güç(W)	62,31	18,44	49
Yaş (yıl)	12,97	1,49	49

Çocukların yaşları:12,97±1,49 yıl, boy uzunluğu: 161,04±10,27cm, beden ağırlığı: 53,93 ± 13,73, dikey anaerobik güç 62,31±18,44 watt, yatay anaerobik güç 307,37 ± 89,21 watt, bacak uzunluğu: 92,55 ± 6,14 cm, kol uzunluğu: 75,46 ± 5,56cm, 30m sprint süresi: 5,33 ± 0,52sn, BKİ: 20,64 ± 4,42, dikey sıçrama mesafesi: 28,28 ± 7,82cm olduğu tespit edildi.

Tablo 2. Boy uzunluğu ve beden ağırlığının farklı motorik özellikler ile ilişkisi

		Dikey sıçrama mesafesi	Sprint süresi	Dikey ortalama güç	Yatay ortalama güç	Beden ağırlığı
Boy uzunluğu	r	0,129	-,392*	,694*	,775*	,671*
	p	0,376	0,005	0,000	0,000	0,000
	n	49	49	49	49	49
Beden Ağırlığı	r	-0,109	-0,077	,762*	,932*	
	p	0,457	0,6	0,000	0,000	
	n	49	49	49	49	

** *Sperman 0,01 düzeyinde anlamlı*

Tablo 2. Bacak ve kol uzunluğunun farklı motorik özellikler ile ilişkisi

		Sprint süresi	Dikey ortalama güç	Yatay ortalama güç	Dikey sıçrama mesafesi	Kol uzunluğu
Bacak uzunluğu	r	-0,175	,397*	,524*	0,046	,870*
	p	0,229	0,005	0,000	0,751	0,000
	n	49	49	49	49	49
Kol uzunluğu	r	-,295*	,555*	,665*	0,109	
	p	0,04	0,000	0,000	0,454	
	n	49	49	49	49	

** *Sperman 0,01 düzeyinde anlamlı*

Beden ağırlığı ve dikey sıçrama mesafesi arasında negatif yönde, beden ağırlığı ve sprint mesafesi arasında negatif yönde, boy uzunluğu ile dikey sıçrama mesafesi arasında pozitif yönde, boy uzunluğu ile sprint mesafesi arasında negatif yönde bir ilişki olmasına rağmen bu ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0,01$). Beden ağırlığı ile dikey ve yatay güç arasında pozitif yönde, boy uzunluğu ile yatay güç arasında pozitif yönde, boy uzunluğu ile dikey güç arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Sonuç

Bu çalışmada 10-16 yaş arasındaki 49 çocuk sporcunun bacak, kol uzunluğu, boy uzunluğu ile yatay ve dikey güçleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların boy uzunluğu 161,04±10,27 cm, beden ağırlığı 53,93±13,73 kg, bacak uzunluğu 92,55±6,14 cm, kol uzunluğu 75,46±5,56 cm, sprint süresi 5,33±0,52 sn, dikey sıçrama mesafesi 28,28±7,82 cm olduğu tespit edilmiştir. Bilgiç ve ark. (2016) tarafından 11-13 yaş grubu 210 sedanter çocuğun katıldığı bir çalışmada katılımcıların boy uzunluk ortalaması 153,91±9,03 cm, beden ağırlık ortalaması 44,86±10,49 kg olarak bulunmuştur. Polat ve ark. (2003) tarafından yapılan 14 yaş çocukların fiziksel uygunluk düzeyleri ile antropometrik özelliklerinin incelendiği bir çalışmada 32 sporcu katılımcının boy uzunluğu ortalaması 163,50±8,63 cm, beden ağırlığı ortalaması 46±9,02 kg, dikey sıçrama mesafesi 36,19±5,04 cm, 30 m sprint süresi 4,96±0,34 sn olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar incelendiğinde sadece dikey sıçrama mesafesi parametresinde bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılığın mevcut çalışmadaki katılımcı grubunun yaş yelpazesinin daha geniş olması, dolayısıyla daha küçük yaştaki çocukların ortalama derecelerini düşürmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışma sonucuna göre kol ve boy uzunluğunun artması sprint süresini kısaltmakta, yatay ve dikey ortalama gücü arttırmaktadır. Beden ağırlığının ve bacak uzunluğunun artması yatay ve dikey ortalama gücü arttırmaktadır. Bilgiç ve ark. (2016) tarafından yapılan bir çalışmada 11-13 yaş grubu sedanter çocuklarda beden ağırlığı ve boy uzunluğu ile dikey sıçrama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sunucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde düzenli spor yapan çocukların dikey sıçrama mesafelerini anlamlı düzeyde arttığına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Katie ve ark., 2003; Saygın, 2003; Pekel ve ark. 2004).

Bu çalışmada boy uzunluğu ile beden ağırlığına ek olarak alt ve üst uzuvların uzunluklarının performans parametrelerini etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle özellikle alt yaş gruplarında çalışan antrenörlerin antrenman planlamalarında sporcuların antropometrik farklılıklarını göz önünde bulundurarak çocukların fiziksel gelişimine yönelik bireysel çalışmalara da yer vermeleri önerilmektedir.

Kaynaklar

Baltacı, G. (2008). Çocuk ve Spor. Sağlık Bakanlığı, 3. Baskı, Klasmat Matbaacılık, Ankara.

Bilgiç, M, Pancar, Z, Şahin, F , Özdal, M. (2016). Sedanter Çocuklarda İki Farklı Anaerobik Güç Testi Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1 (2), 40-48

Gobbo L.A, Papst R.R, Carvalho F.O, Souza C.F, Cuattrin S.A, Cyrino E.S (2002). Perfil antropométrico da seleçäo brasileira de canoagem. Rev. bras. ciênc. mov, 10(1), 7-12.

Jürimäe T, Jürimäe J. (2000). Growth, physical activity, and motor development in prepubertal children. New York:CRS Press. 1-13

Katie M. M., Brad S.M., Joanne K., Linda D.V., Terence J. W. (2003) Contribution of Timetabled Physical Education to Total Physical Activity In Primary School Children: Cross Sectional Study. BMJ Volume, 327, 13 September

Muratlı S. (1997). Çocuk Ve Spor, Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Pekel A.H., Balcı, E., Atalay, N. G., Onay, M. (2004) Spor Yapan Çocukların Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçları ile Antropometrik Özellikleri Arasındaki ilişkilerin İncelenmesi, VIII. Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitapçığı, Antalya 17-20 Kasım 2004, s 110

Polat, Y. (2003) 14 Yaş Çocukların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri ile Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3

Saygın, Ö. (2003) 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. M.Ü. Sağ. Bil. Ens. Bed. Eğt. ve Spor ABD. Yayınlanmamış Doktora Tezi. S: 60, İstanbul

Souza J, Zucas S.M (2008). Alterações da resistência aeróbia em jovens futebolistas em um período de 15 semanas de treinamento. Revista da Educação Física/UEM, 14(1), 31-36.

SB14

DEPREM BAR BENT-OVER ROW EGZERSİZİ SIRASINDA PRONATED-SUPINATED TUTUŞLARIN STABİLİZATÖR KASLARIN EMG AKTİVİTELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]M. Emin KAFKAS, [1]Nurkan YILMAZ

[1]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MALATYA

Email : *mkafkas1983@gmail.com, nurkan.yilmaz@inonu.edu.tr*

Özet

Amatör ve profesyonel düzeyde kuvvet çalışanlar çeşitli bar tutuşları kullanmaktadır. Ancak yaygın olarak supinated ve pronated tutuşlar tercih edilmektedir. Bu çalışma, deprem bar bent-over row hareketi sırasında bar tutuş farklılığının seçilmiş bazı kasların yüzeyel elektromiyografi (yEMG) aktivitesi üzerine etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya düzenli egzersiz alışkanlığı olan sağlıklı 17 gönüllü (Yaş: 23.0±3.9 yıl, Boy: 180.6±7.09 cm, va: 79.1±8.30 kg, VYO: % 15.15±2.24, VKI: 24.18±7.71 kg/m2) dâhil edildi. yEMG aktivasyonun ölçüleceği kaslar belirlendi [(Biceps Brachii (BB), Upper Trapezius (UT), Posterior Deltoid (PD), Lateral Triceps (LT), Latissimus Dorsi (LD), Longissimus (LG), Multifidus (MF)]. Araştırma sonucunda, deprem bar ile sergilenen bent-over row hareketi sırasında pronated veya supinated tutuş farklılığının, LG (%53 ve 50 sırasıyla) ve MF (%47 ve 47 sırasıyla) kas gruplarında matematiksel olarak yEMG kas aktiviteleri farklı olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Ancak, bent-over row hareketi sırasında posterior chain grup kaslardan UT (%57 ve 46 sırasıyla), PD (%66 ve 58 sırasıyla), LT (%48 ve 41 sırasıyla), LD (%56 ve 64 sırasıyla) ve BB (%28 ve 35 sırasıyla) yEMG aktivitelerin istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Başka bir ifadeyle, deprem bar bent over row hareketi sırasında pronated tutuşun UT, PD ve LT için daha yüksek yEMG aktivitesine sahip olduğu ancak LD ve BB kasları için ise supinated tutuş için daha yüksek yEMG aktivitesine sahip olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bent-over Row, Prone-Supine, EMG

The Comparison of Stabilizer Muscles EMG Activity of Pronated-Supinated Grip during Earthquake Barbell Bent-over Row Exercise

M. Emin Kafkas[1] Nurkan Yılmaz[2]

[1]Inonu University, Faculty of Sport Sciences, Department of Movement and Training / Malatya

[2]Inonu University Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports Teaching / Malatya

Abstract

Amateur and professional level force workers use various bar holdings. However, supinated and pronated holdings are commonly preferred. The aim of this study is to determine the effect of bar holding difference on surface electromyography (sEMG) activity of selected muscles during earthquake bar bent-over row movement. All 17 healthy participants (Age: 23.0 ± 3.9 years, height: 180.6 ± 7.09 cm, BW: 79.1 ± 8.30 kg, BFR: 15.15 ± 2.24%, BMI: 24.18 ± 7.71 kg / m2) were included in the study. Muscles to measure sEMG activation were identified (Biceps Brachii (BB), Upper Trapezius (UT), Posterior Deltoid (PD), Lateral Triceps (LT), Latissimus Dorsi (LD), Longissimus (LG), Multifidus (MF). As a result of the study, the difference in pronated or supinated grip during bent-over row movement with earthquake bar was not statistically significant although mathematically different sEMG muscle activities in LG (53% and 50% respectively) and MF (47% and 47% respectively) muscle groups. ($p > 0.05$). However, during bent-over row movement, UT (57% and 46% respectively), PD (66% and 58% respectively), LT (48% and 41% respectively), LD (56% and 64% respectively) and BB (respectively) sEMG activities were statistically significant (28 and 35%, respectively) ($p < 0.05$). In other words, it was found that pronated grip during earthquake bar bent over row movement had higher sEMG activity for UT, PD and LT, but higher sEMG activity for supinated grip for LD and BB muscles.

Key Words: Bent-over Row, Pronated-Supinated, EMG

Giriş

Amatör ve profesyonel düzeyde kuvvet çalışanlar çeşitli bar tutuşları kullanmaktadır. Egzersiz profesyonelleri ve katılımcıları yaygın olarak bar tutuş farklılığı olarak supinated, pronated, alternate ve hook tutuşları kullanmalarına rağmen yoğun bir şekilde supinated ve pronated tutuşlar tercih edilmektedir. Ayrıca, kuvvet çalışanlar için, bar tutuşlarının yanısıra ekipman tercihinin de önemli olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı egzersiz profesyonellerinin ve katılımcılarının farklı araç gereçler (aparatlar) ile yapılan kuvvet çalışmalarında sabit ve hareketli (dinamik) ekipman (barbell, dumbell, deprem bar, tsunami bar vs.) kullanımına olan ilgileri her geçen gün artmıştır. Kuvvet egzersizi yapanlar tarafından posterior chain kasları için sıklıkla Bent-over Row hareketi temel egzersiz olarak kabul görmektedir. Bent-over row hareketinin sergilenmesinde kişiler herkesin dışında farklı ekipman (deprem bar gibi) kullanarak genellikle iki farklı tutuş (supinated vs pronated) üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu tutuş farklılığının ve ekipman tercihinin rasyonel mekanizmaları ve muhtemel farklılıkları merak edilen konuların başında gelmektedir. Bu bağlamda, literatür incelendiğinde, bent-over row hareketi sırasında özellikle posterior chain kaslarının yEMG aktiviteleri üzerine çok az sayıda araştırma bulunmaktadır. Bent-over row hareketi sırasında ekipman tercihinin ve tutuş farklılığının (supinated ve pronated) hedeflenen kasların aksiyon potansiyelleri üzerine etkileri ve neden farklı tutuşların tercih edildiği ile ilgili bilimsel temele dayanmayan ve kulaktan dolma bilgiler konuşulmaktadır. Bugüne kadar, bent-over row hareketi sırasında bar tutuş farklılığının kas aktivitesinde nasıl bir değişikliğe neden olduğu sorusu yanıtlanmamıştır. Bu bağlamda, araştırma bu yönü ile özgün niteliğe sahiptir. Bu araştırma, bent-over row hareketi sırasında bar tutuş farklılığının seçilmiş bazı kasların yEMG aktivitesi

üzerine etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın hipotezi, bent-over row hareketi sırasında tutuş farklılığının seçilen kasların yEMG aktivitesinde herhangi bir farklılığa neden olmayacağıdır.

Amaç

Çalışma, deprem bar bent-over row hareketi sırasında bar tutuş farklılığının seçilmiş bazı kasların yEMG aktivitesi üzerine etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Materyal ve Metot

Araştırmaya düzenli egzersiz alışkanlığı olan sağlıklı 17 gönüllü (yaş: 23.0±3.9 yıl, boy: 180.6±7.09 cm, vücut ağırlığı: 79.1±8.30 kg, vücut yağ oranı: % 15.15±2.24, beden kütle indeksi: 24.18±7.71 kg/m2) dâhil edildi. Gönüllüler, çalışmaya başlamadan 48 saat öncesinde herhangi bir kuvvet egzersizine katılmamaları konusunda bilgilendirildi. Ayrıca katılımcılara, çalışma süresince günlük beslenme, uyku düzeni gibi alışkanlıklarını devam ettirmeleri talimatı verildi. Araştırma yerel etik kurulu tarafından onaylandı. Araştırma öncesi üç haftalık pilot çalışma yapıldı. Bent-over row hareketi, olimpik bar supinated ve pronated tutuşları, 1 maksimum tekrarın (1MT) %80' i ile uygulandı. Katılımcıların tutuş genişliklerini optimize etmek için tüm katılımcıların iki acromion arası omuz genişliği veya bar tutuş genişliği olarak kabul edildi. Hareketin gövde açısını standardize edebilmek için goniometer; hareket hızının optimizasyonu için ise metronom (60 bpm) kullanıldı. Dinlenme aralıkları minimum 3 dakika olarak uygulandı. yEMG aktivasyonun ölçüleceği kaslar belirlendi (Biceps Brachii (BB), Upper Trapezius (UT), Posterior Deltoid (PD), Lateral Triceps (LT), Latissimus Dorsi (LD), Longissimus (LG), Multifidus (MF)). Ölçümlerden önce tüm katılımcılara haftada en az iki kez olmak üzere toplamda 2 hafta süresince metronoma ve egzersizin sergilenmesini pekiştirmek için laboratuvar ortamında alışma periyodu uygulandı. Gönüllülerin bent-over row hareket ölçümüne başlamadan önce belirlenen kaslar için ayrı ayrı 3 tekrar ile maksimum istemli izometrik kasılmaları tespit edilmiştir. Daha sonra katılımcıların dominant taraflarından bent-over row egzersizi sırasında BB, UT, PD, LT, LD, LG, MF yEMG aktiviteleri değerlendirildi. Elektrot yerleşimleri SENIAM prosedürlerine göre yapıldı. Elektrotlar her kasın üzerine yerleştirilmeden önce, cildin empedans değerlerini azaltmak için, cilt; tıraş edilerek, aşındırılarak ve izopropil alkollü mendillerle temizleme yoluyla hazırlandı. Cilt hazırlıkları sonrasında gönüllünün baskın tarafına dairesel bipolar Ag-AgCI yüzey elektrotları (Noraxon Dual Electrodes, Noraxon USA, Scottsdale, Arizona; çap, 1 cm; interelektrot mesafesi, 2 cm) yerleştirildi. Ham yEMG sinyalleri, 8 kanallı bir kablosuz telemetri sistemi (Noraxon Masaüstü DTS) kullanılarak 1500 Hz örnekleme hızında toplandı ve MyoMuscle MR 3.10 Klinik Uygulamalar yazılımı (Noraxon Telemyo, Noraxon ABD, Scottsdale, Arizona) tarafından analiz edildi. Video kontrol ve hatalı sinyal eliminasyonundan sonra, tüm yEMG ham sinyalleri önce 20-500 Hz Butterworth bant geçirgendi ve sonra 100 ms'lik bir zaman penceresi ile rms (ortalama kök kare) süzüldü. Üç rms-filtreli MVIC sinyalinin maksimum değeri, her kas için hesaplanır ve bentover row aktivitesinin her rms-filtreli yEMG sinyali, rms-filtreli yEMG aktivitesinin maksimum MVIC değerine bölünmesiyle %MVIC olarak temsil edilir. Analizde her daralma için maksimum değer kullanılmıştır. Ayrıca, bent-over row hareketlerinden elde edilen tüm veriler normalize edildi ve % MVC olarak sunuldu.

Bulgular

Araştırma sonucunda, deprem bar ile sergilenen bent-over row hareketi sırasında pronated veya supinated tutuş farklılığının, LG (%53 ve 50 sırasıyla) ve MF (%47 ve 47 sırasıyla) kas gruplarında matematiksel olarak yEMG kas aktiviteleri farklı olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Ancak, bent-over row hareketi sırasında posterior chain grup kaslardan UT (%57 ve 46 sırasıyla), PD (%66 ve 58 sırasıyla), LT (%48 ve 41 sırasıyla), LD (%56 ve 64 sırasıyla) ve BB (%28 ve 35 sırasıyla) yEMG aktivitelerin istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Başka bir ifadeyle, deprem bar bent over row hareketi sırasında pronated tutuşun UT, PD ve LT için daha yüksek yEMG aktivitesine sahip olduğu ancak LD ve BB kasları için ise supinated tutuş için daha yüksek yEMG aktivitesine sahip olduğu saptanmıştır.

Tartışma

Araştırma sonucunda elde edilen en dikkat çekici bulgu, deprem bar bent pver row hareketi sırasında pronated tutuşta en yüksek yEMG aktivitesi PD (%66) kasına aitti. Diğer taraftan, supinated tutuş açısından en yüksek yEMG aktivitesi ise LD (%64) kasında ölçüldü. Ayrıca, bir diğer göze çarpan bulgu ise, deprem bar bent over row hareketi sırasında supinated tutuşun LD ve BB kaslarında pronated tutuşa göre daha yüksek yEMG kas aktivitesine sahip olmasına rağmen pronated tutuş UT, PD ve LT kasları için daha yüksek yEMG kas aktivitesi meydana getirmiştir. Bu noktada, araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatüre benzersiz katkılar sunmaktadır. Dunnick ve ark. (2015) yılında bench press sırasında 1 maksimum tekrarın %60 ve 80 ile sabit ve hareketli bir yükün kas aktivasyonu üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada, kasların tamamının %60 yüke kıyasla %80' de eksantrik faza kıyasla konsentrik sırasında önemli ölçüde daha fazla aktivasyon gösterdiğini ve buna istinaden üst vücut kas aktivasyonunun, sabit ve hareketli çalışmalar esnasında farklı olmadığını belirtmektedirler. Azar (2016), yaptığı master tez çalışmasında, bench press ve seated overhead press esnasında sabit ve hareketli yüklerin omuz kaslarındaki aktivasyonu inceledikleri çalışmada, deprem (EQ) barın bench press sırasında lateral triceps brachii hariç tüm kas gruplarında önemli ölçüde daha yüksek aktivasyon ürettiğini ayrıca EQ bar ile daha fazla birlikte kasılma olduğunu belirtmişlerdir. Bu yüzden EQ barının daha fazla aktivasyon ve birlikte kasılma ürettiğini; omuz sabitleyici kas sistemini geliştirmek için geliştirilmiş bir yöntem sunabileceğini iddia etmişlerdir.

Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında, LG ve MF kasları için belirlenen hipotez (H_0) kabul edilmiştir. Başka bir ifadeyle, belirtilen kaslar için deprem bar bent-over row hareketi sırasında bar tutuş farklılığı yEMG aktivitesini değiştirmemiştir. Ancak, UT, LT, PD, BB ve LD kasları için hipotez (H_0) reddedilmiştir. Yani, bent-over row hareketi sırasında bar tutuş farklılığı LG ve MF kasları için farklılığa neden olmazken, UT, PD ve LT yEMG aktivitesinde pronated bar tutuş lehine LD ve BB kasları yEMG aktivitesinde ise supinated bar tutuş lehine farklılık oluşturmuştur. Başka bir ifadeyle, kuvvet egzersizi çalışanlar, deprem bar bent over row hareketi sırasında UT, PD ve LT kaslarını optimal düzeyde aktifleştirmek için pronated bar tutuşu tercih edebilirler. Ancak, kuvvet

çalışanları, LD ve BB kaslarını deprem bar bent over row hareketi sırasında optimal düzeyde aktifleştirmek için supinated bar tutuşu tercih etmeleri gerekmektedir.

Kaynakça

Azar, J. A. (2016). Effects of Unstable Versus Stable Free Weights on Surface EMG of Shoulder Musculature in Males (Doctoral dissertation, Ohio University).

Dunnick, D. D., Brown, L. E., Coburn, J. W., Lynn, S. K., & Barillas, S. R. (2015). Bench press upper-body muscle activation between stable and unstable loads. The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(12), 3279-3283.

Bu çalışma, İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından TDK-2018-1444 nolu proje ile desteklenmiştir.

Olimpik ve Deprem Bar Bent-over Row Egzersizi Sırasında Bazı Sırt Kaslarının EMG Aktivitesinin Karşılaştırılması

Nurkan Yılmaz[1] M. Emin Kafkas[2]

[1]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
[2]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitim Bölümü

Özet

Amatör ve profesyonel düzeyde kuvvet çalışanlar kassal gelişim için farklı araç gereçler (aparatlar) ile yapılan kuvvet çalışmalarında sabit ve hareketli (dinamik) ekipman (barbell, dumbell, deprem bar, tsunami bar vs.) kullanımına olan ilgileri artmıştır. Son yıllarda hem genel spor dünyasında hem de özel kuvvet sporları için antrenman yaparken özellikle hareketli (unstable) bir yük ile antrenman yapmak daha popüler hale gelmiştir. Bu çalışma, bent-over row hareketi sırasında olimpik ve deprem bar farklılığının seçilmiş bazı kasların yüzeyel elektromiyografi (yEMG) aktivitesi üzerine etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya düzenli egzersiz alışkanlığı olan sağlıklı 17 gönüllü (Yaş: 23.0±3.9 yıl, Boy: 180.6±7.09 cm, va: 79.1±8.30 kg, VYO: % 15.15±2.24, VKI: 24.18±7.71 kg/m2) dâhil edildi. yEMG aktivasyonun ölçüleceği kaslar belirlendi [(Biceps Brachii (BB), Upper Trapezius (UT), Posterior Deltoid (PD), Lateral Triceps (LT), Latissimus Dorsi (LD), Longissimus (LG), Multifidus (MF)]. Araştırma sonucunda, bent-over row hareketi sırasında olimpik ile deprem tercihi LG (%57 ve 53 sırasıyla), PD (%70 ve 66 sırasıyla), LT (%51 ve 48 sırasıyla) ve MF (%50 ve 47 sırasıyla) kas gruplarında matematiksel olarak yEMG kas aktivitelerini değiştirmesine rağmen elde edilen bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Ancak, bent-over row hareketi sırasında UT (%65 ve 57 sırasıyla), BB (%35 ve 28 sırasıyla) ve LD (%64 ve 56 sırasıyla) yEMG aktivitelerde istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bir diğer ifadeyle, bent-over row hareketi sırasında LG, PD, LT ve MF kasları için her iki bar tercihi bu kasların optimum kas aktivitesi için benzer etkilere sahiptir. Ancak, olimpik bar ile yapılan bent-over row hareketi sırasında UT, PD ve LT kasları deprem bara kıyasla daha yüksek kas aktivitesine sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Bent-over Row, Deprem Bar, EMG

The Comparison of Some Back Muscles EMG Activity during Olympic vs Earthquake Barbell Bent-over Row Exercise

Nurkan Yılmaz[1] M. Emin Kafkas[2]

[1]Inonu University Faculty of Sport Sciences, Department of Physical Education and Sports Teaching / Malatya
[2]Inonu University, Faculty of Sport Sciences, Department of Movement and Training / Malatya

Abstract

Amateur and professional force workers increased their interest in the use of fixed and movable (dynamic) equipment (barbells, dumbbells, earthquake bars, tsunami bars, etc.) in the force work with different tools for apparatus development. In recent years, it has become more popular to train with an unstable load, especially when training for general sports and special strength sports. This study aims to determine the effect of olympic

and earthquake bar differences on surface electromyography (sEMG) activity of selected muscles during bent-over row movement. All 17 healthy participants (Age: 23.0 ± 3.9 years, height: 180.6 ± 7.09 cm, BW: 79.1 ± 8.30 kg, BFR: 15.15 ± 2.24%, BMI: 24.18 ± 7.71 kg / m2) were included in the study. Muscles to measure sEMG activation were identified (Biceps Brachii (BB), Upper Trapezius (UT), Posterior Deltoid (PD), Lateral Triceps (LT), Latissimus Dorsi (LD), Longissimus (LG), Multifidus (MF). As a result of the research, the preference of olympic and earthquake during bent-over row movement in LG (57% and 53% respectively), PD (70% and 66% respectively), LT (51% and 48% respectively) and MF (50% and 47% respectively) muscle groups Although mathematically altered yEMG muscle activities, these differences were not statistically significant ($p > 0.05$). However, UT (65% and 57% respectively), BB (35% and 28% respectively) and LD (64% and 56% respectively) sEMG activities were found to be statistically significant ($p < 0.05$). In other words, the choice of both bars for the LG, PD, LT and MF muscles during bent-over row movement has similar effects for optimal muscle activity of these muscles. However, during the bent-over row movement with the olympic bar, UT, PD and LT muscles have higher muscle activity than the earthquake bar.

Key Words: Bent-over Row, Earthquake Barbell, EMG

Giriş

Amatör ve profesyonel düzeyde kuvvet çalışanlar kassal gelişim için birçok farklı ekipman tercih edebilmektedir. Egzersiz profesyonellerinin ve katılımcılarının farklı araç gereçler (aparatlar) ile yapılan kuvvet çalışmalarında sabit ve hareketli (dinamik) ekipman (barbell, dumbell, deprem bar, tsunami bar vs.) kullanımına olan ilgileri artmıştır. Buna istinaden son yıllarda hem genel spor dünyasında hem de özel kuvvet sporları için antrenman yaparken özellikle hareketli (unstable) bir yük ile antrenman yapmak daha popüler hale gelmiştir (Lawrence ve ark.). Bu yüzden dinamik yüklerle yapılan antrenmanın, spor performansı ve günlük yaşam aktiviteleri için faydalı olan dengeleyici (stabilzatör) kaslarının devreye girmesi ve adaptasyonunun artmasıyla sonuçlanacağı varsayılmaktadır (Lawrence ve ark.). Kuvvet egzersizi yapanlar tarafından posterior chain kasları için sıklıkla Bent-over Row hareketi temel egzersiz olarak kabul görmektedir. Bent-over row hareketinin sergilenmesinde kişiler genellikle farklı bar (olimpik ve deprem) kullanımı üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu ekipman farklılığının rasyonel mekanizmaları ve muhtemel farklılıkları merak edilen konuların başında gelmektedir. Bu bağlamda, literatür incelendiğinde, bent-over row hareketi sırasında özellikle posterior chain kaslarının yEMG aktiviteleri üzerine çok az sayıda araştırma bulunmaktadır. Bent-over row hareketi sırasında bar farklılığının (olimpik ve deprem) hedeflenen kasların aksiyon potansiyelleri üzerine etkileri ve neden farklı bar tercih edilmesi ile ilgili bilimsel temele dayanmayan ve kulaktan dolma bilgiler konuşulmaktadır. Bugüne kadar, bent-over row hareketi sırasında bar farklılığının kas aktivitesinde nasıl bir değişikliğe neden olduğu sorusu çok az sayıda yanıt bulmuştur. Bu bağlamda, araştırma bu yönü ile özgün niteliğe sahiptir. Bu araştırma, bent-over row hareketi sırasında olimpik ve deprem bar farklılığının seçilmiş bazı kasların yEMG aktivitesi üzerine etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın hipotezi, bent-over row hareketi sırasında bar farklılığının seçilen kasların yEMG aktivitesinde herhangi bir farklılığa neden olmayacağıdır.

Amaç

Çalışma, bent-over row hareketi sırasında olimpik ve deprem bar farklılığının seçilmiş bazı kasların yEMG aktivitesi üzerine etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Materyal ve Metot

Araştırmaya düzenli egzersiz alışkanlığı olan sağlıklı 17 gönüllü (yaş: 23.0±3.9 yıl, boy: 180.6±7.09 cm, vücut ağırlığı: 79.1±8.30 kg, vücut yağ oranı: % 15.15±2.24, beden kütle indeksi: 24.18±7.71 kg/m2) dâhil edildi. Gönüllüler, çalışmaya başlamadan 48 saat öncesinde herhangi bir kuvvet egzersizine katılmamaları konusunda bilgilendirildi. Ayrıca katılımcılara, çalışma süresince günlük beslenme, uyku düzeni gibi alışkanlıklarını devam ettirmeleri talimatı verildi. Araştırma yerel etik kurulu tarafından onaylandı. Araştırma öncesi üç haftalık pilot çalışma yapıldı. Bent-over row hareketi, olimpik ve deprem bar farklılığı, 1 maksimum tekrarın (1MT) %80' i ile, ölçümden farklı bir günde olacak şekilde, uygulandı. Hareketin gövde açısını standardize edebilmek için goniometer; hareket hızının optimizasyonu için ise metronom (60 bpm) kullanıldı. Dinlenme aralıkları minimum 3 dakika olarak uygulanıldı. yEMG aktivasyonun ölçüleceği kaslar belirlendi (Biceps Brachii (BB), Upper Trapezius (UT), Posterior Deltoid (PD), Lateral Triceps (LT), Latissimus Dorsi (LD), Longissimus (LG), Multifidus (MF). Ölçümlerden önce tüm katılımcılara haftada en az iki kez olmak üzere toplamda 2 hafta süresince metronoma ve egzersizin sergilenmesini pekiştirmek için laboratuvar ortamında alışma periyodu uygulandı. Gönüllülerin bent-over row hareket ölçümüne başlamadan önce belirlenen kaslar için ayrı ayrı 3 tekrar ile maksimum istemli izometrik kasılmaları (MİİK) tespit edilmiştir. Daha sonra katılımcıların dominant taraflarından bent-over row egzersizi sırasında BB, UT, PD, LT, LD, LG, MF yEMG aktiviteleri değerlendirildi. Elektrot yerleşimleri SENIAM' a göre yapıldı. Elektrotlar her kasın üzerine yerleştirilmeden önce, cildin empedans değerlerini azaltmak için, cilt; tıraş edilerek, aşındırılarak ve izopropil alkollü mendillerle temizleme yoluyla hazırlandı. Cilt hazırlıkları sonrasında gönüllünün baskın tarafına dairesel bipolar Ag-AgCI yüzey elektrotları (Noraxon Dual Electrodes, Noraxon USA, Scottsdale, Arizona; çap, 1 cm; interelektrot mesafesi, 2 cm) yerleştirildi. Ham yEMG sinyalleri, 8 kanallı bir kablosuz telemetri sistemi (Noraxon Masaüstü DTS) kullanılarak 1500 Hz örnekleme hızında toplandı ve MyoMuscle MR 3.10 Klinik Uygulamalar yazılımı (Noraxon Telemyo, Noraxon ABD, Scottsdale, Arizona) tarafından analiz edildi. Video kontrol ve hatalı sinyal eliminasyonundan sonra, tüm yEMG ham sinyalleri önce 20-500 Hz Butterworth bant geçirgendi ve sonra 100 ms'lik bir zaman penceresi ile rms (ortalama kök kare) süzüldü. Üç rms-filtreli MVIC sinyalinin maksimum değeri, her kas için hesaplanır ve bentover row aktivitesinin her rms-filtreli yEMG sinyali, rms-filtreli yEMG aktivitesinin maksimum MVIC değerine bölünmesiyle % MVIC olarak temsil edilir. Analizde her daralma için maksimum değer kullanılmıştır. Ayrıca, bent-over row hareketlerinden elde edilen tüm veriler normalize edildi ve % MVC olarak sunuldu.

Bulgular

Araştırma sonucunda, bent-over row hareketi sırasında olimpik ile deprem tercihi LG (%57 ve 53 sırasıyla), PD (%70 ve 66 sırasıyla), LT (%51 ve 48 sırasıyla) ve MF (%50 ve 47 sırasıyla) kas gruplarında matematiksel olarak yEMG kas aktivitelerini değiştirmesine rağmen elde edilen bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Ancak, bent-over row hareketi sırasında UT (%65 ve 57 sırasıyla), BB (%35 ve 28 sırasıyla) ve LD (%64 ve 56 sırasıyla) yEMG aktivitelerde istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Başka bir ifadeyle, bent over row hareketi sırasında olimpik bar kullanımı UT, BB ve LD kasları için daha yüksek yEMG aktivitesine sahip olduğu saptanmıştır.

Tartışma

Dunnick ve ark. (2015) yılında bench press sırasında 1 maksimum tekrarın %60 ve 80 ile sabit ve hareketli bir yükün kas aktivasyonu üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmada, kasların tamamının % 60 yüke kıyasla % 80' de eksantrik faza kıyasla konsentrik sırasında önemli ölçüde daha fazla aktivasyon gösterdiğini ve buna istinaden üst vücut kas aktivasyonunun, sabit ve hareketli çalışmalar esnasında farklı olmadığını belirtmektedirler. Azar

(2016), yaptığı master tez çalışmasında, bench press ve seated overhead press esnasında sabit ve hareketli yüklerin omuz kaslarındaki aktivasyonu inceledikleri çalışmada, deprem (EQ) barın bench press sırasında lateral triceps brachii hariç tüm kas gruplarında önemli ölçüde daha yüksek aktivasyon ürettiğini ayrıca EQ bar ile daha fazla birlikte kasılma olduğunu belirtmişlerdir. Bu yüzden EQ barının daha fazla aktivasyon ve birlikte kasılma ürettiğini; omuz sabitleyici kas sistemini geliştirmek için geliştirilmiş bir yöntem sunabileceğini iddia etmişlerdir.

Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında, LG, PD, LT ve MF kasları için belirlenen hipotez (H_0) kabul edilmiştir. Başka bir ifadeyle, belirtilen kaslar için bent-over row hareketi sırasında bar farklılığı yEMG aktivitesini değiştirmemiştir. Ancak, UT, BB ve LD kasları için hipotez (H_0) reddedilmiştir. Yani, bent-over row hareketi sırasında bar farklılığı UT, PD ve LT yEMG aktivitesinde olimpik bar lehine farklılık oluşturmuştur. Bir diğer ifadeyle, bent-over row hareketi sırasında LG, PD, LT ve MF kasları için her iki bar tercihi bu kasların optimum kas aktivitesi için benzer etkilere sahiptir. Ancak, olimpik bar ile yapılan bent-over row hareketi sırasında UT, PD ve LT kasları deprem bara kıyasla daha yüksek kas aktivitesine sahiptir. Yani olimpik bar bent-over row UT, PD ve LT kasları için daha yüksek kas aktivitesi göstermektedir.

Kaynakça

Azar, J. A. (2016). Effects of Unstable Versus Stable Free Weights on Surface EMG of Shoulder Musculature in Males(Doctoral dissertation, Ohio University).

Dunnick, D. D., Brown, L. E., Coburn, J. W., Lynn, S. K., & Barillas, S. R. (2015). Bench press upper-body muscle activation between stable and unstable loads. The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(12), 3279-3283.

Lawrence, M. A., Leib, D. J., Ostrowski, S. J., & Carlson, L. A. (2017). Nonlinear analysis of an unstable bench press bar path and muscle activation. The Journal of Strength & Conditioning Research, 31(5), 1206-1211.

Bu çalışma, İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından TDK-2018-1444 nolu proje ile desteklenmiştir.

SB74

KADIN VE ERKEK YÜZME SPORCULARINDA PES PLANUS VARLIĞININ Q AÇISI VE KALÇA EKLEMİ İNTERNAL VE EKTERNAL ROTASYON AÇILARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

***[1]Banu Kabak*, [1]Ayşe Sena Özsoy, [1]Tuğba Kocahan, [2]Bihter Akınoğlu, [1]Adnan Hasanoğlu**

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Sporcu Eğitim Ve Sağlık Araştırma Merkezi (SESAM), Ankara
[2]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

***Email :** denizemre35@hotmail.com, aysesena.ozsoy@sgm.gov.tr, kocahantu@gmail.com, rgkardelen@yahoo.com, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr*

ABSTRACT

Background and Aim: The aim of this study is to compare patella femoral angle (Q angle), hip joint internal rotation (IR) and external rotation (ER) angles in male and female swimming athletes with and without pes planus deformity.

Methods: Eight male and 4 female swimming athletes (study group) with pes planus deformity and 8 male and 4 female swimming athletes (control group) without pes planus deformity were included in the study. The presence of pes planus was evaluated by Feiss Line method. Q angle and hip IR and ER angles were measured as active and passive by goniometer. Mann Whitney-U test was used to compare the data. For significance level, $p<0.05$ was accepted.

Results: The demographic characteristics and sports years of the male and female study group and control group athletes included in the study were similar ($p>0.05$). The active Q angles of both sides and the passive Q angles of the right side of the male study and control groups were similar ($p>0.05$). There was a statistically significant difference between the left side passive Q angles ($p<0.05$). There was no difference between active and passive IR and ER angles of hip joint ($p>0.05$). Active and passive Q angles of both study and control groups were similar. There was no difference between active and passive IR and ER angles of hip joint ($p>0.05$).

Conclusion: As a result of this study, it can be said that the presence of bilateral pes planus does not affect the Q angle and hip and internal and external rotation angles of female and male swimming athletes. We think that there is a need for studies with more athletes to investigate the biomechanics of knee and hip in more detail in the presence of one-sided pes planus.

Keywords: Sport, Biomechanics, Foot, Knee, Hip

GİRİŞ

Pes planus deformitesi ayağın medial longitudinal ark (MLA) yüksekliğinin azalması veya tamamen kaybolması olarak tanımlanır (Tachdjian 1990). Pes planus deformitesinde tek patoloji medial longitudinal ark yüksekliğindeki azalma değildir. Topukta valgus görünümü, subtalar ve talonaviküler eklemlerde subluksasyon, ayak önünün ayak arkasına göre supinasyonu ve kalkaneusun subtalar eklem seviyesinde eversiyonu yanında midtarsal eklem seviyesinde de abduksiyonu görülebilecek diğer değişiklikler olarak tanımlanır (Nurzynska ve ark 2012). Literatürde pes planus deformitesinin yanlış duyusal girdi sebebiyle alt ekstremite mekanik dizilimini olumsuz yönde etkileyebileceği bildirilmiştir (Arnold ve ark. 2009).

Amerikan Ortopedi Cerrahları Akademisi kalça eklemindeki eksternal rotasyon değerini 48°, internal rotasyon değerini ise 35° olarak bildirmişler (Boone ve Azen 1979). Roach ve Miles (1991) pes planusu olan sedanterlerde yaptıkları bir çalışmada kalça eklemi rotasyonlarını oturma pozisyonunda gonyometre ile ölçmüşler ve hem internal hem de eksternal rotasyon hareketleri için 32°'lik değerler elde etmişlerdir. Pes planus deformitesi olan sedanter kadınlarda yapılan başka bir çalışmada ise tespit edilen bel ağrısının kalçanın iç rotasyonu nedeniyle olduğu ileri sürülmüştür (Borges Cdos S.Fernandes ve Bertoncello 2013).

Patellafemoral açı (Q açısı), spina iliaca anterior superior'dan patella orta noktasına uzanan hat ile patella orta noktasından tuberositas tibia'ya uzanan hat arasındaki açıdır. Erkeklerde 8–14º, kadınlarda ise 11–20º arasında olması normal kabul edilmektedir (Herrington ve ark. 2004). Alkhouli ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada pes planus deformitesinin Q açısını arttırdığı bulunmuştur (Alkhouli ve ark. 2017). Bu durumda pes planus deformitesinin Q açısını etkileyeceği ve Q açısının da kalça internal ve eksternal rotasyon açısını etkileyebileceği hipotezi ortaya çıkmaktadır.

Bugüne kadar yapılan çalışmaların çoğunda pes planus deformitesi sonucunda meydana gelen sorunlar belirtilmiş ancak pes planus deformitesinin yüzme sporcularında patellafemoral açı (Q açısı) ve kalça ekleminin hareket açıklığına (EHA) etkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın amacı, pes planus deformitesi olan ve olmayan kadın ve erkek yüzme sporcularında Q açısı, kalça eklemi internal ve eksternal rotasyon açılarının karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Çalışma, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığında yapıldı. Çalışmaya katılan sporculara testler hakkında gerekli bilgilendirmeler yapıldı ve kendilerine ya da 18 yaştan küçük sporcuların velilerine onam formu imzalatıldı.

Çalışmaya pes planus deformitesi olan 8 erkek ve 4 kadın yüzme sporcusu (çalışma grubu) ve pes planus deformitesi olmayan 8 erkek ve 4 kadın yüzme sporcusu (kontrol grubu) dahil edildi.

Sporcuların çalışma grubu olarak çalışmaya alınma kriterleri; bilinen herhangi bir sağlık problemi olmamak, 2. ve 3. derece pes planus deformitesi olmak, en az üç yıldır profesyonel spor yapıyor olmak, son altı ay içerisinde alt ekstremite yaralanması geçirmemiş olmak, uygulanacak testleri yapabiliyor olmak ve çalışmaya katılmaya gönüllü olmaktır.

Sporcuların kontrol grubu olarak çalışmaya alınma kriterleri; bilinen herhangi bir sağlık problemi olmamak, pes planus deformitesi olmamak, en az üç yıldır profesyonel spor yapıyor olmak, son altı ay içerisinde alt ekstremite yaralanması geçirmemiş olmak, uygulanacak testleri yapabiliyor olmak ve çalışmaya katılmaya gönüllü olmaktır.

Çalışmadan dışlanma kriterleri; dahil edilme kriterlerini barındırmama, 1. derece pes planus deformitesi olma ve tek taraflı pes planus deformitesi olma dışlama kriterleridir.

Pes Planus Testi: Sporcu sert bir zemin üzerinde, her iki ayağına eşit ağırlık verecek şekilde ayakta durur. Normal bir ayakta, navikula kemiğinin skafoid tüberkülü; medial malleol ile başparmağın metotarsofalangeal ekleminin merkezine çizilen feiss çizgisi üzerine düşer. Pes planusun dereceleri skafoid tüberkülün, bu çizgiden ayrılıp yere doğru yaklaşmasına göre değerlendirildi. Eğer tüberkül Feiss çizgisi ile yer arasındaki uzaklığın 1/3'ü kadar düşmüşse 1.derece, 2/3ü kadar düşmüşse 2. derece, tamamen yere değiyorsa 3. derece pes planus olarak

derecelendirildi. Pes planus testi sonucunda 2. ve 3. derece pes planus deformitesi olan sporcular çalışma grubu olarak, pes planus deformitesi olmayan sporcular kontrol grubu olarak çalışmaya dahil edildi (Nilsson ve ark. 2012).

Patella Femoral Açının Değerlendirilmesi (Q Açısı): Değerlendirme sırtüstü ve ayakta olmak üzere iki pozisyonda yapıldı. Sırtüstü yatar pozisyonda kuadriseps kası tam gevşek olacak şekilde ve ayakta her iki ayağa eşit yük verilmiş ve kuadriseps kası aktif olacak şekilde Q açısı ölçüldü. Her iki değerlendirmede önce spina iliaka anterior superior ve patella orta noktası arasındaki eksen işaretlendi ardından patella orta noktası ile tibial tüberkül arasındaki eksen belirlendi ve bu iki eksen arasındaki açı kaydedildi. Ölçümler gonyometre ile yapıldı ve belirlenen açılar kaydedildi (Kraus ve Veil 2005).

Kalça Eklemi İnternal Rotasyon ve Eksernal Rotasyon Açılarının Değerlendirilmesi: Kalça eklemi internal ve eksernal rotasyon açıları gonyometre kullanılarak hem aktif hem de pasif olarak ölçüldü. Ölçüm yüzüstü pozisyonda ve diz 90° fleksiyonda olacak şekilde yapıldı. Pivot noktası tuberositas tibia olarak alındı. Sporcuya hareket gösterildikten sonra hareketli kol tibiayı takip edecek, sabit kol ise yere paralel tutulacak şekilde her iki taraf kalça için de ölçüm yapıldı. Ölçümlerde elde edilen açı değerleri kaydedildi (Picha ve ark. 2016).

Verilerin Analiz edilmesi: Sporcuların demografik bilgileri, spor yılları, aktif ve pasif Q açıları, kalça eklemi aktif ve pasif internal ve eksternal rotasyon dereceleri SPSS 20 Paket programı ile analiz edildi. Çalışma ve kontrol gruplarının demografik bilgileri, spor yılları, aktif ve pasif Q açıları, kalça eklemi aktif ve pasif internal ve eksternal rotasyon derecelerinin karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi için $p<0,05$ kabul edildi.

BULGULAR

Çalışmaya toplam 16 erkek ve 8 kadın yüzme sporcusu alındı. Çalışmayı oluşturan sporcuların demografik özellikleri ve spor yılları tablo 1'de verildi. Erkek çalışma grubu sporcularının yaş ortalamasının 16,38±1,06 yıl, boy uzunluğunun 178,04±8,72 cm, vücut ağırlığının 67,06±11,35 kg, beden kitle indeksleri 21,39±1,13 kg/m^2 ve spor yıllarının 6,63±2,33 yıl olduğu; erkek kontrol grubu sporcularının yaş ortalamasının 15,50±0,53 yıl, boy uzunluğunun 176,21±5,56 cm, vücut ağırlığının 65,43±6,06 kg, beden kitle indeksleri 21,04±2,41 kg/m^2 ve spor yıllarının 6,25±2,19 yıl olduğu belirlendi. Kadın çalışma grubu sporcularının yaş ortalamasının 17,00±2,16 yıl, boy

uzunluğunun 169,13±7,55 cm, vücut ağırlığının 62,85±7,32 kg, beden kitle indeksleri 21,04±1,67 kg/m^2 ve spor yıllarının 8,00±1,63 yıl olduğu; kadın kontrol grubu sporcularının yaş ortalamasının 15,25±0,50 yıl, boy uzunluğunun 161,25±3,48 cm, vücut ağırlığının 54,25±2,32 kg, beden kitle indeksleri 21,08±1,64 kg/m^2 ve spor yıllarının 8,25±1,71 yıl olduğu belirlendi. Çalışmaya dahil edilen erkek ve kadın çalışma grubu ve kontrol grubu sporcularının demografik özellikleri ve spor yıllarının birbirine benzer olduğu belirlendi (p>0,05) (Tablo 1).

Tablo 1: Çalışmaya Katılan Sporcuların Demografik Özellikleri

	ERKEK X±SS (Min-Maks)			**KADIN X±SS (Min-Maks)**		
n=24	**Çalışma Grubu (n=8)**	**Kontrol Grubu (n=8)**	**P***	**Çalışma Grubu (n=4)**	**Kontrol Grubu (n=4)**	**P***
Yaş (yıl)	16,38±1,06 (15,00-18,00)	15,50±0,53 (15,00-16,00)	0,105	17,00±2,16 (15,00-20,00)	15,25±0,50 (15,00-16,00)	0,200
Boy (cm)	178,04±8,72 (167,80-193,50)	176,21±5,56 (170,00-185,00)	0,878	169,13±7,55 (160,00-178,50)	161,25±3,48 (157,00-165,50)	0,200
Vücut Ağırlığı (kg)	67,06±11,35 (47,40-80,80)	65,43±6,06 (55,40-73,40)	0,505	62,85±7,32 (54,70-69,90)	54,25±2,32 (51,30-56,30)	0,114
BKI (kg/m^2)	21,39±1,13 (20,41-23,84)	21,04±2,41 (16,83-25,01)	1,000	21,04±1,67 (19,65-23,46)	21,08±1,64 (19,17-23,17)	0,886
Spor Yılı (yıl)	6,63±2,33 (4,00-10,00)	6,25±2,19 (4,00-10,00)	0,645	8,00±1,63 (6,00-10,00)	8,25±1,71 (6,00-10,00)	0,886

*Mann Whitney U testi, X±SS: Ortalama±standart sapma, BKI: Beden Kitle İndeksi

Erkek ve kadın çalışma ve kontrol gruplarının Q açıları, kalça eklemi internal ve ekternal rotasyon açıları tablo 2'de verildi. Erkek çalışma ve kontrol gruplarının sağ ve sol taraf aktif Q açıları, sağ taraf pasif Q açıları, sağ ve sol taraf kalça eklemi aktif internal rotasyon, sağ ve sol taraf kalça eklemi pasif internal rotasyon, sağ ve sol taraf kalça eklemi aktif eksternal rotasyon ve sağ ve sol taraf kalça eklemi pasif eksternal rotasyon derecelerinin birbirine benzer olduğu belirlendi (p>0,05). Erkek çalışma ve kontrol gruplarının sol taraf pasif Q açıları arasında

istatistiksel anlamda önemli fark bulundu (p<0,05). Kadın çalışma ve kontrol gruplarının sağ ve sol taraf aktif Q açıları, sağ ve sol taraf pasif Q açıları, sağ ve sol taraf kalça eklemi aktif internal rotasyon, sağ ve sol taraf kalça eklemi pasif internal rotasyon, sağ ve sol taraf kalça eklemi aktif eksternal rotasyon ve sağ ve sol taraf kalça eklemi pasif eksternal rotasyon derecelerinin birbirine benzer olduğu belirlendi (p>0,05) (Tablo 2).

Tablo 2: Erkek ve Kadın Sporcuların Çalışma ve Kontrol Gruplarının Q Açıları, Kalça Eklemi Internal ve Eksternal Rotasyon Açıları

	ERKEK X±SS (Min-Maks)			**KADIN X±SS (Min-Maks)**		
n=24	**Çalışma Grubu (n=8)**	**Kontrol Grubu (n=8)**	**P***	**Çalışma Grubu (n=4)**	**Kontrol Grubu (n=4)**	**P***
Sağ Taraf Aktif Q Açısı (º)	14,75±3,28 (10,00-21,00)	11,25±2,92 (7,00-15,00)	0,065	10,75±3,40 (6,00-14,00)	12,00±2,16 (10,00-15,00)	0,886
Sol Taraf Aktif Q Açısı (º)	14,63±3,29 (10,00-21,00)	12,63±3,02 (9,00-17,00)	0,279	12,50±1,29 (11,00-14,00)	12,25±1,71 (10,00-14,00)	0,886
Sağ Taraf Pasif Q Açısı (º)	14,88±2,90 (11,00-20,00)	12,75±2,25 (11,00-18,00)	0,130	11,50±5,51 (5,00-17,00)	12,50±1,00 (11,00-13,00)	1,000
Sol Taraf Pasif Q Açısı (º)	14,38±3,11 (10,00-19,00)	10,50±3,25 (6,00-15,00)	**0,028****	10,25±3,77 (6,00-15,00)	9,75±0,96 (9,00-11,00)	0,886
Sağ Taraf Aktif İR (º)	42,13±6,36 (35,00-50,00)	36,63±5,26 (29,00-45,00)	0,105	41,00±7,16 (33,00-48,00)	41,25±7,14 (33,00-50,00)	0,886
Sol Taraf Aktif İR (º)	34,88±4,64 (27,00-43,00)	37,75±7,55 (27,00-45,00)	0,382	31,50±4,80 (25,00-36,00)	33,75±6,34 (25,00-40,00)	0,486
Sağ Taraf Pasif İR (º)	47,38±6,23 (36,00-	43,38±5,60 (34,00-50,00)	0,195	47,75±7,18 (39,00-55,00)	47,00±6,78 (40,00-55,00)	0,886

	56,00)					
Sol Taraf Pasif İR (º)	46,50±5,58 (36,00-56,00)	46,75±8,84 (34,00-55,00)	0,645	40,75±4,27 (35,00-44,00)	41,25±8,18 (30,00-49,00)	0,686
Sağ Taraf Aktif ER (º)	32,88±6,62 (21,00-40,00)	36,13±4,67 (27,00-41,00)	0,328	39,00±4,69 (34,00-45,00)	36,75±3,86 (33,00-42,00)	0,486
Sol Taraf Aktif ER (º)	42,13±6,36 (35,00-50,00)	36,63±5,26 (29,00-45,00)	0,105	41,00±7,16 (33,00-48,00)	41,25±7,14 (33,00-50,00)	0,886
Sağ Taraf Pasif ER (º)	41,00±6,35 (31,00-47,00)	44,38±5,71 (35,00-50,00)	0,195	45,00±3,37 (40,00-47,00)	41,75±2,99 (39,00-46,00)	0,200
Sol Taraf Pasif ER (º)	47,38±6,23 (36,00-56,00)	43,38±5,60 (34,00-50,00)	0,195	47,75±7,18 (39,00-55,00)	47,00±6,78 (40,00-55,00)	0,886

*Mann Whitney U testi, ** Mann Whitney U testine göre $p<0.05$, X±SS: Ortalama±standart sapma, İR: İnternal Rotasyon, ER: Eksternal Rotasyon

TARTIŞMA

Alt ekstremite mekaniğini olumsuz yönde etkilediği düşünülen pes planus deformitesinin erkek ve kadın yüzme sporcularında Q açısı, kalça eklemi internal ve eksternal rotasyon açılarına etkilerini incelediğimiz çalışmamızda; pes planus deformitesinin erkek yüzme sporcularında sol taraf pasif Q açısını etkilediği sonucuna ulaştık.

Artmış Q açısının aşırı anterior pelvik tilt, artmış femoral anteversiyon açısı, dizde artmış valgus, aşırı tibial rotasyon, ayak ve patellar pozisyon ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Havaslı 2016). Kaya ve Doral (2012) yaptıkları çalışmada sağlıklı bireylerde Q açısı ile artmış tibifemoral açı ve artmış femoral anteversiyon arasında bir ilişki bulunmasına rağmen diğer alt ekstremite karakteristikleri (pelvik açı, genu rekurvatum, tibial torsiyon, navikula yüksekliği ve femurdan tibiaya uzunluk oranı) arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir. Bu çalışma bizim araştırmamıza paralellik göstermektedir.

Roach ve Miles (1991) pes planusu olan sedanterlerde yaptıkları bir çalışmada kalça eklemi rotasyonlarını oturma pozisyonunda gonyometre ile ölçmüşler ve hem internal hem de eksternal rotasyon hareketlerini pes planusu olmayan sedanterlerden 3 derece daha az bulmuşlardır. Fernandes ve Bertoncello (2013) pes planusu olan sedanter kadınlarda artmış internal rotasyon açısının bel ağrısına neden olduğunu tespit etmişlerdir. Grelsamer ve ark. (2005) azalmış medial logitüdinal ark yüksekliğini artmış diz valgusuyla ilişkilendirmişlerdir. Bu

durumun nedenini arka ayağın eversiyonunun alt ekstremite mekanik ekseninde daha büyük lateral deviasyona neden olması olarak bildirmişlerdir. Shultz ve ark. (2006) kapalı zincir aktiviteleri sırasında, düzlemsel ayak deformitesinin alt ekstremitenin aşırı iç rotasyonuna neden olduğunu bildirmişlerdir.

Souza ve ark. (2010) yaptıkları çalışmada pes Planus deformitesi olan sedanterlerde valgustaki arka ayağınkalça abdüktörlerinin kasılma düzlemini değiştirerek dizdeki Q açısını artırdığını, lateral patellar faseti aşırı yükleyecek şekilde, kalçanın iç rotasyonunun artmasına neden olduğunu ileri sürmektedirler. Powers (2003) pes planusa eşlik eden artmış ayak pronasyonunun femur iç rotasyonunu, tibia iç rotasyonunu ve Q açısını artırabileceğini bildirmiştir.

Çalışmamız sonucunda kadın ve erkek yüzme sporcularında bilateral pes planus varlığının kalça eklemi internal ve eksternal rotasyon açılarını etkilemediği belirlendi. Pes planus deformitesinin erkek yüzme sporcularında sol taraf pasif Q açısını etkilediği sonucuna ulaştık. Daha fazla sporcu ile yapılacak ve tek taraf pes planus varlığının diz ve kalça biyomekaniğini daha ayrıntılı olarak araştıracak çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

KAYNAKALAR

Tachdjian MO. Flexible pesplanovalgus (flat foot). Pediatric Orthopedics. 2nd ed. Philadelphia: WB Saunders; 1990. p. 2717-59.

Talu B, Bayramlar K, Bek N, Yakut Y. Validity and reliability of the Turkish version of the Manchester-Oxford Foot Questionnaire for hallux valgus deformity evaluation. Acta Orthop Traumatol Turc. 2016;50(2):207-13.

Arnold BL, De La Motte S, Linens S, et al. Ankle instability is associated with balance impairments: A meta-analysis. Med Sci Sports Exerc. 2009; 41(5):1048-1062.

Nurzynska D, Di Meglio F, Castaldo C, Latino F, Romano V, Miraglia R et al. Flatfoot in children: anatomy of decision making. Itai J Anat Embryol 2012; 117:98-106.

Borges Cdos S.Fernandes LF, Bertoncello D. Relationship between lumbar changes and modi_ications in the plantar arch in women with low back pain. Acta Ortop Bras 2013; 21:135-8

Boone DC, Azen SP. Normal range of motion of joints in male subjects. The Journal of Bone and Joint Surgery 1979; vol: 61 (5): 756-9.

Roach KE, Miles TP. Normal hip and knee active range of motion: The relationship to age. Physical Therapy 1991; 71 (9): 656-64.

Herrington L, Nester C. Q angle undervaled? The relation between Q angle and medio-lateral position of the patella. Clin. Biomech, 2004; 19(10): 1070-1073.

AlKhouli MN, Ghait AS, Abogazya AA. Relationship between flatfoot and q angle in male secondary school student. Int J Physiother Res 2017, Vol 5(6):2477-81.

Nilsson MK, Friis R, Michaelsen MS, Jakobsen P. A., Nielsen R. O. Classification of the Height and Flexibility of the Medial Longitudinal Arch of the Foot. Journal of Foot and Ankle Research, 5 (3), 9, 2012.

Kraus VB, Veil TP. A comparative assessment of alignment of the knee by radiographic and physical examination methods. Arthritis&Rheumatism. Vol. 52 No 6 June 2005 pp 1730-1735.

Picha KJ, Harding JL, Huxel Bliven KC. Glenohumeral and hip range-of-motion and strength measures in youth baseball athletes. Journal of Athletic Training 2016;51(6):466–473.

Kaya D, Doral M. Q açısı ve alt ekstremite dizilim bozukluğu arasında bir ilişki var mıdır? Acta Orthop Traumatol Turc. 2012; 46: 416- 419.

Havaslı F. Q Açısının Gonartroz Yatkınlığı İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, 2016.

Powers C.M. The Influence of altered lower-extremity kinematics on patellofemoral joint dysfunction: A theoretical perspective. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy 2003; 33(11): 639-646.

Souza TR, Pinto RZ, Trede RG, et al. Temporal couplings between rearfoot-shank complex and hip joint during walking. Clin Biomech (Bristol, Avon). 2010;25(7):745-748.

Grelsamer R.P., Dubey A., Weinstein C.H. Men and women have similar Q-angles: a clinical and trigonometric evaluation. J Bone Joint Surg. 2005;87:1498–1501.

Shultz SJ, Carcia CR, Gansneder BM, Perrin DH. The independent and interactive effects of navicular drop and quadriceps angle on neuromuscular responses to a weight-bearing perturbation. J Athl Train. 2006;

SB75

SPORCULARDA DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE SPOR YILI KUADRİSEPS AÇISINI ETKİLER Mİ?

[1]Banu Kabak*, [2]Bihter Akınoğlu, [1]Tuğba Kocahan, [1]Ezgi Ünivar, [1]Adnan Hasanoğlu

[1]Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Sporcu Eğitim Ve Sağlık Araştırma Merkezi (SESAM), Ankara
[2]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

***Email :** denizemre@hotmail.com, rgkardelen@yahoo.com, kocahantu@gmail.com, ezgi.unuvar@sgm.gov.tr, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr*

ABSTRACT

Background and Aim: The aim of this study is to investigate the relationship between demographic characteristics, sports year and quadriceps(Q) angle in athletes.

Methods: Totaly 215 athletes, 145 males, 70 females (age:17.54±1.92years; height:1.73±0.10m; body weight:65.74±14.62kg; body mass index:21.88±3.30kg/m²; sports year:7.66±2.73year) were included in the study. The ages and sports years of the athletes were evaluated verbally, height by stadiometer and body weight by digital scale. Body mass index; was calculated by using body weight and height. Q angle values of the athletes were measured passively on the supine and actively on the foot with a goniometer. Pearson correlation analysis was used in order to examine the relationship between the variables with normal distribution, and Spearman correlation analysis for variables whose at least one did not show normal distribution. Significance level was taken as $p<0.05$.

Results: There was no correlation between the demographic characteristics a of the athletes and the Q angle, but there was a weakly significant negative correlation between the sports years and the active Q angle of the left leg. When the relationship between demographic characteristics and Q angle on branch basis was examined, it was found that the relationship between demographic characteristics and Q angle was higher in athletics running and winter sports branch compared to other sports branches($p<0.05$).

Conclusion: As a result, it was determined that the left leg Q angles decreased with increasing sports years. Demographic characteristics such as body weight, height and BMI were found to be negatively correlated with Q angle in athletics running and winter sports athletes. It is expected that the VMO muscle strength will increase and the Q angle will decrease as the sports year increases in athletes. This can be explained by the more active VMO muscles of athletics running and winter sports athletes engaged in continuous semi-flexed activities in training and competition programs.

Keywords: Sport, Biomechanics, Knee, Quadriceps

GİRİŞ

Patella femoral açı diz eklemi ve alt ekstremitenin kinezyolojik anlamdaki değerlendirilmesinde sıklıkla kullanılan bir yöntem olup, günümüzde Q açısı veya m. quadriceps femoris'in açısı olarak da adlandırılmaktadır [Cangussu ve ark. 2012]. Q açısı, spina iliaca anterior superior'dan patella orta noktasına uzanan hat ile patella orta noktasından tuberositas tibia'ya uzanan hat arasındaki açıdır [Sarkar ve ark.2009] ve pelvik pozisyon, kalça rotasyonu, tibial torsiyon, patella pozisyonu ve ayak pozisyonunun birleşik ölçüsüdür [Powers 2003]. Literatürde bildirilen ortalama Q açısı farklı popülasyonlarda 8 ° ile 22,8 ° arasında değişmektedir [Jha ve Raza 2000, Omololu 2009]. Erkeklerde 8–14º, kadınlarda ise 11–20º arasında olması normal kabul edilmektedir [Herrington ve Nester 2004].

Aşırı bir Q açısı, diz kullanarak tekrarlayan aktiviteler sırasında ilave biyomekanik stres eğilimi gösterir [Loudon 2016] çünkü femoral oluktaki patellanın düzgün hareketini engeller zamanla, özellikle spor aktiviteleriyle, kas dengesizliğine neden olur [Galea ve Albers 1994]. Dahası, aşırı Q açısı ayağın aşırı pronasyonuna neden olur ve pronasyon süresinin artması, kuadriseps mekanizmasını ve patellanın lateral takibini değiştirecek olan tibianın aşırı iç rotasyonuna neden olur [Tiberio 1987]. Bu durum sporcularda farklı dejeneratif değişikliklere neden olabilir. (Piva ve ark. 2009).

Bu çalışma sporcularda yaş, boy, kilo gibi demografik özellikler ve spor yılı ile kuadriseps (Q) açısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planlandı.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma sporcularda Q açısı ile demografik bilgileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planlandı. Çalışmaya GSB SGM Sağlık İşleri Başkanlığına performans ölçümleri için başvuran atletizm, kış sporları, jimnastik, karete, tekvando sporcuları dâhil edildi. Üç yıldan kısa süredir spor yapıyor olma, alt ekstremitelerde devam eden ağrısı olma, alt ekstremitelerde ortopedik bir problemi olma, alt ekstremitelerde geçirilmiş herhangi bir cerrahi işlem, sol taraf dominant olma ve akut ya da kronik bir hastalığı olma dışlama kriterleri olarak belirlendi. Başlangıçta çalışmaya dâhil edilen 278 sporcudan 63'ü dışlama kriterlerini barındırdığından dolayı çalışma dışı bırakıldı. 145 erkek 70 kadın olmak üzere toplam 215 sporcusu ile çalışma tamamlandı. Çalışmaya katılan sporculara çalışma hakkında bilgi verildi, çalışmaya katılmayı kabul eden tüm sporculardan imzalı onamları alındı. Çalışma 2008 Helsinki deklerasyon prensiplerine uygun olarak yapıldı ve çalışmanın yapılabilmesi için Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik kurulundan onay alındı (399-21.11.2018/73).

Değerlendirme

Q Açısının Ölçümü

Değerlendirme sırtüstü yatar pozisyonda kuadriseps kası pasif durumda iken ve ayakta her iki ayağa eşit yük verilmiş ve kuadriseps kası aktif durumda iken yapıldı. Değerlendirmede önce spina iliaka anterior superior ve patella orta noktası arasındaki eksen işaretlendi ve ardından patella orta noktası ile tibial tüberkül arasındaki eksen belirlenerek ve bu iki eksen arasındaki açı değeri gonyometre ile kaydedildi.

Demografik Bilgilerin Değerlendirilmesi

Sporcuların yaşları ve spor yılları sözel olarak, boy uzunlukları anatomik duruşta, spor kıyafetiyle ve ayakkabısız olarak (stadiometre ile) cm cinsinden ve vücut ağırlıkları da dijital tartıyla kg cinsinden kaydedildi. Sporcuların vücut kitle indeksleri (VKİ) = kilo (kg)/(boy (cm))² formülü ile hesaplandı.

İstatistiksel Analiz

Çalışmanın istatistikleri SPSS 20.0 programı kullanılarak yapıldı. Değişkenlerin normal dağılıp dağılmadıklarının tanımlanmaları için analitik yöntem (Kolmogorov-Smirnov testi) kullanıldı. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla; normal dağılım gösteren sayısal değişkenler için Pearson korelasyon analizi, en az biri normal dağılım göstermeyen değişkenler için Spearman korelasyon analizi kullanıldı. İstatistiksel hata düzeyi $p<0.05$ olarak belirlendi.

BULGULAR

145 erkek 70 kadın olmak üzere toplam 215 sporcu (yaş: 17,54±1,92 yıl; boy uzunluğu: 1,73±0,10m; vücut ağırlığı: 65,74±14,62 kg; vücut kitle indeksi: 21,88±3,30 kg/m²; spor yılı: 7,66±2,73 dahil edildi

Tablo 1. Sporcuların demografik özellikleri, spor yılları, Q açısının genel ve branş bazında tanımlayıcı bilgileri

	Tüm Sporcular (N=215) Ort±Ss	Atletizm Sporcuları			Kış Sporları	Artistik Cimnastik	Karate	Tekvando
		Koşmalar (n=)	Atlamalar (n=	Atmalar				
Yaş (yıl)	17,54±1,92	17,23±1,36	17,71±1,49	17,61±1,24	18,17±2,12	15,68±2,03	17,57±1,42	17,83±2,15
Vücut Ağırlığı (kg)	65,74±14,62	62,68±9,04	66,96±8,42	88,88±17,38	67,80±11,10	54,32±12,12	61,50±8,56	65,00±15,52
Boy Uzunluğu (m)	1,73±0,10	1,74±0,09	1,79±0,07	1,79±0,09	1,72±0,08	1,63±0,12	1,68±0,08	1,74±0,09
BKİ (kg/m²)	21,88±3,30	20,65±1,52	20,80±1,80	27,48±3,89	22,69±2,60	20,07±2,25	21,66±1,95	21,24±3,56
Spor yılı (yıl)	7,66±2,73	5,46±2,40	6,13±2,13	5,89±2,32	8,25±2,52	9,86±2,23	8,98±2,16	7,13±,70
Pasif Q açısı sağ taraf	14,08±3,21	14,23±3,27	12,92±1,38	12,94±3,33	13,89±3,50	13,00±2,78	15,14±3,42	14,62±3,24
Pasif Q açısı sol taraf	14,57±3,06	16,46±3,91	14,46±2,04	14,94±2,36	13,36±2,46	12,73±2,47	15,18±3,61	15,05±3,04
Aktif Q açısı sağ	14,27±3,10	15,15±3,80	13,58±2,00	14,22±2,34	14,47±3,17	13,14±2,55	15,55±2,86	13,72±3,55

taraf								
Aktif Q açısı sol taraf	14,96±3,76	18,23±3,92	15,08±2,89	15,67±2,77	14,44±2,75	12,45±3,69	14,68±3,81	15,43±4,25

Sporcuların demografik bilgileri ve spor yılları ile Q açısı arasındaki ilişki Tablo 2 de verildi. Tablo 2 ye göre tüm sporcular incelendiğinde demografik bilgiler ile Q açısı arasında herhangi bir ilişki olmadığı ancak spor yılları ile sol bacak Q açıları arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişki olduğu belirlendi. Branş bazında demografik bilgiler ile Q açısı arasındaki ilişki incelendiğinde koşmalar ve kış sporları branşında demografik özellikler ile Q açısı arasında daha fazla anlamlı ilişki olduğu belirlendi (Tablo 2).

Tablo 2. Sporcuların demografik bilgileri ve spor yılları ile Q açısı arasındaki ilişki.

		Tüm Sporcular				Koşmalar			
		sırtustusagQ	sirtustusolQ	ayaktasagQ	ayaktasolQ	sırtustusagQ	sirtustusolQ	ayaktasagQ	ayaktasolQ
yaş	r	-0,097	-0,032	-0,052	-0,033	-0,241	-0,067	-0,061	-0,404
	p	0,156	0,638	0,449	0,633	0,428	0,829	0,842	0,171
kilo	r	-,196	-0,061	-0,116	-0,123	**-,701****	**-,635***	-0,469	**-,719****
	p	0,004	0,373	0,089	0,073	**0,008**	**0,020**	0,106	**0,006**
boy	r	-0,142	0,010	-0,112	-0,020	**-,737****	-0,487	-0,365	**-,580***
	p	0,037	0,884	0,102	0,768	**0,004**	0,091	0,220	**0,038**
bki	r	-0,149	-0,088	-0,066	-0,160	-0,344	**-,576***	-0,302	**-,693****
	p	0,029	0,197	0,336	0,019	0,249	**0,039**	0,316	**0,009**
sporyılı	r	0,011	-0,123	0,014	**-,241****	-0,431	-0,236	-0,364	-0,504
	p	0,875	0,073	0,843	**0,000**	0,141	0,437	0,221	0,079
		Atlamalar				Atmalar			
		sırtustusagQ	sirtustusolQ	ayaktasagQ	ayaktasolQ	sırtustusagQ	sirtustusolQ	ayaktasagQ	ayaktasolQ

yaş	r	-0,118	-0,055	-0,281	0,013	-0,034	0,042	-0,012	0,007
	p	0,584	0,797	0,184	0,950	0,893	0,869	0,961	0,978
kilo	r	-0,001	-0,151	-0,168	0,028	0,424	-0,078	**,560***	-0,012
	p	0,997	0,482	0,432	0,897	0,080	0,757	**0,016**	0,964
boy	r	-0,210	-0,221	-0,113	-0,068	0,237	-0,289	0,084	-0,096
	p	0,326	0,300	0,598	0,751	0,343	0,244	0,739	0,704
bki	r	0,144	-0,089	-0,227	0,057	0,336	-0,091	**,626****	-0,130
	p	0,503	0,678	0,285	0,790	0,173	0,720	**0,005**	0,608
sporyılı	r	-0,067	-0,020	-0,229	-0,376	0,443	**,469***	0,426	0,211
	p	0,757	0,926	0,281	0,070	0,066	**0,049**	0,078	0,400
		kış sporları n=36				artistik jimnastik n=22			
		sırtustusagQ	sirtustusolQ	ayaktasagQ	ayaktasolQ	sırtustusagQ	sirtustusolQ	ayaktasagQ	ayaktasolQ
yaş	r	-0,281	**-,343***	**-,357***	-0,160	0,089	-0,297	**,428***	-0,040
	p	0,097	**0,040**	**0,033**	0,350	0,694	0,180	**0,047**	0,861
kilo	r	**-,372***	-0,236	**-,340***	-0,259	-0,154	-0,297	0,205	-0,018
	p	**0,026**	0,166	**0,042**	0,127	0,493	0,179	0,361	0,936
boy	r	-0,161	0,029	-0,155	-0,068	-0,008	-0,061	0,419	0,138
	p	0,347	0,868	0,367	0,692	0,972	0,788	0,052	0,541
bki	r	**-,338***	-0,257	**-,360***	-0,296	-0,131	-0,312	0,052	-0,154
	p	**0,044**	0,130	**0,031**	0,080	0,562	0,157	0,817	0,494
sporyılı	r	-0,229	-0,172	-0,061	0,054	-0,130	-0,398	0,316	-0,303
	p	0,179	0,315	0,722	0,753	0,564	0,067	0,153	0,171

		karete n=44				tekvando n=58			
		sırtustusagQ	sirtustusolQ	ayaktasagQ	ayaktasolQ	sırtustusagQ	sirtustusolQ	ayaktasagQ	ayaktasolQ
yaş	r	-0,003	0,132	0,104	0,194	-0,166	-0,073	-0,206	-0,214
	p	0,982	0,393	0,500	0,206	0,213	0,586	0,120	0,107
kilo	r	-0,046	0,075	-0,064	-0,246	-0,157	0,033	-0,240	**-,287***
	p	0,768	0,629	0,678	0,108	0,240	0,807	0,070	**0,029**
boy	r	-0,062	-0,071	-0,150	-0,209	-0,075	0,109	-0,138	-0,171
	p	0,688	0,645	0,331	0,173	0,578	0,417	0,300	0,198
bki	r	-0,010	0,164	0,063	-0,134	-0,184	-0,042	-0,228	-,306*
	p	0,949	0,288	0,684	0,385	0,168	0,757	0,086	0,020
sporyılı	r	0,070	0,157	0,226	0,040	0,000	-0,108	-0,103	-0,226
	p	0,651	0,309	0,141	0,798	0,998	0,419	0,442	0,088

TARTIŞMA

Q açısı (quadriceps femoris açısı), spor performansının yanı sıra patellofemoral ağrının tanısında, spor performansı için bir gösterge olarak kabul edilen patellofemoral eklem üzerinde etkili olan faktörlerin ve kuadriseps kuvvetlerinin değerlendirilmesinde en çok kullanılan klinik parametrelerden biridir. Q açısı gibi diz hizası göstergeleri, quadriceps femoris kaslılığı ile yüksek oranda ilişkilidir. Anormal bir Q açısının ayrıca nöromüsküler cevabı ve kuadriseps refleks yanıt süresini de etkileyebileceği de tespit edilmiştir, bu durum (Shultz ve ark. 2006) ön çapraz bağ yaralanması için risk faktörü olabilir. Q açısı değerlerindeki değişimleri ırktaki değişimlerle ilişkilendirmeyi amaçlayan dünya çapında Q açısı üzerine araştırmalar yapılmıştır.

Ajoulin ve arkadaşları (2016) ürdünlü sedanterler üzerinde yaptıkları bir çalışmada boy, kilo, vki ve pelvis genişliği ile Q açısında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Jha ve Raza (2000) yaptıkları çalışmada Q açısının boy, alt ekstremite uzunluğu ve femur uzunluğu ile negatif korelasyonu olduğunu bildirmişlerdir.

Grelsamer ve arkadaşları (2005) Q açısı ve boy uzunluğu arasında anlamlı ilişki bulunduğunu, yaş, ağırlık, pelvik genişlik ve cinsiyete göre Q açısında 0.2 ° azalma bulmuşlardır. Bayraktar ve arkadaşları (2004) seanterler ve futbolculardaki Q açısını karşılaştırdığı çalışmasında aktivitenin, kuadriseps kuvvetinde ve tonusunda bir değişikliğe neden olduğunu, Q açısı üzerinde dikkate değer bir etkisi olduğunu ve Q açısında düşüşe neden olduğunu bildirmiştir, yine bayraktar aynı çalışmasında Q açısı ile spor yılı arasında negatif ilişki olduğunu bildirmiştir. Byl ve ark (1999) Q açısı büyüklüğünün kuadriseps tonuyla ters ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Choudhary ve arkadaşaları (2019) sedanterler ve sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada; ayakta ve sırtüstü pozisyonda boy ile Q açısı arasında negatif korelasyon olduğunu bildirmişlerdir. Kilo ve yaşın, Q açısı ile anlamlı korelasyon göstermediğini, fiziksel aktivitenin de açı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bildirmişlerdir.

Sporcular ve sedanterler üzerine yapılan farklı çalışmalarda ise cinsiyet hariç demografik özellikler ile Q açısı arasında ilişki tespit edilememiştir (Eliöz ve ark. 2015, Hazar ve ark 2016). Çalışmamızda sporcuların yaş, boy, kilo, vki gibi demografik özellikleri ile Q açısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır

Çalışmamız sonucunda sporcuların spor yılları arttıkça sol bacak Q açılarının azaldığı belirlendi. Ayrıca atletizm koşmalar ve kış sporları sporcularında vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve vücut kütle indeksi gibi demografik özelliklerin Q açısı ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlendi. Sporcularda spor yılı arttıkça VMO kas kuvvetinin artacağı ve Q açısının azalacağı beklenen bir sonuçtur. Antrenman ve müsabaka programlarında sürekli semifleksiyonda aktiviteler yapan atletizm koşmalar ve kış sporları sporcularının VMO kaslarının daha aktif olmasıyla bu durum açıklanabilir.

KAYNAKLAR

Cangussu, L.M., Nahas-Neto, J., Nahas, E.A.P.,Barral, A.B.C., Buttros, R.D.A., and Uemura, G., Evaluation of postural balance in postmenopausalwomen and its relationship with bone mineraldensity- a cross sectional study. BMCMusculoskeletal Disorders, Volume: 13, pp: 2-7,2012, doi:10.1186/1471-2474-13-2.

Sarkar A, Razdan S, Yadav J, Bansal N, Kuhar S,Pahuja P. Effect of ısometrıc quadrıcep actıvatıon on “Q” angle ın young females .Indian J Physiol Pharmacol 2009; 53 (3) : 275–278.

Powers C.M. The Influence of altered lower-extremity kinematics on patellofemoral joint dysfunction: A theoretical perspective. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy 2003; 33(11): 639-646.

Jha A, Raza HKT (2000). Variation in Q-angle according to sex, height, weight and interspinous distance - A Survey. Ind J Ortho, 34: 99-101.

Herrington L, Nester C. Q angle undervaled? The relation between Q angle and medio-lateral position of the patella. Clin. Biomech, 2004; 19(10): 1070-1073.

Loudon JK. Biomechanics and Pathomechanics of the Patellofemoral Joint. Int J Sports Phys Ther.2016; 11: 820–830. PMID: 27904787.

Galea A, Albers J. Patellofemoral pain: targeting the cause. Phys Sports Med. 1994;22.

Tiberio D. The effect of excessive subtalar joint pronation on patellofemoral mechanics: a theoretical model. J Ortho Sports Phys Ther. 1987; 9: 160–165.

Piva SR, Fitzgerald GK, Irrgang JJ, Fritz JM, Wisniewski S, McGinty GT, et al. Associates of physical function and pain in patients with patellofemoral pain syndrome. Arch Phys Med Rehabil. 2009; 90:285–295.

Shultz SJ, Carcia CR, Gansneder BM, Perrin DH. The independent and interactive effects of navicular drop and quadriceps angle on neuromuscular responses to a weight-bearing perturbation. J Athl Train. 2006; 41: 251–259.

Ajoulin –AL O, Alkhawaldah A, Kalbouneh H, Shatarat A, Badran D, Hadidi M. Normal values of Quadriceps angle and its correlation with anthropometric measures in a group of Jordanians. JRMS June 2016; 23(2):53-58

Jha A., Raza H.K.T. Variation in Q-angle according to sex, height, weight and interspinous distance—a survey. Int J Orthod. 2000;34:99–101.

Grelsamer R.P., Dubey A., Weinstein C.H. Men and women have similar Q-angles: a clinical and trigonometric evaluation. J Bone Joint Surg. 2005;87:1498–1501.

Bayraktar B, Yucesir I, Ozturk A. Change of quadriceps angle values with age and activity. Saudi Med J. 2004;25(6):756–760.

Byl, T, Livingston, LA. Bilateral imbalances in Q angles and quadriceps peak torque measurements. 1999http://www.asbweb.org/conferences/1990s/1999/ACROBAT/014.

Rajeev Choudhary, Mudasir Malik,b,* Ammar Aslam,c Deepak Khurana,d and Sangita Chauhane Effect of various parameters on Quadriceps angle in adult Indian populationJ Clin Orthop Trauma. 2019 Jan-Feb; 10(1): 149–154

Eliöz M, Atan T, Saç A, Yamak B. The Investıgıon of the Relatonshıp Between Some Physıcıal Features wıth Q Angle ın Athletes and Sedanterıes. Journal of Sports and Performance Researches 2015;6(1) 58-65.

Hazar K, Gürsoy R, Günay AR. The Analysıs of Patella Femoral (Q) Angle's Correlatıon Between Leg Strength and Balance ın Athletes. Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences Vol 10, Issue 2, 2016

SB76

GÜREŞ SPORCULARINDA BOYUN KASLARININ KUVVETİ İLE SOLUNUM FONKSİYONLARI VE SOLUNUM KAS KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

***[1]Bihter AKINOĞLU*, [2]Tuğba KOCAHAN, [2]İsmail EROĞLU, [2]Adnan HASANOĞLU**

[1]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara
[2]Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Sporcu Eğitim Ve Sağlık Araştırma Merkezi (SESAM), Ankara

***Email :** rgkardelen@yahoo.com, tugba.kocahan@sgm.gov.tr, ismail.eroglu@sgm.gov.tr, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr*

ABSTRACT

Background and Aim: The aim of this study is to investigate the relationship between the neck muscle strength and respiratory function and respiratory muscle strength in wrestlers.

Methods: Sixty-one freestyle and Greco-Roman style wrestling athletes between the ages of 15-21 were included in the study (age:17.69±1.48 years; body weight:68.04±16.46 kg; height: 1.68±0,07, body mass index:23.84±4.59 kg/m^2). The strength of neck muscles was evaluated with myoline isometric muscle strength measurement device. Pulmonary functions and respiratory muscle strength were evaluated using a digital spirometer and forced vital capacity (FVC), forced expiratory volume (FEV1), peak flow velocity (PEF), maximal minute ventilation (MVV), maximum inspiratory pressure (MIP) and maximum expiratory pressure (MEP) values were obtained. The relationship between the strength of the neck muscles obtained from the athletes and respiratory functions and respiratory muscle strength was evaluated by Pearson and Spearman correlation analysis according to the normal distribution status. Statistical error level was set at $p < 0.05$.

Results: It was determined that there was a positive, low and moderately strong correlation between the strength of the lateral flexor, flexor and extensor muscles of the left and right sides of the neck and FVC, FEV1, PEF, PEF25-75, MVV (r:253/0.676; $p<0.05$). There was no relationship between the strength of the left lateral flexor and flexor muscles of the neck and respiratory muscle strength ($p>0.05$). There was a weak and moderate positive correlation between the strength of the right lateral flexor and extensor muscles and respiratory muscle strength (r:263/382; $p<0.05$).

Conclusion: As a result of this study, it is determined that as the isometric strength of neck muscles increased, respiratory functions increased. We think that the strength of the neck muscles should be increased in order to increase the respiratory functions of wrestling athletes and special exercise programs should be prepared to increase the respiratory muscle strength.

Keywords: Sport, Performance, Isometric

GİRİŞ VE AMAÇ

Güreş, iki güreş sporcusunun belirli boyutlardaki minder üzerinde, araç kullanmaksızın uluslararası güreş federasyonları birliği kurallarına uygun biçimde teknik, beceri, kuvvet ve zekâlarını kullanarak birbirlerine üstünlük kurma mücadelesi olarak tanımlanır (1). Bu mücadele esnasında enerji ihtiyacının karşılanması ve yorgunluğa karşı konulabilmesi için vücut sistemlerinin maksimum oranda çalışmasına ihtiyaç duyulur. Bu nedenle kardiorespiratuar uygunluk, anaerobik güç, maksimal dinamik kuvvet, izometrik kuvvet, patlayıcı kuvvet, kuvvette dayanıklılık ve esneklik gibi birçok fiziksel uygunluk parametresi güreşte performansın önemli belirleyicileridir (2).

Kas kuvveti spor branşı ayırt etmeksizin spor performansını olumlu etkiler ve bu nedenle hem spor performansının arttırılmasına hem de spor yaralanmalarının önlenmesinde kuvvetlendirme programları güreş antrenmanlarının önemli bir bölümünde yer alır (3,4). Spor performansını arttırmak için sadece gövde ve ekstremite kasları değil aynı zamanda boyun kaslarınında kuvvetlendirme programları güreş antrenman programlarında yer alı. Boyun kaslarının kuvvetlendirilmesi ile aynı zamanda güreş sporcularında sıklıkla karşılaşılan olası boyun yaralanmalarının da önüne geçilebildiği belirtilmektedir (3,4).

Sternokloideomastoid (SKM), skalen, platisma, trapez ve suprahyoid kaslardan oluşan boyun kasları, boyun hareketlerinden sorumludur (5). SKM ve skalen kasları aynı zamanda yardımcı solunum kasları olarak bilinir ve zorlu inspirasyon ve egzersiz esnasında görev alarak solunum kapasitesini etkiler (6). SKM ve skalen kasları zorlu egzersiz sırasında sternum ve göğüs kafesinin yukarı ve öne doğru yer değiştirmesini sağlayarak primer solunum kasları olan interkostal kaslar ve diyaframa yardım ederler (6,7).

Sporcularda egzersiz intöleransının nedeninin dispne olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (7,8) Güreş gibi rekabet sporu yapan sporcular, genellikle inspirasyon zamanlamasını veya süresini sınırlamak zorunda kalır. Bu nedenle oksijen alımı sınırlanırken yüksek debilerde inspirasyon gerçekleştirmeleri gerekir. Benzer şekilde maksimum egzersiz sırasında ortaya çıkan solunum iş yükü lokomotor kaslarda vazokonstriksiyona neden olur ve lokomotor kas perfüzyonunu ile kassal oksijen alımını kısıtlar (9). Solunum sisteminin işleyişi mekanik olarak solunum kaslarının kapasitesine bağlıdır ve daha güçlü solunum kaslarının solunum kaslarının kan dağılımını düzenleyeceği ve böylece spor performansını arttıracağı belirtilmektedir (10) Yapılan çalışmalarda solunum fonksiyonlarının spor performansını etkilediği ve solunum fonksiyonlarını arttırma eğitimi ile solunum kas kuvvet eğitimlerinin spor performansını arttırdığı gösterilmiştir (9,10). Literatürdeki bu bilgiler ışığında boyun kas kuvveti, solunum kas fonksiyonunun iyi bir göstergesi olabilir. Literatürde özellikle solunum sistemi ile ilgili problem durumlarında solunum kasları ile solunum fonksiyonları arasındaki ilişki araştırılırken, sporcularda bu ilişkiyi ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmamızda amacımız hem boyun kas kuvvetinin hem de solunum fonksiyonlarının spor performansını etkilediği güreş sporcularında, boyun kas kuvveti ile solunum fonksiyonları ve solunum kas kuvveti arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırmanın örneklem grubu, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığına başvuran ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan güreş sporcularından oluşturuldu. Sporculara testler

hakkında gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra sporculara ve 18 yaş altı olanlar için hem sporculara hem de sporcuların antrenörlerine onam formu imzalatıldı. Sporcuların çalışmaya alınma kriterleri; herhangi bir sistemik problemi olması, çalışmada uygulanacak parametrelere koopere olması, çalışmaya katılmaya gönüllü olması ve zorlu vital kapasite manevrası sonucu elde edilen FEV1/FVC değerinin %80-90 arasında olması olarak belirlendi. Çalışmadan dışlanma kriterleri ise dahil edilme kriterlerinin olmaması, geçirilmiş boyun yaralanması hikayesi olması, boyun fıtığı olması, ağız içi diş teli olması, akut ya da kronik solunum yolu enfeksiyonu geçiriyor olması, solunum sistemi ve kas iskelet sistemi ile ilgili akut ya da kronik bir hastalığı olması olarak belirlendi.

Çalışmada sporcuların demografik bilgileri kaydedildi. Ardından solunum fonksiyon testi (SFT), solunım kas kuvvet ölçümü ve maksimum istemli ventilasyon (MVV) ölçümleri yapıldı. Aynı gün öğleden sonra boyun kaslarının izometrik kuvvet ölçümü gerçekleştirildi.

Çalışma dahil edilme kriterlerine uyan, ortalama yaşları 17,69±1,48 yıl, spor yaşları 7,05±2,38 yıl, vücut ağırlığı 68,04±16,46 kg, boy uzunluğu 1,68±0,07 m, beden kitle indeksi 23,84± 4,59kg/m2 olan 17 greko-romen ve 44 serbest stil olmak üzere toplam 61 erkek güreş sporcusu ile gerçekleştirildi. Çalışmaya katılan sporcuların demografik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 1' de verildi.

Boyun Kaslarının İzometrik Kuvvet Ölçümü: Sporcuların boyun fleksiyon, ekstansiyon ve sağ-sol lateral fleksiyon kuvvetleri Diers® myoline cihazı ile değerlendirildi. Bu cihaz, izometrik olarak kasılan kasların güçlerini, bir gerinim ölçer ile ölçerek kaydedilmesini sağlar ve eş zamanlı olarak, cihaza dahil edilen yazılım, an be an oluşan kuvveti Newton metre (N) olarak grafik biçiminde görüntüler. Sporcular, izometrik kas kuvvet ölçümü öncesinde 10 dk submaksimal koşu yaptı. Ardından boyuna özel ısınma egzersizleri yaptırılarak ısınmaları sağlandı ve sporcular cihazın aparatları ile sabitlendikten sonra sporculara testler hakkında bilgi verildi. Testlerden önce testleri anlayabilmek ve sporcuları cihaza adapte edebilmek için birkaç deneme testi yaptırıldı. Ardından izole kas kuvvet ölçümleri boyun fleksiyon, ekstansiyon ve sağ-sol lateral fleksiyon hareketleri için ilk önce bir maksimum deneme ardından test olacak şekilde gerçekleştirildi. Ölçüm sonucunda elde edilen maksimum güç değerleri (N) istatistiksel analizde kullanıldı (11).

Solunum Fonksiyonu ve Solunum Kas kuvvetinin Değerlendirilmesi: Sporcuların solunum fonksiyonu ve solunum kas kuvveti dijital spirometre (Pony FX Cosmed, Roma, Italy) ile değerlendirildi. Sporculara testlerden önce testler hakkında bilgi verildi. Testlerden önce sporcuların en az 2 saatlik aç olmaları istendi ve her test arasında en az 15 dk dinlendirildi. Testler rahat oturma pozisyonunda uygulandı. Testler sırasında sporcunun burnu mandalla kapatıldı ve testler sırasında spirometrenin ağızlığından dışarıya hava kaçmaması için ağız kenarlarında hiç boşluk kalmayacak şekilde sporcudan spirometrenin ağızlığını dudaklarıyla kapatması istendi. Testler spirometre cihazının ağızlığından solunum manevraları yaptırılarak uygulandı. Testlerden önce testleri anlayabilmek ve sporcuları cihaza adapte edebilmek için birkaç deneme testi yaptırıldı. Her test 3 kez uygulandı ve en iyi ölçüm skoru istatistiksel analizlerde kullanıldı (12-14).

Sporcuların solunum fonksiyonlarını değerlendirmek için zorlu vital kapasite manevrası ve maksimal dakika ventilasyon testi uygulandı. Zorlu vital kapasite manevrası sırasında sporcudan öncelikle derin bir nefes alması, artık nefes alamayacak noktaya geldiğinde hızlı, kuvvetli ve uzun bir şekilde akciğerlerindeki bütün havayı boşaltması ve ardından tekrar derin bir nefes alması istendi. Test sonucunda; zorlu vital kapasite (FVC), 1. sn zorlu ekspirasyon hacmi (FEV1), FEV1/FVC, tepe akım hızı (PEF) ve maksimal ekspirasyon ortası akış hızı

FEF25-75(lt dk/sn) değerleri elde edildi. Maksimal dakika ventilasyon (MVV) testi sırasında sporcudan 12 saniye boyunca derin, hızlı ve kuvvetli bir şekilde nefes alıp vermesi istendi. Testin bitiminde yaptırılan manevranın solunumsal alkolaza neden olmaması için sporcudan birkaç saniye nefesini tutması istendi. Test sonucunda maksimal dakika ventilasyon (MVV) değeri elde edildi.

Solunum kaslarının kuvvetini değerlendirmek için maksimum inspiratuar basınç (MIP) ve maksimum ekspiratuar basınç (MEP) testleri uygulandı. MIP testi için sporcunun önce akciğerlerindeki havayı tamamen boşaltması, takiben derin, hızlı ve kuvvetli bir şekilde tam nefes alması; MEP testi için önce akciğerlerini tamamen havayla doldurması, takiben hızlı ve kuvvetli bir şekilde tam nefes vermesi istendi. Testler sonucunda MIP ve MEP değerleri elde edildi (12-14).

İstatistiksel Analiz: Sporculara ait veriler analiz edilirken SPSS for Windows Release 20.0 (Statistical Package for Social Sciences Inc. Chicago, IL, ABD) istatistiksel paket programı kullanıldı. Tüm değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler hesaplandı ve değişkenlerin ortalamaları, aritmetik ortalama±standart sapma şeklinde gösterildi. Sporcuların boyun kas kuvveti ile solunum fonksiyonu ve solunum kas kuvveti ölçümlerine ait değerler arasındaki ilişki normal dağılım durumuna göre pearson ve spearman korelasyon analizi ile değerlendirildi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlendi.

BULGULAR

Çalışmaya dahil edilen sporcuların buyun kas kuvveti ile solunum fonksiyonları ve solunum kas kuvvetine ait tanımlayıcı veriler tablo 2 ve tablo 3'de verildi.

Sporcuların boyun kas kuvveti ile solunum parametreleri arasındaki ilişki Tablo 4'de verildi. Çalışmamız sonucunda sporcuların boyun sol ve sağ taraf lateral fleksör, fleksör ve ekstansör kaslarının kuvveti ile FVC, FEV1, PEF, PEF_{25-75} pozitif yönde düşük, orta ve kuvvetli düzeyde ilişki olduğu belirlendi (r:253/0,676; $p<0,05$). Boyun sol taraf lateral fleksör ve fleksör kaslarının kuvveti ile solunum kas kuvveti arasında ilişki olmadığı belirlendi ($p>0,05$). Sağ taraf lateral fleksör ve ekstansör kaslarının kuvveti ile solunum kas kuvveti arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu belirlendi (r:263/382; $p<0,05$) (Tablo 4).

SONUÇ

Periferal kas kuvveti ve aerobik sistem güreş performansının önemli belirleyicileridir (2). Sporcularda periferal kas kuvvetinin ve solunum fonksiyonlarının sedanter yaşıtlarına göre daha fazla olması beklenir ve bu nedenle sporcuların kendi içinde değerlendirilmesi önerilir (15,16). Güreş sporcularında boyun kas kuvveti ile solunum fonksiyonları ve solunum kas kuvveti arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirdiğimiz çalışmamız sonucunda güreş sporcularında boyun kaslarının izometrik kuvveti arttıkça solunum fonksiyonlarının ve solunum kas kuvvetinin arttığı belirlendi.

Tüm spor branşlarında olduğu gibi kas kuvveti, güreş sporunda da spor performansını etkiler. Güreş sporcularında spor performansına katkıda bulunması ve olası yaralanmaların önlenmesi açısından gövde ve ekstremitelerin kas kuvveti kadar boyun kaslarının da kuvvetli olması gerektiği belirtilmektedir (17-19). Bu nedenle boyun kas kuvveti güreş sporcularında sıklıkla araştırılan bir konu olmuştur (18,19). Yapılan bir derleme çalışmasında güreş sporcularında boyun yaralanmaları oranının %20 ile %31 arasında görüldüğü belirtilmektedir

(17), ve boyun bölgesi yaralanmalarını azaltmak için boyun kas kuvvetinin arttırılması önerilir (20). Bir derleme çalışmasında güreş sporcularında boyun kaslarını kuvvetlendirmenin boyun yaralanmalarını azaltmadaki kanıt seviyesinin C olduğu belirtilmektedir (4).

Literatürde kronik boyun ağrısı durumunda boyun kas kuvvetinin azalmasına paralel olarak solunum fonksiyonlarının da azaldığı belirlenmiştir (21). Bununla birlikte birçok çalışmada boyun kas kuvveti ile solunum fonksiyonları arasındaki ilişki araştırılmış ve boyun kas kuvvetinin solunum fonksiyonlarını etkilediği belirlenmiştir (22). Güreş sporcularda boyun kaslarının kuvvetli olması hem spor performansının arttırılmasına ve olası boyun yaralanmaların önüne geçilmesine katkıda bulunacak, hem de toraks hareketliliği üzerine etki ederek solunum fonksiyonlarını da destekleyecektir. Solunum fonksiyonlarının desteklenmesi güreş sporcularının fiziksel ve fizyolojik gereksinimlerinin bir parçası olan aerobik kapasitenin artmasına yardımcı olacaktır (2). Zorlu bir inspirasyon sırasında boyun kaslarının solunum fonksiyonlarını destekleyeceği belirtilmektedir (23, 24). Bizim çalışmamız sonuvunda da boyun kas kuvveti ile solunum fonksiyonları arasında ilişki olduğu belirlendi.

Sporcular, spor performansını kısıtlayan temel problemin solunum kaynaklı olduğunu belirtmektedirler. Bu, rekabet sporlarında, spor performansına olası etkileri nedeniyle çok önemlidir. Egzersize bağlı bronkokonstrüksiyon, seçkin sporcularda yaygın olan bir durumdur ve sporcularda egzersiz sırasında nefes darlığı varlığının ve algısının spor performansını negatif etkilediği belirtilmektedir (25). Yapılan çalışmalarda sulunum fonksiyonlarını arttırmanın ve solunum kas kuvvet eğitiminin spor performansını arttırdığı gösterilmiştir (10, 18, 24), Literatürdeki bu bilgilere paralel olarak bizim çalışmamız sonucunda da boyun kas kuvvetinin spor performansını etkilediği güreş sporcularında boyun kas kuvveti ile solunum fonksiyonları ilişki olduğu belirlendi. Aynı zamanda boyun sağ taraf lateral fleksörleri ve boyun ekstansörleri ile solunum kas kuvveti arasında ilişki olduğu belirlendi. Bu durum güreş sporcularında boyun kas kuvveti ile sadece solunum fonksiyonları arasında değil, aynı zamanda solunum kas kuvvetiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu açıdan çalışmamız güreş sporcularında boyun kas kuvveti ile solunum fonksiyonları ve solunum kas kuvveti arasındaki ilişkiyi ortaya koyan alanında ender bir çalışmadır.

Çalışmamıza hem greko-romen hem de serbest stil güreş sporcularının alınmış olması, stil dağılımlarının homojen olmaması ve verilerin normal dağılmamasından dolayı regresyon analizinin yapılamamış olması çalışmamızın limitasyonlarıdır. Daha fazla sporcu ile regresyon analizleri yapılarak boyun kaslarının kuvvetinin solunum fonksiyonları ve solunum kas kuvvetini nasıl etkilediğini araştıracak ve bu etkiyi farklı branşlarda ortaya koyacak çalışmalar ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

Güreş sporcularında solunum fonksiyonlarının arttırılması için boyun kaslarının kuvvetinin de arttırılması gerektiğini ve antrenman programlarının hem boyun kas kuvveti hem de solunum fonksiyonları ve solunum kas kuvvetini paralel bir şekilde arttırmaya yönelik hazırlanması gerektiğini düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

Kürkçü R. Güreşçilere Uygulanan 12 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisi. Sport Sciences, 2009, 4.4: 313-321.

Chaabene H, Negra Y, Bouguezzi R, Mkaouer B, Franchini E, Julio U, Hachana Y. Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. J Strength Cond Res. 2017 May;31(5):1411-1442.

Suchomel TJ, Nimphius S, Stone MH. The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance. Sports Med. 2016 Oct;46(10):1419-49.

Lee K, Onate J, McCann S, Hunt T, Turner W, Merrick M. The Effectiveness of Cervical Strengthening in Decreasing Neck-Injury Risk in Wrestling. J Sport Rehabil. 017 Jul;26(4):306-310.

Kohan EJ, Wirth GA. Anatomy of the neck. Clin Plast Surg. 2014 Jan;41(1):1-6.

Washino S, Kanehisa H, Yoshitake Y. Neck inspiratory muscle activation patterns during well-controlled inspiration. Eur J Appl Physiol. 2017 Oct;117(10):2085-2097.

Harms CA, Wetter TJ, St Croix CM, Pegelow DF, Dempsey JA. Effects of

respiratory muscle work on exercise performance. J Appl Physiol (1985). 2000 Jul;89(1):131-8.

Harms CA, Babcock MA, McClaran SR, Pegelow DF, Nickele GA, Nelson WB, Dempsey JA. Respiratory muscle work compromises leg blood flow during maximal exercise. J Appl Physiol (1985). 1997 May;82(5):1573-83.

Karsten M, Ribeiro GS, Esquivel MS, Matte DL. The effects of inspiratory muscle training with linear workload devices on the sports performance and cardiopulmonary function of athletes: A systematic review and meta-analysis. Phys Ther Sport. 2018 Nov;34:92-104.

Gigliotti F, Binazzi B, Scano G. Does training of respiratory muscles affect exercise performance in healthy subjects? Respir Med. 2006 Jun;100(6):1117-20.

Schröder G, Kundt G, Otte M, Wendig D, Schober HC. Impact of pregnancy on back pain and body posture in women. J Phys Ther Sci. 2016 Apr;28(4):1199-207.

European RS and Society AT. (2002) ATS/ERS Statement on respiratory muscle testing. American journal of respiratory and critical care medicine 166: 518.

Evans JA and Whitelaw WA. (2009) The assessment of maximal respiratory mouth pressures in adults. Respiratory care 54: 1348-1359.

Miller MR, Hankinson J, Brusasco V, et al. (2005) Standardisation of spirometry. European respiratory journal 26: 319-338.

Pezelj L, Milavic B, Erceg M. Respiratory parameters in elite finn-class sailors. Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine. 2019;8(1):Ahead of Print.

López-de-Uralde-Villanueva I, Sollano-Vallez E, Del Corral T. Reduction of cervical and respiratory muscle strength in patients with chronic nonspecific neck pain and having moderate to severe disability. Disabil Rehabil. 2018 Oct;40(21):2495-2504.

Thomas RE, Zamanpour K. Injuries in wrestling: systematic review. Phys Sportsmed. 2018 May;46(2):168-196.

Ylinen JJ, Julin M, Rezasoltani A, Virtapohja H, Kautiainen H, Karila T, Mälkiä E. Effect of training in Greco-Roman wrestling on neck strength at the elite level. J Strength Cond Res. 2003 Nov;17(4):755-9.

Rezasoltani A, Ahmadi A, Nehzate-Khoshroh M, Forohideh F, Ylinen J. Cervical muscle strength measurement in two groups of elite Greco-Roman and free style wrestlers and a group of non-athletic subjects. Br J Sports Med. 2005 Jul;39(7):440-3

Hrysomallis C. Neck Muscular Strength, Training, Performance and Sport Injury Risk: A Review. Sports Med. 2016 Aug;46(8):1111-24.

Kahlaee AH, Ghamkhar L, Arab AM. The Association Between Neck Pain and Pulmonary Function: A Systematic Review. Am J Phys Med Rehabil. 2017 Mar;96(3):203-210.

Gosselink R, Troosters T, Decramer M. Distribution of muscle weakness in patients with stable chronic obstructive pulmonary disease. J Cardiopulm Rehabil. 2000 Nov-Dec;20(6):353-60.

Zafar H, Albarrati A, Alghadir AH, Iqbal ZA. Effect of Different Head-Neck Postures on the Respiratory Function in Healthy Males. Biomed Res Int. 2018 Jul 12;2018:4518269.

Washino S, Mankyu H, Kanehisa H, Mayfield DL, Cresswell AG, Yoshitake Y. Effects of inspiratory muscle strength and inspiratory resistance on neck inspiratory muscle activation during controlled inspirations. Exp Physiol. 2019 Apr;104(4):556-567.

Couto M, Moreira A. The athlete "out of breath". Eur Ann Allergy Clin Immunol. 2016 Mar;48(2):36-45. Review.

TABLOLAR

Tablo 1. Sporcuların demografik bilgileri

N:61	**X±SS**	**Min-Max**
Yaş (yıl)	17,69±1,48	15,00-21,00
Vücut Ağırlığı (kg)	68,04±16,46	1,00-120,00
Boy Uzunluğu (m)	1,68±0,07	1,47-1,90
VKI (kg/m²)	23,84± 4,59	0,35-37,04

Spor Yılı (yıl)	7,05±2,38	3,00-15,00

X±SS: Ortalama ± standart sapma; Max: Maksimum Değer; Min: Minimum Değer, VKI: Beden Kitle İndeksi

Tablo 2. Sporcuların boyun izometrik kas kuvvet değerlerine ait tanımlayıcı veriler

N:61	**X±SS**	**Min-Max**
Left lateral fleksiyon (N)	270,34±57,23	166,00-434,00
Right Lateral fleksiyon (N)	269,00±62,28	168,00-476,00
Fleksiyon (N)	258,23±79,73	116,00-472,00
Extansiyon (N)	331,89±64,35	183,00-488,00

X±SS: Ortalama ± standart sapma; Max: Maksimum Değer; Min: Minimum Değer

Tablo 3. Sporcuların solunum fonksiyon değerlerine ait tanımlayıcı veriler

	X±SS		**Min-Max**	
	Elde Edilen Değer	**Beklenen Değer (%)**	**Elde Edilen Değer**	**Beklenen Değer (%)**
FVC (lt)	4,78±0,77	110,57±10,92	3,29-6,85	83,00-133,00
FEV1 (lt)	4,09±,67	109,97±11,84	2,78-5,71	77,00-137,00
FEV1/FVC (%)	85,51±3,74	98,54±4,30	80-90	90,00-106,00
PEF (lt/sn)	9,37±1,83	99,18±16,55	6,36-14,58	69,00-146,00
FEF25-75 (lt/dsn)	4,40±1,00	105,59±19,94	2,63-7,32	63,00-154,00
MVV (lt/dk)	**171**,39±28,05	120,41±15,23	121,20-240,10	92,00-156,00
MIP (cmH20)	152,36±29,06	134,95±26,00	70,00-220,00	61,00-195,00
MEP (cmH20)	217,56±33,04	136,87±20,95	153,00-272,00	96,00-174,00

X±SS: Ortalama ± standart sapma, Min: Minimum Değer, Max: Maksimum Değer

Tablo 4. Sporcuların boyun izometrik kas kuvvet değerleri ile solunum fonksiyon değerleri arasındaki ilişki

	Sol lateral fleksiyon		**Sağ lateral fleksiyon**		**Fleksiyon**		**Ekstansiyon**	
	r	**p**	**r**	**p**	**r**	**p**	**r**	**p**
FVC (lt)	0,670**	**0,001**	0,546**	**0,001**	0,314*	**0,014**	0,676**	**0,001**
FEV1 (lt)	0,629**	**0,001**	0,502**	**0,001**	0,282*	**0,028**	0,651**	**0,001**
FEV1/FVC(%)	-0,072	0,581	-0,074	0,573	-0,040	0,762	-0,049	0,707

PEF (lt/sn)	0,590**	**0,001**	0,364**	**0,004**	0,385**	**0,002**	0,529**	**0,001**
FEF_{25-75} (lt/dsn)	0,442**	**0,001**	0,351**	**0,006**	0,130	0,318	0,481**	**0,001**
MVV (lt/dk)	0,623**	**0,001**	0,460**	**0,001**	0,331**	**0,009**	0,622**	**0,001**
MIP (cmH20)	0,207	0,110	0,263*	**0,041**	0,066	0,613	0,264*	**0,040**
MEP (cmH20)	0,243	0,050	0,374**	**0,003**	0,177	0,173	0,370**	**0,003**

SB77

LUMBAL LORDOZ AÇISI AZ OLAN SPORCULARDA GÖVDE KAS KUVVETİNİN İNCELENMESİ

***[1]Bihter AKINOĞLU*, [2]Tuğba KOCAHAN, [2]Habib ÖZSOY, [2]Adnan HASANOĞLU**

[1]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara
[2]Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Sporcu Eğitim Ve Sağlık Araştırma Merkezi (SESAM), Ankara

***Email :** rgkardelen@yahoo.com, tugba.kocahan@sgm.gov.tr, habib.ozsoy@sgm.gov.tr, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr*

ABSTRACT

Background and Aim: The aim of this study is to compare isokinetic trunk muscle strength of athletes with low lumbar lordosis angle and athletes with normal lumbar lordosis angle thus, to determine the effect of decrease in lumbar lordosis angle on trunk muscle strength in athletes.

Methods: The study included 11 athletes with thoracic kyphosis angle within normal range and lumbar lordosis angle below normal range as the study group and 11 athletes in the same sport types with thoracic kyphosis angle and lumbar lordosis angle within normal range as the control group. A total of 22 female athletes(2 snowbord, 2 archery, 2 gymnastics, 8 karate, 6 taekwondo, 2 boxing) are included in the study. The angles of thoracic kyphosis and lumbar lordosis were evaluated by posture analysis system. As a result of this analysis, athletes were included in the study or control group according to the spine data obtained from the athletes. Then, the strength of the trunk flexor, extensor and right-left rotator muscles of the athletes were evaluated concentrically with an isokinetic dynamometer. Muscle strength comparisons of the study and control groups were analyzed by Mann Whitney-U test. Significance level was taken as $p<0.05$.

Results: There was no statistically significant difference between two groups in terms of age, weight, height, body mass index, sport year and kyphosis angle($p>0.05$); lordosis angle was found to be less in the study group($p<0.05$). As a result of the study, it was determined that the isokinetic muscle strength of the trunk muscles was similar at both angular velocities ($p>0.05$).

Conclusion: As a result of this study, we can say that the angle of lumbar lordosis does not affect trunk muscle strength in athletes. We think that there is a need for studies on muscle strength in athletes with low back pain and low lumbar lordosis angle.

Keywords: Posture, Isokinetic, Physiotherapy

GİRİŞ VE AMAÇ

Spinal kolon servikal lordoz, torakal kifoz ve lumbal lordoz olmak üzere üç kompanse eğrilikten oluşan, kendi içerisinde dinamik bir yapıdır. Bu üç eğrilikten herhangi birisinde meydana gelen bir bozukluk diğer eğrilikleri etkileyerek tüm spinal kolon üzerinde bir bozukluğa neden olur (1). İçlerinden en önemlisi olan lumbal lordoz baş, boyun ve gövdenin ağırlık merkezini direkt olarak alt ekstremiteye ileten, vücut ağırlığını dengeli bir şekilde dağıtan ve postürü destekleyen kompansatuar bir eğriliktir (2).

Omurganın instabil yapısı sebebiyle ekstremitelerin hareketinde; gövdenin pozisyonunun ve intervertebral kontrolün sağlanması büyük ölçüde kas aktivasyonu ile gerçekleştirilir ve lumbal lordozun korunması core bölgesi kasların aktivasyonu ile sağlanır (3). Core bölgesindeki kasların zayıf olması lumbal lordozu arttırabilir ve bu durum bel ve sırt ağrılarına neden olabilir. Birçok çalışmada lumbal lordozda meydana gelen değişiklikler ile kronik bel ağrısı arasındaki ilişki incelenmiştir ve lordoz azalmasının bel ağrısı ve kifoz açısıyla yakın ilişkili olduğu belirtilmiştir (1, 4, 5). Çünkü lumbal lordoz açısındaki değişiklikler kas, ligament, kartilaj ve tendon yapılarında bozulmalara neden olmaktadır (6).

Üst kısımda diyafram, ön ve yan kısımlarda abdominal ve oblik kaslar, arkada paraspinal ve gluteal kaslar alt kısımda ise pelvik taban ve kalça kavşağından oluşan lumbopelvik kalça kavşağı olarak da adlandırılan üç boyutlu kassal yapı olan corekasları; etki kuvvetlerini dağıtıp kontrollü ve etkili gövde hareketlerine izin verirerek gövde ve omurga üzerinde korse benzeri stabilizasyon etkisi oluşturur (7-8).

Core stabilitesinin sporcularda özellikle bel ağrısında ve alt ekstremite patolojilerinde sakatlanmaları önleyici rolü hakkında pek çok çalışma mevcuttur (9-14). Bununla birlikte lumbal lordoz ve bel ağrısı arasındaki ilişki de göz önüne alındığında bu çalışmanın amacı lumbal lordoz açısı az olan sporcular ile lumbal lordoz açısı normal değerlerde olan sporcuların izokinetik gövde kas kuvvetini karşılaştırmak ve böylece sporcularda lumbal lordoz açısında azalmanın gövde kas kuvvetine etkisini belirlemektir.

YÖNTEM

Çalışma Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı (SESAM-Sporcu Eğitimi ve Sağlık Araştırma Merkezi)'nde yapıldı. Çalışmaya torakal kifoz açısı normal sınırlar içinde ve lumbal lordoz açısı normal sınırların altında olan 11 sporcu çalışma grubu olarak dahil edildi. Aynı spor branşını yapan ve torakal kifoz ve lumbal lordoz açısı normal sınırlarda olan 11 sporcu kontrol grubu olarak dahil edildi. Çalışmaya toplam 22 kadın sporcu (2 snowbord, 2 okçuluk, 2 cimmnastik, 8 karete, 6 taekwondo, 2 boks) dahil edildi. Sporcuların torakal kifoz ve lumbal lordoz açıları postür analiz sistemi ile değerlendirildi. Bu analiz sonucunda sporculardan elde edilen omurgaya ait verilere göre sporcular çalışma ya da kontrol grubuna alındı. Daha sonra sporcuların gövde fleksör, ekstansör ve sağ-sol rotatör kaslarının kuvveti izokinetik dinamometre ile konsantrik olarak değerlendirildi.

Çalışmaya alınma kriterleri; bel ve sırt bölgesi ile ilgili herhangi bir yaralanma durumu olmaması, akut ya da kronik bir spor sakatlığı olmaması, torakal kifoz açısının normal sınırların altında veya üstünde olmaması, lumbal lordoz açısının normal sınırların ğzerinde olması, gözlemsel postür analizinde herhangi patolojik bir durumun olmaması ve bacak boy farkı olmaması olarak belirlendi.

Postür Analizi Değerlendirmesi:

Sporcuların postür analizi DIERS formetik 4D postür sistemi ile yapıldı. DIERS formetrik 4D analiz sistemi non-invaziv, tüm omurgayı 3 boyutlu görsel ve grafiksel olarak sunan, tekrar edilebilir, doğru ve nicel veri sağlayan (0,2 mm'den daha az hata payı) ve birçok postüral problem için kullanılabilen bir yöntemdir. Analizi yapmak için sporcudan Spina İliaca Posterior Süpeirorları (SİPS) görünecek şekilde üst kısmını çıkarması istendi. Sporcu başı hafif öne eğik, eller gövde yanında serbest olacak şekilde pozisyonlandı ve ölçüm kaydedildi. Bu analiz sonucunda sporculardan elde edilen lumbal lordoz ve torakal kifoz açıları kaydedildi (Kifoz açısı C7 spinöz çıkıntısı ile torasik-lumbal vertebraların kesişme noktası arasındaki açıdır. Lordoz açısı torasik-lumbal vertebraların kesişme noktası ile sağ ve sol Spina İliaca Posterior Süpeiror'ların orta noktası arasındaki açıyı ifade etmektedir). Elde edilen değerlere göre torakal kifoz açısı normal olup lumbal lordozu az olan sporcular deney grubunu, torakal kifoz açısı normal olup lumbal lordoz açısı normal sınırlarda olan sporcular control grubunu oluşturdu.

İzokinetik Kas Kuvveti Değerlendirmesi:

İzokinetik kas kuvveti IsoMed 2000 (D.& R. Ferstl GmbH, Hemau, Almanya) cihazı ile değerlendirildi. Kas kuvvet ölçümü testine başlamadan önce sporculara ısınma egzersizi olarak 10 dakika buyunca 60 devir/dk hızda bisiklet ergometresi ile resiprokal kol-bacak egzersizi yaptırıldı.

Gövde Fleksör-Ekstansör Kaslarının İzokinetik Kas Kuvvetinin Değerlendirilmesi; Gövde fleksör ve ekstansör kaslarının kuvveti oturma pozisyonunda değerlendirildi. Sporcu cihaza, cihazın öngördüğü şekilde dizler hafif fleksiyonda olacak şekilde oturduktan sonra sırtından ve ayak tabanından tam temas sağlanacak şekilde pozisyonlandı. Hareket için pivot nokta pelvisin Spina İliaca Anterior Superior çıkıntısının 1 cm ön ve üzeri olacak şekilde ayarlandı. 120º/sn ve 90º/sn açısal hızda 5'er tekrarlı ısınma yaptırıldıktan sonra 60 º/sn açısal hızda 5 tekrarlı konsantrik kuvvet ölçümü alındı. Değerlendirme sonucunda; gövde fleksör ve ekstansör kasları için 60º/sn açısal hızdaki zirve kuvvet (PT) ve rölatif zirve kuvvet (PT/W) değerleri kaydedildi.

Gövde Rotatör Kaslarının İzokinetik Kas Kuvvetinin Değerlendirilmesi; Gövde rotatör kas kuvveti değerlendirmesi oturma pozisyonunda yapıldı. Sporcu omuz aparatı ile omuzları üzerinden ve dizi 90º fleksiyonda olacak şekilde bacaklarından sabitlendi. Kalçası yanlardan yeterli stabilizasyona ulaşıncaya dek sıkıştırıldı. 120º/sn ve 90º/sn hızda 5'er tekrarlı ısınma yaptırıldıktan sonra 60 º/sn açısal hızda 5 tekrarlı konsantrik kuvvet ölçümü alındı. Değerlendirme sonucunda; gövde sağ ve sol taraf rotatör kasları için 60º/sn açısal hızda zirve kuvvet (PT) ve rölatif zirve kuvvet (PT/W) değerleri kaydedildi.

İstatistiksel Analiz:

Sporculara ait veriler analiz edilirken SPSS for Windows Release 20.0 (Statistical Package for Social Sciences Inc. Chicago, IL, ABD) istatistiksel paket programı kullanıldı. Tüm değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler hesaplandı ve değişkenlerin ortalamaları, aritmetik ortalama±standart sapma şeklinde gösterildi. Çalışma ve kontrol grubunun kas kuvveti karşılaştırmaları Mann Whitney-U testi ile analiz edildi. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alındı.

BULGULAR

Çalışmamızda iki grup arasında yaş, kilo, boy, beden kitle indeksleri, spor yılı ve kifoz açısı arasında istatistiksel olarak fark olmadığı belirlendi (p>0,05) (Tablo 1). Lordoz açısının ise çalışma grubunda daha az olduğu belirlendi (p<0,05) (Tablo 1). Çalışmamız sonucunda her iki grubun gövde kaslarının 60 °/sn ve 150 °/sn açısal hızlardaki gövde fleksör ve ekstansör kasları ile gövde sağ-sol rotatör kaslarının izokinetik kas kuvveti ile kas kuvvet dengelerinin benzer olduğu belirlendi (p>0,05) (Tablo 2).

Tablo 1. Sporcuların Demografik Bilgileri ile Kifoz ve Lordoz Açıları

	Kontrol Grubu X±SS (n=11)	**Min.- Max.**	**Çalışma Grubu X±SS (n=11)**	**Min.- Max.**	**z**	**p**
Yaş (yıl)	17±2	15-22	17±1	15-18	-0,034	1
Kilo (kg)	58,2±10,9	42-84,5	59,7±12,5	42,8-85,5	-0,033	1
Boy (m)	1,60±0,07	1,45-1,69	1,64±0,08	1,53-1,79	-0,854	0,401
BKI (kg/m²)	22,43±3,48	17,04-29,48	21,86±3,22	17,36-26,68	-0,098	0,949
Spor Yılı (yıl)	7±3	3-12	8±3	3-13	0	1
Kifoz Açısı (°)	50±3	45-54	48±3	45-54	-1,453	0,151
Lordoz Açısı (°)	49±3	45-54	33±4	28-42	-3,983	**0,001***

*Mann-Whitney U testine göre p<0,05; X±SS: Ortalama±standart sapma; BKİ: Beden kitle indeksi; Min: Minimum Değer; Max: Maksimum Değer

Tablo 2. Sporcuların Gövde Kas Kuvvet Değerleri

Açısal Hız		**Kontrol Grubu (n=11)**	**Min.- Max.**	**Çalışma Grubu (n=11)**	**Min.- Max.**	**z**	**p**
60 °/sn	**Flex (PT)**	127,04±39,11	76,5-181,5	149,12±34,72	97-216	-1,248	0,217
	Flex (PT/W)	2,20±0,64	1,30-3,59	2,56±0,62	1,82-3,96	-1,511	0,133
	Ext (PT)	196,09±54,29	105,2-289	188,98±54,58	115,7-304	-0,361	0,748
	Ext (PT/W)	3,36±0,63	2,12-4,07	3,21±0,74	2,31-4,9	-0,788	0,438
	Sol Lat. Rot. (PT)	103,87±17,66	68,4-132,9	100,7±14,93	81,9-137,4	-1,186	0,243
	Sol Lat. Rot. (PT/W)	1,80±0,27	1,39-2,43	1,74±0,31	1,21-2,22	-0,263	0,797
	Sağ Lat. Rot. (PT)	104,93±17,80	68,8-124,6	107,99±19,26	81,1-138	-0,099	0,949
	Sağ Lat. Rot. (PT/W)	1,83±0,35	1,42-2,71	1,87±0,40	1,29-2,56	-0,263	0,797
	Flex/Ext (PT)	65,43±12,67	45,9-93	82,71±23,23	55,4-115,2	-1,609	0,116

60°/sn	**Flex/Ext (PT/W)**	54±10,4	37-72	75±30,7	40,9-130	-1,314	0,193
	Sol Lat. Rot./Sağ Lat. Rot. (PT)	99,42±10,07	88,9-121,4	94,85±15,64	74,4-129,6	-0,985	0,332
	Sol Lat. Rot./Sağ Lat. Rot. (PT/W)	95,75±6,46	87-105,7	95,7±15,90	71,4-125,7	-0,329	0,748
150°/sn	**Flex (PT)**	120,05±43	59,5-168	98,84±31,93	57,7-165	-1,149	0,270
	Flex (PT/W)	2,06±0,65	1,12-3,11	1,69±0,50	0,85-2,48	-1,346	0,193
	Ext (PT)	144,29±66,13	58-267,7	128,54±42,63	75,2-223,5	-0,427	0,699
	Ext (PT/W)	2,41±0,82	1,38-4,05	2,17±0,59	1,5-3,61	-0,492	0,652
	Sol Lat. Rot. (PT)	78,44±10,32	59,4-94,3	80±16,11	47,7-108,1	-0,394	0,699
	Sol Lat. Rot. (PT/W)	1,38±0,28	0,94-2,05	1,39±0,35	0,9-1,94	-0,361	0,748
	Sağ Lat. Rot. (PT)	85,30±17,23	57,9-105,1	83,30±22,18	53,1-120,9	-0,295	0,797
	Sağ Lat. Rot. (PT/W)	1,49±0,36	1,03-2,26	1,44±0,44	0,96-2,31	-0,558	0,606
150°/sn	**Flex/Ext (PT)**	92±38,22	49,5-154,2	82,85±31,12	36,7-123,8	-0,492	0,652
	Flex/Ext (PT/W)	44,77±13,53	23,7-62,5	66,27±38,96	23,8-155,6	-1,382	0,171
	Sol Lat. Rot./Sağ Lat. Rot. (PT)	93,76±12,06	78,8-117,4	98,25±15,5	77,5-135,3	-0,624	0,562
	Sol Lat. Rot./Sağ Lat. Rot. (PT/W)	85,23±13,02	70,7-110,3	93,50±16,62	71,4-132,1	-1,150	0,270

*Mann-Whitney U testine göre p<0,05; X±SS: Ortalama±standart sapma; BKİ: Beden kitle indeksi; Min: Minimum Değer; Max: Maksimum Değer; Flex: Fleksiyon; Ext: Ekstansiyon; Lat Rot: Lateral Rotasyon; PT: Zirve kuvvet; PT/W: Rölatif zirve kuvveti

SONUÇ

Lumbal lordoz açısı az olan sporcular ile lumbal lordoz açısı normal değerlerde olan sporcuların izokinetik gövde kas kuvvetini karşılaştırmak ve böylece sporcularda lumbal lordoz açısında azalmanın gövde kas kuvvetine etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirdiğimiz çalışmamız sonucunda lomber lordoz açısının az olmasının sporcularda gövde kas kuvvetini etkilemediğini belirledik.

Core kaslarının oblik dizilimi, core kaslarının karın ve sırt kaslarından oluşması ve medulla spinalisin karın ve sırt kasları ile olan ilişkisi göz önüne alındığında lumbal lordoz açısı az olan sporcularda core kaslarının kuvvetinin etkileneceği hipotezi ortaya çıkmaktadır. Core kasları ile ilşkisi gösterilmiş olan bel ağrısı, toplumda sık görülen şikayetlerden biridir. Sporcuların bel bölgesi, normal fonksiyonun dışında aşırı yüklenmelere ve hareket açıklığı sınırlarının zorlanamsına maruz kalmaktadır. Bel bölgesinin sağlıklı olması, bu bölgedeki kas ve bağların tam ve güçlü olmalarıyla ilişkilidir. Farklı spor dallarında değişik hareketler sırasında bel bölgesi dinamik veya statik

yüklenmeler altına girebilir. Sporcularda bel ağrısıyla ilişkili birkaç risk faktörü tanımlanmıştır. Lomber esnekliğin normalden fazla olmasının bel ağrısını arttırdığına ilişkin görüşler olmasına karşın; lomber bölge esnekliğiyle bel ağrısı arasında korrelasyon olduğunu gösteren yeterli çalışma yoktur (15). Çalışmamızda dahil ettiğimiz sporcuların bel bölgesinde ağrı olmamasının çalışmamızın sonuçlarına etki etmiş olabileceğini düşünmekteyiz.

Gövde ve omurga üzerinde korse görevi gören core kasları vücudun ani bir hareketinden önce kasılır (16). Literatürde lumbal lordozdaki azalmanın kronik bel ağrısıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (4, 5). Çalışmamıza dahil ettiğimiz grubun bel ağrısı şikayeti olmaması ve lumbal lordoz ve torakal kifoz açılarının sınırlandırılmış olması çalışmamızın limitasyonlarıdır. Bel ağrısı olan, açıların sınırlandırılmadığı ve lumbal lordoz açısı fazla olan sporcularında dahil edildiği çalışmalara ihtiyaç vardır.

Çalışmamız sonucunda lomber lordoz açısının sporcularda gövde kas kuvvetini etkilemediğini söyleyebiliriz. Bel ağrısı olan ve lomber lordoz açsısının az olduğu sporcular ile lumber lordoz açısının fazla olduğu sporcularda kas kuvvetinin inceleneceği çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

Roussouly P, Nnadi C. Sagittal plane deformity: an overview of interpretation and management. European spine journal. 2010;19(11):1824-36.

Sarikaya S, Özdolap Ş, Gümüştasş Ş, Koç Ü. Low back pain and lumbar angles in Turkish coal miners. American journal of industrial medicine. 2007;50(2):92-6.

Neumann DA. Kinesiology of the musculoskeletal system-e-book: foundations for rehabilitation: Elsevier Health Sciences; 2013.

Jackson RP, McManus AC. Radiographic analysis of sagittal plane alignment and balance in standing volunteers and patients with low back pain matched for age, sex, and size. A prospective controlled clinical study. Spine. 1994;19(14):1611-8.

Tsuji T, Matsuyama Y, Sato K, Hasegawa Y, Yimin Y, Iwata H. Epidemiology of low back pain in the elderly: correlation withlumbar lordosis. Journal of orthopaedic science. 2001;6(4):307-11.

Evcik D, Yücel A. Lumbar lordosis in acute and chronic low back pain patients. Rheumatology international. 2003;23(4):163-5.

Akuthota V, Nadler SF. Core Strengthening. *Arch Phys Med Rehab*. 2004;85:86-92.

Rivera CE. Core and Lumbopelvic Stabilization in Runners. *Phys Med Rehabıl Clı* . 2016;27(1):319-337.

Hodges PW, Richardson, CA. Delayed postural contraction of transversus abdominis in low back pain associated with movement of the lower limb. *J Spınal Dısord Tech*. 1998;11(1):46-56.

Hölmich, P, Larsen, K, Krogsgaard, K, Gluud, C. Exercise program for prevention of groin pain in football players: a cluster randomized trial. *Scand J Med Scı Spo.* 2010;20(6):814-821.

Bscher MH, Zech A, Pfeifer K, Hansel F, Vogt L, Banzer W. Neuromuscular training for sports injury prevention: a systematic review. *Med Scı Sport Exer.* 2010;42(3):413-421.

Hungerford B, Gilleard,W, Hodges P. Evidence of altered lumbopelvic muscle recruitment in the presence of sacroiliac joint pain. *Spine.* 2003;28(14):1593-1600.

Abdelraouf OR, Abdel-aziem AA. The relationship between core endurance and back dysfunction in collegiate male athletes with and without nonspecific low back pain. *Int J Sports Phys Ther.* 2016;11(3):337.

Rickman AM. Core stability: implications for dance injuries. *Med Probl Perform Ar.* 2012;27(3):159.

Kudaş S, Yörübulut M, Ergen E. DERLEME: Sporcuda Bel Ağrisi-Nedenleri ve Tedavi Yaklaşimlari. *Spor Hekimliği Dergisi*, 2008;43(4):129-140.

Hodges PW, Richardson CA. Feedforward contraction of transversus abdominis is not influenced by the direction of arm movement. *Exp Brain Res*. 1997;114(2):362-370.

SB90

ÇOCUKLARDA YAŞ DEĞİŞKENİNE GÖRE MOTOR BECERİ FARKININ İNCELENMESİ

***[1]Rüçhan İRİ*, [1]Zait Burak AKTUĞ**

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

ABSTRACT

The aim of the study is to determine motor performance differences according to age variables of children aged 11-14. A total of 498 girls (11 years = 135 years, 12 years = 164 years, 13 years = 57, 14 years = 142 years) aged 11-14 years participated in the study. Motor performance of children were determined by Dordel-Koch test (DKT). ANOVA test to determine the difference of motor skills between age groups, which is one of the post-hoc tests Tukey test, was used to determine which group caused the difference. As a result of statistical analysis, it was determined that the performances of $DKT_{side\text{-}ward\ jump}$, $DKT_{standing\ long\ jump}$, $DKT_{sit\text{-}up}$ and $DKT_{6min\ running}$ increase with age.

Key words; children, motor skill

Giriş ve Amaç

Geçmişten günümüze kadar gelen süreçte sağlıklı ve aktif bireyler yetişmesi açısından çocuk gelişimi ve eğitimi spor alanında yapılan çalışmalarda büyük öneme sahiptir. Çocuklarının gelişimlerinin izlenmesi, değerlendirilmesi ve planlanması noktasında bu çalışmalar büyük önem taşımaktadır. Motor gelişim, temelinde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemde başlayıp ömür boyu devam eden bir süreçtir. (Özer ve Özer, 2019) Motor beceri, özellikle çocukların fiziksel yaşamında, sağlığında yaşam boyu çok önemli bir rol oynamaktadır. Motor beceri bu doğrultuda vücudun bir veya birden fazla bölümünün gerçekleştirilecek olan öğrenilmiş hedefe istemli olarak hareket etmesi olarak tanımlanır. (Gallahue ve Ozmun, 2019). Yine temelinde hareketin bir disiplin olarak yer aldığı motor performans ise, bireylerin hareketlerini araştırarak hareketin kabiliyetini inceleyen bir bilim dalıdır (Payne ve Isaacs, 2011).

Temelinde hareket olan motor becerileri ve motor performansı etkileyen etmenlerden biride yaş değişkeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Motor beceri ve hareket açısından düşünüldüğünde uyarıcının zenginliği veya yoksunluğu da motor performansı etkileyen önemli bir faktördür. Çocukların sportif hareketler döneminde (7-10 yaş) hareketlerini, aktivitelerini kısıtlamak veya yanlış yönlendirme ile çocukları tek bir branşa yönlendirmek doğru bir yol olmamaktadır. 2-10 yaş arasındaki çocuklara zengin uyarıcılar ve uygun eğitim fırsatları sunulursa, temel hareket becerileri gelişir. Bu da yetişkinlik ve ergenlik süreçlerinde, spor becerilerdeki başarının temelini oluşturur (Graham ve diğerleri, 2007). Tüm bunlar yaş, zeka, genel motivasyon kaygısı, yorgunluk, çevresel faktörlerin yanı sıra fiziksel aktiviteye katılım ve antrenman durumu ile yakından ilişkilidir (Sayın, 2011; Timmons ve diğerleri, 2007). Fiziksel olarak aktif spor yapan bireylerin yetişmesi için özellikle okul öncesi ile ilköğretim dönemlerinde

okul içi ve okul dışı çeşitlilik arz eden fiziksel aktivitelere katılım sağlamak ve bu bireylerin motor beceri edinmelerine yardımcı olmak önem kazanmaktadır. (Muratlı ve Şahin, 2007).

Motor beceri ve motor gelişim alanında araştırmalar yapan spor bilimcileri son zamanlarda çocuk ve ergenlerin motor becerilerini ve motor performanslarını belirleme yönünde önemli çaba harcamaktadırlar (Iivonen ve diğerleri, 2015). Bu, çocukların sağlık koşullarında ve spordaki başarılarında motor beceri ve motor performanslarının önemli olduğunu göstermektedir (Callewaert ve diğerleri, 2015). Vandorpe ve diğerlerinin (2012b), atletik spor kulüplerinde eğitim alan ve üç yıldan uzun bir süredir faaliyetlerine aktif olarak katılım sağlayan çocukların motor beceri gelişimlerinde önemli derece katkı bulunmadığını tespit etmiştir. Bazı çalışmalarda sporun motor becerilere katkısının yüksek olmadığı tespit edilse de, Rudd ve diğerleri (2014), 6-12 yaşları arasındaki çocukların motor becerilerini belirledikleri çalışmalarında 10 haftalık jimnastik çalışmalarının ve benzer bir çalışmada da Montezuma ve diğerleri (2011) farklı dans etkinliklerinin çocukların motor becerilerini geliştirdiğini bildirmiştir. Yine başka bir çalışmada ise, İri ve Aktuğ (2017) bir spor branşında lisanlı olarak spor yapan çocukların motor becerilerini belirledikleri, spor yapan ve yapmayan çocuklar arasındaki motor beceri farkını ortaya koydukları çalışmalarında spor yapan çocukların yapmayanlara göre daha yüksek motor becerilere sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Bu çalışmada da amaç, 11 – 14 yaş arasındaki çocukların yaş değişkenlerine göre motor performans farklılıklarının belirlenmesidir.

Materyal ve Metot

Evren Örneklem

Yapılan çalışmaya 11-14 yaş arasında gönüllü olarak toplam 498 kız çocuk (11 yaş= 135, 12 yaş=164, 13 yaş=57,14 yaş=142) katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Dordel-Koch testi (DKT)

Dordel Koch testi 6-16 yaş çocuk ve gençlerin motor performansı ve temel fonksiyonlarının tespit edilmesi için özel olarak bir testtir. Dordel-Koch Testi 7 farklı testten oluşmaktadır. Bunlardan 6 tanesi kurulan istasyonlarda tek tek yapılırken (yanlara sıçrama, denge, durarak uzun atlama, mekik, şınav, esneklik), son test olan 6 dk koşu testi grup halinde yapılmaktadır. Ölçümlerde en iyi derece çalışmaya dahil edilmektedir.(Dordel ve Koch, (2004)

$DKT_{yana\ sıçrama}$ testi; çocuğun 15 sn içerisinde dört kat katlanmış ve yere sabitlenmiş ipin üzerinden en yüksek hızda çift ayak ve ipe dokunmadan sağa sola sıçraması şeklinde uygulanmıştır. Test iki kez uygulanmış en iyi değer çalışmaya dahil edilmiştir.

$DKT_{esneklik}$ testi; bel ve özellikle hamstring kaslarının esnekliğini ölçen bir testtir. Çocukların ayak tabanı esneklik sehpasının tabanına dayalı, dizler düz bir şekilde elleri ile ulaşabilecekleri en son noktaya kadar uzanmaları şeklinde ölçülmüştür. Ayak tabanının dayandığı nokta sıfır (0) noktası, ayakların uzandığı taraf pozitif (+), baldırın olduğu taraf ise negatif (-) olarak belirlenmiştir. Test iki kez uygulanmış en iyi değer cm cinsinden kayıt edilmiştir.

$DKT_{durarak\ uzun\ atlama}$ testi; çocuğun sıfır olarak belirlenen çizginin arkasından kollarından kuvvet alarak, bacaklar bitişik şekilde ulaşabileceği en uzak noktaya çift bacak sıçraması şeklinde ölçülmüştür. Çocuğun ayak topuğun son noktasındaki derece cm cinsinden kayıt edilmiştir. 2 deneme hakkı verilmiş en iyi derece çalışmaya alınmıştır.

DKT_{mekik} testi; çocuğun elleri baş arkasında, dirsekleri yana açık şekilde, bacağı dizlerinden bükük olarak vücudunu dizlerine yaklaştırması şeklinde ölçülmüştür. 40 sn içerisinde yapılan her tam hareket 1 olarak kabul edilmiş, adet olarak kayıt edilmiştir.

DKT_{denge} testi; çocukların çift kat olarak yere sabitlenmiş ipin üzerinde 60 sn boyunca tek ayak durmaları şeklinde ölçülmüştür. İpin üzerinde olmayan ayağın yere temas edilme sayısı adet olarak kaydedilmiştir.

$DKT_{şınav}$ testi; çocuklar şınav testine yere yüz üstü yatmış ve eller kalçada olacak şekilde başlamışlardır. Süre başlaması ile eller çözülmüş omuzların altından yere bastırılarak vücut kaldırılmış ve bu pozisyonda bir el diğer ele dokunduktan sonra başlangıç pozisyonuna dönülmesi ile hareket tamamlanmıştır. Çocuğun 40 sn içerisinde yapabildikleri şınav sayısı adet olarak kaydedilmiştir.

$DKT_{6\ dakika\ koşu}$ testi; çocukların voleybol sahası ölçülerindeki alanın çevresinde (54m) 6 dakika boyunca mümkün olan en hızlı şekilde koşmaları şeklinde ölçülmüştür. Çocuklar 6 dakika içerisinde bu mesafeyi koşarak veya yoruldukları anlarda yürüyerek tamamlamışlardır. Toplam mesafe m cinsinden kayıt edilmiştir.

DKT alt boyutlarının her biri ayrı ayrı puanlanıp, değerlendirilmekte olup, DKT'de genel bir skor ve değerlendirme yapılmamaktadır. DKT alt boyut performansları 1'den 6'ya kadar olan skorlarla belirtilmektedir. 1= çok iyi, 2= iyi, 3= orta, 4= yeterli, 5= zayıf, 6= çok zayıf olarak değerlendirilmektedir.

Verilerin Analiz

Çalışmaya katılan öğrencilerin verilerinin istatistiksel analizleri için SPSS for Windows 22.0 paket programı kullanılmıştır. Motor becerinin yaş grupları arasındaki farkını belirlemede tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) testi, farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemede Post-hoc testlerden Tukey testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların fiziksel özelliklerinin yaş değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri

Yaş	**11 Yaş (n=135)**	**12 Yaş (n=164)**	**13 Yaş (n=57)**	**14 Yaş (n=142)**
	$\overline{x}$ **± S**	$\overline{x}$ **± S**	$\overline{x}$ **± S**	$\overline{x}$ **± S**
Boy (cm)	145 ± 6,88	151,37 ± 7,42	158,12 ± 8,24	163,35 ± 15,87

Kilo (kg)	40,93 ±10,49	44,12 ± 10,30	48,36 ± 12,60	56,76 ± 14,85

Tablo 1 katılımcıların yaş değişkeni üzerinden boy ve kilo ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerlerini göstermektedir.

Tablo 2. Katılımcıların fiziksel özelliklerinin yaş değişkenine göre tanımlayıcı istatistikleri

	Yaş	$\bar{x}$ **± S**	**p**	**Post-Hoc (Tukey)**
Yana Sıçrama	11	54,41±11,234	,000*	11-12 | 11-13 |11-14
	12	63,14±13,368		12-11 |12-13
	13	71,22±12,505		13-11 |13-12 |13-14
	14	64,60±13,033		14-11 |14-13
Esneklik	11	-3,87±7,030	0,035	
	12	-4,23±6,937		
	13	-4,20±7,896		
	14	-1,11±7,706		
Durarak Uzun Atlama	11	113,10±23,753	,000*	11-12 | 11-13 |11-14
	12	124,40±19,840		12-11 |12-13
	13	141,49±22,472		13-11 |13-12 |13-14
	14	139,21±28,483		14-11 |14-13
Mekik	11	18,52±6,056	,000*	11-13 |11-14
	12	20,05±5,446		12-13 |12-14
	13	22,91±5,359		13-11 |13-12
	14	24,47±6,136		14-11 |14-12
Denge	11	1,54±2,129	0,076	
	12	1,14±1,975		
	13	,89±1,938		
	14	1,21±2,226		
Şınav	11	14,81±4,181	0,141	
	12	15,76±5,115		
	13	15,92±4,739		
	14	16,16±2,226		
6 dk-Koşu	11	859,99±134,484	,000*	11-13 |11-14

12	890,90±149,089	12-13
13	950,79±159,207	13-11 |13-12
14	935,54±152,535	14-11

* p<0,05 , ** p<0,01

Tablo 2 incelendiğinde yaş değişkeni açısından gruplar arasında $DKT_{yana\ sıçrama}$, $DKT_{durarak\ uzun\ atlama}$, DKT_{mekik} ve $DKT_{6dk\ koşu}$ performans değerlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Tespit edilen farkın hangi grup lehine olduğu ise post-hoc Tukey testi ile belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma 11-14 yaş arası çocukların yaş değişkeni açısından motor performans farklılıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Motor performanslarının belirlenmesinde Dordel-Koch testi (DKT) kullanılmıştır. Katılımcıların değerleri incelendiğinde DKT alt testlerinden $DKT_{yana\ sıçrama}$, $DKT_{durarak\ uzun\ atlama}$, DKT_{mekik} ve $DKT_{6dk\ koşu}$ performans farklılıklarında bütün yaş grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 2).

Çelik ve Şahin, düzenli olarak gerçekleştirilen spor faaliyetlerine ya da fiziksel aktivitelere katılımın fiziksel gelişim açısından çocuklarda önemli olduğunu belirtmektedir(Çelik, Şahin, 2013). Hekim ise 10-13 yaş aralığındaki kız çocuklarında yapmış olduğu çalışmasında kız çocuklarının ergenlik dönemine erken girmelerinden dolayı kız çocuklarının bazı motorik özellikleri bakımından erkek çocuklardan daha iyi olduklarını belirtmişlerdir (Hekim, 2012). Bir bireyin erken yaşlardan itibaren gerçekleştirdiği hareketlerin özelliklerini ne şekilde kazandığını, motor performans ve motor becerilerinin ne şekilde oluştuğunu bilmesi hayatı boyunca yaşamsal ve spor faaliyetlerinde önemli olmaktadır. Çünkü çocuğun motor performansı, akranlarının bakışı açısında çocuğun gelişiminde ve performansında etkili ve önemli rol almaktadır (Gallahue ve Ozmun, 2019).

Saraçoğlu 10-14 yaş grubu çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmasında çocukların motor beceri performanslarının belirlenmesinde Dordel-Koch (DKT) testini kullanmıştır. Çalışmasında sonuç olarak ise, bütün yaş gruplarında hem erkek hem de kız çocukların durarak uzun atlama ve 6 dk koşu testlerinde yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu belirlemiştir (Saraçoğlu, 2019). Yaptığımız çalışmamız ile bu çalışmanın bulguları hem motor performansın belirlenmesinde kullanılan ölçe aracı bakımından hem de ortaya konulmuş olan sonuçlar etrafında benzerlik göstermektedir.

Benzer yaş grupları ve motor performans üzerine yapılmış olan diğer çalışmalara baktığımızda ise, Lämmle ve diğerleri (2016) yapmış oldukları çalışmalarında erken yaşlarda katılım sağlanan fiziksel aktivitelerin, çocukların motor performansının gelişmesinde önemli bir rol oynadığını belirlemişlerdir. Yine başka bir çalışmada ise 10-14 yaş arası 396 çocuğun motor beceri performansları incelenmiş, çalışma sonuçlarına göre ise çocukluk ve ergenlik çağındaki bireylerin bir spor branşına ya da fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin motor performanslarında etkili ve önemli olacağı belirtilmiştir (İri ve Aktuğ 2017). Benzer yaş gruplarında yapılan başka bir çalışmada ise, tenis oynayan 6-14 yaş arası 101 çocuğun motor becerileri Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) testi ile belirlemiş, test sonucunda ise hem kız hem de erkek çocukların çoğunluğunun motor becerilerinin orta düzeyde olduğunu tespit edilmiştir (Söğüt, 2016).

Sonuç olarak yaptığımız çalışmada $DKT_{yana\ sıçrama}$, $DKT_{durarak\ uzun\ atlama}$, DKT_{mekik} ve $DKT_{6dk\ koşu}$ performanslarında yaşlar arasında anlamlı derece farklılık olduğu belirlenmiştir. DKT_{denge}, $DKT_{şınav}$ ve $DKT_{esneklik}$ performanslarının ise yaşla birlikte bir artış gösterdiği fakat bu artışın anlamlı derecede olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda da motor becerilerin çocukların genel gelişiminin belirleyicileri olduğu, sağlık ile ilgili parametrelerle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çocukluk ve ergenlik çağındaki bireyleri motor becerilerini ve motor performanslarını geliştirici faaliyet ve fiziksel aktivitelere yönlendirmek, çocukları teşvik etmek büyük önem kazanmaktadır.

Kaynaklar

Callewaert, M., Boone, J., Celie, B., D. De Clercq, J. Bourgois, J.G., (2015) Indicators of sailing performance in youth dinghy sailing, European Journal of Sport Science, 15(3): 213 219.

Çelik, A., Şahin, M. (2013). Spor ve Çocuk Gelişimi, The Journal of Academic Social Science Studies, 6(1): 467-478.

Dordel, S. and B. Koch, (2004) Basistest zur erfassung der motorischen leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen [Test for the Assessment of Motor Performance of Children and Adolescent]. Cologne, Germany: Deutsche Sporthochschule Köln.

Gallahue, D.L. and Ozmun, J.G. (2019) Understanding Motor Development: Infants,Children, Adolescents, Adults. 8th Ed. International Edition, Mcgraw-Hill Companies, 424 P., New York.

Graham, G., Holt-Hale, S. A. and Parker, M. (2007) Children Moving: A Reflective Approach To Teaching Physical Education (5th Ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

Hekim, M. (2012). Atletizm ve Basketbol Sporuna Katılan 10-13 Yaş Grubu Kız Çocukların Kuvvet ve Anaerobik Güç Değerlerinin Sürat Performansı ve Kan Laktat Seviyesine Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

İri, R., Aktuğ, Z. B., (2017) Çocuklarda sporun motor beceri üzerine etkisinin incelenmesi, Journal of Human Sciences, 14(4), 4300-4307.

Lämmle C., Kobel S., Wartha O., Wirt T., Steinacker J.M., (2016) Intervention effects of a school- based health promotion program on children's motor skills, J Public Health 24:185–192

Livonen, S., Sääkslahti A.K., Laukkanen, A., (2015) A review of studies using the Körperkoordinationstest für Kinder (KTK), European Journal of Adapted Physical Activity, 8(2): 18-36.

Montezuma, M., M. Rocha, R. Busto and D. Fujisawa, 2011. Hearing impaired adolescents: Dance learning and motor coordination. Special Education, 17(2): 321-334.

Muratlı S., Şahin G. Çocuk ve Spor. Bağırgan Yayımevi 2. Baskı 2007 Ankara

Özer D.S., Özer K. Çocuklarda Motor Gelişim.Nobel Yayınları.2009

Rudd, J., D. Farrow, L. Barnett, J. Berry, E. Borkoles and R. Polman, 2014. A pilot study to evaluate the efficacy of the 'launchpad' gymnastics programme at developing children's motor coordination and fundamental movement skills. Journal of Science and Medicine Sport, 18(1): e11.

Saraçoğlu, O. (2019). 10-14 Yaş Arası Çocukların Motor Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket Ve Antrenman Anabilim Dalı, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Sayın, M., (2011). Hareket ve Beceri Öğrenimi. Spor Yayınevi ve Kitapevi, Ankara.

Sögüt, M. (2016) Gross motor coordination in junior tennis players. J Sports Sci.; 34(22): 2149-2152.

Timmons, B.W., Naylor, P.J., Pfeiffer, K.A., (2007). Physical activity for preschool children: How much and how? C J Public Health, 98(2):122-134.

Vandorpe, B., J.B. Vandendriessche, R. Vaeyens, J., Pion, J., Lefevre J., R.M. Philippaerts R., Lenoir. M., (2012) The value of a non-sport-specific motor test battery in predicting performance in young female gymnasts, Journal of Sports Sciences, 30(5): 497-505.

SB101

FUTBOL HAKEMLERİNİN SPRİNT PERFORMANSLARININ ÇABUKLUK-ÇEVİKLİK PERFORMANSLARIYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Sürhat MÜNİROĞLU, [1]Erdem SUBAK

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *smuniroglu@ankara.edu.tr, subak@ankara.edu.tr*

Abstract

It is a very important criterion for the football referee to be on the field correctly during the whole match. In today's football, the running distances of the players during the competition approached the average of 12 km. In order to keep up with the extremely high tempo and make effective decisions by taking the right place on the pitch, the referees must constantly improve their speed and agility skills. Speed and quickness-agility skills are the main factors that affect the success of taking place in the football field. Considering all these, speed and agility-quickness tests have gained importance in the elite referee training in today's football. The aim of this study was to investigate the relationship of 94 provincial referees (5, 10, 20 and 30 m sprint speeds, Modified T-Test, Illinois and Arrowhead agility-quickness tests) with an average age of 24.33 ± 2.856 who regularly work in amateur leagues in Ankara. The results showed that Modified T-Test, Illinois and Arrowhead agility tests were highly correlated with 20 m (r = 0,171, r = 0,499, r = 0,413, P < 0,01) and 30 m (r = 0,254, r = 0,522, r = 0,391, P < 0,01) sprint tests. At the same time, short distance sprint performances were found to have low correlation with agility performances. The fact that explosive ability is also prominent in 5 and 10 m running performances may be the reason for this low correlation. The results show that 20 and 30 m sprint tests can be used for broader purposes in the analysis of speed and quickness-agility performances at the elite referee training and selection stages.

Keywords: Football, Referees, Sprint, Agility, Performance

Giriş

Futbolcular için hız ve çeviklik, gelişen futbolda başarılı olabilmek için en önemli parametreler haline gelmiştir. Premier Lig'de yapılan araştırmada, futbolcuların maçın 22 dakikasını yüksek hızlı koşularla ve sprintlerle geçirmekte olduğu gösterilmiştir (Bradley ve ark., 2019).

Araştırmalar futbol hakemlerinin maç aktivitelerinin de futbolcularla benzer seviyede olduğunu ortaya çıkarmıştır (Helsen & Bultynck, 2004; Krustrup & Bangsbo, 2001; Krustrup, Mohr, & Bangsbo, 2002). Weston ve ekibi, Premier Lig hakemlerinin koşu mesafelerinin (11,280+738 m) futbolculardan (10,794+374 m) daha yüksek olduğunu göstermiştir (Weston, Drust, & Gregson, 2011).

Hızlı yön değiştirme becerisinin önemini gösteren bazı araştırmalar hakemlerin maç boyunca 1268 aktivite değişikliği (yön değiştirme, durma, geri koşu, yan koşu vd.) yaptığını göstermiştir (Helsen & Bultynck, 2004; Krustrup & Bangsbo, 2001; Krustrup, Mohr, & Bangsbo, 2002). Bu araştırmalar, başarılı bir hakem performansı için çeviklik-çabukluk parametresinin iyi seviyede olması gerektiğini düşündürmektedir.

Sporcularda sprint ve çeviklik performansının ölçümü için çok sayıda testler kullanılmaktadır. Bu araştırmada futbol hakemlerine 5, 10, 20 ve 30 m sprint testleri ile Modifiye T-Testi, Arrowhead ve Illinois testleri uygulanmış ve performanslar istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bu çalışmanın amacı, sprint testleri ile çeviklik testleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve hangi sprint testinin çeviklik performansı hakkında daha fazla bilgi verebileceğinin incelenmesidir.

Yöntem

Ankara'da, yaş ortalaması 24.33 ± 2.856 olan, il hakemi klasmanında görev alan 94 hakeme 5, 10 , 20 ve 30 m sprint testleri ile Modifiye T-Testi, Illinois ve Arrowhead testleri uygulanmıştır. Testler Ankara 19 Mayıs Stadyumu yan sahalarda, sentetik ve kuru zeminde, 22° C hava sıcaklığında yapılmıştır. Testlerden önce tüm hakemlere 20 dakikalık ısınma programı uygulanmıştır.

Bulgular

Tüm sprint testleri ile çeviklik testleri arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($P < 0,01$). Modifiye T-Test, Illinois ve Arrowhead çeviklik testlerinin 20 m ($r = 0,171$, $r = 0,499$, $r = 0,413$, $P < 0,01$) ve 30 m ($r = 0,254$, $r = 0,522$, $r = 0,391$, $P<0,01$) sprint testleriyle yüksek oranda ilişkisi olduğu görülmüştür. 20-30 m sprint performansı ile en yüksek korelasyon gösteren çeviklik testinin Illinois testi olduğu görülmüştür. Bunun yanında, 20 m sprint testinin tüm çeviklik testleriyle ilişkisinin diğer mesafelere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca 5-10 m kısa mesafe sprint performanslarının çeviklik performanslarıyla ilişkisinin çok düşük olduğu belirlenmiştir.

Tartışma

Daha önceki araştırmalarımızda sprint testlerinin çeviklik testleriyle ilişkili olduğu gösterilmişti (Muniroglu & Subak, 2018a, Muniroglu & Subak, 2018b). Bu araştırmamızda hangi sprint testi ile hangi çeviklik testinin daha yakın ilişki göstereceği araştırılmıştır.

Bulgularımız tüm çeviklik testlerinin sprint testleriyle anlamlı ilişkisi olduğunu literatürle paralel şekilde göstermiştir (Köklü ve ark., 2015). Bunun yanında, bulgular Illinois testinin 20 m (r = 0,499) ve 30 m (r = 0,522) sprint test sonuçlarıyla yüksek korelasyonu olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar 20-30 m sprint testlerinin, sporcuların çeviklik performansları hakkında da fikir verebileceğini düşündürmektedir.

Bulgularımız 5 ve 10 m sprint testlerinin çeviklik testleriyle düşük korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır. Araştırmalar 5-10 m gibi çok kısa mesafe sprint performanslarının özel teknikler gerektiğini belirtmektedir (Duthie et al., 2006; Marques et al., 2011; Mendoza & Schöllhorn, 1993). Futbol hakemlerinin özel atletizm teknikleri gerektiren 5-10 m mesafe testlerinde gerektiği kadar performans gösterememeleri bu sonucu etkilemiş olabilir.

Bunun dışında, çok kısa mesafe sprint ile çeviklik becerisi birbirinden farklı teknikler gerektiriyor olabilir. İleriki araştırmalarda kısa mesafe sprint ile çeviklik hareketlerinin kassal ve biyomekanik düzeyde farklılıkları araştırılabilir.

Sonuç

Hakemlerin performansında etkili faktörlerden birisi olan çeviklik becerisinin ölçümü gün geçtikçe daha fazla önem kazanmaktadır. Hızlanan futbolda hakemlerin de yeterli seviyede hızlı bir şekilde yön değiştirme ve ivmelenme becerisine sahip olmaları gerekmektedir. Hakem seçme ve yükseltme testlerinde hakemlerin çeviklik becerilerinin ölçülmesi daha üst düzeylere yükselebilecek hakemlerin belirlenmesinde faydalı olabilir. Bu araştırmanın sonucu, 20 ve 30 m sprint testi sonuçlarının çeviklik performansı hakkında da bilgi verebileceğini göstermiştir. 20 ve 30 m sprint performansları yüksek olan hakemlerin çeviklik becerilerinin de yüksek olabileceği öngörülebilir. Böylelikle daha az testle daha çok bilgi edinme ihtimali oluşmaktadır. Bu kapsamda daha ileri düzeyde yapılacak çalışmalarla en az sayıda testle en çok bilgi edinme ve hem vakitten kazanım hem de daha başarılı şekilde hakem seçimi sağlanılabilir.

Kaynaklar

Bradley, P. S., Sheldon, W., Wooster, B., Olsen, P., Boanas, P., & Krustrup, P. (2009). High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. Journal of Sports Sciences, 27(2), 159-168. https://doi.org/10.1080/02640410802512775

Duthie, G. M., Pyne, D. B., Ross, A. A., Livingstone, S. G., & Hooper, S. L. (2006). The reliability of ten-meter sprint time using different starting techniques. Journal of Strength and Conditioning Research, 20(2), 246. https://doi.org/10.1519/R-17084.1

Helsen, W., & Bultynck, J. B. (2004). Physical and perceptual-cognitive demands of top-class refereeing in association football. Journal of Sports Sciences, 22(2), 179-189. https://doi.org/10.1080/02640410310001641502

Köklü, Y., Alemdaroğlu, U., Özkan, A., Koz, M., & Ersöz, G. (2015). The relationship between sprint ability, agility and vertical jump performance in young soccer players. Science & Sports, 30(1), e1-e5. https://doi.org/10.1016/j.scispo.2013.04.006

Krustrup, P., & Bangsbo, J. (2001). Physiological demands of top-class soccer refereeing in relation to physical capacity: effect of intense intermittent exercise training. Journal of Sports Sciences, 19(11), 881-891. https://doi.org/10.1080/026404101753113831

Krustrup, P., Mohr, M., & Bangsbo, J. (2002). Activity profile and physiological demands of top-class soccer assistant refereeing in relation to training status. Journal of Sports Sciences, 20(11), 861-871. https://doi.org/10.1080/026404102320761778

Marques, M., Gil, H., Ramos, R., Costa, A., & Marinho, D. (2011). Relationships between vertical jump strength metrics and 5 meters sprint time. Journal of Human Kinetics, 29, 115-122. https://doi.org/10.2478/v10078-011-0045-6

Mendoza, L., & Schöllhorn, W. (1993). Training of the sprint start technique with biomechanical feedback. Journal of Sports Sciences, 11(1), 25-29. https://doi.org/10.1080/02640419308729959

Muniroglu, S., & Subak, E. (2018a). A Comparison of 5, 10, 30 Meters Sprint, Modified T-Test, Arrowhead and Illinois Agility Tests on Football Referees. *Journal of Education and Training Studies*, *6*(8), 70-76.

Muniroglu, S., & Subak, E. (2018b). A Modified T-Test for Football Referees to Test Agility, Quickness and Sprint Performances. Journal of Education and Training Studies, 6(5), 10-15. https://doi.org/10.11114/jets.v6i5.3131

Weston, M., Castagna, C., Helsen, W., & Impellizzeri, F. (2009). Relationships among field-test measures and physical match performance in elite-standard soccer referees. Journal of Sports Sciences, 27(11), 1177-1184. https://doi.org/10.1080/02640410903110982

Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2011). Intensities of exercise during match-play in FA Premier League referees and players. Journal of Sports Sciences, 29(5), 527-532. https://doi.org/10.1080/02640414.2010.543914

SB111

GİYİLEBİLİR TEKNOLOJİLER KALP ATIMI ÖLÇÜMÜNDE YETERİNCE HASSAS MI: 'FİTBİT CHARGE™ 2' ÖRNEĞİ

[1]Oğulhan KAYABAŞ, [2]Mutlu CUĞ

[1]Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, ERZİNCAN
[2]Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, SİVAS

Email : *ogulhan_2424@windowslive.com, mutlucug@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to determine whether or not the heart rate measurement device 'Fitbit Charge ™ 2 Heart Rate', a product of wearable technologies, provides valid and acceptable data at specific heart rates (70%, 80%, 90% and 100%) when compared to 'Polar M400' (gold standard).

This study is semi-experimental and there is no control group. The research was conducted in Erzincan Binali Yıldırım University gymnasium with the participation of the students studying in the School of Physical Education and Sports. A total of 50 students (25 female and 25 male) from handball and football branches participated in the study (age: 21.20 ± 1.20 years, height: 1.73 ± 5.31 cm, weight: 66.49 ± 5.30 kg).

To test the validity of the Fitbit Charge ™ 2 device against the Polar Watch, the participants wore the Fitbit Charge ™ 2 devices on their left wrists and Polar watches on the right. Then, the individuals had the Yo-Yo Intermittent Recovery Test. Their heart rates at specific exercise intensities, corresponding to 70%, 80%, 90% and 100% of their maximum heart rates, were measured.

SPSS v.22 statistics program was used to analyse the data. Significance level was regarded as ($p < 0.05$). Frequency and percentage values, One Sample t Test, Bland-Altman Analysis, In-Class Correlation Coefficient (ICC) and Pearson Correlation Coefficient were used to evaluate the data.

The results of the study show that there are statistically significant differences between the Polar watch data and Fitbit Charge ™ 2 device with regards to the maximum heart rate measurement of the 70% (Polar: 136 beats /min - Fitbit: 104 beats / min), 80% (Polar: 154 beats / min - Fitbit: 113 beats / min), 90% (Polar: 170 beats / min - Fitbit: 118 beats / min), and 100% (Polar: 188 beats / min - Fitbit: 123 beats / min) of the participants.

According to the results, the use of Fitbit Charge 2 device is not suitable for athletes' health and their improvement.

Keywords: Exercise Intensity, Wearable Technologies, Heart Rate, Yo-Yo Intermittent Recovery Running Test

Giriş ve Amaç

Teknoloji, özellikle içinde bulunduğumuz yüzyılda çok ciddi bir şekilde gelişmiş ve neredeyse yeryüzünde yaşayan herkesin tükettiği bir araç haline gelmiştir. Günümüzde kullanılan teknolojiler, kullanıcı yelpazesinin genişlemesi ve türlü istek ve taleplere karşılık verilebilmesi açısından çok farklı alan ve şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Teknoloji tüketicileri, teknolojiyi kolay, rahat ve huzur içinde tüketmek istediğinden son yıllarda masaüstü teknolojilerin artık taşınabilir ve hatta giyilebilir bir noktaya geldiğini gözlemlemekteyiz (Bostancı, 2015).

Günümüzde bu teknolojiye en uygun örnek olabilecek cihazlardan biri de giyilebilir akıllı saatlerdir. Giyilebilir akıllı saatleri en yoğun kullanma potansiyeli olabilecek tüketiciler ise; kalp rahatsızlığı yaşayan bireyler ve antrenman esnasında kalp atım hızlarını bilmeleri gereken sporculardır (Güler, 2007).

Egzersiz şiddetinin belirlenmesinde ve egzersiz esnasında sporcular kalp atım hızlarını kontrol etmeli ve belirli yüklenme düzeylerinde ise kontrol altına almalıdır. Örneğin; aşırı yükselen kalp atım hızı hayati tehlike oluşturabileceği gibi, antrenmanın tipi, şiddeti, süresi ve yoğunluğuna göre düşük kalp atım hızında antrenman yapmakta antrenmandan beklenilen verimin alınmamasına yol açabilir (Sevim, 2010).

Dolayısıyla, özellikle teknolojinin yardımıyla beraber sporcular veya spor yapan bireylerin antrenman ve spor yaptıklarında kalp atım hızlarını bilmeleri son derece önem arz etmektedir. Böylelikle antrenörler ve sporcular, giyilebilir teknolojilerden yararlanarak, antrenman planlamasında ve uygulamasında hem bireysel, hem de takım olarak önemli ölçüde fayda ve rahatlık sağlayacaktır (Pehlivan, 2018).

Peki, sporcular için kalp atım hızlarını takip etmek bu kadar önemliyken, giyilebilir teknolojilerin bir ürünü olan Fitbit Charge™ 2 cihazı kalp atım hızı ölçümlerinde altın standart olarak kabul edilen Polar M400 (Weippert vd. 2010) cihazı karşısında ne kadar geçerli ve doğru veriler vermektedir?

Bu yüzden bu çalışmanın amacı; 'Fitbit Charge™ 2' isimli kalp atım hızı ölçümü yapan cihazın, Polar M400 cihazı karşısında doğru veriler verip vermeyeceğinin tespit edilmesidir.

Yöntem

Bu araştırma yarı deneysel ve kontrol grubu olmayan bir araştırmadır. Araştırmaya, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi, 25'i bayan ve 25'i erkek olan, futbol ve hentbol branşlarında amatör olarak spor yapan toplam 50 birey gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların gönüllü katılımları için, bilgilendirilmiş gönüllü onam formu hakkında gerekli açıklamalar yapılarak doldurulması sağlanmıştır.

Bu araştırma, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Yalnızbağ Yerleşkesi Kampüsü, spor salonunda yapılan ölçümlerle gerçekleştirilmiştir.

Ölçümlere başlamadan önce, çalışmaya katılan bireylerin rahat hareket edebilmeleri için şort ve t-shirt giymeleri istenmiştir. Kalp atım hızlarının düşük seviyeden, yüksek seviyeye doğru hareketini gözlemleyebilmek adına ölçümlerden önce egzersiz yapmamaları, yorgun olmamaları ve araştırmadan en az 4 saat önce herhangi bir şey yiyip içmemeleri sağlanmıştır.

Sporcuların yaşları yıl cinsinden sporcularla birlikte ölçüm skalasına yazılmıştır.

Sporcuların boy ölçümleri duvara sabitlenen mezura yardımıyla ölçülmüştür. Mezura duvarın 1 metre yukarısına sabitlenerek bireylerin çıplak ayakla ve dik bir pozisyonda duvara yaslanmış bir şekilde durarak boy ölçümleri alınmıştır.

Sporcuların kilo ölçümleri 100 grama duyarlı sinbo marka hassas elektronik baskül ile ölçülmüştür.

Sporcuların sağ kol bileklerine Polar M400 saati ve göğüs kafeslerinin üzerine Polar göğüs bandı takılarak, her mekik koşusu sonrası kalp atım hızları kayıt altına alınmıştır.

Sporcuların sol kol bileklerine Fitbit Charge 2 cihazı bağlanarak her mekik koşusu sonrası kalp atım hızları kayıt altına alınmıştır.



Yo-Yo Aralıklı Toparlanmalı Koşu Testi (Yo-Yo Intermittent Recovery Test) testlerinde katılımcılar başlama, dönme ve bitiş çizgileri arasında ileri ve geriye doğru yapılan kademeli olarak artan hızlardaki 20 metrelik mekik koşuları yapılır. Her mekik koşusu arasında 5 metrelik bir alan içinde katılımcının yürüme ya da hafif koşu olarak yaptığı 10 saniyelik aktif bir toparlanma dönemi bulunur. Test anındaki koşu hızı, bilgisayardan otomatik olarak kontrol edilen uyarı sesleri ile belirlenir. 2 m genişliğinde ve 20 m uzunluğundaki koşu şeritlerini belirlemek için huniler kullanılır. Her şerit, başlangıç çizgisinin 5 m arkasına yerleştirilen diğer bir huniye sahiptir ve bu alan aktif toparlanma bölgesini gösterir. Sporcunun gücü bittiğinde ya da iki kez bitiş çizgisine ulaşmada başarısız olduğunda test sonlanır ve testte koşulan toplam mesafe (bitmeyen son mekik koşusu dahil) test sonucu olarak hesaplanır.

Çalışmaya katılan bireylerin sol el bileğine Fitbit Charge™ 2 cihazı, sağ el bileğine ise Polar Saat takılmıştır.

Yo-Yo Aralıklı Toparlanmalı Koşu Testi (Yo-Yo Intermittent Recovery Test)'ine başlayan bireylerin her mekik koşusu sonunda Fitbit Charge™ 2 cihazının ve Polar saatin vermiş olduğu veriler anlık veriler kayıt altına alınmıştır.

Bireylerden maksimum kalp atım hızlarına (220-Yaş formülü gereği) ulaşmaları istenerek, yapabildikleri en yüksek kalp atım hızları %100'leri olarak kabul edilmiştir. Bu skora yaklaşık olarak denk gelen %90, %80 ve %70'lik maksimum kalp atım hızları tespit edilmiştir.

Elde edilen veriler dijital ortama aktarılarak SPSS v.22 istatistik programıyla analiz edilerek yorumlanmıştır. Anlamlılık düzeyi ($p<0.05$) alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde frekans ve yüzdelik değerler, Bland-Altman Analizi, Sınıf içi Korelasyon Katsayısı (ICC), Pearson Korelasyon Katsayısı ve Mean Absolute Error kullanılmıştır.

Bu araştırmanın etik kurul izni, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı, 05/03/2019 tarih ve 01 sayılı oturumunda alınan 01/12 sayılı karar ile alınmıştır. Bu araştırma Helsinki Bildirgesine uygun bir şekilde hazırlanmış ve katılımcılara bilgilendirilmiş katılımcı rıza formu veri toplama sürecinin başında imzalatılmıştır.

Bulgular

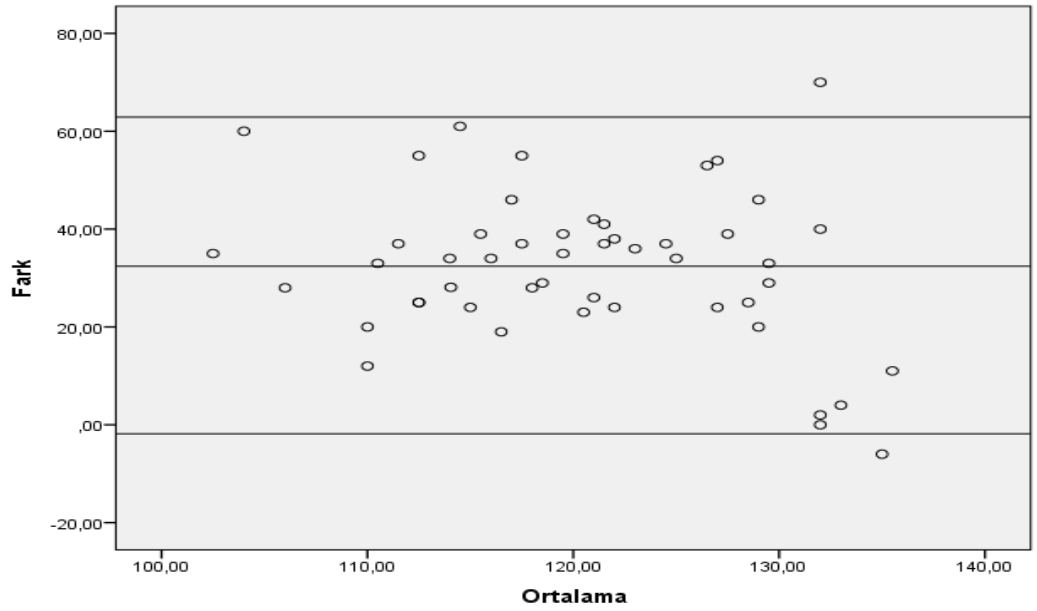
Tablo 1. Çalışmaya Katılan Bireylerin Fiziksel Özellikleri İle İlgili Ortalamalar

Parametreler	**Bireyler**	
	Erkek	**Kadın**
Yaş	23.20±1.20 yıl	22.30±1.10 yıl
Kilo (kg)	70.49±5.30	61.58±5.40
Boy (cm)	1.73±5.31	1.61±4.48

Tablo 2. Maksimum Kalp Atım Hızının %70'ine Denk Gelen Kalp Atım Hızı Ölçümündeki Bireylerin One Sample T Testi (p), Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi (r), Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı (ICC) Analizindeki Dağılımları

Değişken	***N***	**Ort.**	***t***	***p***	***r***	***ICC***
Polar M400	**50**	**136**	**14.651**	**.0001**	**.060**	**.023**
Fitbit Charge 2		**104**				

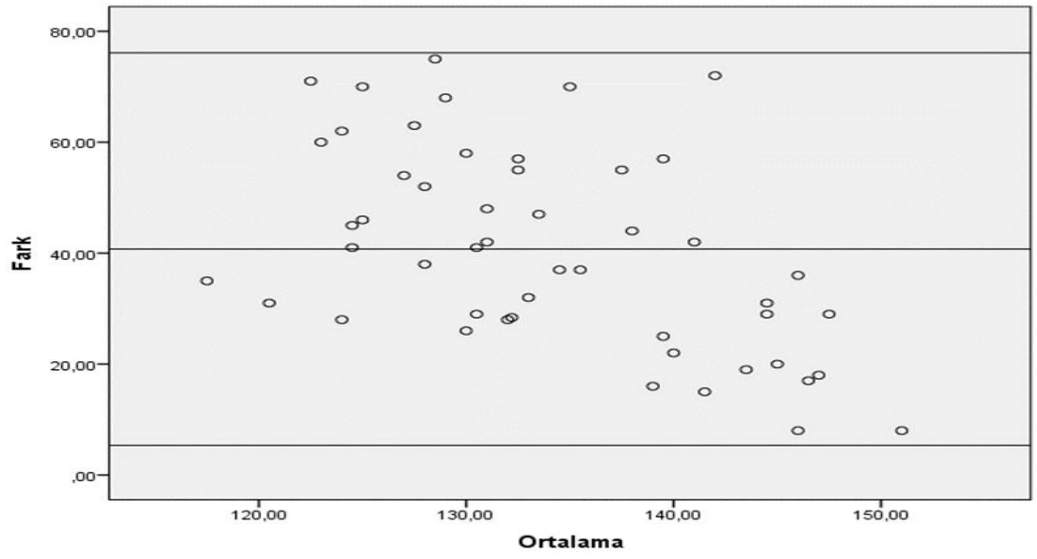
Şekil 1. Maksimum Kalp Atım Hızının %70'ine Denk Gelen Kalp Atım Hızı Ölçümündeki Bireylerin Bland-Altman Analizindeki Dağılımları



Tablo 2. Maksimum Kalp Atım Hızının %80'ine Denk Gelen Kalp Atım Hızı Ölçümündeki Bireylerin One Sample T Testi (p), Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi (r), Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı (ICC) Analizindeki Dağılımları

Değişken	***N***	**Ort.**	***t***	***p***	***r***	***ICC***
Polar M400	**50**	**154**	**15.948**	**.0001**	**-.096**	**-.026**
Fitbit Charge 2		**113**				

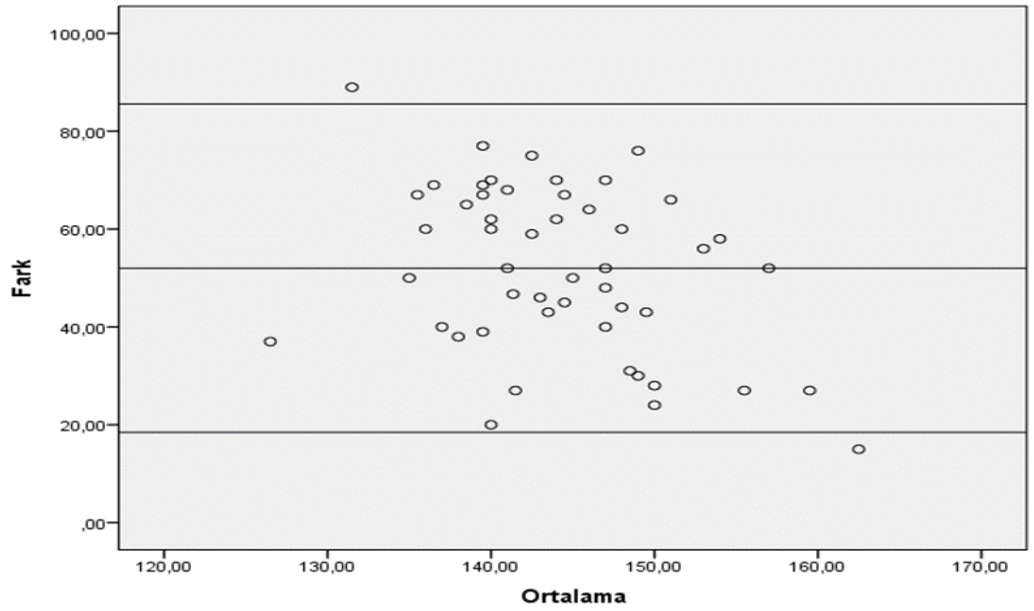
Şekil 2. Maksimum Kalp Atım Hızının %80'ine Denk Gelen Kalp Atım Hızı Ölçümündeki Bireylerin Bland-Altman Analizindeki Dağılımları



Tablo 3. Maksimum Kalp Atım Hızının %90'ına Denk Gelen Kalp Atım Hızı Ölçümündeki Bireylerin One Sample T Testi (p), Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi (r), Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı (ICC) Analizindeki Dağılımları

Değişken	*N*	Ort.	*t*	*p*	*r*	*ICC*
Polar M400	**50**	**170**	**21.473**	**.0001**	**-.216**	**-.034**
Fitbit Charge 2		**118**				

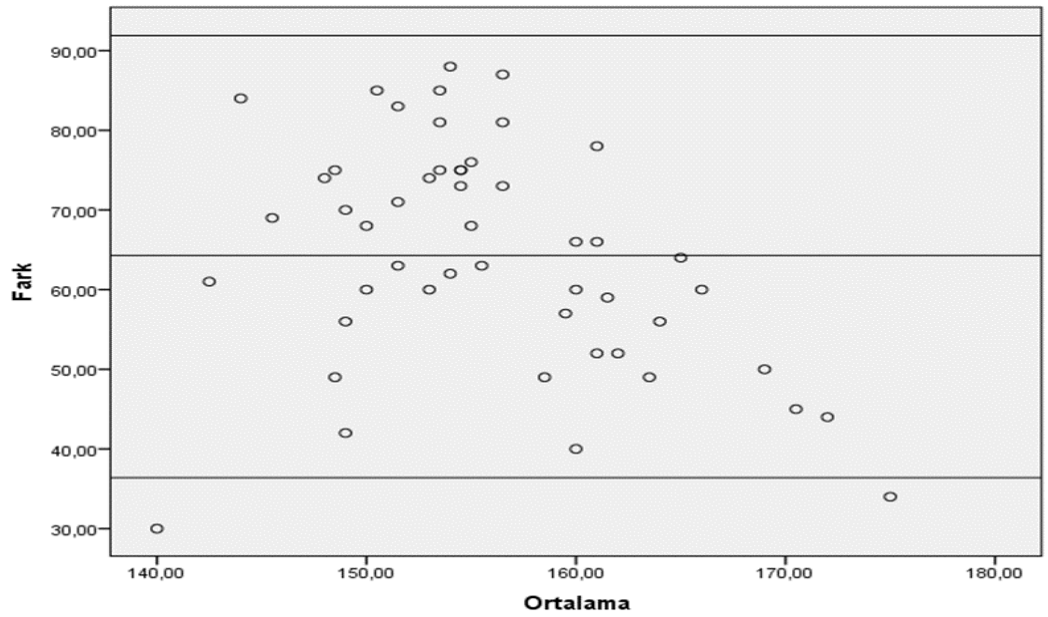
Şekil 3. Maksimum Kalp Atım Hızının %90'ına Denk Gelen Kalp Atım Hızı Ölçümündeki Bireylerin Bland-Altman Analizindeki Dağılımları



Tablo 4. Maksimum Kalp Atım Hızının %100'üne Denk Gelen Kalp Atım Hızı Ölçümündeki Bireylerin One Sample T Testi (p), Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi (r), Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı (ICC) Analizindeki Dağılımları

Değişken	*N*	Ort.	*t*	*p*	*r*	*ICC*
Polar M400	**50**	**188**	**31.889**	**.0001**	**.050**	**-.005**
Fitbit Charge 2		**123**				

Şekil 4. Maksimum Kalp Atım Hızının %100'üne Denk Gelen Kalp Atım Hızı Ölçümündeki Bireylerin Bland-Altman Analizindeki Dağılımları



Tüm istatistik analizlerinde cihazlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tartışma

Fitbit Charge 2 cihazının Polar saat karşısındaki kalp atım hızı ölçümü geçerliliğini test etmek maksadıyla yapılmış olan bu çalışma da, Fitbit Charge 2 cihazının altın standart olarak kabul edilen Polar M400 saati karşısında maksimum kalp atım hızının %70, %80, %90 ve %100'üne denk gelen kalp atım hızı ölçümlerinde geçerli veriler vermediği istatistiksel olarak ortaya konmuştur.

Nitekim Benedetto ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmada Fitbit Charge 2 cihazını EKG karşısında 8'i kadın, 7'si erkek toplam 15 birey üzerinde test etmişlerdir. EKG cihazının elektrotları prosedüre uygun bir şekilde vücut yüzeyleri traşlı bireylere takılmıştır. Fitbit Charge 2 cihazını ise baskın olmayan el bileklerine takmışlardır. Çalışmaya herhangi bir fizyolojik rahatsızlığı bulunan veya el bileğinde dövmesi olan birey dahil edilmemiştir. Katılımcılardan, kalp atım hızlarını mümkün olduğu kadar yükseltmeleri için belirtilen hedefte sabit bir şekilde 10 dakika boyunca bisiklet sürmeleri istenmiş, ancak istedikleri zaman yavaşlamaları ve dinlenmeleri serbest bırakılmıştır. Elde edilen sonuçlar bu çalışmaya paralellik göstermiş ve Fitbit Charge 2 cihazı EKG karşısında geçerli veriler vermemiştir.

Li ve Kim'in (2017) yaptıkları bir çalışmada kendilerinin geliştirdikleri, geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış cihazlarının karşısında Fitbit Charge 2 cihazını 50 katılımcı üzerinde 400 metrelik yürüme ve koşu ölçümleriyle test ettiklerini ve Fitbit Charge 2 cihazının bu çalışmaya benzer bir şekilde geçerli veriler vermediğini tespit etmişlerdir.

Jo ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları bir araştırmada 24 sağlıklı katılımcıya tek seferde 77 dakikalık ve 15 dakika dinlenmeli bisiklet, yürüyüş, koşu, koşu ve dirençli kol kaldırma protokolü uygulanmıştır. Her birey bir kol bileğine Basis Peak (BPk) ve diğer kol bileğine de Fitbit Charge HR (FB) giymiştir. Katılımcıların üzerine EKG cihazı da bağlanarak her iki cihazın EKG karşısındaki geçerliliği test edilmiştir. Çıkan sonuçlara göre Fitbit ve Basis Peak cihazları EKG karşısında doğru veriler vermemiştir.

Fitbit cihazları fotopletismografi (PPG) teknolojisini kullanmaktadır. Fotopletismografi (PPG), vücudun cilde yakın bir test bölgesinde akan kanın hacmi hakkında bilgi veren non-invazif, elektro-optik bir metottur. Bir fotopletismografi işareti, vücudun ilgili bölgesini aydınlatan ve sonrasında bu bölgeden yansıyan ya da geçen ışık ile elde edilir. Tanımı biraz karışık olsa da bu teknoloji temelde çok basit bir gerçeğe dayanmaktadır: Kan, kırmızı ışığı yansıttığı için kırmızıdır ve yeşil ışığı emer. PPG ışığa duyarlı fotodiyotlarla eşlenmiş yeşil LED ışıklarını kullanarak belirli bir anda bileğinizdeki kan akışı miktarını algılayabilecek şekilde geliştirilmiştir. Kalp atışı sırasında bileğinizdeki kan akışı ve dolayısı ile yeşil ışık emilimi daha fazladır. Kalp atışları arasında ise emilim daha azdır. Fitbit Charge 2, bu mantık ile LED ışıklarını saniyede yüzlerce kez yakıp söndürerek kalbin dakikada kaç kez attığını (kalp atış hızınızı) hesaplayabildiğini iddia etmektedir.

PPG teknolojisi terden, kıldan ve özellikle de egzersiz şiddetinin artmasıyla birlikte oluşan titreşimden oldukça etkilenir ve doğru veriler vermesi olanaksızlaşır (Jo vd. 2016). Bu teknolojinin doğru çalışabilmesi ve gerçek veriler verebilmesi için cihaz bileğe tam oturtulmalı ve antrenman esnasında saat sıkı bir şekilde bileğe takılmalıdır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, giyilebilir teknolojilerin bir ürünü olan 'Fitbit Charge 2 Heart Rate' isimli kalp atım hızı ölçümü yapan cihazın, 'Polar M400' Saati karşısında belirli kalp atım hızı şiddetlerinde (%70, %80, %90 ve %100) doğru ve geçerli veriler verip vermediğinin tespit edilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisi, hentbol ve futbol branşlarında spor yapan 25'i bayan ve 25'i erkek olmak üzere toplam 50 birey (Yaş: 21.20±1.20 yıl, Boy: 1.73±5.31 cm, Kilo: 66.49±5.30 kg) katılmıştır.

Maksimum kalp atım hızının %70'ine denk gelen kalp atım hızı ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Polar: 136 atım/dk - Fitbit: 104 atım/dk) ($p<0.05$).

Maksimum kalp atım hızının %80'ine denk gelen kalp atım hızı ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Polar: 154 atım/dk - Fitbit: 113 atım/dk) ($p<0.05$).

Maksimum kalp atım hızının %90'ına denk gelen kalp atım hızı ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Polar: 170 atım/dk - Fitbit: 118 atım/dk) ($p<0.05$).

Maksimum kalp atım hızının %100'üne denk gelen kalp atım hızı ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Polar: 188 atım/dk - Fitbit: 123 atım/dk) ($p<0.05$).

Maksimum kalp atım hızının %70, %80, %90 ve %100'üne denk gelen kalp atım hızı ölçümlerinde Pearson korelasyon katsayısı ve sınıf içi korelasyon katsayısı analizlerine göre her iki cihaz arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Sonuç olarak; Fitbit Charge 2 cihazı, kalp atım hızı ölçümlerinde Polar saat karşısında doğru ve geçerli veriler vermemiştir.

Bu sonuçlara göre, Fitbit Charge 2 cihazının sporcu sağlığı ve gelişimi açısından kullanımı uygun değildir. Egzersiz yapan bireylere özellikle Polar saatler gibi göğüs kemeri bulunan performans takipçilerini kullanmaları önerilmektedir.

Kaynaklar

Benedetto, S., Caldato, C., Bazzan, E., Greenwood, D., Pensabene, V., Actis, P. (2018). Assessment Of The Fitbit Charge 2 For Monitoring Heart Rate. PLOS ONE 13(2): e0192691. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192691

Bostancı, E. (2015). Medikal Alanda Kullanılan Giyilebilir Teknolojiler: Uygulamalar, Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri. *Tıp Teknolojileri Ulusal Kongresi*.

Güler, M. (2007). Giyilebilir Algılayıcılar ile Yaşamsal Verilerin Ölçülmesi İletilmesi ve Görüntülenmesi. İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Disiplinler Arası Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Jo, E., Lewis, K., Directo, D., Kim, MJ., Dolezal, BA. (2016). Validation of Biofeedback Wearables for Photoplethysmographic. Heart Rate Tracking. Journal of Sports Science & Medicine.; 15(3):540±547 28179

Li, M., & Kim, Y. T. (2017). Design of a Wireless Sensor System with the Algorithms of Heart Rate and Agility Index for Athlete Evaluation. Sensors, 17(10), 2373.

Pehlivan, E. (2018). Genç Futbolculara Uygulanan Farklı Antrenmanların Kalp Atım Hızı Değişkenlikleri Üzerindeki Akut Etkisinin İncelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Bursa.

Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi. (8. Baskı) Ankara: Fil Yayınevi.

Weippert, M., Kumar, M., Kreuzfeld, S., Arndt, D., Rieger, A., Stoll, R. (2010). Comparison of three mobile devices for measuring R-R intervals and heart rate variability: Polar S810i, Suunto t6 and an ambulatory ECG system. European Journal of Applied Physiology, 109:779–786.

OA127

REGIONAL DIFFERENCES IN BASKETBALL ARE EVIDENT IN UNDER-16 GAMES

[1]Haruhiko MADARAME

[1]Shigakkan University, Obu, Japan

Introduction: We have recently published several papers describing regional differences in performance profiles of basketball games for senior and under-18 (U18) players. In this study, we expanded the scope to younger players and (i) investigated whether differences in performance profiles are observed among continental championships for under-16 (U16) men, and (ii) explored game-related statistics that discriminate among the continents.

Methods: We analyzed a total of 177 games from the four U16 men's continental championships (Africa, America, Asia, Europe) of 2015. Differences in game-related statistics were analyzed by a one-way analysis of variance (ANOVA) with Cohen's d effect size evaluation. A discriminant analysis was performed to explore game-related statistics that discriminate among the continents.

Results: Significant F-values were observed for all game-related statistics analyzed except for unsuccessful 2-point field goals, and seven of them showed large effect size differences (point difference, ball possessions, successful 3-point field goals, unsuccessful free throws, assists, turnovers, and fouls committed). Three functions with significant discriminating ability were obtained from the discriminant analysis. The function 1, which has the highest discriminating ability, discriminated the African championship from the Asian championship mainly by unsuccessful free throws and assists. The function 2 discriminated between the African and European championships mainly by successful 3-point field goals and turnovers. The function 3 discriminated between the American and European championships mainly by ball possessions.

Conclusion: Regional differences in performance profiles were evident in U16 games, and the performance profile for each continent was similar to that previously observed in the senior and U18 continental championships. These results would be relevant to designing training programs for junior basketball players

SB142

YOL VE DAĞ BİSİKLETÇİLERİNİN MÜSABAKA ORTAMINDA NABIZ VE KALORİ DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Gürhan Suna, [1]Kenan IŞILDAK

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi, ISPARTA

Email : *gurhan_suna@windowslive.com, kenanisildak@sdu.edu.tr*

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to compare the pulse and calorific values of elite mountain and road cyclists. 6 MTB bikers and 6 road bikers participated in this study.

Method: The average age of the road cyclists was 25,83 ± 7,16 years, the mean height was 173,50 ± 8,45 cm, the body weight was 68,50 ± 7,39 kg, and the average age of sports was 11,66 ± 7,31 years. ; The average age of mountain bikers was 22,50 ± 5,04 years, the average height was 175 ± 7,79 cm, the average body weight was 66,16 ± 7,85 kg and the average age of training was 8.5 ± 5,95 years. In the application of the research, mountain bikers were on the official international mountainbike competition, which was held in Okurcalar district of Antalya on 15.02.2019, 1st International Tashra S2 Stage MTB Race. Road Bikers were on the one-day official international road bike competition, Alanya Grand Prix which was held on 10.02.2019 in Alanya district of Antalya. Both road and MTB athletes finished the race between in average 3:30 and 4:00 hours. Approximate calorie and HR values of cyclists were measured by Garmin Edge 820. Pre- and post-race data were recorded and evaluated with a multi-data chest band. In order to determine whether there is any difference in HR and calorie values between road and MTB cyclists in the competition environment, independent “t” test was applied between groups.

Findings: In the present study, no statistically significant difference was found in the number of heart volume before the competition ($p > 0.05$), while the mean number of heart volume, maximum number of heart volume and estimated calorie values were different between the branches ($p < 0.05$).

Results: As a result, it was determined that MTB cyclists performed at higher physiological values in the competition environment and there was a difference between the branches.

Keywords: MTB, Road Biker, Pulse, Calorie, Competition

GİRİŞ

Bisiklet sporu, serbest zaman, sağlık ve performans (yarış) amaçları ile dünya çapında geniş kitlelerce yapılmaktadır. Genel olarak performans açısından Yol ve MTB bisiklet yarışları yapılmaktadır (Jeukendrup ve Adrie, 1998).

Profesyonel yol bisikleti, üst seviye dayanıklılık sporudur. Yıllık yaklaşık 30.000 - 35.000 km arası mesafe kat ederler, bu mesafeler antrenman ve uzun yarışlarda geçilir. Egzersiz yoğunluğu yüksektir, vo2 maksimalin % 90'ında zamana karşı yarışlar ve uzun tırmanışlar yaparlar. Yapılan bir kaç çalışmanın sonucunda solunum sistemi, yüksek güç çıkışı nöromusküler adaptasyonlarının bisikletçilerde fizyolojik olarak önemli olduğu saptanmıştır (Lucia ve diğerleri, 2012). Elit dağ bisikletçilerinin ortalama yarış süreleri 90 dk ile 120 dk. arasında gerçekleşmektedir. Dolayısıyla elit dağ bisikletçisinin haftanın 6 günü düzenli antrenman yapmanın yanı sıra rejenerasyonları için beslenme ve dinlenme düzeyleri üst düzeyde önemlilik göstermektedir. Bununla birlikte yıl boyunca yüklenme ve müsabaka durumuna bağlı olarak elit dağ bisikletçilerinin performansları devamlı kontrol altında tutulması gerekmektedir. Özellikle dağ bisikletçileri bu kontrollerini dinlenik ve en yüksek nabız değerleri, kan değerleri, laktik asit düzeyleri ve kat ettikleri mesafelerin zamanı birimi ile kontrol etmektedirler. Dağ bisikleti sporu yoğunluk ve şiddet açısından üst düzeyde eforları gerektirmektedir. Bir yarış esnasında sporcunun ortalama nabzının 150-200 arasında olduğu belirtilmiştir (Jeukendrup ve Adrie, 1998).

Performans açısından en önemli göstergelerden biri kalp atım sayısıdır. Özellikle kalp atım sayısı sporcunun performans durumu hakkında bilgi veren ve antrenmanlarda yüklenme şiddetlerinin belirlenmesi ve takip edilmesinde önemli bir kriter olarak kullanılmaktadır. Bu bağlamda sporcuların kalp atım sayıları ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır (Foster ve diğerleri, 1999; Gılman, 1996). Bisiklet sporcularında kalp atım sayısı, bisikletçinin antrenmanlar da yüklenme şiddetlerinin belirlenmesinde ve performans gelişimlerini takip etmede en önemli fizyolojik yanıt olarak kabul edilmektedir (Marroyo ve diğerleri, 2012; Alejandro ve diğerleri, 2000).

Bu çalışmanın amacı, elit dağ ve yol bisikletçilerinin nabız ve kalori değerlerinin karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL-METOT

Bu araştırma örneklemine Milli Sporcu statüsünde 6 MTB bisikletçisi ve 6 yol bisikletçisi katılım göstermiştir. Çalışmalara katılan yol Bisikletçilerinin yaş ortalamaları 25,83±7,16 yıl, boy uzunluğu ortalamaları 173,50±8,45 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 68,50±7,39 kg, spor yaşı ortalamaları 11,66±7,31 yıl; dağ bisikletçilerin yaş ortalamaları 22,50±5,04 yıl, boy ortalamaları 175±7,79 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 66,16±7,85 kg, antrenman yaşı ortalamaları 8,5±5,95 yıldır. Bisikletçilerden çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dire belge doldurtulmuştur.

Müsabaka Protokolü: Araştırmanın uygulamasında dağ bisikletçileri resmi Uluslararası Dağ bisikleti müsabakası olan 15.02.2019 tarihinde Antalya'nın Okurcalar ilçesinde gerçekleşen 1. Uluslararası Tashra S2 Etap MTB Yarışında, Yol Bisikletçileri ise Resmi Uluslararası Yol bisikleti müsabakası olan Alanya Grand Prix 10.02.2019 tarihinde Antalya'nın Alanya ilçesinde gerçekleşen tek günlük yol bisikleti yarışında gerçekleştirilmiştir. Hem Yol hem de MTB sporcuları yarışı ortalama 3:30 – 4:00 saat arasında bitirmişlerdir.

Vücut Ağırlığı Ölçümü: Hassasiyeti 0.5 kg olan SECA marka elektronik baskül ile sporcuların üzerinde sadece şort ve t-shirt varken çıplak ayak ile tartılarak alınmıştır.

Boy Ölçümü: 0.1 m hassasiyete sahip olan SECA marka boy skalası ile ölçülmüştür.

Kalp Atım Hızı ve Kalori Değerlerinin Ölçümü: Bisikletçilerin KAH ve yaklaşık olarak yaktıkları Kalori değerleri Garmin Edge 820 saat ile ölçülmüştür. Multi veri kaydı yapabilen göğüs bandı ile yarış öncesi ve sonrası veriler kaydedilerek değerlendirildi.

Verilerin Analizi: Verilerin tanımlayıcı istatistikleri için bilgisayar ortamında istatistik programı kullanıldı. Yol ve MTB bisikletçilerinin müsabaka ortamında KAH ve Kalori değerlerinde farkın olup olmadığının belirlenmesinde grupla arası Indipendent t testi uygulandı. Anlamlılık düzey 0,05 önem seviyesine göre değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Yol ve MTB Bisikletçilerinin Demografik Bilgilerinin Karşılaştırılması

Parametreler	Gruplar	Aritmetik Ortalama	Ss	t	p
Yaş (yıl)	Yol Bisikletçileri	25,83	7,16	,931	,374
	MTB	22,50	5,04		
Boy (cm)	Yol Bisikletçileri	173,50	8,45	-,319	,756
	MTB	175,00	7,79		
Vücut ağırlığı (kg)	Yol Bisikletçileri	68,50	7,39	,530	,608
	MTB	66,16	7,85		
Spor Yaşı	Yol Bisikletçileri	11,66	7,31	,822	,430
	MTB	8,50	5,95		

Tablo 2. Yol ve MTB Bisikletçilerinin Müsabaka Ortamındaki KAH ve Kalori Değerlerinin Karşılaştırılması

Parametreler	Gruplar	Aritmetik Ortalama	Ss	t	p
Müsabaka Öncesi KAS	Yol Bisikletçileri	47,00	4,33	1,212	,254
	MTB	44,33	3,20		
Müsabaka Ortalama KAS	Yol Bisikletçileri	137,16	16,37	-5,222	**,000***
	MTB	172,83	3,430		
Müsabaka Sonrası KAS	Yol Bisikletçileri	182,33	12,24	-2,427	**,036***
	MTB	194,66	2,25		
KALORİ (Cal)	Yol Bisikletçileri	1495,83	162,63	-3,998	**,003***
	MTB	2160,00	372,95		

***p<0,05**

TARTIŞMA

Yapılan çalışmada Yol ve MTB bisikletçilerinin yaş, boy, vücut ağırlığı ve spor yaşı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p<0,05). Yapılan birçok araştırmada bisikletçilerin farklı yaş gruplarında boy ve vücut ağırlık ortalamaları verilmiş olmakla birlikte, genel dünya elit bisikletçiler de 23,6 yas ortalamasında, 174,8 cm ortalama boy uzunluğunda, vücut ağırlığı ise 68,9 kg olarak tespit edilmiştir (24). Bu bilgiler ışığında yapmış olduğumuz çalışmadaki sporcularımızın demografik değerleri elit bisikletçiler kategorisindeki değerler ile benzer özelliktedir. Sunulan çalışmada bakılan müsabaka öncesi, esnası ve sonrasında kalp atım sayıları ve kalori bakımından müsabaka öncesinde kalp atım sayılarında istatistiksel olarak fark bulunmazken (p>0,05),

müsabakadaki ortalamalarında kalp atım sayısı, maksimum kalp atım sayılarında ve tahmini yakılan kalori değerlerinde branşlar arasında fark olduğu tespit edildi ($p<0,05$).

Robinson ve arkadaşlarının (2011) yılında rekreatif amaçlı bisiklet süren bireylerde yapmış oldukları çalışmada güç değerleri ile antrenman yapan grupta 176,7 ± 57,3 KAH, son testte 195,6±55,0 iken nabız verileri ile kontrol grupta ön testte 169,9± 38,8, son testte 192,9 ± 39,09 olarak belirlenmiştir. Campos ve arkadaşları benzer çalışmada dinlenik kalp atım sayılarını HRR (bpm) 41,9±12,8 atım/dk. olarak belirlemişlerdir (Campos ve diğerleri, 2012). Stapelfeldt ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada, yarış sırasında nispeten stabil bulmuş oldukları kalp atım sayısı 177±6 olarak belirlemişlerdir (Stapelfeldt ve diğerleri, 2004). Lucia ve arkadaşlarının (1999) yapmış olduğu çalışmada, antrenman sezonunda laktik asit eşik noktası 154±3, 152±3 atım/dk, birinci ventilasyon eşik noktası 155±3 atım/dk, 159±3 atım /dk., ikinci ventilasyon eşik noktası 178±2 atım/dk. 173±3 atım sayısı/dk, ve 176±2 atım sayısı/dk olarak belirlenmiştir. Neumayr ve arkadaşlarının (2002) bir ultra maraton dağ bisikletçisinin 460 km lik yarışında totalde ortalama nabız 131 atım/dk., birinci lab (tur) 138 atım/dk, ikinci tur 124 atım/dk. olarak belirlenmiştir. Şenel ve ark (1997) yapmış olduğu çalışmada sporcuların istirahat nabız değerleri 58,85±6.41 atım/dakika olarak tespit edilmiştir. Cruz ve arkadaşlarının (2014) yapmış olduğu çalışmada deneklerin sabah 6-8 saatleri arasında antrenmanda maksimal nabız değerleri 179,75±5,18 atım/dakika iken akşam 6-8 arası çalışmada maksimal nabız değerleri 181,25±8,71 atım/dakika olarak belirlenmiştir. Literatürle ile karşılaştırdığımızda araştırmamızdaki bisikletçilerin değerleri benzerlik göstermektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak yapmış olduğumuz çalışmada, müsabaka ortamında MTB bisikletçilerinin daha yüksek değerlerde nabız ortalamalarında müsabakayı devam ettirdikleri tespit edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda da metabolizmalarının tahmini yakmış oldukları kalori değerleri de yol bisikletçilere göre daha yüksektir. MTB bisikletçilerinin daha yüksek değerlere sahip olmasının nedeni olarak müsabaka parkurun daha çok zorlu şartlarda olmasından kaynaklı olduğunu düşünmekteyiz. Ayrıca, müsabaka ortamında bisikletçilerin nabız değerlerindeki değişiklik daha önce fazla araştırılmamış olmasından dolayı elde ettiğimiz veriler ileride çalışmalara ve spor bilimcilerine ışık tutacağı kanaatindeyiz.

KAYNAKLAR

Lucia A, Hoyos J, Carvajal A, Chicharro JL. "Physiology of professional road cycling." Sports medicine 31.5 (2001): 325-337.

Lucia A, Hoyos J, Carvajal A, Chicharro JL. Heart Rate Response to Professional Road Cycling, The Tour de France. Int J Sports Medicine 1999; 20(3): 167-172

Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M. (2007). The physiology of mountain biking. Sports medicine, 37(1), 59-71.

Jeukendrup A, Adrie VD. Heart Rate Monitoring During Training And Competition İn Cyclists. Journal Of Sports Sciences Sep 1998: 91-99.

Marroyo JA, Villa G, García-López J, Foster C. Comparison Of Heart Rate And Session Rating Of Perceived Exertion Methods Of Defining Exercise Load İn Cyclists. The Journal Of Strength & Conditioning Research 2012; 26(8): 2249-2257.

Alejandro L, Jesus H, Margarıta P, Jose LC. Heart Rate And Performance Parameters İn Elite Cyclists: A Longitudinal Study, Medicine & Science İn Sports & Exercise 2000; 32(10): 1777-1782.

Foster C, Fıtzgerald DJ, PATZ P. Stability Of The Blood Lactate-Heart Rate Relationship İn Competitive Athletes. Med. Sci. Sports Exercise 1999; 31: 578 –582.

Gılman MB, The Use Of Heart Rate To Monitor The İntensity Of Endurance Training. Int. J. Sports Med 1996; 21: 73–79.

Robinson ME, Plasschaert J, Kisaalita NR. Effects Of High İntensity Training By Heart Rate Or Power İn Recreational Cyclists. Journal Of Sports Science & Medicine 2011;10(3): 498.

Campos EZ, Bastos FN, Papoti M, Freitas Junior IF, Gobatto CA, Balikian Junior P. The Effects Of Physical Fitness And Body Composition On Oxygen Consumption And Heart Rate Recovery After High-İntensity Exercise. International Journal Of Sports Medicine 2012; 33(8): 621.

Stapelfeldt B, Schwirtz A, Schumacher YO, Hillebrecht M. Workload demands in mountain bike racing. International Journal of Sports Medicine 2004; 25(4): 294-300.

Neumayr G, Gänzer H, Sturm W, Pfister R, Mitterbauer G, & Hörtnagl H. Physiological Effects Of An Ultra-Cycle Ride İn An Amateur Athlete-A Case Report. Journal Of Sports Science & Medicine (2002); 1(1): 20.

Şenel Ö, Atalay, NA, Çolakoğlu FF. Türk Milli Bisikletçilerinin Fiziksel ve Fizyolojik Profilleri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi 1997; 8(1): 43-49.

Cruz R, Manoel FA, Melo BP, Castro PH, De Freitas JV, Santos JPN, Da Silva, S. F. Are Maximum Heart Rate And Recovery Heart Rate Of Cyclists Influenced By The Time Of The Day?. Journal Of Exercise Physiologyonline 2014; 17(2).

SB162

HAVALI TABANCA SPORCULARINDA MÜSABAKA ÖNCESİ TÜKETİLEN KAFEİNİN KALP ATIM HIZI, TETİK DÜŞÜRME ZAMANI VE ATIŞ SKORU ÜZERİNE ETKİSİ

***[1]Kadir DİLER*, [1]Gamze Erikoğlu ÖRER**

[1]Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara

***Email :** kadirdiler@gmail.com, basketball.08@hotmail.com*

Abstract

The Effect of Caffeine Consumed Before Competition on Heart Rate, Trigger Squeeze Time and Shooting Score in Air Pistol Athletes

The aim of this study was to investigate the effects of caffeine drink consumed before competitions by air pistol athletes on their heart rate, trigger squeeze times and shooting scores

In the study, caffeinated and caffeine-free measurements were applied on the same athletes. Following the evaluation, a total of 20 elite athletes, including 10 women with a mean age of 23.6 ± 4.7 and 10 men with a mean age of 25.9 ± 4.8 who had at least 2 years sports history, participated voluntarily in the study. The study was planned as a single blind. Athletes were told to quit activities 48 hours before the measurements and not to smoke, drink alcohol or caffeine.

All athletes shot 10 times before both measurements. By random method, the athletes were allowed to consume Coffee with 3 mg / kg caffeine without adding milk or milk powder in 250 ml of warm water before the measurement and decaf coffee without adding milk or milk powder into 250ml warm water. After 1 week, the same athletes were given coffee which was not given in the previous measurement before the measurement. A total of 80 shots were fired at 15, 30 and 60 minutes after both measurements. Following the evaluation, heart rates, trigger squeeze times and shootinh scores of the athletes were recorded. There were no athletes who participated in the first and did not participate in the second measurement. Measurements are planned to coincide with the same day and hour at one week intervals.

The data obtained were analyzed through IBM SPSS Statistics 22.0 statistical program. Graphical approximations and normality tests (Kolmogorov-Smirnov - Shapiro-Wilk test) were used for the normal distribution of data. According to the results of the "Normality Test" in the measurements, it was observed that the normal distribution assumption was impaired in most of the measurements. For this reason, nonparametric Wilcoxon test to compare the differences between the measurements at two different times on the same group and Mann-Whitney U test to examine the differences in independent groups were used. Statistical significance level was accepted as $p<0.05$.

When the differences between the measurements of all male and female athletes were examined, it was found that there was an increase in their heart rate and trigger squeeze times 15, 30 and 60 minutes after caffeinated coffee consumption, and this difference was statistically significant ($p < 0.05$). In the determined shooting times, there was a significant decrease in 15, 30 and 60 minute shooting times of female athletes, and 15 and 30 minute shooting times of male athletes ($p < 0.05$). It was found that there was a decrease in the acerages of 60 minute shooting scores of male athletes, but this decrease was not statistically significant ($p > 0.05$).

As a result of the study, it was observed that the use of caffeine had a negative effect on the performance of air pistol athletes. Therefore, it can be said that people interested in air pistol discipline should not consume coffee or caffeine-containing beverages within 1-2 hours before the competition, if they consume, their heart rate will increase and their aiming during shooting will be more difficult and trigger-squeezing times will be extended.

Keywords: Air pistol, caffeine, shooting

Giriş ve Amaç

Havalı silah atıcılık yarışmaları, kapalı ortamda bulunan poligonda, 10 m mesafede bulunan hedeflere havalı tabanca veya tüfek ile atış yapılması ile gerçekleşir. Atış performansı sırasında teknik bilgi, zihinsel odaklanma ile birlikte kullanılır. Bu sürecin tüm müsabaka boyunca sürdürülebilmesi için fiziksel güç ve dayanıklılık ciddi öneme sahiptir. Kasların izometrik durumları atıcılık sporunun temel yapılarından biridir. Atıcılar tüfek ve tabancayı istediği pozisyonda tutabilmek için ayaklardan el bileğine kadar bir çok ekstremitesini, eklemlerini ve kaslarını kontrol altına almak zorundadırlar. Ayrıca, bahsi geçen tüm bileşenlerin atışın hedefe ulaşma anına kadar kontrol altında tutulması gerekmektedir (1).

Postural salınımın, atış performansına olan etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, elit olan atıcılarda yer çekimine maruz kalan vücudun salınımının daha az olduğu ve salınımın az olmasının da atış performansını olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır (1).

Havalı tabanca atıcılık disiplininde, atışı gerçekleştirmeden önce havalı tabancanın hedefe doğru hareketi ve tabancanın doğru pozisyonda tutularak atış yapılması için gereken hazırlık, doğru atış için önemli bir aşamadır (2). Atıcı, optimal atış başarısına ulaşmak için arpacığı doğru hizalamalı, hedefle nişan resmini oluşturduktan sonra bu süreci devam ettirebilmelidir (2, 3). Yapılan deneysel araştırmalara göre, istikrarlı ve başarılı bir atış için atıcıların vücut salınımınlarını kontrol altına alabilme yeteneğine sahip olmaları gerektiğini göstermektedir (4, 5, 6).

Günümüzde tüketiminin günden güne fazlalaştığı ve kullanım alanlarının da arttığı bir madde olarak karşımıza çıkan kafeinin en yoğun olarak kahve formunda tüketildiği bilinmektedir. Bir fincan kahve de yaklaşık olarak 100 mg kafein içermektedir. Kafein pek çok formda tüketilir ve insan vücudunda çeşitli farklılıktaki fizyolojik etkileri meydana getirir. Tüketimi faydalıdır fakat uzun süreli tüketiminin vücuttaki kan basıncı üzerinde bazı yan etkileri olduğu bilinmektedir. Bir çok çalışmada kafeinin potansiyel olarak ergojenik etkileri gözlemlenmektedir. Bu araştırmalar maksimal seviyesinin altında, dayanıklılık gerektiren egzersizlerdeki performans kaybı ve yorgunluğun artması durumlarında olumlu yönde olacak şekilde yararlı olduğunu tespit edilmiştir (7).

Kafein tüketiminin bir çok sebebi bulunmaktadır. Bu sebeplerden en bilinen ve yaygın olanları, kafein maddesinin uyarıcı etkisinden kaynaklanan, zinde kalma, fiziki durgunluğun azalmasına neden olarak dikkati ve performansı arttırma gibi önemli etkenlerdir. Son zamanlarda kafein ile ilgi yapılan çalışmalara bakıldığında, kafeinin merkezi sinir sistemine ek olarak, solunum sistemi, endokrin sistem, kalp ve dolaşım sistemi üzerine olan etkileri araştırılmıştır. Özellikle kafeinin sinir sistemi üzerindeki uyarıcı etkisi ile birlikte sporcuların daha zinde ve uyanık kaldıkları; yine kardiovasküler sistemlerinin üzerinde ortaya çıkan etkileri ile de kalp atım hızlarının arttırdığı ve kan damarlarının genişlediği bilinmektedir. Bu sebeple vücut hücrelerine kan akımının daha hızlı olacağı ve böylelikle daha hızlı bir şekilde enerji üretilebileceği öngörülmüştür. Bu sebeple kafein, bir dönem WADA (Dünya Doping Federasyonu) tarafından, yasaklı maddeler listesinin uyarıcılar bölümünde kendine yer bulmuş, ama daha sonraları doping listesine dahil edilmemiştir (8).

Uyarıcı etkisinden dolayı bir çok spor branşında sporcuların performanslarına olumlu etki ettiği bilinen kafeinin, sakinlik gerektiren atıcılık sporunda sporcuların kalp ritimlerini, atış için konsantre oldukları zamanları yani tetik düşürme zamanlarını ve atış skoru performanslarını ne derecede ve hangi yönde etkisinin olabileceği atıcılık camiasında merak edilen bir konudur.

Bu çalışma havalı tabanca sporu ile ilgilenen kişilerin atıcılık yarışmaları öncesi tükettikleri kafein içeceğinin kalp atım hızlarını, tetik düşürme zamanlarını ve atış skorlarını ne derece etkileyeceğini incelemek amacıyla planlanmıştır. Yüksek derecede konsantrasyon ve el titremelerinin olmaması için kalp atım hızının mümkün olduğu kadar yavaş olması havalı silah atıcılık sporunda çok önemli olduğundan tüketilen kafein içeceğinin bu sporda olumsuz etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Elde edilen veriler ışığında çalışmanın, sporcularda daha iyi performans sergilemek için yarışma yada antrenman öncesi belirli bir zamana kadar kafein içeren içeceklerin tüketilebileceği konusunda bilgi vermesi ve yol gösterici bir araştırma olması beklenmektedir. Bu araştırmaya katılan sporcuların performans değerlerinin Türk sporunun gelişmesine bilimsel anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya her 2 ölçüm programına da katılan, en az 2 yıl spor yaşı olan ve elit, 23.6 ± 4.7 yaş ortalamasına sahip, boy uzunluğu 1.65 ± 0.03 m ve vücut ağırlığı 59.6 ± 10.1 kg olan 10 kadın sporcu ile 25.9 ± 4.8 yaş ortalamasına sahip, boy uzunluğu 1.79 ± 0.03 m ve vücut ağırlığı 82.7 ± 11 kg olan 10 erkek sporcu olmak üzere toplam 20 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların tamamının dominant kolları sağ olup, atış yaparken yine sağ kollarını kullanmışlardır. Ölçümler 4 yollu Gazi Üniversitesi Atıcılık Poligonunda, 10 yollu 19 Mayıs havalı atış poligonunda ve 4 yollu Ümitköy Dap Poligonlarında gerçekleştirilmiştir. Söz konusu 3 poligon, sporcuların konsantrelerinin bozulmasını engelleyecek şekilde kaliteli ışıklandırma, havalandırma ve ses yalıtımı konusunda izole özelliklere sahiptir.

Bu çalışmaya Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 21.11.2018 tarih ve 19 numaralı kararı ile etik kurul onayı alındıktan sonra başlanmıştır.

Verilerin Toplanması

Boy Uzunluğu – Vücut Ağırlığı – Vücut Kitle İndeksi Ölçümleri

Araştırmaya katılan sporcuların boy uzunlukları ± 1mm hassasiyetle ölçüm yapan bir stadiometre ile ölçülmüştür. Sporcuların vücut ağırlıkları ± 1 kg hassasiyetle ölçüm yapan bir baskül ile ölçülmüştür. Vücut kitle indeksi BMI=Ağırlık/BoyxBoy formülü ile hesaplanmıştır (9) .

Kalp Atım Hızı Ölçümleri (KAH)

Araştırmaya katılan tüm sporcular için kafein tüketimi öncesi dinlenik kalp atım hızları, kafein tüketiminden 15 dakika sonra, 30 dakika sonra ve 60 dakika sonraki kalp atım hızları polar saat kullanılarak ölçülmüştür.

Tetik Düşürme Zamanı Ölçümleri (TDZ)

Araştırmaya katılan tüm sporcuların toplamda attıkları 40 atışın hepsinde aynı kişi tarafından olacak şekilde tetik düşürme zamanları kronometre ile ölçülmüştür.

Skor Ölçümleri

Tüm sporcuların kafeinli ya da kafeinsiz kahve tüketimlerinden önce, kahve tüketimlerinden 15 dakika, 30 dakika ve 60 dakika sonra olmak üzere 10'ar atış yaptırılmış ve ölçüm sonuçları alınmıştır.

Kahve Tüketim Yöntemi

Sporculara ölçümlerden 48 saat önce fiziksel aktiviteleri bırakmış olmaları, sigara, alkol ve kafein tüketmemeleri söylenmiştir. Ölçüm gününde Share (2009) ve Loo (2014)'nun çalışmalarında olduğu gibi araştırmaya katılan tüm sporcuların 3mg/kg olacak şekilde kafein içeren kahve tüketmeleri sağlanmıştır (10, 11). Ölçümlerde kahve çekirdeklerinin kavrulmuş, öğütülmüş ve %100'ü suda çözülebilen standart Nescafe Gold marka kafeinli kahve ve Nescafe marka kafeinsiz kahve kullanılmıştır. Tüketilen kahvelere şeker ve süt tozu ilave edilmeden 250 ml ılık suya karıştırılarak hazırlanmıştır.

Sporcuların vücut ağırlıkları göz önünde bulundurularak oran orantı hesabı yapılmış ve tüketecekleri kahve miktarları Sinbo SKS-4523 marka model hassas mutfak terazisi ile hazırlanmıştır.

Ölçüm Protokolü

Ölçümler Gazi Üniversitesi, 19 Mayıs ve Ümitköy Dap Atış Poligonlarında, gerçekleştirilmiştir. Sporcuların önce antropometrik ölçümleri alınarak BMI değerleri belirlenmiştir.

Çalışmada, aynı sporculara kafeinli ve kafein içermeyen olmak üzere 2 ölçüm uygulanmıştır. Tüm sporculara her iki ölçümden önce 10'ar atış yaptırılmıştır. Sporculara rastgele yöntem ile ölçümden önce 250ml ılık su içine süt veya süt tozu ilave edilmeden ve 3mg/kg kafein içerikli kahve ve 250ml ılık su içine süt veya süt tozu ilave edilmeden kafeinsiz kahve tüketmeleri sağlanmıştır. 1 hafta sonra aynı sporculara ölçümden önce bir önceki ölçümde verilmemiş olan kahve verilerek ölçüm yinelenmiştir. Her iki ölçümün 15, 30 ve 60 dakika sonrasında da 10'ar atış olmak üzere toplam 80 atış yaptırılmıştır. Değerlendirmeyi takiben sporcuların kalp atım hızları, tetik

düşürme zamanları ve atış skorları kayıt altına alınmıştır. Birinci ölçüme katılıp ikinci ölçüme katılmayan sporcu olmamıştır. Ölçümler birer hafta arayla aynı gün ve aynı saate denk gelecek şekilde planlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada istatistiksel hesaplamalar ve analizler için Microsoft Excel 2007 ve IBM SPSS Statisticts 22.0 programları kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunlukları için grafiksel yaklaşımlar ve normallik testlerinden (Kolmogorov-Smirnov - Shapiro-Wilk test) yararlanılmıştır. Ölçümlerdeki, 'Normallik Test' sonuçlarına göre ölçümlerin büyük bir bölümünde normal dağılım varsayımın bozulduğu görülmüştür. Bu sebeple aynı grup üzerinde iki farklı zamanda yapılan ölçümler arası karşılaştırmalar parametrik olmayan Wilcoxon testi, bağımsız gruplardaki farklılığın incelenmesi amacıyla da Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

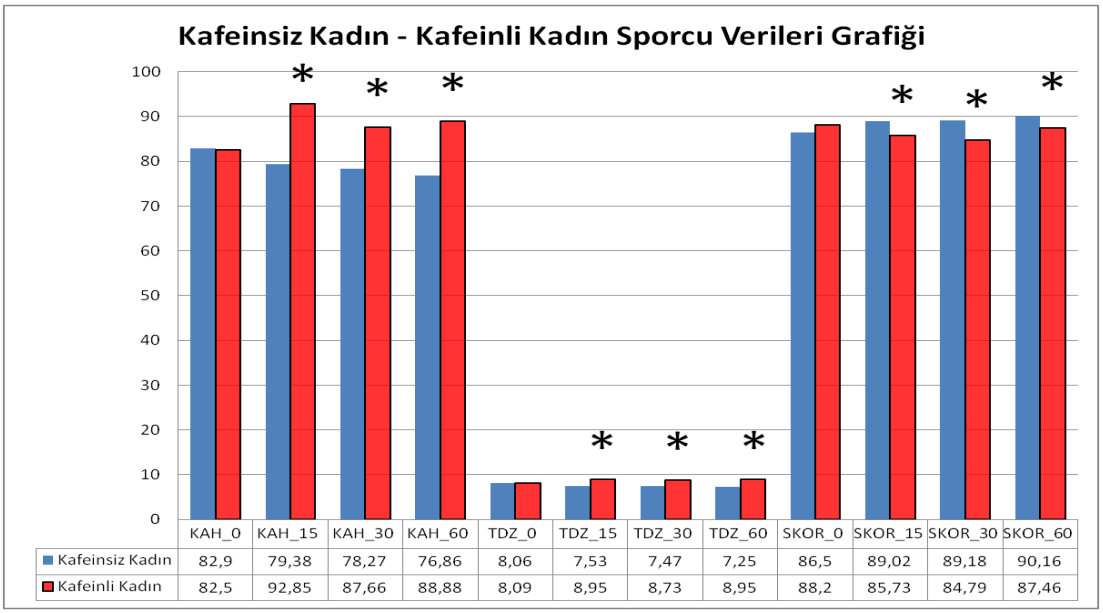
Bulgular

Araştırmaya katılan sporcuların vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve vücut kitle indeksi (BMI) ortalamaları Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların antropometrik verileri.

Sporcu (n=20)	Ölçümler (Kadın) (n=10)	Ölçümler (Erkek) (n=10)
Vücut Ağırlığı (kg)	59.6 ± 10.1	82.7 ± 11.0
Boy (m)	1.65 ± 0.03	1.79 ± 0.03
BMI (kg/m²)	21.83 ± 3,6	25.93 ± 3.2
Yaş (yıl)	23.6 ± 4.7	25.9 ± 4.8

***Araştırmaya katılan kadın sporcuların kafeinli ve kafeinsiz kahve tüketimlerinden sonra tespit edilen ölçüm sonuçları (Wilcoxon) Şekil 1.'de verilmiştir.

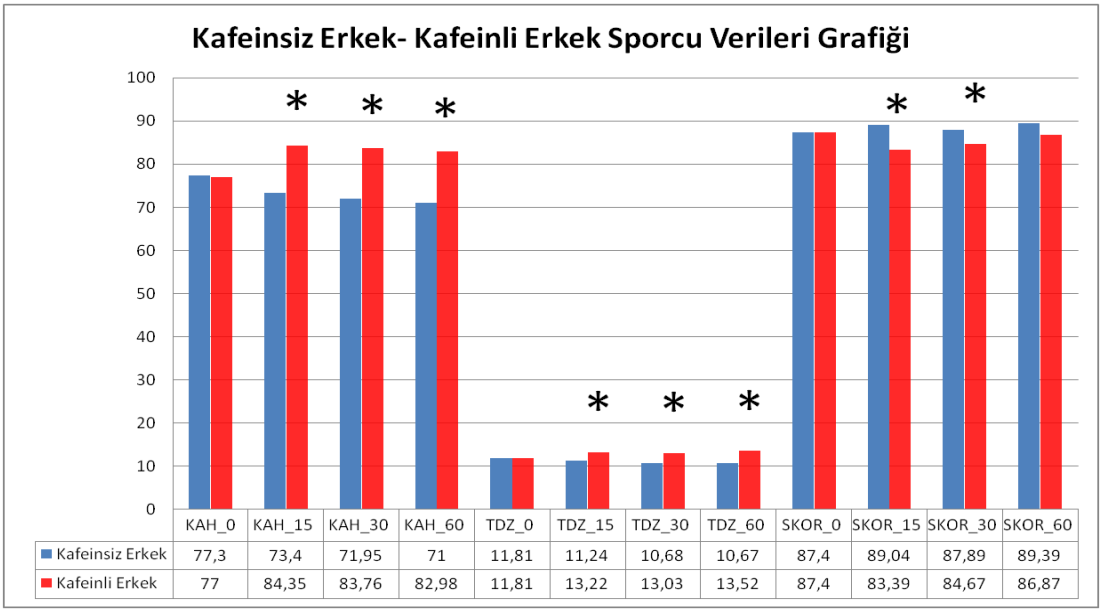


*p<0.05

Şekil 1. Kafeinsiz ve kafeinli kahve tüketen kadın sporcuların istatistiksel ölçüm grafiği.

Kadın sporcuların ölçümler arası farklar incelendiğinde, kafeinli kahve tüketimlerinden 15, 30 ve 60 dakika sonraki kalp atım hızlarında ve tetik düşürme zamanlarında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Tespit edilen atış skorlarında ise ölçümün 15, 30 ve 60 dakika sonrasında anlamlı düşüş olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

***Araştırmaya katılan erkek sporcuların kafeinli ve kafeinsiz kahve tüketimlerinden sonra tespit edilen ölçüm sonuçları (Wilcoxon) Şekil 2.'de verilmiştir.

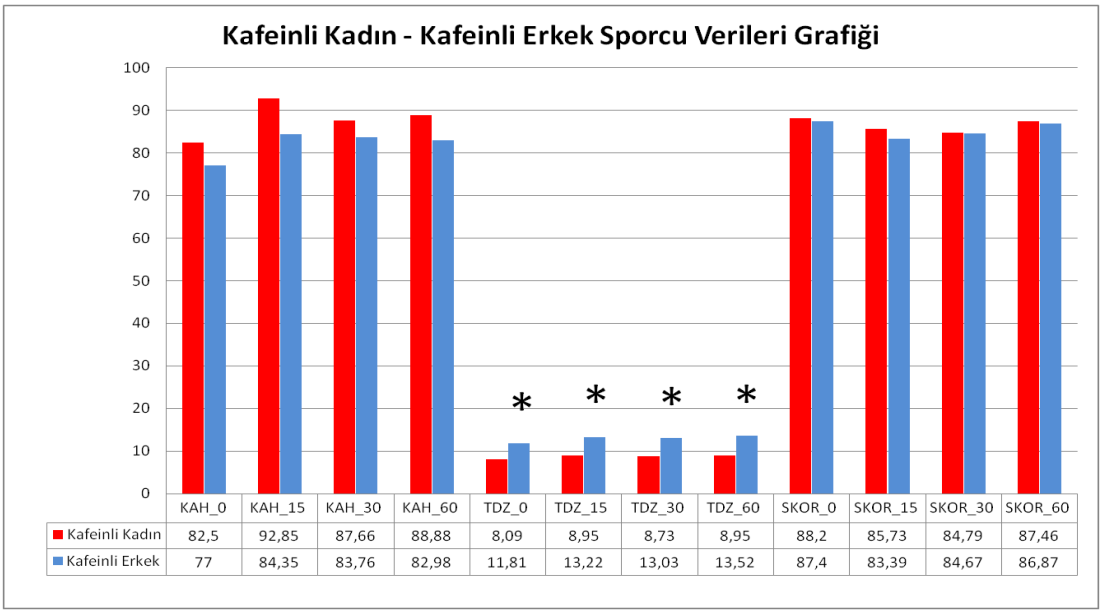


*p<0.05

Şekil 2. Kafeinsiz ve kafeinli kahve tüketen erkek sporcuların istatistiksel ölçüm grafiği.

Erkek sporcuların ölçümler arası farklar incelendiğinde, kafeinli kahve tüketimlerinden 15, 30 ve 60 dakika sonraki kalp atım hızlarında ve tetik düşürme zamanlarında anlamlı bir artış olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Tespit edilen atış skorlarında ise 15 ve 30 dakika sonra anlamlı düşüş olduğu elde edilmiştir (p<0.05). 60 dakika atış skor ortalamalarında ise düşüş olduğu, fakat bu düşüşün istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

***Araştırmaya katılan kadın ve erkek sporcuların kafeinli kahve tüketimlerinden sonra tespit edilen ölçüm sonuçları (Mann Whitney U) Şekil 3.'de verilmiştir.



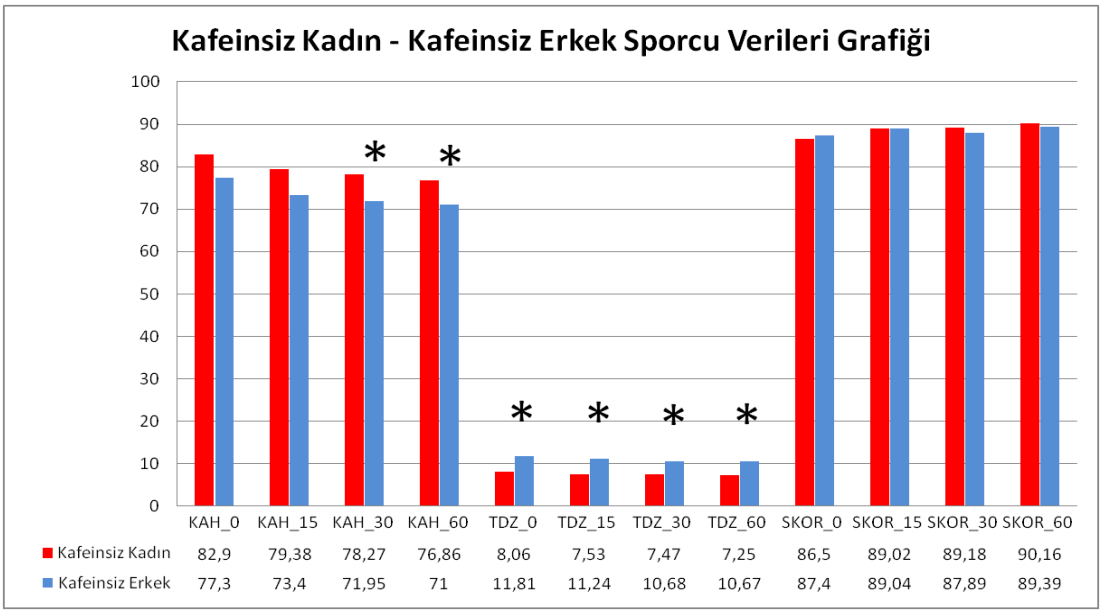
	KAH_0	KAH_15	KAH_30	KAH_60	TDZ_0	TDZ_15	TDZ_30	TDZ_60	SKOR_0	SKOR_15	SKOR_30	SKOR_60
Kafeinli Kadın	82,5	92,85	87,66	88,88	8,09	8,95	8,73	8,95	88,2	85,73	84,79	87,46
Kafeinli Erkek	77	84,35	83,76	82,98	11,81	13,22	13,03	13,52	87,4	83,39	84,67	86,87

*p<0.05

Şekil 3. Kafeinli kahve tüketen kadın ve erkek sporcuların istatistiksel ölçüm grafiği.

Kafeinli kahve tüketen kadın ve erkek sporcuların kalp atım hızı ölçümlerine baktığımızda, sporcuların kalp atım hızlarında ve atış skorlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p>0.05). Tetik düşürme zamanlarında ise erkeklerin başlangıç, 15, 30 ve 60 dakika sonraki tetik düşürme ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek ve istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu görülmektedir (p<0.05).

***Araştırmaya katılan kadın ve erkek sporcuların kafeinsiz kahve tüketimlerinden sonra tespit edilen ölçüm sonuçları (Mann Whitney U) Şekil 4.'de verilmiştir.



*p<0.05

Şekil 4. Kafeinsiz kahve tüketen kadın ve erkek sporcuların istatistiksel ölçüm grafiği.

Kafeinsiz kahve tüketen kadın ve erkek sporcuların kalp atım hızlarını incelediğimizde, erkek sporcuların 30 ve 60 dakika sonraki kalp atım hızları kadınlara göre daha düşük ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Başlangıç ve 15 dakika sonraki kalp atım hızlarında da düşüş olduğu, fakat bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Kadınların başlangıç, 15, 30 ve 60 dakika sonraki tetik düşürme zamanlarının erkeklere göre daha düşük ve aradaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Atış skorlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$).

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada havalı tabanca sporcularında kafeinli ve kafeinsiz kahve tüketiminin kalp atım hızı, tetik düşürme zamanı ve atış skoru üzerine etkilerinin nasıl olacağı tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Tüm sporcuların ölçümler arası farklar incelendiğinde, kafeinli kahve tüketimlerinden 15, 30 ve 60 dakika sonraki kalp atım hızlarında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu sonuç, yapılan diğer araştırmalarda elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Sağlam ve Genç'in yaptığı bir araştırmada kafein ve nikotin gibi maddelerin kalp atım hızlarını yükselterek kan dolaşımını olumsuz etkilediği belirtilmiştir (7). Kaynar ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada da kafein tüketimi ile kalp debisinin, kalbin yaptığı işin ve oksijen tüketiminin arttığı ifade edilmiştir (12). Başka bir çalışmada, kafeinin vücutta dönüşümüyle oluşan theobromine'nin damarları genişleterek kalp hızını ve atım sayısını yükselttiği ortaya konulmuştur (13). Kafein tüketiminin araştırıldığı bir çalışmada da, tüketimle birlikte böbrek üstü bezinden salgılanan katekolamin miktarının yükseldiği ve plazmadaki renin etkinliğinin artacağı söylenmiştir (14, 15, 16). Brian ve arkadaşlarının yürüttüğü bir çalışmada da, kafein tüketimi sonrası, öncelikle kan basıncının yükseleceği, nabzın artacağı ve iki saatlik sürenin geçmesi ile birlikte her ikisinin de normal düzeye ineceği belirtilmiştir (8). Başka bir araştırmada da, atıcıların aşırı yağlı

yiyeceklerden, hamur işlerinden, tatlıdan, hayvansal yağlardan, uyuşturucudan, uyarıcı ilaçlardan, kızartmadan, suni şekerden, sigaradan, demli çaydan, kahveden, alkollü ve kolalı içeceklerden uzak durmaları gerektiği, antrenmanın bir parçası olarak sporculara beslenme bilgisi verilmesinin önemli olduğu ifade edilmiştir. Tüketilen bir kahve ya da içilen bir sigaranın sinir sistemini bütün gün etkilediği bu yüzden atış yapılacak zamanlarda bu tür maddelerden uzak durulmasının oldukça önemli olduğu belirtilmiştir (7).

Çalışmamızda kadın ve erkek sporcuların ölçümler arası farklar incelendiğinde, kafeinli kahve tüketimlerinden 15, 30 ve 60 dakika sonraki tetik düşürme zamanlarında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Sporcuların kalp atım hızlarının artmasının etkisi ile vücutlarında meydana gelen salınım ve ellerindeki titremelerinden dolayı hedefe nişan alıp konsantre olmalarının daha da güçleştiği tespit edilmiştir. Sağlam ve Genç'in çalışmasında da, kafein tüketilmesi sonucunda vücut direncinin azalması ile sporcuların yorgunluk hissini daha kısa sürede hissetmeye başlayacağı belirtilmiştir. Kafeinin kalp atışlarını yükselterek kan dolaşımını olumsuz yönde etkilemesi ve bunun sonucunda kasların ihtiyaç duyduğu oksijenin karşılanamamasından dolayı yorulmanın meydana geldiği ifade edilmiştir (7). Kafeinin etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada deneklerin 13'ünde kalp çarpıntısı, titreme ve huzursuzluk rapor edilmiştir (17).

Kadın ve erkek sporcuların tespit edilen atış skorlarında ölçümün 15 ve 30 dakika sonrasında anlamlı düşüş olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Erkek sporcuların 60 dakika atış skor ortalamalarında ise düşüş olduğu, fakat bu düşüşün istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Sağlam ve Genç'in çalışmasında, kafein tüketimi birlikte atış anında oluşan heyecanın artacağı ve isabetsiz atışlara neden olacağı belirtilmiştir (7). Keleş'in çalışmasında da, kafein tüketiminin nabız sayısını artırdığı, titreme ve salınıma neden olduğu dolayısıyla atış performansını olumsuz etkilediği ifade edilmiştir (18). Akça ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada da, yüksek dozlardaki kafein tüketiminin, deneklerde mide bulantısı, titreme ve endişe hissindeki artışla birlikte deneklerin performanslarını olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmiştir (19).

Havalı tabanca disiplinin aksine bir çok spor branşında ise kafeinin uyarıcı etkisinden dolayı performansta olumlu bir etki oluşturduğu düşünülmektedir. Kafeinin fiziksel performans üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada, uzun süreli aerobik aktivitelerde kafein takviyesinin olumlu etkisinin literatürde sıklıkla gösterilmekte olduğu ifade edilmiştir (19).

Dünyada en yaygın olarak tüketilen besin maddeleri ve besin takviyelerinden biri olan kafein büyük çoğunlukla kahve şeklinde olmak üzere tüketilmektedir. Ayrıca birçok gıda, içecek ve ilaç kafein içermektedir. Son zamanlarda tüketimi iyice artan enerji içeceklerinin de etken maddesi yine kafeindir ve vücutta oluşturduğu fizyolojik etkileri ile ergojenik bir yardımcı olarak da tüketilmektedir. Kafeinin yararları ve yan etkileri ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Herhangi bir sağlık problemi olmayan yetişkinler için günlük 400 mg'a kadar (75 kilogram ağırlığında bir kişi için hemen hemen 5.5 mg/kg) olan miktardaki kafeinin güvenilir olduğu ve vücutta herhangi bir sağlık riskine sebep olmadığı belirtilmiştir. Ergojenik etkileri için antrenörlerin ve sporcuların performanslarını desteklemek amacıyla kafeinin kullanımı konusunda bilgi sağlamaları oldukça önemlidir (19).

Hedef sporları olan havalı tabanca ve okçuluk gibi branşlarda kalp ritminin artırmasından dolayı hedefe nişan alınılan pozisyonda, ellerin titremesi, salınım meydana gelmesi ve konsantre olamama sonucunda, atış skoru performansının da düşmesine neden olacağı düşünülmektedir.

Çalışmamızda, sporcular kafeinsiz kahve tükettiklerinde ise atıcılık adına olumlu olan zamanla kalp atım hızının azalması, tetik düşürme zamanlarının kısalması ve skor performanslarının arttığı görülmüştür. Bu da kafeinsiz kahvenin herhangi bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Çünkü atıcılar müsabaka başladıktan sonra her geçen saniye daha sakin, daha durgun şartlar altında atış yapmaya devam ederler. Böylece kalp atım hızları gitgide yavaşlar, daha iyi konsantre olmaya başlarlar ve tetik düşürme zamanları kısalır. Konsantre olmanın ve nabzın yavaşlamasının etkisi ile daha iyi atış skorları ortaya çıkar.

Literatür sonuçlarına paralel olarak çalışmamızda kafeinin kalp atım hızını artırdığını, dolayısıyla tetik düşürme zamanını, isabetli atışı ve atış skorunu olumsuz etkilediği söylenebilir.

Atıcıların, performanslarını artırmak için takviye olarak kafein kullanımını düşünmek yerine diğer fiziksel performans artırma yollarını araştırmaları önerilmektedir. Buna ek olarak, müsabaka veya antrenman esnasında kafein kullanmayı düşünüyorsanız, tüketim seviyelerinin güvenli ve uygun olmasını sağlamak için tıbbi gözetim altında kullanmanızı tavsiye ederiz.

Konu ile alakalı daha fazla sayıda sporcunun katıldığı araştırmalar yapılırsa elde edilecek veriler atıcılık ve bilim camiası adına faydalı sonuçlar doğuracaktır.

Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlara göre kafein kullanımı ile sporcuların kalp atım hızları artmakta ve bunun doğrultusunda sporcuların atış esnasında konsantre olma zamanları daha da uzamaktadır. Aynı zamanda sporcuların atış skorlarına da olumsuz etkisi olması açısından, atıcıların müsabakalardan önce kahve ya da kafein içeren içecekleri tüketmemeleri, tüketen sporcular varsa, müsabakadan en az 1-2 saat önce bu tür içecekleri tüketmeyi sonlandırmaları önerilmektedir.

Kaynaklar

Erdoğan M, Sağıroğlu İ, Şenduran F, Ada M, Ateş O. Elit Atıcıların El Kavrama Kuvveti ile Atış Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2016, 6:22-30.

Gavin ML, Collins D, Holmes PS. Pre-shot EEG alpha-power reactivity during expert air-pistol shooting:A comparison of best and worst shots, *Journal of Sports Sciences*, 2001, 19(9):727-733.

Leatherdale F, Leatherdale P. *Successful Pistol Shooting*, Ramsbury, Crowood Press, 1995.

Konttinen N, Mets T, Lyytinen H, Paananen M. Timing of Triggering in Relation to the Cardiac Cycle in Nonelite Rifle Shooters, *Research Quarterly forExercise and Sport*, 2003, 74(4):395-400.

Konttinen N,Lyytinen H, Era P. Brain slow potential sand postural sway behavior during sharp shooting performance, *Journal of Motor Behavior*, 1999, 31:11-20.

Niinimaa V, McAvoy T. Influence of exercise on bodys way in test in gandrifle shooting position, *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*,1983, 8:30-33.

Sağlam H, Genç H. *Atıcılık ve Atış Sporu*, 1. Baskı, Ankara, Düet Reklam, 2007:149-155.

Brian D, Keisler MD, Thomas D, Armsey MD. Caffeine As an Ergogenic Aid, *Current Sports Medicine Reports*, 2006, 5:215-219.

Mackenzie B. 101 *Performance Evaluation Tests*, 1 st ed. London, Electric Word, 2005, 96.

Share B, Sanders N, Kemp J. The Effects of Caffeine on Shooting Performance, *Journal of Sport Sciences*, 2009, 27(6):661-666.

Loo LH, Loh TC, Christopher MB, Sin WS. The Effectiveness of Caffeine in Shooting and Cognitive Performance, 2014 ISN Satelite Center Conference, 2014.

Kaynar H, Akgun M, Saglam L, Meral M, Gorguner M, Mirici. The prevalance of execiseinduced broncohoconstriction among symptomatic sportmen Asian. *Pacific J Allergy Immunol* 2004;22:191-196.

Applegate EA, Grivetti LE, Symposium: Nutrition and physical performance: A century of progress and tribute to the modern olympic movement. *Nutr* 1997, 127:896-873.

Kayaalp SO. *Tıbbi Farmakoloji*. Cilt 2, Dördüncü Baskı. Ankara, 1988:1987-91.

Robertson D, Frolich JC, Carr RK, et al. Effects of caffeine on plasma renin activty, catecholamines and blood pressure. *N Engl JMed* 1978;298:181-186.

Periti M, Salvaggio A, Quaglia G, DiMarzio L. Coffee consumption and blood pressure: an Italian study. *Clin Sci* 1987; 72:443-447.

Astorino TA, Rohmann RL, Firth K. Effect of caffeine ingestion on one-repetition maximum muscular strength, *Eur. J. Appl. Physiol., 2008, 102*(2), 127-132. doi:10.1007/s00421-007-0557-x.

Keles F. Kafein, *Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2011, 16:4.

Akça F, Aras D, Arslan E. Kafein, Etki Mekanizmaları ve Fiziksel Performansa Etkileri, *Spormetre*, 2018, 16(1), 1-12.

SB176

ELİT ERKEK HENTBOLCULARIN HAZIRLIK SEZONU ANTRENMAN PERİYOTLAMASININ BAZI MOTORİK VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİSİNİN İNCELENMES

***[1]Tufan DAĞSEVEN*, [1]Tahir KILIÇ**

[1]Akdeniz Üniversitesi Antalya

Abstract

Objective: In this study, it was aimed at examining the impacts of trainings conducted through Combined Training and Classical Training methods in the pre-season period, which is the most important phase of the work load of the whole season, on some selected physical and physiological parameters of the handball players.

Method: The pre-season preparation period trainings, which were designed as a combined training, were applied to the subject group 6 days a week, and 8-10 times a day (120 mins/day) for 8 weeks, during the pre-season preparation period. As per the control group, they attended the pre-season preparation period trainings, which were designed as a classical training, for 4 days a week and 6 times a day (12 mins/day). The statistical results were calculated through the IBM statistics data editor package program.

Results: When the results of the research were evaluated, it was determined that there was statistically significant difference between the pre-test and post-test values of the group using the combined training method for the 30 meter speed test, cooper test, and right hand grasping power values; When the heart rate variable of the study was examined, it was determined that there was statistical significance in the maximum heart rate and anaerobic threshold values of the group using the classical training method. As per the group using the combined training method, there was statistical significance in the aerobic threshold capacity values. Although there were differences for the body composition measurements and elasticity values, there was statistically no significance.

Conclusion: As the conclusion, when the findings of the study are examined, it is thought that starting with the classical training method and choosing the combined training method towards the end of the preparatory season will be more beneficial for the development of athletes.

Key words: handball, physical fitness,pre-season

1.Giriş ve Amaç

Hentbol mücadeleci bir takım sporu olarak fiziksel, teknik, zihinsel ve taktik yetenekler bağlamında tam katılım gerektirir. Takım taktikleri ve performans göz önüne alındığında, zorlayıcı ölçekte cazip olan hentbol sporunun taleplerini karşılamak ve başarıya ulaşmak için, sporcuların bireysel ve takım olarak üst düzey fiziksel yeteneklere sahip olmalarını gerektirmektedir. Hentbol çok dinamik bir spor disiplinidir. Müsabaka süresince 10-20 saniyeden daha fazla sürmeyen kısa süreli eylemleri, yüksek yoğunlukta tekrarlamayı gerektirir. Oyun süresinin yaklaşık %

30-35'i anaerobik enerji sistemleri tarafından karşılanır. Müsabaka süresince uygulanan teknikler (aldatmalar, sıçramalar, değişken yönlü sürat koşuları vb.) ve taktik davranışlar (top sürme, bireysel savunma eylemleri, rakiple doğrudan temas vb.) oyuncuların üst düzey performans sergilemelerini gerektirir. Rekabetin ölçüsü, ortaya konan performansın, uygulanan teknik ve taktiğin seviyesine bağlıdır (Gorostiaga ve ark. 2006; Po'voas ve ark.2012; Wagner ve ark.2017). Çağdaş eğitim teorisi, Matveyev (1964) ve Ozolin (1970) tarafından 1960'ların erken dönemimde kurulmuştur. 1970'lerde klasik veya geleneksel periyodizasyon eğitimi modeli olarak yerini almıştır. Bu eğitim modelinde, yüksek yoğunluklu ve yüksek şiddetli iş yükleri, müsabaka dönemi başlarında, oyuncuların performansları ilerledikçe daha az yoğunluk ve şiddete bırakmaktadır (Carmen ve ark.2017). 1970'li yıllarda uygulama alanı bulan klasik antrenman yöntemlerinin sınırlamalarının üstesinden gelmek için yeni bir eğitim modeli olan "blok periyodizasyonu" olarak adlandırılan yöntem geliştirildi. Bu yöntemde en yüksek performans için gereken farklı yetenekler özelleşmiş mezosiklus bloklarla ardışık olarak düzenlenmiştir. Yüksek performansa sahip sporcularda özel yeteneklerin geliştirilmesi için yoğun iş yüklerinde yeterli uyaran üretebilmeyi amaçlamaktadır. Hemeostatik regülasyon sınırında yapılan egzersizlerle antrenman sisteminin sporcu vücudunda meydana getirdiği stresin yaygınlaşabileceği ve azalacağı düşünülmektedir (Issurin, 2008). Dinamik bir spor disiplini olan hentbolda bir sezonu kapsayan iş yükü düşünüldüğünde, performansın en üst düzeye çıkarılması, sakatlıkların önlenmesi, fiziksel, zihinsel hazırlıkların tamamlanması açısından, hentbola özgü yıllık antrenman periyod lamasının en önemli safhası hazırlık dönemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Hazırlık döneminde, sporcuların fiziksel ve ruhsal olarak yoğun ve kapsamlı bir dönem olan müsabaka dönemine hazırlanmış olmaları beklenir. Hazırlık dönemi başlangıcında, genel kuvvet, genel dayanıklılık, maksimum kuvvet, sürat ve çabukluk gibi motorik özelliklerin geliştirilmesi hedeflenir. Çalışmalar genelden başlayarak, branşa özgü alıştırmalar şeklinde devam eder. Yüklenme kapsamları geniş, yüklenme yoğunlukları düşüktür. Müsabaka dönemine yaklaşırken kapsam daraltılır, yüklenme yoğunluğu artırılır (Sevim,2007). Günümüzde sporcuların fiziksel ve fizyolojik görüntülerini inceleyen çalışmaların sayısı artmaktadır (Bilge ve ark.2000). İyi planlanmış yüklenmelerin çıktılarının verimli olabilmesi için yüklenmelerin, şiddeti, sıklığı ve yoğunluğunun detaylı bir şekilde planlanması gerekir. Çeşitli araştırmalarda süresi kısa yüklenme şiddeti ve sıklığı yüksek çalışmaların daha verimli olduğunu bildiren araştırmalar bulunmaktadır (Fox ve ark. 1988). Takım sporlarında değişim ve gelişim hızla devam etmektedir. Gelişen bilimsel değişimler ve araç gereçler sayesinde daha verimli bilimsel temellere dayalı çalışmalar yapılmaktadır. Bu araştırma sonuçları iyi değerlendirilerek daha verimli antrenman plan ve programları yapılabileceği görülmektedir (Sevim,2007). Bu bilinenler kapsamında; araştırmanın amacı, Türkiye hentbol erkekler süper liginde yer alan Antalyaspor hentbol takımı ile 2018-2019 yılı Üniversiteler Türkiye salon ve plaj hentbolu şampiyonu olan Akdeniz Üniversitesi erkek hentbol takımlarının 2018-2019 sezonu hazırlık antrenman periyodlarının karşılaştırılmasıdır. Hazırlık periyodu antrenmanlarında Antalyaspor hentbol takımına 8 hafta süreyle kombine antrenman yöntemi uygulanırken, Akdeniz Üniversitesi erkek hentbol takımına hazırlık periyodu kapsamında klasik yüklenmeli antrenman yöntemi uygulanmıştır. Hazırlık periyodu antrenmanları tek periyod halinde 8 hafta olarak planlanmıştır. Her iki takım oyuncuları da üst düzey elit erkek hentbolculardan oluşmaktadır. Araştırma hazırlık periyodunda uygulanan iki farklı antrenman yönteminin karşılaştırılmasını içermektedir.

2.Yöntem

2.1. Katılımcılar

Araştırmamıza 2018-2019 sezonu Süper Liginde faaliyet gösteren Antalyaspor erkek hentbol takımı n_{16} ve kontrol grubu olarak da Üniversiteler arası 1. Ligde yer alan n_{16} Akdeniz Üniversitesi erkek hentbol takımı dâhil edilmiştir.

2.2. Uygulama

Denek grubu hentbolculara 8 haftalık hazırlık dönemi süresince, haftada 6 gün, süreç ilerledikçe günde çift antrenman şeklinde 8-10 kez (120 dakika/gün) kombine antrenman yöntemini ile düzenlenmiş hazırlık dönemi antrenmanları uygulanmıştır. Kontrol grubu ise haftada 3 gün ve 5 kez (120 dakika /gün) klasik antrenman yöntemiyle hazırlık dönemi antrenmanları uygulanmıştır. Hazırlık periyodu antrenman programının genel içeriği aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2.1. Hazırlık periyodu antrenman yoğunluğu

Hazırlık Periyodu Antrenman Programı			
1-2 HAFTA		***3-4 HAFTA***	
Genel kondisyon	***40%***	***Genel kondisyon***	***25%***
Özel kondisyon	***10%***	***Özel kondisyon***	***25%***
Teknik düzeltici çalışmalar	***20%***	***Teknik düzeltici çalışmalar***	***30%***
Kompleks teknik çalışmalar	***10%***	***Kompleks teknik çalışmalar***	***20%***
Teknik anlayış geliştirici çalışmalar	***20%***	***Teknik anlayış geliştirici çalışmalar***	***20%***
5-6 HAFTA		***7-8 HAFTA***	
Genel kondisyon	***5%***	***Genel kondisyon***	***5%***
Özel kondisyon	***25%***	***Özel kondisyon***	***25%***
Teknik çalışmalar	***30%***	***Teknik çalışmalar***	***30%***
Taktik çalışmalar	***30%***	***Taktik çalışmalar***	***40%***
Antrenman maçları	***10%***		

Tablo 2.1'e bakıldığında deney ve kontrol gruplarına 8 hafta süre ile uygulanan antrenman programının genel içeriği görülmektedir. Hazırlık döneminin ilk evresinde başlangıçta tekrar sayısı fazla, buna karşılık yoğunluk azdır. Hazırlık çalışmaları ilerledikçe ve ayrı ayrı spor dallarına yönelme başladığında, yoğunluk giderek artar, buna karşılık tekrar sayısı azalır. Bu amaçla kullanılabilecek genel geçerli bir ölçek aşağıda verilmiştir.

Tablo 2.2.Deney grubuna uygulanan kombine antrenman program içeriği

1.AY																										
1.Hafta							***2.Hafta***							***3.Hafta***							***4.Hafta***						
1.Gün	***2.Gün***	***3.Gün***	***4.Gün***	***5.Gün***	***6.Gün***	***7.Gün***	***1.Gün***	***2.Gün***	***3.Gün***	***4.Gün***	***5.Gün***	***6.Gün***	***7.Gün***	***1.Gün***	***2.Gün***	***3.Gün***	***4.Gün***	***5.Gün***	***6.Gün***	***7.Gün***	***1.Gün***	***2.Gün***	***3.Gün***	***4.Gün***	***5.Gün***	***6.Gün***	***7.Gün***
Yavaın İnterval	***Fitness+Fartlek***	***Kombine***	***Kombine+Fitness***	***Yoğun İnterval***	***Kombine+Fitness***	***Dinlenme***	***Kross***	***Kombine+Fitness***	***Yavaın İnterval***	***Kombine+Fitness***	***Yoğun İnterval***	***Kombine+Fitness***	***Dinlenme***	***Yavaın İnterval***	***Fitness+Fartlek***	***Kombine***	***Kombine+Fitness***	***Yoğun İnterval***	***Kombine+Fitness***	***Dinlenme***	***Genel Kuvvet***	***Genel ve Özel Sürat***	***ve***	***Hareketlilik+Koord***	***Kombine+Fitness***	***Kross***	***Dinlenme***

2.AY																													
5.Hafta						**6.Hafta**							**7.Hafta**							**8. Hafta**									
1.Gün	**2.Gün**	**3.Gün**	**4.Gün**	**5.Gün**	**6.Gün**	**7.Gün**	**1.Gün**	**2.Gün**	**3.Gün**	**4.Gün**	**5.Gün**	**6.Gün**	**7.Gün**	**1.Gün**	**2.Gün**	**3.Gün**	**4.Gün**	**5.Gün**	**6.Gün**	**7.Gün**	**1.Gün**	**2.Gün**	**3.Gün**	**4.Gün**	**5.Gün**	**6.Gün**	**7.Gün**
Yavaın İnterval	**Bransa Özaü Özel Kuvvet**	**Kombine+Teknik.Taktik**	**(Genel Kuvvet ve Özel Kuvvet**	**Circuit Training+Taktik Antrenman**	**Kombine+Fitness**	**Dinlenme**	**Aerobik Antrenman**	**Kombine+Fitness +Özel Kuvvet**	**İnterval**	**Kombine+Fitness (Özel Kuvvet)**	**Özel Dayanıklılık Ant.**	**Kombine+Teknik.Taktik**	**Dinlenme**	**İnterval**	**Fitness+Fartlek**	**Kombine**	**Kombine+Fitness (Genel ve Özel**	**Aerobik+Teknik.Taktik**	**Kombine+Fitness**	**Dinlenme**	**Hazırlık Müsabakası**	**Fartlek**	**Sürat ve Çabukluk+Fartlek**	**Hareketlilik+Koordinasyon**	**Kombine+Fitness**	**Hazırlık Müsabası**	**Dinlenme**

Tablo 2.2'e bakıldığında, uygulamada kas hipertrofisi sürdürülmektedir, sürekli bir hipertrofi gelişimi ve kas sıkılığını artırmak amacı ile maksimal kuvvet yöntemlerinin uygulanmasına başlanmaktadır. Kullanılan antrenman yöntemleri sporcunun gereksinimlerine bağlı olarak, istenilen oranlarda kullanılmaktadır. Kuvvet antrenman yoğunlukları aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 2.3 Kontrol grubuna uygulanan klasik antrenman program içeriği

1.AY																													
														2.AY															
1.Hafta			**2.Hafta**			**3.Hafta**			**4.Hafta**			**1.Hafta**			**2.Hafta**			**3.Hafta**			**4.Hafta**							
1.Gün	**2.Gün**	**3.Gün**	**1.Gün**	**2.Gün**	**3.Gün**	**1.Gün**	**2.Gün**	**3.Gün**	**1.Gün**	**2.Gün**	**3.Gün**	**1.Gün**	**ve2.Gün**	**3.Gün**	**1.Gün**	**2.Gün**	**3.Gün**	**1.Gün**	**2.Gün**	**özel3.Gün**	**1.Gün**	**2.Gün**	**3.Gün**						
Aerobik çalışmalar	**Kordinasyon ve hareketlilik**	**Yoğun İnterval**	**Genel kuvvet+ Teknik,taktik**	**Yaygın İnterval**	**Genel Dayanıklılık**	**Genel Dayanıklılık+ Teknik**	**Genel Kuvvet,teknik,taktik**	**Branşa özgü özel kuvvet**	**Anaerobik**	**Sürat ve Çabukluk+Fartlek**	**Özel kuvvet +teknik,taktik**	**İstasyon Çalışmaları+ Teknik**	**Kordinasyon**	**Anaerobik dayanıklılık**	**Branşa özgü kuvvet kuvvet**	**Aerobik+teknik,taktik**	**Özel Dayanıklılık**	**Teknik+ Taktik**	**Özel Kuvvet+teknik,taktik**	**Branşa özgü**	**Hazırlık Müsabakası**	**Fartlek**	**Özel kuvvet +Teknik ,taktik**						

Tablo 2.3'e bakıldığında kontrol grubuna haftada 3 kez olmak üzere 90-120 dakika arasında değişen antrenman programı uygulanmıştır, kontrol grubuna 1RM değerleri üzerinden piramidal yöntemle genel kuvvet çalışmaları haftada 2 gün, sabah saatlerinde, öğleden sonra ise saat 17:00-19:00 da salon çalışmaları ile çift antrenman şeklinde devam edilmiştir.

2.3 Antrenman programın içeriği

Aerobik ve anaerobik kapasitenin geliştirilmesi, kuvvetin geliştirilmesi, hareketliliğin geliştirilmesi, dayanıklılığın, sürat ve çabukluk gibi motorik özelliklerin geliştirilmesi, vücut yağ yüzdesinin düşürülmesi ve toparlanma hızının artırılmasına yönelik kombine antrenman yöntemini içeren fiziksel hazırlıkları kapsar. Kontrol grubu antrenman içeriği; sub-maksimal, maksimal, çabuk kuvvet antrenmanlarını içeren pramidal kuvvet çalışması, Aerobik ve anaerobik dayanıklılık antrenmanları, kros, sürat ve çabukluk antrenmanlarını içeren klasik antrenman metotlarıyla hazırlanmış antrenman yöntemini içeren fiziksel hazırlıkları kapsar. Araştırmaya katılan tüm sporcuların hazırlık sezonu öncesi ön test ve müsabaka dönemi başında (toplam 8 hafta sonunda) son testleri yapılmıştır. Çalışmamız başlangıç, sonuç ölçümleri ve hazırlık dönemi antrenmanı ile birlikte toplam 8 haftalık bir uygulamayı içerir.

2.4 Araştırmada uygulanacak testler

Cooper Testi, dijital kalp atım ölçümleri (dinlenik kalp atım sayısı, maksimum kalp atım sayısı, VO_2Max), 30 metre sürat testi, el pençe kuvvet ölçümü, bacak ve sırt kuvveti ölçümü, esneklik testi (otur eriş), vücut kompozisyonu ölçümleri, ağırlık ve boy ölçümlerini içermektedir.

2.4.1. Cooper Testi

12 dk. Koşu ölçümleri 400 m. lik olimpik değerlere sahip atletizm tartan pistte yapılmıştır. Ölçümler, sporcuların kat ettiği mesafelere göre değerlendirilmiştir. (Golding ve ark.1982;Tamer, 2000:Özer,2001).

2.4.2. 30 Metre Sürat testi

30 m sürat testi Akdeniz Üniversitesi olimpik atletizm pistinde 100 m parkuru üzerinde belirlenen 30 m'lik bölümde uygulanmıştır. Testin başlangıç ve bitiş noktalarına 0.01 hassasiyetli fotosel konulmuştur. Sporculara 2 tekrarlı olarak uygulanan testte dinlenme aralığı verilmiştir (Golding ve ark.1982;Tamer,2000:Özer,2001).

2.4.3. El Pençe Kuvveti

El dinamometresi (hand grip) ile ölçüm yapılmıştır. Beş dakika ısınmadan sonra, denek ayakta iken ölçüm yapılan kolu bükmeden ve vücuda temas etmeden kol vücuda 45°'lik açı yaparken ölçüm alınmıştır. Bu durum sağ ve sol el için üçer defa tekrar edilmiş ve her gönüllü için en iyi değer kaydedilmiştir (Golding ve ark.1982;Tamer,2000:Özer, 2001).

2.4.4. Bacak Kuvveti

Ölçüm, sırt ve bacak (back and lift) dinamometresi kullanılarak yapılmıştır. Beş dakika ısınmadan sonra, gönüllüler dizleri bükük durumda dinamometre sehpasının üzerine ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda bacaklarını kullanarak yukarı çekmişlerdir. Bu çekiş üç kez tekrar edilip her gönüllü için en iyi değer kaydedilmiştir (Golding ve ark.1982;Tamer,2000:Özer,2001).

2.4.5. Sırt Kuvveti

Sırt ve bacak dinamometresi kullanılarak ölçümler yapılmıştır. Beş dakika ısınmadan sonra, denekler dizleri gergin durumda dinamometre sehpasının üzerine ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleriyle kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda yukarı çekmişlerdir. Bu çekiş 3 kez tekrar edilmiş ve her gönüllü için en iyi değer kaydedilmiştir (Golding ve ark.1982;Tamer,2000:Özer,2001).

2.4.6. Esneklik Testi

Esneklik ölçümü için otur ve eriş testi uygulanmıştır. Bu test alt sırt ve hamstring kaslarının esnekliğini ölçmektedir. Bu testte denek uzun oturuş pozisyonu aldıktan sonra elleri ile mümkün olduğu kadar ileriye doğru dizlerini bükmeden uzanmaktadır. Ayak tabanları bir ölçüm sehpasına dayanmıştır (Golding ve ark.1982;Tamer,2000:Özer,2001).

2.4.7. Vücut Kompozisyonu Ölçümleri

Metot, düşük miktarda amperaj akımının, el ve ayaklarda, deri üzerine bağlanan elektrotlar yardımı ile uygulanmıştır. Deneklerin vücut yag yüzdelerini tespit etmek amacıyla "Tanita Body Composition Analyzer TBF–300" bioelektrik impedans analizörü kullanılmıştır. Segmental Vücut Analiz Monitörü ile vücut kompozisyonu analiz edilmiş, Cihaz toplam vücut ağırlığı, BMI, Bazal metabolizma hızını, BMH (kj ve kcal), Impedansı (Ohm), Yağ oranı (%), yağ miktarını (kg), yağsız kütleyi (kg) ve toplam vücut sıvısını (kg) analiz etmektedir. Cihaz vücudu toplam, sağ-sol bacak ve sağ-sol kol şeklinde (5 ayrı bölge) bölgesel olarak ve toplam vücut olarak analiz etmektedir. Deneklerin vücut kompozisyonlarını belirlemek üzere, boy uzunlukları, yaşları, cinsiyetleri ve antrenman seviyeleri analizör ekranına veri olarak girildikten sonra, denekten çıplak ayakla platformun üzerine çıkması istenmiştir. Öncelikli olarak vücut ağırlığını ölçen analizör, daha sonra vücut yağ ve kas yüzdesi ile beraber vücut yağ ve kas miktarını kg cinsinden tespit ederek çıktı halinde araştırma arşivinde yerini almasını sağlamıştır (Bilge,2007).

2.4.8. Kalp Atım Hızı Ölçümleri

Deneklerin kalp atım hızları, dijital kalp atım hızı ölçüm aracıyla ve Polar Precision Performance Software bilgisayar paket programıyla tespit edilmiştir. Ölçümler sonucunda grupların maksimal oksijen tüketim kapasitesi, maksimum kalp atım sayısı, dinlenik nabız, aerobik eşik, anaerobik eşik verileri program tarafından tahminsel üretilmiştir. Bu veriler yoğun yüklenmeli antrenman protokolleri esnasında sporcuların anlık durumlarının takip edilmesi amacıyla kullanılmıştır.

2.4.9. Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri

Deneklerin boy uzunluğu,1mm hassasiyette ölçüm yapabilen bir boy ölçer aletinde denekler ayakta dik dururken gösterge üzerinde kayan kaliper deneğin kafasına dokunacak şekilde ayarlanarak tespit edilmiştir. Vücut ağırlığı ölçümü, 20 gr kadar hassas kantarda, denek çıplak ayak ve sadece şort giydirilerek yapılmıştır. Boy metre, vücut ağırlığı kilogram cinsinden ölçülmüştür (Golding ve ark.1982;Tamer,2000:Özer,2001).

3.Bulgular

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde grupların ön test ve son testleri arasında kombine antrenman yöntemi uygulanan grubun 30 m. sürat, cooper testi ve sağ el pençe kuvvet değerlerinde istatistiksel anlamlılık görülürken, klasik hazırlık antrenman yöntemi uygulanan grupta cooper testi ve sol el pençe kuvveti değerlerinde istatistiksel anlamlılık görülmüştür. Araştırmada kalp atım hızı değişkeni incelendiğinde klasik hazırlık antrenman yöntemi uygulanan grupta maksimum kalp atım hızı ve anaerobik eşik değerlerinde istatistiksel anlamlılık görülmüştür. Kombine antrenman yöntemi uygulanan grup da aerobik eşik kapasitesi değerlerinde istatistiksel anlamlılık görülmüştür. Vücut kompozisyonu ölçümleri ve esneklik değerlerinde fark bulunmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir.

4.Sonuç ve öneriler

Araştırma sonuçları, hentbolcularda bir çok fiziksel uygunluk parametresinin birbiriyle ilişkili olduğunu ve hentbolcuların ortalama değerlerinin literatür çalışmalarla karşılaştırıldığında kuvvet, sprint sürati, kalp atım hızları, vücut kompozisyon ölçümleri, esneklik özellikleri açısından oldukça iyi durumda olduklarını göstermektedir. Kombine antrenman yöntemi uygulanan grupta 30 m. sprint, Cooper ve sağ el pençe kuvveti değerlerinde istatistiksel anlamlılık görülürken, klasik antrenman yöntemi uygulanan grupta cooper testi ve sol el kavrama kuvveti değerlerinde istatistiksel anlamlılık görülmüştür. Grupların ön test-ön test karşılaştırmalarında kombine antrenman yöntemi uygulanan grubun cooper testinde istatistiksel anlamlılık görülmüştür. Grupların son test-son test karşılaştırmalarına bakıldığında kombine antrenman yöntemi uygulanan grubun 30 m. sprint değerlerinde ve sağ el pençe kuvveti değerlerinde istatistiksel anlamlılık görülürken klasik antrenman yöntemi uygulanan grup da bacak kuvveti ve sol el kavrama kuvveti değerlerinde istatistiksel anlamlılık görülmüştür. Gruplardaki el kavrama kuvvet değerleri arasındaki farkın dominant el tercihi nedeniyle kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmada hentbol süper lig de bulunan ve kombine antrenman yöntemi ile hazırlık periyodunu tamamlayan Antalyaspor hentbol takımı ve üniversiteler arası hentbol süper lig'inde bulunan, klasik hazırlık periyodu antrenmanları uygulanan, bu sezon Avrupa kupasına katılacak olan Akdeniz üniversitesi erkek hentbol takımları arasında başlangıçta aerobik ve anaerobik kapasite farkları ile el kavrama kuvvet farkları görülürken hazırlık sezonu sonunda yapılan ölçümlerde bu farkların kapandığı görülmüştür. Vücut kompozisyonu ölçümlerinde ve kalp atım hızı ölçümlerinde farklar bulunsa da bu değerler istatistiksel olarak anlamlı görülmemiştir. Hazırlık sezonunda tercih edilen kombine antrenman yöntemi ve klasik antrenman yöntemleri arasında motorik ve fizyolojik parametreler açısından farklar değerlendirildiğinde kombine antrenman yöntemi uygulanan grubun aerobik ve anaerobik kapasitelerinin klasik antrenman yöntemi uygulanan gruba göre anlamlı bir fark olduğu düşünülebilir. Kuvvet değerleri incelendiğinde klasik antrenman yöntemi uygulanan grubun kuvvet değerlerinde anlamlılık bulunduğu söylenebilir. Hazırlık sezonunda tercih edilen kombine antrenman yönteminin motorik ve fizyolojik parametrelere olumlu etkisi bulunmaktadır. Araştırma bulguları incelendiğinde klasik antrenman yöntemi ile başlangıç yapılmasının ve hazırlık sezonu sonuna doğru kombine antrenman yönteminin tercih edilmesinin sporcuların gelişimi açısından daha faydalı olacağı düşünülmektedir. 8 haftalık hazırlık dönemi

antrenmanları, müsabaka dönemi için, sporcuların fiziksel uygunluk düzeylerinin hazır olmalarına yeterli olmadığı görülmektedir. Araştırma sonuçları literatür incelemelerle kıyaslandığında benzerlik oranı oldukça yüksek görülmesine rağmen sezonun tamamını düşünüldüğünde 8 haftalık hazırlık periyodunun yeterli olmadığı söylenebilir. Deney grubu ve kontrol grubu arasında anaerobik güç - anaerobik kapasite, vücut yağ oranı ve kalp atım hızları arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür. Başlangıç kilolarındaki değişimler incelenen araştırmalarla örtüşmektedir. Kilo kaybının anlamlı bir şekilde değişmemesinin, sporcuların kassal değişimlerinin farkı nedeniyle olduğu düşünülmektedir. Araştırma bulgularımız göz önüne alındığında hazırlık periyodunun 8 haftadan daha uzun tutulmasının sporcuların fiziksel gelişimleri açısından daha faydalı olacağı düşünülmektedir. Hazırlık sezonu içerisinde takımların bünyesinde meydana gelen transfer hareketleri, sezon başlangıç yapılanmasında görülen aksaklıklar, sosyal ve ekonomik sıkıntılar, ayrıca sezon başlangıcındaki yoğun yüklenmeli antrenmanların meydana getirdiği stres gibi faktörler göz önüne alındığında araştırmamıza benzer çalışmalar için daha detaylı bir planlamanın yapılması ve sporcuların sezon başlangıcındaki olumsuz koşullardan etkilenmemesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca Kuvvet ölçümleri için dominant el ve bacak tercihlerinin de göz önüne alınması ve sezon öncesi araştırmalar için sporcuların hazır bulunuşluluk düzeyi, memnuniyet düzeyleri, kaygı düzeyleri gibi psiko-sosyal verilerin de araştırmaya dâhil edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Kaynaklar

Gorostiaga EM, Granados C, Ibanez J, Gonzalez-Badillo JJ, Izquierdo M, Effects of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players. Med Sci Sports Exerc, 2006;38,s: 357-366.

Po´voas SCA, Seabra AFT, Ascensa˜ o AAMR, Magalha˜es J, Soares JMC, and Rebelo ANC, Physical and physiological demands of elite team handball. J Strength Cond Res. 2012;26(12),s: 3365–3375.

Wagner H, Gierlinger M, Adzamija N, Ajayi S, Bacharach DW, and von Duvillard SP, Specific physical training in elite male team handball. J Strength Cond Res 2017;31(11),s:3083–3093.

Matveyev LP, Problem of Periodization the Sport Training. Moscow, Russia: Fizkultura i Sport. 1964.

Ozolin ND, The Modern System of Sport Training. Moscow, Russia: Fizkultura i Sport, 1970.

Carmen M, Juan M, Cortell T and Juan TM, Effects of two Dıfferent Traınıng Perıodızatıon Models on Physıcal and Physıologıcal Aspects of Elıte Female Team Handball Players. Journal of Strength and Conditioning Research. 2017;32(1),s:280–287.

Issurin V, Block periodization versus traditional training theory: A review. J Sports Med Phys Fitness 2008;8,s: 65–75.

Sevim Y, Kombine Kuvvet Antrenmanlarının 18-25 Yaş Grubu Elit Bayan Hentbolcülerin Performans Gelişimine Etkisinin İncelenmesi, G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C.L,S.3, Ankara. 1996.

Bilge M, Müniroğlu S, Gündüz N, Türk Bayan Hentbol Milli Takımı Oyuncularının Somatotip Profilleri ve Yabancı Ülke Sporcuları İle Karşılaştırılması, Spor Araştırmaları Dergisi, 2000;4 (1), s:33-44.

Fox EL, Bowers RW, Foss LM, (). The Physiological Basis of Physiol Education and Athletics, Sounders College Publishing, 1988,s: 62-82, 675.

Golding LA, Myers CR, and Sinning WE, The Y's Way to Physical Fitness. Rosemont, IL: YMCA of the USA. 1982.

Tamer K, Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2000,s:48-49.

Özer K, Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. 2001.

Bilge M, Türk Erkek Milli Hentbol Takımında Anaerobik-Güç Kapasite, Kalp Atım Hızı ile Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, 2007. Ankara.

SB189

SPESİFİK ANTRENMANLARIN KADIN FUTBOLCULARDA BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ

[1]Mahmut ALP

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ISPARTA

Abstract

Introduction and Aim: Soccer is a type of sporting organization that has become a common passion in many countries. Today, strength, flexibility, anaerobic power and quickness in football game is of great importance (Günay and Ark., 1994). Studies conducted with female soccer players show that the intensity of the game they are exposed to during the matches they play is high and that players should participate in similar training processes as male soccer players (Özdemir, 2013). The aim of this study is to investigate the effects of specific trainings on some motoric features of female soccer players.

Methods: Twelve female athletes who played in Isparta Emre Sports Club participated in the study voluntarily. In addition to classical soccer training, players were applied specific training for 8 weeks and 3 days a week. At the beginning and end of the training period flexibility, vertical jump, back-leg strength, 30 m sprint tests were applied. The mean age of the athletes was 18.67±2.18 years, the mean height was 163.00±4.26 cm, the mean weight was 57.08±6.81 kg and the age of sports was 3.83±1.52 years. Statistical package program was used for statistical analysis of the data. “Paired t test” was used to compare pre- and post-test values. Results were evaluated according to significance level of “$p>0.05$”.

Findings: As a result of the comparison of players’ motoric properties before and after the test, while there was no difference in flexibility and vertical jump in ($p>0.05$); significant differences were found statistically in leg and back strength and speed tests ($p<0.05$).

Conclusion: In our study, as a reason for the lack of effect of the specific exercises applied to female soccer players on flexibility and vertical jump characteristics, we can say that athletes can achieve optimum strength even in pre-tests and end-season fatigue levels in post-tests. In addition, the reason for the rapidity and flexibility in our study is that they are acquired motor skills; the reason for the difference in strength and speed characteristics of the main motoric traits can be thought to be continuously improved by the specific trainings.

Key Words: Women, Football, Specific training, Motoric.

GİRİŞ

Profesyonel bir spor dalı olan futbol, ülkemizde sahip olduğu büyük bütçe imkânlarıyla bir sektör haline gelmiştir. Takımlar, sahip oldukları binlerce taraftardan oluşan kitleleri sportif başarı beklentisine sokmaktadırlar. Takımlar bu beklentiyi karşılayabilmek için fiziksel, psikolojik, fizyolojik, motorik, teknik-taktik seviyelerini geliştirme ihtiyacı

hissetmektedir. Bu gereklilik, uygulanan antrenmanların niteliğine ve yapısına etki etmektedir. Yapılan antrenmanların şiddeti, yoğunluğu ve hacminin değişimiyle antrenmana ayrılan süre de artış göstermiştir. Bunun sonucunda futbolcuların biyomotor yetileri profesyonel futbolcular için kendi sınırsal değerlerine yaklaşmıştır. Profesyonel futbolcularda oluşan bu gelişim, özellikle profesyonel liglere yükselme hedefi olan amatör takımların da üst düzey antrenman yöntemleri ve içeriğiyle donanmış çalışmalarla amatör kimliklerinden sıyrılma çabasına girmelerine neden olmuştur (Aslan ve Koç, 2015).

Futbolda performansı etkileyen üç önemli öğe; teknik, taktik ve kondisyondan her biri yapılan karşılaşmanın özelliklerine göre başarıda değişik oranlarda rol oynayabilmektedir. Bu öğelerden kondisyon performansta oransal olarak %50'nin üzerinde bir öneme sahiptir (Bangsbo, 1996; Reily ve Ark., 2000). Günümüz futbolunun eskiye oranla daha hızlı oynanması ve fiziksel gücün bu hız içerisinde hiçbir zaman önemini yitirmeyip aksine futbolun en önemli parçalarından biri olarak kalması, alt yapıdaki çocukların bu yöndeki eğitimlerinin ne kadar önemli olduğunu da ortaya koymaktadır. Bu nedenle sportif başarının büyüklüğü veya bir bütün olarak sporcunun hazır olması, tamamen sporcunun kondisyonel ve koordinatif yeteneklerine (kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri) yani fiziksel yapı, teknik ve takti k becerilerine bağlıdır (Yorulmaz, 2005).

Futbol birçok ülkede ortak tutku haline gelmiş bir sportif organizasyon türüdür. Günümüzde kuvvetin, esnekliğin, anaerobik gücün ve çabukluğun futbol oyunu içerisindeki önemi büyüktür (Günay ve Ark., 1994).

Kadın futbolcularla ilgili yapılan çalışmalar, bu futbolcuların oynadıkları maçlar sırasında maruz kaldıkları oyun şiddetinin yüksek olduğunu göstermekte ve kadın futbolcuların erkek futbolculara benzer antrenman süreçlerine katılmaları gerektiğini önermektedir (Özdemir, 2013).

Kadın futbolcuların maçlar sırasındaki motorik özelliklerinin ve mevcut durumlarının bu özelliklerini karşılamada ne kadar etkili olduğunun bilinmesi, yapılacak antrenman planlamalarının daha verimli hale gelmesini sağlayacaktır. Mevcut durumun bilinmesi ise kadın futbolculara uygulanacak performans testleri ile mümkün hale gelecektir.

Bu bilgiler ışığında çalışmamızda kadın futbolculara uygulanan spesifik antrenmanların bazı motorik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya Isparta Emre Spor Kulübünde oynayan 12 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara klasik futbol antrenmanına ek olarak 8 hafta, haftada 3 gün spesifik antrenman uygulandı. Antrenman sürecinin başında ve sonunda esneklik, dikey sıçrama, bacak-sırt kuvveti, 30 m sürat testleri uygulandı. Sporcuların yaş ortalamaları 18.67±2.18 yıl, boy ortalamaları 163.00±4.26 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 57.08±6.81 kg ve spor yaşları 3.83±1.52 yıl olarak tespit edildi.

Testler

Boy Ölçümü

Deneklerin boyları çıplak ayak ile “HoltainLtd UK” marka ölçüm aleti ile cm cinsinden ölçülmüştür.

Vücut Ağırlık Ölçümü

Vücut ağırlıkları ise “KING-EB 817” marka baskül üzerinde sadece şort ve tişört kalacak şekilde kg cinsinden kaydedilmiştir.

Esneklik (Otur-Uzan) Testi

Sporcu yere oturup çıplak ayak tabanını düz bir şekilde test sehpasına dayadı. Ayrıca sporcu gövdesini ileri doğru eğerek ve dizlerini bükmeden elleri vücudunun önünde olacak şekilde uzanabildiği kadar öne doğru uzandı. Bu şekilde en uzak noktada, öne ya da geriye esnemeden 1–2 sn bekledi. İki denemeden en yüksek olan değer kaydedildi.

Dikey Sıçrama Testi

Sporcuların dikey sıçrama testinde jump metre kullanıldı. Bacak kaslarının maksimal kuvvete bağlı olarak sergilediği patlayıcı kuvvet özelliğinin ölçüldüğü squat sıçrama testinde, dizler 900 fleksiyondasquat pozisyonunda ve eller belde iken yukarı doğru olarak tam bir sıçrama gerçekleştirme şeklinde uygulandı. Her ölçüm 3 defa tekrar edildi ve en iyi değer kaydedildi. Denemeler arası 2 dk dinlenme verildi.

Bacak Kuvveti Testi

Bacak kuvveti ölçümünde bacak dinamometresi kullanıldı. Sporcular dizleri bükük durumda dinamometre sehpasına ayaklarını yerleştirdikten sonra kollar gergin, sırt düz ve gövde hafif öne eğik pozisyonda, elleri ile kavradıkları dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda, dizleri ekstansiyona getirene kadar sırt kullanılmadan sadece bacaklarkullanılarak yukarı çekmesi sağlanarak ölçüm alındı.

Sırt Kuvveti Testi

Sırt kuvveti ölçümünde sırt dinamometresi kullanılarak ölçümler yapıldı. Sporcular dizleri gergin pozisyonda dinamometre sehpasının üzerinde ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollargergin, sırt düz ve gövde hafif öne doğru eğikken, elleri ile kavradığı dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda yukarıya çektiler. Çekiş iki kez tekrar edilmiş ve en iyi sonuç kaydedildi.

30 Metre Sürat Testi

Sporcular test öncesi yapılan aktiviteye paralel şiddette 15 dakika ısındırılıp futbol sahasında 0-30 m arasına kurulan Tecnequie marka fotoselli kronometre ve bilgisayar yardımı ile deneğin bu mesafeyi koşma süresi ölçüldü. İki denemeden en iyisi saniye (sn) cinsinden kaydedildi.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde istatistik paket programı kullanıldı. Demografik bilgiler için tanımlayıcı istatistikler, önve son test değerlerini karşılaştırmak için "Eşleştirilmiş t Testi" kullanıldı. Sonuçlar "p>0,05" önem derecesine göre değerlendirildi.

BULGULAR

Tablo 1. Esneklik için Eşleştirilmiş t Testi Sonuçları

	Test Sırası	**Ort.±SS**	**t**	**p**
Esneklik (cm)	Ön test	29,08±4,77	-,27	,786
	Son test	29,50±4,94		

Esneklik ön ve son test ortalamalarının karşılaştırılmasında fark anlamsız bulundu (p<0,05).

Tablo 2. Dikey Sıçrama için Eşleştirilmiş t Testi Sonuçları

	Test Sırası	**Ort.±SS**	**t**	**p**
Dikey Sıçrama (cm)	Ön test	39,50±4,98	,57	,577
	Son test	38,08±6,21		

Dikey sıçrama ön ve son test ortalamalarının karşılaştırılmasında fark anlamsız bulundu (p<0,05).

Tablo 3. Bacak ve Sırt Kuvveti için Eşleştirilmiş t Testi Sonuçları

	Test Sırası	**Ort.±SS**	**t**	**p**
Bacak Kuvveti (kg)	Ön test	74,58±17,82	3,84	**,003**
	Son test	61,75±13,88		
Sırt Kuvveti (kg)	Ön test	79,50±14,84	5,2	**,000**
	Son test	62,25±15,33		

Bacak ve sırt kuvveti ön ve son test ortalamalarının karşılaştırılmasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulundu (p<0,05).

Tablo 4. Sürat için Eşleştirilmiş t Testi Sonuçları

	Test Sırası	**Ort.±SS**	**t**	**p**
30 m Sürat Testi (sn)	Ön test	6,80±2,29	2,22	**,048**
	Son test	6,75±2,31		

Sürat ön ve son test ortalamalarının karşılaştırılmasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulundu (p<0,05).

TARTIŞMA

Çalışmamızda esneklik testi ön test ortalaması 29,08±4,77 cm son test ortalaması 29,50±4,94 olarak tespit edilmiştir. Ortalamaların karşılaştırılmasında ise fark anlamsız bulunmuştur.

Akyüz Ö (2017) müsabaka dönemindeki futbolcularda sekiz haftalık antrenmanın bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi adlı çalışmasında yapmış olduğu esneklik testi ön test ortalamaları 15,05±5,97 son test ortalaması 15,55±6,1 olarak tespit edilmiştir gelişme olmasına rağmen istatistiksel olarak bir önemi yoktur. Çalışmamız Akyüz Ö'nün çalışmasını destekler nitelikte olsa da çalışmamızda esneklik özelliği ile alakalı literatürde anlamlı farklılıklara rastlayan çalışmalarda bulunmaktadır.

İmamoğlu ve ark. yapmış olduğu kadın futbolcularda 8 haftalık hazırlık çalışmalarının bazı biyomotor ve fizyolojik özellikler üzerine etkisi adlı çalışmalarında yapmış oldukları esneklik testi ön test ortalaması 14,77 cm iken son test ortalaması 21,97 cm olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Duyul (2005), Şifaver (1991), Göksu ve Yüksek (2003) yaptıkları araştırmalar sonucunda antrenman programının sporcuların esneklik düzeylerine olumlu bir katkısı olduğunu bildirmişlerdir.

Çalışmamızda dikey sıçrama testi ön test ortalaması 39,50±4,98 cm olarak tespit edilirken son test ortalaması 38,08±6,21 cm olarak tespit edilmiş, ortalamaların karşılaştırılmasında farka rastlanmamıştır.

Ercan'ın (2012) yaptığı çalışmaya göre, sporcuların birinci ve ikinci dikey sıçrama ölçümleri arasında önemli bir fark olup olmadığını belirlemek için a=0,05 anlamlılık düzeyinde eşleştirilmiş iki grup için t-testi uygulandı. Test sonuçlarına göre 2. ölçüm dikey sıçrama ortalaması (37,11±6,13 cm) 1. ölçüm ortalamasından (35,44±5,2 cm) daha fazla bulunmasına rağmen bu fark anlamlı olmadığını gösterilmiştir (p>0,05).

İmamoğlu ve arkadaşlarının yapmış olduğu kadın futbolcularda 8 haftalık hazırlık çalışmalarının bazı biyomotor ve fizyolojik özellikler üzerine etkisi adlı çalışmalarında yapmış oldukları dikey sıçrama ön test ortalaması 32,00±,93 cm iken son test ortalaması 35,73±,94 cm olarak tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,001). Palmer ve arkadaşları (2014) kadın futbolcuların dikey sıçrama değerlerini 41,13±1,26 cm; Castagna ve Castellini (2013) İtalyan milli kadın futbolcuların dikey sıçrama değerlerini 30,2±3,5 cm; Göksu ve Yüksek de (2003) elit kadın futbolcuların dikey sıçrama değerlerini 30,4±6,4 cm olarak ön testlerinde tespit etmişler, son test ortalaması ile arasında farka rastlamamışlardır. Akyüz Ö (2017) çalışmasında yapmış olduğu dikey sıçrama ön test ortalaması 26,5±0,7 cm iken son test ortalamaları 26,6±0,07 cm olarak tespit etmiş, fakat istatistiksel olarak farka rastlamamıştır.

Çalışmamız literatürdeki birçok çalışma ile benzerlik gösterse de; aksini gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır.

Martel ve ark, (2005) kadın voleybolcularla, Kılınç (2007) kadın basketbolcularla ve Onay (1993) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarda istatiksel olarak anlamlı bir gelişme olduğu bulunmuştur. Shalfawi ve ark. (2013) yaptığı çalışmada 10 hafta süreyle kuvvet antrenmanı yapan kadın futbolcuların dikey sıçrama ön ve son test değerlerinde farklılık meydana geldiği ve kuvvet çalışmalarının dikey sıçrama özelliğine olumlu etki sağladığı belirlenmiştir.

Çalışmamızda bacak kuvveti testi ön test ortalaması 74,58±17,82 kg olarak tespit edilirken son test ortalaması 61,75±13,88 kg olarak tespit edilmiştir. Ortalamaların karşılaştırılmasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

İmamoğlu ve ark. çalışmalarında yapmış oldukları bacak kuvveti ön test ortalaması 179,9 kg olarak ölçülmüş son testte ise 206,36 kg olarak bulunmuştur. İstatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Yüksek (2003), Sevim ve ark. (1996) çalışmalarında ortaya koydukları gelişime benzer bir gelişim ortaya çıkmıştır. Nikolaidis (2014) kadın futbolcuların fiziksel uygunluk özelliklerini incelediği çalışmasında, sporcuların bacak kuvveti değerlerini 92,4±2,14 kg olarak belirlemiştir. Akyüz (2017) müsabaka dönemindeki futbolcularda sekiz haftalık antrenmanın bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi adlı çalışmasında yapmış olduğu bacak kuvveti ön test ortalaması 110,55±32,65 kg son test ortalaması 108±32,31 kg olarak tespit etmiş, ortalamaların karşılaştırılmasında istatistiksek olarak farka rastlamıştır.

Çalışmamızda sırt kuvveti testi ön test ortalaması 79,50±14,84 kg olarak tespit edilirken son test ortalaması 62,25±15,33 kg olarak tespit edilmiştir. Ortalamaların karşılaştırılmasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Akyüz Ö. yapmış olduğu müsabaka dönemindeki futbolcularda sekiz haftalık antrenmanın bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi çalışmasında yapmış olduğu sırt kuvveti testi ön test ortalaması 153,50 kg olarak tespit edilirken son test ortalaması 164 kg olarak bulunurken karşılaştırma sonucunda farka rastlamışlardır. Sanlav (2016), Dağdelen (2013) çalışmalarında ortaya koydukları gelişime benzer bir gelişim ortaya çıkmıştır.

Çalışmamızda 30 m sürat testi ön test 6,80±2,29 sn olarak tespit edilirken son test 6,75±2,31 sn olarak tespit edilmiştir. Ön ve son test ortalamalarının karşılaştırılmasında farka rastlanmıştır.

İmamoğlu ve ark. yapmış olduğu kadın futbolcularda 8 haftalık hazırlık çalışmalarının bazı biyomotor ve fizyolojik özellikler üzerine etkisi adlı çalışmalarında yapmış oldukları 30 m sürat koşusu testi ön test ortalaması 4,76 sn olarak tespit ederken son test ortalamasını 4,55 sn olarak tespit etmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,001$). İmamoğlu, Bostancı ve Kabadayı (2004) sprint sürati değerlerini kadın sporcularda 5,15±,13 sn tespit etmiştir. Manson, Brughelli ve Haris (2014) kadın futbolcuların fizyolojik özelliklerini inceledikleri çalışmalarında, 23,3±4,89 yıl yaş ortalamasına sahip üst düzey futbolcuların sprint sürati değerlerini 5,04±,34 sn, 17,8±,71 yıl yaş ortalamasına sahip 20 yaş altı futbolcuların sprint sürati değerlerini 4,89±,26 sn olarak tespit etmişlerdir.

SONUÇ

Sonuç olarak araştırmamızda kadın futbolculara uygulanan spesifik antrenmanların esneklik ve dikey sıçrama özelliklerine etkisi bulunmazken; bacak-sırt kuvvet ve sürat özelliklerine etkisi olduğu tespit edildi. Bunun sebebi olarak spesifik antrenmanların sezon içinde uygulanması sebebiyle sporcuların ön testlerde bile optimum kuvvete ulaşabilmeleri, son testlerde isesezon sonu yorgunluk düzeylerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Ayrıca çalışmamızda çabukluk ve esneklik de farkın çıkmamasının nedeni kazanılmış motor yetiler olmaları, kuvvet ve sürat özelliklerinde fark çıkmasının sebebi ise ana motorik özelliklerin onlara özgü uygulanan antrenmanlarla

sürekli geliştirilebileceği düşünülebilir. Çalışmamız kadın futbolculara yapılan nadir çalışmalardan biri olup, ileriki araştırmalarda bayan futbolculara yönelik daha kapsamlı çalışmalara da ışık tutabilecektir.

KAYNAKLAR

Akyüz Ö Müsabaka Dönemindeki Futbolcularda Sekiz Haftalık Antrenmanın Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi Spor Bilimleri Dergisi Cilt2 Sayı1 Gaziantep 2017 Issn:2536-5339

Arı Y. On iki haftalık pliometrik antrenman programının 14-16 yaş grubu bayan futbol- cularınbazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans TeziAnkara, 2012.

Aslan CS, Koç H. (2015). Amatör Futbolcuların Seçilmiş Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Mevkilerine Göre Karşılaştırılması. CBÜ BedEğt Spor Bil Dergisi, 10(1): 56-65.

Bangsbo L. Futbolda fizik kondisyon antrenmanı. TTF Eğitim Yayınları, İstanbul, 1996.

Castagna, C andCastellini, E. (2013). VerticalJumpPerformance in Italian Male andFemaleNational TeamSoccer Players. J StrengthCondRes 27(4): 1156–1161.

Dağdelen S. (2013). 12-14 Yaş Grubu Futbolculara Uygulanan Antrenman Programlarının Fizyolojik Ve Biyometrik Özellikleri Üzerine Etkilerinin Araştırılması. Doktora Tezi Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Duyul M. Hentbol, voleybol ve futbol üniversite takımlarının bazı motorik ve antropo- metriközelliklerinin başarıya olan etkilerinin karşılaştırılması. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yüksek LisansTezi, Samsun, 2005.

Ercan Ü. (2012). 10 Haftalık Antrenmanın İlköğretim Küçükler Kategorisinde FutbolOynayan Öğrencilerin Kuvvet, Dayanıklılık ve Esneklik Düzeyleri ÜzerineEtkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Göksu Ö, Yüksek S. Elit bayan futbolcuların sezon boyunca bazı fiziksel ve fizyolojikparametrelerinde meydana gelen değişikliklerin belirlenmesi. İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, 2003;11(3): 74-79.

Göksu, Ö. ve Yüksek, S. (2003). Elit Bayan Futbolcuların Sezon Boyunca Bazı Fiziksel ve FizyolojikParametrelerinde Meydana Gelen Değişikliklerin Belirlenmesi. İstanbul Üniversitesi SporBilimleri Dergisi, 11(3): 74-79.

Günay M, Erol AE, Savaş S (1994). Futbolculardaki Kuvvet Esneklik Çabukluk ve Anaerobik Gücün Boy Vücut Ağırlığı ve Antropometrik Parametreler İle ilişkisi, Spor Bilimleri Dergisi.

İmamoğlu A.,Eliöz M., Çebi M. Kadın Futbolcularda 8 Haftalık Çalışmaların Bazı Biyo-Motor ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi 2017;10.17155

İmamoğlu, O., Bostancı, Ö. ve Kabadayı, M. (2004). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinde 30 MetreKoşu ve MargariaKalamen Anaerobik Güç İlişkisinin Araştırılması. Spormetre Beden Eğitimive Spor Bilimleri Dergisi, II(4): 147-154.

Kılınç F. Yıldız bayan basketbol takımının çok yönlü performans analizine bağlı uygu- lanankombine antrenman programının etkinliğinin araştırılması. Egzersiz Dergisi, 2007; 2(1).

Manson, S.A.,Brughelli, M. and Harris, N.K. (2014). Physiologicalcharacteristics of internationalfemalesoccerplayers. J StrengthCondRes, 8(2):308-318.

Martel FG, Harmer ML, Logan MJ, Parker BC. Aquaticplyometrictrainingincreasesverticaljumpin femalevolleyballplayers. MedicineScience in Sports Exercise, AmericanCoolege Of SportsMedicine, 2005; 1814-1815

Nikolaidis, P.T. (2014). Weightstatusandphysicalfitness in femalesoccerplayers: is there an optimal BMI?SportSciHealth, 10: 41–48.

Onay M. Artırmalı direnç antrenman metodu ile genel maksimal kuvvet antrenman me- todununkuvvet gelişimine etkileri ve metotları arasındaki farklılıklar. Gazi Üniversitesi, Doktora Tezi,Ankara, 1993.

Özdemir FM (2013). Genç Futbolcularda Çeviklik, Sürat, Güç ve Kuvvet Arasındaki İlişkinin Yaşa Göre İncelenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Y. Lisans Tezi, Ankara.

Palmer, TB.,Thompson, BJ., Hawkey, MJ., Conchola, EC., Adams, BM., Akehi, K., Thiele, RM. and Smith,DB. TheInfluence of AthleticStatus on thePassiveProperties of theMuscle-TendonUnitandTraditionalPerformanceMeasures in Division I Female Soccer PlayersandNonathleteControls. Journal of StrengthandConditioningResearch, 28(7): 2026–2034.

Reilly T, Bangsbo L, Franks A. Anthropometricandphysiologicalpredispositionsfor elite soccer. J. Sports Sci. 2000; 18: 669–683.

Sanlav R. (2016). 13-15 Yaş Grubu Futbolculara Uygulanan Teknik Ve Kondüsyonel Çalışmaların Bazı Fiziksel Ve Biyomotorik Parametrelere Etkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Sevim M, Sevim Y, Günay M, Erol E. Kombine kuvvet antrenmanlarının 18-25 yaş grubu elit bayanhentbolcuların performans gelişimine etkisinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor BilimleriDergisi, 1996;1(3): 1-6.

Shalfawi, SAI, Haugen, T, Jakobsen, TA, Enoksen, E, andTønnessen, E. (2013). Theeffect of combinedresistedagilityandrepeatedsprinttraining vs. strengthtraining on female elite soccerplayers. Journalof StrengthandConditioningResearch, 27(11): 2966–2972.

Yorulmaz H. Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin bazı fiziksel ve biyomotorik özelliklerinin karşılaştırılması, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2005.

SB191

AVRUPA'NIN ALTI FARKLI FUTBOL LİGİNDE MÜCADELE EDEN TAKIMLARIN OYUN İÇİ DEĞİŞKENLERİNİN ANALİZİ

[1]Hakan BÜYÜKÇELEBİ, [1]Mahmut AÇAK, [1]Serkan DÜZ, [2]Ahmet Kadir ARSLAN, [3]Kemal KURAK

[1]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MALATYA
[2]İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, MALATYA
[3]MKE Ankaragücü Spor Kulübü, ANKARA

Email : *hakan.buyukcelebi@inonu.edu.tr, m.acak@hotmail.com, serkan.duz@inonu.edu.tr ,* ***ABSTRACT***

Introduction

There are many variables that affect the outcome of the match in soccer such as goals scored, shots, ball possession, total passes and venue. The aim of this study is to analyze the in game variables of teams competing in six different leagues in 2017-2018 season according to their winning, losing and drawing status.

Method

4264 competitions played by 116 teams competing in six different leagues (English, Spanish, Italian, German, French and Turkish leagues) in 2017-2018 season were analyzed. The data was obtained from fctables.com. In the feature selection stage, RStudio software and Boruta package was used and in the modelling stage IBM SPSS Statistics 22.0 software was utilized. The study is designed as population based research.

Results

As a result of the study, a significant difference was found among the winning, losing and drawing teams in the variables of number of goals scored and ball possession in all leagues ($p<.05$). It was found that the winning teams in the German and French leagues had a higher percentage of ball possession and there was a significant difference among the winning and losing and drawing teams in terms of total shot variables in Italian, French and Turkish leagues. However, the winners in the Italian and French leagues have more shooting on goal averages, a significant difference was found in total pass variable among the winning, losing and drawing teams in English, Italian, Spanish and French leagues. Moreover, it was found that winning teams in English, Italian, Spanish, French and Turkish leagues have a more percentage of successful pass than the losing and drawing teams.

Discussion

In line with this results, it may be suggested that coaches design the trainings by considering the variables that affect the outcome.In future studies the sample can be differentiated and the number of variables can be increased.

Key Words : *football, match analysis, football analysis, game variables, team performance*

GİRİŞ

Futbol oynanabilirlik açısından en kolay oyunlardan biri olması nedeniyle milyonlarca kişinin dikkatini çeken, dünyadaki en popüler spordur (Moore, 1997) Hitap ettiği kitlenin de fazla olması dolayısıyla futboldaki oyun anlayışı ülkeler arasında farklılık gösterebilmektedir. Kitleleri birbirine bağlayan temel nokta ise goldür. Bu nedenle, müsabaka analizi çalışmaları çoğunlukla oyunun hücum yönünü etkileyen parametrelerin incelenmesine yöneliktir. (Mackenzie and Cushion, 2013)

Son yıllarda, futbol araştırmaları içerisinde müsabaka analizi de popüler hale gelmiştir (Castellano ve ark.., 2003). Bunun sebebi, müsabaka sırasındaki aksiyonların objektif olarak değerlendirilme ihtiyacıdır (Carling, C., Wiiliams, A. M., & Reilly, 2007).

Futbolda maçın sonucunu etkileyen; atılan gol sayısı, şut, topa sahip olma, pas, köşe vuruşu, ofsayt ve saha (ev sahibi/deplasman) gibi birçok değişken bulunmaktadır. Son yıllardaki maç analiz çalışmalarının çoğu kazanan ve kaybeden takımlar arasında maçın sonucunu etkileyen değişkenlerin neler olduğunu bulmaya yönelik olmuştur.

Bununla ilgili olarak; Lago Penas, Lago Ballesteros, Dellal and Gomez (2010) İspanya 1. Ligi'nde kazanan takımların, kaybeden ve berabere kalan takımlardan daha fazla toplam şut ve isabetli şut sayısına sahip olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca bu çalışmaya göre, kazanan takımların gol pozisyonlarındaki verimlilik oranı da daha fazladır. Buna benzer şekilde Evangelos ve ark. (2013) Yunanistan Süper Ligi'ndeki 240 maçın analizini yaptıkları çalışmanın sonucunda, ligdeki takımların hücum ve savunma istatistiklerinin ligdeki pozisyonlarını etkilediğini bulmuşlardır.

Dünya Kupası gibi; grup aşaması sonrasında eliminasyon sisteminin uygulandığı organizasyonlarda takımlar farklı taktiksel sistem ve stratejiler uygulayabilirler. Son yıllarda maç içi değişkenlerin takımların ligdeki konumlarını ne düzeyde etkilediğine yönelik çalışmalar yapılmış olsa da eliminasyon sisteminin olduğu organizasyonlarda taktiksel farklılıklar olabileceği için literatürde bu organizasyonlara yönelik çalışmalarda mevcuttur. Örneğin; Hughes ve Franks (2005), iki farklı 1990 ve 1994 Dünya Kupası finallerinde yapılan gol pozisyonundaki pas sayısının skora etkisini analiz etmişlerdir ve gol pozisyonunda yapılan pas sayısı azaldıkça gol sayısının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Szwarc (2004), 2002 Dünya Kupası'nı incelemiş ve kazanan takımların şut değişkenindeki verimliliğinin daha fazla olduğunu bulmuştur.

Literatürde oyun içi değişkenlerin maçın sonucunu ne yönde etkilediğine dair çalışmalar bulunsa da, değişkenlerin ligler arasındaki farklılık analizinin yapıldığı çalışma sayısı oldukça azdır. Yaptığımız çalışmada ise Avrupa'nın altı farklı liginde mücadele eden takımların oyun içi değişkenleri analiz edilmiştir. Bununla birlikte, farklılık gösteren değişkenler belirlenerek; oyun anlayışındaki farklılıklar, ligler arasındaki dinamik farklılıklarının ortaya konması amaçlanmaktadır.

METOT

Çalışmada 2017-2018 sezonunda Avrupa'nın altı farklı liginde (İngiltere, İspanya, İtalya, Almanya, Fransa ve Türkiye) mücadele eden 116 takımın 4264 müsabakası analiz edilmiştir. Veriler; operatörlerarası güvenilirliği, Kappa, ICC, r ve SEM değerlerinin kabul edilebilir bir seviyesinde olan OPTA'dan alınan verileri yayınlayan fctables.com adlı siteden elde edilmiştir (Liu, Hopkins, Gómez, & Sampedro, 2013).

Çalışmada; atılan gol, toplam şut, isabetli şut, isabetsiz şut, engellenen şut, topla buluşma, topa sahip olma yüzdesi, toplam pas, isabetli pas, isabetli pas yüzdesi, köşe vuruşu, köşe vuruşu isabet yüzdesi, ofsayt ve saha (ev sahibi/deplasman) değişkenleri ele alınmıştır. Özellik seçim aşamasında RStudio (Sürüm 1.1.453) yazılımı ve Boruta paketi kullanılmış ve modelleme aşamasında IBM SPSS Statistics 22.0 yazılımı kullanılmıştır. Bu çalışma örneklem temelli yürütülmüştür.

SONUÇLAR

Çalışmanın sonucunda, tüm liglerde atılan gol sayısı ve topla oynama değişkenlerinde kazanan takımlarla, kaybeden ve berabere kalan takımlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Ligler ayrı ayrı değerlendirildiğinde ise; İngiltere Ligi'nde maç sonucunu etkileyen oyun içi değişkenler; atılan gol sayısı, topla buluşma sayısı, toplam pas, isabetli pas yüzdesi ve saha değişkenleridir. Ancak İngiltere Ligi'nde kazanan ve kaybeden takımlar arasında toplam şut, isabetli şut, isabetsiz şut, topa sahip olma yüzdesi arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

İtalya Ligi ele alındığında kazanan takımlar ile kaybeden takımlar arasında atılan gol sayısı, toplam şut, isabetli şut, topla buluşma, toplam pas, isabetli pas sayısı ve yüzdesi değişkenlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). İsabetsiz şut, topa sahip olma yüzdesi ve saha değişkenlerinde ise anlamşı farklılık bulunamamıştır.

İspanya Ligi'nde ise kazanan ve kaybeden takımlar arasında anlamlı farklılık gösteren değişkenler; atılan gol sayısı, topla buluşma, toplam pas ve isabetli pas yüzdesidir ($p<0.05$). Bununla birlikte, toplam şut, isabetli şut, isabetsiz şut, topa sahip olma yüzdesi değişkenlerinde anlamlı farklılık söz konusu değildir.

Almanya Ligi'nde diğer liglerle ortak değişken olarak atılan gol sayısı ve topla buluşma sayısı maçın sonucuna etki eden anlamlı değişkenlerdir. Bunu yanı sıra topa sahip olma yüzdesi ve saha değişkeni de Almanya Ligi'nde kazananı belirleyen oyun içi değişkenler olarak bulunmuştur. Ancak çalışmanın sonucunda, Almanya Ligi'nde toplam şut, isabetli şut, isabetsiz şut, toplam pas, isabetli pas ve isabetli pas yüzdesi değişkenleri anlamlı farklılık göstermemiştir.

Maç sonucunu etkileyen değişkenlerde Fransa Ligi ele alındığında ise; atılan gol sayısı, toplam şut, isabetli şut, isabetsiz şut, topla buluşma sayısı, topa sahip olma yüzdesi, toplam pas, isabetli pas ve saha değişkenleri anlamlı değişkenlerdir. Maç sonucunu etkileyen değişkenlerden en fazla anlamlı farklılık elde edilen lig Fransa Ligi'dir. Ayrıca, kazanan ve kaybeden takımlar arasında köşe vuruşu isabet yüzdesinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Türkiye Ligi'nde ise kazananı ve kaybedeni belirleyen değişkenlerde; atılan gol sayısı, toplam şut, topla buluşma sayısı, isabetli pas yüzdesi ve saha değişkeni anlamlı değişkenler olarak bulunmuştur. İsabetli şut, isabetsiz şut,

topa sahip olma yüzdesi, toplam pas ve isabetli pas değişkenleri ise kazanan ve kaybeden takımlar arasında anlamlı farklılık göstermemiştir.

TARTIŞMA

Çalışmamızda, Avrupa'nın altı farklı futbol liginde mücadele eden takımların maçı kazanma, kaybetme ve berabere kalma durumlarını etkiyen oyun içi değişkenlerinin analizini yapılmıştır. Bu bağlamda, tüm liglerde maç sonucunu etkileyen ortak değişken olarak atılan gol sayısı ve topla buluşma sayısı olarak bulunmuştur. Bunun dışında, oyun içi değişkenler beklenildiği gibi ligler arasında farklılıklar göstermiştir. Buna örnek olarak; Fransa liginde isabetsiz şutlar maçın sonucunu etkileyen değişken olarak karşımıza çıkarken, diğer liglerde ise bu değişkenin maçın sonucunu etkilemediği bulunmuştur.

Literatürdeki çalışmalar, bizim sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Broich ve ark. (2011), Almanya Ligi'nde maç sonucuna etki eden değişkenleri incelemiş ve beklenildiği gibi kazanan takımların gol sayısında anlamlı farklılık olduğunu bulmuşlardır. Bu nedenle, oyun içi değişkenlerde odaklanılan temel nokta golü bulmak üzerinedir. Topa sahip olma değişkeni de gole direkt etkisi bulunan önemli değişkenlerdendir. Bununla ilgili; Lago and Martin (2007), 2003-2004 İspanya 1. Ligi'nde ev sahibi veya deplasman takımı olmanın topa sahip olma değişkeni üzerine etkisini araştırmışlardır ve ev sahibi takımların top daha fazla sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra Jones, James and Mellalieu (2004, 2001-2002 sezonunda İngiltere 1. Ligi'nde mücadele eden takımların 24 maçının analizini yapmışlardır. Buldukları sonuçlara göre; başarılı takımlar başarısız takımlara oranla daha uzun süre topla oynamışlardır. Şut değişkeni ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda, bizim çalışmamızla sonuç olarak benzerlik göstermektedir. Lago-Peñas ve ark. (2010), 2008-2009 sezonunda İspanya 1. Ligi'nde mücadele eden takımların analizini yapmışlar ve kazanan takımların toplam şut ve isabetli şut ortalamalarının daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir.

Çalışmamızın sonuçları, ligler arasında hangi oyun içi değişkenlerin maçın sonucuna etki ettiğini açıklamaktadır. Değişkenlerdeki farklılıklar, ligler arasındaki oyun anlayışındaki değişiklikler olarak değerlendirilebilir. Buna ek olarak, değişken farklılıkları, antrenörlerin oyun anlayışlarındaki değişiklikler, rakibe göre strateji belirleme ve sosyo-kültürel etkinin futbola yansıması olarak ele alınabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda örneklem sayısı arttırılabilir veya değişkenler çeşitlendirilebilir.

KAYNAKÇA

Broich, Holger, Joachim Mester, Florian Seifriz, and Zengyuan Yue. 2011. "Statistical Analysis for the First Bundesliga in the Current Soccer Season." Progress in Applied Mathematics 7(2): 1–8. http://www.cscanada.net/index.php/pam/article/view/4886.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. 2007. "Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance. Routledge." : 2006.

Castellano J et al. (2003). Event sequentiality in soccer. Science and Football 5, World Congress, Portugal: 272.

Evangelos, Bekris et al. 2013. "Offense and Defense Statistical Indicators That Determine the Greek Superleague Teams Placement on the Table 2011 - 12." Journal of Physical Education and Sport 13(3): 338–47.

Hughes, Mike, and Ian Franks. 2005. "Analysis of Passing Sequences, Shots and Goals in Soccer." Journal of Sports Sciences 23(5): 509–14.

Jones, P. D., N. James, and S. D. Mellalieu. 2004. "Possession as a Performance Indicator in Soccer." International Journal of Performance Analysis in Sport 4(1): 98–102.

Lago, Carlos, and Rafael Martín. 2007. "Determinants of Possession of the Ball in Soccer." Journal of Sports Sciences 25(9): 969–74.

Lago-Peñas, Carlos, Joaquín Lago-Ballesteros, Alexandre Dellal, and Maite Gómez. 2010. "Game-Related Statistics That Discriminated Winning, Drawing and Losing Teams from the Spanish Soccer League." Journal of Sports Science and Medicine 9(2): 288–93.

Lago-Peñas, Carlos, Joaquín Lago-Ballesteros, Alexandre Dellal, and Maite Gómez. 2010. "Game-Related Statistics That Discriminated Winning, Drawing and Losing Teams from the Spanish Soccer League." Journal of Sports Science and Medicine 9(2): 288–93.

Liu, H., Hopkins, W., Gómez, M. A., & Sampedro J. (2013). Inter-operator reliability of live football match statistics from OPTA Sportsdata. International Journal of Performance Analysis in Sport, 13(3), 803-821.

Moore, G., Soccer Skills and Tactics, Regent Publishing Services, London, 1997, p. 10.

Mackenzie, Rob, and Chris Cushion. 2013. "Performance Analysis in Professional Soccer: Player and Coach Perspectives." In Performance Analysis of Sport IX,.

Szwarc, Andrzej. 2004. "Effectiveness of Brazilian and German Teams and the Teams Defeated By Them During the 17 Th Fifa World Cup." Kinesiology 36(1): 83–89.

SB192

AVRUPA'NIN ALTI FARKLI FUTBOL LİGİNDE MÜCADELE EDEN TAKIMLARIN TAKTİKSEL DİZİLİŞLERİNİN ANALİZİ

[1]Hakan BÜYÜKÇELEBİ*, [1]Mahmut AÇAK, [1]Serkan DÜZ, [2]Zeki COŞKUNER

[1]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MALATYA
[2]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ELAZIĞ

***Email :** hakan.buyukcelebi@inonu.edu.tr, m.acak@hotmail.com, serkan.duz@inonu.edu.tr , coskunerzeki@gmail.com*

ABSTRACT

Introduction

In soccer, the tactical decisions made by the coaches before or during the match are very important. Tactical lineups and game principles of the teams are the factors affect outcome of the matches. The aim of this study is to analyze the tactical lineups of the teams in six different leagues in Europe.

Method

4264 competitions played by 116 teams competing in six different leagues (English, Spanish, Italian, German, French and Turkish leagues) in 2018-2019 season were analyzed. The data was obtained from fctables.com and the data were evaluated by using percentage and frequency analysis.

Results

As a result of the study, it was found that the most widely used tactical lineups was 4-2-3-1 in German (%19.37), French (%35.40) and Turkish (%67.26) leagues. As the most preferred lineups is 4-3-3 in English (%21.18) and Italian (%20.74) leagues, 4-4-2 in Spanish (%32.84) league. When the tactical lineups of the teams which participate in European Cups were examined, the most preferred lineups was seen as 4-3-3 in English (%42.10), Italian (%30.26) and German (%29.41) leagues,4-2-3-1 in French (%49.34) and Turkish (%62.94) leagues and 4-4-2 in Spanish (%45.48) league. Most preferred tactical lineups of the relegated teams was found as 4-2-3-1 in English (%22.80), French (%40.86) and Turkish leagues (%80.39), 4-1-4-1 in Spanish (%19.49) league,3-5-2 in Italian (%25.43) league and 4-4-2 in German (%16.32) league.

Conclusion

In the historical process, the game systems used in the leagues change in the direction of the audience's expectation from the game. The main reason for the differences in the tactical lineups among the leagues could

be arise from the audience's expectation, player profile, coach's principle of the game and changing of tactical lineups according to the opponent team. In future studies, the tactical lineups changed during the match can be investigate more detailed.

Key Words: football, match analysis, football tactic, team performance

GİRİŞ

Futbol diğer spor dallarıyla karşılaştırıldığında en popüler spor oyunlarından bir tanesidir. FIFA'nın (Uluslararası Futbol Federasyonu) 2014 yılındaki verilerine göre, 265 milyon futbolcu ve 5 milyon hakem aktif olarak futbolda yer almaktadır (Haugen T, 2014). Böylesine bir kitleye ulaşan spor dalında ise başarıya ulaşmak gün geçtikçe daha önemli hale gelmektedir. Spor müsabakaları kapsamlı olarak değerlendirildiğinde sonucu etkileyebilecek sosyal-duygusal, fiziksel-psikolojik, teknik ve taktiksel bütün değişkenler ele alınmalıdır (González-Víllora ve ark, 2015).

Futbol oyununda, oynandığı ilk günden bu yana farklılıklar meydana gelmiştir. Yine de, futbol ülkeler arasında farklı yöntemlerle ve sistemlerle oynansa da evrensel bir dil olarak kabul edilmektedir. Bunun nedeni, uluslararası kültürel, sosyal ve tarihsel etkileşimler olarak gösterilebilir (Nogueira, 2011; Wharton, 2007). Yapılan bazı çalışmalarda ise futbolun sadece sosyo-kültürel ve tarihsel etkilerle ele alınmaması gerektiği, oyuncuların beceri düzeyi ve sahada uygulanan sisteminde futbolun o ülkeye karakterize edilmesinde önemli rol oynadığı ortaya konulmuştur (Sarmento ve ark., 2018). Literatürde, Avrupa'nın farklı liglerinde maç sonucunu etkileyen değişkenlerin araştırıldığı çalışmalar mevcuttur. Ancak, ligler arası farklılıkların karşılaştırıldığı çalışma sayısı oldukça azdır (Mackenzie and Cushion, 2013)

Bugüne kadar yapılan çalışmalar, yerel liglerdeki veya UEFA organizasyonlarında oynanılan maçlarda maç sonucunu etkileyen değişkenlerin (Armatas ve ark., 2009; Evangelos ve ark., 2013; Hughes ve Franks 2005; Lago-Peñas ve ark., 2010), maçın konumunun (Garcia ve ark., 2013; Lago, 2009), oyuncu ve antrenörün oyuna bakış açılarının (Mackenzie and Cushion, 2013) araştırılmasıyla yürütülmüştür.

Futbolun tarihsel süreci boyunca, ülkeler arasındaki oyun anlayışındaki farklılıklar taktiksel anlayıştaki değişiklikleri de beraberinde getirmiştir. Bu nedenle, çalışmamızın amacı ülkeler arasındaki taktiksel anlayış farklılıklarını ortaya çıkararak, en çok tercih edilen taktiksel dizilişleri belirlemek ve oyun anlayışındaki trendin ne yönde olduğunu ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Bu çalışmada, 2018-2019 sezonunda altı farklı ligde (İngiltere, İspanya, İtalya, Almanya, Fransa ve Türkiye) mücadele eden 116 takımın 4264 müsabakası analiz edilmiştir. Çalışmada, liglerde kullanılan taktiksel dizilişler, Avrupa kupalarına giden takımların taktiksel dizilişleri ve küme düşen takımların taktiksel dizilişlerinin yüzdeleri verilmiştir. Veriler; operatörler arası güvenilirliği, Kappa, ICC, r ve SEM değerlerinin kabul edilebilir bir seviyesinde olan OPTA'dan alınan verileri yayınlayan fctables.com adlı siteden elde edilmiştir (Liu, Hopkins, Gómez, & Sampedro, 2013).

Veriler, yüzde-frekans analizi kullanılarak değerlendirilmiş ve liglerde kullanılan taktiksel dizilişlerin yüzde dağılımları grafik olarak gösterilmiştir.

BULGULAR

Çalışmanın sonucunda liglerde takımların tercih ettiği taktiksel dizilişlerinin yüzdesel dağılımları incelendiğinde; **4-2-3-1'i en çok kullanan;**

Türkiye Ligi'nde mücadele eden takımlar - %67.26

Fransa Ligi'nde mücadele eden takımlar - %35.40

Almanya Ligi'nde mücadele eden takımlar - %19.37

4-3-3 dizilişini en çok kullanan;

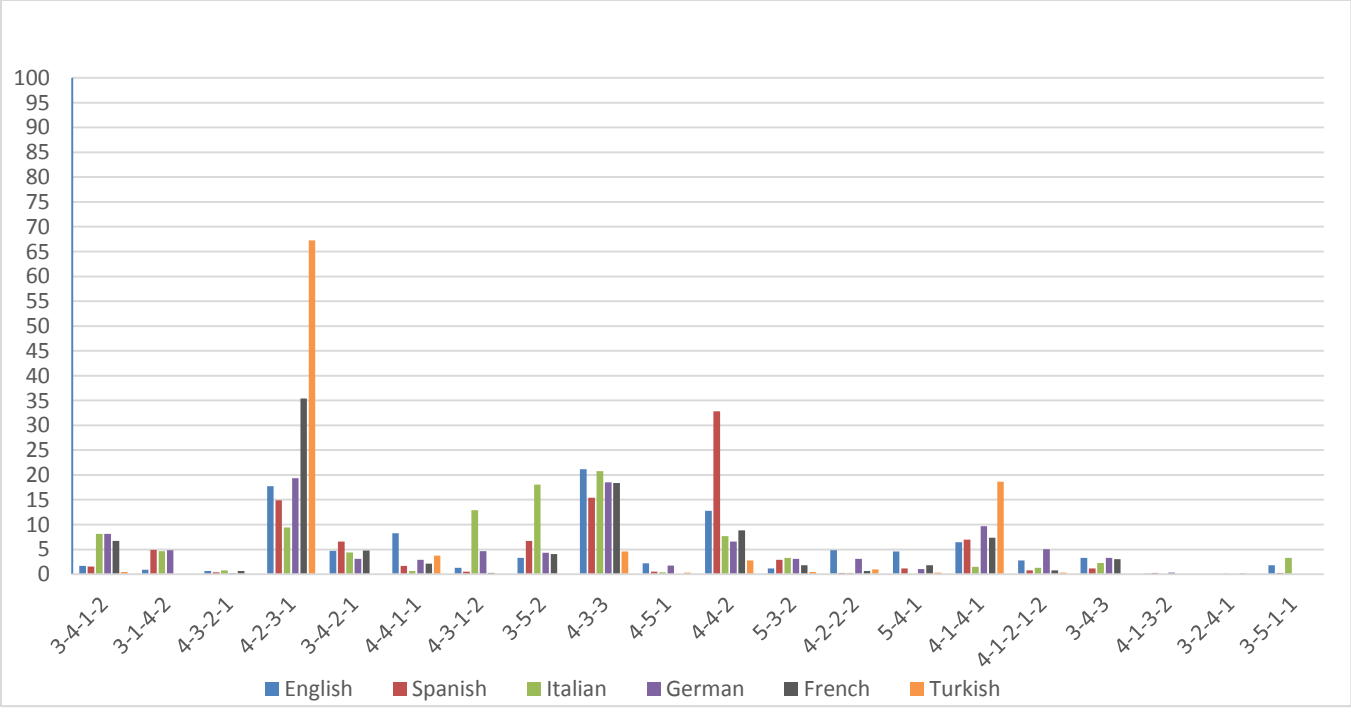
İngiltere Ligi'nde mücadele eden takımlar - %21.18

İtalya Ligi'nde mücadele eden takımlar - %20.74

4-4-2 dizilişini en çok kullanan;

İspanya Ligi'nde mücadele eden takımlar - %32.84 (Tablo 1.)

Tablo 1. Avrupa'nın altı farklı futbol liginde kullanılan taktiksel dizilişlerin grafiksel gösterimi



Liglerinde Avrupa kupalarına gitmeye hak kazanan takımların taktiksel dizilişlerinin yüzdesel dağılımları incelendiğinde ise; **4-3-3'ü en çok kullanan;**

İngiltere Ligi'nde Avrupa kupalarına gitmeye hak kazanan takımlar - %42.10

İtalya Ligi'nde Avrupa kupalarına gitmeye hak kazanan takımlar - %30.26

Almanya Ligi'nde Avrupa kupalarına gitmeye hak kazanan takımlar - %29.41

4-2-3-1 dizilişini en çok kullanan;

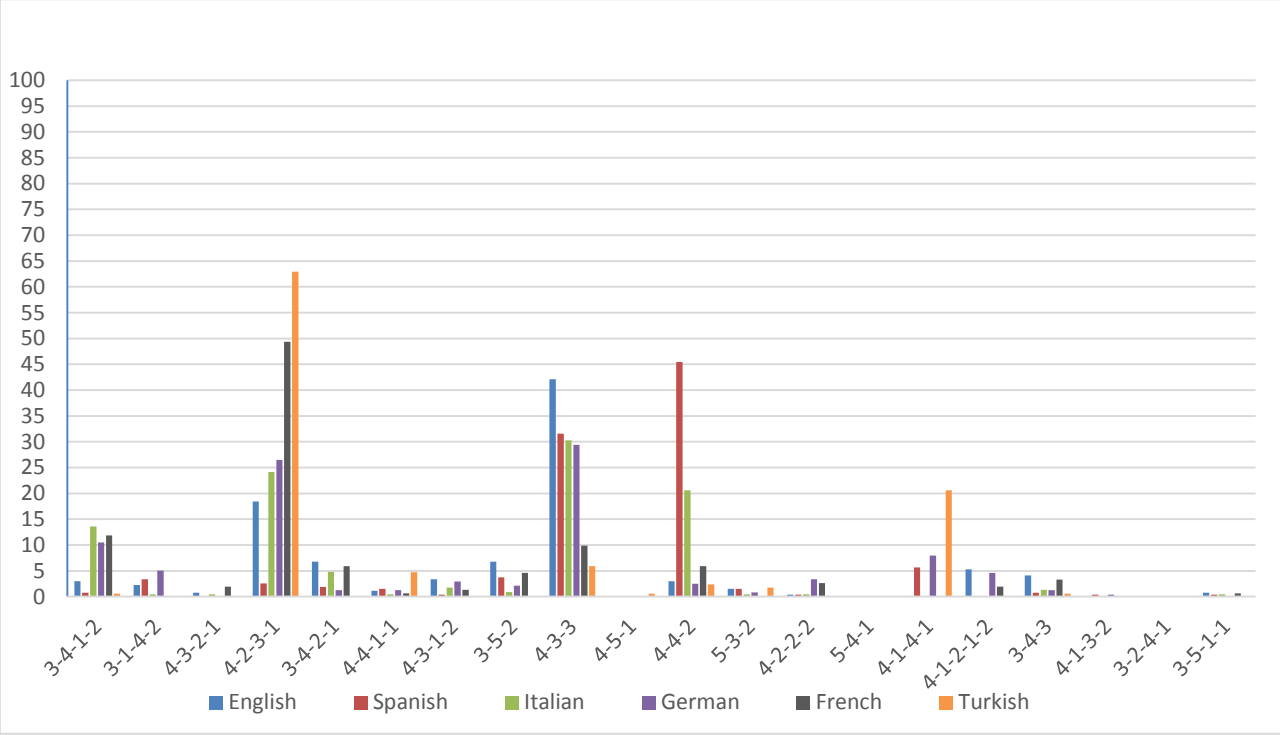
Fransa Ligi'nde Avrupa kupalarına gitmeye hak kazanan takımlar - %49.34

Türkiye Ligi'nde Avrupa kupalarına gitmeye hak kazanan takımlar - %62.94

4-4-2 dizilişini en çok kullanan;

İspanya Ligi'nde Avrupa kupalarına gitmeye hak kazanan takımlar - %45.48 (Tablo 2.)

Tablo 2. Avrupa'nın altı farklı futbol liginde Avrupa kupalarına gitmeye hak kazanan takımların taktiksel dizilişlerin grafiksel gösterimi



Liglerinde Avrupa kupalarına gitmeye hak kazanan takımların taktiksel dizilişlerinin yüzdesel dağılımları incelendiğinde ise; **4-2-3-1'i en çok kullanan;**

Türkiye Ligi'nde küme düşen takımlar - %80.39

Fransa Ligi'nde küme düşen takımlar - %40.86

İngiltere Ligi'nde küme düşen takımlar - % 22.80

4-1-4-1'i en çok kullanan;

İspanya Ligi'nde küme düşen takımlar - %19.49

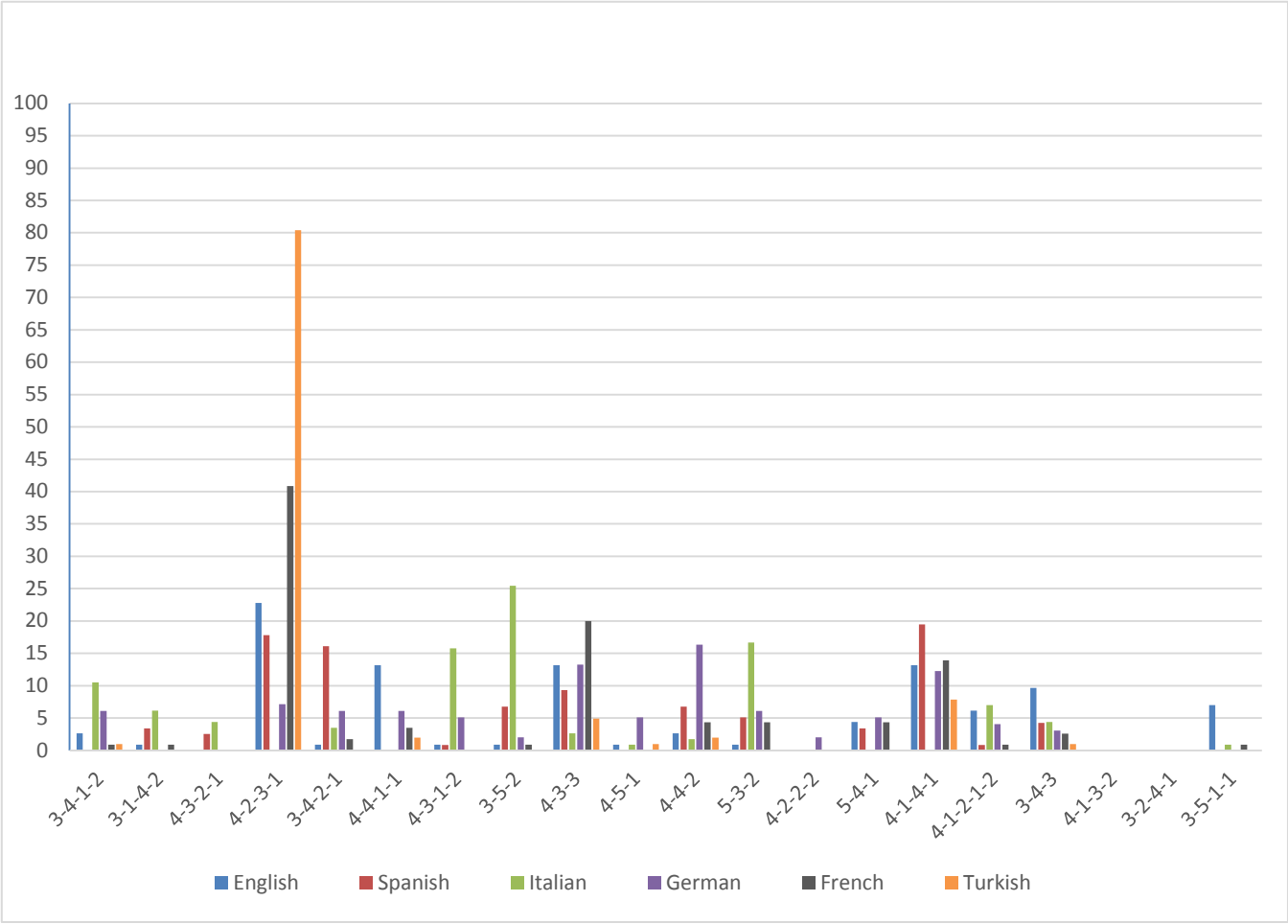
3-5-2'yi en çok kullanan;

İtalya Ligi'nde küme düşen takımlar - %25.43

4-4-2'yi en çok kullanan;

Almanya Ligi'nde küme düşen takımlar - %16.32 (Tablo 3.)

Tablo 3. Avrupa'nın altı farklı futbol liginde küme düşen takımların taktiksel dizilişlerin grafiksel gösterimi



SONUÇ

Çalışmamızda, taktiksel diziliş tercihlerinin ligler arasındaki farklılıkları ortaya konmuştur. Futbolun tarihsel süreci ve çalışmamızdaki sonuçlar paralellik göstermektedir. Futbolun oynandığı ilk günden bu yana ülkeler farklı oyun sistemlerini benimsemişlerdir. Oyuncuların profili ve futboldan toplumsal beklenti değiştikçe bu sistemlerde değişiklikler de meydana gelmiştir. Buna örnek olarak; 20. YY başlarında İngiltere'den yayılan ve tüm dünyada kabul uygulanan 2-3-5 dizilişi daha sonra İtalyan ve Avusturyalıların önderliğinde W-M sistemi adı verilen 3 defanslı sisteme dönmüştür. Dahası, trend 1950'lerde Brezilyalıların öncülük etmesiyle 4'lü defans ve hücuma yönelik bek oyuncularına dönmüştür.

Çalışmamızın sonucunda da görüldüğü üzere oyundaki sistem değişiklikleri devam etmektedir. Buna örnek olarak İtalya Ligi'nde tercih edilen oyun sistemi değişikliği gösterilebilir. W-M sisteminin öncüsü ve en iyi uygulayanı olan İtalyanların, futbolun ve trendin değişmesiyle liglerinde en çok kullandıkları taktiksel diziliş 4-3-3 olarak karşımıza çıkmaktadır. Trende ayak uydurmanın dışında, çalışmamızın sonucu olarak taktiksel istikrarın önemi ortaya çıkarılmıştır. Liglerde başarılı olan takımlar taktiksel dizilişlerinde çok fazla değişikliğe gitmezken, küme düşen takımların sezon içerisinde birçok sistem değişikliğine gittikleri gözlemlenmiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak, taktiksel istikrarın başarıda önemli bir etkisi olduğundan söz edilebilir.

Literatürde, taktiksel diziliş tercihleri ve trendin ne yönde değiştiği üzerine çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Bununla birlikte, sonuç ve trend odaklı çalışmalar az olsa da, maç içerisindeki taktiksel dizilişin oyun içerisindeki değişkenlere ne yönde etki ettiğini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Mitrotasios ve ark. (2019), taktiksel tercihlerin gol fırsatlarını değerlendirmede etkilerini analiz etmiş ve İngiltere Ligi'nde hücuma yönelik hızlı futbol, İspanya Ligi'nde kontrollü futbol, Almanya Ligi'nde kontra atak futbolu, İtalya Ligi'nde ise hücumu kısa sürede sonuçlandıran takımların daha kolay sonuç elde ettiklerini ortaya koymuştur. Sonuca yönelik olmayan kültürel etkenlerin futbola yansımasını inceleyen çalışmalarda mevcuttur. Bununla ilgili; Sarmento ve ark. (2017) Avrupa'nın üç farklı liginde şampiyon olan takımların antrenörlerinin oyun içi stratejilerinin hangi yönlerden etkilendiğini araştırmışlar ve başarılı takımların antrenörlerinin teknik ve taktiksel stratejinin ötesinde ülkenin kültürel yanlarından etkilendiklerini belirlemişlerdir.

Futbol, birden fazla değişkenin sonucu aynı anda etkilediği karmaşık bir spordur. Bu bağlamda, maçın durumu, kültürel yönler, seyirci beklentisi, hava koşulları, oyuncu profili, yetenek seviyesi, antrenörlerin oyuna bakış açıları hatta oyuncuların milliyeti dahi sonucu ve oyun içindeki stratejiyi etkileyebilmektedir. Çalışmamız tüm bu kısıtlamalar göz önünde bulundurulmalıdır. Günümüz futbolunda antrenörlerin çağa ayak uydurmaları ve rakibin stratejik hamleleri hakkında başarılı tahminler yapmaları çok önemlidir. Bu bağlamda, çalışmamız antrenörlerin ligler arasındaki taktiksel farklılıklar hakkında fikir sahibi olmaları için ipuçları vermektedir. Gelecekteki araştırmalarda, trendin ne yönde değiştiğini belirlemek ve takımların maça hangi sistemle başlayıp ne gibi durumlarda sistemsel değişikliklere gittikleri araştırılabilir.

KAYNAKLAR

Armatas, V. et al. 2009. "Differences in Offensive Actions Betwen Top and Last Teams in Greek First Soccer Division." Journal of physical education and sport 23(2): 1–5.

Evangelos, Bekris et al. 2013. "Offense and Defense Statistical Indicators That Determine the Greek Superleague Teams Placement on the Table 2011 - 12." Journal of Physical Education and Sport 13(3): 338–47.

Garcia, Miguel Saavedra et al. 2013. "Calculating Home Advantage in the First Decade of the 21th Century UEFA Soccer Leagues." Journal of Human Kinetics 38(1): 141–50.

González-Víllora, Sixto, Jaime Serra-Olivares, Juan Carlos Pastor-Vicedo, and Israel Teoldo da Costa. 2015. "Review of the Tactical Evaluation Tools for Youth Players, Assessing the Tactics in Team Sports: Football." SpringerPlus 4(1): 1–17.

HAUGEN T (2014). The role and development of sprinting speed in soccer. University of Adger.

Hughes, Mike, and Ian Franks. 2005. "Analysis of Passing Sequences, Shots and Goals in Soccer." Journal of Sports Sciences 23(5): 509–14.

Lago, Carlos. 2009. "The Influence of Match Location, Quality of Opposition, and Match Status on Possession Strategies in Professional Association Football." Journal of Sports Sciences 27(13): 1463–69.

Lago-Peñas, Carlos, Joaquín Lago-Ballesteros, Alexandre Dellal, and Maite Gómez. 2010. “Game-Related Statistics That Discriminated Winning, Drawing and Losing Teams from the Spanish Soccer League.” Journal of Sports Science and Medicine 9(2): 288–93.

Liu, Hongyou & Hopkins, Will & Ruano, Miguel & Molinuevo, Javier. (2013). Inter-operator reliability of live football match statistics from OPTA Sportsdata. International Journal of Performance Analysis in Sport. 13. 803-821. 10.1080/24748668.2013.11868690.

Mackenzie, Rob, and Chris Cushion. 2013. “Performance Analysis in Professional Soccer: Player and Coach Perspectives.” In Performance Analysis of Sport IX,.

Mitrotasios, Michalis, Joaquin Gonzalez-Rodenas, Vasilis Armatas, and Rafael Aranda. 2019. “The Creation of Goal Scoring Opportunities in Professional Soccer. Tactical Differences between Spanish La Liga, English Premier League, German Bundesliga and Italian Serie A.” International Journal of Performance Analysis in Sport 19(3): 452–65.

Nogueira, S. L. (2011). Fútbol, Historia y Política. Soccer & Society, 13(1), 129-130.

Sarmento, H., Figueiredo, A., Lago-Peñas, C., Milanovic, Z., Barbosa, A., Tadeu, P., & Bradley, P. S. (2018). Influence of tactical and situational variables on offensive sequences during elite football matches. The Journal of Strength & Conditioning Research, 32(8), 2331–2339.

Sarmento, Hugo et al. 2017. “English Premier League , Spaiṅs La Liga and Italýs Seriés A – What ’ s Different ? English Premier League , Spain ´ s La Liga and Italy ´ s Serie ´ s A – What ´ s Different ?” 8668.

Wharton, B. (2007). Reflections on the New fiesta nacional(ista); Soccer and Society in Modern Spain. Soccer & Society, 8(4), 601-613.

SB202

14-17 YAŞ JUDO SPORCULARININ HALAT VE KAPALI EL BARFİKS ANTRENMANLARININ EL KAVRAMA KUVVETİNE ETKİSİ

[1]Özgür DİNÇER, [1]Denizhan ÇALIŞKAN

[1]Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu,ORDU

Email : *ozgrdncr@gmail.com, denizhancaliskann@gmail.com*

Abstract

Background and Objective: Upper extremity and hand-grip strength play a key role in the implementation of technical and tactical movements in judo. Judo is based on grip techniques, and hand grip strength is essential to perform grip techniques. The aim of this study was to investigate the effect of rope and close hand pull up training on hand grip strength of judoists aged 14-17 years.

Method: The study sample consisted of 20 (15.15±0.232) active judoists who participate in national competitions. Participants' descriptive statistical data were collected using a grip strength dynamometer (Grip-D).

Results: This study examined the effect of 8-week rope and close hand pull up training on hand grip strength. Although there was a statistically significant difference in rope training and close hand pull ups training ($p < 0.05$), there was no statistically significant difference between the two types of training ($p > 0.05$).

Conclusion: This study examined the effect of rope and close hand pull up training on hand grip strength. The results showed that the two types of training improved participants' hand grip strength. However, there was no statistically significant difference between them.

Keywords: Judo, rope, close hand pull ups, hand grip strength

Giriş

Judo sporunda en temel hareketlerin başında olan tutuş teknikleri, bir judocunun başarısının yapı taşlarından birisidir. Müsabaka esnasında judo elbisesinin tutulması ve rakibin kontrol edilebilmesi açısından tutuş tekniklerimizin kuvvetli olması gerekir ve bundan dolayı da el kavrama kuvvetinin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple el kavrama kuvveti üst ekstremite performansının değerlendirilmesinde kabul görmüş bir ölçüm yöntemidir (Gabriel YF, Ng., Andy CFF., 2001). El kavrama kuvveti üzerine yapılan çalışmalar genel vücut kas kuvveti ve pulmoner kas kuvveti ile ilişkisi olduğunu göstermiştir (Sahin ve ark., 2004).

Genel olarak el kavrama kuvveti insan vücudunun bütünüyle ilgili kuvveti tahmin etme de önemli bir araçtır. Ayrıca teknik uygulamaların veya kontra atak tekniklerin hızlı şekilde uygulanabilmesi açısından önemlidir (Thomas, 1973).

Gelişim çağında vücudun genel gelişiminde kuvvet antrenmanı önemli bir rol oynar. Çocukluk döneminde kuvvet gelişimini sağlayabilmek için asılma, çekme, halata tırmanma gibi kendi vücut ağırlığıyla yapılan antrenmanlar oldukça önemlidir. Uzmanlar 14 yaşından önce serbest ağırlıkla antrenman yapılmaması gerektiğine dikkat çekmektedirler (Muratlı, 1997).

Halat antrenmanları judocuların genel kuvvet gelişimine katkısı olan ve antrenörler tarafından her yaş sporcu için uygun görülen fonksiyonel bir antrenman çeşididir. Kapalı el barfiks ise tüm kasların çalışmasında etkili olan fonksiyonel bir antrenman çeşididir. Özellikle üst ekstremite kaslarının güçlenmesinde etkilidir (Doğan, 2018). Judo branşında aktif olan kasları antrene ettiği için tercih edilen bir antrenman metodudur.

Genel olarak değerlendirdiğimizde yukarıdaki bilgiler ışığında, biz de çalışmamızda kuvvet gerektiren spor branşlarında kuvvet gelişiminin alt yapılarda başlayıp bireyin kendi vücut ağırlığı kullanılarak yapılmasının daha verimli bir performans gelişimine neden olacağı düşüncesiyle 14-17 yaş judo sporcularının halat ve kapalı el barfiks antrenmanlarının el kavrama kuvvetine etkisini incelemeyi amaçladık.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya Ordu ilinden gönüllü yaş (15,15±0,232), boy (1,65±2,152), kilo (57,35±2,484) olan 20 sporcu katılmıştır. Rastgele seçilmiş 10 sporcuya halat antrenmanı aynı şekilde rastgele seçilmiş 10 sporcuya da kapalı el barfiks antrenmanı uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırma grubuna 8 hafta, hafta da 3 gün antrenman programı hazırlanmıştır. Araştırma grubuna uygulanan tüm ölçümler ve testler antrenman programı başlamadan 2 gün önce ve antrenman programı bittikten 2 gün sonra olmak üzere 2 kez yapıldı. Deneklerin boy ölçümleri milimetrik boy skalasıyla, ağırlık ölçümleri Angel marka elektronik baskül ile yapılmıştır. El kavrama kuvveti Grip-D (grip strength dynamometer) marka el dinamometresi ile gerçekleştirildi. El kavrama kuvvetinin ölçümü sporcular anatomik pozisyonda iken 3 defa ölçüm alındı ve en iyi sonuç kayıt altına alınmıştır.

Sporculara başlangıç haftasında haftada 3 gün 2 kez halat tırmanışı yaparak ve her hafta bir halat arttırarak halat antrenmanı uygulanmıştır.



Aynı şekilde sporculara başlangıç haftasında haftada 3 gün 2 kez kapalı el barfiks çekişi yaparak ve her hafta bir çekiş arttırarak kapalı el barfiks antrenmanı uygulanmıştır.





Verilerin Analizi

Ölçüm sonuçları SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25.0 paket programı kullanıldı. Grupların öncesi sonrası değerlerinin analizinde Wilcoxon testi kullanılmıştır. İki grubun arasında ki farkı Mann Whitney U Testi kullanılmıştır ve anlamlılık değeri P<0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Grupların Tanımlayıcı Değerlerini Gösteren Tablo.

Değişkenler	N	X±SS
Yaş	20	15,15±0,23
Boy	20	165,0±2,15
Kilo	20	57,35±2,48

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Grupların Önce ve Sonra Test Sonuçlarını Gösteren Tablo.

Değişkenler	Öncesi		Sonrası		P
	N	X±SS	N	X±SS	
Kapalı el barfiks	10	32,57±10,14	10	33,71±9,84	0,012
Halat	10	37,66±10,35	10	38,75±10,05	0,005

P<0,05

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Grupların Önce ve Sonra Testlerinin Birbiriyle Karşılaştırma Sonuçlarını Gösteren Tablo.

Değişken	Test		N	X±SS	P
El Kavrama Kuvveti	Öncesi	Kapalı el Barfiks	10	32,57±10,14	0,034
		Halat	10	37,66±10,35	

	Sonrası	Kapalı el Barfiks	10	33,71±9,84	0,021
		Halat	10	38,75±10,05	

P<0,05

Tartışma ve Sonuç

Çalışmaya katılan sporcuların yaş (15,15±0,232) boy (165,0±2,152) kilo (57,35±2,484) şeklinde bulunmuştur. Katılan grubun tanımlayıcı istatistik değerlerinin birbirine yakın olduğu tespit edilmiştir.

Yaptığımız çalışmada sporcuların antrenman öncesi ve sonrası el kavrama kuvveti değerlerine baktığımızda, kapalı el barfiks antrenman öncesi (32,57±10,14), sonrası değerleri (33,71±9,84) ve P değeri ise (0,012) ve halat antrenmanı öncesi (37,66±10,35), sonrası değerleri (38,75±10,05) ve P değeri (0,005) şeklinde bulunmuştur. Sonuçlar değerlendirildiğinde bu durumun gelişim çağında olan çocukların gerek vücut ağırlıklarının kullanılması gerekse direnç egzersizlerinin yoğunluğu nedeniyle eksantrik ve konsantrik kasılmalara bağlı olarak gelişim gösterdiği, güç gelişimi açısından itme, çekme ve tırmanma hareketlerinin etkili çalışmalar olduğu düşünülmektedir.

Araştırma grubunun kapalı el barfiks ve halat antrenmanlarının el kavrama kuvvetine olan etkisini incelemek amacıyla yaptığımız bu çalışmada; halat antrenmanlarının ve kapalı el barfiks antrenmanlarının judocuların el kavrama kuvvetini olumlu yönde etkilediğini bulunmuştur (p<0,05).

İmamoğlu ve arkadaşlarının (1999)'da kadın judocularda uygulanan antrenmanlar sonucunda sağ elinin sol elden baskın olduğu ama diğer branşlara göre ise sol elinin de neredeyse sağ el kuvvetine yakın bulunduğu tespit edilmiştir. Çalışmada judocuların her iki elini de hentbol ve basketbolculara göre daha iyi kullandıkları sonucuna varmışlardır (İmamoğlu, O. ve ark., 1999) Bizim çalışmamızda da judoculara uygulanan kapalı el barfiks antrenmanın ve halat antrenmanının el kavrama kuvveti üzerine artışı gözlemlenmiştir.

Yılmaz'ın 2014 yılında yaptığı 13-16 yaş arası çocuklarda yapmış olduğu çalışmada kız ve erkek çocukların ön test-son test değerleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu bulmuştur (Yılmaz, 2014).

Yaptığımız çalışmada kapalı el barfiks ve halat antrenmanlarının önce testlerini birbiriyle karşılaştırdığımızda, kapalı el barfiks ortalama standart sapması (32,57±10,14), halat ortalama standart sapması, (37,66±10,35) ve P

değeri 0,034, sonra testlerini birbiriyle karşılaştırdığımızda kapalı el barfiks ortalama standart sapması (33,71±9,84), halat ortalama standart sapması, (38,75±10,05) ve P değeri 0,021 şeklinde tespit edilmiştir.

Kılıç'ın 1993 yılında, yıldız güreşçilere 8 haftalık süreyle uygulanan çabuk kuvvet antrenmanlarının bazı özelliklere etkisini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada; el kavrama kuvvetinin deney grubunda istatiksel olarak anlamlı arttığını açıklamıştır (Kılıç, R., 1993).

Yılmaz ve Kılıç'ın yapmış olduğu çalışmalar bizim çalışmalarımızla paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak; Judo sporunda el kavrama kuvvetinin önemi bilinmektedir. Sporcular ve antrenörler el kavrama kuvvetini geliştirmeye yönelik çalışmalara önem verirler. Biz de bu çalışmamızla Judo 'da çok yaygın olan iki tane antrenman metodunun el kavrama kuvvetine olan etkisini inceledik. İstatiksel olarak kapalı el barfiks antrenmanlarının ve halat antrenmanlarının sporcuların el kavrama kuvvetini geliştirdiği sonucuna vardık. Uygulanan iki antrenmanında kuvvet gelişimine etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ancak antrenman çeşitlerinin öncesi ve sonrası değerlerini birbiriyle karşılaştırdığımızda, halat antrenmanlarının kuvvet değerlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Antrenmanlar ve sporcuların el kavrama kuvveti gelişimi açısından halat çalışmalarının yanı sıra kapalı el barfiks antrenman metodunu da uygulatılıp kuvvet gelişimi çok yönlü sağlanabilir. Bu yüzden gelişim çağındaki çocuklara, el kavrama kuvveti gelişimi açısından bu antrenman metotlarını önerebiliriz.

Kaynaklar

Doğan, Ö. (2019)" Kas Ve Kuvvet" https://www.kasvekuvvet.net/barfiks. 23.09.2019.

Gabriel YF Ng, Andy CCF. Does Elbow Position Affect Strength And Reproducibility Of Power Grip Measurements? Physiotherapy 2001;87: 68-72.

İmamoğlu, O., Çebi, M., Kishalı, N. F., & Tunç, T. (1999). Bayan Judo Milli Takım Sporcularında Bzı Antropometrik ve Fizyolojik Parametrelerin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 34-40.

Kılıç R.: (1993), Dairesel Çabuk Kuvvet Antrenmanının 14-16 Yaş Grubu Erkek Güreşçilerin Bazı Özelliklerine Etkisi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 55.

Muratlı, S. (1997). "Antrenman Bilimi Işığı Altında Çocuk ve Spor", Kültür Matbaacılık, 1. Baskı. Ankara.

Sahin G, Ulubas B, Calikoglu M, Erdoğan C. (2004). "Handgrip Strength, Pulmonary Function Tests, And Pulmonary Muscle Strength İn Fibromyalgia Syndrome: İs There Any Relationship?" South Med J 2004;97:25–29.

Thomas, V. , (1973)" Ateşl Cardiac Function During Strenous Exercise, British Jouınal Of Sports Medicine 7, 139-141.

Yılmaz M, 2014. 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının 13-16 Yaş Arası Çocuklarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitim Ana Bilim Dalı, Konya.

SB204

BAYAN VOLEYBOL VE HENTBOL TAKIM OYUNCULARININ ÇEVİKLİK, SIRT BACAK KUVVETİ VE DİKEY SIÇRAMA DEĞERLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Özgür DİNÇER, [1]Denizhan ÇALIŞKAN, [1]Dilara KUBAL

[1]Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu,ORDU

Email : *ozgrdncr@gmail.com, denizhancaliskann@gmail.com, denizhancaliskann@gmail.com*

ABSTRACT

Background and Objective: Explosive and rapid strength are important for performance in volleyball and handball. increased explosive and rapid strength improves performance. The aim of this study was to determine the relationship between agility, back-leg strength and vertical jump values of female volleyball and handball team athletes.

Method: The study sample consisted of 10 female volleyball players and 10 female handball players from the city of Ordu. The mean age, height and weight of the volleyball players were 19.10±1.72 years, 173.20±5.02 cm and 61.40±6.67 kg, respectively. The mean age, height and weight of the handball players were 18.50±0.97 years, 163.90±5.58 cm and 56.50±6.25 kg, respectively. Agility, back-leg strength and vertical jump were measured using the Illinois Agility Test, Bravomed dynamometer and Vertec, respectively. The two sport branches were compared. Data were analyzed using descriptive statistics and the Mann-Whitney U test.

Results: There was no statistically significant difference in agility and back strength values between volleyball and handball players ($p > 0.05$). Handball players had higher leg strength but lower vertical jump values than volleyball players ($p < 0.05$).

Conclusion: Agility, back-leg strength and vertical jump values vary according to the technical and tactical characteristics required by volleyball and handball. Volleyball players have to jump most of the time, and therefore, their training focuses on developing vertical jump, which accounts for the fact that they have higher vertical jump values than handball players. On the other hand, handball players use the upper extremity muscles as well as the lower extremity muscles to jump, which accounts for the fact that they have higher leg strength values than volleyball players.

Keywords: Volleyball, handball, agility, back-leg strength, vertical jump

Giriş

Voleybol, sıçrama, ani yön değiştirme, aldatma, durma, ani hareketler, algılama, tepki, yüksek seviyede denge ve sprint hareketleri içermektedir. Voleybol dinamik bir oyun olduğundan üst düzey verimlilik için reaksiyon zamanı, kuvvet, sürat, dayanıklılık, konsantrasyon, el- gözkoordinasyonu, denge ve fiziksel uygunluk olması gereken önemli motorik özelliklerdir (İpek ve Ziyagil, 2002). Ayrıca bu spor branşında sıçrama yeteneği son derece önemlidir. Sıçrama alt ekstremite fleksör ve ekstansör kasların kuvveti ile yakın ilişkilidir (Şimşek ve ark, 2007).

Bacak hacmi, bacak kas hacmi ve yağsız bacak hacminde meydana gelen artışa bağlı olarak performans ve kuvvet değerlerinde bir artış olduğunu literatürde belirtilmektedir. Kas dengesi bir kas veya kas grubuyla bunu karşılayan, ters yönde hareket sağlayan kas veya kas grubuyla ilişkilidir. Bu ilişkinin bozulması eklem bütünlüğünü, kas ve iskelet sistemini zarara uğratabilir. Araştırmacılar tarafından yapılan bu çalışmalar bacak bölgesini oluşturan kasların hacmi, kütlesi ve kesit alanının, kasın meydana getirdiği kuvvet ve gücü etkilediğini göstermektedir (Özkan ve Sarol, 2008).

Hentbol dünya çapında oynanan bir takım sporudur. Hentbol; çoğu spor dalı gibi çeşitli hareketlerin bir arada yapıldığı tüm takımın yüksek performansta kendi takım arkadaşları ile birlikte rakibe karşı iyi oynama ve üstünlük kurma amacını taşıyan kombine bir etkinliktir (Bağırgan, 1990). Modern hentbol, değişen kurallar ile sporculardan üstün sportif performans bekleyen hızlı bir oyun haline gelmiştir. Oyuncular sıçrama, koşu, yön değiştirme, pas, kale atışı ve teknik hareketler gibi farklı birçok aksiyonu oldukça kısa bir sürede istenilen taktikler doğrultusunda uygularlar (Cardinale, 2001). Hentbol oyuncusunun motorsal özelliklerinin dağılımı % 25 sürat, % 20 özel sıçrama-atış, % 15 dayanıklılık, % 15 koordinasyon, % 15 esneklik % 10 genel kuvvet olarak belirtilmiştir (Taşucu, 2002). Hentbolcular vücutlarının alt ve üst eksremitelerini oldukça yoğun olarak kullanmak zorundadırlar. Örneğin koşular, sıçrama, atlama hareketleri alt ekstremite için; tutma-itme, blok, kale atışı gibi hareketler ise üst ekstremite için kuvvet ve beceri gerektiren hareketlerdir (Gençoğlu, 2008).

Çeviklik; yavaşlama, yön değiştirme ve hızlanma hareketlerinin kısa sürede verimli bir şekilde uygulanmasını sağlayan fiziksel beceridir. Sürat özelliği, birçok anatomik ve fizyolojik koşullara bağlı karmaşık, psikofizik bir sporsal bileşendir. Özellikle koordinatif ve kondisyonel bileşenler sürat düzeyini etkilemektedir. Sürat düzeyini belirleyen koordinatif ve kondisyonel özelliklerin başında kasın biyokimyasal yapısı, kaslar arası ve kas içi koordinasyon, sinir ileti hızı, kasların esnekliği ve gevşeme durumu, ısınmışlık durumu, yorgunluk, antropometrik etkenler ve psikolojik etkenler gelmektedir (Muratlı, 2007). Ayrıca kas fibril tipi de sürat performansının önemli bir belirleyicisidir (Sevim, 2006).

Young ve ark. (2001), çevikliğin, birçok sporda yön değiştirme hareketi, rakibi kovalamak (takip etmek), rakipten kaçmak-kurtulmak veya hareket eden topa müdahale etmek, harekete başlamak ve durmak için yapılan hareket becerilerinde, reaksiyon gösterirken ortaya çıktığını belirtirken, aynı zamanda çevikliğin performansını, bir uyarana tepki vermek olarak ifade etmektedir. Son yıllarda çeşitli yaş gruplarında ve sportif aktivitelerde yaşam kalitesini yükseltmek, oluşabilecek sakatlıkları önlemek ve sportif performansı artırmak amacıyla nöromüsküler antrenmanlar birçok araştırmaya konu olmuştur.

Dikey Sıçrama, bir kişinin durarak ulaştığı yükseklik ile sıçrayarak ulaşabildiği yükseklik arasındaki farktır.Sıçrama kuvveti sporcunun mümkün olduğu kadar uzağa (yatay) ve yükseğe(dikey) sıçraması olarak tanımlanır. Sıçrama

kuvveti kombine bir yetenektir ve bacak kaslarının patlayıcı kuvvetine sıçramaya katılan kasların esnekliğine ve sıçrama tekniğine bağlıdır (Akçakaya, 2009).

Durarak dik sıçrama patlayıcı kuvvetin ölçümünde kullanılan basit bir testtir. Bazı araştırmacılar durarak dik sıçrama testine kısa sıçrama süresinden dolayı, bireyin anaerobik gücünü tam olarak yansıtmadığı şüphesi ile bakmakla beraber basit ve kolay olması nedeni ile sık başvurulan bir yöntemdir (Yıldırım, 2009).

Bu bağlamda yapılan çalışmada bayan voleybol ve hentbol oyuncularının çeviklik, sırt bacak kuvveti ve dikey sıçrama değerlerinin branşlar arasında karşılaştırması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma grubu

Çalışmaya bayan voleybol (n=10, yaş=19,10±1,72,), hentbol (n=10,yaş=18,50±0,97) branşlarından toplam 20 gönüllü sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların boy,kilo ölçümleri ile birlikte çeviklik, sırt bacak kuvveti ve dikey sıçrama ölçümleri alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Sporcuların sırt bacak kuvveti testinde Bravomed sırt ve bacak dinamometresi kullanılmıştır. Çeviklik testi ölçümleri İlionis çeviklik testi ile analiz edilmiştir. İlionis test parkuru 10m boyu, 5m genişliği ve orta kısmında 3.3m mesafe aralıklarla düz bir şekilde dizilmiş üç koniden oluşur. İçerisinde her 10 m'de bir 180º dönüşler bulunduran 20 m'si koniler arasında slalom ve 40. m'si düz koşudan oluşan bir testtir. Illinois Testi kurulduktan sonra 0.01 sn hassasiyetle değerlendirme yapan iki kapılı ve fotoselli elektronik kronometre başlangıç ve bitimine yerleştirilir. Test öncesinde teste girecek kişilere gerekli açıklamalar ve parkurun tanıtımı yapılır ve sonra 3-4 deneme düşük tempoda uygulama yapmalarına izin verilir. Test aşamasına geçilmeden önce deneklere 5-6 dk ısınma ve germe hareketleri yaptırılır. Test esnasında parkurunun başlangıcında teste girecek kişi yüzüstü yatarken ve eller yerle temas halindeyken omuz hizasına getirilerek çıkış yaparlar. Testi bitirme süreleri saniye cinsinden kayıt edilir. Test 2 kez tekrarlanır. Tekrarlar arasında tam dinlenme verilir ve iyi olan değer kaydedilir (Miller ve diğ., 2006; Hazır ve diğ., 2010).

Dikey Sıçrama Testi**:** Katılımcıların duvara yan konumda, topukları yerden kaldırmamak şartı ile baskın kollarını vertec'te en yüksek noktaya ulaştırmaları ve istendi. Bu yükseklik sıfır noktası olarak kaydedildi. Katılımcıların erişme yükseklikleri alındıktan sonra dizleri 90˚ bükülü ve gövde öne hafif eğik iken adım almadan maksimum düzeyde çift ayakla dikey sıçrama yapmaları istendi. Bu işlem iki kez tekrar edilerek temas ettikleri en üst nokta kaydedildi. Bu mesafeden katılımcıların erişme mesafesi (sıfır nokta) çıkarılarak ''sıçrama mesafesi'' bulundu. Her katılımcını sıçrama mesafesi ölçülerek kaydedildi(Reiman P.M, Manske C.R.).

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Oyuncuların Tanımlayıcı İstatistiklerini Gösteren Tablo.

	Hentbol Oyuncuları				Voleybol Oyuncuları		
Değişkenler	N	X±S.S	Min	Max	X±S.S	Min	Max
Yaş	**10**	18,5±0,97	17	20	19,1±1,72	17	22
Boy	**10**	163,9±5,58	153	173	173,2±5,02	165	180
Kilo	**10**	56,5±6,25	47	65	61,4±6,67	49	70

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Oyuncuların Birbirleriyle Karşılaştırmasını Gösteren Tablo.

Değişkenler	N	Hentbol X±S.S	Voleybol X±S.S	P
Bacak Kuvveti	**10**	84,2±12,01	100±11,70	0,008*
Sırt Kuvveti	**10**	78,15±9,07	85,6±13,47	0,326
Dikey Sıçrama	**10**	24,4±3,33	33,1±6,10	0,004*
Çeviklik	**10**	19,43±0,96	19,17±0,24	0,112

P<0,05*

Tartışma ve Sonuç

Çalışmaya Ordu ilinde bayan voleybol ve hentbol takımında bulunan 20 sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların boy, kilo ölçümlerinin yanında sırt bacak kuvveti, dikey sıçrama, çeviklik ölçümleri alınmıştır ve branşlar arasında bu değerler arasında bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre çeviklik ve sırt kuvveti değerlerinin voleybol ve hentbol branşları arasında farklılık göstermediği, bacak kuvveti değerlerinde hentbolcuların, dikey sıçrama değerlerinde voleybolcuların daha yüksek değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir.

Her ikisi de elle oynanan hentbol ve voleybol branşları çeşitli parametreler ile ilişkilendirildiğinde, bazı motorik özelliklerinin benzerlik göstermesine rağmen bazı motorik özelliklerinin farklılıklarının olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan sporcuların branşlara göre ölçümleri incelendiğinde yaşları ve kiloları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Buna rağmen çalışma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların branşlara göre ölçümleri incelendiğinde boy uzunlukları arasında (p=0,003) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Sporda performansı belirlemede önemli bir etken olan boy uzunluğunun iki branş arasında fark olmasına rağmen birbirine yakın değerlerde bulunmasının çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalamalarının birbirine yakın olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Her iki branşta da boy uzunluğu yetenek seçimlerinde ve branşa yönelmede en önemli özellikler arasındadır (Sevim, 1993).

Barak ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptığı araştırmada, kadın basketbol ve hentbolcuların bazı performans değişkenlerinin karşılaştırılmasında, bacak kuvveti hentbolcular yönünde, sırt kuvveti basketbolcular yönünde ve çeviklik testinde hentbolcular yönünde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bizim çalışmamızla benzer özellikler göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların branşlara göre ölçümleri incelendiğinde Dikey sıçrama parametre değerleri (p=0,004) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). İki branşta da en belirgin olan temel motorik özellik dikey sıçramadır. Çünkü iki branşta da dikey sıçrama savunma ve hücum için büyük avantajlar sağlamaktadır. Yapılan çalışmalar düzenli antrenmanlarla sporcuda dikey sıçrama özelliğinin geliştiğini göstermiştir (Cicioğlu İ.,1995). Brown yapmış olduğu araştırmada dikey sıçrama yeteneğini artırmak için, sadece bacakların gücünü artırmak yeterli olmayabilir, bacak kaslarının da mümkün olduğu kadar çabuk reaksiyon gösterecek şekilde eğitilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir (Brown M.A, 1986). Dikey sıçrama karmaşık hareketler dizinini içeren bir yetenektir. Başarı özellikle alt ekstremite ve bel kaslarının kuvvetine, esnekliğine ve sıçrama tekniğine bağlıdır (Letzelter, 1986). Bu nedenle alt ekstremite kuvvetinin saptanması ve sporcuların antrenman programlarının bu doğrultuda hazırlanması performans artırımı açısından büyük önem taşımaktadır (Kasabalis, 2005; Paasuke, 2001).

Karakulak ve arkadaşlarının 2019 yılında yaptığı bir araştırmada futbol oyuncularının oynadıkları yerlere göre bazı motorsal özeliklerine bakmış ve dikey sıçrama özelliklerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Bu yönüyle bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bu sonuç hareket ve mevki özelliklerinin performans ilişkisi düşünüldüğünde, farklı branşlarda farklı sonuçlar elde edilebileceği gibi aynı branş içerisinde farklı yerlerde oynayan oyuncular içinde oynadıkları yerin özelliğine göre farklılıkların oluşabileceğini göstermiştir.

Kartal'ın 2016 yılında futbol ve salon futbol oyuncuları üzerinde yaptığı çalışmasında dikey sıçrama özelliklerini karşılaştırmış ve anlamlı farklılıklar bulmuştur. Bu durum bizimki ile paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların branşlara göre ölçümleri incelendiğinde Sırt kuvveti parametre değerleri (p=0,326) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların branşlara göre ölçümleri incelendiğinde Bacak kuvveti parametre değerleri (p=0,008) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<,0,05). Bunun sebebinin antrenmanlarda bacak kuvveti geliştirici antrenmanlara öncelik verilmesi olduğundan bahsedilebilir. Yine her sporcunun bacak kaslarının patlayıcı gücünün, sıçramaya katılan kasların esnekliğinin ve hareketi uygulama tekniğinin de etkisi olduğundan bahsedilebilir. Araştırmaya katılan sporcuların branşlara göre ölçümleri incelendiğinde Çeviklik parametre değerleri (p=0,112) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

İri ve arkadaşları 2016 yılında futbol ve hentbolcuların motorik özelliklerini karşılaştırmış, bacak ve sırt kuvveti özelliklerinde hentbolcuların ortalama değerlerinin daha yüksek olması yönünde anlamlı farklılıklar bulmuş ancak dikey sıçrama özelliği bakımından anlamlı farklılıklar bulamamışlardır. Bu yönüyle bacak kuvveti yönünden bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bunun yanı sıra şu söylenebilir ki, bizde anlamlı farklılığı yaratan grup hentbolcular değil voleybolculardır. Dolayısıyla bu durum, voleybol sporcularının alt ekstremiteye yönelik yaptığı egzersizlerin yoğunluğunun bu farkı oluşturduğu şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak ölçülen değerlerin branşlar arasında o branşın gerektirdiği teknik ve taktik özelliklerin farklılığına göre değiştiği söylenebilir. Voleybol branşının devamlı sıçrama eğilimli özelliği barındıran bir branş olmasının yanında dikey sıçramayı geliştirici antrenmanlar yapılmasının ölçüm değerlerinde farklılığa etki ettiği söylenebilir. Hentbolcularda ise üst ekstremite kaslarının yanı sıra sıçrama ve atlama hareketleri için alt ekstremitelerinde oldukça aktif bir biçimde kullanılması hentbolcuların bacak kuvveti değerlerinin daha yüksek çıkmasını etkilediği söylenebilir. Literatür incelendiğinde, voleybolcular ve hentbolculara ait motorik özelliklerin karşılaştırılması amacı ile yapılan çalışmalarda çeşitli farklılıklar olduğu görülsede, dikey sıçrama, çeviklik, denge, esneklik, el kavrama kuvveti, reaksiyon zamanı ve sürat gibi temel motorik özelliklerin gelişme durumu her iki branşta da başarıyı belirleyen parametreler olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

Akçakaya, İ. (2009) Trakya Üniversitesi Futbol, Atletizm ve Basketbol Takımlarındaki Sporcuların Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne.

Bağırgan, T. (1990). Hentbolde Antrenman. Bağırgan Yayımevi, Ankara.

Barak, R., Özkan, A., Öz, Ü. (2016). "Elit Altı Kadın Basketbol ve Hentbolcularda Alt ve Üst Ekstremiteden Elde Edilen Bazı Performans Değişkenlerinin Karşılaştırılması" International Journal of Science Culture and Sport. 4:(SI 3): 882-889.

Cardinale, M. (2001) Handball Performance: Physiological Considerations and Practical Approach for Training Metabolic Aspects. Materials From 3rd & 4th Congress Sport Medicine & Handball from: http://www.sportscoach-sci.com

Gençoğlu, C. (2008). Hentbolcularda Üst Ekstremiteye Uygulanan Pliyometrik Egzersizin Atış Hızı Ve İzokinetik Kas Kuvvetine Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

İpek, Z. Ve Ziyagil M.A. (2002). Erkek Ve Bayan Voleybolcuların Fiziksel Özellikleri Ve Fizyolojik Kapasitelerinin Sedanterlerle Karşılaştırılması. *Atatürk Üni. Spor Bil Der*, 4(2), 12- 16.

İri, R., Yılmaz, A., Aktuğ, Z.B. (2016). "Elit Futbol Ve Hentbolcuların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri Ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması.Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi.Vol:8.No:1.19-25.

Karakulak, İ., Eyüpoğlu, E., Aslan, C.S. (2019). "Futbolda Merkez Ve Kenar Oyuncularının Fiziksel Ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması." Spormetre.17(2).126-131.

Kartal, R. (2016). "Comparison of Speed, Agility, Anaerobic Strength and Anthropometric Characteristics in Male Football and Futsal Players." Journal of Education and Training Studies.Vol.4No.7.47-53.

Muratlı, S. (2007). Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk Ve Spor. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özkan, A. Ve Sarol, H. (2008). Dağcılarda Vücut Kompozisyonu, Bacak Hacmi, Bacak Kütlesi,

Anaerobik Performans Ve Bacak Kuvveti Arasındaki İlişki. Spormetre, (4)6, 175-181.

Sevim, Y. (2006). *Hentbol: teknik-taktik*. Nobel Yayın Dağıtım.

Şimşek, B., Ertan, H., Göktepe, A.S. Ve Yazıcıoğlu, K. (2007). Bayan Voleybolcularda Diz Kas Kuvvetinin Sıçrama Yüksekliğine Etkisi. *Egzersiz,* 1(1), 36-43.

Taşucu, E. (2002). Türk Erkek Hentbol Milli Takımının Somatotip Profilinin Belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Yıldırım, İ. (2009) Elit Düzey Erkek Hentbol Takım Oyuncularının Antropometrik Özelliklerinin Dikey veYatay Sıçrama Mesafesine Etkisi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktara Tezi, Afyonkarahisar.

Young, W. B., Mcdowell, M. H., & Scarlett, B. J. (2001). Specificity Of Sprint And Agility Training Methods. *The Journal Of Strength & Conditioning Research*, *15*(3), 315-319.

SB234

HENTBOLDA ANTROPOMETRİ VE KUVVET

[2]Serdar ELER, [1]Mustafa Ertuğrul ÇIPLAK, [1]Nebahat ELER

[1]Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Zonguldak
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. Ankara

Email : *serdareler@hotmail.com, ertugrulciplak@gmail.com, nebahateler@gmail.com*

Abstract

Physical structure plays in important role in handball as well in terms of performance just like in all other sports. In handball, grip strength is important in catching and throwing the ball. In handball, hand grip strength affects the performance in terms of controlling the ball both in defense and attack, gripping it with the hand and being able to do manage strong goal kicks. The purpose of this study is to analyze the relationship between the anthropometric parameters and hand grip strength.of female handball players aged 12-14.

A total of 58 female athletes (age average: 12.80±1.31 years) who play handball in the various sports clubs in the cities of Ankara and Kastamonu. The height and body weight of the athletes were measured, their Body Mass Index (BMI) was calculated and right and left hand finger and hand lengths; arm, forearm, leg and thigh lengths; wrist, elbow, waist, hip, knee and ankle girth and hand grip strength were measured. In order to analyze the correlation between the data, the Pearson Correlation test was used. As for the statistical significance levels, ($p<0.01$, $p<0.05$) values were taken into consideration. The SPSS 20 software was in the statistical calculation of the data.

A positive and significant relationship was determined between the athletes' right hand grip strength and age, height, body weight, right hands' 5 fingers, full arm, front arm and all leg lengths, elbow, hip, calf, knees and hand and between the left hand grip strength and age, height, body weight, left hand's 5 fingers, full arm, front arm and all leg lengths, elbow, hip, wrist and ankle ($p<0,01$; $p<0,05$).

As a result, it was seen in the study that in handball in which throws and catches are important, there is a positive and high relationship between the female athletes' hand grip strength and their finger lengths, arm and leg lengths, calf, elbow and wrist girth in this age group.

Keywords: Handball, handgrip strength, anthropometry.

Giriş

Branşa uygun olan özel fiziksel yapılı sporcuların, yarışmalarda bu özelliklerinin başarıda etkili olduğu bilinmektedir (Slater ve ark., 1999). Başarılı sporcuların, yetenek seçiminde fiziksel özeliklerinin bilinmesi bir model olabilir. Bunun içinde fiziksel özelliklerden uzunluk, çevre vb. ölçümlerinin yapılması önemlidir (Claessens ve ark., 1999). Antropometrik ölçümler normal büyüme ve gelişim aşamalarında olduğu gibi antrenmanın fiziksel özellikler üzerine etkisi ve spor dalları arasındaki bedensel yapı farklılıklarının değerlendirilmelerinde de kullanılabilir (Kurudirek, 1998). Beden yapısı, kompozisyonu, ağırlık ve boy; motor işlevlerde ve performansta önemli faktörler olarak kabul edilmektedir. Bunların yanı sıra ideal vücut ağırlığının belirlenmesi, spor branşı ile fiziki ve antropometrik yapı arasındaki uyumun değerlendirilmesi de önem taşır (Özer, 1993).

Hentbolda da başarıda, teknik ve taktikle birlikte sporcuların fiziksel özelliklerinin avantajları önemli yer tutar (Taşucu, 2002).) Hentbol fiziki güç gerektiren hızlı ve dinamik bir spordur. Hentbolda teknik ve taktik önemli yer tutmakla birlikte sporcuların fiziksel özelliklerinin avantajları daha fazladır. Oyun esnasında çok sık görülen hızlı hücumlar için büyük bir çıkış ve sprint yeteneği zorunludur. Sıçrayarak, düşerek, dönerek bükülü atışlarda ve vücut aldatmalarında atış kuvveti ve fiziksel özellikler son derece önemlidir (Taşkıran, 1997). Hentbolcuların yapısal özelliğine bakıldığında uzun boylu, uzun kol ve bacaklara sahip, vücut ağırlığı relatif kuvvetini optimal düzeyde kullanabilecek özellikte olduğu görülmektedir. Norton'a göre, boy uzunluğu, birçok farklı sporda hatta o sporun farklı konumlarında başarıya etki eden temel bir belirleyicidir. Astrand ve arkadaşları [19] hentbolda atış hızı, atış yüksekliği ve açısı dikkate alındığında sporcunun uzun boylu olmasının avantaj oluşturacağını belirtmişlerdir. Hentbolcuların ortalamanın üzerinde bir vücut ağırlığına sahip, ancak vücut yağ yüzdesinin ortalamanın altında olduğu görülmektedir (Yıldırım, 1997). Tüm atışlar ve tutmalar bilek ve parmaklarla ilişkilidir. Bu, parmaklar ve el yüzeyi parametreleri daha uzun olduğunda ve parmaklar daha güçlü olduğunda, kavrama kuvveti daha iyi olabilir ve performansı olumlu etkileyebilir (Visnapuu and Jurımae, 2007).

Kavrama kuvveti genel olarak vücut kas kuvvetinin (Massey-Westrop ve ark., 2004; Foo, 2007), el ve önkol kas performansın işlevsel bir indeksi olarak gösterilir (Nwuga, 1975; Williams ve ark, 1993; Groslambert, 2002; Massey-Westrop ve ark., 2004; Foo, 2007; Wind ve ark., 2010; Tamiya, 2012). Bu nedenle el kavrama kuvveti sporcular için önemli performans göstergelerinden birisidir. El kavrama kuvveti, farklı spor oyunlarında topun aletin yakalanması ve atılması için önemlidir. Kaya tırmanışı, hentbol, judo, halter ve raket sporları gibi birçok branşta sporcuların el kavrama kuvveti daha önem arz etmektedir (Pizzigalli ve ark., 2017). El kavrama kuvvetinin yaş, cinsiyet, vücut boyutu gibi bir dizi faktörden etkilenen fizyolojik bir değişken olduğu ve el kavrama gücü ile ağırlık, boy, el uzunluğu gibi çeşitli antropometrik özellikler arasında güçlü ilişkinin olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Malina ve ark. 1987; Hager-Ross ve Rösblad, 2002). Parmaklar ve el yüzeyi parametreleri bir cisim (top, alet..vs) kavramak için gerekli olandan daha uzunsa, parmaklar daha az yayılır ve bir cisim kavramak daha verimli ve daha az yorucu olur (Nac ve Nati, 2003).

El kavrama kuvveti, çocuk, ergen ve genç erişkinlerde toplam kas kuvvetini öngörür, genel sağlığın ve fiziksel gücün bir göstergesidir (Groslambert, 2002; Massey-Westrop ve ark., 2004; Foo, 2007; Wind ve ark., 2010; Tamiya, 2012). Aynı zamanda kavrama, üst ekstremitenin temel fonksiyonlarından biridir (Öcal, 2016).

Hentbolda da, hem kavrama gücü hem de el ve vücut antropometresi önem arz eder. Bu çalışmanın amacı 12-14 yaş kız hentbolcuların antropometrik parametreler ile el kavrama kuvveti arasındaki ilişkisinin incelenmesidir.

Materyal-Metod

Bu çalışmaya Kastamonu ve Ankara ilinde farklı spor kulüplerinde spor geçmişi en az 2 yıl olan, kendi yaş grubunda resmi müsabakalara katılan 58 hentbol oynayan kız sporcu katılmıştır. Öğrencilerin ailelerine ve spor kulüplerine çalışma hakkında ayrıntılı bilgi verilerek onayları alınmıştır.

Sporcuların ağırlık ölçümü, hassaslık derecesi 0,1 kg olan duyarlı dijital baskül, boy uzunluğu ölçümü, 0.01 m. hassasiyetinde olan boy skalasında ölçülmüş, BKİ, vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m^2) formülü ile hesaplanmıştır.

Uzunluk ve çevre ölçümleri için Holtain marka antropometrik set kullanılmış, tüm kol, ön kol, tüm bacak, uyluk uzunlukları; dirsek, bel, kalça, baldır, diz, el ve ayak bileği çevresi ölçümleri yapılmıştır. Sporcuların iki elinin fotokopisi çekildikten sonra, parmak uzunlukları elin palmar yüzünde proksimal kısmındaki basal çizgi ile pulpa arası bölge ve el uzunluğu radius ve ulnanın distal kısmanda bulunan ikinci boğum ile en uzun parmak arasındaki uzunluk 0.05mm ye kadar ölçüm yapabilen vermiyeli kompas kullanılarak tespit edilmiştir. Ölçümler güvenirliliği sağlayabilmek için aynı kişi tarafından ikişer kez yapılmıştır, milimetre (mm) cinsinden kaydedilmiştir.

Sporcuların sağ-sol el kavrama kuvveti için 5.0-100.0 kg aralığında ve 0.1 kg hassasiyetinde ölçüm yapabilen ve ayarlanabilir kavrama kolu olan dijital el dinamometresi (Takei A5401, Japonya) kullanılmıştır. Sporcular ayaklar omuz genişliğinde açık ayakta duruş pozisyonunda, dirsek tam ekstansiyondayken ileri bakıp, dinamometrenin işaret parmağında 90 derecelik fleksiyon olacak şekilde, elde rahat bir pozisyonda (fleksiyon ve ekstansiyon halinde değil) tutmuşlardır. Kavrama kuvvetinin ölçümünden önce dinamometre gönüllülerin el boyutlarına göre ayarlanmıştır. Katılımcılarda tutamağı tüm güçleriyle 3 saniye boyunca sıkmaları istenmiştir. Test esnasında nefeslerini tutmamaları ve dinamometreyi sallamamaları için bilgilendirilmişlerdir. kavrama kuvveti ölçümleri üç kez alınmış ve en yüksek değer kilogram (kg) cinsinden kaydedilmiştir.

Veriler arasındaki korelasyonu incelemek için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak ($p<0.01$, $p<0.05$) değerleri dikkate alınmıştır. Verilerin istatistiksel hesaplanmalarında SPSS 20 programı kullanılmıştır

Bulgular

Tablo 1. Sporcuların fiziksel özellikleri, el kavrama kuvveti, uzunluk ve çevre ölçüm değerleri

	N 58	En Düşük	En yüksek	Ortalama	S. Sapma
	Yaş (yıl)	12,1	14,2	12,80	1,91
	Boy (cm)	128,4	173,8	150,53	12,46
	Vücut ağırlığı (kg)	25,4	55,4	45,14	11,94
	VKİ (kg/m^2)	15,5	34,6	21,65	5,17
Kavrama	**Sağ el KK (kg)**	16,6	36,6	26,27	6,21

Kuvveti (kg)	**Sol el KK (kg)**	14,6	33,6	24,71	5,92
Uzunluk Ölçümleri (cm)	**Tüm kol**	53,71	81,18	65,80	7,14
	Ön kol	22,29	39,43	28,52	4,33
	Tüm bacak	39,18	101,28	83,00	15,27
	Uyluk	37,49	78,81	49,36	9,54
Uzunluk Ölçümleri (mm)	**Sağ el 1.parmak**	45,09	69,33	56,36	4,90
	Sağ el 2.parmak	55,22	77,12	64,80	5,12
	Sağ el 3.parmak	61,48	81,2	71,30	5,37
	Sağ el 4.parmak	57,71	78,76	66,34	5,33
	Sağ el 5.parmak	47,53	65,02	55,04	4,66
	Sağ el uzunluğu	104,18	186,23	159,32	15,83
Uzunluk Ölçümleri (mm)	**Sol el 1.paramak**	47,17	65,05	55,73	4,99
	Sol el 2.parmak	54,40	77,74	64,18	5,29
	Sol el 3.parmak	60,07	79,31	70,90	5,37
	Sol el 4.parmak	57,41	78,16	66,32	5,55
	Sol el 5.parmak	46,22	62,84	54,39	4,09
	Sol el uzunluğu	103,46	184,02	158,29	15,68
Çevre Ölçümleri (cm)	**Dirsek**	19,41	27,38	22,24	1,98
	Bel	52,89	97,14	72,92	9,56
	Kalça	54,41	106,81	86,64	11,54
	Baldır	36,17	59,4	47,22	6,11
	Diz	23,72	42,19	33,44	3,96
	El bileği	13,41	24,38	16,08	2,71
	Ayak bileği	13,42	28,17	22,76	4,36

Tablo 2. Sporcuların sağ-sol el kavrama kuvveti ile fiziksel özellikler arasındaki ilişki

N-58	Sağ el KK (kg)		Sol el KK (kg)	
	r	p	r	p
Yaş (yıl)	0,833**	0,000	0,853**	0,000
Boy (cm)	0,850*	0,000	0,844**	0,000
Vücut ağırlığı (kg)	0,592**	0,002	0,545**	0,005
VKİ (kg/m²)	0,168	0,422	0,220	0,290

p<0.01**, p<0.05*

Sporcuların sağ el kavrama kuvveti ile yaş, boy ve vücut ağırlığı arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sağ el kavrama kuvveti ile yaş (r-,833, p-0), boy uzunluğu (r-,850, p-0), arasında çok yüksek ilişki, vücut ağırlığı (r-592, p-0,038) arasında orta şiddette ilişki vardır (p<0.01**, p<0.05*). Sporcuların sol el kavrama kuvveti ile yaş, boy ve vücut ağırlığı, arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sol el kavrama kuvveti ile yaş (r-,853, p-0), boy uzunluğu (r-,844, p-0), arasında çok yüksek ilişki, vücut ağırlığı (r-592, p-0,002), arasında orta şiddette ilişki vardır (p<0.01**, p<0.05*).

Tablo 3. Sporcuların Sağ-sol el kavrama kuvveti ile uzunluk ölçümleri arasındaki ilişki

N-58	Sağ el KK (kg)		Sol el KK (kg)	
	r	p	r	p
Tüm kol (cm)	0,819**	0,000	0,808**	0,000
Ön kol (cm)	0,484*	0,038	0,450*	0,024
Tüm bacak (cm)	0,692**	0,000	0,606**	0,001
Uyluk (cm)	0,102	0,627	0,206	0,324
Sağ el 1.parmak (mm)	0,711**	0,000	0,716**	0,000
Sağ el 2.parmak (mm)	0,744**	0,000	0,723**	0,000
Sağ el 3.parmak (mm)	0,783**	0,000	0,760**	0,000
Sağ el 4.parmak (mm)	0,750**	0,000	0,713**	0,000
Sağ el 5.parmak (mm)	0,681**	0,000	0,676**	0,000
Sağ el uzunluğu (mm)	0,529**	0,007	0,514**	0,009
Sol el 1.paramak (mm)	0,697**	0,000	0,770**	0,000
Sol el 2.parmak (mm)	0,781**	0,000	0,750**	0,000
Sol el 3.parmak (mm)	0,795**	0,000	0,783**	0,000
Sol el 4.parmak (mm)	0,783**	0,000	0,752**	0,000
Sol el 5.parmak (mm)	0,710**	0,000	0,708**	0,000
Sol el uzunluğu (mm)	0,502*	0,011	0,503*	0,009

P<0.01**, p<0.05*

Sporcuların sağ el kavrama kuvveti ile sağ-sol el parmak ve el uzunluğu, tüm kol- bacak ve ön kol uzunluğu, dirsek, bel, baldır, diz ve el bileği çevresi arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sağ el kavrama kuvveti ile tüm kol uzunluğu (r- ,819- p-0), arasında çok yüksek ilişki, sağ el 1. parmak (r-,711; p-0), 2. parmak (r-,744; p-0), 3. parmak (r- ,783; p0), 4. Parmak (r- ,750; p-0), 5. Parmak (r- ,681; p-0), sol el 1. parmak (r-,697; p-0), 2. parmak (r-,781; p-0), 3. parmak (r- ,795; p-0), 4. Parmak (r- ,783; p-0), 5. Parmak (r- ,710; p-0) ve), tüm bacak (r- ,692; p-0) arasında yüksek ilişki, sağ el uzunluğu (r- ,529; p-0,007), sol el uzunluğu (r- ,502- p- 0,011), dirsek çevresi (r-564; p-0,003), bel çevresi (r-400; p-0,047), baldır çevresi (r-522; p-0,007),diz çevresi (r-456; p-0,022), el bileği çevresi (r-534; p-0,006) ve ön kol uzunluğu (r- ,484; p-0,038) arasında orta şiddette ilişki vardır.

Tablo 4. Sporcuların Sağ-sol el kavrama kuvveti ile çevre ölçümleri arasındaki ilişki

N-58	Sağ el KK (kg)		Sol el KK (kg)	
	r	p	r	p
Dirsek (cm)	0,564**	0,003	0,553**	0,004
Bel (cm)	0,400*	0,047	0,424*	0,034
Kalça (cm)	0,436*	0,029	0,387	0,056
Baldır (cm)	0,522**	0,007	0,468*	0,018
Diz (cm)	0,456*	0,022	0,557**	0,004
El bileği (cm)	0,534**	0,006	0,556**	0,004
Ayak Bileği (cm)	-0,126	0,047	-0,129	0,035

P<0.01**, p<0.05*

Sporcuların sol el kavrama kuvveti ile sağ-sol el parmak ve el uzunluğu, tüm kol- bacak ve ön kol uzunluğu, dirsek, bel, baldır, diz ve el bileği çevresi arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sol el kavrama kuvveti ile yaş(r-,853, p-0), boy uzunluğu (r-,844, p-0), tüm kol uzunluğu (r- ,808- p-0), arasında çok yüksek ilişki, sağ el 1. parmak (r-,716; p-0), 2. parmak (r-,723; p-0), 3. parmak (r- ,760; p0), 4. Parmak (r- ,713; p-0), 5. Parmak (r- ,676; p-0), sol el 1. parmak (r-,770; p-0), 2. parmak (r-,750; p-0), 3. parmak (r- ,783; p-0), 4. Parmak (r- ,752; p-0), 5. Parmak (r- ,708; p-0) ve), tüm bacak (r- ,606; p-0) arasında yüksek ilişki, vücut ağırlığı (r-592, p-0,002), sağ el uzunluğu (r- ,514; p-0,009), sol el uzunluğu (r- ,503- p- 0,01), dirsek çevresi (r-553; p-0,004), bel çevresi (r-424; p-0,034), baldır çevresi (r-468; p-0,018),diz çevresi (r-557; p-0,004), el bileği çevresi (r-556; p-0,004 ve ön kol uzunluğu (r- ,450; p-0,024) arasında orta şiddette ilişki vardır.

Tartışma

Erken dönemde boy uzunluğu ve el boyutları gelişen çocukların beraberinde el kavrama kuvvetlerinin de gelişeceği öngörülmektedir. El kavrama kuvvetine yönelik verilerin yetenek seçimi için kullanılması durumunda, kişinin yağsız vücut ağırlığı başına üretebildiği kuvvetin değerlendirilmesinin daha verimli olacağı öngörülmektedir. Işın ve ark. (2018) spor yapan ve yapmayan 13-14 yaş arası 56 öğrenci üzerinde yaptığı

çalışmada el boyutlarının, sporun önemli performans bileşenlerinden birisi olan el kavrama kuvveti ile korelasyon içinde olduğunu tespit etmiştir. (Işın ve ark., 2018).

Hager-Ross ve Rösbad (2002) farklı yaş gruplarında el boyutlarının el kavrama kuvveti üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışma sonucunda el boyutu ve el kavrama kuvveti arasında korelasyon tespit etmişlerdir. Bununla birlikte, el uzunluğunun, kavrama kuvveti için önemli bir parametre olduğunu bildirmişlerdir. Literatürde benzer sonuçları bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Fallahi ve Jadidian, 2011; Visnapuu ve Jürimäe, 2007). Nicolay ve Walker (2005) bilek ve el antropometrik parametrelerinden parmak uzunluğunun, kavrama kuvvetiyle korelasyonunun istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ancak düşük korelasyon bulunduğunu belirtmişlerdir.

El kavrama kuvveti ile ön kol uzunluğu arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Nitekim bu çalışmalardan bir tanesinde Koley ve arkadaşları (2009) Kriketçilerin sağ el kavrama gücü ile boy, ağırlık, vücut kitle indeksi, el uzunluğu, el genişliği ve ön kol uzunluğu arasında güçlü ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir.

Foo (2007) yapmış olduğu çalışmada el kavrama kuvveti ile kemik mineral içeriği, ön kol çevresi ve fiziksel aktivite arasında pozitif bir korelasyon olduğunu ifade etmiştir.

Yıldırım ve ark. 2010) 65 hentbolcu üzerinde yaptıkları çalışmada el kavrama kuvveti ile extencion biceps çevresi, ön kol çevresi el bileği çevresi ve üst kol uzunluğu arasında istatistikî olarak pozitif ilişki olduğunu ve bu ilişkinin el kavrama kuvveti ile ilişkili olan üst ekstremitedeki bu fiziksel özellikler artarken el kavrama kuvvetinin de arttığını tespit etmişlerdir. (Yıldırım ve ark., 2010).

Nicolay ve Walker (2005) el kavrama kuvveti için tek tekrar, 10 tekrar ve 30 saniye statik tutuş olarak ölçümler yapmışlar ve araştırmalarında mutlak el kavrama kuvveti ile elin anatomik yapısı arasında yüksek ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Hentbolda gerek savunmada gerekse de hücumda topun kontrolü, el ile kavranması, isabetli ve sert kale atışları bakımından kavrama kuvveti, sporcuların performanslarında son derece etkili olmaktadır. Yapılan bu çalışmada bu yaş grubu kız hentbolculardа el kavrama kuvveti ile antropometrik parametreler arasında özellikle parmak uzunluğu, tüm kol ve bacak uzunluğu, baldır, dirsek, el bileği çevresi arasında yüksek ilişki tespit edilmiştir. Hentbolda yetenek seçiminde ve sonrasında antropometrik ölçümlerin düzenli olarak yapılması ve antrenmanlarda kol ve ön koldaki kas kitlesi geliştirilerek el kavrama kuvvetinin artmasında yararlı olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Slater, G J, Rice A J, Mujika I, Hahn A G, Sharpe K, Jenkins D G. (2005). Physique traits of lightweight rowers and their relationship to competitive success, British Journal of Sports Medicine, 39,736-41.

Claessens AL. Talent detection and talent development: Kinanthropometric Issues. Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis, 1999; 4: 4764.

Claessens AL, Hlatky S, Lefevre J. (1994).The role of anthropometric characteristics in modern pentathlon performance in female athletes. J Sports Sci., 12, 91–401.

Kurudirek, M. Antropometri, Sporda Yetenek Seçimi ve Morfolojik Planlama, Erzurum. 1998; 2–40.

Özer K., Antropometri, Sporda Morfolojik Planlama Kazancı Matbaacılık Sanayi A.Ş. İstanbul. 1993; 9–135.

Taşucu, E. Türk Erkek Hentbol Milli Takımının Somatotip Profilinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 2002;1– 5,10–23, 72.

Taşkıran, Y. Hentbolda Performans. Bağırgan Yayınevi, Ankara. 1997; 1–3, 85–86

Astrand, P.O., Rodahl, K. Textbook of Work Pyhsiology, Pyhsiologogical Bases of Exercis, International Education, Mc Graw-Hill Book Co, Singapore.1986;98.

Yıldırım, K. Erkek Hentbol Milli Takım Oyuncularının Bazı Motorik Ve Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 1997;9–17.

Visnapuu, M., & Jurımae, T. (2007). Handgrıp strength and hand dımensıons in young handball and basketball players. Journal Of Strength And Conditioning Research, 21(3), 923-929.

Massy-Westropp, N., Rankin, W., Ahern, M., Krishnan, J., & Hearn, T. C. (2004). Measuring grip strength in normal adults: reference ranges and a comparison of electronic and hydraulic instruments. Journal of Hand Surgey, 29(3), 514-519.

Foo L H. Influence of body composition, muscle strength, diet and physical activity on total body and forearm bone mass in Chinese adolescent girls. British Journal of Nutrition 2007; 98: 1281-1287.

Nwuga, V. (1975). Grip strength and grip endurance in physical therapy students. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 56(7), 296-299

Williams C, Reid RM, Coutts R.(1993). Observations aerobik power of university rugby players and profesional soccer players, British J. of Sports Med., 7, 390-391.

Groslambert, A., Nachon, M., & Rouillon J. D. (2002). Influence of the age on self-regulation of static grip forces from perceived exertion values. Neurosci. Lett., 325, 52-56.

Massy-Westropp, N., Rankin, W., Ahern, M., Krishnan, J., & Hearn, T. C. (2004). Measuring grip strength in normal adults: reference ranges and a comparison of electronic and hydraulic instruments. Journal of Hand Surgey, 29(3), 514-519.

Wind, A. E., Takken, T., Helders, P. J., & Engelbert, R. H. (2010). Is grip strength a predictor for total muscle strength in healthy children, adolescents, and young adults? Eur. J. Paediatr, 169, 281–287.

Tamiya, R., Lee, S. Y., & Ohtake, F. (2012). Second to fourth digit ratio and the sporting success of sumo wrestlers. Evolution and Human Behavior, 33, 130–136.

Pizzigalli L, Micheletti Cremasco M, LA Torre A, Rainoldi A, Benis R. (2017). Hand Grip Strength and Anthropometric Characteristics in Italian Female National Basketball Teams. J Sports Med Phys Fitness, 57(5), 521-8.

Malina RM, Brown KH, Zavaleta AN.(1987). Relative lower extremity length in Mexican American and in American black and white youth. Am J Phys Anthropol, 72:89–94.

Hager-Ross C, Rosblad B. (2002). 4-16 yaş arası çocuklarda kavrama gücü için normlar. Acta Paediatr, 91 (6), 617–625.

Nac A, Nati PK. (2003). Desai. Handanthropometry of Indian women. Indian Journal of Medical Research, 117, 260-269.

Kaplan, DÖ. (2016). Orta yaş kadınlarda aerobik egzersizlerin vücut kompozisyonu bileşenleri ve antropometrik ölçümlere etkilerinin değerlendirilmesi. Journal of Physical Education and Sport, 18(3), 9-20.

Işın A, Özus ÇBÖ, Melekoğlu T. (2018). 13-14 yaş arası adölesanlarda el boyutları ile el kavrama Kuvvetinin İlişkisi Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 5 (1), 9-19.

Häger-Ross C, Rösblad B. (2002). Norms for Grip Strength in Children Aged 4–16 Years. Acta Paediatrica, 91(6), 617-5.

Fallahi AA, Jadidian AA. (2011). The Effect of Hand Dimensions, Hand Shape and Some Anthropometric Characteristics on Handgrip Strength in Male Grip Athletes and Non-Athletes. J Hum Kinet, 29, 151-9.

Koley S, Kaur N & Sandhu, JS. (2009). Association of hand grip strength and some anthropometric traits in female labourers of Jalandhar. Journal of Life Science, 1(1), 57-62.

Nicolay CW, Walker AL. (2005). Grip Strength and Endurance: Influences of Anthropometric Variation, Hand Dominance, and Gender. International Journal of Industrial Ergonomics, 35(7), 605-18.

İrfan Yıldırım İ, Özdemir V. (2010). Elit Düzey Erkek Hentbol Oyuncularının Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi, 1(1),9-19.

Yıldırım İ, Baş O, Kabadayı M, Yalçıntaşmektepligil M, Ocak Y, Karagöz Ş. (2010). Süper Lig Erkek Hentbol Oyuncularının El Kavrama Güçleri İle Üst Ekstremite Fiziksel Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mustafa Kemal University Journal Of Physical Education And Sport Sciences, 1(1), 9-15.

SB301

ÇOCUKLARDA BADMİNTON ANTRENMANLARININ DİKKAT DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Zait Burak AKTUĞ, [2]Zait Burak AKTUĞ, [3]Ömer ŞAHİN, [1]Serkan İBİŞ

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu
[2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, NİĞDE
[3]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Email : *zaitburak@gmail.com, erdogansahin2005@hotmail.com, serkanibis@gmail.com*

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of 8-week badminton target training and coordination training on attention level of children. 90 volunteer children between the ages of 11-15 (male = 54, female = 36) participated in the study. The children were grouped in three groups: The control group (CG) (N = 30), who did not perform any exercise; the badminton group (BG) (N = 30) who performed badminton training 3 days a week for 8 weeks, and the experimental group (EG) (N = 30) who performed badminton target training and coordination training in addition to the badminton training. Burdon Attention Test was used to determine the attention levels of the children. The attention levels of the children were measured twice; first, before the study started and secondly, after 8 weeks of exercise. Paired t test was used to determine the difference between the attention levels in the pre-test and the post-test level. As a result of the statistical analysis, there was no statistically significant difference between the pre-tests and post-tests of the CG, while it was found out that the $Burdon_{introduction,}$ $Burdon_{development}$ and $Burdon_{final}$ scores of the BG and $Burdon_{introduction,}$ $Burdon_{development}$, $Burdon_{final}$ and $Burdon_{total}$ scores of the EG increased in the last test statistically significantly. As a result, it has been found that the attention-deficit, which is one of the important problems of today's children, can be reduced by badminton training. In addition, it can be said that coordination developing activities and target trainings applied to children will make extra contribution in reducing attention deficit in children.

Keywords: Attention, Children, Badminton

GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesi ile insanların yaşam alışkanlıklarında bazı değişiklikler meydana gelmeye başlamıştır. Günümüzde çocuklar arkadaşları ile herhangi bir spor etkinliğine katılmak yerine televizyon karşısında vakit geçirmeyi veya bilgisayar oyunu oynamayı tercih etmektedir (Kalish, 1996; Hazar ve ark., 2015). Bu hareketsiz yaşam tarzı, özellikle çocukların dikkat düzeylerinin düşmesine sebep olmaktadır. Çünkü hareket eğitimi dikkat

etme, düşünceyi bir yere toplayabilme gibi temel yetenekleri geliştirmek için kullanılmaktadır (Özer ve Özer, 2002). Dikkat, bir sinir sistemi işlevidir ve birçok uyaran arasından o an gereken ihtiyaç ve amaca göre ilgilenmeyi sağlamaktadır (Kolb ve Winshaw, 1996). İlk birkaç ayda otonom sinir sistemi ile ilgili değişiklikler ve bilişsel etkinlikler sırasında dikkatin doğadaki değişiklikleri içeren uyarı fonksiyonları olgunlaşmaya devam eder. Bu nedenle görsel, dokunsal ve duyusal algıların erken yaşlarda geliştirilmesi çocuklar için çok önemlidir (Ruff ve Rothbart, 2001). Oyun oynayan ve spor yapan çocukların, birçok bilişsel kabiliyetleri gelişir. Karar verme, hafıza strateji geliştirme, gözlem, mekânsal kavrama gücü, sorun çözme ve yaratıcı düşünce bu önemli bilişsel becerilerden bir kaçıdır (Gander ve Gardiner, 1993). Çünkü çocuklar hareket edebilme ve oyun oynama isteğine bağlı olarak öğrenirler. Hareketlerine ne kadar çok duyu yolunu katarsa ilişkilendirme de o kadar artar ve dolayısıyla öğrenme düzeyi artar. Hareket yoluyla çocuğun, alan, yön, dokunsal beden farkındalığı gelişir ve akademik yetilerin gelişmesinin zeminini oluşturur (Garn ve Byra, 2002).

Literatürde yer alan araştırma bulguları spora katılımın dikkat becerisini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Yurdakul ve ark (2012) çocuklarda 12 haftalık fiziksel aktivitenin dikkat eksikliği üzerine etkisini incelediği çalışmada fiziksel aktivitenin dikkat eksikliğini azalttığını belirlemiştir. Benzer bir çalışmada Topçu ve ark (2007) 15 hafta boyunca haftada iki gün halk dansları etkinliğine katılan çocukların dikkat düzeylerinin arttığını belirtmiştir.

Sporda performansı başarılı bir şekilde sergilemek için sporcuların amaçları doğrultusunda olmayan uyaranları göz ardı ederek ilgili uyaranlara konsantre olmaları gerekmektedir. Sporcunun karşılaşma öncesi ve esnasında oluşan stres, psikolojik baskılara rağmen, konsantre durumunu müsabaka boyunca sağladığı sürece başarısı artacaktır (Tavacıoğlu, 1999). Sporda beceri gösterilirken, dikkatte daralma ve genişlemelerin yanında dikkatin hangi yöne doğru olduğu da çok önemlidir. Sporcu zaman zaman dikkatini içe kaydırmak, zihninde planlama ve tasarlama yapmak, zaman zaman da dikkatini dışa kaydırmak ve ne olup bittiğini izlemek durumundadır (Özerkan, 2004).

Badminton reaksiyon, yönelim, denge, dayanıklılık gibi kişilerin psikomotor becerilerini en iyi bir şekilde geliştirebilme özelliğine sahip olan bir branş olmakla beraber, ileriki yaşlarda önemli bir düzeyde azalış gösteren reaksiyon çabukluğuna bir frenleme rolünü üstlenmektedir. Bu bağlamda, badminton sporu jet pilotları ve hatta astronotların egzersiz programına dahil edilmektedir. Bu spor branşı, hızlı karar alma mekanizması gösteren, saniyelerle beynimizin taktiksel yönden en iyi ve olumlu bir forma ulaştıran nadir branşlardan birisidir (Shaw, 1989).

Tüm bu bilgiler ışığında dikkat düzeyinin her zaman üst düzeyde olması badminton branşı için çok önemlidir. Badminton branşının karakteristik özellikleri ve de her yaşta, her çevrede kolaylıkla oynanabilmesi açısından özellikle çocukların dikkat gelişimleri açısından da önem arz etmektedir.

MATERYAL VE METOD

Çalışmaya 11-15 yaşları arası Kayseri ili Eskişehir Bağları Danişment Gazi Tesislerine üye olan 60 badminton sporcusu ve 30 sedanter toplam 90 (erkek = 54, kız = 36) gönüllü çocuk katılmıştır. Çocuklar kontrol grubu (N =30), badminton grubu (N =30) ve deney grubu (N =30) olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Çalışmaya katılan hem badminton grubundaki hem de deney grubundaki çocukların en az 1 yıldır düzenli olarak badminton

antrenmanları yapmasına dikkat edilmiştir. Çalışmaya katılan bütün çocuklara uygulanacak testler ve antrenman programları hakkında bilgi verilmiştir. Çocukların boyları, çıplak ayak ve yere düz başmış şekilde duvara sabitlenmiş mezura ile cm cinsinden, vücut ağırlıkları hassas elektronik tartı ile kg cinsinden ölçülmüştür. Çocukların vücut kitle indeksi [vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğunun^2 (m^2)] formülü ile belirlenmiştir.

Antrenman Programı

Badminton grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün motorik özellikleri ve badminton tekniklerini geliştirmeye yönelik antrenman programı uygulanmıştır. Deney grubuna ise badminton grubuna uygulanan antrenman programının aynısı uygulatılmış, ayrıca her antrenmandan önce 30 dk hedef (backhand, forehand, servis ve smaç) ve merdiven ipi ile koordinasyon çalışmaları (öne-geriye tek basma, öne-geriye çift basma, yan sağ -sol tek basma, yan sağ -sol çift basma) yaptırılmıştır. Deney grubu antrenman programı, koordinasyon hareketlerinin her biri için 4'er kez 2 set, hedef çalışmalarında ise her hareket için 25 hedef vuruş 3 set şekilde düzenlenmiştir. Koordinasyon hareketlerinin hepsi 8 hafta boyunca her antrenmanda uygulanırken, hedef çalışmalarında her antrenmanda sadece bir vuruş tekniği (backhand, forehand, servis, smaç) uygulanmıştır.

Burdon Dikkat Testi (Harf Formu)

Burdon dikkat testi 1955 yılında Benjamin Burdon tarafından geliştirilmiştir. Bu testte karışık olarak dizilmiş farklı harfler bulunmaktadır. Kişiden bu harfler arasında bulunan "a, b, d ve g" harflerini 5 dk içerisinde bulması istenmektir. Kişi bulduğu harfin üstüne kalem ile işaret bırakmaktadır. Burdon dikkat testinde toplam 660 harf yer almaktadır. Test, harfleri bilen her yaştaki kişiye uygulanabilir. Burdon dikkat testinin değerlendirilmesi doğru işaretlenmiş harfler, yanlış işaretlenmiş harfler ve zaman üzerinden yapılabilir (Kaymak, 2003). Çalışmamızda çocukların doğru işaretlediği harfler üzerinden değerlendirme uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılmış, çalışmada anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile belirlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için dikkat düzeylerinin ön testleri ile son testleri arasındaki farkı belirlemede Paired t testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Kontrol Grubu	Badminton Grubu	Deney Grubu
	$\bar{x}$ ±Ss	$\bar{x}$ ±Ss	$\bar{x}$ ±Ss
Yaş (yıl)	12,70±1,11	12,90±1,09	13,06±1,43
Boy (m)	1,58±,0,9	1,56±,06	1,55±,08
Vücut ağırlığı (kg)	45,70±7,50	45,73±8,57	43,50±7,99
VKİ (kg/m^2)	18,16±1,71	18,58±2,48	17,90±1,94

Tablo 2. Kontrol Grubunun Burdon Dikkat Testi Ön Test Son Test Fark Tablosu

		$\bar{x}$ ±Ss	t	p
$Burdon_{giriş}$	Ön test	31,06±2,40	,452	0,65
	Son test	32,83±2,61		
$Burdon_{gelişme}$	Ön test	25,80±2,84	-,483	0,63
	Son test	25,03±2,31		
$Burdon_{sonuç}$	Ön test	30,63±2,02	1,947	0,06
	Son test	29,60±3,01		
$Burdon_{toplam}$	Ön test	86,50±5,69	,807	0,42
	Son test	86,46±6,86		

p<0,05

Tablo incelendiğinde kontrol grubunun Burdon dikkat testi ön testi ile son testi arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 3. Badminton Grubunun Burdon Dikkat Testi Ön Test Son Test Fark Tablosu

		$\bar{x}$ ±Ss	t	p
$Burdon_{giriş}$	Ön test	33,30±3,49	-2,697	0,01*
	Son test	34,56±3,09		
$Burdon_{gelişme}$	Ön test	26,50±3,87	-2,649	0,01*
	Son test	27,50±3,52		
$Burdon_{sonuç}$	Ön test	30,23±3,82	-1,055	0,30
	Son test	30,83±3,82		
$Burdon_{toplam}$	Ön test	89,10±10,40	-2,724	0,01*
	Son test	91,83±9,02		

p<0,05

Tablo incelendiğinde badminton grubunun $Burdon_{giriş}$ $Burdon_{gelişme}$ ve $Burdon_{toplam}$ değerlerinin son testte istatiksel olarak anlamlı şekilde attığı görülmemektedir.

Tablo 4. Deney Grubunun Burdon Dikkat Testi Ön Test Son Test Fark Tablosu

		$\bar{x}$ ±Ss	t	p
$Burdon_{giriş}$	Ön test	34,16±3,84	-9,820	0,00*
	Son test	37,26±4,30		
$Burdon_{gelişme}$	Ön test	27,26±4,10	-13,055	0,00*
	Son test	31,33±4,40		
$Burdon_{sonuç}$	Ön test	32,70±4,18	-12,194	0,00*
	Son test	36,36±4,38		

$Burdon_{toplam}$	Ön test Son test	93,13±10,54 104,63±11,70	-13,321	0,00*

p<0,05

Tablo incelendiğinde deney grubunun $Burdon_{giriş}$ $Burdon_{gelişme}$ $Burdon_{sonuç}$ ve $Burdon_{toplam}$ değerlerinin son testte istatiksel olarak anlamlı şekilde attığı görülmemektedir.

Tablo 5. Grupların Burdon Dikkat Testi Ön Test Son Test Arasında Yüzdelik Artış

	Kontrol Grubu	Badminton Grubu	Deney Grubu
$Burdon_{giriş}$	% 0,5	%3	%9
$Burdon_{gelişme}$	% -0,001	%3	%15
$Burdon_{sonuç}$	% -0,03	%2	%11
$Burdon_{toplam}$	% -0,005	%3	%12

Tablo incelendiğinde badminton grubunun $Burdon_{giriş}$ (% 3) $Burdon_{gelişme}$ (% 3) $Burdon_{sonuç}$ (% 2) ve $Burdon_{toplam}$ (% 3) skorlarının yüzdesel olarak gelişim sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca deney grubunun $Burdon_{giriş}$ (% 9) $Burdon_{gelişme}$ (% 15) $Burdon_{sonuç}$ (% 11) ve $Burdon_{toplam}$ (% 12) skorlarının yüzdesel arttığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Yapılan çalışmada 8 haftalık koordinasyon hareketlerinin ve badminton hedef antrenmanlarının dikkat düzeyi üzerine etkisi incelenmiştir.

Dikkatin tanımında bulunan çevrede başka uyarıcıların olmasına rağmen bazı bilgilerin seçilmesi veya işlenmesi (Pashler, 1998) dikkate alınarak, çocuklara uygulanan koordinasyon egzersizleri ve hedef vuruşlarının dikkati artıracağı çalışmamızın hipotezini oluşturmuştur.

Çalışmamızın sonucunda, kontrol grubunun ön testleri ile son testleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, badminton grubunun $Burdon_{giriş}$ $Burdon_{gelişme}$ ve $Burdon_{toplam}$ skorlarının, deney grubunun ise $Burdon_{giriş}$ $Burdon_{gelişme}$ $Burdon_{sonuç}$ ve $Burdon_{toplam}$ skorlarının son testte istatiksel olarak anlamlı şekilde arttığı belirlenmiştir. Bu artışın deney grubunda yüzdesel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir (Badminton grubu $Burdon_{toplam}$ % 3, Badminton grubu $Burdon_{toplam}$ % 12).

Literatürde farklı spor branşlarının dikkat düzeyi üzerine etkilerinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Tunç ve ark (2014) golf egzersizlerinin bireylerin dikkat düzeyi üzerine etkilerini araştırdığı çalışmaya 14-15 yaşlarında toplam 60 çocuk katılmıştır. Katılımcılara, 8 haftalık golf egzersizinden önce ve sonra Burdon dikkat testi uygulanmıştır. Sonuç olarak, uygulanan golf egzersizinin çocukların dikkat düzeyini önemli ölçüde artırdığı

belirlenmiştir. Benzer bir çalışmada Göktepe ve ark (2016) kayak sporu yapan çocuklarla spor yapmayan çocukların dikkat düzeyleri arasındaki farkın belirlenmesini amaçlamıştır. Çalışmaya lisanslı olarak kayak sporu yapan 52 çocuk ve herhangi bir spor branşı yapmayan 45 çocuk olmak üzere toplam 97 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan çocuklara Burdon dikkat testi uygulanmıştır. Bu çalışmada elde edilen verilere göre, kayak sporu yapan çocuklar ile spor yapmayan çocukların dikkat düzeyleri arasında kayak sporu yapanlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ve bu bağlamda çocukların dikkat düzeylerinin gelişimi için spora katılımları gerektiğini belirtmiştir. Başka bir çalışmada Kartal ve ark (2016) eskrim sporunun 10-12 yaş arası çocuklarda dikkat düzeylerini etkileyip etkilemediğini araştırmıştır. Çalışmaya 10-12 yaş arası 20 sporcu, 20 öğrenci olmak üzere toplam 40 kişi katılmıştır. Çocukların dikkat düzeyleri Burdon dikkat testi ile belirlenmiştir. Çalışma sonucunda eskrim sporu yapan çocukların, spor yapmayan çocuklara göre dikkat düzeylerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir. İbiş ve Aktuğ (2018) spor yapan çocuklarla spor yapmayan çocukların dikkat düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacı ile yaptığı çalışmaya 10-14 yaşları arasında toplam 920 (spor yapan= 506, spor yapmayan= 414) çocuk katılmıştır. Çocukların dikkat düzeyini belirlemede D2 dikkat testi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda spor yapan çocukların spor yapmayan çocuklara göre dikkat düzeylerinin daha iyi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca dikkat eksikliği kategorilendirilmesinde (TN-E düzey) spor yapan çocukların iyi sınıfında fazla, kötü sınıfında ise az sayıda olduğu tespit edilmiştir. Orhan ve ark (2018) dikkat düzeyi, fiziksel aktivite seviyesi ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya 10-14 yaşları arasında toplam 245 çocuk (kız=131 erkek=114) katılmıştır. Çocukların dikkat düzeyleri D2 dikkat testi ile, fiziksel aktivite seviyeleri anket formu ile belirlenmiştir. Çalışma sonucunda fiziksel aktivite seviyesi ile dikkat düzeyi arasında bir ilişki belirlenmemiştir. Orhan ve ark (2018) dikkat düzeyi, fiziksel aktivite seviyesi arasında bir ilişkinin olmamasını çocukların yaptıkları spor branşlarındaki yüklenme şiddetlerinin yetersiz olması ile ilişkili olabileceğini söylemiştir.

Yukarıdaki çalışmalarda belirtildiği gibi fiziksel aktivite ve sporun dikkat düzeyi üzerine etkisinin olduğu çalışmamızda da belirlenmiştir. Sadece badminton oynayan badminton grubunda dikkat düzeyinde bir artış olması yukarıda belirtilen çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir. Zametkin ve ark (1990) göre bu durum iki şekilde açıklanabilir. İlki egzersizin beyin kan akımını arttırarak etkilediği yönündedir. Foss ve Keteyian (1998) bu duruma örnek olarak aerobik egzersizle doku kan akımı ve O_2 alımının (uptake) arttığını söylemektedirler. Diğeri ise egzersizin hücre kapillerini geliştirip kan akışı ve beyin oksijenlenmesini artırmanın yanında, beyinde nörotransmitter ve nörotrofinler seviyesinde artış, sinir hücrelerinde büyüme, beyin dokusu hacminde artış ve yeni sinir hücresi bağlantıları geliştirdiği şeklindedir (Cotman ve ark., 2007; Cooke ve Bliss, 2006; Van Praag ve ark., 2002)

Çalışmamızda ise sadece badminton antrenmanlarının dikkat üzerine etkisi değil aynı zamanda deney grubuna badminton grubuna yapılan antrenmanlara ilaveten uygulanan hedef çalışmalarının ve koordinasyon egzersizlerinin de etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak da uygulanan hedef çalışmaları ve koordinasyon egzersizlerinin dikkat düzeyini artırmada daha fazla bir gelişim gösterdiği belirlenmiştir.

Literatür incelediğinde çoğunlukla bir spor branşının dikkat düzeyi üzerine etkileri incelenmiştir. Pişkin ve Alpay (2019) çalışmamıza benzer olarak kort tenisinde 8 haftalık hedef çalışmalarının dikkat düzeyi üzerine etkilerinin incelendiği bir çalışmaya 10-12 yaş arası toplam 60 çocuk katılmıştır. Çocuklar kontrol grubu (n=30) ve deney grubu (n=30) olarak ikiye ayrılmıştır. Çalışma sonucunda sessiz ortamda oynanan ve dikkatin büyük öneme sahip olduğu kort tenisinde hedef antrenmanlarının çocukların dikkat düzeyi üzerine olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak; 8 haftalık badminton antrenmanlarının ve koordinasyon çalışmalarının 11-15 yaş arası çocuklarda dikkat düzeylerinde olumlu yönde etkilediği izlenmiştir. Takip edilen antrenman çizelgesi bir sonraki zamanda yapılacak çalışmalarda süre olarak daha uzun tutulabilir. Uyguladığımız antrenman planlamasından hariç başka bir antrenman programı uygulamak katkı sağlayabilir. Antrenmanların yoğunluğu, süresi ve kullanılacak deneklerin fiziksel durumlarına, kondisyonlarına sporcu geçmişlerine göre daha ayrıntılı şekilde planlanabilir.

KAYNAKLAR

Cooke SF, Bliss TV. (2006). Plasticity in the human central nervous system. Brain. 129(7): 1659-1673.

Cotman CW, Berchtold NC, Christie LA. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. Trends in Neuroscience. 30(9): 464-472.

Foss ML, Keteyian SJ, Fox EL. (1998). Physiological bases for exercise and sport. 6th ed. McGraw Hill.

Gander J. Gardiner W. (1993). Çocuk ve ergen gelişimi. (Çeviri: Onur B.) Ankara. İmge Kitabevi. 256-257.

Garn A, Byra M. (2002). Psychomotor, cognitive, and social development spectrum style. Teaching Elementary Physical Education, 13(2): 8-13.

Göktepe M, Akalın TC, Göktepe MM. (2016). Kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport. 4(3): 722-731.

Hazar K, Mamak H, Çınar V. (2015). Investigation of relationship internet und computer games addiction with sports participation level und some variables in high school students. Journal of Physical Education & Sports Science. 9(2): 259-268.

İbiş S, Aktuğ ZB. (2018). Effects of sports on the attention level and academic success in children. Educational Research and Reviews. 13(3): 106-110.

Kalish S. (1996). Çocuğunuz için spor ve fitness. Beyaz Yayınları. İstanbul

Kartal R, Dereceli Ç, Kartal A. (2016). Eskrim sporu yapan ve yapmayan 10-12 yaş arası çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi 3(2): 82-88.

Kaymak S. (2003). Dikkat toplama eğitimi programının ilköğretim 2. ve 3.öğrencilerinin dikkati toplama becerilerinin geliştirilmesine etkisi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Kolb B, Winshaw IQ. (1996). Attention, imagery, and consciosness fundamentals of human neuropsychology, New York. Freeman and Company. 465-489.

Orhan E, Aktuğ ZB, İbiş S. (2018). Çocuklarda fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Tarih Okulu Dergisi. 11(37): 447-469.

Özer S, Özer K. (2002). Çocuklarda motor gelişim. Atlas Yayın Dağıtım. 2.Basım. İstanbul,

Özerkan KN. (2004). Spor psikolojisine giriş temel kavramlar. Nobel Yayın. Ankara.

Pashler H. (1998). The psychology of attention. 2. Edition. London. The MIT Press.

Pişkin NE, Alpay CB. (2019). 8 haftalık kort tenis antrenmanının 10-12 yaş aralığındaki çocuklarda dikkat gelişimleri üzerine etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 13(1):11-17

Ruff HA, Rothbart MK. (2001). Attention in early development: themes and variations. Oxtord University Press. Newyork.

Shaw M. (1989). How to play badminton. Jarrold Colour Puplicatious. Great Britain.

Tavacıoğlu L. (1999). Spor psikolojisi bilişsel değerlendirmeler. Bağırgan Yayınevi. Ankara.

Topçu B, Yıldız S, Bilgen ZT. (2007). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda folklor egzersizinin etkisi. Genel Tıp Dergisi. 17(2): 89-93.

Tunç A, Akandere M, Baştuğ G. (2014). The analysis of the attention levels of individuals playing golf. Turkish Journal of Sport and Exercise. 16(1): 104-115.

Van Praag H, Gage FH, Lombroso PJ. (2002). Genetics of childhood disorders XXXVI. stem cell research, part 1: new neurons in the adult brain. Journal of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 41(3): 354-356

Yurdakul NA, Çamlıyer H, Karabulut N, Soytürk M. (2012). Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin dikkat ve hafıza gelişimine etkileri. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 14(1): 103-108.

Zametkin AJ, Liotta W, Lebov S. (1990). The neurobiology of attention deficit/ hyperactivity disorder. The Journal of Clinical Psychiatry. 59(7): 17-23.

SB305

FUTBOLCULARA UYGULANAN HAZIRLIK DÖNEMİ ANTRENMANLARININ FONKSİYONEL HAREKET TARAMASI TEST SKORLARINA ETKİSİ

***[1]Hasan AKA*, [1]Zait Burak AKTUĞ**

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

***Email :** hasanaka06@gmail.com, zaitburak@gmail.com*

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of 10 week training period on the Functional Movement Screening (FMS) test scores applied to professional football players. Turkey Football Federation PTT 1. Leauge study 12 volunteers participated in professional soccer players who play in the league. Functional movement patterns of the participants were determined by FMS test kit. Measurements were made twice before the season and after the 10 week training period. The Wilcoxon Signed Ranks test was used to determine the difference between pre-tests and post-tests of FMS scores in football players. As a result of the statistical analysis, there was no statistically significant difference between the pre-tests and post-tests of FMS subtests and FMS total scores. In addition, it was found that the FMS total score was below the critical limit (14 points) used as an indicator of injury risk both at the beginning of the season (FMS total score = 13.67) and after 10 weeks of training (FMS total score = 13.41). As a result, it can be said that the preparatory period trainings applied to football players had no effect on FMS test scores. This is due to the fact that preparatory training sessions are aimed at improving the basic motoric characteristics, and that the corrective exercises that improve FMS scores are ignored.

Key Words: Functional Movement Screen, Football

GİRİŞ

Futbolda hazırlık dönemi antrenmanlarında, ilk haftalar genel fiziksel özelliklerin geliştirilmesine yönelik olurken, devam eden süreçte futbola özgü antrenmanların oranı giderek arttırılmaktadır (Eniseler, 2010). Futbolda performansın geliştirilmesinin; teknik, taktik, biyomekanik, mental ve fizyolojik alanlardaki etkenlere bağlı olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, sporcuların futbolla ilgili tüm alanlarda yeterli kapasiteye sahip olmaları gerekmektedir (Aslan ve Karakollukçu, 2010). Sporcuların maksimal oksijen kullanımı, laktat eşiği ve maksimal kuvvet gibi temel ve genel özelliklerin gelişimi ancak sezon başı hazırlık döneminde gerçekleşir (Eniseler, 2010). Kuvvet, alt ekstremite kaslarında hem performansın arttırılması hem de oluşabilecek yaralanmaların önlenebilmesi bakımından önemli bir faktördür (Rosch ve ark., 2000). Sporcularda performans kaybı ve spor yaralanmaları nedenlerinden bir diğeri de vücudun bazı taraflarının az kullanılmasına bağlı olarak oluşan bilateral kuvvet farklılıklarıdır. Ziklik ve aziklik hareketler esnasında ekstremitenin bir tarafının daha baskın kullanılması kuvvet simetrisinin bozulmasına neden olabilir (Fousekis ve ark., 2010).

Fonksiyonel hareketler birden fazla eklemin yer aldığı ve çoklu planlarla gerçekleştirilen hareketlerdir. Bu hareketlerin oluşturulmasında vücut dinamiklerinin birlikteliği gerekmektedir. Bu dinamiklerin optimal düzeyde olması uygulanacak olan hareketin etkinliğini ve verimini arttıracaktır. Özellikle sporcular için hareket kalitesi büyük bir önem taşımaktadır (O'connor ve ark., 2011; Frost ve ark., 2012). Fonksiyonel hareket becerileri, her spor branşı için temel olan ve 10 yaşına kadar geliştirilmesi gereken temel becerilerdir (Balyi ve ark., 2013). Sporcuların hareket kalitesi ve atletik performanslarının yaralanma olasılıklarıyla ilişkili olduğu kabul edilmektedir (Mens ve ark., 1999; Kraemer ve ark., 2004). Ayrıca temel hareket kalıplarındaki bozukluklar da sportif yaralanmalarla ilişkilendirilmiştir (Cholewicki ve ark., 2005; Kraemer ve ark., 2004). Fonksiyonel hareket tarama testi sporculardaki temel hareket modellerinin değerlendirilmesini basitleştirmek için geliştirilmiş bir test bataryasıdır (Krakus ve ark., 2014). Bu test bataryası bir yaralanma tahmin aracı olarak başarılı bir şekilde kullanılmıştır (Kiesel ve ark., 2014; Chapman ve ark., 2014). Ayrıca FHT testi, temel hareketlerdeki sınırlılıkların ve asimetrilerin belirlemesine ilaveten, sporculardaki ağrıyı, kas kuvvetini, eklem stabilitesini, denge ve kas esnekliğini de değerlendirilmektedir (Narducci ve ark., 2011). Hatta FHT test sonuçlarına göre hazırlanan egzersiz programları, asimetrilerin düzeltilmesi için de kullanılmıştır (Kiesel ve ark., 2011). Sporcularda fiziksel kapasiteyi ölçmek için farklı testler kullanılmasına rağmen, temel hareket paternlerini biyomekaniksel olarak değerlendiren testlerde eksiklikler vardır (McGinnis, 2013; Turner ve ark., 2011). FHT testi gözlemsel bir yöntem gibi düşünülse de güvenilir bir yöntemdir (Onate ve ark., 2012, Minick ve ark., 2010).

Literatür incelendiğinde son yıllarda FHT testi ile ilgili araştırmaların sayısında artış olduğu görülmektedir (Li ve ark., 2015; Bardenett ve ark., 2015). Profesyonel düzeyde futbolculara yönelik olarak hazırlık dönemi antrenmanlarının FHT test skorlarına etkisini inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmadaki amacımız profesyonel futbolcuların hazırlık döneminde yaptığı antrenmanların, fonksiyonel hareket kalıplarına etkisini incelemektir.

MATERYAL VE METOT

Çalışmaya 2018/2019 Futbol sezonunda TFF 1. Ligde oynayan 12 profesyonel futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Futbolculardan son 6 ay içerisinde herhangi bir sportif yaralanma geçirmeyenler, araştırma grubuna dahil edilmiştir. Testler futbolcuların izin günlerinde uygulanmış ve sporculardan uygulanacak testler öncesinde son 24 saat içerisinde herhangi bir sportif aktiviteye katılmamaları istenmiştir. Futbolcuların boy ve vücut ağırlığı ölçümleri, boy ölçerli baskül (Seca 700; Seca GmbH & Co. KG., Hamburg, Germany) kullanılarak çıplak ayakla ve sadece şort giydirilerek belirlenmiştir. Futbolcular 10 haftalık hazırlık dönemi boyunca kapsamı ya da şiddeti yüksek yüklenmeler yapmışlardır. Futbolculara özellikle hazırlık evresinin ilk bölümünde motorik özelliklerin, ikinci evresinde ise hem motorik hem de teknik-taktik özelliklerin gelişimine yönelik antrenmanlar uygulanmıştır.

Fonksiyonel Hareket Tarama Testi

Futbolcuların fonksiyonel hareket yeterlilikleri Fonksiyonel Hareket Tarama Test kiti kullanılarak belirlenmiştir. Ölçümler sertifikalı uzman tarafından uygulanmıştır. Uygulanan testteki hareketler sırasıyla, derin çökme (deep squat), engel adımı (hurdle step), ileriye düz çökme (in line lunge), omuz hareketliliği (shoulder mobility), aktif düz bacak kaldırma (active straight leg raise), şınav (trunk stability push up), gövde rotasyon dengesidir (rotary stability). Ölçümler, sporculara ısınma protokolü uygulanmadan vücutlarının bazal durumları göz önünde bulundurularak yapılmıştır. Sporculara ölçümlere başlamadan önce bilgilendirme yapılmıştır. Testin uygulanması

esnasında her bir hareket üçer kez tekrarlanmıştır. Sporculardan hareketlerin uygulanması esnasında oluşabilecek bir acı veya rahatsızlık durumunu ölçüm yapan uzmana bildirmeleri istenmiştir. Testte önce kendi içinde tek taraflı değerlendirilen hareketler (derin çökme, şınav testi) ölçülmüştür. İki taraflı ölçülen testlerde ise; (engel adımı, ileri düz çökme, omuz hareketliliği, aktif düz bacak kaldırma ve gövde rotasyon dengesi) sağ ve sol olmak üzere ayrı ayrı puanlama yapılmıştır. Puanlama esnasında katılımcıların vücutlarının her iki yönünden aldığı skorlar kaydedilmiştir. Fakat hareketten aldığı en düşük puan testin sonucu olarak kabul edilmiştir. Bu prosedür iki taraflı hareketler için uygulanmıştır. Her bir teste kendi içerisinde 0 ile 3 arasında puan verilir. FHT test skoru en yüksek 21'dir (Cook ve ark., 2010). FHT toplam puanı 14 puandan düşük olan bireylerin 14 puandan yüksek olan bireylere göre yaralanma riskinin daha fazla olduğu bilinmektedir (Kiesel ve ark., 2007).

İstatistik Analiz

Elde edilen verilerin istatistik analizi SPSS 24 programında yapılmıştır. FHT test skorlarının ön testleri ile son testleri arasındaki farkı belirlemede Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların fiziksel özellikleri

	Yaş (yıl)	Boy (cm)	Vücut ağırlığı (kg)
$\overline{x}$ ± Ss	26,75±3,16	175±6,01	69,58±4,85

Tablo 2. Katılımcıların FHT test skorları ön test - son test fark tablosu

Değişkenler		$\overline{x}$ ± Ss	z	p
Derin çömelme	Ön test	1,67±,49	,000	1,00
	Son test	1,67±,49		
Yüksek adımlama (Sol)	Ön test	1,83±,57	-,577	,56
	Son test	1,92±,28		
Yüksek adımlama (Sağ)	Ön test	2±,42	1,000	,31
	Son test	1,83±,38		
Tek çizgide hamle (Sol)	Ön test	1,75±,62	,000	1,00
	Son test	1,75±,45		
Tek çizgide hamle (Sağ)	Ön test	1,67±,65	,000	1,00
	Son test	1,67±,49		
Omuz mobilitesi (Sol)	Ön test	2,33±,65	-,378	,70
	Son test	2,25±,62		
Omuz mobilitesi (Sağ)	Ön test	2,67±,49	-1,000	,317
	Son test	2,5±,52		
Aktif düz bacak kaldırma (Sol)	Ön test	2,17±,57	-,816	,41
	Son test	2,33±,49		
Aktif düz bacak kaldırma (Sağ)	Ön test	2,33±,49	-,816	,41
	Son test	2,50±,52		
Gövde stabilite şınavı	Ön test	1,92±,28	-,816	,41

	Son test	1,75±,75		
Rotasyon stabilitesi (Sol)	Ön test	1,75±,45	-1,732	,08
	Son test	2±,0		
Rotasyon stabilitesi (Sağ)	Son test	1,75±,45	-1,732	,08
	Ön test	2±,0		
FHT toplam skoru	Son test	13,67±,2,06	-,512	,60
	Ön test	13,41±,1,78		

p<0,05

Tablo 2 incelendiğinde FHT toplam skoru ve FHT alt testlerinin ön testleri ile son testleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p<0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışma profesyonel futbolculara uygulanan 10 haftalık sezon öncesi hazırlık dönemi antrenmanlarının FHT test skorlarına etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışma sonucunda sporculara uygulanan 10 haftalık hazırlık dönemi antrenmanlarının FHT toplam skoru ve FHT alt testlerinin ön testleri ile son testleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark belirlenmemiştir (p<0,05). Bu durumun hazırlık döneminde uygulanan antrenmanların, sporcuların kuvvet, sürat, dayanıklılık gibi motorik özelliklerini geliştirmeye yönelik yapılması ve fonksiyonel hareketlerin gelişimine etkisinin sınırlı olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca uygulanan antrenman programlarında fonksiyonel hareket kalıplarının geliştirilmesine yönelik egzersizlerin yeterince uygulanmamasından kaynaklanan bir durum olduğu düşünülmektedir. Nitekim bazı çalışmalarda FHT testi ile kuvvet, sürat gibi atletik performans parametreleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmezken (Parchmann ve Mcbride, 2011; Şahin ve ark., 2018), düzeltici egzersizlerin uygulandığı çalışmalarda FHT test skorlarının geliştiği belirlenmiştir (Aktuğ ve ark., 2019).

Futbolcuların hem sezon başı (FHT toplam skoru = 13,67) hem de 10 haftalık antrenman sonrası (FHT toplam skoru = 13,41) FHT testi toplam skorunun yaralanma riskinin göstergesi olarak kullanılan kritik sınırın (14 puan) altında olduğu belirlenmiştir. Sporcuların FHT test skorlarının kritik sınırın üzerine çıkması, yaralanma risklerinin azalması bakımından önemlidir. Fonksiyonel hareketleri geliştirebilmek için antrenman programlarına fonksiyonel hareketlerin geliştirilmesine yönelik egzersizlerin eklenmesi, mevcut asimetri ve hareket sınırlılıklarını azaltılabilecektir. Ayrıca sporcuların fonksiyonel hareketlerinin geliştirilebilmesi için düzeltici egzersizlerin uygulanması FHT test skorlarını arttırabilir (Aktuğ ve ark., 2019). Literatürde sporculara uygulanan bazı egzersiz modellerinin FHT test toplam skorunu yükseltici etkiye sahip olduğunu belirten araştırmalar mevcuttur (Kiesel ve ark., 2011; Linek ve ark., 2016).

Sonuç olarak, futbolculara uygulanan hazırlık dönemi antrenmanlarının FHT test skorlarına bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Bu durumun hazırlık dönemi antrenmanlarının temel motorik özelliklerin geliştirilmesi hedeflenerek yapılmasından ve FHT test skorunu geliştiren düzeltici egzersizlerin göz ardı edilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmanın yalnızca sezon öncesi hazırlık dönemini kapsaması ve futbol branşı ile sınırlı olması bir limitasyon olarak düşünülebilir. Benzer bir çalışma sezon öncesi, sezon arası ve sezon sonunda yapılarak bir sezon boyunca sporcuların fonksiyonel hareketleri değerlendirilebilir.

KAYNAKLAR

Aktuğ ZB, Aka H, Akarçeşme C, Çelebi MM, Altundağ E. (2019). Elit kadın voleybolcularda düzeltici egzersizlerin fonksiyonel hareket taraması test sonuçlarına etkisinin incelenmesi. Spor Hekimliği Dergisi. [basım aşamasında]

Aslan CS, Karakollukçu M. (2010). Sezon öncesi hazırlık çalışmalarının bir süper lig takımının seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerine etkileri. Spormetre. 8(2): 51-56.

Balyi I, Way R, Higgs C. (2013). Long-Term Athlete Development: Human Kinetics.

Bardenett SM, Micca JJ, DeNoyelles JT. (2015). Functional movement screen normative values and validity in high school athletes: can the FHTTM be used as a predictor of injury? International Journal Sports Physical Therapy. 10(3): 303-08.

Chapman RF, Laymon AS, Arnold T. (2014). Functional movement scores and longitudinal performance outcomes in elite track and field athletes. International Journal of Sports Physiology and Performance. 9(2): 203-211.

Cholewicki J, Silfies SP, Shah RA, Greene HS, Reeves NP, Alvi K, Goldberg B. (2005). Delayed trunk muscle reflex responses increase the risk of low back injuries. Spine. 30(23): 2614-2620.

Cook G, Burton L, Kiesel K, Bryant M, Torine J. (2010). Movement: functional movement systems: screening, assessment, and corrective strategies. On Target Publications, Aptos, CA.

Eniseler N. (2010). Bilimin ışığında futbol antrenmanı.1. Baskı, Birleşik Matbaacılık, İzmir.

Fousekis K, Tsepis E, Vagenas G. (2010). Multivariate isokinetic strength asymmetries of the knee and ankle in professional soccer players. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 50(4): 465-473.

Frost DM, Beach TA, Callaghan JP, McGill SM. (2012). Using the functional movement screen™ to evaluate the effectiveness of training. The Journal of Strength & Conditioning Research. 26(6): 1620-1630.

Kiesel K, Plisky P, Butler R. (2011). Functional movement test scores improve following a standardized off-season intervention program in professional football players. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 21(2): 287-292.

Kiesel K, Plisky PJ, Voight ML. (2007). Can serious injury in professional football be predicted by a preseason functional movement screen?. North American Journal of Sports Physical Therapy. 2(3): 147-158.

Kiesel KB, Butler RJ, Plisky PJ. (2014). Prediction of injury by limited and asymmetrical fundamental movement patterns in American football players. Journal of Sport Rehabilitation. 23(2): 88-94.

Kraus K, Schütz E, Taylor WR, Doyscher R. (2014). Efficacy of the functional movement screen: a review. The Journal of Strength & Conditioning Research. 28(12): 3571-3584.

Kraemer WJ, French DN, Paxton NJ, Hakkinen K, Volek JS, Sebastianelli WJ, Putukian M, Newton RU, Rubin MR, Gomez AL, Vescovi JD, Ratmess NA, Fleck SJ, Lynch JM, Knutgen HG. (2004). Changes in exercise performance and hormonal concentrations over a big ten soccer season in starters and nonstarters. The Journal of Strength & Conditioning Research. 18(1): 121-128.

Li Y, Wang X, Chen X, Dai B. (2015). Exploratory factor analysis of the functional movement screen in elite athletes. Journal of Sports Sciences. 33(11): 1166-1172.

Linek P, Saulicz E, Mysliwiec A. (2016). The effect of specific sling exercises on the fonctional movement screen in adolescent volleyball players: A preliminary study. Human Kinetic. 15(54): 83-90.

Mens JM, Vleeming A, Snijders CJ, Stam HJ, Ginai AZ. (1999). The active straight leg raising test and mobility of the pelvic joints. European Spine Journal. 8(6): 468-473.

McGinnis PM. (2013). Biomechanics of sport and exercise. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.

Minick KI, Kiesel KB, Burton L, Taylor A, Plisky P, Butler RJ. (2010). Interrater reliability of the functional movement screen. The Journal of Strength & Conditioning Research. 24(2): 479-486.

Narducci E, Waltz A, Gorski K, Leppla L, Donaldson M. (2011). The clinical utility of functional performance tests within one-year post-acl reconstruction: a systematic review. International Journal Sports Physical Therapy. 6(4): 333-342.

Onate JA, Dewey T, Kollock RO, Thomas KS, Van Lunen BL, DeMaio M, Ringleb SI. (2012). Real-time intersession and interrater reliability of the functional movement screen. The Journal of Strength & Conditioning Research. 26(2): 408-415.

Rosch D, Hodgson R, Peterson TL, Graf-Baumann T, Junge A, Chomiak J, Dvorak J. (2000). Assessment and evaluation of football performance. American Journal of Sports Medicine. 28(5): 29-39.

Turner A, Walker S, Stembridge M, Coneyworth P, Reed G, Birdsey L, Barter P, Moody JA. (2011). Testing battery for the assessment of fitness in soccer players. Strength and Conditioning Journal. 33(5): 29-39.

Şahin M, Doğanay O, Bayraktar B. (2018). Relationship between functional movement screen and athletic performance in young soccer players, International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences. 26: 1-12

Parchmann CJ, Mcbride JM. (2011). Relationship between functional movement screen and athletic performance. The Journal of Strength and Conditioning Research. 25(12): 3378-3384.

O'connor FG, Deuster PA, Davis J, Pappas CG, Knapik JJ. (2011). Functional movement screening: predicting injuries in officer candidates. Medicine And Science in Sports and Exercise. 43(12): 2224-2230.

SB325

GENÇ YÜZÜCÜLERDE ANTROPOMETRİK, FİZYOLOJİK VE FİZİKSEL ÖZELLİKLERİN MÜSABAKA PERFORMANSINA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

***[1]Şeyma İNAN*, [1]Özcan SAYGIN**

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA

Email : *inanseymaa@gmail.com, osaygin@mu.edu.tr*

Abstract

The investigation the effect of anthropometric, physiological and physical properties on competition performance of young swimmers. This study aimed to examine the effects of anthropometric and physiological characteristics of young swimmers who regularly train and participate in competitions on short and long distance competition performance. A total of 28 swimmers (5 girls and 3 boys from 11 years old and 11 girls and 9 boys from 12 years old) who train actively at least 3 years and who didn't have any health problems or injuries participated in the study voluntarily. Two weeks before the swimming competition, phsyical, anthropometric, length, diameter, circumference measurements, and skinfold thickness measurements were taken from the swimmers who agreed to participate voluntarily. The results showed that no significant differences were found in the competition performance and anthropometric, physiological and physical characteristics of the female and male swimmers entering and not entering the first 7 in the distance of 50 meters and 400 meters ($p>0,05$). It was seen that swimming performances increased as hand length and flexibility values of females swimming at 50 meters increased ($p<0,05$). It was observed that swimming performances increased as the bust length, flexibility and left handgrip values of males swimming at 50 meters increased ($p<0,05$). It was found that swimming performances increased as the abdominal circumference values of females swimming at 400 meters decreased ($p<0,05$), and swimming performances increased as the flexibility values of males swimming at 400 meters increased ($p<0,05$). In conclusion, coaches should pay attention to anthropometric, physical and physiological characteristics in terms of performance in their training plans. We recommend this study should be repeated in larger sample groups and different age categories considering the different performance characteristics in swimming.

Keywords: Swimming, Child, Anthropometry, Physical Components, Competition Performance

Giriş

Yüzme fiziksel kuvvet, teknik, beceri ve koordinasyonu gibi birçok faktörü içinde bulunduran bir spor branşıdır. Kompleks bir motorik özellik olan süratin oluşumunda değişik faktörler rol almaktadır. Bunlar kas türleri, kas kuvveti, antropometrik etkenler, esneklik, kasların gevşeme yeteneği, psikolojik etkiler, ısınma (kasların ısıtılması) ve kas yorgunluğu (laktik asit birikmesi) olarak sıralanabilir (Muratlı, 1997). Yüzmenin spor olarak yapılmasının

yanı sıra çocukların biyomotorik özellikleri ve sağlıklı bir postür gelişimine katkısı oldukça büyüktür (Dal, 2011). Yüzmede performansı belirleyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin başında, teknik, taktik, kondisyon, biomotorsal özellikler, antropometrik ve fizyolojik özellikler, fiziksel özellikler, çevresel koşullar gelir. 6-12 yaş aralığında genel olarak kız çocukları erkeklere oranla 5-6 cm. daha kısa boyludurlar. Ancak kızlar erkeklerden önce ergenliğe girdikleri için kızların hızla geliştiği gözlenmektedir. Okul döneminde en hızlı gelişim 11-12 yaşları arasında olmaktadır. Kol ve bacaklardaki uzama çocukluk dönemine göre daha hızlıdır (Çelebi, 2008). Kızlar ve erkekler arasındaki cinsiyet farklılığı yağ kütlesindeki farklılıklarla kendini göstermektedir (Zorba ve Saygın, 2009). Yüzücülerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri incelendiğinde kadın sporcuların deri kıvrım kalınlığı ölçüm oranı düşük olsa bile vücut ağırlıkları yüksektir. Bunun nedeni gelişimle birlikte kas kütlesinin de sürekli artış göstermesinden kaynaklanmaktadır (Urartu, 1994). Performans yüzücülerinin vücut yağ ağırlığı, toplam vücut ağırlığının %5-10'u kadardır. Kadınlarda ise bu oran %14-26'dır. Büyüme çağındaki erkekler için vücut yağ oranı %5-7 ve büyüme çağındaki kız çocuklar ile yetişkin kadınlarda ise bu oran % 6-12 civarındadır (Latt, 2010). Yüzmede antropometrik özelliklerin yanı sıra esneklik, dikey sıçrama ve solunum fonksiyonları da çok önemlidir. Yüzme ve esneklik arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Kızlar erkeklere oranla daha yüksek esnekliğe sahiptir fakat ergenlik döneminde eklemlerde meydana gelen fizyolojik ve anatomik değişimler nedeni ile esnekliği olumsuz yönde etkilenebiilir (Odabaş, 2003). Yüzme ve dikey sıçrama üzerinde yapılan araştırmalarda ise yaş ve cinsiyet farklılıkları dikkate alındığı zaman durarak yükseğe sıçrama miktarı yüksek olan yüzücülerin iyi birer sprinter, düşük olanların ise daha çok uzun mesafe yüzücüleri oldukları bulgularına rastlanılmıştır. Bu iki norm arasında kalan yüzücülerin ise iyi birer orta mesafe yüzücüsü olduğu görülmüştür (Yıldız, 1998). Yüzme ve solunum fonksiyonları arasındaki ilişki incelendiğinde oksijen kullanım kapasitesinin yüksek olması dayanıklılık gerektiren uzun mesafe yüzme performansları için son derece önemlidir. Oksijen kapasitesi yüksek olan yüzücüler genellikle, dayanıklılık gerektiren müsabakalarda daha iyi performansa sahip olur (Günay, 2007). Bu çalışma, düzenli olarak antrenman yapan ve yarışmalara katılan genç yüzücülerin antropometrik ve fizyolojik özelliklerinin kısa ve uzun mesafe müsabaka performansına olan etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Bu çalışmaya Denizli ilinde en az 3 yıldır aktif olarak antrenman yapan, herhangi bir sağlık sorunu ve sportif yaralanması olmayan, 11-12 yaşında serbest stil yüzen ve resmi müsabakalara katılan, gönüllü olur ve çocuk rıza formunu doldurmuş olan 28 yüzücü katılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce verilerin toplanacağı Pamukkale Üniversitesi Şehit Ömer Halisdemir Spor Bilimleri Araştırma Ve Uygulama Merkezi'nden ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır (Karar no: 22, Protokol no: 190008). Ölçümler, antrenmanın metabolizmada yarattığı fizyolojik ve fiziksel etkileri önlemek için antrenman saatinden önce alınmıştır. Çalışmanın amacı hakkında sporculara önceden bilgi verilerek uygulanacak olan testler detaylı bir şekilde gösterilmiştir.

Antropometrik Ölçümler: Antropometrik ölçümlerden boy ölçümü dijital boy ölçer aletiyle, vücut ağırlığı ölçümü elektronik terazi ile yapılmıştır. Uzunluk ölçümleri mezura, çap ve çevre ölçümleri ise antropometrik set ile yapılmıştır. Deri kıvrım kalınlığı ölçümlerinde ise Holtain marka kaliper kullanılmıştır.

Uzunluk Ölçümleri: kulaç uzunluğu, büst uzunluğu, bacak uzunluğu, ayak uzunluğu, ön kol uzunluğu, el uzunluğu, uyluk uzunluğu (Zorba ve Ziyagil, 1995).

Çap Ölçümleri: biakromial çap, biiliak çap, el bilek çapı, ayak bileği çapı (Zorba ve Ziyagil, 1995).

Çevre Ölçümleri: göğüs çevresi, karın çevresi, kalça çevresi, uyluk çevresi, ayak bileği çevresi, el bileği çevresi, pazu çevresi, ön kol çevresi (Günay, 2007).

Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçümleri: triceps deri kıvrım kalınlığı ölçümü, suprailiak deri kıvrım kalınlığı ölçümü, chest deri kıvrım kalınlığı ölçümü, abdomen deri kıvrım kalınlığı ölçümü, thigh deri kıvrım kalınlığı ölçümü (Saygın ve Mengütay, 2006). Deri kıvrım kalınlığı Jackson-Pollock Yöntemi ile hesaplanmıştır (Jackson ve Pollock, 1980).

Fizyolojik Ölçümler: Fizyolojik ölçümlerde solunum parametreleri Spir-o-flow spirometre ile ölçülmüştür (Yılmaz, 2012). Yüzücülerin, dikey sıçrama yüksekliğini ölçmek için Sargent Dikey Sıçrama Testi Protokolü kullanılmıştır (Günay, 2007) ve dikey sıçrama yüksekliğinden yararlanarak anaerobik güç ve kapasiteleri Lewis Formülü ile hesaplanmıştır (Aslan ve ark., 2011).

Fiziksel Ölçümler: Esneklik ölçümünde otur-uzan testi (Zorba ve Saygın, 2009), sağ ve sol el kavrama kuvvetini ölçmek için Takei marka el dinamometresi kullanılmıştır (Günay, 2007).

Bulgular

Tablo 1: Dereceye giren ve girmeyen kadın ve erkek yüzücülerin 50 m. yüzme performans değerlerinin karşılaştırılması

Grup	Sayı	Ort.	S.S.	F	p
Dereceye giren kız	7	36,64	4,16		
Dereceye giren erkek	7	34,02	1,43		
Dereceye girmeyen kız	6	44,32	2,56	14,559	**,000***
Dereceye girmeyen erkek	2	40,21	1,92		

Tablo 1'de görüldüğü gibi dereceye giren ve girmeyen kız ve erkek yüzücülerin 50 m. yüzme performansları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p< 0,05$).

Tablo 2: Dereceye giren ve girmeyen kız ve erkek yüzücülerin 50 m. yüzme performans değerlerinin tukey-hsd değerleri

Grup	Grup	Ort.	S.S.	p
Dereceye Giren Kız	Dereceye giren erkek	2,620	1,55	,362
	Dereceye girmeyen kız	-7,676	1,62	**,001***
	Dereceye girmeyen erkek	-3,562	2,33	,445
Dereceye Giren Erkek	Dereceye giren kız	-2,620	1,55	,362
	Dereceye girmeyen kız	-10,297	1,62	**,000***
	Dereceye girmeyen erkek	-6,182	2,33	,072

Dereceye Girmeyen Kız	Dereceye giren kız	7,677	1,62	**,001***
	Dereceye giren erkek	10,297	1,62	**,000***
	Dereceye girmeyen erkek	4,115	2,38	,339
Dereceye Girmeyen Erkek	Dereceye giren kız	3,562	2,33	,445
	Dereceye giren erkek	6,182	2,33	,072
	Dereceye girmeyen kız	-4,115	2,38	,339

Tablo 2'de görüldüğü gibi kız yüzücülerin 50 m. yüzme performansları karşılaştırıldığında dereceye giren kızların dereceye girmeyen kızlara göre yüzme performansları istatistiksel olarak daha iyi bulunmuştur, erkek yüzücülerin 50 m. yüzme performansları karşılaştırıldığında dereceye giren erkeklerin dereceye girmeyen erkeklere göre yüzme performansları istatistiksel olarak daha iyi bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 3: Dereceye giren ve girmeyen kız ve erkek yüzücülerin 400 m. yüzme performans değerleri

Grup	Sayı	Ort.	S.S	F	p
Dereceye Giren Kız	7	5,57	,73		
Dereceye Giren Erkek	7	5,14	,29	29,982	**,000***
Dereceye Girmeyen Kız	6	7,38	,22		
Dereceye Girmeyen Erkek	2	7,13	,028		

Tablo 3'de görüldüğü gibi dereceye giren ve girmeyen kız ve erkek yüzücülerin 400 m. yüzme performansları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p< 0,05$).

Tablo 4: Dereceye giren ve girmeyen kız ve erkek yüzücülerin 400 m. yüzme performans değerlerinin tukey-hsd değerleri

Grup	Grup			
		Ort.	S.S.	p
Dereceye Giren Kız	Dereceye giren erkek	,428	,25	,357
	Dereceye girmeyen kız	-1,804	,26	**,000***
	Dereceye girmeyen erkek	-1,552	,38	**,004***
Dereceye Giren Erkek	Dereceye giren kız	-,428	,25	,357
	Dereceye girmeyen kız	-2,233	,26	**,000***
	Dereceye girmeyen erkek	-1,981	,38	**,000***
Dereceye Girmeyen Kız	Dereceye giren kız	1,804	,26	**,000***
	Dereceye giren erkek	2,233	,26	**,000***
	Dereceye girmeyen erkek	,251	,38	,914
Dereceye Girmeyen Erkek	Dereceye giren kız	1,552	,38	**,004***
	Dereceye giren erkek	1,981	,38	**,000***
	Dereceye girmeyen kız	-,251	,38	,914

Tablo 4'de görüldüğü gibi 400 m. yüzme performansları karşılaştırıldığında dereceye giren kızların dereceye girmeyen kız ve dereceye girmeyen erkelere göre yüzme performansları istatistiksel olarak daha iyi bulunmuştur, dereceye giren erkek yüzücülerin 400 m. yüzme performansları karşılaştırıldığında dereceye girmeyen kız ve dereceye girmeyen erkeklere göre yüzme performansları istatistiksel olarak daha iyi bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 5: Kız ve erkek yüzücülerin 50 m. ve 400 m. yüzme performansı ile antropometrik, fizyolojik ve fiziksel özellikleri arasındaki ilişki değerleri

		50 m. kız	50 m. erkek	400 m. kız	400m. erkek
Kulaç uzunluğu (cm)	r	.442	.023	-.095	-.098
	p	.130	.953	.757	.802
Büst uzunluğu (cm)	r	.468	.696	-.129	.556
	p	.106	**.037***	.675	.120
Bacak uzunluğu (cm)	r	.527	-.002	-.017	-.016
	p	.064	.996	.955	.967
Ayak uzunluğu (cm)	r	.471	.021	.013	-.111
	p	.104	.958	.967	.777
Önkol uzunluğu (cm)	r	.058	.009	-.183	-.044
	p	.850	.981	.550	.910
El uzunluğu (cm)	r	.588	.401	.047	.181
	p	**.034***	.285	.879	.641
Uyluk uzunluğu (cm)	r	.466	-.058	.051	-.028
	p	.108	.882	.868	.944
Biakromial çap	r	.381	-.033	-.174	-.004
	p	.198	.933	.569	.991
Biiliak çap	r	.336	.453	-.286	.183
	p	.262	.220	.343	.638
El bileği çapı	r	.536	.506	-.285	.246
	p	.059	.065	.344	.524
Ayak bileği çapı	r	.386	.330	-.067	.363
	p	.193	.385	.828	.336
Göğüs çevresi (cm)	r	.376	-.218	-.223	-.264
	p	.205	.573	.464	.493
Karın çevresi (cm)	r	.177	-.026	-.586	-.043
	p	.563	.947	**.035***	.913
Kalça çevresi (cm)	r	.415	.130	-.352	.035
	p	.158	.738	.238	.929
Uyluk çevresi (cm)	r	-.099	.028	-.270	-.046
	p	.748	.943	.372	.906
Ayak bileği çevresi (cm)	r	.359	.357	-.284	.079
	p	.228	.346	.347	.858
El bileği çevresi (cm)	r	.182	.148	.189	-.139
	p	.552	.704	.536	.722
Pazu çevresi (cm)	r	.373	-.377	-.527	-.395
	p	.209	.317	.064	.293
Ön kol çevresi (cm)	r	.249	.014	-.413	-.066
	p	.412	.972	.161	.865
Yağ yüzdesi (mm)	r	.310	-.208	.012	-.189
	p	.303	.592	.968	.629
Solunum kapasitesi	r	.039	-.093	-.082	-.039

	p	.900	.811	.789	.920
Dikey sırçama (cm)	r	.087	-.378	-.493	-.428
	p	.778	.316	.087	.252
Anaerobik kapasite	r	.428	-.369	-.401	-.474
	p	.145	.329	.175	.197
İstirahat kalp atımı	r	.238	.332	.484	.308
	p	.434	.383	.094	.420
Esneklik (cm)	r	.556	.854	-.179	.885
	p	**.048***	**.003***	.557	**.002***
Sağ El Kavrama	r	.443	.503	-.281	.294
	p	.129	.167	.353	.442
Sol El Kavrama	r	.500	.763	-.161	.567
	p	.082	**.017***	.599	.111

Tablo 5'de görüldüğü gibi 50 m. yüzen kız yüzücülerin el uzunluğu ve esneklik değerleri arttıkça yüzme performansları da artmıştır ($p<0,05$). 50 m. yüzen erkek yüzücülerin büst uzunluğu, esneklik ve sol el kavrama değerleri arttıkça yüzme performansları da artmıştır ($p<0,05$). 400 m. yüzen kız yüzücülerin karın çevresi değerleri azaldıkça yüzme performansları artmıştır ($p<0,05$). 400 m. yüzen erkek yüzücülerin esneklik değerleri arttıkça yüzme performansları da artmıştır ($p<0,05$).

Tartışma

Işıldak (2015) 12-15 yaş arasındaki elit yüzücülerde dönemlik antrenmanların bazı antropometrik, fizyolojik ve biyomotorik özelliklerin gelişimine etkisini incelemiştir. Sporcuların biyomotorik gelişim düzelerinin belirlenmesi için araştırmanın başında ve sonunda katılımcılara esneklik, dikey sıçrama ve 50 m. serbest stil yüzme testleri uygulamıştır. Fiziksel özelliklerdeki değişimlerin belirlenmesi için de vücut ağırlığı, antropometrik uzunluk, genişlik, çevre ve deri altı yağ ölçümleri alınmıştır. Uygulanan antrenman periyodunun sonunda katılımcıların esneklik, dikey sıçrama ve 50 m. serbest stil yüzme test değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı gelişmelerin olduğu bulmuştur ($p<0,05$). Antropometrik çevre, deri altı yağ ve vücut yağ yüzdesi değerlerinde anlamlı azalmaların meydana geldiği tespit etmiştir ($p<0,05$). Antropometrik genişlik ölçümlerinden ise omuz, göğüs, göğüs derinlik, kalça, diz, meta-tarsal genişliği değerlerinde anlamlı değişmeler bulunurken ($p<0,05$), dirsek, el bileği, meta-carpal ve ayak bileği genişliği değerlerinde anlamlı değişme olmadığı bulmuştur ($p>0,05$). Ayrıca antropometrik uzunluk ölçümlerinin hiçbirinde anlamlı bir değişim olmadığı tespit etmiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak çocuklara uygulanan dönemlik yüzme antrenmanlarının yüzme, kuvvet ve esneklik performansını geliştirdiği ve vücut kompozisyonunda anlamlı düzeyde gelişmeler sağladığını öne sürmüştür.

Koçak (2014) 11-18 yaşları arasında 32 yüzücünün katıldığı adölesan yüzücülerde yüzme performansının belirleyicilerini incelediği çalışmada kısa mesafe yüzme performansı ile boy uzunluğu, vücut ağırlığı, üst ve alt ekstremite uzunlukları, gözler açık sağ ayak üzerinde unilateral denge testi ve tüm fonksiyonel kas kuvveti testlerinin arasında korelasyon bulundu. Orta mesafe yüzme performansı ile boy uzunluğu, vücut ağırlığı, spor yaşı, üst ve alt ekstremite uzunlukları, gözler açık sağ ayak üzerinde unilateral denge testi ve tüm fonksiyonel kas kuvveti testleri arasında korelasyon tespit etmiştir. Kısa mesafe yüzme (25 m) performansını en iyi tahmin eden parametrenin dikey sıçrama testi, orta mesafe yüzme performansını en iyi tahmin eden parametrenin ise boy uzunluğu olduğunu görmüştür. Kısa mesafe yüzme performansı ile boy uzunluğu, vücut ağırlığı, üst ve alt

ekstremite uzunlukları, gözler açık sağ ayak üzerinde unilateral denge testi ve fonksiyonel kas kuvveti testleri (sağlık topu fırlatma, kavrama kuvveti, izometrik bacak kuvveti ve dikey sıçrama) arasında korelasyon tespit etmiştir. Orta mesafe yüzme performansı ile boy uzunluğu, vücut ağırlığı, spor yaşı, üst ve alt ekstremite uzunlukları, gözler açık sağ ayak üzerinde unilateral denge testi ve fonksiyonel kas kuvveti testleri (sağlık topu fırlatma, kavrama kuvveti, izometrik bacak kuvveti ve dikey sıçrama) arasında korelasyonlar tespit etmiştir ($p< 0,05$).

Sonuç

Çalışmamızın sonucuna göre 50 m. yüzme mesafesinde dereceye giren ve girmeyen kız, erkek yüzücülerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, uzunluk ölçümü, çap ve çevre ölçümü, deri kıvrım kalınlığı ölçümü, solunum kapasitesi, dikey sıçrama, anaerobik kapasite, istirahat kalp atımı, esneklik ve el kavrama kuvveti ölçümü değerleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p> 0,05$). 400 m. yüzme mesafesinde dereceye giren ve girmeyen kız, erkek yüzücülerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, uzunluk ölçümü, çap ve çevre ölçümü, deri kıvrım kalınlığı ölçümü, solunum kapasitesi, dikey sıçrama, anaerobik kapasite, istirahat kalp atımı, esneklik ve el kavrama kuvveti ölçümü değerleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). 50 m. ve 400 m. yüzme mesafesinde dereceye giren kız, erkek yüzücülerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, uzunluk ölçümü, çap ve çevre ölçümü, deri kıvrım kalınlığı ölçümü, solunum kapasitesi, dikey sıçrama, anaerobik kapasite, istirahat kalp atımı, esneklik ve el kavrama kuvveti ölçümü değerleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p> 0,05$).

Kız yüzücülerin 50 m. yüzme performansları karşılaştırıldığında dereceye giren kızların dereceye girmeyen kızlara göre yüzme performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur, erkek yüzücülerin 50 m. yüzme performansları karşılaştırıldığında ise dereceye giren erkeklerin dereceye girmeyen erkeklere göre yüzme performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). 400 m. yüzme performansları karşılaştırıldığında dereceye giren kızların dereceye girmeyen kızlara ve dereceye girmeyen erkelere göre yüzme performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur, dereceye giren erkek yüzücülerin 400 m. yüzme performansları karşılaştırıldığında ise dereceye girmeyen kızlara ve dereceye girmeyen erkeklere göre yüzme performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak antrenörlerin antrenman planlarında performans açısından antropometrik, fiziksel ve fizyolojik özelliklere dikkat etmesi gerektiği düşünülmektedir. Yüzmede daha farklı performans özellikleri dikkate alınarak bu çalışmanın daha büyük örneklem gruplarında ve daha farklı yaş kategorilerinde tekrarlanması önerilmektedir

Kaynaklar

Aslan, C.S., Büyükdere, C., Köklü, Y., Özkan, A., ve Özdemir, F.N.Ş. (2011). Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1612-1628.

Çelebi, Ş. (2008). *Yüzme antrenmanı yaptırılan 9-13 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinde vücut yapısal ve fonksiyonel özelliklerinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, Türkiye.

Dal, A.M. (2011). *12 haftalık düzenli yüzme egzersizlerinin 11-12 yaş kız çocuklarında antropometrik, spirometrik ve kardiyovasküler uyum değerleri üzerine etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, Türkiye.

Günay, E. (2007). *Düzenli yapılan yüzme antrenmanlarının çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

Işıldak, K. (2015). *12-15 yaş arasındaki elit yüzücülerde dönemlik antrenmanların bazı antropometrik, fizyolojik ve biyomotorik özelliklerin gelişimine etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta, Türkiye.

Jackson A.S., Pollock M.L., Ward A. (1980). Generalized equations for predicting body density of women. *Med Sci Sports Exercise*, (12), 175-181.

Koçak, U.Z. (2014). *Adölesan yüzücülerde performansın belirleyicileri.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye.

Lätt, E., Jürimäe, J., Mäestu, J., Purge, P., Rämson, R., Haljaste, K., & Jürimäe, T. (2010). Physiological, Biomechanical and anthropometrical predictors of sprint swimming performance in adolescent swimmers. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(3), 398.

Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve spor.* Ankara: Bağırgan yayımevi.

Odabaş, B. (2003). *12 haftalık yüzme temel eğitim çalışmalarının 7-12 yaş grubu kız ve erkek yüzücülerin fiziksel ve motorsal özellikleri üzerine etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli, Türkiye.

Saygın, Ö., Mengütay, S. (2006). *Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk arasındaki ilişkinin araştırılması.* Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi.

Urartu, Ü. (1994). *Yüzme teknik taktik kondisyon.* İstanbul: İnkilap yayınları.

Yıldız, M. (1998). *Yaz spor okulu yüzme programına katılan çocukların fiziksel ve fizyolojik kapasitelerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya, Türkiye.

Yılmaz, T. (2012). *8 haftalık yüzme egzersizlerinin adölesanların aerobik güçleri, solunum fonksiyonları ve vücut dengeleri üzerine etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye.

Zorba, E., Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve uygunluk*. Ankara: İnceler Ofset.

Zorba, E., Ziyagil, M. (1995). *Vücut kompozisyonu ve ölçüm metotları.* Trabzon: Gen matbaacılık.

SB346

TFF 3 LİG'E YENİ ÇIKMIŞ TAKIMLARIN İLK SENE GÖSTERMİŞ OLDUKLARI PERFORMANSLARININ ANALİZ EDİLEREK LİGE ADAPTE DURUMLARININ İNCELENMESİ

[1]Ali Rıza ATICI, [1]Hüseyin ÜNLÜ, [1]Mustafa KARAHAN

[1]Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, AKSARAY

Email : *xxa_exx@hotmail.com, huseyinunlu68@gmail.com, mkarahan@aksaray.edu.tr*

Giriş

Günümüz dünyasında en fazla ilgi çeken ve en fazla uğraşılan spor dalı şüphesiz futboldur. Ülkemizde de futbol, spor faaliyetleri arasında en fazla izlenilen ve ilgi duyulan sportif branşlardan bir tanesidir. Ülkemizde futbol faaliyetleri, özerk bir federasyon olan Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından yürütülmektedir. TFF' nin genel olarak görevi Türkiye'de futbolun düzenlemesi, denetlenmesi ve gelişmesini sağlamaktır.

Futbolun önem kazandığı ülkelerde, futbola karşı duyulan ilgi zamanla futbolun bir endüstri haline gelmesini sağlamıştır. Endüstri haline gelen futbol sektörü, birçok alanda faaliyetlerini arttırmış, kulüplerin ve futbolu meslek edinen bireyler başta olmak üzere birçok kesimin bir üretim tüketim ilişkisi içerisine girmesine yol açmıştır (Bütün, 2019).

Günümüz futbolunda elit sporcu olabilmek ve müsabakalarda rakiplerine üstünlük sağlayabilmek için futbolcuların üst düzey fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip olmaları gerekmektedir. Futbolda fiziksel ve fizyolojik özelliklerin önemi birçok bilimsel çalışmada ortaya konulmuştur (Bizati, 2013). Futbol günümüzde birçok ülkede amatör ve profesyonel olmak üzere devam etmektedir. Türkiye' de bölgesel amatör ligler (BAL)'de başarılı olan takımlar profesyonel lige yükselmekte ve TFF 3. Ligde mücadele etmeye hak kazanmaktadır. Bu lige katılmaya hak kazanan takımların ligde tutunabilmeleri açısından ilk yıllar önemli görülmektedir. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde BAL' dan TFF 3. Lige çıkan takımların durumlarını inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu araştırmada BAL' dan TFF 3. Lige çıkan takımların durumu incelenmiştir.

Materyal ve Metot

Araştırmada 2012-2018 yılları arasında BAL' den TFF 3. Lige çıkan 31 takımın ilk yılki performansları dökümantasyon yöntemi kullanarak incelenmiştir. Araştırma verileri TFF resmi internet sitesinden temin edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. 2012-2018 Yılları Arasında BAL liginden TFF 3. Lige Çıkmış İlk Yıl Şampiyon Olan ve Playoff Oynayan Takımlar

S	Takım Adı	Grubu	O.M.S	G	M	B	A.G	Y.G	Averaj	Puan
1	Düzyurt Spor	2	34	19	7	8	55	27	28	65
3	Zonguldak KömürSpor	1	34	17	5	12	50	24	26	63
1	Kastamonu Spor 1966	3	36	22	6	8	59	31	28	74
1	Afjet Afyon Spor	3	34	22	4	8	62	25	37	74
1	Utaş Uşak Spor	3	34	19	11	8	60	27	33	68
1	Kırşehir Bld. Spor	3	34	19	9	7	54	38	16	63
3	Y.Diyarbakır A.Ş	3	34	18	9	7	57	24	33	61
4	Tuzla Spor	3	34	19	12	3	59	41	18	60
3	Bodrum Bld. Spor	2	36	17	9	10	48	23	25	60
2	Erbaa Spor	2	34	16	6	12	48	29	19	60
4	Kocaeli Spor	1	36	16	7	13	55	35	20	61
4	Serik Bld. Spor	3	34	13	8	13	39	36	3	52
4	Nevşehir Bld. Spor	1	32	16	7	9	50	30	20	57

S:Sıralama, O.M.S: Oynadığı maç sayısı, A.G: Atılan gol, Y.G: Yenilen gol. BLD: Belediye

Tablo 1'de 2012-2018 yılları arasında çıkmış, çıktığı ilk yıl şampiyon olan ve playoff oynayan takımlar gösterilmiştir. Buna göre Düzyurt Spor, Zonguldak KömürSpor, Kastamonu Spor 1966, Afjet Afyon Spor, Utaş Uşak Spor ve Kırşehir Belediye Spor takımlarının ilk yılında şampiyon olup TFF 2. Lige çıktıkları görülmüştür. Bunun yanında Y.Diyarbakır A.Ş, Tuzla Spor, Bodrum Bld. Spor, Erbaa Spor, Kocaeli Spor, Serik Bld. Spor ve Nevşehir Bld. Spor takımları ise playoff oynamışlardır.

Tablo 2. 2012-2018 Yılları Arasında Bal Liginden 3 Lige Terfi Eden İlk Yıl Küme Düşen ve Düşme Potasında Yer alan Takımlar

S	Takım Adı	Grubu	O.M.S	G	M	B	A.G	Y.G	Averaj	Puan
16	Gebze Spor	1	32	7	12	13	30	38	-8	34
16	Adıyaman 1954 Spor	2	34	9	15	10	35	51	-16	37
17	Alibeyköy Spor	2	34	8	17	9	40	51	-11	33
16	Çıksalın Spor	2	34	8	13	13	38	43	-5	33
18	1930 Bafra Spor	3	34	5	26	3	28	75	-47	18
16	Halide Edip AdıvarSpor	2	34	9	20	5	32	54	-22	32
17	Zara Bld. Spor	2	36	9	21	6	26	49	-23	33
18	Kütahya Spor	1	36	8	17	11	38	63	-25	35
18	T.M Kırıkkale Spor	2	34	4	19	11	28	61	-33	23
18	Arsin Spor	3	34	7	19	8	22	44	-22	26
15	Adliye Spor	1	34	11	17	6	46	59	-13	39
13	Düzce Spor	1	36	9	10	17	41	47	-6	44
15	Manisa Bşbld.	2	36	12	14	10	37	40	-3	46
15	Kozan Bld. Spor	1	36	11	16	9	44	52	-8	42
14	12 Bingöl Spor	3	36	9	10	17	41	47	-6	44
15	Ergene Velimeşe Spor	2	34	8	13	13	38	43	-5	37
15	Osmaniye Spor	3	34	8	12	14	37	49	-12	38
13	Fatsa Bld. Spor	3	34	9	12	13	32	36	-4	40

S:Sıralama, O.M.S: Oynadığı maç sayısı, A.G: Atılan gol, Y.G: Yenilen gol. BLD: Belediye

Tablo 2'de 2012-2018 yılları arasında BAL liginde şampiyon olmuş, şampiyon olduğu ilk yıl küme düşen ve küme düşme potasında yer alan takımlar gösterilmiştir. Buna göre; Gebze Spor, Adıyaman 1954 Spor, Alibeyköy Spor, Çıksalın Spor, 1930 Bafra Spor, Halide Edip Adıvar Spor, Zara Bld. Spor, Kütahya Spor, T.M Kırıkkale Spor, Arsin Spor takımlarının ilk yılında BAL ligine geri dönmüşlerdir. Bunun yanında, Adliye Spor, Düzce Spor, Manisa Bşbld. Spor, Kozan Bld. Spor, 12 Bingöl Spor, Ergene Velimeşe Spor, Osmaniye Spor, Fatsa Bld. Spor ise küme düşme potasında yer alarak küme düşmeyle burun buruna gelmişledir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada 2012-2018 yılları arasında BAL liginde yer alıp şampiyon olan ve TFF 3. Lige çıkan toplam 31 takımın şampiyon olduktan sonraki ilk yıllarındaki durumları incelenmiştir.

2012-2018 yılları arasında toplam 6 takım ilk sene şampiyon olup TFF 2. lige yükselmiştir. 7 takım ise playoff oynamıştır. 31 takımın %19.35 başarılı olmuştur. Playoff oynayan takımları da başarılı sayarsak % 41,93 başarılı olmuştur.

Başarılı olan takımlara baktığımızda genel olarak şampiyon olmalarındaki en büyük sebep, daha önce profesyonel liglerde mücadele etmeleri yani tecrübe sahibi olmaları olarak gösterilebilir. Tecrübesi olup başarısız olanların en büyük sıkıntısı maddi olarak kulübün gelir-gider oranının ayarlanamaması ya da kulübe kalıcı gelirlerinin kazandırılmamış olmasıdır. Lige uygun seçilecek teknik ekibinde çok büyük oranda başarıya etkisi vardır (Onağ ve ark, 2013)' de futbol antrenörlerle yaptıkları çalışmada, antrenörlere göre takım başarısını etkileyen faktörler incelendiğinde; takım başarısında antrenörün rolü, antrenör dışındaki etmenler ve başarılı antrenörlerin kişilik özellikleri incelendiğinde hepsinin iç içe geçmiş ortak özellikleri olduğu görülmektedir. Hem teknik hem de taktik anlamda bilgili, tecrübeli ve donanımlı, bilgilerini sporcularına aktarabilen, sporcularıyla iyi ilişkiler kurabilen olumlu kişilik özelliklerine ve liderlik vasıflarına sahip antrenörlerin takım başarısı üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

BAL liginde başarılı olan takımların tesisleşme, kalıcı gelir, alt yapı yatırımları vb. tamamlamaları onları sistematik şekilde başarıya götürdüğü yadsınamaz bir gerçektir. (Şehirli, 2008) yılında yaptığı çalışmada; futbol kulüplerinin antrenman yapma sahası, kulüp binası ve tesis açısından futbol kulüplerinin başarılarının arasında anlamlı fark olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmalar bizim çalışmamızı destekleri niteliktedir.

2012-2018 yılları arasında toplam 10 takım ilk sene geri BAL ligine dönmüştür. 8 takım ise küme düşmeyle burun buruna gelmiştir. 31 takımın %32,25 başarısız olmuştur. Düşme tehlikesi yaşamış takımları da alırsak %58,6 oranında takım başarısız olmuştur.

Başarısız olan takımlara baktığımızda en büyük eksikliğin tecrübe olduğu düşünülmüştür. Bunun lig statüsünün değişmesi, sorumlulukların artması, ekonomik olarak takımların kendilerini lige adapte edememeleri, oyuncu tercihlerinde ve teknik ekiplerin tercihlerinde yansıdığı görülmüştür. Ayrıca takımlar her ne kadar profesyonel bir ligde yer alsalar da amatör zihniyetle profesyonel ligde mücadele etmeleri gösterilmiştir. Bunun yanında, amatör liglerde futbolcuların, teknik ekibin, sağlık ekibinin ve diğer kulüp çalışanlarının takımla ekonomik ve diğer özlük haklarıyla ilgili bir sözleşmesi bulunmazken profesyonel liglerde sözleşme yapılmaktadır. Bundan kaynaklı ekonomik sorumlulukların zamanında yerine getirilmemesi en büyük sorunlardan birisi olarak düşünülmektedir. (Sönmezoğu, 2013) araştırmasında, spor kulüp yöneticilerinin spor kulüpleri için kurumsallaşmanın zorunlu bir yönetim sistemi olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Profesyonel futbol kulüp yöneticilerinin kurumsallaşmaya yönelik olarak iş bölümü ve uzmanlaşma, alanında uzman insan kaynağına sahip olma, profesyonel yönetim, iş ve görev tanımlanması, UEFA kriterlerini uygulama, kurumsallaşma ve kurumsal yönetim ilkelerini uygulama yönünde çalışmalar yaptıkları görülmüştür. Bu araştırma sonucu yapılan araştırmamızla ile benzerlik

göstermektedir. Yöneticilerin spor kulüpleri için kurumsallaşmanın vazgeçilmez olduğu kulübün varlığını devam ettirebilmesi için önemli olduğunu vurguladıkları görülmektedir.

Takımı oluştururken farklı liglerde oynayan futbolcuların lige uyumu ve bireysel kapasitelerine göre takımın kadrosunu oluşturmak çok önemlidir. Örneğin amatör ligde oynayan futbolcu bir üst ligde oynaması için fiziksel ve fizyolojik olarak aynı zamanda teknik-taktik durumlarının hazır olması gerekmektedir. (Toşur, 2018) yaptığı çalışmada, 3.Lig futbolcuları diğer liglerle karşılaştırıldığında, boy uzunluğu, kuvvet ve anaerobik güç özellikleri açısından diğer liglere göre daha ön plana çıkmaktadır. Aerobik kapasite bakımından ise BAL diğer liglere oranla daha ön plandadır. Takımların bulundukları ligler göz önüne alınarak sporcu transferinde, sporcuların gelişimlerini takip etmekte ve sporcuların sahip oldukları fiziksel ve fizyolojik özelliklerini belirlemede kullanılabileceği gibi hazırlık dönemi, sezon içi veya sezon sonu antrenmanlarının içeriklerinin ve planlamasının oluşturulabilmesi için de kullanılabileceği düşünülmektedir. (Orman, 2018) yaptığı çalışmada ise; sportif başarı kulüplerin firma performansını olumsuz yönde de etkide bulunabilir. Bu durum spor kulüplerinin sportif başarıyı yakalayabilmek uğruna veya taraftarlarına iyi kaliteli tanınır oyuncu kadrolarına katmak için yüksek bedeller harcayarak yetenekli, tanınır oyuncu transfer etme çabalarından kaynaklanmış olabilir. Yaş ortalaması fazla ve transfer bedelleri yüksek oyuncular alınması, sonrasında bu oyuncuların yüksek veya aynı bedellere satılamamasından kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Bu sebepten profesyonel futbol kulüpleri, hem mali hem idari anlamda olumsuzluklar yaşamaktadır.

Sonuç olarak; Bölgesel amatör ligde şampiyon olup Tff 3 lige terfi eden takımların başarılı ve başarısızlık durumları incelendiğinde başarısız olan takım sayısı daha fazla olduğu görülmüştür. Başarısızlık durumu, takımların kurumsal düzeyde yönetilmemesi, amatör zihniyetle yönetilmek istenmesi, takımların finansal yapılarının sağlam temelleri olmamasından kaynaklı gelir-gider açığının içinden çıkılmaz durumlara getirilmesi. Alt yapıya verilmeyen değerin ve bundan kaynaklı her yıl çok fazla dış transfer yapılıp maliyetlerin artması. Takımların günü kurtarıp geleceğe yapılmayan yatırımlar maalesef ki Türk futboluna çok büyük zararı olmaktadır. Bu başarısızlıklara önerimiz; takımların yöneticileri bilgili, işinin ehli kişilerden oluşmalıdır. Lig statüsünün iyi öğrenilip sorumlulukların neler olduğunun bilinmesi gerekmektedir. Takımları kurumsal düzeyde yönetmeleri gerekmektedir. Finansal alt yapı oluşturulması, kalıcı gelirlerin yaratılması gerekmektedir. Alt yapıya önem verilmelidir, başarı endeksli değil yetiştirici, mücadele edici anlayışıyla alt yapıdan futbolcular yetiştirilmelidir. Böylelikle finansal olarak hem amaca yönelik çalışılmış olunur hem de Milli takıma futbolcu yetiştirme noktasında ülkemiz futboluna katkıda bulunmuş olunur.

Kaynaklar

Bizati Ö. Profesyonel Futbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Değerlendirmelerinde Kullanılan Farklı Yöntemlerin Karşılaştırılması.Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi: Sağlık Bilimleri Enstitüsü. 2013.

Bütün F, (2019). Futbol Takımlarının Süper Lig Puan Başarısı İle Piyasa Değeri Arasındaki İlişkinin Analizi. Nuh Naci Yazgan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İktisat Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.

Orman, F. (2018, Kasım 13-14). Türkiye Sermaye Piyasaları Kongresi . (E. B. Ersin Düzen, Röportajı Yapan)

Onağ, G. Z., Güzel, P., Özbey, S. (2003). Futbol Antrenörlerinin Görüşlerine Göre, Takım Başarısını Etkileyen Faktörler: Nitel Bir Araştırma. Pamukkale Journal of Sport Sciences2013, Vol.4, No.2, Pg:125-145.

Sönmezoğlu, U, (2013). Spor Toto Süper Liginde Yer Alan Spor Kulüplerinde Kurumsallaşma Açısından Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi.

Şehirli, S, (2008). Kütahya Amatör Futbol Kulüplerinde Başarıyı Etkileyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Toşur, M, (2018). Futbolcuların Bazı Parametrelerinin Karşılaştırılması. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Antalya

SB352

BASKETBOLCULARA FARKLI ŞİDDETLERDE UYGULANAN SPESİFİK ISINMANIN 1 MAKSİMUM SQUAT PERFORMANSI ÜZERİNE AKUT ETKİSİ

***[1]Özgür EKEN*, [1]Yasin KOCA**

[1]İnönü Üniversitesi, Malatya

Email : *ozgur.eken@inonu.edu.tr, yasinkoca44@hotmail.com*

GİRİŞ VE AMAÇ

1MT, uygun bir egzersiz tekniği kullanarak, belirli bir egzersiz için sadece bir kez kaldırılabilecek azami ağırlıktır (Masamoto ve ark., 2003). Bununla birlikte, 1MT değerlendirmelerinin kesinliğini etkilediği çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerden biri ısınma protokolüdür (Brown ve Weir, 2001). Isınma; kas ısısındaki artışın, kas metabolizması ve kas fiberi iletim hızındaki artışa eşlik ettiği ve sonuç olarak VO_2 kinetiğinin önceki kasılma aktivitesini takiben kas kasılabilirliğindeki pozitif değişime sebebiyet verdiği kas ısısını arttırarak egzersiz sırasında kas glikolizinin ve yüksek enerjili fosfat bozulmasının verimliliğini arttırabilmekte ayrıca adenozin trifosfat devri, kas çarpraz köprü döngüsü hızı ve oksijen alım kinetiklerini etkileyerek kas fonksiyonlarını geliştirebilir (Febbraio ve ark., 1996).

Literatür incelendiğinde basketbolcularda, farklı şiddetlerde uygulanan ısınma protokollerinin 1 maksimum tekrar skuat performansı üzerine olan akut etkisinin bilinmesinin antrenör ve sporculara yol gösterici olması, çalışmanın önemi açısından yadsınamayacak bir gerçek olarak düşünülebilir. Ayrıca farklı şiddetlerde uygulanan ısınma protokollerinin skuat performansına akut etkisinin ölçüldüğü herhangi bir çalışmanın literatürde rastlanılmamış olması, çalışmanın önemini daha da arttırmaktadır. Çalışmanın amacı basketbolcularda farklı şiddetlerde yapılan spesifik ısınmanın 1-maksimum tekrar skuat performansına (1-MT) etkisinin belirlenmesidir. Bu amaçla, araştırmanın hipotezleri olarak; (1) %80 şiddette uygulanan spesifik ısınma lehine 1-MT skuat değerinin pozitif etkileneceği düşünülmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmanın örneklem grubunu en az 3 yıl düzenli basketbol sporu yapan 10 erkek (yaş: 22.90 ± 1. 44 yıl, boy: 188.10 ± 8,06 cm, vücut ağırlığı: 77.92 ± 13.41 kg, VKİ: 21.70 ± 2.83) oluşturdu. Tüm katılımcılara çalışmaya başlamadan önce olası riskler ve detaylar hakkında bilgi verildi ve gönüllü olur formu imzalatıldı. Ayrıca katılımcılara testlerden once 7-8 saat uyuması istendi.

Çalışmanın Deneysel Tasarımı

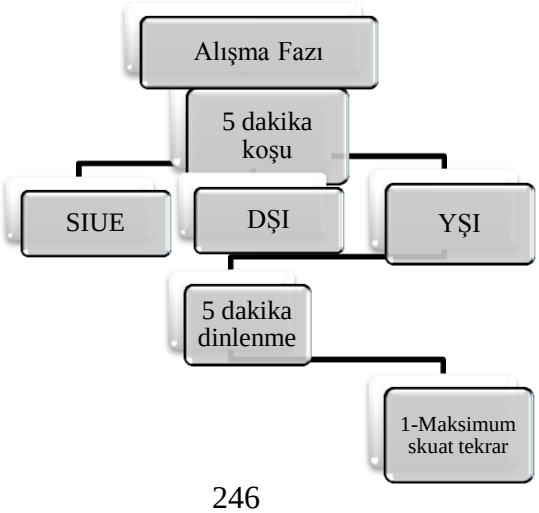
Çalışmada katılımcıların antropometrik ölçümleri belirlenmiştir. Ölçümler, Spor Bilimleri Fakültesi Spor Salonu'nda yapıldı. Çalışmaya katılmayı kabul eden tüm gönüllüler, test öncesi çalışmanın içeriği hakkında ayrıntılı olarak bilgilendirildi. Uygulama başlamadan önce, katılımcılara çalışmanın içeriği, yeri ve saati hakkında gerekli bilgiler verildi. İlk ısınmadan sonra (5 dakika ılımlı aerobik koşu koşu), farklı şiddetlerde uygulanan spesifik ısınma protokolleri eğitmen gözetimi altında birbirini izlemeyen günlerde uygulandı. Ayrıca katılımcılar spesifik ısınma yapılmayan seansta 6 maksimum tekrar (6 MT) testi yaptılar. 6 MT, Brzycki (1993) denklemlerini kullanarak 1 maksimum tekrar (1MT) değerine dönüştürüldü.

1 MT= (Kaldırılan ağırlık/ (1.0278 - [0.0278 ×Tekrar Sayısı])

Farklı şiddetlerdeki spesifik ısınma sonrası 1 maksimal testi öncesinde 5 dakika pasif dinlenme yaptırıldı. Bu dinlenme süresi, Willardson ve Burkett (2005) ve Rahimi'nin (2005) yaptıkları farklı sürelerde dinlenmenin skuat performansına olan etkisinin incelendiği çalışmada 5 dakikalık dinlenme sonrası skuat performansının daha fazla arttığı sonucuna varılarak belirlendi. Testlerden 24 saat önce katılımcılara ağır egzersiz, alkol, kafein kullanmamaları ve ergojen takviyesinde bulunan içerikleri kullanmamaları gerektiği bildirildi.

Isınma Protokolleri

Şekil 1. Deneysel Dizayn



Tablo 1. Isınma egzersizleri

IUE	LVW	HVW
5 dk hafif tempo koşu	**5 dk hafif tempo koşu+ %40 spesifik şiddette ısınma (10x2 tekrar)**	**5 dk hafif tempo koşu + %80 spesifik şiddette ısınma (10x2 tekrar)**

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS (25.0) paket programında analiz edildi. Farklı şiddette uygulanan spesifik ısınma protokollerinin 1-MT skuat performansı üzerine etkisinin belirlenmesinde "Repeated Measures Anova" ve performansın hangi ısınma protokolü lehine olduğunun tespitinde çoklu karşılaştırma testlerinden "Bonferroni" analizi uygulandı. Varyansların homojenliği için Mauchly Testi, varyansların düzeltilmesinde ise Greenhouse-Geisser düzeltme faktörü kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak seçilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların demografik ve antropometrik değerleri

PARAMETRE	ORTALAMA	STANDART SAPMA
Boy (cm)	188.10	8.06
VA (kg)	77.92	13.41
Yaş (yıl)	22.90	1.44
BKİ (kg/m²)	21.70	2.83
DKAH (rpm)	64.20	4.87

(VA=Vücut Ağırlığı; BKİ=Beden Kütle İndeksi; DKAH=Dinlenik Kalp Atım Hızı)

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan gönüllülerin antropometrik ve demografik değerleri görülmektedir. Buna göre; araştırma grubu ortalama yaş:21±70 (yıl), boy: 180,10±8,06 (cm), VA: 77,92±13,41 (kg), BKİ: 21,70±2,83 kg/m^2 olarak tespit edildi.

Tablo 3. Katılımcıların farklı ısınma şiddetleri açısından algılanan zorluk dereceleri

Isınma Şiddetleri	Ort.	SS	F	p	Bonferroni

Isınma Sonrası AZD	**5dk koşu (1)**	**8.50**	**.79**	**8.88**	**0.00**	**1-2 (0.04)**
	5dk koşu + %40 Şiddet (2)	**10.90**	**.83**			**1-3 (0.00)**
	5dk koşu +% 80 Şiddet (3)	**11.50**	**.61**			**2-3 (0.33)**
1 MT SONRASI AZD	**5dk koşu (1)**	**18.50**	**.52**	**1.47**	**0.00**	**1-2 (0.02)**
	5dk koşu +%40 Şiddet (2)	**17.50**	**.52**			**1-3 (0.00)**
	5dk koşu +% 80 Şiddet (3)	**16.60**	**.51**			**2-3 (0.23)**

Tablo 3.'te ısınma sonrası algılanan zorluk derecesi (AZD) incelendiğinde, farklı ısınma şiddetleri arasında anlamlı derecede farklılık görülmektedir ($p < 0.05$). Gruplar arası farklılığa bakıldığında her farklı şiddette yapılan ısınma ve 1 MT sonrası AZD değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Ayrıca 1 MT sonrası AZD incelendiğinde, farklı ısınma şiddetleri arasında anlamlı derecede farklılık görülmektedir ($p < 0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların Farklı Isınma Şiddetleri Açısından 1 Maksimal Tekrar Değerleri

	Isınma Şiddetleri	**Ort.**	**SS**	**F**	**p**	**Bonferroni**
Isınma Sonrası 1-MT	**5dk koşu (1)**	**91.10**	**11.29**	**22.562**	**0.00**	**1-2 (0.01)**
	5dk koşu + %40 Şiddet (2)	**95.00**	**12.24**			**1-3 (0.00)**
	5dk koşu +% 80 Şiddet (3)	**100.50**	**14.42**			**2-3 (0.01)**

Tablo 4.'te farklı şiddetlerde uygulanan spesifik ısınma sonrası 1 MT skuat performansları incelendiğinde, en yüksek performans değeri %80 şiddette ısınma sonrası görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Farklı Isınma Şiddetleri Sonrası Kalp Atım Hızları

	Isınma Şiddetleri	Ort.	SS	F	p	Bonferroni
Isınma Sonrası KAH	**5dk koşu (1)**	**133.30**	**4.37**	**163.76**	**0.00**	**1-2 (0.00)**
	5dk koşu + %40 Şiddet (2)	**149.20**	**2.52**			**1-3 (0.00)**
	5dk koşu +% 80 Şiddet (3)	**162.60**	**3.27**			**2-3 (0.00)**

Tablo 5.'te farklı şiddetlerde uygulanan spesifik ısınma sonrası KAH incelendiğinde, en yüksek KAH değeri %80 şiddette ısınma sonrası görülmektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışma, 1MT testinden önce yapılan farklı şiddetlerdeki ısınma protokolünün, erkek basketbolcularda skuat performansı üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Çalışmada, 5dk koşu (91.10 ± 11.29), 5dk koşu +% 40 şiddette (95.00 ± 12.24) spesifik ısınma ve 5dk koşu +% 80 şiddette (100.50 ± 14.42) yapılan spesifik ısınmanın, katılımcıların 1MT performansları belirlendi. YŞI sonrası gözlemlenen 1 MT skuat performansı, DŞI'ya göre 5.5 kg (% 5.2), IOE'ye göre 9.4 (% 8.5) kg artış göstermiştir. Bildiğimiz kadarıyla, başka hiçbir çalışmada, farklı şiddetlerde uygulanan spesifik ısınmanın 1MT skuat performansı üzerindeki akut etkileri araştırılmamıştır.

Literatürde ısınma protokollerinin etkisinin ölçüldüğü çalışmalar incelendiğinde ısınma protokollerinin maksimal skuat performansına olan akut etkisinin belirlendiği nadir çalışmaların bulunması önem arz etmektedir (Kafkas ve ark., 2018). Kafkas ve ark., (2018) farklı ısınma protokollerinin 1-maksimal tekrar skuat performansına (1-MT) etkisinin belirlenmesini amaçladığı çalışmada katılımcılara birbirini izlemeyen günlerde 4 farklı ısınma protokolü uygulatmışlardır. Çalışmanın sonucu 1-MT skuat performansı değerlerinin en fazla dinamik ısınma sonrası görüldüğü belirlenmiştir. Santos ve ark., (2018) yaptıkları çalışmanın amacı, alt ekstremitelerdeki farklı germe protokollerinin akut etkisini, kuvvet antrenman seansından önce yapılan maksimum tekrarların (RM) toplamını kullanarak karşılaştırmaktı. 10 kadın caz dansçısı spesifik ısınma, statik germe, propriyoseptif nöromüsküler germe ve balistik germe gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda, smith makinesinde yapılan skuat egzersizinde, balistik germe protokolünün diğer tüm protokollere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bir hacme sahip olduğu, PNF'in ise spesifik ısınma ile karşılaştırıldığında anlamlı olarak daha yüksek bir hacme sahip olduğunu göstermiştir. Dinamik ısınma ve balistik germenin performansı olumlu etkilemesi, Bishop' un (2003) aktif dinamik ısınma sinir iletimini arttırır, hız-kuvvet ilişkisini geliştirir, çeviklik performansını geliştirir, glikojenoliz ve glikolizi arttırır ifadesiyle desteklenebilmektedir (Bishop, 2003).

Sonuç olarak; katılımcıların farklı şiddetlerde uygulanan spesifik ısınma protokollerinin 1-MT ve AZD performansı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edildi. Araştırma sonucunda, %80 şiddetle uygulanan spesifik

ısınma protokolünün, diğer ısınma protokollerine göre 1-MT skuat performansına pozitif etki edeceği hipotezi doğrulanmıştır. Bu sonuca vararak basketbol sporcularının performans öncesi ısınma protokolleri açısından tercihleri noktasında, yapılan araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle 1-MT skuat öncesi % 80 şiddette uygulanan spesifik ısınma uygulamaları yapmalarının olumlu bir etkiye sahip olduğu ve uygulanmasının faydalı olabileceği belirtilebilir.

KAYNAKLAR

Masamoto, N., Larson, R., Gates, T., & Faigenbaum, A. (2003). Acute effects of plyometric exercise on maximum squat performance in male athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 17(1), 68-71.

Brown, L. E., & Weir, J. P. (2001). ASEP procedures recommendation I: accurate assessment of muscular strength and power. Journal of Exercise Physiology Online, 4(3).

Febbraio MA, Carey MF, Snow RJ, Stathis CG, Hargreaves M. Influence of elevated muscle temperature on metabolism during intense, dynamic exercise. American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology, 1996; 271(5): 1251-1255.

Brzycki, M. (1993). Strength testing—predicting a one-rep max from reps-to-fatigue. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 64(1), 88-90.

Willardson, J. M., & Burkett, L. N. (2005). A comparison of 3 different rest intervals on the exercise volume completed during a workout. The Journal of Strength and Conditioning Research, 19(1), 23-26.

Rahimi, R. (2005). Effect of different rest intervals on the exercise volume completed during squat bouts. Journal of Sports Science and Medicine, 4, 361-366.

Kafkas, M. E., İlbak, İ., Eken Ö., Çınarlı, F., Yılmaz, N., Kafkas, A. Ş. Farklı ısınma protokollerinin 1-maksimum tekrar skuat performansi üzerine akut etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2018; 9(3): 192-205.

Santos, D. T. N. D., Mendes, L. T., Alves, M. D. F. D. N., Bonela, A. C. D. C., Paz, G. A., Silva, J. B. D., ... & Miranda, H. L. (2018). Comparison of different flexibility training methods and specific warm-up on repetition maximum volume in lower limb exercises with female jazz dancers.

Bishop DJ. Warm up II - Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. Sports Medicine, 2003; 33(7): 483-498.

SB354

SABAH-AKŞAM ARASI JUDO UCHIKOMI FİTNES TESTi PERFORMANS DEĞİŞİMİ: FONKSIYONEL ISINMA VE DİURNAL DEĞİŞİM ETKİSİ

[1]Özgür EKEN

[1]İnönü Üniversitesi, Malatya

GİRİŞ VE AMAÇ

Fiziksel aktivite öncesi ısınma protokolleri sporcuları yorucu egzersiz için hazırlamak amacıyla uzun süre uygulanır ve yüzme hız, çeviklik, güç, koordinasyon, dayanıklılık içeren karmaşık bir spordur (Mann ve Jones, 1999; Schilling ve Stone, 2000). Performans kalitesini etkileyen bazı nedenler vardır. Judocuların performansı, antrenman, sirkadiyen ritim, günlük ve gece değişimleri gibi çeşitli nedenleri değiştirebilir. Sirkadiyen ritim gün boyunca çeşitli insan psikolojik ve fizyolojik işlevlerinde bildirilmiştir (Souissi ve ark., 2004; Atkinson ve Reilly, 1996). Günler içerisinde, fiziksel performans (kas dayanıklılığı, kas gücü, kardiyak solunum dayanıklılığı), akşam ve öğlen saatlerinde yüksektir, ancak gece ve sabah erken saatlerde düşüktür (Kline ve ark., 2007; Sedliak ve ark., 2008). Gün boyunca motor performansındaki değişikliklerle araştırmacılar vücut sıvılarının, kas metabolizmasının ve kardiyovasküler değişikliklerin alevlenmelere cevaben bazal vücut sıcaklığını ve hormonların kan konsantrasyonunu değiştirdiğini belirlemiştir. (Decostre ve ark., 2005; Moore ve Danchenko, 2002).

Literatür incelendiğinde judocularda, farklı ısınma protokolerinin diurnal varyasyona olan etkisinin bilinmesinin judo antrenörlerine ve judoculara yol gösterici olması, çalışmanın önemi açısından yadsınamayacak bir gerçek olarak düşünülebilir. Ayrıca farklı ısınma protokolerinin diurnal varyasyona olan etkisinin ölçüldüğü herhangi bir çalışmanın literatürde rastlanılmamış olması, çalışmanın önemini daha da arttırmaktadır. Çalışmanın amacı bayan judocularda sabahtan-akşama judo uchikomi fitness testi performans değişiminin fonksiyonel ısınma performansı ve diurnal değişim etkisinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmanın örneklem grubunu 10 elit bayan judocu (yaş: 18.50 ± 0.97 yıl, boy: 161.60 ± 4.47 cm, vücut ağırlığı: 62.20 ± 9.07 kg, VKİ: 23.77 ± 2.63) oluşturdu. Tüm katılımcılara çalışmaya başlamadan önce olası riskler ve detaylar hakkında bilgi verildi ve gönüllü olur formu imzalatıldı. Ayrıca katılımcılara testlerden once 7-8 saat uyuması istendi.

Çalışmanın Deneysel Tasarımı

Veri toplamadan önce, tüm judocular, farklı ısınma protokolleri (5 dk. jog, spesifik ısınma, fonksiyonel ısınma) yaptıkları iki alışma oturumuna katıldılar. Rastgele bir düzende, judocular aynı günün farklı saatlerinde ve her bir ısınma protokolü arasında 48 saat olacak şekilde ısınma protokollerini uyguladılar: (1) sabah (09: 00) ve (2)

akşam (16: 00). Deneysel denemeler, günün zamanının (sabahtan akşama) JUFT' ne etkilerini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Çalışmak için günün bu zamanlarını seçilme sebebi (yani sabah 09:00 ve akşam 16:00) judo müsabakalarının sabah ve akşam saatlerini içermesidir.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS (25.0) paket programında analiz edildi. Farklı ısınma protokollerinin JUFT performansı üzerine etkisinin belirlenmesinde "Repeated Measures Anova" ve performansın hangi ısınma protokolü lehine olduğunun tespitinde çoklu karşılaştırma testlerinden "Bonferroni" analizi uygulandı. Varyansların homojenliği için Mauchly Testi, varyansların düzeltilmesinde ise Greenhouse-Geisser düzeltme faktörü kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak seçilmiştir. Sabah-akşam performans değişimlerini belirlemek için paired sample T testi uygulandı.

BULGULAR

JUFT 1. serisinde fonksiyonel ısınma (FI) lehine sabah ve akşam yapılan uchikomi testleri sonucunda artış belirlendi ($p< 0.05$). JUFT 1. serisinde kalp atım hızında (KAH) fonksiyonel ısınma (FI) lehine sabah ve akşam yapılan uchikomi testleri sonucunda azalma görüldü. JUFT 2,3,4,5 ve 6. serileri incelendiğinde (FI) lehine sabah ve akşam yapılan uchikomi testleri sonucunda artış belirlendi. JUFT 2,3,4,5 ve 6. serileri incelendiğinde kalp atım hızında (KAH) fonksiyonel ısınma (FI) lehine sabah ve akşam yapılan uchikomi testleri sonucunda azalma görüldü. JUFT sonrası 1, 3 ve 5. Dakika sonrasında ölçülen KAH' değerlerine bakıldığında fı lehine sabah ve akşam değerleri daha düşük olduğu belirlendi. Bu ölçüm sonuçlarına göre FI sonrası toparlanmanın sabah ve akşam saatlerinde daha hızlı gerçekleştiği söylenebilir.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, bayan judocularda sabahtan-akşama judo uchikomi fitness testi performans değişiminin fonksiyonel ısınma performansı ve diurnal değişim etkisinin belirlenmesidir. Bu amaca ulaşmak için, günün iki ayrı zamanında (yani, 09:00 s ve 16:00 s), JUFT performansı farklı üç ısınma protokolleri dahilinde belirlendi. Çalışmanın bulguları dahilinde fonksiyonel ısınma protokolü sonrası uygulanan JUFT performans değerleri diğer ısınma protokollerinden daha iyi çıktığı ayrıca akşam ölçülen değerlerin lehine gelişim görüldüğü belirlendi.

Literatür incelendiğinde, Lum (2019), üst ve alt ekstremite kaslarını aktive eden patlayıcı egzersizleri kullanarak aktivasyon sonrası potansiyelinin (PAP) spesifik judo fitness testi (SJFT) performansına etkilerini karşılaştırmak amacıyla yaptığı çalışmada, 11 erkek judocu 4 farklı protokole katılmıştır. Katılımcılar, alt ve üst ekstremite (ULB) PAP, alt ekstremite PAP (LB) ve müsabakaya özgü ısınma protokolü uygulamıştır ve sonucunda yüksek çekiş testi ve spesifik judo testi uygulanmıştır. Bu çalışma, SJFT'den önce ULB yapmanın performansın ve pik gücün artmasına neden olabileceğini göstermektedir. Souissi ve ark., (2013) kısmi uyku yoksunluğunun ertesi gün sabah ve öğleden sonraları kısa süreli maksimal performansları üzerine etkilerini değerlendirmiştir. Ölçümler, referans normal bir uyku gecesinden sonra 09: 00-16: 00 saatleri arasında yapıldı ve başlangıçta (SDB) veya gecenin sonunda (SDE) zamanlanmış 2 ayrı 4 saatlik kısmi uyku yoksunluğu koşulları uygulanmıştır. Sonuçlar kas kuvveti ve gücünün 16: 00'da 09: 00'dan daha yüksek olduğunu gösterdi ($p <0.05$). Bu günlük değişiklikler, SDB ve SDE'den sonra ve savaştan sonra kayboldu. Ek olarak, SDE öğleden sonraları kısa vadeli maksimum

performansta önemli düşüşler sağlamıştır (p <0.01). Sonuç olarak, SDE saat 16: 00'da kas kuvveti ve gücünü düşürmüştür ve bu nedenle kısa süreli maksimum egzersizin günlük değişimlerini köreltmiş olabilir.

Bu bulgular ışığında, FI'nın JUFT bulguları dahilinde judoculardaanaerobik performans ya da müsabaka öncesi performans gelişimi için tercih edildiği taktirde performansa olumlu katkıda bulunabileceği önerilmektedir. FI'nın diğer ısınma protokolerine kıyasla daha verimli olduğu ve judoculara önerildiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

Mann, D. P., & Jones, M. T. (1999). Guidelines to the Implementation of a Dynamic Stretching Program. Strength and Conditioning Journal, 21(6), 53–55.

Schilling, B. K., & Stone, M. H. (2000). Stretching: acute effects on strength and power performance. Strength and Conditioning Journal, 22(1), 44. https://doi.org/10.1519/1533-

Souissi, N., Gauthier, A., Sesboüé, B., Larue, J., & Davenne, D. (2004). Circadian Rhythms in Two Types of Anaerobic Cycle Leg Exercise: Force-Velocity and 30-s Wingate Tests. International Journal of Sports Medicine, 25(1), 14–19.

Atkinson, G., & Reilly, T. (1996). Circadian variation in sports performance. Sports Medicine (Auckland, N.Z.), 21(4), 292–312.

Kline, Durstine, J. L., Davis, J. M., Moore, T. A., Tina, M., Zielinski, M. R., … Youngstedt, S. D. (2007). Circadian variation in swim performance, (November 2006), 641–649.

Sedliak, M., Finni, T., Peltonen, J., & Häkkinen, K. (2008). Effect of time-of-day-specific strength training on maximum strength and EMG activity of the leg extensors in men. Journal of Sports Sciences, 26(10), 1005–1014.

Decostre, V., Bianco, P., Lombardi, V., & Piazzesi, G. (2005). Effect of temperature on the working stroke of muscle myosin. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 102(39), 13927–13932.

Moore, R. Y., & Danchenko, R. L. (2002). Paraventricular–subparaventricular hypothalamic lesions selectively affect circadian function. Chronobiology International, 19(2), 345–360.

Souissi, N., Chtourou, H., Aloui, A., Hammouda, O., Dogui, M., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2013). Effects of time-of-day and partial sleep deprivation on short-term maximal performances of judo competitors. The Journal of Strength & Conditioning Research, 27(9), 2473-2480.

Lum, D. (2019). Effects of Various Warm-Up Protocol on Special Judo Fitness Test Performance. The Journal of Strength & Conditioning Research, 33(2), 459-465.

SB360

5-12 YAŞ GRUBU KIZ ÇOCUKLARINDA JİMNASTİK DERSİNİN STABİLİTE VE MOBİLİTE DÜZEYLERİNE OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Hüseyin Eroğlu, [1]Adile Begüm Çiçek, [2]Ünal Türkçapar, [1]Bülent Okyaz, [3]Selami Yüksek, [4]İzzet Uçan, [5]Eser Ağgön

[1]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş
[2]Kırgızıstan Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Bişkek, Kırgızistan
[3]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[4]Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu
[5]Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Email : *eroglu1@gmail.com, a.begumcicekk@gmail.com, turkcaparunal@hotmail.com, okyaz@ksu.edu.tr, selami.yüksek@trabzon.edu.tr, iucan@bayburt.edu.tr, @eseraggon@gmail.com*

GİRİŞ

Mobilite terimi otur-uzan testinde olduğu gibi tanımlanan basit bir kas esnekliğinden çok daha fazlasını yansıtmaktadır. Mobilite; kalça, pelvis, gövde bölgesi gibi vücut bileşenlerinin işlevsel hareket durumundaki birbirleriyle olan etkileşimlerini içermektedir. Diğer yandan stabilite ise; sadece kuvveti temsil etmez (1-2).

Mobilite işlevsel konum ve hareket modellerindeki kas esnekliği, eklem hareket genişliği ve çok bölümlü vücut bileşenlerinin etkileşimini ifade etmektedir (1-2).

Stabilite hareketin kuvvet, koordinasyon, denge ve verimliliği aracılığıyla vücut kontrolünün temsil edilmesidir (1-2).

Stabilite statik ve dinamik olarak iki kategoriye de ayrılabilir. Statik stabilite postür ve dengenin sürdürülmesine bağlıdır. Dinamik stabilite ise hareketin üretimi ve kontrolünün yanında içerdiği mobilite, esneklik, kuvvet, koordinasyon lokal kas dayanıklılığı ve kardiyovasküler uygunluğa bağlıdır (1-2).

Cimnastik sporu kendine özgü yarışma aletlerinde belirli kurallar çerçevesinde yöntemli, ölçülü ve düzenli alıştırmaları zekâ ve cesaretle uygulama yeteneğine bağlı bir spor dalıdır. Kendi içinde artistik, ritmik ve genel olmak üzere çeşitli dallara ayrılsa da antrenmanlar; atlama, sıçrama, dönüş, amut, bacak ve kol savuruşu, uçuş, statik duruş gibi pek çok hareket ve hareket grubundan oluşmaktadır (3).

Bu hareket ve hareket gruplarının çeşitli kombinasyon ve tekrarlarından oluşan antrenmanlar, sporcuların anatomik eklem açı aralığının sınırlarında yapılmaktadır. Tüm bu özellikler ele alındığında, cimnastik oldukça yüksek düzeyde kuvvet, esneklik, sürat, koordinasyon ve bununla birlikte kassal kardiyovasküler dayanıklılığı da içine alan bir spor dalı olarak tanımlanır. Bu spor dalında sporcunun başarısı, ele alınan bu motorik becerileri

müsabakada sergileyeceği seri için belirlenen zaman diliminde ne kadar doğrulukla yaptığına göre belirlenir. Sporcunun sergileyeceği bu seri, Uluslararası Cimnastik Federasyonuna (FIG) ait puanlama ölçeğine göre değerlendirilir. Müsabakalarda rekabet ile artan sporsal performans sonucu bu kurallar düzenli olarak her dört yılda bir tekrar düzenlenir ve puanlama ölçeği yenilenir. Bu düzenleme sporcuların ilerleyen zamanlarda yer alacakları yarışmalarda serilerini daha ustalıkla yerine getirmelerini gerektirecek ve istenilen sporsal performans düzeyini daha da arttıracaktır (4).

Küçük yaşlarda başlanan Cimnastik sporunda cimnastikçiler 12-14 yaş arasında elit düzeye ulaşmaktadırlar. 12-14 yaş erkeklerde yıldızlar kategorisine denk gelirken, kızlarda 12 yaş yıldızlar kategorisine,13-14 yaş ise gençler kategorisine karşılık gelmektedir (5).

YÖNTEM

Ölçümler iki farklı zamanda alınmıştır. Çalışma grubunun boy uzunluğu ve ağırlık ölçümleri yapıldıktan sonra İşlevsel Hareket Şablonu(FMS) testi ile stabilite ve mobilite düzeyleri belirlendi. Sonrasında haftanın 2 günü günde 80 dk jimnastik dersi yapıldı.8 hafta boyunca bu program devam etti.8.Haftanın sonunda tekrar İşlevsel Hareket Şablonu (FMS) testi yapıldı.Çalışmada ön test ve son test yapıldı.

FMS Testi (Fonksiyonel Hareket Şablonu Testi), İçerisinde 7 farklı ölçüm bulunmaktadır.Belirtilen 7 farklı ölçüm için her birinden en az 1 en fazla 3 puan alınır.Her ölçüm vücudun her iki tarafından yapılır ve her iki tarafından elde edilen puanların ortalaması skor olarak kaydedilir.Her bir denek bu testten en düşük 7,en yüksek 21 puan alabilir.Test skoru maksimum düzeye yaklaştıkça stabilite ve mobilitinenin iyi olduğu,minumuma yaklaştıkça da stabilite ve mobilitenin zayıf olduğu belirtilmektedir.

Jimnastik Dersinin İçeriği

Temel jimnastik duruşları

Öne Takla

Öne taklayı açıklar.

Öne takla hareketini yapar.

Öne takla hareketini peş peşe bağlantılı olarak uygular.

Geriye Takla

Geriye taklayı açıklar.

Geriye takla hareketini yapar.

Geriye takla hareketini peş peşe bağlantılı olarak uygular.

Amut

Amut taklayı açıklar.

Amut takla hareketini yapar.

Amut takla hareketini peş peşe bağlantılı olarak uygular.

Amut hareketini, takla hareketleri ile bağlantılı olarak yapar.

Erişmek

Erişmek hareketini açıklar.

Erişmek hareketini yapar.

Çember

Çember hareketini açıklar.

Çember hareketini yapar.

İstatistiği analiz SPSS 15.0 for Windows paket programında yapıldı. İstatistik olarak normallik sınaması Shapiro-Wilk testi ile yapılmış normal dağılmayan değerlere wilcoxon signed ranks testi normal dağılan değerlere paired-samples t testi yapılmış anlamlılık değeri olarak 0.05,0.01 alınmış. Ölçüm sonuçlarının aritmetik ortalaması, standart sapmaları en düşük ve en yüksek değerleri tespit edildi.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen bulgular tabloştırılarak aşağıda sunulmuştur.

Tablo.1:Araştırma grubunun fms testi ön test ve son test değerleri arasındaki fark

	N	Mean	Std. Deviation	Z	p
Deep squat raw score ön test	10	2,2000	,78881	2.449*	0.014
Deep squat raw score son test	10	2,8000	,42164		
Deep squat fınal score ön test	10	2,2000	,78881	2.236*	0.025
Deep squat fınal score son test	10	2,7000	,48305		
Hurdle step left raw score ön test	10	1,9000	,73786	2,646**	0.008
Hurdle step left raw score son test	10	2,6000	,51640		

Hurdle step right raw score ön test	10	2,4000	,69921	1.414	0.157
Hurdle step right raw score son test	10	2,6000	,51640		
Hurdle step final score ön test	10	1,8000	,78881	2.646**	0.008
Hurdle step final score son test	10	2,5000	,52705		
Inline lunge left raw score ön test	10	2,0000	,47140	2.236*	0.025
Inline lunge left raw score son test	10	2,5000	,52705		
Inline lunge right raw score ön test	10	2,3000	,48305	2.000*	0.046
Inline lung right raw score son test	10	2,7000	,48305		
Inline lunge final score ön test	10	2,0000	,47140	2.236*	0.025
Inline lunge final score son test	10	2,5000	,52705		
Shoulder mobility left raw score ön test	10	1,5000	,52705	2.530*	0.011
Shoulder mobility left raw score son test	10	2,3000	,67495		
Shoulder mobility right raw score ön test	10	1,8000	,78881	2.236*	0.025
Shoulder mobility right raw score son test	10	2,3000	,67495		
Shoulder mobility final score ön test	10	1,4000	,51640	2.646**	0.008
Shoulder mobility final score son test	10	2,1000	,73786		
Active straight leg raise left raw score ön test	10	2,2000	,91894	1.414	0.157
Active straight leg raise left raw score son test	10	2,4000	,84327		
Active straight leg raise right raw score ön test	10	2,2000	1,03280	1.732	0.083
Active straight leg raise right raw score son test	10	2,5000	,70711		
Active straight leg raise final score ön test	10	2,1000	,99443	1.732	0.083
Active straight leg raise final score son test	10	2,4000	,84327		
Trunk stability push up raw score ön test	10	1,7000	,48305	3.000**	0.003
Trunk stability push up raw score son test	10	2,6000	,51640		
Trunk stability push up final score ön test	10	1,7000	,48305	3.000**	0.003
Trunk stability push up final score son test	10	2,6000	,51640		
Rotary stability left raw score ön test	10	2,0000	,47140	1.732	0.083

Rotary stabılıty left raw score son test	10	2,3000	,48305		
Rotary stabılıty right raw score ön test	10	2,3000	,67495	1.732	0.083
Rotary stabılıty right raw score son test	10	2,6000	,51640		
Rotary stabılıty final score ön test	10	2,0000	,47140	1.414	0.157
Rotary stabılıty final score son test	10	2,2000	,42164		

	Mean	*N*	*Std. Deviation*	*X1-X2*	*Std. Deviation*	*T*	*P*
Total raw score total ön test	*24,5000*	*10*	*5,58271*	*-5,70000*	*2,16282*	*8,334***	*0.000*
Total raw score total son test	*30,2000*	*10*	*4,26354*				
Total final score ön test	*13,2000*	*10*	*3,42540*	*-3,90000*	*1,44914*	*8,510***	*0.000*
Total final score son test	*17,1000*	*10*	*2,60128*				

İstatistiki analizden edilen bulgulara göre çalışma grubuna yapılmış olan 7 farklı ölçümden deep squat fınal score ön test ve son test, Hurdle step final score ön test ve son test, Inlıne lunge final score ön test ve son test, Shoulder mobılıty final score ön test ve son test, Trunk stabılıty pushup final score ön test ve son test arasında anlamlı farklılık olduğu görüldü ($p<0.05$),($p<0.01$).

SONUÇLAR

5-12 yaş grubu kız çocuklarında jimnastik dersinin mobiliteye olumlu yönde anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$),($p<0.01$).

KAYNAKLAR

1. Cook G, Athletic Testing Services. The Functional Movement Screen Manuel. s.28-45, Danville, 1998.

2. Cook G. Functional Movement Systems: Screening, Assessment And Corrective Strategies. s. 87-106, Ontarget Publications, Santa Cruz, California, 2010.

3. Akdoğan, H. E. Artistik Cimnastikcilerde Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri,2008.

4. Benke, J., Damsgaard, R., Saek, M. A., Jorgensen, P. J., Klausen, K. (2002). Anaerobic Power And Muscle Strength Characteristics of 11 Years Old Elite And Non-Elite Boys And Girls From Gymnastics team Handball Tennis And Swimming. Scand Mod Sci Sports, 12, 171-178.

5. Türkiye Cimnastik Federasyonu Yarışma Talimatı. (2008). Erişim adresi: https://sgm. gsb. gov.tr, erişim tarihi: 18.10.2018.

SB364

BİR 3D KAFA VURUŞ SİMÜLASYON SİSTEMİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ: ÖN ÇALIŞMA

[1]Ali Onur CERRAH, [1]Feridun Fikret ÖZER, [2]Abdullah Ruhi SOYLU

[1]Eskişehir Teknik Ünivesitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük ABD, ESKİŞEHİR
[2]Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyofizik ABD, ANKARA

Email : *alihonorcerrah@gmail.com, ffo@eskisehir.edu.tr, a.ruhi.soylu@gmail.com*

ABSTRACT

Heading technique which is basic fundamental in football is a technique that must developed in early ages but it is also a risky skill. Research shows that heading causes head trauvmas in football players. According to the study from Starling University, short time memory loss can caused by using heading technique in football. Therefore Scotland Young Football Players Community and England Professional Football Players Association applied for a prohibition for using heading skills until a specific age. Therefore it is important to find alternative way to train young players to develop their heading skills.

With developement of technology different training methods and zones are used. Virtual reality which transports field environment to a limited zone is one of those technologies. The difference of developed system from present applications is to create impact feeling close to real when the ball contacts with body.

Method: Before practice it is asked to show which part of their they use while using headers from 19 male (age 24±4 years) first division soccer players and those zones marked on visual. İmpact bonnet and simulation were prepared according to those informations.

"EDAM Sports-VRHS v1.0.3 with HTV VIVE Pro" 3D heading simulation system was tested by four amateur soccer players with and without impact bonnet. As impect bonnet "EDAP Sports VRHS impect bonnet" was created with 2D vibration motor matrix. EDAM Sports VRHS software was sent the balls to head of athletes and it was asked to send head the ball to specific zones from athletes. After the experience it was asked from athletes to rate the utility of impact bonnet from zero to ten points.

Results: Subjects states that impact bonnet simulation increases subjective utility score between %30 to %100 median %55 ($p<0.001$). This result can interpreted as impact bonnet can be more useful while using virtual reality on sport specific tranings.

GİRİŞ

Futbolda başarının temelini maç içerisinde doğru aksiyonu, doğru yer ve zamanda gerçekleştirmek oluşturur. Bu başarı yüksek teknik kapasiteli, taktiksel olgunluğa ulaşmış ve bunları karar verme mekanizması ile entegre kullanabilen oyunculara bağlıdır (Rampinini vd., 2009). Yapılan çalışmalarda spora özgü antrenman uygulama süresi 10bin saat rakamına ulaşmış sporcuların, ulaşmayanlara göre karar verme ve teknik becerilerinin daha

fazla geliştiği görülmüştür (Syed, 2011; Reis, 2009). Ayrıca, teknik ve karar verme becerisindeki gelişim sporcuların taktiksel kapasitelerini de olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Futbolda temel teknik beceriler arasında yer alan kafa vuruş tekniği erken yaşta geliştirilmesi gereken ancak bir o kadarda riskli olan bir teknik beceridir. Starling Üniversitesi'nin araştırmasına göre, futbolda kafa vuruşundan kaynaklı insanlarda kısa süreli hafıza kaybı oluşabilmektedir. Ayrıca, Ho ve diğerleri tarafından 2019 yılında yapılan araştırmada kafa vuruşu uygulamasının beyin travmasına yol açtığı tespit edilmiştir. Mackay ve diğerleri ise 2019 yılında yaptıkları araştırmada son 18 yıl içinde hayatını kaybetmiş eski futbol oyuncuları ile kontrol amacıyla seçilmiş 3018 kişiyi incelemiş ve futbol oynayan bireylerde nörodejeneratif rahatsızlıkların görülme oranının 2 ila 5 kat fazla olduğunu saptamıştır.. Bu hastalıkların fazla olmasının sebebi ise kafa vuruşuna bağlı travmalara bağlanmaktadır (Virgilio vd., 2016; Rutherford vd., 2019). Bu durumdan dolayı İskoçya Genç Futbolcular Birliği ve İngiltere Profesyonel Futbolcular Birliği, belli bir yaşa kadar futbolda kafa vuruşunun yasaklanmasını istemiştir. ABD'de 12 yaşından küçüklerin futbol maçlarında ve antrenmanlarında topa kafa vurmalarına 1 Ocak 2016'dan itibaren yasak getirilmiştir. Bu durum genç yaştaki sporcuların kafa vuruşu antrenmanları ve uygulamaları gerçekleştirebilmeleri için alternatif bir yöntemin gerekliliğini oluşturmaktadır.

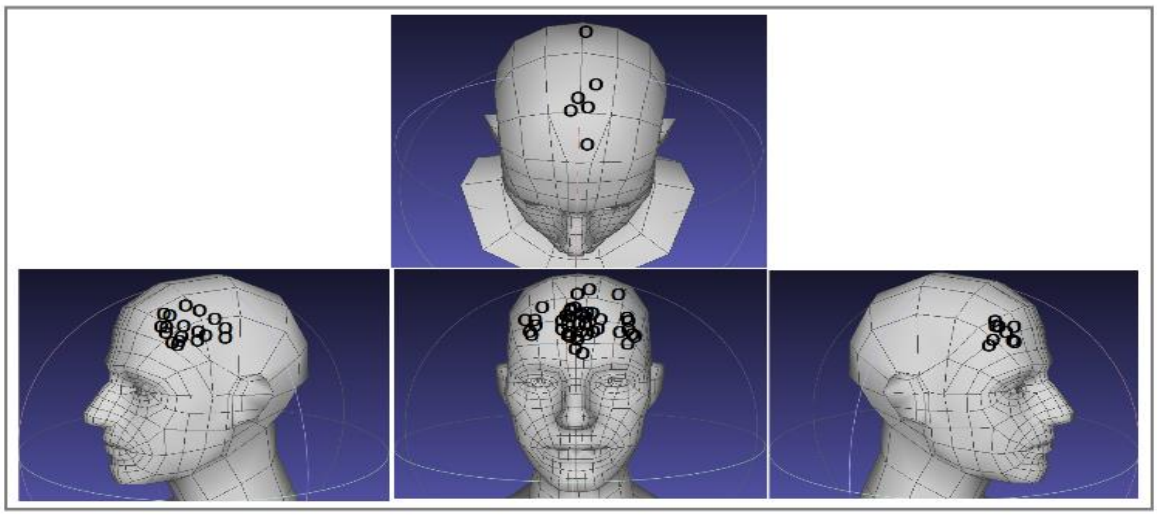
Teknolojinin gelişmesiyle beraber farklı antrenman yöntem ve ortamları kullanılmaktadır. Saha ortamını sınırlı bir alana taşıyan sanal gerçeklik teknolojisi bunlardan bir tanesidir. Sanal gerçeklik birçok sektörde uzun süredir kullanılırken, günümüzde antrenman amaçlı olarak da kullanılmaya başlanmıştır. Spora özgü teknik ve taktik antrenman gelişiminde sanal gerçeklik sistemlerini kullanırken dikkatli olunması gerekir. Günümüzde bu teknolojiler sporcularda algısal gerçekliği sağlamakta ancak gerçeklik hissini tam olarak verememektedir. Buda motor öğrenmeyi yeteri kadar geliştirememekte ya da olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle geliştirilen sistemin mevcut uygulamalardan farkı, topun vücuda çarpma hissinin gerçeğe benzer şekilde oluşturulmasıdır.

AMAÇ

Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, geliştirilen 3D sanal gerçeklik gözlüğü ve kafa vuruş kepinin sporcularda gerçeklik hissini oluşturma durumunu tespit etmektir.

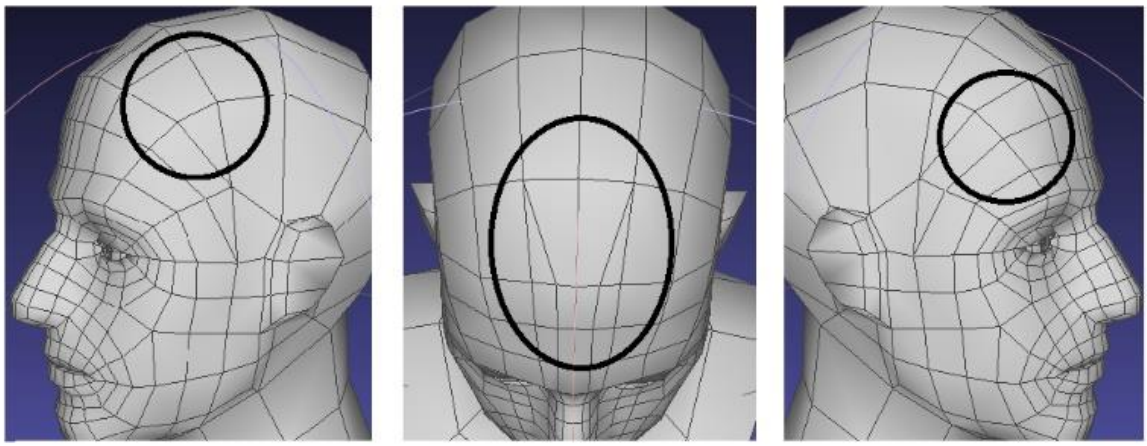
YÖNTEM

Verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Uygulama öncesinde 19 erkek, yaş (23±4 yıl) birinci futbol ligi oyuncusundan kafa vuruşlarını en çok kafalarının hangi bölgeleri ile yaptıklarını göstermeleri istenmiş ve en çok vuruş yaptıkları bölgeler görsel üzerinde işaretlenmiştir.



Şekil 1. Katılımcıların form üzerinde işaretledikleri bölgeler

Yapılan işaretlemeler sonucu en çok kafa vuruşu yapılan bölgeler tespit edilmiş ve buna uygun olarak çarpışma kepi ve simülasyon tasarlanmıştır.



Şekil 2. Kafa vuruşlarının yapıldığı 3 bölge

"EDAM Sports-VRHS v1.0.3 with HTV VIVE Pro" 3D kafa vuruş simülasyon sistemi dört amatör futbolcu tarafından kafa-top çarpışmasına ait dokunma simülasyonu varken ve yokken test edilmiştir. Çarpışma simülasyonu için kullanılan çarpışma his kepi "EDAP Sports VRHS çarpışma kepi" 2D titreşim motor matriksiyle oluşturulmuştur. EDAM Sports VRHS yazılımı sanal topları kullanıcın kafasına gönderirken, kullanıcının sanal topları kafa darbeleriyle saha üzerindeki belli bölgelere göndermesi istenmiştir.



Şekil 3. Kafa vuruşu simülasyonunun uygulanışı

Simülasyon çarpışma kepi varken ve yokken kullanılmış ve deneklerden simülasyonun faydasına sıfır ile on arasında sübjektif puan vermeleri istenmiştir.

SONUÇ

Denkler çarpışma kepinin simülasyonun sübjektif fayda skorunu %30 ila %100 arasında (Median:%55) arttırdığını belirtmişlerdir($p<0.001$). Bu sonuçlar ışığında futbola özgü antrenmanlarda sanal gerçeklik kullanımında çarpışma kepi kullanımının daha faydalı olduğu söylenebilir. Yazılıma daha gelişmiş senaryolar eklenmesi sonucunda denek sayısı arttırılarak yapılacak yeni çalışmalar literature katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Di Virgilio TG, Hunter A, Wilson L, Stewart W, Goodall S,Howatson G, Donaldson DI, Ietswaart M. Evidence for Acute Electrophysiological and Cognitive Changes Following Routine Soccer Heading. EBioMedicine. 2016.

Mackay DF, Russell ER, Stewart K, MacLean JA, Pell JP, Stewart W. Neurodegenerative Disease Mortality among Former Professional Soccer Players.N Engl J Med. 381(19):1801-1808, 2019.

Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level. Journal of science and medicine in sport, 12(1), 227-233.

Reis, S. M. (2009). Ten thousand hours of practice, musical aptitude and inner fire: Developing musical talent in young people. Gifted education international, 25(3), 217-236.

Rutherford A, Stewart W, Bruno D. Heading for trouble: is dementia a game changer for football? Br J Sports Med. 53(6):321-322, 2019.

Stewart, W., Allinson, K., Al-Sarraj, S., Bachmeier, C., Barlow, K., Belli, A., ... & Diaz-Arrastia, R. (2019). Primum non nocere: a call for balance when reporting on CTE. *The Lancet Neurology*, *18*(3), 231-233.

Syed, M. (2011). Bounce. Collins.

SB370

ALT VE ÜST EKSTREMİTEYE YÖNELİK YAPILAN KUVVET EGZERSİZLERİNİN KAS HASARI VE HORMONAL CEVAP ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Armağan KAFKAS*, [1]Temel CEYLAN, [1]Muhammed Emin KAFKAS

[1]İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket Ve Antrenman Anabilim Dalı, Malatya

Email : *armagan.sahin@inonu.edu.tr, tceylan4482@gmail.com, mkafkas1983@gmail.com*

Abstract

The purpose of this study is to determine of the effect of strength exercises on lower and upper extremity on muscle damage and hormonal response. The sample of this study was 20.4 ± 1.08 years, height 171.9 ± 3.22 cm, body weight 72.3 ± 6.45 kg, body mass index (BMI) 24.6 ± 3.60 kg / m2 and body fat ratio (BFR) of 11.3 ±. A total of 10 male volunteers (5.4%) constituted. Exercise applications as experimental design; 1) upper extremity exercise protocol (UEP), 2) lower extremity exercise protocol (LEP) and 3) upper and lower extremity exercise protocol (ULEP). Also, in the study, CK, LDH and IGF-1 parameters were measured 5 times (pre-, post-test, 24, 48 and 72 hours) at different times for different strength exercises. In the study, it was determined which CK, LDH and IGF-1 values obtained in terms of time difference had statistically significant difference in favor of exercise. As a result of the statistical analysis, it was found that the differences obtained in 24- and 48-hour measurements of CK enzyme activity of volunteers within the protocol were statistically significant ($p < 0.05$). In the inter-protocol comparisons in terms of different exercise applications, CK enzyme activity was found to be different in favor of AEP and UAEP compared to UEP ($p < 0.05$). However, it was found that there was no difference between LDH and IGF-1 parameters in any time period between the protocols ($p > 0.05$). In conclusion, it could be assumed that lower extremity strength exercises have higher potential for muscle damage than upper extremity exercises.

Keywords: extremities, strength, muscle damage, enzyme activity

Giriş

Kuvvet, sporda performansı etkileyen en önemli biyomotor parametrelerden bir tanesidir. Bunun yanı sıra bireyin günlük yaşam etkinliklerinin patetik ve randımanlı olarak ortaya konulmasında çok önemli bir tesire sahiptir.

Spor bilimcilerin birçoğu tarafından farklı biçimde tarif edilmiş ve sınıflandırılmıştır. Kuvvet içsel ve dışsal mukavemetleri aşmayı temin eden nöromusküler bir kabiliyet olarak tanımlanabilir (1). Yüksek yoğunluktaki fiziksel etkinlikler, organizmanın balansını bozarak yorgunluğa neden olurlar (2). Toparlanma, egzersiz sonrası sporcuların egzersizden önceki duruma dönmek için harcadığı eforun birleşimidir. Toparlanma sporcuların antrenmanlar arasında yorgunluğunun azalmasına yardımcı olur ve daha çabuk bir yenilenme ortamı sağlar (3). Sporsal alıştırmalarda, organizma günlük yaşantı düzeyinin daha üstündeki yüklenmelere maruz bırakılmaktadır.

Organizmada birçok etkinliğin koordinasyonunu ve tertipini sağlayan iki sistem bulunmaktadır. Bunlardan ilki "sinir sistemi" ve ikincisi de "endokrin sistemi"dir (4). Endokrin sistem vücudun çeşitli bölgelerindeki organ ve dokuların metabolik etkinliklerini tanzim eder, böylece homeostazisin (dengenin) meydana getirilmesini sağlar. Özerk sinirler ve endokrin bezler günlük hayatta vücudun değişik işlevlerinin eşgüdümünü sağlamaktadırlar. Bu nedenle egzersiz endokronolojisi, organizmanın egzersize uyması bakımından mühim bir yer işgal etmektedir(5). Egzersiz ve yoğun alıştırma gibi çeşitli stres durumları hormonal salınıma etki ederek, bazı hormonların dinlenim seviyelerinin çoğalmasına ve azalmasına sebep olmaktadır (6). Sporun hormon salgılanması üzerine tesirleri, günümüzde spor fizyolojisi ve hekimliği araştırmalarının önemli bir konusunu tekvin etmektedir (7).

Amaç

Hormonal cevapların derecesi organizmanın egzersiz öncesi durumuna ve kişinin kondisyon seviyesine bağlıdır. İnsülin duyarlılığının değişmesi, glikoz elde edilebilirliğinin artması bu hormonal tepkilere bağlı olarak değişir ki, egzersiz sürdükçe hormonal adaptasyonlar daha da önem arz eder. Hormonal kontrol negatif geri bildirim mekanizmaları ile sağlanır. Egzersiz, ve yoğun antrenman hormonal salınımı etkileyerek, organizmanın egzersiz stresi ile baş etmesini kolaylaştıracak bir takım uyum cevapları arama çabasına girer. Bu, bazı hormonların istirahat düzeylerinin azalmasına neden olurken, egzersiz anındaki düzeylerini ise yükseltebilmektedir. Egzersizin hormon salgılanması üzerine etkileri, günümüzde spor fizyolojisi ve spor sağlık araştırmalarının önemli bir konusunu oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacı; Farklı kuvvet antrenmanları yaparken alt ve üst ekstremiteye yönelik yaptırılan egzersizlerde ne tür hormonal değişimlerin oluştuğunu amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda (BESYO) okuyan 19-30 yaş aralığında 40 gönüllü erkek öğrenci oluşturacaktır. Öğrenciler rastgele yöntemle 4 farklı gruba (1 kontrol ve 3 deney grubu olarak) ayrılacaktır. Örneklem grubunun belirlenmesi için Power Analizi testinin güven aralığı=.95, alfa değeri=.05 ve beta değeri=.80 olarak belirlendi. Yapılan Güç Analizi sonucunda her grup için 9 kişi ve toplam 27 katılımcının olması gerektiği tespit edilmiştir. Araştırmaya alınacak örneklemin bu sayı için oldukça yeterli olduğu düşünülmektedir.

Dâhil edilme kriterleri;

Araştırmaya katılan öğrencilerin testlerin uygulanması konusunda herhangi bir sağlık problemlerinin olmaması,

Rızalarının alınmış olunması,

Testler süresince gönüllü olmaları ve düzenli katılım göstermeleri dâhil edilme kriterleridir.

Araştırmanın çıkarılma kriterleri;

Testler süresince herhangi bir sağlık probleminin yaşanması,

Ölçümlere katılım noktasında düzensizlik,

performansın optimum düzeyde sergilenmesi ile ilgili özensiz davranışlar da çıkarılma kriterleridir.

Araştırma sırasında tüm katılımcılara herhangi bir beslenme programı uygulanmamıştır. Günlük beslenme alışkanlıklarına devam edeceklerdir. Antropometrik ölçümlerin yapıldı, gönüllülerin 1 MT ölçümleri NCSA kriterlerine uygun olarak belirlendi ve Bryzicki formülü ile hesaplandı.

Alt ve Üst Ekstremiteye Yönelik Antrenman Programı

Gönüllülere literatürde en sık kullanılan ve bütün Alt ve Üst ekstremiteleri kapsayacak şekilde 3 farklı egzersiz prosedürü uygulanacaktır. Bu prosedürler;

Squat (Çömelme) (4x12)

Biceps Curl (4x12)

Squat (Çömelme, 2x12) + Biceps Curl (2x12)

Hipertrofik etki için 1TM'nin % 80 'i ile, 12–10 tekrarlı ve her bir istasyon için 4'er setlik bir program uygulanacaktır (8). Set arası 1–1,5 dk'lık dinlenme süresi verilecektir (9).

Kan Alımı ve Biyokimyasal Analizler

Biyokimyasal analizler için gerekli tüm malzemelerin ve hizmetlerin temini için İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Projeleri Birimine (BAP) proje sunularak başvuru yapılacaktır. Analizler İnönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi Klinik Biyokimya Laboratuvarı'nda yapılacaktır. Kan alımı işlemleri tecrübeli bir hemşire tarafından yapılacaktır. Bu çalışmaya gönüllü katılan İnönü Üniversitesi öğrencilerinden elde edilecek kan örneklerinde sitokinler, hormonlar ve kas hasarı belirteçlerinden; IL-6, TNF-α, CK, LDH, büyüme (GH), insülin, testosteron hormonu, IGF-1 parametreleri analiz edilecektir.

İstatistiksel Analiz

Projede istatistiksel işlemlere homojenlik analizleri yapılarak başlanacaktır. Bilimsel araştırmalarda elde edilen verilerin analiz işlemleri başlamadan önce uygulanacak doğru analiz türünün belirlenebilmesi için verilerin özelliklerinin belirlenmesi gerekmektedir. Örneklem büyüklüğünün 50'den az olduğu durumlarda homojenlik testi olarak "Shapiro-wilk" testi projede kullanılacaktır. İkiden fazla gruplar arasındaki farklılığı analiz etmek için "One Way ANOVA" kullanılacaktır. Ayrıca katılımcılara uygulanan egzersiz protokolleri öncesi sonrası arasında fark olup olmadığı "Paired Sample T Testi" ile analiz edilecektir. Projede anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilecektir.

Bulgular

Araştırma kapsamında, protokol içi karşılaştırılan CK değerlerinin 24 ve 48. saat sonrasında diğer zaman dilimlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Protokollerin kendi içinde karşılaştırmaları açısından LDH değerlerinin matematiksel olarak anlamlı bir farklılık olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Protokollerin kendi içinde karşılaştırmaları açısından Testosteron değerlerinin egzersiz sonrası sadece karma egzersiz uygulamaları sonrası istatistiki açıdan farklılaştığı bulunmuştur ($p<0.05$). Ancak diğer egzersiz uygulamaları sonrası matematiksel olarak farklılık olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmadı ($p>0.05$). Protokollerin kendi içinde karşılaştırmaları açısından IGF-1 değerlerinin matematiksel olarak anlamlı bir farklılık olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Bir diğer sorunsal açısından, protokoller arası karşılaştırılan CK değerlerinin alt ekstremite protokolü lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Protokoller arası karşılaştırılan LDH değerlerinin matematiksel olarak anlamlı bir farklılık olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($p>0.05$). Protokoller arası karşılaştırılan Testosteron değerlerinin karma egzersiz protokolü lehine istatistiki açıdan farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Protokoller arası karşılaştırılan IGF-1 değerlerinde matematiksel olarak anlamlı farklılıklar olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Sonuç

Direnç egzersizleri sonrası çalışan kaslarda oluşan kas hasarı fikri, ilk kez Hough tarafından 1902 yılında tanımlanmış ve o tarihten günümüze EIMD fenomeninin fizyolojik mekanizmaları açıklanmaya çalışılmıştır (10). EIMD düzeyi, egzersiz alışkanlığına, süresine, türüne ve yoğunluğuna bağlı olarak farklılaşabilmektedir. Bu EIMD düzeyinde görülen farklılaşmanın rasyonel açıklaması olarak, iskelet kasının "Z çizgisi" bölgesinde konsentrik ve eksantrik yüklenmelerden (özellikle eksantrik) sonra oluşan mikro yırtık ve travmaların düzeyi gösterilmektedir (11-12). Egzersize katılan kas katılım oranı fazlalığı CK konsantrasyonunu arttırabilir. Alt ekstremite egzersizleri daha fazla CK yükselmesine (24h) neden olabilir. Karma egzersiz tercihi CK yükselme düzeyini (48h) uzatabilir. Karma egzersizler TESTO artışını optimize edebilir. Kuvvet egzersizlerini araştırmada belirtilen üç farklı protokol içeriğine uygun sergilemek hem kas hasarı hem de anabolik hormon salınımı için efektiftir. Kararlı denge (plato) durumundan kaçınmak için ekstremite farklılığı iyi bir opsiyon olabilir.

Kaynaklar

Bompa TO. Antrenman Kuramı ve Yöntemi. 2. Baskı, Ankara: Bağırgan Yayınevi, 2003.

Aslan A, Güvenç A, Hazır T, Açıkada C. Genç Futbolcularda Yüksek Şiddette Yüklenme Sonrasında Toparlanma Dinamikleri. Hacettepe Journal of SportSciences, 2011; 22 (3), 93–10.

Juel C. Muscle pH regulation: role of training. Acta Physiol Scand 1998; 162,359-366.

Nelson JK. Measuremet of physical performance Minnessota, Burgergess Publishing Company, 1979.

Erdil G. Elit Masa Tenisçiler Ve Sedanterlerde Fizyolojik Kapasite Ve Koordinasyon Testleri Ölçümlerinin Karşılaştırılması. İzmir. E.Ü. Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoloji Anabilim Dalı Spor Hekimliği Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, 1983.

Takashı A. Yasuo K. Shıgekı I. Hırdakı K. Tetsud F. Isometric and Isokinetic Knee Joint Performance In Japanese Alpine Ski Racers. The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness. 1992;4: 353-357.

Tüzün M. Dokuz Eylül Üniversitesi BES Bölümündeki Kız Öğrencilerin Bazı Solunum Parametreleri ve Fiziksel Güç Uyumlarının Karşılaştırılması, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 1984.

Serpek B, Yalçın S, Haliloglu S. Konya Merinosu Ve Akkaraman Koyunlarında Somatotrop Hattın Endokrinolojisi İle Plazma Somatotropin Ve Igf-1 Düzeylerinin Büyümeye Etkileri, TUBİTAK, Proje no: VHAG 968,1995:5-15.

Feuerstein, G. Z., Liu, T., & Barone, F. C. (1993). Cytokines, inflammation, and brain injury: role of tumornecrosis factor-alpha. Cerebrovascular and brain metabolism reviews, 6(4), 341-360.

Hough, T. (1902). Ergographic studies in muscular soreness. *American Physical Education Review*, *7*(1), 1-17.

Connolly, D. A., Sayers, S. P., & McHugh, M. P. (2003). Treatment and prevention of delayed onset muscle soreness. *Journal of strength and conditioning research*, *17*(1), 197-208.

Tee, J. C., Bosch, A. N., & Lambert, M. I. (2007). Metabolic consequences of exercise-induced muscle damage. *Sports Medicine*, *37*(10), 827-836.

SB403

Sprint ve pliometrik antrenman yöntemlerinin, işitme engelli erkek sporcuların sürat, sıçrama ve anaerobik gücüne etkisi

[1]İbrahim KURT, [2]Mürsel AKDENK, [3]Mehmet AKBULUT

[1]Milli Eğitim Bakanlığı, Samsun-Türkiye
[2]Ondokuz Mayıs Ünv. Yaşar Doğu Spor Bil. Fak. E, Öğretim Üyesi,Samsun-Türkiye
[3]Samsun Engelliler Federasyonu, Samsun-Türkiye

***Email :** ibrahimkurt2000@hotmail.com, akdenkmursel@gmail.com, makbulut55@gmail.com*

Abstract:

The study aims to determine the effect of a 8 week sprint and pliometric training out regularly on speed, jump and anaerobic power parameters among hearing impaired male athletes at the age of 18-21.

Method: The measurement and tests of the study was carried out in 2018 and the article was written in 2019 in Samsun. 45 male volunteers with hearing impairment participated in this study. 15 of whom are sprint training (experimental) group aged 19.6±1,18; 15 of whom are pliometrik training (experimental) group aged 19.33 ±1,12 and 15 of whom are control group aged 19.87 ±1,19. The experiment groups was made to take sprint and pliometric training practices for 8 weeks, the content of which had been determined before hand while the participants attended their trainings in their local teams. Two assessments were carried out in specified parameters for three groups at the beginning and end of the study.

In statistical analysis, the significance level was taken as α=0,05. One way analysis of variance was used to determine the differences between the groups. When the differences were found, Tukey test was used. Paired sample t-test for within group analysis.

Findings: There are not any statistically difference in parameters of age, weight and training age of the participants ($p>0.05$). There is statistically significant difference in height parameter ($p<0.05$).

8 weeks of training, at the end of the results of participants data, there are significant differences among body weight, verticalle and horizontal jumping, 20 meters and 30 meters sprint ($p<0,01$); anaerobic power, sprint group ($p<0.05$), pliometric group ($p<0,01$) positive increase.

There is significant difference found in anaerobic strenght in control group ($p<0,05$).

Conclusion: In conclusion, the results of the present study showed that both sprint and plyometric training for 8 weeks improve the sprint, jump and anaerobic power performance.

Key Words: Hearing impaired, sprint, pliometric, training, sportsman

Giriş ve Amaç:

Giriş: Son yıllarda sporcu performansını arttırmada bilimsel prensiplerin kullanımı büyük önem kazanmıştır. Kas geliştirici çeşitli antrenman türlerinin etkileri, kas lif türleri, kas biyokimyası, sinir kas tepkisi hakkında edinilen bilgilerin artması modern bir sporcuyu daha iyi yetiştirmek için antrenörlere imkan sağlamıştır. (Brown, Mayliew ve Boleach, 1986). Bilim ve teknoloji alanında gelişmelere paralel olarak, antrenman biliminde de önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Antrenman bilimi alanında yapılan çalışmalar, performansın yükseltilmesi ve başarının artırılmasına yönelik olmuştur (Kurudirek, 1998) Genel olarak performans sporcusunun ortaya koyduğu verim, birden çok (fiziksel, fizyolojik, biyomotorik, psikolojik, mental, sosyolojik, teknik, taktik, vb.) bileşenleri kapsamaktadır. Performans gelişiminde, zamanımızda birçok antrenman metodları geliştirilmiş ve kombine antrenman sistemleri kullanılmaya başlanmıştır (Kraemer, 2001).

Sportif faaliyetler, özellikle düzenli icra edilen çalışmalar, bireylerin fiziksel gelişimleri ve temel becerileri için önem arz etmektedir. Antrenmanların, maksimal çalışma kapasitesini artırdığı bilinmektedir (Fox, 1988). Fiziksel antrenman, sadece yüksek düzeyde yapılan yüklemelerle vücudu uyum sağlamaya zorladığı sürece yararlıdır. Eğer yüklenme vücutta bir değişiklik yaratmak için yeterli değilse, hiçbir şekilde uyum gerçekleşmez. Vücut üzerindeki bu yapısal ve fizyolojik değişimler, antrenman kapsamına, şiddetine ve sıklığına bağlı olarak gerçekleştirilen özel bir etkinliğin gerektirdiği yüklemelerin sonucudur. Dolayısıyla, antrenmana uyum sağlama, alıştırmaların sistemli bir biçimde yinelenmesi ile ortaya çıkan değişimlerin toplamıdır (Bompa, 2003).

Pliometrik antrenmanlar:

Pliometrik antrenman, gerilme-kısalma döngüsü olarak bilinen hızlı kas aktivasyonu sağlar. Kaslar, konsantrik bir kasılmadan önce eksantrik bir kasılmaya maruz kalır. Örneğin kutu üzerinden zemine atlayan bir sporcunun alt ekstremite kaslarında önce bir eksantrik kasılma olur (sporcu yere temas ettiğinde düşme hızına bağlı olarak istemsiz bir yaylanma gerçekleşir). Ardından sporcu tekrar yukarı doğru sıçramaya hazırlanır ve yaylanma bu kez konsantrik bir kasılmaya dönüşür. Bu konsantrik kasılma sporcuyu yukarı doğru fırlatacaktır ve nihayetinde sporcu kutu üzerine sıçramış olur. Bu duruma; eksantrik ve konsantrik kasılmaların ardı ardına gerçekleştiği gerilme-kısalma döngüsü denir. İnsan hareketinin bir çok yerinde gerilme-kısalma döngüsü olduğu için, pliometrik antrenmanlar hızlı sonuç veren etkili bir antrenman tekniği olarak öne çıkmaktadır (Turner ve Jeffreys, 2010).

Araştırmalar, sıçrama performansını geliştirmek için kas tepkisini kolaylaştıran (uzama-kısalma döngülü) pliometrik antrenmanların, fiziksel ve fizyolojik açıdan önemli gelişmelere neden olduğu (Fowler, Lees ve Reilly,1997; Kurt vd., 2010a; Kurt, 2011) gösterilmiştir. Stemm ve Jacobson, (2007)'a göre, pliometrik antrenmanlar, "*fiziksel kondisyonlandırmanın bir formu"* olarak kabul edilmektedir (Stemm ve Jacobson, 2007). Bundan dolayı, pliometrik antrenmanları günümüzde her türlü sporda, farklı seviyedeki sporcular tarafından dayanıklılığı ve *patlayıcı gücü* artırmak için kullanılmaktadır (Şarman,1979; Ploeg vd.,2010). Pliometrik antrenman, farklı bir deyişle "*elastik kuvvet antrenmanı*", "r*eaktif kuvvet antrenmanı*", "*eksantrik antrenman*" ya da "*şoklama antrenmanı*", genellikle sıçrama ve yüksekten atlama drilleri ile tasarlanmaktadır. Pliometrik antrenmanlar, kasın mümkün olan en kısa sürede maksimal kuvvete ulaşmasına olanak sağlar ve özellikle çabuk kuvvetin ön planda olduğu spor dalları için çok önemlidir.

Pliometrik antrenmanın tüm sırrı, kasların gerilme-kısalma döngüsünü mükemmel düzeyde çalıştırmasıdır. Bu noktada karşımıza kasların nörofizyolojik değişimi ve gelişimi ile ilgili senaryolar çıkmaktadır. Araştırmalar, pliometrik antrenmanlar sonucu kasların enerji depolaması ve esnekliğinde (Bojsen-Møller,vd.,2005; Finni,vd.,2001),aktif çalışabilme oranında (Bobbert ve Casius, 2005), sinir sisteminde (Bosco,vd.,1987; Bosco, Komi ve Ito, 1981), aktivite öncesi ön hazırlık sürecinde (McBride, McCaulley ve Cormie, 2008) ve motor koordinasyon becerilerinde (Bobbert ve Casius, 2005) artış sağlandığını göstermektedir. Bu uyumlar sonucu ise sportif performansta artış sağlanmaktadır.

Sprint ve sürat antrenmanları:

Gundlach, sürati "en büyük hızla ilerleyebilme yetisi" (Muratlı ve Sevim,1977) olarak tanımlanırken, Zaciorskij,"motorik bir aksiyonu mevcut bir ortamda en kısa sürede tamamlayabilme yetisi" (Bağırgan, 1982), Grosser ve diğerleri (1981) ise, "bir uyaran sonucu en kısa zamanda reaksiyon gösterebilme yetisi" (Blair,1991; Armstrong ve Simons-Morton, 1994). "çok hızlı bir şekilde yol alma veya hareket edebilme niteliği" (Bompa (2007); "İnsanın kendisini en yüksek hızda bir yerden başka bir yere hareket ettirme yeteneği" (Sevim ve Muratlı, 1997) gibi tanımlanmıştır. Sürat, birçok sporda performans için temel olan patlayıcı bir hareket biçimidir (Murphy ve Wilson.,1997:191;Young vd.,2001:315). Farklı mesafelerdeki sprintler, birçok sporda önemli bir özelliktir (Young vd.,2002). Sürat, sprintlerde, atlamalarda ve atletizmle ilgili birçok spor dalında belirleyici faktördür (Baranowski vd.,1999; Blair,1991;Sevim, 1997). "Süratin ancak, süratli olunarak antrene edilebildiği" (Candan ve Dündar, 1988), sürat gelişimi için yapılacak antrenmanların %75-100 şiddetinde olması gerektiği (Sevim,1993,66), ifade edilmektedir. Bu da, belirli bir submaksimal ve maksimal yüklenmeler ve oksijen borçlanmasına girilmesiyle gerçekleştirilir.

Bu çalışma, işitme engelli erkek sporcular üzerinde yapılmıştır. Burada olduğu gibi farklı iki antrenman yönteminin uygulandığı çalışmalara rastlanmasa da, değişik antrenman yöntemlerinin uygulandığı çalışmalar vardır (Kurt, Akbulut ve Kurt., 2017; (Kurt,vd.,2018). Yapılan araştırmalar işitme engellilerin, engelli bireyler arasında spora katılımı en yüksek olan grup olduğunu göstermiştir (Longmuir ve Bar-Or,2000). Spor, işitme engellilerin (görsel, kinestetik, vb.) güçlü algılarına hitap etmekte ve yetersizliklerine göre uyarlanmış öğretim yöntemleri kullanılmadığı için zorluklarla boğuştukları diğer pek çok alana göre, daha anlaşılır ve uygulanabilir fırsatlar sunmaktadır. Bu nedenlerle işitme engellilerin, diğer pek çok alana kıyasla spora daha aktif katılmaları ve başarılı olmaları beklenebilir (Mitchel,2005).

Özsoy (1987), işitme engelliyi, "işitme duyarlılığının kişinin gelişim, uyum, özellikle iletişimdeki görevlerini yeterince yerine getiremeyişinden ortaya çıkan duruma "işitme engeli", bu öz engelinden dolayı özel eğitim gerektiren kişilere ise, "işitme engelli" demektedir. Hallahan ve Kaufman (1989), işitme engelliyi "hafiften şiddetliye kadar işitme kusuruna sahip olan kişi" olarak tanımlar. Wiley (1971), ise, "Hayatın temel ihtiyaçları için işitme duyuları işlev görmeyen insanlara sağır; işitme duyusu olan ama işitme yardımıyla veya yardımsız işlev görebilen fakat arızalı olan kişilere ağır işiten" şeklinde tanımlar.

Araştırmanın amacı: ***8 Haftalık sprint ve pliometrik antrenman programlarının, 18-21 yaş işitme engelli erkek sporcuların sürat, sıçrama ve anaerobik gücüne etkisini belirlemektir.***

2. Yöntem:

Antrenmanlar, ölçümler-testler 2018'de, makale yazımı 2019'da Samsun'da yapıldı. Çalışmaya, işitme engelli spor kulüplerinde faaliyet gösteren 18-21 yaş, 45 işitme engelli erkek sporcu gönüllü katıldı. Katılımcılar, çalışmanın başında sprint grubu, (n=15), (19.6±1,18) yıl yaş; pliometrik antrenman grubu (n=15), (19.33±1,12) yıl yaş ve kontrol grubu (n=15), (19.87±1,19) yıl yaş olarak ayrılmıştır. Çalışmalara katılan sporcuların velilerinden ve bulundukları kurumdan gerekli izinler alınmıştır. Gruplar, kendi kulüplerinde antrenmanlara devam ederken, deney gruplarına 8 hafta süreyle içeriği önceden belirlenmiş sprint ve pliomerik antrenmanlar yaptırılmıştır. Çalışmanın başında ve sonunda iki ölçüm alınmıştır.

Entrümantasyon ve ölçümler: Katılımcıların, yaş, antrenman yaşı, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, sıçrama performansında; dikey sıçrama yüksekliği, yatay sıçrama uzunluğu; sürat ölçümlerinde; 20 metre temel sürat ve 30 metre sprint sürati testleri ve anaerobik güç hesaplamaları yapılmıştır. Ölçümler ve testler, bir işaret dili tercümanı ve biri kayıt tutan üç araştırmacı eşliğinde, antrenmanlar ise, bir işaret dili tercumanı ve iki antrenör eşliğinde, sentetik pistte ve suni çim sahada, açık havada, 18-20 C^0 derece sıcaklıkta, 10 rakımlı 759 mm-Hg açık hava basıncının bulunduğu, aynı ortam ve koşullar altında uygulanmıştır. Anaerobik güç ise, bu hususta geçerliliği kabul edilmiş fomüller yardımıyla hesaplanmıştır.

Çalışmamıza katılan sprint ve pliometrik antrenman grupları, bir gün ara ile haftada 3 (üç) gün (Pazartesi, Çarşamba ve Cuma) ortalama 60-75 dakika süreyle tablo-1'de belirlenen antrenmanları yapmışlardır. Çalışma sonunda, 20-25 dakika süreyle, eğitsel netelikte dinlendirici oyun oynatılmıştır. Bir birimdeki çalışma yaklaşık iki saat içinde tamamlanmıştır.

Tablo: 1. (A) Sprint, (B) pliometrik ve (C) kontrol gruplarının 8 haftalık evrede haftalık antrenman programları:

GRUPLAR	ANTRENMAN TÜRÜ	YüKLENME YöNTEMLERİ	BiRiM SAYISI	SÜRE
(A) SPRİNT GRUBU	Kulüp Takımı Antrenmanları	*TEKNİK VE DİĞER ÇALIŞMALAR*	3	90 dk.
	- SPRİNT Antrenmanları	Intensiv (yoğun) interval yöntemi ve Tekrar yüklenme yöntemi ile, SPRİNT ANTRENMANLARI	3	60-75 dk.
(B) PLİOMETRİK GRUBU	Kulüp Takımı Antrenmanları	*TEKNİK VE DİĞER ÇALIŞMALAR*	3	90 dk.
	-PLİOMETRİK Antrenmanlar	Intensiv (yoğun) interval yöntemi ve Tekrar yüklenme yöntemi ile, PLİOMETRİK ANTRTENMANLAR	3	60-75 dk.
(C) KONTROL GRUBU	Kulüp Takımı Antrenmanları	*TEKNİK VE DİĞERÇALIŞMALAR*	3	90 dk.

Katılımcılar farklı branşlardan olmak üzere, çoğunluğu basketbolcu, futbolcu ve voleybolcu olduğu; kendi kulüplerinde haftada ortalama üç gün antrenmanlara katıldıkları belirlenmiştir.

Dinlenmeler, set veya seriler arasında alınan 15 sn'lik kalp atım sayısı, setler arasında maksimal nabız 90 at/dk. (tam dinlenme) setler içinde ise 120-130 at/dk. (verimsel dinlenme) esas alındı.. Sporcunun kendi beyanı da

dikkate alınarak çalışmaya devam edildi. Kurt,İ., Kurt, M.K.ve Akdenk, M.,(2008), antrenmanın sporcu merkezli olması ve sporcunun kendisini yeni yüklenmelere hazır hissetmesi gerektiğini ifade etmektedirler.

Sekiz haftalık ara evrede çalışma gruplarına uygulanan haftalık antrenmanlar:

Sprint Antrenmanları: Uygulanan antrenman formları, kolaydan zora ve güç durumuna göre, varyasyonlara ayrılmış ve **dört (4)** ana başlık altında toplanmıştır:

Hazırlık ve Kuvvetlendirme Çalışmaları (1.2.Hafta)

Merdiven çalışmaları (tek-çift süratli koşarak çıkma)

Hollow sprintler

Hızlanma sprintleri

İvmelenme sprintleri (pozitif, negatif ve sabit ivme:10-20-30-40-50) m. mesafeler

Slalom çalışmaları.

İp atlama

2. Sürat Drilleri (3.4. Hafta)

a) Sıçramalı-abartılı koşu

b) Dizleri karına çekerek (stipping)-yerinde ve ileriye koşular

c) Kuleler arasından (10 adet) slalon çalışması (3-4x 10)

d) Huniler arasında (15 adet) slalom çalışması (3-4-5x15)

e) İniş çalışmaları (sürat bariyeri için) (eğim en çok 15 derece civarı)

3.Çekme Drilleri ve Hızlanma Sprintleri (5.6.hafta)

Tepe tırmanma (farklı eğimlerde) 30-40 metre)

Tepe tırmanma (farklı eğimlerde) 50-60 metre)

Fartlek çalışmaları (500-750-1000 metre; Vd.),

Yön değiştirerek, farklı hızlarda koşular.

4. Submaksimal ve Maksimal Sprint Antrenmanları (7.8. Hafta)

Pramidal Sprint (artırmalı) yüklenme antrenmanları, (10-20-30-40-50 m. (4-6 tekrar) Submaksimal (75-90) şiddetinde,

Pramidal Sprint (artırmalı) Yüklenme Antrenmanları, (10-20-30-40-50 m. (4-6 tekrar) maksimal (90-100) şiddette, vd.

İnterval sprintler: (20-30-40-50-60-70) m.(4-6 tekrar). Sub maksimal (%75-90).

İnterval sprintler: (20-30-40-50-60-70) m.(4-6 tekrar). Maksimal (%90-100).

Weineck (1988), derinlik sıçramalarının diğer çalışmalar yapıldıktan sonra, en son yapılması gerektiğini ve sıçrama çalışmaları için aşağıdaki aşamaları önermektedir.



Sıçrama kuvveti düzeyinin aşamaları (Weineck, 1985'ten akt. Dündar, 1994; uyarl.: Kurt, 2011)

Bu bölümde de uygulanan antrenman formları, aletli veya aletsiz oluşuna ve güç durumuna göre, varyasyonlara ayrılmış ve kolaydan zora doğru dört (4) ana başlık altında toplanmıştır:

1.Hazırlık ve Kuvvetlendirme Çalışmalar (1.2.Hafta)

a) İp atlama(çeşitli aralık ve sayılarda)

b) Yüksek diz drilleri

c) Merdiven çalışmaları. (Merdivende hafif ve hızlı koşu,sıçrama, gergin diz sıçrama)

d) Gergin dizleri karına çekerek sıçrama

e) Sıçramalı-abartılı koşu

f) Dizleri karına çekerek (stipping)-yerinde ve ileriye

g) Hoplama koşusu

h) Çift ayak sıçrama (kollar kullanılarak-kollar encede-kollar kalçada iken)

2. Yapılan Harekete Bağlı Sıçrama ve Güç Hareketleri (3.4. Hafta)

a) Çömelik duruştan sıçrama

b) Çömelik gergin sıçrama

c) Çephe-şınav durumundan çömelik duruma geçerek sıçrama

d) Düz takladan çömelik duruma geçerek sıçrama

e) Kurbağa sıçraması

g) Komando hareketi (dansı)

f) Kolları kullanarak çift ayak sıçrama . Altıgen çalışma

2.Alet Üzerinde Yapılan Sıçramalar (Driller) (5.6. Hafta)

a) Yere çizilmiş çizgiler arasında sıçrama egzersizleri

b) Yerde ip merdivende sıçrama egzersizleri (tek ve çift ayak), vd.

c) Cimnastik sırası veya alçak engelden sıçrama (tek-cift ayak)

d)Yana seri sıçramalar (EE serbest-EE belde-EE ensede olarak)

e) Kanguru sıçramaları (tek-çift); kurbağa sıçramaları

f)Alçak-orta engel üzerinden yanlamasına-yön değiştir, sıçra (EE.farklı konumda)

g) Tek sağlık topu üzerinden sıçrama egzersizleri (10-15-20 tekrarlı).

h) Aralıklı dizilmiş sağlık topları üzerinden (10 adet:3-5-7 tekrar sıçrama egzersizleri

4. Engel ve Kasa Drilleri Sıçramaları (7.8 Hafta)

a) Engeller üzerinden sıçramalar (öne ve yön değiştirerek)

b) Huni üzerinden yön değiştirerek sıçrama

c) 180 derece dönüşlü huni sıçramaları

f) Kasa parçası üzerinden seri sıçramalar

g) Aralıkkları farklı (uzun-kısa) engeller üzerinden sıçramalar

h) Kasalar arası derinlik sıçraması (çift ayak);Artan-azalan yüksekliklerde kasalarda..

i) Artan-azalan yüksekliklerdeki kasalar arası derinlik sıçraması (çift ayak)

Isınma: Katılımcıların, yapılacak test veya antrenmanın özelliğine göre, test ve antrenman öncesi, bir antrenör eşliğinde 10-15 dakika süre ile aynı prosedürle ısınmaları sağlanmıştır. Uygulamada sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin en az düzeyde etkileyeceği şekilde, her biri 5-6 saniye süren açma-germe hareketleri ile ısınma tamamlanmıştır.

Yaş ve antrenman yaşı tespiti: Sporcuların kronolojik yaşlarının tespitinde, nüfus cüzdanları esas alınmıştır. Antrenman yaşı, lisanslı olarak aktif spor yaptığı yıl sayısı, antrenör bilgisine göre beyan esas alınmıştır.

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü: Vücut ağırlığı, 100 grama duyarlı baskülle kilogram cinsinden ölçüldü. Sporcu çıplak ayakla, üzerinde şort ve t-shirt olmak üzere ayak tabanları baskül üzerinde düz olarak basmış ve ölçüm alınmıştır. Boy ölçümleri, aynı düzenekteki böy ölçer yardımıyla deneğin topuklardan başın üst noktasına doğru olan vücut yüksekliği ölçülmüştür. Deneklerin ayaklar kapalı, baş dik, dizler gergin, topuklar bitişik, vücut dik pozisyonda, derin bir nefes alarak yüksek boya ulaşması sağlanmış, verteks noktasından 90 derece gönye ile zemin arasındaki mesafe santimetre olarak kaydedilmiştir.

Dikey ve yatay sıçrama testi: *Sıçrama,* karmaşık hareketler dizinini içeren bir yetenektir. Sıçrama, bacak kaslarının gücüne, patlayıcı kuvvetine, sıçramaya katılan kasların *esnekliğine* ve sıçrama tekniğine bağlıdır(Mülhfriedal,1987; Sevim,1997).Bu açıdan bakıldığında sıçrama kuvvetinin artırılması özellikle *futbol*, *voleybol* ve *basketbol* gibi sporlarda yüksek verime ulaşmayı sağlamaktadır (Ziyagil,1989;Chu, 1992).**Grosser ve Starischka**'ya göre *sıçramak***,** kas kasılmasının sürati ve kas kuvvetinin gelişimine bağlıdır. *Sıçrama,* bu özelliği gerektiren spor dallarında yoğun performansı etkilemektedir ve son yıllarda araştırmacıların ilgi odağı olmuştur (Günay vd.,1994a:38-45). Sıçrama kuvveti sporcunun dikey olarak yükseğe ve yatay olarak uzağa sıçraması olarak tanımlanır. Sporcunun kuvveti, sürati, esnekliği ve sıçrama tekniği performansının gelişimini oluşturur (Günay vd.,1994a). Yatay ve dikey sıçrama kuvvetlerinin gelişimi tipik bir benzerlik gösterir (Muratlı ve Sevim, 1977).

Uygulama: Sporcunun beline bağlanan jump metre yardımı ile çift ayak yukarı doğru maksimum düzeyde aktif sıçrayıp, aynı yere düşmek kaydıyla elektronik sayaçta gösterdiği mesafe kaydedilmiştir. Geçerli olan iki (2) sıçrayıştan en iyisi değerlendirmeye alınmıştır.

Yatay sıçrama (YS) - durarak uzun atlama (DUA) testi: Denek işaretlenmiş çizginin arkasından çift ayak ile maksimal efor kullanarak uzun mesafeye atlamaya çalışır. Başlangıç çizgisi ile sporcunun çizgiye bıraktığı en yakın iz arasındaki mesaf metre cinsinden ölçülür (Fetz ve Konoxl, 1978 ; Sevim ve Şengül, 1987). Çalışmamızda, sıçrama kuvveti ve bacak patlayıcı gücünü belirlemek amacıyla yatay sıçrama (YS) testi uygulanmıştır

Uygulama:.**S**porcu, sentetik pistte yere çizilmiş düz bir çizginin gerisinde, parmak uçları çizginin arkasında çift ayak durur. Ayaklar normal aralıktadır. Deneklere, dizler bükülü konumda kolların yardımıyla beraber öne doğru bütün kuvvetlerini kullanarak, yatay olarak öne ve uzağa sıçramak için sert bir hamle yaparak sıçramaları ve dengelerini kaybetmeden ayaklar başlangıçta olduğu gibi yere konmaları gerektiği bilgisi verildi. Duruş pozisyonundan, birbiri ile bağlantılı yapılan iki çift ayak durarak uzun atlama sonucunda, sıçrama noktasındaki çizgi ile deneğin en son iz bıraktığı mesafe, çelik şerit metre ile, santimetre cinsinden ölçülmüş, yapılan geçerli iki atlayıştan en iyisi değerlendirmeye alınmıştır.

20 Metre ve 30 metre sürat testleri: Sporun her dalında başarılı olabilmek için değişik ölçülerde de olsa, belirli bir sürat düzeyine ihtiyaç vardır (Bağırgan, 1982). Çalışmamızda, sprint antrenmanlarında **intensiv interval ve tekrar metodu** uygulandı. Sürat antrenmanının yoğunluğu, intensiv intervalde %75-90 (submaksimal) , tekrar metodunda (%90-100) maksimal olup, kısa intervaller ve değişik (artan-azalan-sabit) ivmelemelerde uygulandı.

20 Metre temel sürat ve 30 metre sprint sürati testi: Katılımcıların temel süratlerinin tespiti ve değerlendirilmesi amacıyla, özel süratin göstergesi olarak, 20 metre sürat testi, sprint süratinin tespiti ve değerlendirilmesi için 30 metre sürat testi uygulanmıştır.

Uygulama:20 metre ve 30 metre testleri için**,** new test marka fotosel kullanılmıştır. Isınmanın ardından işaret dili tercümanının verdiği *"hazır"* (beyaz bayrağı kaldırıp sallamak) komutu ile, 20 metre ve 30 metre olarak işaretlenmiş parkurun başlangıç çizgisinin iki metre gerisinde yüksek çıkış pozisyonunda bekler. Komuttan sonra, istediği anda çıkış yaparak en büyük hızla koşar. Sporcunun start noktasınan girdiği an zaman başlar, ayrı ayrı yapılan 20 ve 30 metre bitiminde zaman kendiliğinden durur. Rastgele sıraya göre, sentetik pistte başlangıç ve bitim noktası arası 0,01 hassasiyetle ölçülmüştür. 10'ar dakika ara ile yapılan iki 20 metre; iki 30 metreden en iyisi değerlendirilmeye alınmıştır.

Anaerobik güçün hesaplanması: Kas içinde ATP yenilenme hızına, kas içi glikojen konsantrasyonuna, yüksek laktik asit ve düşük pH değerlerine toleransa, kas lifi tipi (oranına) dağılımına, belki de en önemlisi kas koordinasyonu gibi özelliklere bağlı olarak ortaya konan anaerobik gücü en iyi şekilde yansıtacak tek ve evrensel bir test üzerinde mutabakata varılmış değildir (Ergen, 1993:169). Anaerobik gücü, istenen doğrulukta ölçebilen tatmin edici bir metod bulunmamasına rağmen (Manning vd., 1988:138), anaerobik gücü kısmen yansıtacak testler ve indirekt yöntemler vardır. (McArdle, Katch ve Katch, 2000; Foss, Keteyian ve Fox's,1998). Anaerobik güç testleri rutin olarak egzersiz fizyolojisi laboratuvarlarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu testler arasında en çok, durarak dikey sıçrama, durarak yatay sıçrama, *Margaria-Kalamen* ve *Wingate* testidir (Mayhew, Schweger ve Piper,1986:209). Çalışmamızda anaerobik güç, yukarıda dikey sıçrama testi sonucunda tespit edilen dikey sıçrama yüksekliği ile deneklerin vücut ağırlıkları alınarak aşağıdaki formülle hesaplanmıştır (Garnbetta, 1989; Günay, vd. 1994a; Tamer, 1995)

P (Anaerobik Güç) = $\sqrt{4.9}$ ***x (W) x*** $\sqrt{D}$ ***Formülüyle hesaplandı.*** **Bu değerler:**

P=Anaerobik Güç (kg.m/sn) **W**=Vücut Ağırlığı (kilogram),

4.9 =Standart Zaman (saniye), **D**=Dikey olarak sıçranılan mesafe (metre).

İstatistiksel analizde, anlamlılık düzeyi **α=0,05** alınmıştır. Parametrik test varsayımları yerine getirildiğinden, ölçümle belirtilen bir değişken yönünden ikiden çok bağımsız grup arasındaki farkın manidarlığının kümülatif olarak karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi; gruplar arasında bir fark bulunduğunda, hangi grupların birbirinden farklı olduğunu anlamak için (*denek sayısı eşitse*), **Tukey's HSD testi** kullanılmıştır. Her grubun ön-son test değerleri arasında bir fark olup olmadığının belirlenmesinde, bağımlı ***"t"*** testi kullanılmıştır.

3.Bulgular :

Katılımcıların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması, tek yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo-1: Katılımcıların yaş, boy, vücut ağırlığı ve antrenman yaşı parametrelerinin karşılaştırılması tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) testi sonuçları

DEĞİŞKENLER	(A) Sprint Ant. Grubu (n=15)			(B)Pliometrik Ant. Grubu (n=15)			(C) Kontrol Grubıı (n=15)			F	P
	Mean-Sd.	Min	Max	Mean- Sd.	Min	Max	Mean – Sd.	Min	Max		
Yaş (yıl)	19.6±1,18	18	21	19.33 ±1,12	18	21	19.87 ±1,19	18	21	0.847	p>0.05
Boy (cm.)	178.13±4,85	166	184	179.93±7,26	173	188	179.53±5,88	165	187	7.464	P<0.05*
Ağırlık (kg)	68.95±5,60	60.1	76.2	71.42±10,1	55.4	92.2	70.40±13,12	42.1	94,1	0.227	p>0.05
Antr.Yaşı (yıl)	4.27± 1,53	2	7	4,4 ± 1,82	2	7	4.47 ± 1,98	2	7	0.049	P>0.05

Araştırmaya katılan grupların, yaş, boy, vücut ağırlığı ve antrenman yaşı parametreleri arasında bir fark olup olmadığını anlamak için, uygulanan tek yönlü varyans analizi sonucunda;Yaş: ($F_{=19,47}$ = 0.847; p>0.05); vücut

ağırlığı: ($F_{=19.47}$ =0.227; p>0.05); antrenman yaşı: ($F_{=19.47}$=.049; p>0.05) olup, bu parametreler arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Boy uzunluğu:($F_{=3.23}$=7.464;p<0.05), olup, boy parametreleri farklı bulunmuştur (Tablo-1).

Tablo-2: Katılıcıların boy parametrelerinin karşılaştırılması Tukey HSD testi tablosu

Tukey yöntemi sonucunda; Pliometrik antrenman grubu ile kontrol grubunun boyları arasında anlamlı fark bulunmazken (p>0.05); sprint grubu ile pliometrik antrenman grubu ve sprint grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre, pliometrik antrenman grubu ile kontrol grubunun boyları, sprint antrenman grubundan anlamlı derecede daha uzundur (p<0.05). (Tablo-2).

(A) Sprint Antrenman, (B) Pliometrik Antrenman ve (C) Kontrol Grubunun Çeşitli Parametrelerde İlk / Son Test Verileri Eşleştirilmiş (Bağımlı) "T" Testi Sonuçları

Tablo:3-a) (A) Sprint antrenman grubunun çeşitli parametrelerde ön / son test verileri

Eşleştirilmiş (bağımlı) "t" testi tablosu:

GRUPLAR	$\|X_1-X_2\|$	T		Karar (p)
Sprint- Pliometri	| 178,13 - 179.93 | 1.19	=1.8	>	p<0.05*
Sprint-Kontrol	| 178,13 - 179.53 | 1.19	=1.4	>	p<0.05*
Pliometri- Kontrol	| 179.93- 179.53 | 1.19	=0.4	<	p>0.05

(*) **(A)** Sprint antrenman grubunda 8 hafta süre sonucunda yapılan ikinci ölçümlerde; deneklerin vücut ağırlıkları (t=14.02;p<0.01), dikey sıçrama (t=5,67; <0.01), yatay sıçrama (t=12,61;p<0.01), 20 metre sürat (t=5,9;p<0.01), 30 metre sprint sürati (t=8,19;p<0.01), anaerobik güç, (t=2,96; p<0.05) olup, tüm parametrelerde istatistiksel olarak, anlamlı fark bulunmuştur. Bu veriler, sprint grubunun uyguladığı antrenmanların, deneklerin vücut ağırlıklarında azalmaya, dikey sıçrama ve yatay sıçramada gelişmeye, 20 metre sürat ve 30 m. sprint süratlerinde iyileşmeye, anaerobik güçlerinde artışa neden olduğunu gösterir (**Tablo:3-a).**

	DEĞİŞKENLER	**Ölçüm**	**(A) SPRİNT ANTRENMAN GRUBU (n=15)**			
			Ortalama ±Ss	**Ort. Farkı**	***t***	***p***
1	**Vücut ağırlığı ölçümü (kg.)**	**Ön test**	**68.95±5.6**			
		Son test	**67.15±5.31**	**-1.8**	**14.02**	**p< 0.01***
2	**Dikey Sıçrama yüksekliği (cm)**	**Ön test**	**51.8±9.34**			
		Son test	**54.2±24.13**	**2.4**	**5,67**	**p< 0.01***
3	**Dikey Sıçrama Uzunluğu (cm)**	**Ön test**	**219.53±25.31**			
		Son test	**225.33±21.5**	**5.8**	**12,61**	**p<0,01***
4	**20 m. Temel sürat testi (sn.sl)**	**Ön test**	**3.18±0.25**			
		Son test	**3.07±0.19**	**-0.11**	**5,9**	**p< 0.01***
5	**30 m. Sprint sürati testi (sn,sl)**	**Ön test**	**4.578±0.34**			
		Son test	**4.417±0.19**	**1.161**	**8,19**	**p<0,01***
6	**Anaerobik güç hesaplama (kg.m/sn))**	**Ön test**	**109.588±15.85**			
		Son test	**110.589±15.82**	**0.999**	**2,96**	**p<0,01***

Tablo:3-b) (B) Pliometrik antrenman grubunun çeşitli parametrelerde ön / son test verileri

eşleştirilmiş (bağımlı) "t" testi tablosu:

(*)**(B)** Pliometrik grubunda 8 hafta süre sonucunda yapılan ölçümlerde; vücut ağırlıkları (t=5,78 ; p<0.01), dikey sıçrama (t=12,83; p<0.01), yatay sıçrama (t=16,14; p<0.01), 20 metre sürat (t=8,28; p<0.01), 30 metre sprint sürati (t=7,16; p<0.01), anaerobik güç, (t=3,11; p<0.01) olup, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu veriler, pliometrik grubun uyguladığı antrenmanların, deneklerin vücut ağırlıklarında azalmaya, dikey sıçrama ve yatay sıçramada gelişmeye, 20 metre sürat ve 30 m. sprint süratlerinde gelişmeye, anaerobik güçlerinde artışa

neden olduğunu gösterir (**Tablo:3-b**). İki antrenman grubundaki gelişmelerin, uygulanan antrenmanlar sonucunda mi, yoksa kulüplerindeki rutin antrenmanlardan mı kaynaklandığını anlamak için, kontrol grubunun verilerini inceleyelim:

Tablo:3-c) (C) Kontrol grubunun çeşitli parametrelerde ön / son test verileri eşleştirilmiş

	DEĞİŞKENLER	Ölçüm	(C) KONTROL GRUBU (n=15) Ortalama ±Ss	Ort. Farkı	*t*	*p*
			Ortalama ±Ss	Ort. Farkı	*t*	*p*
1	Vücut ağırlığı ölçümü (kg.)	Ön test	71.42±10.09	-1.26	5,78	p< 0.01*
		Son test	70.16±9.91			
2	Dikey Sıçrama yüksekliği (cm)	Ön test	52.6±9.39	3.8	12,83	p< 0.01*
		Son test	56.4±9.09			
3	Dikey Sıçrama Uzunluğu (cm)	Ön test	214.6±19.77	7.33	16.14	p< 0.01*
		Son test	221.93±18.86			
4	20 m. Temel sürat testi (sn.sl)	Ön test	3.226±30	-0.07	8,28	p<0.01*
		Son test	3.156±0.26			
5	30 m. Sprint sürati testi (sn,sl)	Ön test	4.49±0.27	-0.094	7,16	p<0.01*
		Son test	4.396±0.24			
6	Anaerobik güç hesaplama (kg.m/sn))	Ön test	114.432±20.47	1.976	3,11	p< 0.01*
		Son test	116.408±19.38			

(bağımlı) "t" testi tablosu:

1	Vücut ağırlığı ölçümü (kg.)	Ön test Son test	70.39±13.12 70.67±12.47	0.28	2.33	p< 0.05*
2	Dikey Sıçrama yüksekliği (cm)	Ön test Son test	53.07±10.28 53.0±9.55	-0.07	0,34	p> 0.05
3	Dikey Sıçrama Uzunluğu (cm)	Ön test Son test	220.2±21.54 220.66±19.58	0.46	1.48	p> 0.05
4	20 m. Temel sürat testi (sn.sl)	Ön test Son test	3.113±0.16 3.123±0.15	0.01	1,83	p>0.05
5	30 m. Sprint sürati testi (sn,sl)	Ön test Son test	4.48±0.2 4.469±0.19	0.01	1,58	p>0.05
6	Anaerobik güç hesaplama (kg.m/sn))	Ön test Son test	113.194±23.57 113.928±16.45	0.734	*2,64*	*p< 0.05**

(*)**C** Kontrol grubunun, ilk ve son test verileri sonucunda, deneklerin vücut ağırlıkları (t=2,33 ; p<0.05*), dikey sıçrama yüksekliği (t=0,34 ; p>0.05), yatay sıçrama uzunluğu (t=1,48 ; p>0.05), 20 metre temel sürat (t=1,83 ; p>0.05), 30 metre sprint sürati (t=1,58 ; p>0.05), anaerobik güç, (t=2,64; p<0.05*) olup, istatistiksel olarak, vücut ağırlığı ve anaerobik güç parametrelerinde anlamlı fark bulunmuştur. Diğer parametrelerde anlamlı fark bulunmamıştır. Kontrol grubunun vücut ağırlığı anlamlı derecede artmıştır (p<0.05); Bu artış, sezona bağlı antrenman azaltımından kaynaklanıyor olabilir. Anaerobik güçteki artışa gelince, vücut ağırlığındaki artışa nağlı olarak, daha fazla anaerobik güç üretmesinden, dolayısıyla vücut ağırlığındaki artıştan kaynaklandığını söyleyebiliriz. (**Tablo: 3-c**).

4.Sonuç:

İşitme engelli sporculara, 8 hafta süre ile, kulüp çalışmaları dışında uygulanan farklı protokollerdeki sprint ve pliometrik antrenmanlar, sporcuların sürat, sıçrama ve anaerobik güçlerinde olumlu farklılıklara yol açmıştır. Bununla birlikte, sprint antrenmanları sürat parametrelerinde, pliometrik antrenmanlar ise sıçrama ve anaerobik güç parametrelerinde daha fazla gelişme göstermiştir. Kontrol grubunun değişkenlerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışmaya katılan üç grup arasında sprint ve pliometrik antrenman grupları yönünde *ortaya çıkan farkın*, yapılan sprint ve pliometrik egzersizlerin ilgili parametrelerdeki performansı geliştirmesindeki antrenman etkinliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, 18-21 yaş grubu işitme engelli sporculara sekiz hafta süre ile uygulanan sprint ve pliometrik antrenman programlarının, deneklerin vücut ağırlığı, dikey sıçrama, yatay sıçrama, 20 ve 30 metre sürat ile

anaerobik güç değişkenlerinde pozitif etkilerinin olduğu; doğru ve yöntemli bir biçimde uygulandığında ilgili parametrelerin geliştirilmesinde etkili ve yararlı bir antrenman yöntemi olarak kullanılabileceği söylenebilir.

Kaynakça

Armstrong, N. & Simons-Morton, B., (1994). Physical activity and blood lipids in adolescents Pediatric Exercise Science, 6, 381-405.

Bağırgan, T., (1982). *Sürat Koşuları*, Ankara.

Baranowski, T., Smith, M., Thompson W O., Baranowski, J., Hebert D ve Moor C. (1999). Intraindividual variability and reliability in a 7-day exercise record. Medicine and Science in Sport and Exercise. 31(11) 1619-1622.

Blair,S.N.,(1991). *Physical fitness and all-cause mortality in hypertensive men*.Annals of Med.23,307.

Bobbert, M. F., & Casius, L. R. (2005). Is the effect of a countermovement on jump height due to active state development? Medicine & Science in Sports & Exercise, 440-446.

Bojsen-Møller, J., Magnusson, S. P., Rasmussen, L. R., Kjaer, M., & Aagaard, P. (2005). Muscle performance during maximal isometric and dynamic contractions is influenced by the stiffness of the tendinous structures. *Journal of Applied Physiology*, *99* (1), 986-994.

Bompa, T.O., (2007). *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi,* Geliştirilmiş 3. Bası, Bağırgan Yayınevi, (Çevirenler: İlknur Keskin, A. Burcu Tuner, Hatice Küçükgöz, Tanju Bağırgan. Çeviri Düzenleme: Tanju Bağırgan), Ankara.

Bompa,T.O.(2003).*Dönemleme antrenman kuramı ve yöntemi.*2.Baskı, Ankara,Dumat Ofset, 365–372

Bosco, C., Montanari, G., Ribacchi, R., Giovenali, P., Latteri, F., Iachelli, G., ... & Cortili, G. (1987). Relationship between the efficiency of muscular work during jumping and the energetics of running. European journal of applied physiology and occupational physiology, 56(2), 138-143.

Bosco, C., Komi, P. V., & Ito, A. (1981). Prestretch potentiation of human skeletal muscle during ballistic movement. *Acta Physiologica Scandinavica*, *111*(2), 135-140.

Brown, M.A., Mayliew, J.L. Boleach, M.A., (1986): *Effect of plyometric training on vertical jump performance in high school basketball players,* J. Sports Med. Phys. Fitness, 26:1-4.

Candan, N., Dündar, U., (1988). *Atletizm Teorisi*, Manisa. (Bul.Kaynak: Dündar,U., Antrenman Teorisi,s.55, İzmir,1994).

Chu, D. A., (1992). *Jumping Into Plyometrics*, Leisure Press Company, Illionois

California,,s.1-24,25-75.

Dündar, U., (1994). *"Antrenman Teorisi"* 2 Bası, Bağırgan Yayınevi, s. 60,67, Ankara

Ergen E., (1993). "*Egzersiz Fizyolojisi Laboratuar Yöntemleri*".*Spor Fizyolojisi.* Anadolu Üniversitesi AÖF Beden Eğitimi Lisans tamamlama Programı. Anadolu Üniversitesi Yayın No.584,Açıköğretim Fakültesi Yayın No.278.s.169, Eskişehir.

Fetz,F. ve Konoxl, E., (1978). *Sportmotorischer Tests*, Verlag Bartel und Wernita K.G., Berlin-München, 38, 42, 47

Finni, T., Ikegaw, S., Lepola, V., & Komi, P. (2001). In vivo behavior of vastus lateralis muscle during dynamic performances. *European Journal of Sport Science*, *1*(1), 1-13.

Foss ML, Keteyian SJ. Fox's, (1998). Physiological Basis for Exercise and Sport. 6th ed. WCB/McGraw-Hill.

Fox, E.L. (1988). *The physiological basis of physical education and athletics.* (Çev. M.Cerit), Bağırgan Yayımevi, Ankara

Fowler, N. E., Lees, A., Reilly, T., (1997). *Changes In Stature Following Plyometric Drop-Jump And Pedulum Exercises.* Ergonomics.**Vol.40, No.12**,Pp.1279-1286.

Garnbetta, V.,(1989). *Plyometrics foür beginners-basic considerations*. New Studies In Athletics, Roma. 1 .A.A.F. 1 :61-66.

Grosser, M., Starischka, S., Zimmermann, E., (1981). *Konditions training*. München., Germany. (Bul kaynak: Dündar 1994, 76).

Günay, M., Sevim, Y.,Savaş, S., Erol, A.E.,(1994a).*Pliometrik Çalışmaların Sporcularda Vücut Yapısı ve Sıçrama Özelliklerine Etkisi* , Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi **6 (2):** 38-45.

Hallahan, D.P. ve Kaufmann, J.M.;(1989). Exceptionel Children. Englewood, Prentice-Hall.

Kraemer J. William, and Gomez L. Ana, (2001). High-Performance Sports Conditioning; Edit: Foran Bill; Human Kinetics; US,

Kurt, İ., Kurt, M.K., and Akdenk, M., (2008). "*A study on sportsman-centered training*

approach and individual loading". 10th International Sport Sciencess Congres, P-26, 23-25 October 2008, Bolu-Turkey.

Kurt, İ., Ağaoğlu, S. A., Ertem, R.N., Akdenk, M., Şışman, H., Özdemir, A., Kurt, M. K., (2010a). *The Effect Of Performance Stretch Shortening Cycle Muscle Work Traınıng Program On The Speed And Agılıty Of 15-16 Years Old Male Soccer Players.*11. International Sports Sciences Congress. Oral Presentation--34, 10-12 November 2010, Antalya - Turkey.

Kurt, İ., (2011). *Futbolcularda Sekiz Haftalık Pliometrik Antrenmanın Anaerobik Güç, Sürat ve Top Hızına Etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Samsun-Türkiye.

Kurt, İ., Akbulut, M., Akdenk, M., Kurt, M. K., The effect of a 10 week anaerobic training some physical and physiological parameters among hearing impaired male basketball players. I. International Congress of Physical Education, Sport, Recreation and Dance, Nişantaşı University, Oral Presentation, April 26–28,2018.S.122, İstanbul-Türkiye.

Kurt, İ., Akbulut,M., Kurt, M. K.,(2017). The Effects Of Eight Week İnterval And Aerobic Training On The Sprint Speed, Horizontal Jump And Flexibility Parameters Among Hearing İmpaired Basketball Players. World Congress of Sports Sciences Researches. Oral Presentation, 23-26 November 2017. s.574, Manisa-Türkiye.

Kurudirek,M.,(1998).Antropometri,Sporda Yetenek Seçimi ve Morfolojik Planlama. Erzurum.

Longmuir,P.E., and Bar-Or, O., (2000). *Factors influencing the physical activity levels of youths with physical and sensory disabilities.* Adapted Physical Activity Quarterly,17, 40-53.

Manning, J.M.,Dooly-Manning,C.,Perin,D.H.,(1988).*"Factor Analysis of Various Anaerobic Power Tests*". The Journal Sports Medicine And Physical Fitness". Vol.28, No.2, 138-144.

Mayhew, J.L.,Schweger, T. M., Piper, F. C., (1986). *Relationship of Accelaration Momentum to Anaerobic Power Measurement***.** J. Sport Medicine: **2(3**), pp.209-213.

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

McBride, J. M., McCaulley, G. O., & Cormie, P. (2008). Influence of preactivity and eccentric muscle activity on concentric performance during vertical jumping. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *22*(3), 750-757.

Mitchel, D., (2005). *Contextualizing Inclusive Education*. Evaluating Old and New International Perspectives. New York: Routledge.

Mülhfriedel, B., (1987). *Trainingslehre,* Deutchland, p.: 105-116.

Muratlı, S., ve Sevim, Y., (1977)..*Antrenman Bilgisi ve Testler*, 19 Mayıs,s.17, Ankara.

Murphy, A. J. and Wilson, G. J., (1997). *The ability of tests of muscular function to reflect training-induced chnges in performance*. Journal of Sports Sciences, 15: 191-200.

Özsoy, Y., (1987*). İşitme özürlüler*. [M. *Enç, D. Çağlar, Y. Özsoy (eds): Özel Eğitime Giriş. Ankara Ünv. Eğitim Bilimleri Fak. Yay., s*.83-133.] *Ankara,*

Ploeg, A. H., Miller, M. G., Holcomb,W. R., O'Donoghue, J., Berry, D., and Dibbet, T. J., (2010). *"The Effects of High Volume Aquatic Plyometric Training on Vertical Jump, Muscle Power, and Torque".* International Journal of Aquatic Research and Education*,* **4***,* 39-48. © Human Kinetics, Inc.

Sevim, Y. ve Şengül, E. (1987). Sağlık Topu lle Güç Geliştirme Alıştırmaları, G.S.G.M. Spor Eğitim Dairesi Başk. Yayın No: 83, 3-30, Ankara.

Sevim,Y.,(1993).*Kuvvet, Antrenman Bilgisi*.Anadolu Üniv.Yayını(583,277),s.31,38,Eskişehir.

Sevim, Y., (1997). *Antrenman Bilgisi.* Tutibay Ltd., s. 29-109, Ankara.

Sevim, Y., ve Muratlı, S.,(1977). *Antrenman Bilgisi ve Testler*, Bilim Matbaası, Ankara.

Stemm, J.D., Jacobson,B.H., (2007). *Comparison of land-and aquatic-based plyometric plyometric training on vertial jump performance.* Journal of Strength and Conditioning Research,**21(2),**568–571.

Şarman, C., (1979). *Psikolojik Yönü ile Spor*, Spor Hekimliği Dergisi, 14: 27-31.

Tamer, K., (1995). *Sporda Fiziksel-Fizyolojik performansın Ölçülesi ve DeOerlendirilınesi, Türkerler Kitabevi,* 125-128, Ankara.

Turner, A.N., and Jeffreys, I. (2010). The stretch-shortening cycle: Proposed mechanisms and methods for enhancement. *Strength & Conditioning Journal, 32(4), 87-99.*

Wiley J.,(1971).*A Psychology of auditory impairment, [William M. Cruckshank (ed): Psychology of Exceptional Children and Youth*. New Jersey,Prentice-Hall,5.414-9.]

Weineck , E., (1988). *Optimales Training.* S. 175-179, Douchland.

Young, W. B., McDowel, M. H., Scarlett, B. J., (2002). *Specificity of sprint and agility training methods.* Journal of Strength and Conditioning Research, **15 (3):** 315–319.

Young, W. B., James, R. and Montgomery, I., (2001). *Is muscle power related to running speed with changes of direction?* Journal of Sports Med Phys Fitness, 42: 282-288.

Ziyagil, M. A., (1989). *Comparison of Various Physical Fitness Variables Among Konyaspor, Tulsa Roughreck and Gençlerbirliği Soccer Teams*. METU, Doctoral Thesis.

SB446

AYAK BASI DAĞILIMLARININ SIÇRAMA PERFORMANSI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Şebnem ŞARVAN CENGİZ[1]

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı genç bireylerde ayak bası dağılımları ile yatay ve dikey sıçrama performansları arasındaki ilişkiyi incelemektir.
Metot: Araştırmaya yaş ortalaması 22 yıl (±1,41), boy ortalamaları 181,36 cm (±5,34) ve kilo ortalamaları 78,13 kg (±115,73) olan herhangi bir sağlık problemi bulunmayan sedanter 22 erkek gönüllü olarak katılmıştır.
Deneklerin ayak bası dağılımları (kapladıkları alan ve uyguladıkları basınç değerleri) Baropedometre cihazı kullanılarak belirlenmiştir. Yatay ve dikey sıçrama testleri uygulanarak yatay ve dikey sıçrama mesafeleri ölçülmüştür.
Bulgular: Çalışma grubunu oluşturan katılımcıların dikey sıçrama ortalamaları 42 cm (±9,75) ve yatay sıçrama ortalamaları ise 206 cm (±23,28) olarak bulunmuştur. Katılımcıların Sol ayak alan değerleri 250 (±21,70) ve sağ ayak alan değerleri ise 251 (±21,25), Sol ayak basınç değeri 72,30(±7,38) ve sağ ayak basınç değeri ise 72,26(±7,40) olarak bulunmuştur.
Katılımcılara ait bilgiler için tanımlayıcı istatistikler, ayak bası dağılımları ile yatay ve dikey sıçrama performansları arasındaki ilişkiyi incelemek için ise korelasyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.
Sonuç: Elde edilen veriler sonucunda Analiz sonuçlarına göre; yatay ve dikey sıçrama performansları arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (p≤0,05).
Sol ayak basınç değerleri ile sol ayak alanı (p=,049) ve Sağ ayak alanı (p=,042), sağ ayak basınç değeri ile sağ ayak alanı (p=,041) arasında negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (p≤0,05).
Yapılan korelasyon analizi sonucunda; Sağ ayak alanı ile sol ayak alanı (p=,000) arasında da pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan oldukça anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p≤0,05).
Sonuç olarak; bu çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda ayak bası dağılımlarının yatay ve dikey sıçrama değerlerini yordamadığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Baropedometre, yatay sıçrama, dikey sıçrama

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHİP BETWEEN FOOT PRESSURE DISTRIBUTION AND JUMPING PERFORMANCE

Şebnem ŞARVAN CENGİZ[1]
[1]Manisa Celal Bayar University Faculty of Sport Sciences

SUMMARY

Objective: The aim of this study was to investigate the relationship between foot pressure distributions and horizontal and vertical jump performances in young individuals.
Methods: Twenty-two sedentary male volunteers with a mean age of 22 years (± 1.41), average height of 181,36 cm (± 5.34) and a mean weight of 78.13 kg (± 115.73) were included in the study.
The foot pressure distributions of the subjects (the area they occupy and the pressure values applied) were determined using the Baropedometer. Horizontal and vertical jump tests were applied to measure horizontal and vertical jump distances.
Results: The mean vertical jump was 42 cm (± 9.75) and the horizontal jump was 206 cm (± 23.28). Left foot area values were 250 (± 21.70) and right foot area values were 251 (± 21.25), Left foot pressure value was 72.30 (± 7.38) and right foot pressure value was 72.26 (±). 7,40).
Descriptive statistics were used for the information of the participants and correlation analysis was used to examine the relationship between footprint distributions and horizontal and vertical jump performances. Significance level was determined as 0.05.
Conclusion: According to the results of the analysis; a strong positive correlation was found between horizontal and vertical jump performances (p≤0.05). There was a statistically significant relationship between left foot pressure values and left foot area (p =, 049) and right foot area (p =, 042) (p≤0.05). There was a negative and statistically significant relationship between right foot pressure and right foot area (p =, 041) (p≤0.05).
As a result of the correlation analysis; there was a positive and statistically significant relationship between right foot area and left foot area (p =, 000) (p≤0.05).
As a result; according to the data obtained from this study, it can be said that the footprint distributions do not predict the horizontal and vertical jump values.
Key words: Baropedometer, horizontal jump, vertical jump

GİRİŞ

Biyomedikal ve sporla ilgili uygulamalarda araştırmacıların dikkatini çeken bir alan ayak plantar yüzeyi ile ayakkabı tabanı arasındaki arayüz basıncını ortaya çıkarmak için ayak plantar basınç dağılımlarının analizidir. Bu uygulamalar ayakkabı tasarımı (Hung, Zhang, & Tai, 2004), sporda performans analizi, yaralanmaları önleme, iyileşme ve (Bonato, 2003) (Rodgers, 1988), denge kontrolündeki hastalıkların teşhisi olmak üzere pek çok alanda kullanılmaktadır (Margolis et all. 2003)

Hareketler sırasında birçok kuvvet oluşmaktadır. Biyomekanik olarak kuvvetler internal ve eksternal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bu kuvvetler sırasında kaslarda dinamik aktivasyon olarak kısalma ve uzama, statik aktivasyon olarak da kasın boyutunda değişim olmaksızın kasılma gözlenmektedir (Zatsiorsky & William 2006). Statik aktivasyon; eklemde herhangi bir hareket olmaksızın ortaya çıkan ve izometrik aktivite olarak tanımlanan kas aktivasyonlarıdır. Kuvvet oluşur, fakat hareket yoktur, iş oluşturulmamaktadır. İzometrik kasılmalar sırasında tek bir eklem hareket açıklığında kuvvet oluşturulmaktadır. Harekete sebep olan tork uygulanan direncin torkuna eşit olup herhangi bir hareket ortaya çıkarmamaktadır. Statik aktivasyonlar genellikle, oluşturulan hareketler sırasında eklemlerde denge ve stabilizasyonun sağlanmasından sorumludur (Lindstedt, et all.,2002) (Zatsiorsky & William 2006).

Ayak bileğini çevreleyen kasların güçsüzlüğü veya kaslarda gecikmiş reaksiyon zamanının varlığı dinamik ayak bileği kontrolünü bozarak eklem ve bağ yaralanmalarına zemin hazırlamaktadır. Ayağın bir dinamik kök olduğunu düşünülecek olursa, ayak veya ayak bileğinde yaşanacak stabilizasyon eksikliği tüm alt ekstremite diziliminde etkili olarak bireylerin hem yaralanmaya yatkın hale gelmesine hem de sporcularda performansın azalmasına neden olmaktadır (Menacho et al., 2010).

Ayakta duruş fazında, ayağın ağırlık taşıma özelliğine bakıldığında, en büyük basıncın topukta meydana geldiği ve ön ayağa göre basıncın iki kat daha fazla olduğu belirtilmektedir. Ayakta durma pozisyonunda kasların etkinliğini araştırmak için yapılan çalışmalar, kasların resiprokal kasılmalarının denge sağlama ve postural kontrole destek verdiği belirtilmektedir (Kalaycıoğlu, 2017)

Vücut ağırlığının yer ile temasının sağlandığı yapı olan ayak, bu iletimi plantar dokulara yüklenme aracılığı ile oluşturur. Bu basınç, vücut ağırlığı artıkça ve yer ile temas eden alan azaldıkça artmaktadır.

Pedobarografik ölçümler literatürde ilk kez 1980'li yıllarda kullanılmaya başlanmıştır. Bu ölçüm yöntemi ayak-zemin basınç temasını nicel ve fonksiyonel olarak değerlendirmektedir. Kişinin yüzeye ilk temasından itibaren basınç ve temas alanlarının görüntülenmesini sağlamaktadır (Riad, Henley, & Miller, 2009).

Son dönemde sadece ayak patolojileri değil, aynı zamanda tüm alt ekstremite aksiyel dizilim problemlerinde tanı ve tedavi için kullanılmaktadır (Orlin & McPoil, 2000). Özellikle diyabet hastalarında, sporcu sağlığında ve ayak deformitelerinin tanı ve tedavisinde sıklıkla kullanılmaktadır (Skopljak et all. 2014).

Bu çalışmanın amacı genç bireylerde ayak bası dağılımları ile yatay ve dikey sıçrama performansları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Katılımcılar: Araştırmaya yaş ortalaması 22 yıl (±1,41), boy ortalamaları 181,36 cm (±5,34) ve kilo ortalamaları 78,13 kg (±115,73) olan herhangi bir sağlık problemi bulunmayan sedanter 22 erkek gönüllü olarak katılmıştır.

Ölçümler: Deneklerin ayak bası dağılımları (kapladıkları alan ve uyguladıkları basınç değerleri) Bts P-Walk Ayak Tabanı Basıncı ile Yürüme Analiz Sistemi olan Baropedometre cihazı kullanılarak belirlenmiştir. Sistem, ayak tabanı basınçları ve adım kuvvetlerinin statik ve dinamik ölçüm analizleri ile fonksiyonel yürüme analizine imkân veren sensörlü yürüme yoluna katılan çoklu basınç platformlarından oluşmaktadır. BTS P-WALK, ayak tabanı basınçlarının dağıtımı ve kuvvetlerinin hem statik fazda hem yürüme esnasında değerlendirilmesine imkân verir. Ayak altı aşırı yüklerinin, rotasyonlarının ve duruş asimetrilerinin analizi amacıyla statik ve dinamik ayak tabanı parametreleri hakkında rakamsal bilgiler vermektedir. Sistem basınç dağılımını, temas yüzeyini ve COP salınımlarını ölçerken birey platformun merkezinde birkaç saniye durur. Bu veri, zemin teması ve denge konumlarındaki statik konumdaki doğru değişikliklerin değerlendirilmesine izin verir. Çalışmaya katılan deneklerin platform üzerinde 1-2 saniyelik duruşları ile stabilometrik analiz sonucunda elde edilen veriler kaydedildi.

Yatay ve dikey sıçrama testleri uygulanarak yatay ve dikey sıçrama mesafeleri ölçülmüştür.

Dikey Sıçrama testi için duvara asılı platform önünde deneklerin çift ayakla mümkün olduğu kadar en yükseğe sıçraması istendi. Test öncesi öğrencinin test yapılacak platformun önünde kollarını uzatarak ulaşabildikleri uç nokta belirlendi. Test sonucunda sıçrama mesafesi ile kol ile uzandıkları mesafe arasındaki fark belirlendi ve dikey sıçrama mesafesi cm cinsinden kaydedildi. Çalışmaya katılanlara test iki defa tekrar edilerek en iyi sonuç kaydedildi.

Durarak uzun atlamada denekler, test alanında belirlenen çizgiye ayak parmak uçları değecek şekilde ayakta dik duruşta iken, çift ayakla mümkün olduğu kadar ileri doğru sıçraması ve yine çift ayak üzerine düşmesi istenmiştir. Sıçrama sırasında deneğin dizlerden çökmesine ve kollarının salınım hareketiyle kuvvet almasına izin verilmiştir. Sıçrama sonunda gerideki ayak topuğu dikkate alınarak mesafe cm cinsinden kaydedilmiştir. 1 dakika arayla deneğe 2 hak verilmiş en iyi derece analiz için dikkate alınmıştır.

Verilerin Analizi: Verileri normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Shapiro-Wilk analizi sonucunda yaş haricinde diğer verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ayak bası dağılımlarının yatay ve dikey sıçrama performansları ile ilişkisini belirlemek için yapılan korelasyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan bireyleri yaş ortalaması 22 yıl (±1,41), boy ortalamaları 181,36 cm (±5,34) ve kilo ortalamaları 78,13 kg (±115,73)'dır. Katılımcıların dikey sıçrama ortalamaları 42 cm (±9,75) ve yatay sıçrama ortalamaları ise 206 cm (±23,28) olarak tespit edilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Çalışma Grubunun Demografik Bilgileri ile Yatay ve Dikey Sıçrama Verileri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dikey sıçrama (cm)	22	23,50	57,80	42,0091	9,75929
Yatay sıçrama (cm)	22	167,90	238,00	206,6500	23,28923
Yas (yıl)	22	21,00	26,00	22,0909	1,41115
Boy (cm)	22	173,00	192,00	181,3636	5,34117
Kilo(kg)	22	55,00	100,00	78,1364	11,73637

Çalışmaya katılan katılımcıların Stabilometrik analiz sonucunda elde edilen Sol ayak alan değerleri ortalamaları 250 (±21,70) cm^2 ve sağ ayak alan değerleri ortalamaları ise 251 (±21,25) cm^2, Sol ayak basınç değeri ortalamaları 72,30(±7,38) Kpa(r) ve sağ ayak basınç değeri ortalamaları ise 72,26(±7,40) Kpa(r) olarak bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 2. Çalışma Grubunun Ayak Bası Değerleri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sol Ayak Alan (cm^2)	22	205,00	290,00	250,9545	21,70248
Sol Ayak Basınç (Kpa (r))	22	59,90	85,30	72,3000	7,38331
Sağ Ayak Alan (cm^2)	22	205,00	290,00	251,5909	21,75110
Sağ Ayak Basınç (Kpa (r))	22	59,90	85,30	72,2682	7,40105

Verileri normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Shapiro-Wilk analizi sonucunda yaş haricinde diğer verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 4'de Ayak bası dağılımlarının yatay ve dikey sıçrama performansları ile ilişkisini belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. Çalışma Grubuna Ait Verilerin Normallik Testi

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Dikey sıçrama	,963	22	,558
Yatay sıçrama	,915	22	,060
Yas	,776	22	,000
Boy	,928	22	,112
Kilo	,935	22	,154
Ayak no	,913	22	,055
Sol ayak alan	,987	22	,989
Sol ayak basınç	,937	22	,168
Sağ ayak alan	,980	22	,912
Sağ ayak basınç	,934	22	,146

Analiz sonuçlarına göre; yatay ve dikey sıçrama performansları arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (p≤0,05). Sol ayak basınç değerleri ile sol ayak alanı (p=,049) ve Sağ ayak alanı (p=,042), sağ ayak basınç değeri ile sağ ayak alanı (p=,041) arasında negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (p≤0,05). Yapılan korelasyon analizi sonucunda; Sağ ayak alanı ile sol ayak alanı (p=,000) arasında da pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan oldukça anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p≤0,05)

Ancak analiz sonucunda her iki ayağın alan ve basınç değerleri ile sıçrama performansları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p≥0,05) (Tablo 4).

Tablo 4. Ayak Bası Dağılımları ile Yatay ve Dikey Sıçrama değerleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Dikey Sıçrama	Yatay Sıçrama	Sol Ayak Alan	Sol Ayak Basınç	Sağ Ayak Alan	Sağ Ayak Basınç
Dikey Sıçrama	Pear. Correlation	1					
	Sig. (2-tailed)						
	N	22					
Yatay Sıçrama	Pearson Correlation	**,785****	1				
	Sig. (2-tailed)	,000					
	N	22	22				
Sol Ayak Alan	Pearson Correlation	-,311	-,046	1			
	Sig. (2-tailed)	,158	,840				
	N	22	22	22			
Sol Ayak Basınç	Pearson Correlation	-,248	-,362	**-,424***	1		
	Sig. (2-tailed)	,266	,098	,049			
	N	22	22	22	22		
Sağ Ayak Alan	Pearson Correlation	-,318	-,055	**,985****	**-,437***	1	
	Sig. (2-tailed)	,150	,806	,000	,042		
	N	22	22	22	22	22	
Sağ Ayak Basınç	Pearson Correlation	-,246	-,360	-,422	1,000**	**-,438***	1
	Sig. (2-tailed)	,269	,100	,050	,000	,041	
	N	22	22	22	22	22	22

Tablo 5'de Sağ yak bası (alan- basınç) dağılımlarının sağ, sol ve çift ayak statik denge değerleri ile ilişkisini belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.
Analiz sonuçlarına göre; ağ yak bası (alan- basınç) dağılımlarının sağ, sol ve çift ayak statik denge değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p ≥0,05) (Tablo 5).

Tablo 5. Ayak Bası Dağılımları ile Statik Denge Hata Skorları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Sağ ayak alan	**Sağ ayak basınç**	**Sağ denge**	**Sol denge**	**Çift ayak denge**
Sağ ayak alan	Pearson Correlation	1				
	Sig. (2-tailed)					
	N	22				
Sağ ayak basınç	Pearson Correlation	**-,438***	1			
	Sig. (2-tailed)	,041				
	N	22	22			
Sağ denge	Pearson Correlation	-,080	-,048	1		
	Sig. (2-tailed)	,725	,831			
	N	22	22	22		
Sol denge	Pearson Correlation	-,162	,235	**,760****	1	
	Sig. (2-tailed)	,471	,292	,000		
	N	22	22	22	22	
Çift denge	Pearson Correlation	-,316	,223	**,726****	**,592****	1
	Sig. (2-tailed)	,152	,318	,000	,004	
	N	22	22	22	22	22

TARTIŞMA VE SONUÇ

Pedobarografi/ Baropedometri dinamik yükleme sırasında ayak ve zemin arasındaki basınç ölçümü sağlayan yeni bir yöntemdir ve Pedobarografi analizi ayağın plantar basıncının dağılımını gösterir (Skopljak et al., 2014).
Baropodometri veya pedobarografi, ileri bir kuvvet platformu olan baropodometre ile ölçülen, dinlenme ve yürüme sırasında ayağa vücut yük dağılımını değerlendirmek için kullanılan yöntemdir. Bu tür bir cihaz ayak basıncı hakkında bilgi sağlar ve yazılım süreci boyunca bir podoskoba benzer bir görüntü sağlar. Baropodometri birçok hastalığa sahip hastalarda kullanılmıştır (T. Baumfeld, Baumfeld, & Prats, 2018).
Oküler tortikolis, Hansen hastalığı, inme, Parkinsonizm, obezite, temporomandibular bozukluk, osteoporoz, diyabet, hemiparezi, halluks valgus ve diğerleri gibi. Ayak baskısının bir görüntüsünü verebilmesi, sağlık çalışanlarının birçok durumun teşhisi, tedavilere rehberlik etmesi ve sonuçların değerlendirilmesi konusunda yardımcı olabilir. Bu alandaki araştırma çalışmaları artmaya devam ettikçe, bu tür yük dağılım çalışmasının etkin bir şekilde karşılaştırılmasını ve kullanılmasını sağlamak için araştırma protokolleri ve parametrelerin standartlaştırılması gerekli olacaktır. Bu çabanın motivasyonu, her hastaya klinik olarak en faydalı tedavileri uygulamak ve karar verme protokollerinin güvenliğini artırmak olacaktır (Tablo 6).
Ayak, kas kuvveti uyumsuzluğu ile yük ve aşırı kullanım nedeniyle yaralanmalarının ortaya çıkmasına yol açabilecek yüksek statik ve dinamik kuvvetlere maruz kalır. Herhangi bir patolojik durumun veya hastalığın tedavisinde, hedefe veya belirli parametrelerin mümkün olan en iyi değerlerine ulaşmanın yanı sıra, hastanın yaşam kalitesini de sağlamak çok önemlidir. Yaşam kalitesi uzun zamandır medikal tedavilerin kronik hastalıklara

Tablo 6. Literatürdeki yer alan bazı baropedometre çalışmaları	
Çalışma /Amaç	**Sonuç**
Electronic Baropodometry in Patients Affected by Ocular Torticollis (Bellizzi et al., 2011)Ocular Torticollis'den etkilenen hastalarda elektronik baropodometri (EB) ile postural bulguları değerlendirmek.	EB, OT'den etkilenen hastalarda ikincil postural anomalileri incelemek için yararlı bir araçtır
Computerized Baropodometry In Obese Patients (Fabris et al., 2006) Obezitenin ayakların yapısal ve fonksiyonel performansları üzerindeki etkisini ve kas-iskelet sistemi için potansiyel etkilerini araştırmak	Aşırı ön ayak basıncı ve genişletilmiş destek alanı obezitenin daha geniş ve daha güçlü bir destek tabanı edinme çabalarını yansıtan obezitenin bir sonucudur.
İnflamatuar artropatilerde ayak-ayak bileği eklem tutulumunun plantar basınç dağılımı ile ilişkisi (Ahsen et all, 2019) inflamatuar artropatilerde ayak/ayak bileği problemlerinin plantar basınç dağılımıyla ilişkisini araştırmaktır.	inflamatuar artropatili hastalarda ayak/ayak bileğinin tutulumu durumunda, yürüme sırasında ilgili tarafa gelen yükü azaltmak için her iki ekstremiteye gelen yük dağılımının ve maksimum basıncın değiştiği görülmüştür.
How do sports affect statıc baropodometry? An observatıonal study among women lıvıng ın southern ıtaly (Feka et al., 2019) Sporcular (A) ve sedanter (S) kadınlar arasındaki plantar basınç dağılımındaki farklılıkları incelemek.	Spor yapan kadınlar, ön / arka ayak basıncı oranındaki sedanter olanlardan farklıdır. Ayrıca sporcularda plantar yüzey ve ön / arka ayak basınç oranı farkları tespit ettik.
Baropodometry on patients after total knee arthroplasty (Notarnicola, Fiore, & Montenegro, 2018) Ağrıyı azaltan ve fonksiyonu iyileştiren diz protezi ameliyatı sonrası postural değerlendirme üzerindeki etkinin incelenmesi	Baropodometri, rehabilitasyon tedavisinin etkilerini izlemek için mükemmel bir invaziv olmayan yöntem olabilir.
Immedıate effects of manıpulatıon of the talocrural joınt on stabılometry and baropodometry ın patıents wıth ankle spraın (Lopez-rodn & Alburquerque-sendih, n.d.) Bu çalışmada, talocrural eklem manipülasyonunun grade II ayak bileği burkulması olan hastalarda stabilometrik ve baropodometrik sonuçlar üzerine anında etkileri değerlendirildi.	İkincil derece ayak bileği burkulması bulunan atletik palyalarda plasebo manipülasyonuna göre kaudal talokrural eklem manipülasyonunun uygulanması, yük seviyesini ayak seviyesinde yeniden dağıttı.
Correlates between kinematics and baropodometric measurements for an integrated in-vivo assessment of the segmental foot function in gait (Giacomozzi, Leardini, & Caravaggi, 2014) Ayak eklem mobilitesi ve plantar yükleme arasındaki ilişkileri anlamaktır.	Çalışma, eklem hareketliliği ve plantar yükleme arasındaki ilişkiyi sağlıklı ayağımızdaki anlayışımızı geliştirmemize yardımcı olur ve olası klinik uygulamaları ele almadan önce kritik bir ön analizdir.
Reliability of Baropodometry on the Evaluation of Plantar Load Distribution: A Transversal Study (D. Baumfeld et al., 2017) Bu çalışmanın amacı, çalışma süresi ve arka kas zincirinin germe egzersizlerine bağlı olarak plantar ayak basınç dağılımındaki değişiklikleri değerlendirmektir.	Baropodometrinin plantar basıncını belirlemede güvenilir bir araç olduğu sonucuna varılabilir.
Biofeedback baropodometry training evaluation: A study with children with equinus foot deformity(Gomes, Scremim, Souza, & Gamba, 2013) Arka ayaktaki algı eksikliği, plantar fleksiyonunu arttırır ve ayak pozisyonundan kaynaklanan düzensiz duruşa neden olur; bu, equinus ayak deformitesi olarak bilinir. Ön ve arka ayak bölgelerinde basıncı ölçen baropodometre cihaz ile bu popülasyona denge ve duruş düzeltmesi açısından yardımcı olmak	EB cihazı kullanarak yapılan rehabilitasyon, duruşmayı düzelterek dengeyi kurtararak bu gönüllülerin gelecekteki yürüyüş eğitimini kolaylaştırdı.
Baropodometry on women suffering from chronic pelvic pain - a cross-sectional study(Kaercher et al., 2011) Kronik pelvik ağrı ile kalıplaşmış bir hareket ve duruş şekli, normal	CPP'den kaynaklanan postüral anormalliklerin baropodometrik değerlendirme ile gösterilemediğini göstermektedir

vücut duyumlarının eksikliği, karakteristik bir ağrı dağılımı ile ilişkilidir. Kronik pelvik ağrısı olan hastalarda bu postural değişikliklerin baropodometride tespit edilebilir olup olmadığını değerlendirmeyi, amaçlayan bir çalışma	
A trial regarding the baropodometric indexes for patients who had a cerebrovascular accident (Tadeus, Sergiu, & Silisteanu, 2017) Serebrovasküler bir kaza geçirdikten sonra motor eksikliği olan hastaların postüral kontrolünü ve yürüyüşünü geri kazanma olasılıklarını değerlendirmektedir.	EB cihazın yürüyüş sırasında kullanımı, hareketlerin etkinliğini, eklemlerin stabilitesini, doğru duruşun korunmasını ve kas koordinasyonunu etkiler.
A review of the utilization of baropodometry in postural assessment (Rosa´rio, 2014) Baropodometrik ekipmanı hangi çalışmaların kullandığını ve ekipmanın nasıl kullanıldığını araştırmak ve çalışma ile ilgili bilimsel problemleri ve çözümleri ve baropodometrinin klinik uygulamasını tartışmaktı	Baropodometre, postural alanda ve ilgili alanlarda mükemmel araştırma sağlama potansiyeline sahiptir (Rosa´rio, 2014).
A Supervised Approach to Classify the Status of Bone Mineral Density in Post-Menopausal Women through Static and Dynamic Baropodometry (Bortone, Trotta, Cascarano, Regina, & Brunetti, 2018) Bu çalışmada, menopoz sonrası kadınların Kemik Mineral Yoğunluğu durumunu, deneysel olmayan statik ve dinamik baropodometri analizlerine dayanarak sınıflandırmak	Hem kemik hem de kas fonksiyonel düşüşünden muzdarip denekleri taramak için umut verici bir araç olarak
Analyses of Baropodometry Protocols Through Bibliometric Research (Gimenez, Maria, Stadnik, & Maldaner, 2018) Çalışmanın amacı, Barapodometri'yi kullanan değerlendirme protokollerini bilmek ve incelemeden sonra hangi değişkenlerin gözlendiğini doğrulamaktı	Farklı bozukluklarda statik ve dinamik denge bozukluklarının tanısında etkili olabileceği sonucuna varıldı.
Static electronic baropodometry in patients with metatarsalgia (Thereza & Rocha, 2019) Metatarsaljili hastalarda elektronik baropodometri ile elde edilen değerleri analiz etmek.	Obez ve aşırı kilolu hastalar daha yüksek bir maksimum basınç değerine sahipti, bu da popülasyonda metatarsal ağrı riski olduğunu gösteriyor
Test-retest reliability of baropodometry in young asyntomatic individuals during semi static and dynamic analysis (Alves et al., 2018) Yarı-statik ve dinamik analizlerde genç asemptomatik deneklerde test-tekrar test ile baropodometrinin mutlak ve göreceli güvenilirliğini değerlendirmek.	Baropodometri bulguları klinik uygulamada ve bilimsel araştırmalarda dikkatle yorumlanmalıdır. Karar verme yardımı için tamamlayıcı değerlendirmeler yapılması önerilmektedir.

etkilerinin önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Skopljak et al., 2014). Bu sebeple baropedometri ile ilgili yapılan çalışmalar daha çok fizik tedavi, ayak tabanlığı ve ayakkabı tasarımları ile kronik hastalıkların tedavisi alanlarıyla kısıtlı kalmış, performansa yönelik çalışmalara literatürde çok fazla rastlanamamıştır (Tablo 6).

Sonuç olarak; Vücut yapısının spor performansı için önemli olduğu bilinmektedir. Birçok spor branşında ayakta durma, yürüme, koşma ve zıplama gibi işlevlerde ayak yapısı önemlidir ve sporcunun performansı ve başarısında etkili olmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda ayak bası dağılımlarının yatay ve dikey sıçrama değerlerini yordamadığı söylenebilir. Ancak sporcularda performansın belirlenmesinde ve arttırılmasında ayak basınç ve alan verilerinin yanı sıra taban yüksekliğinin de ölçülerek değerlendirilmesinin faydalı olacağını düşünmekteyiz.

Ayağın ön bölümünün içe veya dışa doğru dönük olması kronik aşırı yüklenme sakatlıklarına neden olur. Bu nedenle sadece performans açısından değil aynı zamanda da var olan patolojilerin spesifik olarak belirlenmesinde sporcuya özel egzersizlerin belirlenmesinde yararlı bir görüntüleme yöntemi olduğunu söyleyebiliriz.

KAYNAKLAR

Ahsen Büyükaslan, Albina Alikaj, Devrim Tarakçı, S. U. (2019). Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation. *The Relationship between Foot-Ankle Arthritis and Plantar Pressure Distribution in Inflammatory Arthropathies*, (1), 10.

Alves, R., Borel, W. P., Rossi, B. P., José, E., Vicente, D., Silva, P., … Felício, D. C. (2018). Test-retest reliability of baropodometry in young asyntomatic individuals during semi static and dynamic analysis. *Fisioter. Mov.*, *31*(7), 1–7. Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502018000100210&lang=pt

Baumfeld, D., Baumfeld, T., Lopes, R., Macedo, B., Raduan, F., Zambelli, R., … Nery, C. (2017). *Reliability of Baropodometry on the Evaluation of Plantar Load Distribution : A Transversal Study*. *2017*.

Baumfeld, T., Baumfeld, D., & Prats, C. G. (2018). Advances of Baropodometry in Human Health. *Journal of Musculoskeletal Disorders*, *2*(2), 1011.

Bellizzi, M., Rizzo, G., Bellizzi, G., Ranieri, M., Fanelli, M., Megna, G., & Procoli, U. (2011). Electronic Baropodometry in Patients Affected by Ocular Torticollis. *Journal Strabismus*, *19*(1), 21–25. https://doi.org/10.3109/09273972.2010.545469Bonato, P. (2003). Wearable Sensors / Systems. *IEEE ENGINEERING IN MEDICINE AND BIOLOGY MAGAZINE*, *22*(3), 18–20.

Bortone, I., Trotta, G. F., Cascarano, G. D., Regina, P., & Brunetti, A. (2018). A Supervised Approach to Classify the Status of Bone Mineral Density in Post-Menopausal Women through Static and Dynamic Baropodometry. *2018 International Joint Conference on Neural Networks (IJCNN)*, 1–7. https://doi.org/10.1109/IJCNN.2018.8489205

Fabris, S. M., Valezi, A. C., De, S. A. F., Faintuch, J., Cecconello, I., & Junior, M. P. (2006). Computerized Baropodometry In Obese Patients. *Obesity Surgery*, (16), 1574–1578.

Giacomozzi, C., Leardini, A., & Caravaggi, P. (2014). *Correlates between kinematics and baropodometric measurements for an integrated in-vivo assessment of the segmental foot function in gait*. *47*, 2654–2659.

Gimenez, F. V., Maria, A., Stadnik, W., & Maldaner, M. (2018). *Analyses of Baropodometry Protocols Through Bibliometric Research*. *55*(41), 3882–3885.

Gomes, L. G., Scremim, R., Souza, M. A. De, & Gamba, H. R. (2013). Biofeedback baropodometry training evaluation : A study with children with equinus foot deformity. *2013 35th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC)*, 5914–5917. https://doi.org/10.1109/EMBC.2013.6610898

Hung, K., Zhang, Y. T., & Tai, B. (2004). Wearable medical devices for tele-home healthcare. *Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology - Proceedings*, *26 VII*(May 2014), 5384–5387. https://doi.org/10.1109/iembs.2004.1404503

Kaercher, C. W., Genro, V. K., Souza, C. A., Alfonsin, M., Berton, G., & Filho, J. S. C. (2011). *Baropodometry on women suffering from chronic pelvic pain - a cross-sectional study*.

KALAYCIOĞLU, T. (2017). *Farkli ayak bïleği kuvvetlendïrme eğïtïm programlarinin ayak taban basinçlari ve performans üzerïne etkïlerïnïn karşilaştirilmasi*. HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ.

Lindstedt, S. L., Reich, T. E., Keim, P., & LaStayo, P. C. (2002). Do muscles function as adaptable locomotor springs? *Journal of Experimental Biology*, *205*(15), 2211–2216.

Lopez-rodn, S., & Alburquerque-sendih, F. (n.d.). *Immediate effects of manipulation of the talocrural joint on stabilometry a n d baropodometry in patients w i t h a n k l e sprain*. https://doi.org/10.1016/j.jmpt.2007.01.011

Margolis D.J., Knauss, J., Bilker, W., & Baumgarten, M. (2003). Medical conditions as risk factors for pressure ulcers in an outpatient setting. *Age and Ageing*, *32*(3), 259–264. https://doi.org/10.1093/ageing/32.3.259

Menacho, M. de O., Pereira, H. M., Oliveira, B. I. R. de, Chagas, L. M. P. M., Toyohara, M. T., & Cardoso, J. R. (2010). The peroneus reaction time during sudden inversion test: Systematic review. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2009.11.007

Notarnicola, A., Fiore, G. M. A., & Montenegro, A. S. L. (2018). Baropodometry on patients after total knee arthroplasty. *MUSCULOSKELETAL SURGERY*, *102*(2), 129–137. https://doi.org/10.1007/s12306-017-0505-9Orlin, M. N., & McPoil, T. G. (2000). Plantar pressure assessment. *Physical Therapy*, *80*(4), 399–409. https://doi.org/10.1093/ptj/80.4.399

Riad, J., Henley, J., & Miller, F. (2009). Does footprint and foot progression matter for ankle power generation in spastic hemiplegic cerebral palsy? *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, *43*(2), 128–134. https://doi.org/10.3944/AOTT.2009.128

Rodgers, M. M. (1988). Dynamic Biomechanics of the Normal Foot and Ankle During Walking and Running. *Physical Therapy*, *68*(12), 1822–1830. https://doi.org/10.1093/ptj/68.12.1822

Rosa´rio, J. L. P. (2014). A review of the utilization of baropodometry in postural assessment. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, (18), 215–219. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.05.016

Skopljak, A., Muftic, M., Sukalo, A., Masic, I., & Zunic, L. (2014). Pedobarography in diagnosis and clinical application. *Acta Informatica Medica*, *22*(6), 374–378. https://doi.org/10.5455/aim.2014.22.374-378

Tadeus, D. F., Sergiu, D., & Silisteanu, S. C. (2017). *A trial regarding the baropodometric indexes for patients who had a cerebrovascular accident*. *8*(3), 129–136.

Thereza, M., & Rocha, B. (2019). *Static electronic baropodometry in patients with metatarsalgia*. *13*(2), 124–128.

Zatsiorsky, V. M., & William J. Kraemer. (2006). *Science and Practice of Strenght Training*.

SB592

BİNGÖL İLİNDE DÜZENLİ YÜZME SPORU YAPAN 9-12 YAŞ ARASI ERKEK ÇOCUKLARIN SOMATOTİP YAPILARININ VE BAZI PERFORMANS ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

[1]HARUN GENÇ

[1]BİNGÖL

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, Bingöl ilinde düzenli yüzme sporu yapan erkek çocuklardaki antropometrik ve somatotip özellikler ile bazı performans özelliklerinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya Bingöl ilinde yüzme sporuyla uğraşan ve yaş ortalamaları 10,85±1,02 yıl olan 13 erkek yüzücü gönüllü olarak katıldı. Sporcuların somatotip özelliklerini belirlemek amacıyla Heath-Carter yöntemi kullanılarak deri kıvrım kalınlığı ölçümleri (DKK) alındı. Çalışmada triceps deri kıvrım kalınlığı, biceps deri kıvrım kalınlığı, subscapula deri kıvrım kalınlığı, iliac deri kıvrım kalınlığı, baldır deri kıvrım kalınlığı, biceps çevresi, baldır çevresi, dirsek genişliği, diz genişliği ölçümleri yapıldı. Sporcuların performans özelliklerini belirlemek için dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 20 m sürat, oturarak top fırlatma, mekik koşusu testleri uygulandı. Verilerin analizinde SPSS 22,0 programı kullanıldı. Verilerin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplandı.

Bulgular: Çalışmaya katılan 13 erkek çocuğunun vücut ağırlık ortalamaları 33,47±9,66 kg, boy uzunluk ortalama değerleri 142,07±7,92 cm ve performans değerleri; dikey sıçrama ortalama değerleri 20,21±4,57 cm, durarak uzun atlama ortalama değerleri 134,43±15,17 cm, 20m sürat ortalama değerleri 4,21±0,41 sn, oturarak top fırlatma ortalama değerleri 146,92±48,70 cm ve mekik koşusu testi ortalama değerleri 35,57±11,71 adet ayrıca çocukların somatotip bileşenlerinin ortalama değerleri ise endomorfi 3,00±,1,34 mezomorfi 3,46±0,84 ektomorfi 4,00±,1,12 olarak bulundu.

Sonuç: Bulgulara göre çocuklarda ektomorfi kompenentinin baskın olduğu dikkat çekmekte bu sonuç büyüme ve gelişme döneminin her çocuğu yapısal olarak farklı etkilemesi, deneklerin sosyal yaşam şartları, beslenme gibi faktörlerden etkilenmesi ile açıklanabilir. Sonuç olarak; Çocukların ebeveynlerinin ve öğretmenlerinin mesajlarını anlayacak kadar büyüdüğünde antropometrik özelliklerinin tespiti yapılarak somatotiplerinin belirlenmesi, sağlıklı bir yaşam için doğru beslenme programı düzenlenmesi ve çocuğa uygun spor branşına yönlendirilmesi önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Antropometri, Somatotip, Erkek Çocuk, Performans Özellikleri

Investigation of somatotype structures and some performance characteristics of 9-12 years old boys who perform regular swimming in Bingöl

Abstract

Introduction and Objective: The aim of this study is to investigate the anthropometric and somatotype characteristics and some performance characteristics of boys who practice regular swimming in Bingöl.

Method: In the study 13 male swimmers with a mean age of 10.85 ± 1.02 years participated in Bingöl. In order to determine somatotype characteristics of athletes, triceps skinfold thickness, biceps skinfold thickness, subscapula skinfold thickness, drug skinfold thickness, calf skinfold thickness, biceps circumference, calf circumference, elbow width, knee width measurements were performed. Vertical jump, standing long jump, 20 m speed, sitting ball throwing, shuttle running tests were performed as performance characteristics. SPSS 22.0 program was used for data analysis. Arithmetic mean and standard deviation of the data were calculated

Results: The mean body weight of 13 male children who participated in the study was found to be 33.47 ± 9.66 kg and mean length length was 142.07 ± 7.92 cm. performance values; The average vertical jump values of 20.21 ± 4.57 cm, standing long jump average values of 134.43 ± 15.17 cm, 20m speed average values of 4.21 ± 0.41 sec, mean values of sitting throwing are 146.92 + 48.70 cm and shuttle run test average values are 35.57 ± 11.71. In addition, the mean values of somatotype components of children were found to be endomorphic 3.00 ±, 1.34 mesomorphic 3.46 ± 0.84 ectomorphic 4.00 ±, 1.12.

Conclusion: According to the findings, it is remarkable that ectomorphic component is dominant in children and this result can be explained by the fact that the growth and development period affects each child structurally differently and that the subjects are affected by factors such as social living conditions and nutrition. As a result; when the children are old enough to get the messages of their parents and teachers, determining somatotypes by defining anthropometric characteristics of them, organizing the right nutrition program for a healthy life and to directing them to the appropriate sport branch is important.

Keywords: Swimming, Anthropometry, Somatotype, Boy, Performance Characteristics

Giriş

Sporda istenilen düzeye ve verimliliğe ulaşmak, ulaşılan bu verimliliği devam ettirebilmek bilimsel bulgulara dayalı antrenman uygulaması ile mümkün olabilecektir (Sevim, 2006). Ancak istenilen performansa ulaşabilmek için, antrenmanın yanı sıra, fiziksel ve fizyolojik yapıyla da ilgilenmek gerekir (Gökdemir, Cicioğlu ve Günay, 1999). Sporda vücut yapısı ve performans arasındaki ilişki, araştırmacılar arasında, yıllar boyu merak konusu olmuştur (Ayan ve Mülazamoğlu, 2009). Yapılan çalışmalar, farklı spor dalları ve sporcuların vücut tipleri arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir (Hınçal ve Gültekin, 2018). Ayrıca elit sporcuların tüm bu bileşenlerde branşlarının gerekliliğine uygun somatotip karaktere daha fazla sahip oldukları açıkça görülmektedir.(Carter ve Heath, 1990; Özer, 1993; Heyward ve ark. 2004). Antropometrik ve fizyolojik özellikler yüzmede de performansı etkileyen faktörler olarak bilinmektedir (Duche ve ark., 1993; Jürimae ve ark., 2007). Zamanın önemli bir faktör olduğu yüzme branşında suda etkili ilerleyebilmek ve su çekişinin verimini artırmak için el ve ayak boyutu, suda batmamayı ve sürtünmeyi azaltmak için ise vücut ağırlığı ve yağ yüzdesi oranlarının önemi bilinmektedir (Siders ve ark., 1993; Cicchella ve ark., 2009) Çocuklarda 10-14 yaş arası dönem büyüme ve gelişmenin hızlandığı, fizyolojik ve temel motorik özelliklerde cinsiyet farklılıklarının ortaya çıktığı dönem olarak bilinmektedir (Günayve

ark.,2018). Bu nedenle sporda başarılara ulaşmış ülkelerin geleceğin sporcularını ortaya çıkarmak adına bu yaş döneminde yapılan çalışmalara önem verdiği görülmektedir (Koç, 1996). Ülkemizde de çocukların vücut yapıları ve performans düzeylerine göre hem uygun olan spor branşlarına yönlendirilmeleri, hem de doğru antrenman planlanması ile uluslararası düzeyde başarılı sporcuların yetişmesi sağlanabilecektir.

Bu çalışmanın amacı; Bingöl İl'inde düzenli yüzme sporu yapan 9-12 yaş arası erkek çocukların somatotip yapılarının ve bazı performans özelliklerinin incelenmesidir.

Materyal ve Metot

Bu çalışmaya, Bingöl İl'inde yüzme sporuyla uğraşan ve yaş ortalamaları 10,85±1,02 yıl olan 13 erkek sporcu yüzücü gönüllü olarak katıldı. Sporcuların ölçümleri mayoları üzerindeyken alındı ve araştırma grubundaki her yüzücünün ölçümü Bingöl Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü yüzme havuzu içerisinde yer alan sağlık odasında gerçekleştirildi. Performans testleri Bingöl Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü spor salonunda yapıldı.

Çalışmamızda örneklem grubunda yer alan sporculardan "International BiologicalProgramme (IBP)" (Lohman, Roche ve Martorell, 1988) ve "International SocietyfortheAdvancement of Kinanthropometry (ISAK)" ın (Ross, Marfell-Jones, MacDougall, Wenger ve Green, 1991) öngördüğü teknikler doğrultusunda antropometrik ölçümler alındı. Çalışmamızda sporcuların somatotip özelliklerinin belirlemek için Heath-Carter antropometrik somatotip belirleme yöntemi kullanıldı (Carter ve Heath, 1990). Çalışmamızda ayrıca katılımcıların performans özelliklerini belirlemek için dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 20 m sürat koşusu, oturarak top fırlatma, mekik koşusu testleri uygulanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Alınan bütün ölçümlerin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplandı. Elde edilen verileri değerlendirmek için SPSS programı kullanıldı. Aşağıdaki eşitlikler yardımıyla (standart formülleriyle) somatotip değerleri hesaplandı. Çalışmada sporcuların somatotip özelliklerini belirlemek için Heath-Carter somatotip metodu kullanıldı (Carter ve Heath, 1990).

Heath-Carter Somatotip Formülü

Endomorfi = - 0.7182 + 0.1451 * x – 0.00068 * x^2 + 0.0000014 * x^3

(x = "triceps" dkk + "suprailiac" dkk + "subscapula" dkk)

Boy Düzeltme Formülü = x * 170.18 / boy (cm)

Mezomorfi = [0.858 + 0.601 * dirsek genişliği -"bicondylarhumerus" (cm) + 0.601 * diz genişliği -"bicondylarfemur" (cm) + 0.188 * kol çevresi (cm) + 0.161 * baldır çevresi (cm)] – [boy (m) * 0.131] + 4.50

Ektomorfi = (Boy-ağırlık oranı) * 0.732 – 28.58

(Boy-ağırlık oranı = Boy / 3√ Ağırlık)

Somatokarta X ve Y koordinatları yerleştirilirken aşağıdaki formüle göre hesaplanır.

X= Ektomorfi – Endomorfi

Y= 2 x Mezomorfi – (Endomorfi + Ektomorfi) Bulunan X ve Y koordinatları somatokartta işaretlenerek somatotip belirlendi (Carter &Heath, 1990).

BULGULAR

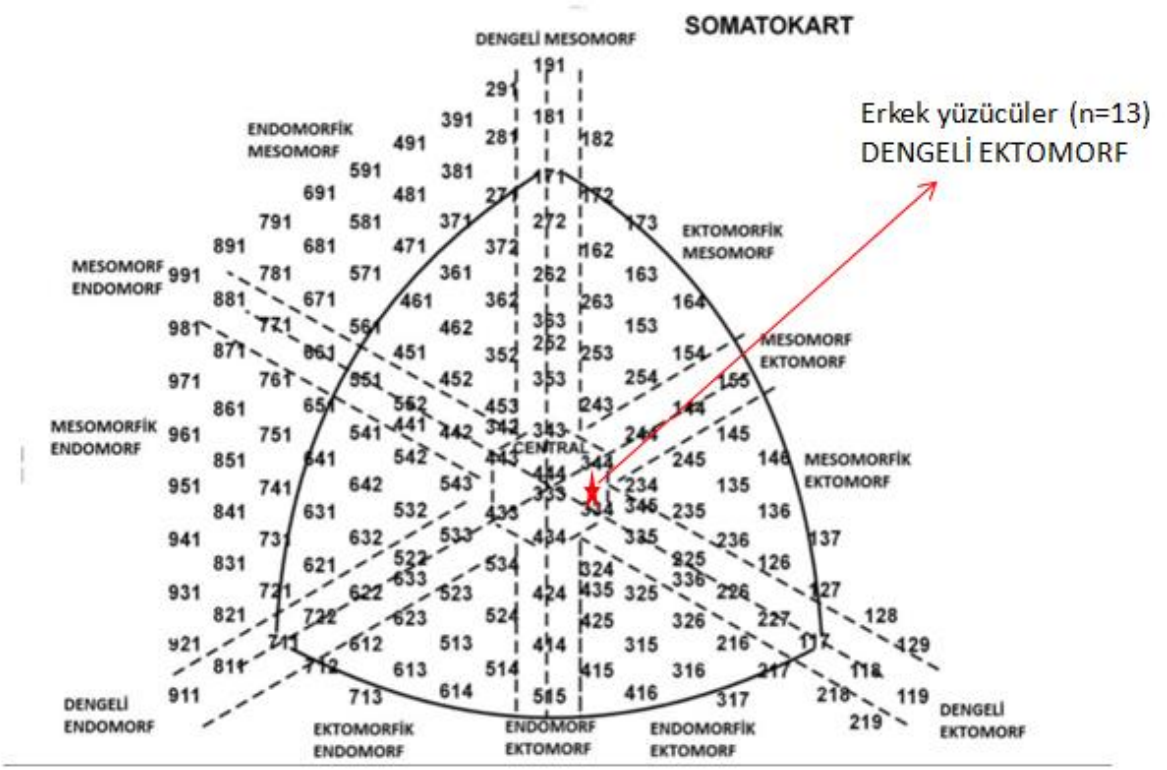
Sporculara ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1' de verildi.

Tablo 1: Yüzücülerin Antropometrik Ölçümlerinin Ortalaması ve Standart Sapması

Değişkenler	**n**	**Ortalama**	**SS**
Yaş (yıl)	13	10,85	1,02
Boy (cm)	13	142,07	7,92
Ağırlık (kg)	13	33,47	9,66
Vki (kg/m²)	13	16,33	2,59
Triceps DKK (mm)	13	8,85	3,23
Biceps DKK (mm)	13	5,22	1,80
Subscapula DKK (mm)	13	6,40	2,95
Suprailiac DKK (mm)	13	10,24	1,66
Baldır DKK (mm)	13	9,54	4,39
Biceps Çevresi (cm)	13	19,75	2,34
Baldır Çevresi (cm)	13	27,13	3,20
Dirsek Genişliği (cm)	13	5,49	0,36
Diz Genişliği (cm)	13	8,45	0,68
Endomorf	13	3,00	1,34
Mezomorf	13	3,46	0,84
Ektomorf	13	4,00	1,12

Çalışmamızdan elde edilen antropometrik ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiştir. Sporcuların (n=13) yaş ortalamaları 10,85±1,02 yıl, vücut ağırlık ortalamaları 33,47±9,66 kg ve boy uzunluğu ortalamaları 142,07±7,92 cm, VKİ 16,33±2,59 kg/m^2 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda sporcuların DKK ortalama değerleri; triceps 8,85±3,23 mm, biceps 5,22±1,80 mm, subscapula 6,40±2,95 mm, suprailiac 10,24±1,66 mm, calf 9,54±4,39 mm bulunmuştur. Çevre ölçümü ortalama değerleri; biceps 19,75±2,34 cm, calf 27,13±3,20 cm bulunmuştur. Genişlik ölçümü ortalama değerleri; dirsek 5,49±0,36 cm, diz 8,45±0,68 cm bulunmuştur. Somatotip bileşeni ortalamaları ise endomorfi 3,00±1,34 mezomorfi 3,46±0,84 ektomorfi 4,00±1,12

olarak hesaplanmıştır. Deneklerin somatotip özelliklerinde ektomorf kompenentinin baskın olduğu, sporcuların somatokart üzerindeki yerlerinin ise dengeli ektomorf alanında olduğu tespit edilmiştir.



Grafik 1: Erkek Yüzücülerin Somatokarttaki Yeri

Tablo 2: Öğrencilerin Performans Ölçümlerinin Ortalaması ve Standart Sapması

Değişkenler	**n**	**Ortalama**	**SS**
Dikey Sıçrama (cm)	13	20,21	4,57
Durarak Uzun Atlama(cm)	13	134,43	15,17
20 m Sürat (cm)	13	4,21	0,41
Oturarak Top Fırlatma (cm)	13	146,92	48,70
Mekik Koşusu (ml.kg-1.dak-1)	13	28,90	2,97

Çalışmamızdan elde edilen antropometrik ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Sporcuların (n=13) performans ölçümlerinden dikey sıçrama ortalamaları 20,21±4,57 cm, durarak uzun atlama ortalamaları 134,43±15,17 cm, 20 m koşu ortalamaları 4,21±0,41 sn, oturarak sağlık topu fırlatma testi ortalamaları 146,92+48,70 cm, Mekik koşusu testi ortalamaları 28,90+2,97 ml.kg-1.dak-1 olarak bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan çalışmada yüzücülerin boy uzunlukları (n=13), 142,07±7,92 cm olarak bulunmuştur(Tablo-1). Vücut ağırlıkları ise (n= 13), 33,47±9,66 kg, VKİ değerleri 16,33±2,59 kg/m^{2}olarak bulunmuştur. Bu konuyla ilgili olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde; Özgün (2002) yapmış olduğu çalışmada 11 yaş grubu erkek öğrencilerin boy uzunluğu ortalamasını 141,91±5,40 cm, vücut ağırlığı ortalamasını 38,68±8,23 kg olarak bildirmektedir. Perez ve ark. (2006) Venezuelalı genç yüzücülerin biyolojik olgunluk düzeyi doğrultusunda antropometrik özellikleri konulu çalışmalarında 7-17 yaşarası değişen Venezuelalı erkek çocuklarını inceledikleri çalışmada ergenlik öncesi dönemdeki erkek yüzücülerin boy uzunluğu ortalamalarını 136,4±6,7 cm, ağırlık ortalamalarını ise 31,6±5,1 olarak bulmuşlardır. Yapılan bu çalışmalarda elde edilen değerler, çalışmamızdaki değerler ile paralellik göstermektedir. Ostrowska ve ark. (2005) yaşları 11-12 olan genç yüzücülerin antropometrik özelliklerine ilişkin konulu çalışmalarında 11-12 yaşarası öğrencileri inceledikleri çalışmada 11 yaş erkeklerin boy uzunluğu ortalamaları 154,55±7,8 cm, ağırlık ortalamaları 44,17±8,10 kg; 12 yaş erkek yüzücülerin boy uzunluğu ortalaması 156,00±7,78 cm, ağırlık ortalamaları 43,48±8,47 kg olarak bulmuşlardır. Cicchella ve ark.'nın (2009) Estonya ve Çinli genç yüzücülerin antropometrik yapılarının karşılaştırılması konulu çalışmalarında yaşları 12-13 olan Estonyalı erkek yüzücülerin boy uzunluğu ortalamaları 163,62 cm ağırlık ortalamaları 51,59 kg; Çinli erkek yüzücülerin boy uzunlukları 162,60 cm, ağırlık ortalamaları 50,67 kg' dır. Bu çalışmadaki sonuçlar ile bizim çalışmamızda bu yaş aralığındaki yüzücülerin boy uzunlukları ve ağırlık oranları paralellik göstermemektedir. Pekel ve ark. (2007) atletizm yapan çocukların antropometrik ve performans ile ilgili fiziksel uygunluk parametrelerinin değerlendirilmesi konulu araştırmalarında yaşları 11 olan erkek öğrencilerin VKİ değerlerini 18,10±3,0kg/m^2 olarak tespit etmişlerdir. Günay ve Güler (2003) 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel Uygunluklarının AAHPERD Test Bataryası ile Değerlendirilmesi isimli çalışmalarında çocukların VKİ değerlerini 17,5+2,7 kg/m^2 olarak bulmuşlardır. Bu değerler çalışmamızdan daha yüksek bulunmuştur. Vücut kitle indeksi beslenme durumunu değerlendirmede şişmanlık ve vücut yağ miktarının tahmininde yaygın bir kullanıma sahiptir (Özer,2001). Özgür (2010) yapmış olduğu çalışmada 11 yaşındaki erkek badmintoncuların VKİ değerlerini 16.95±1.69 kg/m² olarak bildirmektedir. Bu değer çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Bireylerin boy uzunluğu daha çok kalıtsal özelliklerden etkilenirken ve vücut ağırlığı daha çok çevresel etmenlere ve bunun yanında sosyo-ekonomik düzeylerinin de farklılığından da kaynaklandığı bilinmektedir. Bu verilere göre boy, vücut ağırlığı, VKİ değerleri ile ilgili çalışmamızdaki sonuçların ve literatürdeki diğer araştırmalardaki farklılıkların deneklerin kalıtsal, yaşadıkları çevresel farklılıklar ve sosyo-ekonomik farklılıklardan kaynaklandığı düşünülebilir.

Deri Kıvrım kalınlığı Ölçümleri

Triceps DKK değerleri vücudun üst bölge üyelerinin yağ miktarı hakkında önemli bilgiler sunar. Çalışmamızda sporcuların Triceps DKK ilişkin değerleri (n= 13) için 8,85±3,23 mm olarak bulunmuştur (Tablo-1). Perez ve ark.'nın (2006) Venezuelalı genç yüzücülerin biyolojik olgunluk düzeyi doğrultusunda antropometrik özellikleri konulu çalışmalarında 7-17 yaşarası değişen Venezuelalı erkek çocuklarını incelemiştir. Çalışmanın sonunda triceps DKK ölçümü ortalaması 8,1±3,3 mm olarak bulunmuştur. Bu Cicchella ve arkadaşlarının Estonya ve Çinli genç yüzücülerin antropometrik yapılarının karşılaştırılması konulu çalışmalarında yaşları 12-13 olan 25 estonyalı ve 10 Çinli erkek yüzücüyü incelediğinde, triceps DKK ölçümü ortalamaları Estonyalı erkek yüzücülerin 8,17 mm, Çinli erkek yüzücülerin 6,50 mm olarak bulunmuştur. Çalışmamız kapsamında bu yaş aralığındaki Perez ve ark. ile Cicchella'nın çalışmalarındaki Estonyalı sporcuların değerleri ile paralellik gösterirken; Çinli erkek yüzücülerin değerlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Vücudun yağ miktarı hakkında bilgi veren diğer ölçüm biceps DKK değeridir. Çalışmamızda sporcuların biceps DKK ilişkin değerleri (n= 13) için 5,22±1,80 mm olarak bulunmuştur (Tablo-1). Ayan (2006), 8-10 Yaş Grubu Çocukların Antropometrik ve Somatotip Özelliklerine Göre Spora Yönlendirilmesi isimli çalışmasında deneklerin biceps DKK değerlerini 7,79±2,91 mm olarak bulmuştur. Özkoçak ve ark. (2018) yaş ortalaması 8,50 yıl olan erkek yüzücülerin biceps DKK 7,64 mm olarak bildirmektedir. Söğüt ve ark. (2004) genç erkek tenis oyuncuları üzerinde yaptığı çalışmasında biceps DKK değerlerini birinci grup için 5,61 mm ve ikinci grup için 7,11 mm olarak bildirmektedir. Bu bulgulardan Ayan ve ark., Özkoçak ve ark. araştırmaları ile Söğüt ve ark. çalışmalarındaki ikinci grupta bulunan deneklerin sonuçları sonuçlarımızla benzerlik göstermemektedir. Söğütün birinci grubundaki deneklerin değerleri ile Aydın'ın elde ettiği değerler ise çalışmamızı destekler niteliktedir.

Subscapular deri kıvrım kalınlığı, vücudun merkezi bölgesindeki yağ miktarını en iyi yansıtan antropometrik ölçümdür. Çalışmamızda sporcuların subscapular DKK ilişkin değerleri için 6,40±2,95 mm olarak bulunmuştur (Tablo-1). Güler ve ark. (2004) yapmış oldukları 8-10 Yaş Grubu Türk Erkek Çocuklarının Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Normları konulu çalışmada Subscapular DKK ölçümlerinde 10 yaş için 7,15±3,82 mm olarak bildirmişlerdir. Eyüboğlu (2006) yapmış olduğu İlköğretim Çağı Çocuklarında Antropometrik Ölçümlerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerle ilişkisi adlı çalışmasında Subscapular DKK değerlerini 7,46±3,79 mm olarak bulmuştur. Güler ve ark. çalışmasında ve Eyüpoğlu'nun çalışmasında elde edilen değerler, yapılan bu çalışmayla paralellik göstermekte olup çalışmayı desteklemektedir.

Vücudun merkezi bölgesinde bulunan ve merkezde yer alan yağ miktarını yansıtan diğer bir değişkende suprailiac deri kıvrımı kalınlığıdır. Çalışmamızda suprailiac deri kıvrımı kalınlığı değerleri 10,24+6,62 mm olarak bulunmuştur (Tablo-1). Ayan (2006) 8-10 Yaş Grubu Çocukların Antropometrik ve Somatotip Özelliklerine Göre Spora Yönlendirilmesi isimli çalışmasında deneklerin suprailiac DKK değerlerini 10,88±3,98 mm olarak bulmuştur. Çalışmamızdaki değerler ile bu değerler benzerlik göstermektedir. Söğüt ve ark.'nın (2004) yaptıkları Farklı Kategorilerdeki Genç Erkek Tenis Oyuncularının Antropometrik ve Somatotip Özelliklerinin Değerlendirilmesi isimli çalışmada suprailiac DKK ölçümlerini A kategorisi için 7,45±4,52 mm, C kategorisi için 7,96±4,37 mm olarak rapor etmişler. Bu değerler çalışmamızdaki değerlerden düşük bulunmuş olup çalışmamızla paralellik göstermemektedir.

Baldır deri kıvrımı kalınlığı triseps ve biseps gibi üyelerde bulunan yağ hakkında fikir verir. Baldır deri kıvrımı kalınlığı değerleri çalışmamızda 9,54+4,39 mm olarak bulunmuştur (Tablo-1). Güler ve ark.'nın (2004) yapmış olduğu çalışmada baldır deri kıvrımı kalınlığı değerini 11,66+5,63 mm, Ayan (2006) ise 16,25+6,04 mm olarak bildirmektedirler. Bu değerlerin çalışmamızı desteklemediği ve yüksek olduğu görülmektedir.

Çevre ölçümleri

Çalışmamızda biseps çevre ölçümü değeri 19,75+2,34 cm baldır çevresi değeri ise27,13+3,20 cm olarak bulunmuştur (Tablo 1). Ayan (2006) biseps ve baldır çevresi ölçüm değerlerini sırasıyla 19,50+2,32 cm ve 27,34+2,73 cm olarak bulmuştur. Ostrowska ve ark. (2006) ise biseps çevre ölçümünü 25,03±2,46 cm ve baldır çevresi ölçüm değerini ise 30,68±2,70 cm olarak aktarmaktadırlar. Bu çalışmalardan Ayan'ın çalışması araştırmamızı desteklerken; Ostrowska ve ark.'nın değerleri çalışmamızdan yüksek bulunmuştur.

Genişlik ölçümleri

Çalışmamızda dirsek genişliği ölçümü değeri 5,49+0,36cm diz genişliği değeri ise8,45+0,68cm olarak bulunmuştur (Tablo 1). Kavi (2014)dirsek genişliği ölçümü değeri 5,50±0,59cm diz genişliği değeri ise8,58±0,75cm olarak bulmuştur. Bostancı (2017) dirsek genişliği ölçümü değeri 6.24+0,43cm diz genişliği değeri ise9.26+0,55cm olarak aktarmaktadır. Kavi'nin değerleri ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik gösterirken, Bostancı'nın değerleri çalışmamızdan yüksek bulunmuştur.

Vücut yağ oranındaki artış, yetersiz ölçüde fiziksel aktivite ve sedanter yaşam şeklinin oluşması, beslenme alışkanlıklarının düzensiz olması ve öğünlerin tuz, şeker, yağdan zengin olması, yaş ve cinsiyet ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Clark ve Fergusan,2000). Bu bilgilere göre antropometrik ölçüm değerlerindeki farklılıklar çalışmalardaki denek gruplarının spor yapıp yapmamaları, yapılan sporun çeşidi, yaş farkı ve uygulanan diyetin içeriğindeki farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Somatotip Değerlerin İncelenmesi

Somatotip antropometrik ölçümler ile belirlenir ve kişinin morfolojik yapısını tarif eder. Somatotip profili bireyin spor branşına uygunluğunu belirlemekte oldukça önemlidir. Çalışmamızda deneklerin somatotip değeri 3,00-3,46-4,00 ektomorf değerinin baskın olduğu tespit edilmiştir. Özkoçak ve ark.'nın (2018) yaptığı çalışmasında çocuklarının somatotip değerleri endo-mesomorf, Ventrella ve ark.'nın (2008) yapmış oldukları çalışmalarında ise mesomorf–endomorf olarak bildirmektedir. Çalışmamız ile literatür çalışmalardaki somatotip yapıların farklılıkları, kalıtım, beslenme, yaşam tarzı sporcuların büyüme ve gelişme dönemine ait yapısal özelliklerden ve sporculuk yaşlarının düşük olmasına bağlı olarak yetersiz antrenmandan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Saha Testleri

Çalışmamızda dikey sıçrama testi değeri 20,21+4,57cm olarak bulunmuştur (Tablo-2). Kurban (2008)dikey sıçrama testi değeri 23,00+6,99cm olarak bulmuştur. Kalkavan (1999) ise çalışmasında dikey sıçrama testi değeri 31,19+3,7cm olarak bulmuştur. Kurban'nın çalışmasında elde ettiği değer çalışmamızla paralellik gösterirken Kalkavan'nın bulduğu değer bizim değerimizden yüksek bulunmuştur.

Çalışmamızda sporcuların durarak uzun atlama testi değeri 134,43+15,17cm olarak bulunmuştur (Tablo-2). Mülazımoğlu (2007) çalışmasında durarak uzun atlama testi değerini 127 cm olarak bulmuştur. Pilianidis ve ark.'nın (2004) çalışmasında durarak uzun atlama testi değerini 140 cm olarak aktarılmaktadır. Bu değer çalışmamızdan yüksek bulunmuştur.

Çalışmamızda 20 m sürat testi değeri 4,21+0,41 sn olarak bulunmuştur (Tablo-2). Şahin (2007) 20 m sürat testi değeri 4,18sn olarak bulmuştur. Savucu ve ark. (2004) çalışmalarında 20 m sürat testi değerini4,18 sn olarak aktarmaktadır. Bu değerler çalışmamızı desteklemektedir.

Çalışmamızda 2 kg ile sağlık topu ile gerçekleştirilen oturarak top fırlatmatesti değeri 146,92+48,70 cm olarak bulunmuştur (Tablo-2). Pekel (2007) ayakta top fırlatmatesti değerini531,6cm olarak bulmuştur. Genç (2009) 1 kg ile sağlık topu ile oturarak top fırlatma testi değerini189,36cm olarak bulmuştur. Bu değerlerin uygulamadaki farklılıklardan dolayı çalışmamız ile paralellik göstermediği düşünülmektedir.

Çalışmamızda mekik koşusu testi değeri 28,90+2,97ml.kg-¹.dak-¹ olarak bulunmuştur (Tablo2). Dağdelen'nin (2013) yaptığı çalışmada mekik koşusu testi değeri 28,53+3,53ml.kg-¹.dak-¹olarak bulunmuştur. Safania ve ark.'nın (2011) yaptıkları çalışmalarında mekik koşusu testi değeri 33,96±1,38 ml.kg-¹. dak-¹olarak tespit edilmiştir. Dağdelen'nin çalışması araştırmamızı desteklerken; Safania ve ark.'nın değerleri çalışmamız ile paralellik göstermemektedir.

Araştırmamızda 12 haftalık yüzme antrenmanları sonucunda çalışmamıza katılan deneklerin tüm performans parametrelerinde anlamlı artışlar olduğu tespit edilmiştir. Performans, anatomik, fizyolojik, biyomekanik ve diğer bazı faktörlerden etkilenir. Çalışmamızda deneklerin performans testleri sonucunda elde edilen değerler ile literatürdeki diğer çalışmalardan bazıları arasında paralellik gözlenirken; diğer taraftan aktarılan bazı sonuçlar arasında farklılıkların olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların sebebi denekler arasındaki kalıtım, yaş, spor yaşı, antrenmanların içerik farklılıkları, kültürel ve sosyo-ekonomik düzey farklılıkları ve çevresel faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde belirtildiği üzere; aerobik dayanıklılık yalnızca düzenli, uzun bir süre üzerinden (6–8 hafta), uygun yöntem ve içeriklerle çalıştırıldığında en uygun düzeyde geliştirilebilmektedir. Buna ek olarak; kuvvet gelişimi için 4–6 hafta, sürat gelişimi için 4 haftadan daha fazla süre, esneklik gelişimi için en az 6 hafta süre gerekmektedir. Düzenli gerçekleştirilen antrenmanların insanın kas ve yağ miktarı üzerinde etkisi birçok araştırmayla ortaya konmuştur (Saygın, 2003; Yenal ve ark., 1999). Optimal bir süre ve şiddette kemiklerin epifiz bölgesine yapılan basınç etkisinin büyümeyi uyarıcı sonuçlar doğurduğu ancak uzun süreli şiddetli egzersizlerin tam aksine büyümeyi engelleyici etki yapmaktadır (Günay ve ark., 2018). Bu nedenle sporda başarılara ulaşmış ülkelerin geleceğin sporcularını ortaya çıkarmak adına ergenlik ve ergenlik öncesi yaş döneminde yapılan çalışmalara önem verdiği görülmektedir (Koç, 1996). Yaşadığımız ülkenin üç tarafı denizlerle çevrilidir. Fakat yüzme branşında kalıcı bir başarı sergilenememektedir. Özellikle fiziksel uygunluk testleri, yetenek taramaları ergenlik dönemi öncesi ve başlangıcında tüm spor dallarında olduğu gibi yüzme sporunda da yapılmalıdır. Uygun yaşta yüzmeye yönlendirme ve başarılı elit yüzücülerin yetiştirilebilmesi için tüm bu özelliklerin ölçümünün yapılması, takip edilmesi gerekir böylece uygun antrenman modellerinin belirlenmesi sağlanırken hem sporcuların hem de antrenörün zaman kaybı da önlenmiş olacaktır. Bu araştırma kapsamında yüzme sporu için uygun vücut yapılarının belirlenmesi ile uygun görülen çocukların küçük yaşta bu branşa yönlendirilmeleri ve doğru antrenman planlamaları ile verilecek eğitimler sayesinde bu alanda kalıcı başarılar elde edilebilecektir.

Sonuç olarak; Özellikle fiziksel uygunluk testleri, yetenek taramaları ergenlik dönemi öncesi ve başlangıcında tüm spor dallarında olduğu gibi yüzme sporunda da yapılmalıdır. Uygun yaşta yüzmeye yönlendirme ve başarılı elit yüzücülerin yetiştirilebilmesi için tüm bu özelliklerin ölçümünün yapılması, takip edilmesi gerekir böylece uygun antrenman modellerinin belirlenmesi sağlanırken hem sporcuların hem de antrenörün zaman kaybı da önlenmiş olacaktır. Doğru spor branşlarına yönlendirilen çocuklarımızın, antropometrik ve somatotip yapıları, psikolojik özellikleri de göz önünde tutularak uygun spor eğitiminin verilmesi ve performans gelişimlerinin bilimsel yöntemlerle takip edilmesi sonucu ülkemizi uluslararası yarışmalarda temsil edecek başarılı sporcular yetiştirilmiş olacaktır.

Kaynaklar

Ayan, V. (2006). 8-10 Yaş Grubu Çocuklarının Antropometrik ve Somatotip Özelliklerine Göre Spora Yönlendirilmesi. Doktora Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Ayan. V., Mülazimoğlu. O. (2009). Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu erkek çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi (Ankara Örneği). FÜ Sağ. Bil. Tıp Derg. 23(3). 113-118.

Brasili, P. (2008). Somatotype in 6-11- year- old Italian and Estonian School Children. HOMO- Journal of Comparative Human Biology, 59, 383- 396.

Bompa, T.O. (2001). Antrenman Kuramı ve Yönetimi (Çev: İ. Keskin ve A.B. Tuner) Ankara: Bağırgan Yayınevi, 309-353.

Bostancı, Ö., Ateş, A., Yılmaz, A.K., Kabadayı, M. (2017). 12 – 13 Yaş Yüzücülerin Cinsiyetlerine Göre Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 4(3),12-21.

Carter, J. L.,&Heath, B. H. (1990). Somatotyping: developmentandapplications(Vol. 5). Cambridge UniversityPress.

Cicchella, A.,Jidong, L., Jurimae, T., Zini, M., Passariello, C., Rizzo, L. (2009). Anthropometric comparison between young Estonian ve Chinese swimmers. Journal of Human SportandExercise, 4(2), 154-160.

Clark, M.C., Fergusan, S.L. (2000). The Physical Acvivity and Fitness of Our Nationn's Children. Journal of Pediatric Nursing,15(4), 250-252.

Duche, P.,Falgairette, G., Bedu, M., Lac, G., Robert, A., &Coudert, J. (1993). Analysis of performance of prepubertal swimmers assessed from anthropometric and bio-energetic characteristics. European journal of applied physiology and occupational physiology, 66(5), 467-471.

Eyüboğlu, E. (2006). İlköğretim Çağı Çocuklarında Antropometrik Ölçümlerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Gökdemir K., Cicioğlu İ., Günay M. (1999). Farklı branşlardaki erkek sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 1(1). 16-21.

Güler, D., Günay, M., Tamer, Kemal., Baltacı, Gül., Gökdemir, K. (2004). 8-10 Yaş Grubu Türk Erkek Çocuklarının Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Normları, Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 157-164.

Günay, M., Cicioğlu, İ., Şıktar, E., Şıktar, E. (2018).Çocuk, Kadın, Yaşlı ve Özel Gruplarda Egzersiz. Ankara: Gazi Kitabevi.

Günay, M., Güler, D. (2004). 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel Uygunluklarının AAHPERD Test Bataryası ile Değerlendirilmesi, Gazi BESBD, IX (2): 59-68.

Heyward, V. H., Wagner, D. R. (2004). Applied body compositionassessment (No. Ed. 2). Human Kinetics.

Hınçal, S.H., Gültekin, T. (2018). Elit Yüzücülerde Antropometrik-Somatotip Değişkenler ve Somatotipin Performansa Etkisi. SPORMETRE,16(4),37-51.

Jürimae, J.,Haljaste, K., Cicchella, A., Latt, E.,Purge, P., Leppik, A., Jürimae, T. (2007). Analysis of swimming performance from physical, physiological, and biomechanical parameters in young swimmers. Pediatric Exercise Science, 19(1), 70-81.

Kurban, M. (2008). "Futbol Antrenmanının 10-13 Yas Grubu Çocukların Teknik Gelişimlerine Etkisinin Araştırılması", Yüksek Lisans Tezi, Konya, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bil. Enst. Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

Koç, H. (1996). 14-16 yaş grubu hentbolcu ve beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin eurofit test bataryasında değerlendirilmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Nehir, Kavi. (2016). 8-14 Yaş Arası Erkek ve Kız Yüzücülerin Antropometrik Ve Somatotip Yapılarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.

Ostrowska, B., Domaradzki, J., Ignasiak Z. (2006). Faktor analysıs of anthropometrıccharacterıstıcs in youngswimmersaged 11 and 12. Acta Üniversitesi. Palacki. Olomuc.,Çekya, Jimnastik, 36(1).

Özgün, G. (2002). Ankara il Merkezi 7-11 Yaş Grubu ilköğretim Çocuklarında Bazı Antropometrik Ölçüler ve Oransal İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Fizik Antropoloji Anabilim Dalı.

Özgür B. (2010). 10-14 Yaş Kız ve Erkek Türk Badmintoncularının Fiziki Gelişim ve Fiziki Uygunluk Parametrelerinin Değerlendirilmesi.Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özkoçak, Vahdet, Hınçal, Sibel Hande, Gültekin, Timur, Bektaş, Yener (2018). 710 Yaş Arası Yüzme Yapan Çocuklarda Antropometrik Ve Somatotip Değişkenler, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, ANARSAN Sempozyumu Özel Sayısı, Ekim 2018, 11(2), 1337-1346.

Perez, B. M.,Vasquez, M., Jimenez, M. L., Ramirez, G., Tomei, C.M. (2006). Anthropometriccharacteristics of youngVenezuelanswimmersbybiologicalmaturitystatus. Revista Brasileria De Cine antropometria& Desempenho Humano, 8(2), 13-18.

Pekel, H:A., Bağcı, E., Güzel, N.A., Onay, M., Balcı, Ş.S., Pepe, H. (2006). Spor yapan çocuklara performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, Mart, 14 (1), 299-308.

Pilianidis T. (2004). Eurofit Applications of 8-11 Year-OldChildren in Primary Schools, İrakliyo Physical Education Alumni Association Periodical Publication, 16(17), 21-32.

Savucu, Y., Polat, Y., Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M.F., Biçer Y.S. (2004). Alt Yapıdaki Küçük, Yıldız, ve Genç Basketbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi, F.Ü., Sağlık Bil. Dergisi, 18 (4): 205-209.

Sevim, Y. (2006). Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayınevi.

Siders, William A., Lukaski, H.C., Bolonchuk, W.W. (1993). "Relationships among swimming performance, Body composition and somatotype in competitive collegiate swimmers." Journal of sports medicine and physical fitness, 33, 166-166.

Söğüt, M.,Müniroğlu, S., Deliceoğlu, G. (2004). Farklı Kategorilerdeki Genç Erkek Tenis Oyuncularının Antropometrik ve Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2 (4): 155-162.

Özer, K. (1993). Antropometri sporda morfolojik planlama. İstanbul: Kazancı Matbaacılık.

Özer, K. (2001). Fiziksel Uygunluk, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.

Özkoçak, Vahdet, Hınçal, Sibel Hande, Gültekin, Timur, Bektaş, Yener (2018). 7-10 Yaş Arası Yüzme Yapan Çocuklarda Antropometrik Ve Somatotip Değişkenler, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, ANARSAN Sempozyumu Özel Sayısı, 11(2), 1337-1346.

Ventrella, A.R., Semproli, S., Jürimae, J., Toselli, S., Claessens, A.L., Jürimae, T., Brasili, P. (2008). Somatotype in 6-11- year- old Italian and Estonian School Children. HOMO- Journal of Comparative Human Biology, 59, 383- 396.

1

SB618

BASKETBOLCULARI BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK ÖZELLİKLERİ VE MAÇ PERFORMANSLARININ OYNADIKLARI POZİSYONLARA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

***[1]Kaan SALMAN*, [2]Özcan SAYGIN**

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA
[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA

***Email :** kaansalman@mu.edu.tr,*

ABSTRACT

Comparison Of Some Physical Fitness Characteristics And Match Performances Of Basketball Players According To Their Positions

The main aim of this study is to compare some physical fitness characteristics, match activity profiles and performances of basketball players according to their positions. 20 basketball players (5 pivots, 10 strikers, 5 playmakers) participated in the study who played active basketball licensed at least 2 seasons in Muğla province, competed in the youth category in 2018-2019 basketball season. The activity profile and competition performances of each basketball player in a match were analyzed. In addition, body composition (height, body weight and percentage of body fat) and some physical fitness characteristics (vertical jump, 20 meters shuttle run, agility) were measured 1 week before the match. All data and statistical calculations were recorded in SPSS (version22.0) program. Appropriate test statistics were used according to the parametric status of the data. Significance level was accepted as $p<0.05$. As a result of the study, significant differences were found between the players' positions in terms of height, weight, vertical jump test, aerobic power and agility t-test, 3-point shot trial, free throw trial, defense rebound and total rebound parameters ($p<0.05$).When some physical fitness measures of basketball players were examined, it was seen that pivot players had lower values than point guard and strikers with a significant difference. The MaxVo2 mean values of the point guard were 49.55 (ml.kg.dk), the mean of MaxVo2 for strikers was 48.8 (ml.kg.dk), and the MaxVo2 values of the pivots were 41.1 (ml.kg.dk). When the match activities and performances of the basketball players were examined, it was found that the pivots had better scores than the point guard and strikers with a significant difference in defense and total rebound parameters, but they were behind the playmakers and strikers with a significant difference in the free throw and three-point throw trial scores.

Keywords: Basketball Analysis, Match Performance, Physical Fitness

GİRİŞ

Basketbol sıçrama, ani yön değiştirme ve kısa sprintler içeren yüksek şiddetli ve bazı bölümlerde düşük şiddetli aktivitelerin yer aldığı yaklaşık 450 m² sahada oynanan aerobik ve anaerobik bir spor branşıdır (Delextrat ve Cohen, 2009). Tüm atletizm gerektiren branşlarda olduğu gibi basketbolda da yer almak, en iyi atletik performansın tekrarlanmasını sağlamak için, sporcuların tüm fiziksel özelliklerini optimize etmelerini gerektirir. Basketbol oyuncuları koşabilmeli, zıplayabilmeli, hızlanabilmeli, yavaşlayabilmeli ve yön değiştirebilmelidir. Bu fiziksel durumların başarısı için ortak düşünce baştan sona verimli olmaktır. Başka bir deyişle, gücün en kısa sürede, en optimal seviyede sahada uygulanması gerekmektedir (Cole ve Panariello, 2015). Basketbol anaerobik gücün ön planda olduğu bir aktivite olmasının yanında, patlayıcı gücü ortaya çıkaran çabukluk, zamanlama ve kuvvet arasında da bir uyum vardır. Beceri, denge ve dikey sıçramanın; hız, ritim ve zamanlama ile birleştiği bir spor dalıdır (Orhan ve ark., 2008). Basketbolda oyun içerisinde pozisyonlar çoğunlukla konumsal benzerlikleri yansıtan 3 grupta sınıflandırılabilir. Bunlar; Oyun Kurucu, Forvet, Pivottur. Son yıllarda ise kurallar ve taktiklerin evrimleri ile takım pozisyonları özel rollere göre Oyun Kurucu, Şutör Gard, Forvet, Uzun Forvet, Pivot olarak sınıflandırılmaktadır (Harris ve ark., 2000). Basketbolda bazı maç istatistiklerinin pozisyonlara göre önemli değişiklikler gösterdiği görülmektedir. Örneğin, maç içerisinde oyun kurucunun top kaybı yapması, pivot oyuncusunun top kaybı yapmasından daha zararlı olabilir veya pivot oyuncusunun hücum ribaundu yapması, forvet veya oyun kurucu pozisyonunda oynayan oyunculardan daha fazla yararlı olabilir (Page ve ark., 2007).

YÖNTEM

Bu çalışmaya Muğla ilinde faal olarak en az 2 sezon lisanslı basketbol oynayan, 2018-2019 Basketbol sezonunda gençler kategorisinde mücadele etmiş, her yıl düzenli olarak sağlık kontrolünden geçen 20 basketbolcu (5 pivot, 10 forvet, 5 oyun kurucu) gönüllü olarak katılmıştır. Her bir basketbolcunun bir maç içindeki müsabaka performansları analiz edilmiştir. Ayrıca basketbolcuların maçtan 1 hafta önce antrenman saatinde beden kompozisyonu (boy, beden ağırlığı ve beden yağ yüzdesi) ile bazı fiziksel uygunluk özellikleri (dikey sıçrama, 20 metre mekik koşusu, çeviklik) ölçümleri M.S.K.Ü. Spor Salonunda ve M.S.K.Ü Fizyoloji ve Performans Laboratuvarında araştırmacılar tarafından yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen tüm veriler, istatistiksel hesaplamalar SPSS (version22.0) programında kaydedilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını bulmak için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Pozisyonlar arasındaki karşılaştırma için One-Way Anova testi kullanılmıştır. Post Hoc Testlerinden Tukey'den yararlanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Oyun Kurucu Oyuncuların Beden Kompozisyonu, Fiziksel Uygunluk, Maç Aktivite Profili ve Performanslarının Ortalama Değerleri

			Min.	Max.	Ort.	S.S
Beden Komp. Ölçümleri		Beden Kütle İndeksi	19,60	22,10	20,88	1,15
		Vücut Ağırlığı (kg)	58,00	69,00	63,20	4,32
		Boy (cm)	169,00	180,00	174,00	4,18
		Vücut Yağ Yüzdesi	2,80	16,90	9,38	6,20
	Maç Aktivite Profili ve Performansı Ölçümleri	Oynadığı Süre	29,11	35,08	32,59	2,38
		Atılan Sayı	9,00	24,00	15,20	5,89
		Başarılı 2 Sayılık Atış	1,00	5,00	3,80	1,64
		2 Sayılık Atış Deneme	5,00	12,00	9,00	2,73
		Başarılı 3 Sayılık Atış	,00	3,00	1,40	1,14
		3 Sayılık Atış Deneme	3,00	10,00	5,60	2,70
		Başarılı Serbest Atış	1,00	7,00	3,40	2,50
		Serbest Atış Deneme	4,00	9,00	5,80	2,48
		Asist	4,00	11,00	6,80	2,77
		Hücum Ribaundu	,00	3,00	1,00	1,22
		Savunma Ribaundu	3,00	8,00	5,00	1,87
		Ribaunt	3,00	9,00	6,00	2,54
		Blok	,00	1,00	,20	,44
		Top Çalma	1,00	5,00	3,00	1,58
		Top Kaybı	1,00	4,00	3,00	1,22
		Kat Edilen Top. Mes. (m)	5892,0	7107,0	6477,2	582,7
Fiziksel	Uygunluk Ölçümleri	Çeviklik (sn)	8,68	9,68	9,12	,37
		Dikey Sıçrama (cm)	44,00	53,00	48,60	3,50
		20 Metre Mekik Koşusu	80,00	101,00	91,40	8,14
		Aerobik Güç (VO_{2max})	45,80	53,50	49,54	2,59

Tablo 2: Forvet Oyuncularının Beden Kompozisyonu, Fiziksel Uygunluk, Maç Aktivite Profili ve Performanslarının Ortalama Değerleri

		Min.	Max.	Ort.	S. S.
Beden Komp. Ölçümleri	Beden Kütle İndeksi	18,50	23,70	20,44	1,77
	Vücut Ağırlığı (kg)	65,00	78,00	70,20	4,07
	Boy (cm)	176,00	192,00	185,60	5,14
	Vücut Yağ Yüzdesi	-10,00	18,40	,90	9,91
Maç Aktivite Profili ve Performansı Ölçümleri	Oynadığı Süre	18,32	36,60	27,59	6,16
	Atılan Sayı	2,00	20,00	9,20	5,80
	Başarılı 2 Sayılık Atış	,00	4,00	2,60	1,34
	2 Sayılık Atış Deneme	2,00	10,00	6,00	2,35
	Başarılı 3 Sayılık Atış	,00	3,00	,80	1,03
	3 Sayılık Atış Deneme	1,00	8,00	4,30	2,35
	Başarılı Serbest Atış	,00	4,00	1,60	1,42
	Serbest Atış Deneme	,00	4,00	2,30	1,76
	Asist	,00	9,00	4,10	2,84
	Hücum Ribaundu	,00	6,00	1,50	1,84
	Savunma Ribaundu	2,00	8,00	4,50	1,71
	Ribaunt	2,00	14,00	6,00	3,33
	Blok	,00	2,00	,70	,82
	Top Çalma	,00	4,00	1,90	1,52
	Top Kaybı	,00	6,00	2,40	1,89
	Kat Edilen Top. Mes. (m)	4346,0	7310,0	5796,0	1141,6
Fiziksel Uygunluk Ölçümleri	Çeviklik (sn)	9,72	11,01	10,26	,43
	Dikey Sıçrama (cm)	40,00	58,00	48,20	5,63
	20 Metre Mekik Koşusu	78,00	100,00	88,80	6,69
	Aerobik Güç (VO_{2max})	45,2	51,9	48,85	2,07

Tablo 3: Pivot Oyuncularının Beden Kompozisyonu, Fiziksel Uygunluk, Maç Aktivite Profili ve Performanslarının Ortalama Değerleri

		Min.	Max.	Ort.	S. S.
Beden Komp. Ölçümleri	Beden Kütle İndeksi	20,60	23,70	21,82	1,32
	Vücut Ağırlığı (kg)	76,00	90,00	82,20	6,01
	Boy (cm)	188,00	201,00	194,00	4,74
	Vücut Yağ Yüzdesi	-1,40	10,30	3,30	6,07
Maç Aktivite Profili ve	Oynadığı Süre	19,07	36,50	27,87	6,57
	Atılan Sayı	3,00	16,00	9,80	4,81
	Başarılı 2 Sayılık Atış	1,00	5,00	3,60	1,67
	2 Sayılık Atış Deneme	5,00	11,00	8,20	2,58
	Başarılı 3 Sayılık Atış	,00	1,00	,20	,44
	3 Sayılık Atış Deneme	,00	2,00	,60	,89

		Başarılı Serbest Atış	,00	4,00	2,00	1,58
		Serbest Atış Deneme	,00	6,00	3,60	2,30
		Asist	1,00	5,00	2,60	1,51
		Hücum Ribaundu	2,00	6,00	3,60	1,81
		Savunma Ribaundu	5,00	11,00	7,60	2,19
		Ribaunt	7,00	17,00	11,20	3,70
		Blok	,00	2,00	,80	,836
		Top Çalma	,00	3,00	,80	1,30
		Top Kaybı	2,00	5,00	3,20	1,30
Fiziksel	Uygunluk Ölçümleri	Kat Edilen Top. Mes. (m)	4108,0	6369,0	5317,8	961,6
		Çeviklik (sn)	11,13	12,24	11,76	,449
		Dikey Sıçrama (cm)	35,00	45,00	39,60	3,97
		20 Metre Mekik Koşusu	46,00	78,00	65,40	11,86
		Aerobik Güç (VO_{2max})	35,00	45,20	41,10	3,73

Tablo 4: One-Way Anova Testi Sonuçları

Değişkenler		Ort. Kare	F	p
Boy	Gruplar Arası	1012,80	21,60	,00*
Vücut Ağırlığı	Gruplar Arası	933,75	21,49	,00*
B.K.İ	Gruplar Arası	3,17	1,32	,29
V. Yağ. Y.	Gruplar Arası	120,19	1,72	,20
Oynadığı Süre	Gruplar Arası	45,22	1,43	,26
Atılan Sayı	Gruplar Arası	63,67	2,02	,16
Başarılı 2 Sayılık Atış	Gruplar Arası	3,07	1,36	,28
2 Sayılık Atış Deneme	Gruplar Arası	17,70	2,81	,08
Başarılı 3 Sayılık Atış	Gruplar Arası	1,80	1,96	,17
3 Sayılık Atış Deneme	Gruplar Arası	34,85	7,18	,00*
Başarılı Serbest Atış	Gruplar Arası	5,47	1,73	,20
Serbest Atış Deneme	Gruplar Arası	20,45	4,69	,02*
Asist	Gruplar Arası	22,95	3,45	,05
Hücum Ribaundu	Gruplar Arası	10,05	3,43	,05
Savunma Ribaundu	Gruplar Arası	16,55	4,71	,02*
Ribaunt	Gruplar Arası	50,70	4,76	,02*
Blok	Gruplar Arası	,55	,96	,40
Top Çalma	Gruplar Arası	6,05	2,72	,09
Top Kaybı	Gruplar Arası	1,27	,48	,62
Kat. Edi. Top. Mes. (m)	Gruplar Arası	1706016,07	1,72	,20
Çeviklik (sn)	Gruplar Arası	8,75	48,07	,00*
Dikey Sıçrama (cm)	Gruplar Arası	143,27	6,12	,01*
20 M. Mekik Koşusu	Gruplar Arası	1115,40	15,39	,00*
Aerobik Güç	Gruplar Arası	184,28	17,22	,00*

Tablo 4 incelendiğinde gruplar arasında beden komposizyonu ölçümlerinden boy ve kiloda, fiziksel uygunluk ölçümlerinden dikey sıçrama tesi, aerobik güç ve çeviklik t -testinde, maç aktivite profili ve performansı ölçümlerinden ise 3 sayılık atış deneme, serbest atış deneme, savunma ribaundu ve toplam ribaunt parametlerinde pozisyonlar arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Literatür incelendiğinde; Chaouachi ve ark. (2009) yaş ortalaması 20,3 yıl, boy uzunluğu ortalaması 195,6 cm, vücut ağırlığı ortalaması 94,2 kg olan 14 basketbolcunun incelendiği çalışmada basketbolcuların çeviklik t testi değerleri ortalamasını 9,7 sn olarak ölçmüşlerdir. Hoffman ve ark. (2000) 9 basketbolcu ile gerçekleştirdikleri çalışmada basketbolcuların dikey sıçrama skorlarının ortalamasını 51,6 olarak tespit etmişlerdir. Shalfawi ve ark. (2011) yaş ortalaması 27,4 yıl, boy uzunluğu ortalaması 192 cm, vücut ağırlığı ortalaması 89,8 olan 33 basketbolcu ile yaptıkları çalışmada basketbolcuların dikey sıçrama sonuçlarının ortalaması 52,0 olarak belirlenmiştir. Sampaio ve ark. (2006) üç farklı ligden 75 oyun kurucu, 80 forvet ve 63 pivot ile yaptıkları çalışmada pivotların 3 sayılık atış denemeleri (1,3±1,6) ve 3 sayılık atış isabet sayılarında (0,4±0,7) oyun kurucuların ve forvetlerin gerisinde kaldığını tespit etmişlerdir. Araştırmamızın bulgularına bakıldığında 3 farklı pozisyonda (oyun kurucu, forvet, pivot) oynayan oyuncularla ilgili tespit ettiğimiz maç performansı ile ilgili parametreler yakınlık göstermektedir.

Sonuç olarak, basketbolcuların bazı fiziksel uygunluk özellikleri, maç aktivite profilleri ve performansları oynadıkları pozisyonlara göre incelendiğinde, yapılan fiziksel uygunluk ölçümlerinde pivot oyuncuların forvet ve oyun kurucu oyuncuların gerisinde kaldıkları, maç aktivite profili ölçümlerinde tüm oyuncuların birbirlerine yakın değerler elde ettikleri, maç performansının belirlendiği saha içi istatistiklerde ise 3 pozisyonunda farklı parametrelerde önde olduğu belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

Chaouachi, A.,Brughelli, M., Chamari, K., Levin, G. T., Abdelkrim, N. B., Laurencelle, L., &Castagna, C. (2009). Lower limb maximal dynamic strength and agility determinants in elite basketball players. *The Journal of Strength&Conditioning Research*, *23*(5), 1570-1577.

Cole, B. J.,&Panariello, R. (2015). *Basketball anatomy*. Human Kinetics.

Delextrat, A., &Cohen, D. (2009). Strength, power, speed, andagility of women basketball players according to playing position. *The Journal of Strength&Conditioning Research*, *23*(7), 1974-1981.

Harris, G. R., Stone, M. H., O'bryant, H. S., Proulx, C. M., & Johnson, R. L. (2000). Short-Term Performance Effects Of High Power, High Force, Or CombinedWeight-Training Methods. *The Journal Of Strength&Conditioning Research*, *14*(1), 14-20.

Hoffman, J. R.,Epstein, S., Einbinder, M., & Weinstein, Y. (2000). A comparison between the Wingate anaerobic power test to both vertical jump and line drill tests in basketball players. *The Journal of Strength&Conditioning Research*, *14*(3), 261-264.

Orhan, S., Pulur, A., & Erol, A. E. (2008). İp ve Ağırlıklı İp Çalışmalarının Basketbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *22*(4), 205-210.

Page, G. L., Fellingham, G. W., & Reese, C. S. (2007). Using box-scorestodetermine a position'scontributiontowinningbasketballgames. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, *3*(4).

Shalfawi, S. A.,Sabbah, A., Kailani, G., Tønnessen, E., &Enoksen, E. (2011). The relationship between running speed and measures of vertical jump in Professional basketball players: a field-test approach. *The Journal of Strength&Conditioning Research*, *25*(11), 3088-3092.

Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Yazışma Adresi: Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 48000 Kötekli/Muğla**, e-mail:**kaansalman@mu.edu.tr

SB619

MİYOFASYAL GEVŞETME YÖNTEMİ GENÇ YÜZÜCÜLERİN KURBAĞALAMA VE KELEBEK STİLİ ÖZELİNDE YÜZME PERFORMANS DERECELERİNİ ARTTIRIYOR

[1]Mehmet YILDIZ, [1]İsmet ÖZAMAY

[1]Afyon Kocatepe Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Afyonkarahisar

Abstract

Introduction: The aim of this study is to investigate the effect of the myofascial relaxation method (50m back, 50m breaststroke, 50m free, 25m butterfly) on maximal swimming performances (degrees) by using FR device during the warming phase before maximal performance in young swimmers.

Material and method: This study was conducted between the ages of 9-12, 11(3 female and 8 male) athletes (age: 10.16 ± 1.11, height: 145.00 ± 9.46, body weight: 42.78 ± 11.53) participated voluntarily. Participants were given standard warm-up before training with one day interval, and maximal performance grades were obtained in four styles, one week after the training, the standard warm-up method was applied by Foam Roller instead of stretching movements in standard warm-up one day after each training session. . After both warm-up protocols, the dependent variable t test was applied to compare the grades obtained in four styles. Parents' consent certificate was signed for the families of the athletes before the study

Results: At the end of the study; maximal performance in all four styles (50 free: 2.74%, 50 m. ridge: 1.77%, 50 m. breaststroke: 4.63% and 25 m. butterfly: 7.05%) after the participants' myofascial release method. It is seen that the degrees developed significantly ($p < 0.01$-$p < 0.05$). The most significant development was seen in breaststroke and butterfly styles. In addition, no significant difference was found between the number of strokes.

Conclusion: Myofascial relaxation method using Foam Roller as warming activity has been found to improve breaststroke and butterfly styles. The absence of a change in the number of strokes suggests that performance improvement is due to the increase in the flexibility values of the participants. Further work is needed in this area.

Keywords: Swimming, Flexibility, Foam roller

GİRİŞ

Yüzme çok güçlü ve dayanıklı kol ve bacak kaslarına sahip olmayı gerektirdiği kadar, bu kasların optimum esneklik düzeyine sahip olması da gerektirmektedir. Esneklik çalışmaları eklem hareket aralık oranını arttırarak bütün vücudun suda rahat ve düzgün kaymasını etkiler. Ayrıca sürtünmeyi en aza indirgeyerek minimum bir sürtünmenin yanında maksimal bir itiş ortaya çıkmasını da sağlar (Akgün,1996) .Bu açıdan yüzme performansı için anaerobik kassal performansın yanında esneklikte çok önemlidir (Sugimoto ve ark., 2008). Egzersiz öncesi yapılan ısınma egzersizlerinin amacı atletik performansı maksimal düzeye ulaştırmaktır (Yıldız,

2018). Statik germe egzersizleri Eklem hareket aralığının geliştirilmesinde tavsiye edilen bir ısınma metodudur ve esnekliği arttırdığı bilinmektedir. Bunun yanında statik germelerin anaerobik kassal performansı düşürdüğünü gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Michael, 2007; Shrier, 2004; Stone ve ark., 2006; Zakas ve ark., 2003). Bundan dolayı antrenörler ve sporcular müsabaka öncesinde dinamik germe egzersizlerini önermektedir (Karanfilci ve ark., 2013).

Son zamanlarda özellikle spor bilimcileri ve antrenörler arasında miyofasyal gevşetme tekniği gittikçe popüler hale gelmektedir. Bu tekniğin uygulanmasında çoğunlukla foam rollerlardan (FR) faydalanılır. Bu yöntemle kişiler kendi vücutlarını FR'nin üzerine koyup ileri geri hareket ederek kas üzerinde sarılı olan fasyaya baskı uygularlar. Bu şekilde fasya'nın gevşemesi sağlanmaktadır (Curran ve ark,2 008; Healey ve ark., 2014; Renan-Ordine ve ark, 2011) Foam rollerın en önemli özelliği anaerobik kassal performansı düşüş olmadan esnekliği artırmasıdır.

Esnekliğin yüzme branşında anaerobik kassal performansla beraber yüzme performansını etkileyen en önemli becerilerden biri olduğu birçok çalışmada ortaya konmuştur (Michael, 2007; Shrier, 2004; Stone ve ark., 2006; Zakas ve ark., 2003). Bunun yanında Miyofasyal gevşetme yönteminin anaerobik kassal performansı düşürmeden esnekliği arttırdığı da bilinmektedir. Sonuç olarak, egzersiz öncesi ısınma faaliyeti olarak FR cihazı kullanılarak uygulanan miyofasyal gevşetme yönteminin yüzücülerin performanslarını artıracağı hipotez edilmiştir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu çalışmaya 9-12 Yaş arası 11 (3kız 8 erkek) sporcu (yaş:10.16±1,11, boy:145,00±9.46, vücut ağırlığı:42.78±11.53)gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma öncesi sporcuların ailelerine veli olur belgesi imzalatılmıştır.

Deneysel Tasarım

FR cihazı kullanılarak uygulanan miyofasyal gevşetme yönteminin genç yüzücülerin maksimal yüzme performansına etkisinin belirlenmesi amacıyla; katılımcılara birer gün aralıkla ilk olarak antrenman öncesi standart ısınma (3 dk. ip atlattıktan sonra 10 dakika dinamik germe) araştırmacı tarafından yaptırıldıktan sonra dört stilde (her gün bir stil) maksimal performans dereceleri alınmıştır. Bir hafta sonra birer gün aralıkla antrenman öncesi 3 dk. ip atladıktan sonra germe hareketlerinin yerine FR kullanılarak 10 dk. miyofasyal gevşetme yöntemi uygulatılmış ve hemen sonrasında dört stilde (her gün bir stil) maksimal performans dereceleri aynı şekilde tekrar alınmıştır. Aynı katılımcılardan alınan veriler birbiri ile karşılaştırılmıştır.

İşlem Yolu

Katılımcıların ilk olarak yaş, boy ve kilo değerleri alınarak, çalışmanın içeriği anlatılmıştır.4 ayrı depar taşına sporcular kurallarına göre yerleşir. Her sporcu için 1 araştırmacı kronometre ile sporcuların yanlarına geçer. Start düdüğü ile kronometre başlatılır. Sporcular finishe geldiğinde kronometre durdurulur. Bluetooth ile telefona bağlı HERO4 kamera ile çekimler yapılmıştır. Görüntüler Kinovea görüntü analiz programı ile analiz edilmiştir.

Yüzme stillerine göre dinamik germe ve FR uygulaması yapılan kas grupları:

Kelebek stil için; pectoralis major, gastrecnemious, quadriceps, hamstring, gluteus maximus

Sırt stil için; infraspinatus, trapezius, quadriceps, hamstring , gluteus maximus, latismus dorsi, oblique

Serbest stil için ;quadriceps , hamstring, latismus dorsi, gluteus maximus gastrecnemious pectoralis major,oblique

Kurbağa stil için; gastrecnemious, gluteus medius , infraspinatus , trapezius, adductor longus sartorius, quadriceps , hamstring

İstatistiksel analiz

Çalışmada SPSS18.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmaması Kolmogorof-Smirnov testi ile kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir. Her iki ısınma protokolü sonrası dört stilde alınan dereceler ile kulaç sayılarının karşılaştırılması için bağımlı değişken t testi uygulanmıştır. Ölçümler arası güvenilirliğin belirlenmesi için sınıfiçi korelasyon kat sayısı (SKK) testi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri olarak $p<0.05$ düzeyi değerlendirilmiştir. Ayrıca ölçümlerin etki genişliği Cohen *d* istatistiği ile değerlendirilmiştir.

Tablo 1: Isınma faaliyeti olarak dinamik germe ve miyofasyal gevşetme yöntemleri sonrası alınan maksimal yüzme performans veriler arası güvenirlik (Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı) tablosu

Test	**SKK (Dereceler)**	**SKK (Kulaç sayısı)**
50 m. serbest	0,98	0,88
50 m. sırt	0,96	0,56
50 m. kurbağalama	0,98	0,95
25 m. kelebek	0,91	0,89

SKK: Sınıf İçi Korelasyon Katsaysısı

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların (n=11) FR ve Kontrol ölçümlerine göre 50 m. Serbest, sırt ve kurbağalama ile 25 m kelebek derecelerinin ortalama, standart sapma, yüzde farkı ve eşleştirilmiş t testi sonuçları

Test	Grup	$\overline{X}$ ± SS	%	Eşleştirilmiş t Testi		
				t	p	Cohen (d)
50 m. Serbest (sn)	FR	43,92±4,81	2,74	3,52	0,01	0,25
	KONTROL	45,16±4,80				
50 m. sırt	FR	52,03±4,55	1,77	2,65	0,02	0,19
	KONTROL	52,97±4,93				
50 m. kurbağalama	FR	56,78±8,54	4,63	4,29	0,01	0,19
	KONTROL	58,49±8,90				
25 m. kelebek	FR	22,61±1,60	7,22	7,05	0,01	0,89
	KONTROL	24,37±2,29				

Tablo 2'de görüldüğü gibi FR kullanılarak yapılan germe egzersizleri sonrası sporcuların daha iyi maksimal performans sergiledikleri tespit edilmiştir. Buna göre 50m serbest (43,92±4,81 karşın 45,16±4,80 sn, p<001, d: 0.25), 50m sırt (52,03±4,55 karşın 52,97±4,93 sn, p<002, d:0.19), 50m kurbağa (56,78±8,54 karşın 58,49±8,90 sn, p<001, d:0.19), 25m kelebek (22,61±1,60 karşın 24,37±2,29 sn p<001, d:0.89) değer arasındaki fark incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların (n=11) FR ve Kontrol ölçümlerine göre 50 m. Serbest, sırt ve kurbağalama ile 25 m kelebek kulaç sayılarının ortalama, standart sapma, yüzde farkı ve eşleştirilmiş t testi sonuçları

Test	Grup	$\overline{X}$ ± SS	Eşleştirilmiş t Testi		
			t	P	Cohen (d)
50 m. Serbest (SAYI)	FR	27,25±2,73	2,06	0,06	0,28
	KONTROL	28,08±3,12			
50 m. sırt	FR	27,00±1,59	1,34	0,20	0,49
	KONTROL	27,92±2,11			
50 m. kurbağalama	FR	39,91±4,83	2,58	0,29	0,15
	KONTROL	40,83±6,64			
25 m. kelebek	FR	14,66±2,23	1,17	0,27	0,15
	KONTROL	15,00±2,13			

Tablo 3'de gösterildiği gibi FR veya dinamik germe egzersizleri yapılan performans ölçümlerinde kulaç sayıları incelendiğinde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı genç yüzücüler de maksimal performans öncesi ısınma evresinde FR cihazı kullanılarak yapılan miyofasyal gevsetme yönteminin farklı yüzme tekniklerinde (50m sırt,50m kurbağalama,50m serbest,25m

kelebek) maksimal performanslarına (derecelerine) olan etkilerini araştırmaktır. Katılımcıların miyofasyal gevşetme yöntemi sonrası her dört stilde de maksimal performans derecelerinin anlamlı olarak geliştiği görülmektedir ($p<0,01$-$p<0,05$). Yüzdelik olarak en fazla gelişim kurbağalama ve kelebek stillerinde görülmüştür. Bunun yanında kulaç sayıları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Literatürde yapılan çalışmalarda Optimal dolphin sürtünmeyi minimuma düşürmeyi ve iticiyi maksimuma çıkarmak arasında dengeleyici olurken, yüzücünün gerektirdiği fiziksel eforu da azaltabilir (Sugimoto ve ark., 2008). Ayrıca, araştırmamızı destekler nitelikte yapılan iki çalışma; kurbağa yüzme stilinde ayak bileği inversiyonu hareket açıklığı ile (ROM) maksimal performans arasında yüksek düzeyde ilişkili olduğunu (Kippenhan, 2002) ve diz dış rotasyonu ve ayak bileği supinasyon esneklik kombinasyonunun 100 m kurbağalama sonuçlarının% 24.4 artırdığını bildirilmiştir (Jagomagi ve Jurimae, 2005).

Sonuç olarak; ısınma faaliyeti olarak Foam Roller kullanılarak yapılan miyofasyal gevşetme yönteminin kurbağalama ve kelebek stilleri özelinde yüzme performansını arttırdığı tespit edilmiştir. Kulaç sayısında bir değişiklik görülmemesi performans gelişiminin katılımcıların esneklik değerlerinin artmasından kaynaklandığını düşündürmektedir. Bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

Akgün, N.; “Egzersiz ve Spor Fizyolojisi”. VI. Baskı, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1996.

Alemdaroğlu, utku, k. O. Z. Mitat, and yusuf köklü. "germe egzersizlerinin performans üzerine akut etkileri." *spor bilimleri dergisi* 23.2 (2012): 68-76.

Kabak-fizyoterapist, banu. "hazırlayanlar: muharrem karanfilci-spor uzmanı banu kabak-fizyoterapist osman hamamcılar-diş hekimi ebru arslanoğlu-diyetisyen.«

Curran, patrick f., russell d. Fiore, and Joseph J. Crisco. "A comparison of the pressure exerted on soft tissue by 2 myofascial rollers." *Journal of sport rehabilitation* 17.4 (2008): 432-442.

Healey, Kellie C., et al. "The effects of myofascial release with foam rolling on performance." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 28.1 (2014): 61-68.

Renan-Ordine, Rômulo, et al. "Effectiveness of myofascial trigger point manual therapy combined with a self-stretching protocol for the management of plantar heel pain: a randomized controlled trial." *journal of orthopaedic & sports physical therapy* 41.2 (2011): 43-50.

Yıldız, mehmet, et al. "egzersiz öncesi titreşimli foam roller uygulamasının sürat çeviklik, dikey sıçrama ve esneklik üzerine etkisi." *spor ve performans araştırmaları dergisi* 9.3: 216-225.

Yıldız, mehmet, melih bozdemir, and zeki akyıldız. "acute effects of pre-exercıse foam rollıng ın addıtıon to dynamıc stretchıng on anaerobıc power." *journal of physical education & sports science/beden egitimi ve spor bilimleri dergisi* 12.2 (2018).

.

SB628

2014-2018 ARASI UEFA ŞAMPİYONLAR LİGİNDE ÇEYREK FİNALE KALAN TAKIMLARIN İÇ SAHA VE DIŞ SAHA GOL ANALİZLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Yaşar Tunç, Fatih Evli, [1]Nuray Kurnaz, [1]Nurllah Işık, [1]Osman Seçgin, [1]Aysun Ediş, [1]İbrahim Gülgör, [1]Ömer Faruk Henden, [1]Uğur Tandoğan

[1]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Çorum

Email : *ysrtnc.47@gmail.com*

Gereç Ve Yöntem

Araştırma Grubunun Özellikleri

Araştırmanın evreni 2014-2015,2015-2016,2016-2017 ve 2017-2018 UEFA Şampiyonlar Liginde mücadele eden 32 takım, araştırmanın örneklemi ise çeyrek finale kalan takımlardır.

2014-2015,2015-2016,2016-2017 ve 2017-2018 UEFA Şampiyonlar Liginde son 8'e kalan takımların İncelenen futbol takımlarının iç sahasında ve rakip sahada yaptığı maçları 8 farklı Antrenör tarafından, aynı yöntemler ve aynı parametreler doğrultusunda analiz edilerek kayıt altına alınmıştır. İç sahada ki ve rakip sahadaki maçların kayıtlarının analizinin karşılaştırılması ve değerlendirilmesi yapılmıştır.

Veri Toplama Aracı

İndirilen tüm maçlar san disk USB ile bilgisayara aktarıldı ve E Analiz maç analiz programı kullanılarak, her bir maç ayrı olarak analiz edildi.

E Analiz maç analiz sistemi, sporcu ve takımların maç içindeki performansların ölçmeye yarayan, bilgisayar destekli bir analiz programıdır. Programın en büyük özelliği, görüntüyü ve analizi bilgisayar içinde yan yana koyarak oyuncunun veya takımın sayısal performansını elde etmek ve elde edilen bu performansın görüntülü olarak sporcuya geri bildirimini sağlamasıdır.(Bakır, 2007)

Verilerin Analizi

İndirilen tüm maçlar san disk USB ile bilgisayara aktarıldı ve E Analiz maç analiz programı kullanılarak, her bir maç ayrı olarak analiz edildi.

İç sahada ve rakip sahada yapılan maçlarda: gollerin zamanı (1-15dk, 16-30dk, 31-45+dk, 46-60dk, 61-75dk, 76-90+dk), gollerin oluş şekli (top oyunda iken veya duran top, köşe vuruşu, serbest vuruş, penaltı, taç), gol

vuruşunun şekli (ayak vuruşu veya kafa vuruşu), gol atan oyuncunun mevki (forvet, orta saha, defans, kaleci) ve gol atılan bölgeyi (ceza sahası içinden veya ceza sahası dışından) parametrelerden oluşuyor

Bulgular

Tablo.1 Gollerin Zamanı

Gollerin zamanı	**2014-2015**		**2015-2016**		**2016-2017**		**2017-2018**	
SAHA	**İÇ**	**DIŞ**	**İÇ**	**DIŞ**	**İÇ**	**DIŞ**	**İÇ**	**DIŞ**
0-15 dk	6	2	4	0	6	0	6	2
16-30	1	3	5	2	4	5	2	1
31-45+	1	0	2	0	1	2	5	2
46-60	3	1	1	2	2	4	9	5
61-75	3	0	3	1	3	4	3	2
75-90+	6	0	5	1	5	3	4	4
Toplam	**21**	**6**	**20**	**6**	**21**	**18**	**29**	**16**

Tablo.2 Gol Atılan Bölge

Gol atılan bölge	**2014-2015**		**2015-2016**		**2016-2017**		**2017-2018**	
SAHA	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ
Ceza sahası içi	19	5	17	6	20	13	23	13
Ceza sahası dışı	2	1	3	0	1	5	6	3
Toplam	**21**	**6**	**20**	**6**	**21**	**18**	**29**	**16**

Tablo3. Gollerin Oluş Şekli

Gollerin oluş şekli	**2014-2015**		**2015-2016**		**2016-2017**		**2017-2018**	
SAHA	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ
Top	16	5	11	6	17	15	14	9

oyunda								
Duran top (korner)	1	1	3	0	1	2	4	1
Duran top(serbest vuruş)	1	0	2	0	1	0	1	0
Duran top(penaltı)	3	0	4	0	2	1	2	3
Duran top(taç)	0	0	0	0	0	0	8	3
Toplam	**21**	**6**	**20**	**6**	**21**	**18**	**29**	**16**

Tablo.4 Gol Atılan Bölge

Gol atılan bölge	**2014-2015**		**2015-2016**		**2016-2017**		**2017-2018**	
SAHA	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ
Ceza sahası içi	19	5	17	6	20	13	23	13
Ceza sahası dışı	2	1	3	0	1	5	6	3
Toplam	**21**	**6**	**20**	**6**	**21**	**18**	**29**	**16**

Tablo.5 Gollerin Vuruş Şekli

Gollerin vuruş şekli	**2014-2015**		**2015-2016**		**2016-2017**		**2017-2018**	
SAHA	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ	**İÇ**	DIŞ
Ayak ile	**20**	6	**16**	**5**	**18**	**15**	**24**	**12**
Kafa ile	1	0	**4**	**1**	**4**	**3**	**5**	**4**
Toplam	**21**	6	**20**	**6**	**21**	**18**	**29**	**16**

Tartışma ve sonuç

UEFA Şampiyonlar Ligi 2014–2015, 2015–2016, 2016–2017 ve 2017-2018 sezonları arasında gol oluş zamanı bakımından 2014-2015 sezonunda iç sahada ilk 15 dk ve son 15 dk arasında %63,15 12 gol atılırken dış sahada %28 2 gol ile atılmıştır. Sonraki sezonlarda ise benzer şekilde iç sahada 9 golle %40,85 dış sahada 1 gol ile %20, %45,83 10 gol dış sahada %11,76 ile 2 gol, oluşturmuştur.

Dünya kupalarında atılan golleri zamanları bakımından incelemiş ve bunun sonucunda; 1998, 2002 ve 2006 Dünya Kupalarında atılan gollerin daha çok 76–90. dakikalar arasında olduğunu belirlemiştir. (Armatas ve arkadaşları 2007)

Gol atılan bölgelere göre 2014-2015 sezonunda takımlar deplasman sahada ceza sahası dışında hiç gol atmamışlardır. Ayrıca Gol atılan bölgelere göre 2014-2015 sezonunda iç saha ve dış sahada ceza sahası içeresinde atılan toplam 24 golün %79,16 sı iç sahada %20,83 ü dış sahada atılmıştır. 2015-2016 sezonunda iç sahada %73,91 dış sahada %26,06, 2016-2017 de iç sahada %60,60 dış sahada %39,39 ve 2017-2018 sezonunda ise %66,88 i iç sahada %33,11 dış sahada atılmıştır.

Türkiye Futbol Liginde atılan gollerin analizi konulu araştırmasında, 1. lig' de atılan gollerin %85,5 inin ceza sahası içerisinde atıldığını belirlenmiştir.(Eniseler ve Egesoy 1995)

2017-2018 sezonunda golü atan oyuncunun mevkilerine baktığımızda orta saha oyuncuları iç sahada gollerin %38 ni atarken dış sahada %18 ni atmıştır. Önceki sezonlarda da iç sahada orta saha oyuncuları dış sahaya göre daha iyi performans göstermişlerdir.

Gollerin vuruş şekli bakımından araştırmamızda 2014-2015 sezonunda dış sahada hiç kafa golü atılmamıştır.

Araştırmamıza gollerin oluş şekli bakımından baktığımızda 2015-2016 sezonunda takımlar dış sahada köşe vuruşlarından ve serbest vuruşlardan hiç gol atamamışlardır. Gollerin dış sahada gollerin tümünü top oyun halindeyken atılmıştır.

Bu çalışmanın temel amacı, Antrenörlerin ve futbolcuların ihtiyaç duydukları teknik taktik konulara ilişkin bilgilendirmek amacıyla 2014-2018 arası UEFA şampiyonlar liginin takımlarının attığı golleri incelemektir.

Bu çalışmanın sonucunda takımların iç sahada ceza sahasında gol atıp; dış sahada ceza sahası dışından gol atmadıkları, futbolcuların 2014-2015 sezonunda dış sahada hiç kafa golü atamadığı ve 2015-2016 sezonunda da takımların dış sahada serbest vuruş ve köşe vuruşlarından gol kaydetmediği görülmüştür. Bu durumun takımların şampiyonlar liginde farklı ülkelere gittikleri için futbolcularda yorgunluk, farklı bir saha farklı bir yatak, rakım farkı, biyolojik saat ve taraftar etkisi olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça

Armatas, V., Yiannakos, A., & Sileloglou, P. (2007). Relationship between time and goal scoring in soccer games: Analysis of three World Cups. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *7*(2), 48-58.

Bakır, İ. (2007). Türkiye Süper Ligi'nde mücadele eden bir futbol takımının iç saha ve dış sahalarda yaptığı maçların analiz sonuçlarının karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. *Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara*.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2007). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge.

ÇOBANOĞLU, H. O., & TEREKLİ, M. S. (2018). 2016 Avrupa Futbol Şampiyonası: Gol Analizi. *Turkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, *10*(3).

Eniseler, N., & Egesoy, H. (1995). Analysis of Goals Scored by the Teams ın the Turkish Professional Soccer Leagues and Comparing them According to League Levels. *Dept. Of Physical Education, Celal Bayar University, Turkey*.

Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of sports sciences*, *23*(5), 509-514.

SB649

FUTBOL HAKEMLERİNİN FİZİKSEL KAPASİTELERİ, MAÇ SIRASINDAKİ AKTİVİTE PROFİLLERİ VE KARAR VERME BECERİLERİNİN DENEYİMLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

***[1]Hakan KARABALCIK*, [1]Özcan SAYGIN, [1]Halil İbrahim CEYLAN**

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

***Email :** hakan_karabalcik@hotmail.com, ozsaygin@hotmail.com, halil.ibrahimceylan60@gmail.com*

Özet

Bu çalışmanın amacı, deneyimli ve az deneyimli futbol hakemlerinin fiziksel kapasiteleri, maç sırasındaki aktivite profilleri ve karar verme becerilerini karşılaştırmaktır. Çalışmaya, 5 deneyimli (>5yıl) ve 5 az deneyimli (<5 yıl) olmak üzere toplam 10 futbol hakemi gönüllü olarak katıldı. İstatiksel analiz sonucunda; deneyimli hakemlerin (61.14±3.31 ml/kg/dk), az deneyimli hakemlere (54.67±2.93 ml/kg/dk) göre aerobik kapasitesi anlamlı düzeyde daha yüksek saptandı ($p<0.05$). Az deneyimli hakemler (9.09±1.08 km) ile karşılaştırıldığında, deneyimli hakemlerin maç içerisindeki toplam kat ettikleri mesafe (10.73±.41 km) ve sprint mesafesi (deneyimli: 686.95±140.93 m, az deneyimli: 459.85±168.37 m) anlamlı düzeyde daha yüksek bulundu ($p<0.05$). Deneyimli ve az deneyimli hakemlerin 2 futbol müsabakasındaki toplam doğru karar verme skorları arasında anlamlı fark bulunmadı (184.80±21.25 ve 193.40±26.12) ($p>0.05$). Deneyimli hakemlere göre az deneyimli hakemlerin maç içerisinde daha fazla hatalı karar verdikleri tespit edildi (9.60±4.21 ve 20.20±2.68) ($p<0.05$). Deneyimli hakemlerin az deneyimli hakemlere göre maç içi aktivite profillerinin daha yüksek olduğu, hatalı karar verme skorlarının ise daha düşük olduğu görüldü. Ayrıca, deneyimli ve özellikle az deneyimli hakemlerin maç içerisindeki hatalı karar verme skorlarını minimize edebilmek için, antrenman programları içerisinde fiziksel antrenmanlarının yanı sıra algısal-motorsal beceriler ile ilgili egzersizlere yer verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol Hakemi, Aktivite Profili, Karar Verme, Video Analiz, Deneyim

The comparison of physical capacities, activity profiles and decision-making skills of football referees during match according to their experiences

Abstract

The aim of this study was to compare the physical capacities, activity profiles and decision-making skills of experienced and less experienced football referees during the match. A total of 10 football referees, 5 experienced (>5 years) and 5 less experienced (<5 years) participated in this study voluntarily. As a result of statistical analysis; aerobic capacity of experienced referees (61.14±3.31 ml/kg/min) was significantly higher than less-experienced referees (54.67±2.93 ml/kg/min.) ($p<0.05$). As compared with less-experienced referees (9.09±1.08 km), the total distance covered (10.73±.41 km) and sprint distance of experienced referees

(experienced: 686.95±140.93 m, less-experienced: 459.85±168.37 m) were significantly higher in the match. There was no significant difference in the total correct decision scores in two football competitions between experienced and less experienced referees (184.80 ± 21.25 and 193.40±26.12) ($p>0.05$). It was found that less-experienced referees made more incorrect decisions in the match than experienced referees (9.60±4.21 and 20.20±2.68) ($p<0.05$). Experienced referees had higher in-game activity profiles than less-experienced referees and their incorrect decision making scores were lower. In addition, in order to minimize the incorrect decision scores of the experienced and especially less- experienced referees in the match, it is thought that it is important to include exercises related to perceptual-motor skills in training programs as well as physical training.

Key Words: Football Referee, Activity Profile, Decision-Making, Video Analysis, Experience

Giriş

Futbol oyunun en önemli unsurlarından bir tanesi hakemdir. Hakemin görevi, oyunun belirli kurallar çerçevesinde oynanmasını sağlamak ve oyun kurallarının ihlali gibi durumlarda yaptırım uygulamaktır (FIFA, 2016). Elit hakemler, maçın büyük bir bölümünde uzun süreli düşük şiddetli aktivite ve aralarda ileri/yana doğru koşmalar gibi her 4-5 sn de bir değişen kısa süreli aralıklı yüksek şiddetli aktivite yapar (Krustrup ve ark., 2002; Krustrup ve ark., 2009). Elit hakemlerin uluslararası maçlarda 90 dakikalık süre içerisinde toplam 11-12 km mesafe kat ettiği, bunun yaklaşık %10'unun yüksek şiddette aktivite olduğu (>18 km.saat^{-1}), ortalama kalp atım sayılarının ise %85'lere (177 ± 12 atım/dk) ulaştığı bildirilmiştir (Barbero-Alvarez ve ark., 2012; Krustrup ve ark., 2009). Bu yüzden, hakemlerin oyun içerisinde fiziksel talepleri yüksek olduğundan dolayı (Castillo ve ark., 2019; Krustrup ve ark., 2009), oyuna ayak uydurabilmeleri ve olası ihlalleri net görebilmeleri için yüksek düzeyde fiziksel uygunluk kapasitesine sahip olması gerekmektedir (Riiser ve ark., 2019). Yapılan bir çalışmada, hakemlerin maç performansları ve yaptıkları yüksek şiddetli koşu performanslarının (koşu hızı> 5.5 m/sn), futbol oyuncularınki ile ilişki gösterdiği tespit edilmiştir (Weston ve ark., 2007). Futbol hakemlerin maç içerisindeki fiziksel kapasitesi, doğru karar verme becerileri ile yakından ilişkilidir. Karar verme, bir futbol hakeminin maç performansının temel bileşenidir çünkü verilen her kararın maç sonucu üzerinde doğrudan veya dolaylı bir etkisi bulunmaktadır (Riiser ve ark., 2019; Weston, 2015). Gomez-Carmona ve Pino-Ortega (2016) yaptıkları çalışmada hataların çoğunun ilk yarıda ilk 15 dakikalık periyot içerisinde ve daha çok hakemlerin maksimal kalp atım sayılarının %85'ini aştığı durumlarda meydana geldiğini bildirmiştir. Literatürde, futbol hakemlerin maç performansları inceleyen yeterince araştırma bulunmaktadır. Fakat, Türk hakemlerinin fiziksel kapasitesini ve maç içi aktivite profillerini giyilebilir teknoloji ile inceleyen aynı zamanda yönettiği maçlardaki karar verme becerilerini video analiz yöntemi ile belirleyen ve bunları hakemlerin deneyimlerine göre karşılaştıran çalışma oldukça sınırlıdır. Bu da çalışmanın literatür açısından önemini belirtmektedir.

Yöntem

Çalışmaya, Muğla ilinde faal olarak hakemlik yapan 5 deneyimli (>5yıl) ve 5 az deneyimli (<5yıl) olmak üzere toplam 10 futbol hakemi gönüllü olarak katıldı. Çalışmaya başlamadan önce Türkiye Futbol Federasyonu Muğla İl Hakem Kurulu ve İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan izin alındı. Hakemlerin beden yağ yüzdesi Durnin ve Womersley (1974) formülü ile hesaplandı. Fiziksel kapasiteleri ise Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi-I (aerobik kapasite) (Bangsbo ve ark., 2008) ve Tekrarlı Anaerobik Sprint Testi (6X35 m, 10 sn dinlenme aralıklı) ile belirlendi (Zagatto ve ark., 2009). Hakemlerin 2 amatör futbol müsabakasındaki maç içi aktivite profilinin

belirlenmesinde Playertek: GPS Player Tracking Sistemi kullanıldı. Ayrıca, her bir hakemin yönettiği 2 maç kamera ile kayıt altına alınarak, 90 dakika boyunca vermiş oldukları bütün kararlar Muğla İl Hakem Kurulu tarafından belirlenen 3 uzman kişi tarafından "doğru ve hatalı" olarak tespit edildi ve istatiksel analiz için değerlendirmeye alındı.

İstatiksel Analiz

Araştırmada elde edilen tüm veriler, istatiksel hesaplamalar SPSS (version18.0) programında analiz edildi. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk testi ile bakıldı. Hakemlerin fiziksel kapasitesi ile maç içi aktivite profili ve karar verme becerilerinin deneyimlerine göre karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem t testi ve Man Whitney U testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların yaş, boy ve deneyim değerleri

	Grup	Sayı	Ort.	S.S.
Yaş (yıl)	Deneyimli	5	28	4.47
	Az Deneyimli	5	27.5	7.39
Boy (m)	Deneyimli	5	1.81	.05
	Az Deneyimli	5	1.82	.09
Deneyim (yıl)	Deneyimli	5	6.80	2.58
	Az Deneyimli	5	4.60	.54

Tablo 2. Deneyimli ve az deneyimli hakemlerin beden kompozisyonu, aerobik ve anaerobik kapasite değerlerinin Mann Whitney U testi ile karşılaştırılması

	Değişkenler	Grup	Sayı	Ort.	S.S.	Z	p
Beden Kompozisyonu	Yağ yüzdesi (%)	Deneyimli	5	12.74	2.06		
		Az Deneyimli	5	14.06	1.88	-1.156	.310
Anaerobik Kapasite	Maximum güç (W)	Deneyimli	5	740.40	90.40		
		Az Deneyimli	5	642.20	44.50	-1.358	.222
	Minimum güç (W)	Deneyimli	5	552.20	112.65		
		Az Deneyimli	5	477.00	54.94	-1.149	.310
	Ortalama Güç (W)	Deneyimli	5	639.60	76.03		
		Az Deneyimli	5	552.40	53.55	-1.776	.095
	Yorgunluk İndeksi (W/sn)	Deneyimli	5	6.09	1.69		
		Az Deneyimli	5	5.20	1.15	-.731	.548
Aerobik Kapasite	Yo-Yo testi mesafe	Deneyimli	5	2946.00	394.68		
		Az Deneyimli	5	2176.00	349.39	-2.200	.032*
	Aerobik kapasite (ml/kg/dk)	Deneyimli	5	61.14	3.31		
		Az Deneyimli	5	54.67	2.93	-2.200	.032*

*p<0.05

Tablo 2'de deneyimli ve az deneyimli hakemlerin beden kompozisyonu, aerobik ve anaerobik kapasite ile ilgili test sonuçları verilmiştir. Az deneyimli hakemler ile karşılaştırıldığında (54.67±2.93), deneyimli hakemlerin (61.14±3.31) aerobik kapasitesinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0.05).

Tablo 3. Deneyimli ve az deneyimli hakemlerin maç içi aktivite profili ve karar verme becerilerinin karşılaştırılması

	Değişkenler	Grup	Sayı	Ort.	S.S.		p
Aktivite Profili	Toplam kat edilen mesafe (km)	Deneyimli	5	10.73	.41	t=3.158	.013*
		Az Deneyimli	5	9.09	1.08		
	Sprint mesafesi (m)	Deneyimli	5	686.95	140.93	t=2.313	.049*
		Az Deneyimli	5	459.85	168.37		
	Enerji tüketimi (kcal)	Deneyimli	5	1206.27	60.15	z=-1.776	.076
		Az Deneyimli	5	1028.94	146.01		
	Top speed (km/s)	Deneyimli	5	25.16	1.15	t=1.098	.304
		Az Deneyimli	5	24.58	.27		
	Maksimal kalp atım sayısı (atım/dk)	Deneyimli	5	181.65	4.50	t=1.177	.273
		Az Deneyimli	5	178.85	2.83		
Karar Verme	Doğru Karar Verme Sayısı	Deneyimli	5	184.80	21.25	t=.-571	.584
		Az Deneyimli	5	193.40	26.12		
	Hatalı Karar verme Sayısı	Deneyimli	5	9.60	4.21	z=-2.417	.016*
		Az Deneyimli	5	20.20	2.68		

*p<0.05

Tablo 3'de deneyimli ve az deneyimli hakemlerin maç içi aktivite profili ve karar verme becerileri karşılaştırıldığında, toplam kat edilen mesafe (km), sprint mesafesi (m) ve hatalı karar verme sayılarında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05). Deneyimli hakemlerin maç içerisinde toplam kat ettikleri mesafe ve sprint mesafesi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, az deneyimli hakemlerin (20.20±2.68), deneyimli hakemlere (9.60±4.21) göre yönettikleri toplam iki maçta anlamlı düzeyde daha fazla hatalı karar verdikleri saptanmıştır (p<0.05).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, az deneyimli hakemler ile karşılaştırıldığında deneyimli hakemlerin aerobik kapasitelerinin, maç içerisinde toplam kat ettikleri mesafe ve sprint mesafelerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu aynı zamanda daha az hatalı karar verdikleri görülmektedir. Deneyimli hakemlerin iki maç ortalama 10.73 ± .41 km mesafe kat ettiği, 686.95 ±140.93 metre sprint attığı, 1206 ± 60.15 kcal enerji tükettiği, 181.65 ± 4.5 atım/dk kalp atım sayısına ve sprintlerde en yüksek 25.16 ± 1.15 km/saat hıza ulaştığı tespit edilmiştir. Az deneyimli hakemlerin ise iki maç ortalama 9.09 ± 1.08 km mesafe kat ettiği, 459.85 ± 168.37 metre sprint attığı, 1028 kcal ±146.01 kcal enerji tükettiği, 178.85 ± 2.83 atım/dk kalp atım sayısına ve sprintlerde en yüksek 24.58 ±.27 km/saat hıza ulaştığı görülmüştür. Castagna ve D'ottavio (2004) 13 uluslararası hakem üzerinde yaptığı araştırmada maç sırasında hakemlerin yaklaşık 11.5 km mesafe kat ettiği, bunun 1642 metresinin ise yüksek

şiddetli aktivite olduğu bildirilmiştir. E Silva ve ark., (2019) 428 hakem ve 2936 oyun analizini içeren sistematik derleme araştırmasında hakemlerin 90 dk boyunca 10.36 ± 1.11 km mesafe aldığını, maç sırasında ortalama kalp atım sayılarının 158.88 ± 3.99 atım/dk olduğunu, maç içerisinde 2-4 sn aralığında kısa ve patlayıcı aktiviteler yaptığını ve bu yüksek şiddetli aktivitelerde maksimal kalp atım sayılarının %97'lerine ulaştığını gözlemlemiştir. Gomez-Carmona ve Pino-Ortega (2016) yaptığı çalışmada, 3.lig hakemlerinin maç içerisinde yaklaşık 10.200 m mesafe kat ettiklerini, ortalama hızlarının ise 7.2 ile 13 km/saat arasında değiştiğini ve kalp atım sayılarının %85-95'lere ulaştığını belirtmiştir. Ayrıca, hakemlerin maçları analiz edildiğinde, vermiş oldukları kararlarda %18 teknik hata ve %11 disiplin hata saptamıştır. Hakemlerin, maksimal kalp atım sayılarının %85'ini aşan şiddetlerde antrene edilmesinin, maç içerisindeki hatalı karar verme becerilerini de geliştirebileceğini ileri sürmüştür. Bu çalışma da hakemlerin yönettiği toplam 2 maçın ortalaması alındığında, çalışmaya katılan deneyimli hakemlerin 184.80 ± 21.25 doğru karar verdiği, bu kararlardan 9.60 ± 4.21'inin hatalı olduğu, az deneyimli hakemlerin ise 193.40 ± 26.12 doğru karar verdiği, bu kararlardan ise 20.20 ± 2.68'inin hatalı olduğu görülmüştür. Deneyimli ve az deneyimli hakemlerin toplam 2 maçta verdikleri kararların sırasıyla yaklaşık % 5 ve % 11'inin hatalı olduğu gözlemlenmiştir. Az deneyimli hakemlere göre deneyimli hakemlerinin, maç içerisinde daha fazla mesafe kat etmesinde, daha yüksek şiddetli aktiviteler gerçekleştirmesinde ve maç içerisinde özellikle daha az hatalı karar vermesinde, deneyimli hakemlerin amatör müsabaka dışında zorluk derecesi daha yüksek profesyonel müsabakalarda görevlendirilmesi, fiziksel kapasite olarak daha iyi durumda olmalarından dolayı pozisyonlara yakın olmaları ve daha fazla maç deneyimine sahip olması gibi faktörler rol oynamış olabilir. **Sonuç olarak;** deneyimin, hakemlerin fiziksel performans, maç performansı ve karar verme becerisi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca, deneyimli ve özellikle az deneyimli hakemlerin maç içerisindeki hatalı karar verme skorlarını minimize edebilmek için, antrenman programları içerisinde fiziksel antrenmanlarının yanı sıra spesifik algısal-motorsal beceriler ile ilgili egzersizlere yer verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma, hakemlerin yönettiği maç sayısı artırılarak, daha üst düzey liglerde maç yöneten hakemlerde, kadın hakemlerde veya yardımcı hakemlerde tekrarlanabilir.

Kaynaklar

Bangsbo, J, Laia, FM., Krustrup, P. (2008). The Yo-Yo intermittent recovery test, a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sport, *Sports Medicine*, 38(1), 37-51.

Barbero-Álvarez, J., Boullosa, D. A., Nakamura, F. Y., Andrín, G., & Castagna, C. (2012). Physical and physiological demands of field and assistant soccer referees during America's cup. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(5), 1383-1388.

Castagna, C., D'ottavio, S., (2004). Activity profile of international level soccer referees during competitive matches. *Journal of Strength And Conditioning Research*, 486-490.

Castillo, D., Cámara, J., Lozano, D., Berzosa, C., & Yanci, J. (2019). The association between physical performance and match-play activities of field and assistants soccer referees. *Research in Sports Medicine*, 27(3), 283-297.

Durnin, J. V., Womersley, J. V. G. A. (1974). Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years. *British Journal of Nutrition*, 32(1), 77-97.

E Silva, L. D. L., de Godoy, E. S., Neves, E. B., Vale, R. G., Lopez, J. A. H., & Nunes, R. D. A. M. (2019). Heart rate and the distance performed by the soccer referees during matches: a systematic review. *Arch Med Deporte*, 36(1), 36-42.

FIFA (2016). Laws of the Game 2015/16. https://img.fifa.com/image/upload/datdz0pms85gbnqy4j3k.pdf

Gomez-Carmona, C., & Pino-Ortega, J. (2016). Kinematic and physiological analysis of the performance of the referee football and its relationship with decision making. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(4), 397-414.

Krustrup, P., Helsen, W., Randers, M. B., Christensen, J. F., MacDonald, C., Rebelo, A. N., & Bangsbo, J. (2009). Activity profile and physical demands of football referees and assistant referees in international games. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1167-1176.

Krustrup, P., Mohr, M., & Bangsbo, J. (2002). Activity profile and physiological demands of top-class soccer assistant refereeing in relation to training status. *Journal of Sports Sciences*, 20(11), 861-871.
Riiser, A., Andersen, V., Sæterbakken, A., Ylvisaker, E., & Moe, V. F. (2019). Running Performance and Position is Not Related to Decision-Making Accuracy in Referees. *Sports Medicine İnternational Open*, 3(2), 66-71.

Weston, M. (2015). Match performances of soccer referees: the role of sports science. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, 87, 113-117.

Weston, M., Castagna, C., Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., & Abt, G. (2007). Analysis of physical match performance in English Premier League soccer referees with particular reference to first half and player work rates. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(6), 390-397.

Zagatto, A. M., Beck, W. R., & Gobatto, C. A. (2009). Validity of the running anaerobic sprint test for assessing anaerobic power and predicting short distance performances. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 23(6), 1820-1827.

SB650

BİYO-GRUPLAMA (BIO-BANDING): 10 YAŞ GRUBU ERKEK ÇOCUKLARDA TEMEL MOTOR BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Gökmen Özen*, [1]Hürmüz KOÇ**

[1]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *gokmenozen44@gmail.com, hurmuzkoc@gmail.com*

Amaç: Bu araştırmanın amacı biyo-gruplama yöntemine göre 10 yaş gurubu erkek çocuklarda motor becerilerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya 10 yaş grubu 163 erkek çocuk gönüllü olarak katıldı. Katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapıldı. Katılımcıların motor beceri düzeyini belirlemek için denge, kavrama kuvveti, sağlık topu atma, dikey sıçrama ve 30 m koşu testleri yapıldı. Biyo-gruplama için katılımcıların tahmini yetişkinlik boy uzunlukları Khamis-Roche formülü kullanılarak hesaplandı. Tahmini yetişkinlik boy uzunlukları kullanılarak biyo-gelişim skorları hesaplandı. Biyo-gelişim skorlarının *Z* puanları hesaplanarak katılımcılar geri (Biyo-gelişim *Z* skoru > -1), normal (Biyo-gelişim *Z* skoru -1 ile +1 arası) ve ileri (Biyo-gelişim *Z* skoru > +1) olarak gruplandırıldı. İstatistiksel analizlerde ANOVA ve LSD testleri kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p > ,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular: Katılımcıların biyo-gelişim gruplarına göre fiziksel özellikleri ve motor beceri düzeyleri karşılaştırıldığında boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ ortalamaları ile kavrama kuvveti ve sağlık topu atma skor ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildi ($p < ,05$). Bu değişkenler için yapılan Post-hoc LSD testi sonuçlarına göre biyo gelişimi ileri olan grupta ortalamaların diğer gruplara göre daha yüksek olduğu ayrıca normal grubunda geri gruptakilere daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu belirlendi. Gruplar arasında dikey sıçrama, 30m koşu ve denge test skor ortalamalarında ise anlamlı bir farklılık olmadığı belirlendi ($p > ,05$).

Sonuç: Araştırma sonucunda 10 yaş grubu erkek çocuklarda biyo gruplama (bio-banding) yöntemiyle belirlenen biyo-gelişim düzeyine göre üst ekstremite kuvvet düzeyinde farklılıklar olduğu belirlendi. Bu bakımdan üst ekstremite kuvvet düzeyinin performans üzerinde etkili olduğu spor branşlarında antrenman ve müsabaka grupları oluşturulurken çocukların takvim yaşından ziyade biyo-gelişim düzeyinin dikkate alınması gerekir. Bu bakımdan biyo-gruplama yöntemi çocuklar ve antrenörler için faydalı bir gruplandırma sistemi olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: biyogruplama**,** çocuk, motor beceri, yaş

Bio-Banding: Investigationo Basic Motor Skills In 10-Year-Old Boys

Aim: The aim of this study was to investigate the motor skills of boys aged 10-year-old according to bio-banding method.

Methods: The study group was consisted of 163 boys aged 10-year-old. Height and body weight of the participants were measured. Balance, grip strength, throwing medicine ball, vertical jump and 30 m running tests were performed to determine the level of basic motor skill level. The Khamis–Roche equation was used to calculate the predicting adult height of participants. Bio-banding scores of participants were calculated using percentage of predicted adult height according to their current body height. By calculating the Z-scores of the bio-banding scores, participants were grouped as late developers (Bio-development Z score> -1), normal developers (Bio-development Z score -1 to +1), and early developers (Bio-development Z score> +1). ANOVA and LSD tests were used for statistical analysis. Statistical significance level was accepted as p> .05.

Results: When the physical characteristics and motor skill levels of the participants were compared according to bio-banding groups, there was a statistically significant difference in the mean height, body weight, BMI, grip strength and health ball throwing scores (p <.05). According to the Post-hoc LSD test for these variables, the mean values were higher in the early developers than the other groups, and the mean values of normal developers were higher than those in the late developers. There was no significant difference between the groups in the mean of vertical jump, 30m running and balance test scores (p>, 05).

Conclusion: As a result of the study, it was determined that there were meaningful differences in the upper extremity strength of boys aged 10-year-old according to the bio-development level calculated by bio-banding method. In this regard, when the training and competition groups are formed in sports branches in which upper extremity strength level has an effect on performance, the bio-development level of the children rather than their chronological age should be taken into consideration. In this regard, the bio-grouping method can be used as a useful grouping system for children and coaches.

Keywords: age, bio-banding, children, motor skills

Giriş ve Amaç

Spor bilimlerinde çocuk ve genç sporcuların performansını ve yeteneklerini değerlendirmek veya karşılaştırmak için dikkate alınan en temel ölçütlerden biri sporcuların takvim yaşıdır. Günümüzde spor müsabakaları ve yarışmalarında yaygın olarak çocuk ve genç sporcu kategorileri oluşturulmasında bireyin takvim yaşı yani doğduğu yıl temel ölçüt olarak alınmaktadır (Musch ve Grondin, 2001). Bilimsel çalışmalarda da genellikle çocuk ve gençlerin kendi yaş gruplarına göre performans ve gelişim analizleri yapılmaktadır. Takvim yaşı yetişkinlik öncesi dönemler de bireyin fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim düzeyinin değerlendirilmesi ve akranları ile karşılaştırılması için genel kabul gören önemli bir referanstır. Ancak geniş kapsamlı bilimsel çalışmalar çocukluk ve gençlik döneminde aynı yılda doğan kişilerin biyolojik olgunluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir (Helsen, Van Winckel ve Williams, 2005). Bu biyolojik gelişim farkının çocuk ve gençlerin fiziksel performans ve psikomotor gelişim düzeyi bakımından akranlarına göre daha önde veya geride olmasına neden olabileceği tespit edilmiştir. Bu bulgulara dayanarak özellikle spor branşlarının alt yaş kategorilerinde takvim yaşına göre yapılan gruplandırmaların hem antrenman hem de müsabaka performansı bakımından sporcular için önemli avantajlar veya dezavantajlar yarattığı öne sürülmektedir (Fukuda, 2015).

Spor bilimleri literatüründe takvim yaşına göre oluşturulan yarışma kategorileri uzun yıllardır tartışılmaktadır. Literatürte doğum yılına göre oluşturulan yarışma kategorilerinde yılın ilk aylarında doğan sporcuların aynı yılın

son aylarında doğan çocuklara göre yarışmalara ve takımlara seçilme yüzdelerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (González-Víllora ve Pastor-Vicedo, 2015). Bu çalışmaların sonuçları aynı yıl içerisinde bile alt yaş kategorilerinde fiziksel gelişim ve sportif performansta önemli farklılıklar olabileceğini göstermektedir. Bu bakımdan sportif performans ve yeteneklerin değerlendirilmesinde doğum yılına bağlı değerlendirmeler önemli yanılgılara neden olabilir. Bu doğrultuda çocuk ve genç sporcuların fiziksel gelişim ve sportif performansının değerlendirilmesinde biyolojik gelişim düzeyi oldukça önemlidir (Müniroğlu ve Özen, 2017). Biyolojik gelişim düzeyini belirlemek için günümüzde tıbbi analizlerle çocukların kemik veya biyolojik olgunluk yaşı tespit edilebilmektedir. Ancak spor alanında geniş kitlelere bu tıbbi analizleri uygulatmak hem zaman hem de maddi açıdan pek mümkün değildir. Bu nedenle son yıllarda çocuk ve gençlerin biyolojik gelişim düzeyini belirlemeye yönelik pratik yöntemler geliştirilmeye çalışılmaktadır. Bu yöntemlerden birisi son zamanlarda popülaritesi artan çocuk ve gençlerin yetişkinlik boy uzunluğunu tahmin etmeye yönelik geliştirilen Khmais-Roche formülü gibi kestirim formüllerden yararlanılarak çocuğun biyolojik gelişim düzeyini tespit etmeyi sağlayan biyo-gruplama (bio-banding) yöntemidir (Cumming ve ark., 2017). Biyo-gruplama yönteminde çocuk ve gençlerin tahmini yetişkinlik boy uzunluklarına göre mevcut boy uzunluklarının oranını dikkate alarak biyolojik gelişim düzeyini belirlemeye çalışılmaktadır. Biyo-gruplama konusunda yapılan bilimsel çalışmalar biyo-gruplama yöntemine göre yapılan antrenman ve yarışma gruplarının çocuk ve genç sporcuların fiziksel performans gelişimi ve yetenek değerlendirmesi için takvim yaşına göre daha doğru bir kategorilendirme yöntemi olduğunu öne sürmektedir (Bradley ve ark., 2019). Bu bağlamda araştırmamızın amacı biyo-gruplama yöntemine göre 10 yaş grubu erkek çocuklarda motor becerilerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmaya yaz spor okullarında düzenli temel spor eğitimi alan 10 yaş grubu 163 erkek çocuk gönüllü olarak katıldı. Katılımcıların fiziksel özelliklerini belirlemek amacıyla boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapıldı. Katılımcıların motor beceri düzeyini belirlemek için flamingo denge testi, el kavrama kuvvet testi, sağlık topu atma testi, dikey sıçrama testi ve 30 m sprint koşu testleri yapıldı. Motor beceri testleri çocuklar için standart fiziksel uygunluk test protokollerine uygun olarak her katılımcı için kısa bir dinlenme ile 2 kez uygulandı ve en iyi skor test sonucu olarak kabul edildi. Biyo-gruplama için katılımcıların anne ve babalarının boy uzunluklarına göre tahmini yetişkinlik boy uzunlukları Khamis-Roche formülü kullanılarak hesaplandı. Katılımcıların hesaplanan tahmini yetişkinlik boy uzunlukları ile mevcut boy uzunluklarının oranı belirlenerek kullanılarak biyo-gelişim skorları hesaplandı. Katılımcıların biyo-gelişim gruplarını tespit etmek için biyo-gelişim skorlarının *Z* puanları hesaplandı. Biyo-gelişim Z skorlarına göre katılımcıların biyo-gelişim düzeyleri; geri (Biyo-gelişim *Z* skoru > -1), normal (Biyo-gelişim *Z* skoru -1 ile +1 arası) ve ileri (Biyo-gelişim *Z* skoru > +1) olarak gruplandırıldı. İstatistiksel analizlerde SPSS paket programında ANOVA ve Post-Hoc LSD testleri yapıldı. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p > ,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Araştırmaya katılan 10 yaş grubu erkek çocuklara ait boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi (BKİ), motor beceri test skor ortalamaları ve biyo-geliş gruplarına göre istatistiksel analiz sonuçlarını gösterir veriler Tablo 1'de sunuldu.

İstatistiksel analiz sonuçlarına göre fiziksel özellikler bakımından biyo-gelişim grupları arasında boy uzunluğu, vücut ağırlığı, BKİ ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi ($p < ,05$). Bu parametrelerde ileri biyo-gelişim grubunda olanların hem geri hem de normal biyo-gelişim gruplarına göre istatistiksel olarak daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edildi. Motor beceri test skor ortalamalarının karşılaştırılmasında ileri biyo-gelişim grubunda yer alan katılımcıların el kavrama kuvvet testi skor ortalamalarının geri ve normal biyo-gelişim grubundakilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, sağlık topu atma skor ortalamalarında ise ileri biyo-gelişim grubunda yer alan katılımcıların geri biyo-gelişim grubundaki katılımcıların skor ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edildi ($p < ,05$). Diğer parametrelerde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ($p > ,05$).

Tablo 1. Katılımcıların biyo-gelişim gruplarına göre fiziksel özellikleri ve motor beceri test skorlarının karşılaştırılması

Değişken	**Geri (n=31)**	**Normal (n=97)**	**İleri (n=35)**	**f**	**p**
Boy (cm)	135,0^{ac}	140,1^{b}	146,1^{ac}	20,289	**< 0,01***
Vücut Ağırlığı (kg)	31,6^{ac}	37,1^{b}	42,9^{ac}	8,699	**< 0,01***
BKİ (kg/m^2)	17,1^{a}	18,8^{b}	19,9^{ac}	3,251	**0,04***
Dikey Sıçrama (cm)	24,8	22,5	21,6	2,192	0,11
Denge (teşebbüs sayısı)	14,9	14,38	14,19	0,117	0,89
El Kavrama Kuvveti (kg)	15,9^{a}	16,9^{a}	19,5^{b}	8,578	**< 0,01***
Sağlık Topu Atma (m)	4,34^{a}	4,35	4,99^{b}	3,941	**0,02***
30s Mekik (tekrar sayısı)	4,27	3,9	3,96	0,584	0,56
30m Sprint Koşu (s)	3,9	4,1	4,1	1,776	0,17
Esneklik (cm)	15	15,38	14,65	0,153	0,85

Not: *a*; Aynı satırda *b* sembolü ile gösterilen diğer ortalama arasında anlamlı fark. *b*; Aynı satırda *c* sembolü ile gösterilen diğer ortalama arasında anlamlı fark.

Sonuç

Araştırma sonucunda 10 yaş grubu erkek çocuklarda biyo-gruplama (bio-banding) yöntemiyle belirlenen biyo-gelişim düzeyine göre boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ ortalamalarının ileri biyo-gelişim grubunda daha yüksek olduğu açığa çıktı. Bu çalışmada literatürde güvenirliği ve geçerliği ispatlanmış Khamis-Roche formülü kullanılarak oluşturulan biyo-gelişim grupları arasında beklenilen bir sonuçtur ve literatürle de uyumludur.

Biyo-gelişim gruplarının motor beceri test sonuçları incelendiğinde biyo-gelişim grupları arasında yalnızca üst ekstremite kuvvet düzeyinde farklılıklar olduğu belirlenirken denge, sürat, alt ekstremite patlayıcı kuvvet ve abdominal dayanıklılık parametrelerinde anlamlı bir farklılık olmadığı saptandı. Bu sonuçlar ışığında üst ekstremite kuvvet düzeyinin performans üzerinde belirleyici olduğu voleybol, hentbol, boks, atletizmde atmalar gibi spor branşlarında 10 yaş grubu erkek sporcular için antrenman ve müsabaka grupları oluşturulurken çocukların takvim yaşından ziyade biyo-gelişim düzeyinin dikkate alınmasının daha doğru olacağı ayrıca biyo-gruplama yönteminin bu branşlarda çocuk ve genç sporcuların gelişiminde antrenörler için faydalı bir gruplandırma sistemi olacağı ifade edilebilir.

Kaynaklar

Bradley, B., Johnson, D., Hill, M., McGee, D., Kana-Ah, A., Sharpin, C., ... & Malina, R. M. (2019). Bio-banding in academy football: player's perceptions of a maturity matched tournament. *Annals of Human Biology*, *46*(5), 400-408.

Cumming, S. P., Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Eisenmann, J. C., & Malina, R. M. (2017). Bio-banding in sport: applications to competition, talent identification, and strength and conditioning of youth athletes. *Strength & Conditioning Journal*, *39*(2), 34-47.

Fukuda DH. Analysis of the relative age effect in elite youth judo athletes. *Int J Sports Physiol Perform*. 2015;10(8):1048- 1051.

Helsen WF, Van Winckel J, Williams AM. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *J Sports Sci*, 23:629- 636.

González-Víllora S, Pastor-Vicedo JC, Cordente D. (2015). Relative Age Effect in UEFA Championship Soccer Players. *J Hum Kinet*.47:237-248.

Musch J, Grondin S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Dev Rev*. 21(2):147-167.

Müniroğlu S, Özen G. (2017). Sporda Yetenek Seçimi ve Yönlendirme. Ankara: Akademisyen Yayıncılık.

SB667

KADIN VOLEYBOLCULARDA SÜRAT VE İZOKİNETİK DİZ KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Elif Cengizel

[1]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ABSTRACT

The aim of present study was to investigate the relationship between isokinetic knee strength and speed in female volleyball players. 11 senior female volleyball players were voluntarily participated in this study. Isomed 2000 isokinetic dynamometer and 20 m sprint test were used to measure the isokinetic strength and speed of the subjects. Knee flexion and extension isokinetic strength(Q / H) were taken separately 5 repetitions at 60˚/sec , 10 repetitions at 180˚/sec, 15 repetitions at 300˚/sec1 concentric / concentric in dominant and non- dominant leg. In the analysis of the data, Spearman correlation test was applied for the relationship between the isokinetic knee strength applied at different angular velocities and the speed ($p<0.05$). The highest isokinetic peak torque was determined at 60˚/sn angular velocity in both sides. This was followed by angular speeds of 180˚/sec and 300˚/sec respectively. There was no significant relationship between the isokinetic knee strength applied at different angular velocities and the speed. There was no significant relationship between isokinetic knee strength and speed in female volleyball players. Similar studies may be recommended in different age categories and in males.

Keywords: volleyball, speed, isokinetic strength

GİRİŞ

Voleybol kesin bir maç süresine sahip olmayan, temposu yüksek, çabukluğa, kuvvete, hareketliliğe, esnekliğe, dayanıklılığa, sıçramaya dayanan dinamik bir fiziksel oyundur (Şimşek, Ertan, Göktepe, & Yazıoğlu, 2007). Voleybol hızlı veya yavaş tempoda farklı kas kuvveti gerektiren hareketleri içerir. Voleybolcunun performansı bu güç üretim kapasitesinden doğrudan etkilenir (Schons, Fischer, Rosa, Berriel, & Peyré-Tartaruga, 2018). Buna ek olarak kas kuvveti sportif performansın ayrılmaz bir parçasıdır (Lidor & Ziv, 2010).

Voleybol sıçrama, smaç, blok gibi patlayıcı güç içeren teknik elementleri barındıran bir takım sporudur. Bu teknik elementlere ek olarak, elit sporcuların müsabakalarda başarılı olmasını etkileyen en önemli faktörlerden biri de kas kuvveti ve gücüdür. Sıçrama gibi maksimal güç içeren sporlar hamstring ve quadriceps lerin motor özelliklerine yüksek düzeyde ihtiyaç duymaktadır.

Voleybol oyun alanı sebebiyle kısa mesafe sprinte ihtiyaç duymaktadır. Sporcular bir ralli içerisinde teknik elementleri uygularken ve/veya topa doğru yönlenirken kendi bölgelerinde sürat ve çeviklik içeren hareketlerde bulunur. Güçlü bir smaç vurmak için süratli bir yaklaşma koşusuna, hızlı bir vuruş koluna sahip olmak gerekir.

Bununla birlikte blok, pas, defansta hızlı bir yer değiştirme istenir. Bu denli hızlı sergilenen oyunda sürat vazgeçilmez bir motorik bileşendir.

Literatürde farklı spor branşları ile voleybolcuların izokinetik diz kuvvetinin belirlendiği araştırmalar (Cheung, Smith, & Wong, 2012; Kabaciński, Murawa, Fryzowicz, & Dworak, 2017), farklı antrenman programlarının voleybolcularda izokinetik kuvvete etkisinin araştırıldığı çalışmalar (Mohammadi, Alizadeh, & Gaieni, 2012; Myer, Ford, Brent, & Hewett, 2006; Pau, Loi, & Pezzotta, 2012; Şahin et al., 2015; Yong-Youn & Si-Eun, 2016) ve 'dikkat çekici bir şekilde' erkek voleybolcular üzerinde sayıca fazla yapılmış araştırmalar (Bamaç et al., 2008; Çelenk, Öz, Öner, & Öz, 2019; Cheung et al., 2012; Hadzic, Sattler, Markovic, Veselko, & Dervisevic, 2010; Kim & Jeoung, 2016; Markou & Vagenas, 2006; Özkan & Kin-İşler, 2011; Schons, Da Rosa, et al., 2018) bulunmaktadır. Buna rağmen voleybolda izokinetik diz kuvveti ile sürat performansı arasında ilişkinin araştırıldığı çalışma sayısı oldukça azdır (Yapıcı, 2016). Dolayısıyla bu çalışmanın amacı kadın voleybolcularda farklı açısal hızlarda uygulanan izokinetik kuvvet ile sürat arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırmaya büyükler kategorisinden 11 kadın voleybolcu gönüllü olarak katılmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Deneklerin karakteristikleri

	Ortalama ± SS
Yaş (yıl)	20.2 ± 3.9
Spor yaşı (yıl)	11.0 ± 4.2
Boy uzunluğu (cm)	176.8 ± 7.1
Vücut ağırlığı (kg)	66.6 ± 5.7
Yağ yüzdesi (%)	20.5 ± 3.9

Deneklerin izokinetik kuvvetini ölçmek için Isomed 2000 izokinetik dinamometre (D&R Ferstl GmbH, Hemau, Germany), sürat için 20 m sprint testi (Newtest Powertimer 2000 fotosel) kullanılmıştır. İzokinetik kuvvette diz fleksiyon ve ekstensiyonu (Q/H) 60˚/sn açısal hızda 5 tekrar, 180˚/sn'de 10 tekrar, 300˚/sn' de 15 tekrar konsantrik/konsantrik baskın ve baskın olmayan bacakta ayrı ayrı alınmıştır. Verilerin analizinde farklı açısal hızlarda uygulanan izokinetik diz kuvveti ile sürat arasındaki ilişki için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır ($p<0.05$).

BULGULAR

Deneklerin en yüksek zirve tork değeri her iki tarafta da 60˚/sn açısal hızda elde edilmiştir. Bunu sırasıyla 180˚/sn ve 300˚/sn açısal hızlar takip etmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Deneklerin farklı açısal hızlarda izokinetik diz kuvveti

	Dominant	Non-dominant	
$60^{\circ}.s^{-1}$ fleksiyon (H)(Nm)	89.4 ± 13.5	89.0 ± 13.7	0.767
$60^{\circ}.s^{-1}$ ekstensiyon (Q) (Nm)	142.6 ± 22.3	147.0 ± 23.3	0.818
$180^{\circ}.s^{-1}$ fleksiyon (H) (Nm)	76.7 ± 9.6	76.0 ±9.5	0.554

180˚.s^{-1} ekstensiyon (Q) (Nm)	103.0 ± 13.0	103.1 ± 11.8	0.895
300˚.s^{-1} fleksiyon (H) (Nm)	65.9 ± 13.4	65.4 ± 11.8	0.999
300˚.s^{-1} ekstensiyon (Q) (Nm)	88.1 ± 14.4	85.3 ± 10.8	0.646

H: Hamstring, Q: Quadriceps femoris

Farklı açısal hızlarda uygulanan izokinetik diz kuvveti ile sürat arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır (Tablo 3).

Tablo 3. Deneklerin farklı açısal hızlarda izokinetik diz kuvveti ve sürat arasındaki ilişki

	Sürat					
		r	p		r	p
Dominant taraf	60˚.s^{-1} (H)	-0.018	0.946	Non-dominant taraf	-0.253	0.433
	60˚.s^{-1} (Q)	-0.337	0.296		-0.415	0.188
	180˚.s^{-1} (H)	-0.050	0.860		0.059	0.839
	180˚.s^{-1} (Q)	-0.233	0.467		-0.392	0.221
	300˚.s^{-1} (H)	-0.073	0.818		0.310	0.339
	300˚.s^{-1} (Q)	0.241	0.450		-0.121	0.714

H: Hamstring, Q: Quadriceps femoris

TARTIŞMA ve SONUÇ

Cronin'e göre izokinetik kuvvet ile sürat arasındaki ilişki literatürde genellikle anlamlı bulunmamıştır (düşük-orta ilişki düzeyi R=-0.52, -0.69). Bununla birlikte 60-240 ˚/sn açısal hızlarda alınan izokinetik diz kuvvet verileri ile 40-100 m hız ve süresi arasında ilişki belirtilmiştir (Cronin, 2007).

Erkek basketbolcularda 60 ˚/sn ve 180 ˚/sn açısal hızlarda diz fleksiyon ve ekstensiyon izokinetik kuvveti ile 10-30 m sürat performansı arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir (Alemdaroğlu, 2012). Yapıcı (2016) yirmi erkek voleybolcuda benzer bir araştırma dizaynı ile 60 ˚/sn ve 300 ˚/sn açısal hızlarda diz fleksiyon ve ekstensiyon izokinetik kuvveti ile bazı alan testleri arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Araştırmasında sıçrama testleri ile izokinetik diz kuvveti arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmesine rağmen; voleybolcuların izokinetik zirve güç değerleri ile T drill çeviklik testi, 10 m ve 30 m performansları arasında anlamlı ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Araştırmamızda elde edilen bulgular da bu sonuçlarla örtüşmektedir. Ayrıca kadın voleybolcular üzerinde uyguladığımız araştırma sonucu ile birlikte önceki araştırmalarda erkeklerde de benzer sonuçların elde edilmiş olması bu konuda cinsiyet bakımından farklılık olmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, kadın voleybolcularda sürat ve izokinetik diz kuvveti arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Benzer çalışmaların farklı yaş kategorilerinde ve erkeklerde de uygulanması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Alemdaroğlu, U. (2012). The relationship between muscle strength, anaerobic performance, agility, sprint ability and vertical jump performance in professional basketball players. *Journal of Human Kinetics*, *31*(1), 99–106. https://doi.org/10.2478/v10078-012-0016-6

Bamaç, B., Çolak, T., Özbek, A., Çolak, S., Cinel, Y., & Yenigün, Ö. (2008). Isokinetic performance in elite volleyball and basketball players. *Kinesiology*, *40*(2), 182–188.

Çelenk, B., Öz, E., Öner, A. G., & Öz, E. (2019). The relationship between isokinetic knee strength and jumping in young male volleyball players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, *21*(1), 12–15. https://doi.org/10.15314/tsed.521569

Cheung, R., Smith, A., & Wong, D. (2012). H:Q ratios and bilateral leg strength in college field and court sports players. *Journal of Human Kinetics*, *33*(1), 63–71. https://doi.org/10.2478/v10078-012-0045-1

Hadzic, V., Sattler, T., Markovic, G., Veselko, M., & Dervisevic, E. (2010). The isokinetic strength profile of quadriceps and hamstrings in elite volleyball players. *Isokinetics and Exercise Science*, *18*(1), 31–37. https://doi.org/10.3233/IES-2010-0365

Kabaciński, J., Murawa, M., Fryzowicz, A., & Dworak, L. B. (2017). A comparison of isokinetic knee strength and power output ratios between female basketball and volleyball players. *Human Movement*, *18*(3), 40–45. https://doi.org/10.1515/humo-2017-0022

Kim, C.-G., & Jeoung, B. J. (2016). Assessment of isokinetic muscle function in Korea male volleyball athletes. *Journal of Exercise Rehabilitation*, *12*(5), 429–437. https://doi.org/10.12965/jer.1632710.355

Lidor, R., & Ziv, G. (2010). Physical and physiological attributes of female volleyball players-A review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *24*(7), 1963–1973.

Markou, S., & Vagenas, G. (2006). Multivariate isokinetic asymmetry of the knee and shoulder in elite volleyball players. *European Journal of Sport Science*, *6*(1), 71–80. https://doi.org/10.1080/17461390500533147

Mohammadi, V., Alizadeh, M., & Gaieni, A. (2012). The effects of six weeks strength exercises on static and dynamic balance of young male athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *31*, 247–250. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.050

Myer, G. D., Ford, K. R., Brent, J. L., & Hewett, T. E. (2006). The effects of plyometric vs . dynamic stabilization and balance training on power, balance, and landing force in female athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *20*(2), 345–353. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16686562

Özkan, A., & Kin-İşler, A. (2011). The association among leg volume, leg mass and H / Q ratio with anaerobic performance and isokinetic knee strength in athletes. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, *21*(3), 90–102.

Pau, M., Loi, A., & Pezzotta, M. C. (2012). Does sensorimotor training improve the static balance of young volleyball players? *Sports Biomechanics*, *11*(1), 97–107. https://doi.org/10.1080/14763141.2011.637126

Şahin, N., Bianco, A., Patti, A., Paoli, A., Palma, A., & Ersöz, G. (2015). Evaluation of knee joint proprioception and balance of young female volleyball players: A pilot study. *Journal of Physical Therapy Science*, *27*(2), 437–440. https://doi.org/10.1589/jpts.27.437

Schons, P., Da Rosa, R. G., Fischer, G., Berriel, G. P., Fritsch, C. G., Nakamura, F. Y., … Peyré-Tartaruga, L. A. (2018). The relationship between strength asymmetries and jumping performance in professional volleyball players. *Sports Biomechanics*, *3141*, 1–12. https://doi.org/10.1080/14763141.2018.1435712

Schons, P., Fischer, G., Rosa, R. G. da, Berriel, G. P., & Peyré-Tartaruga, L. A. (2018). Correlations between the strength of knee extensor and flexor muscles and jump performance in volleyball players: A review. *Journal of Physical Education*, *29*(1), 1–12. https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v29i1.2926

Şimşek, B., Ertan, E., Göktepe, A. S., & Yazıoğlu, K. (2007). Bayan voleybolcularda diz kas kuvvetinin sıçrama yüksekliğine etkisi. *Egzersiz*, *1*(1), 36–43.

Yapıcı, A. (2016). Evaluation of the relationship between isokinetic strength and field performance in professional male volleyball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, *2*(6), 39–49.

Yong-Youn, K. I. M., & Si-Eun, P. (2016). Comparison of whole-body vibration exercise and plyometric exercise to improve isokinetic muscular strength, jumping performance and balance of female volleyball players. *Journal of Physical Therapy Science*, *28*(11), 3140–3144. Retrieved from http://libproxy.temple.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=120086534&site=ehost-live&scope=site

SB670

TÜRKİYE KADINLAR HENTBOL SÜPER LİGİ 2018-2019 SEZONUNUN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]Derya SAKALLI*, [1]Kemal GÖRAL, [1]Kaan SALMAN

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA

Email : *deryasakallii@gmail.com, kgoral@mu.edu.tr, kaansalman@mu.edu.tr*

GİRİŞ

Hentbol, karşılıklı iki takımının ellerini kullanıp paslaşarak diğer takımın kalesine gol atmaya çalıştığı dünyanın en popüler takım sporlarından biridir (Atalay, Tarakci ve Algun, 2018). Dünyanın dört bir yanında ve yaklaşık 150'den fazla ülkede oynanan hentbol, en hızlı iç mekan olimpiyat sporlarından biridir. Hentbolda, hareketsiz durma ve yürüme gibi düşük yoğunluklu aktiviteler oyunun büyük bölümünü temsil etse de, özellikle maç boyu meydana gelen çok sayıda tekrarlanan yüksek yoğunluklu eylemler nedeniyle çok yoğun bir aktivite olarak kabul edilmektedir (Karcher ve Buchheit, 2014). Günümüzde hemen hemen bütün spor dallarında olduğu gibi hentbolda da performans gelişimi üzerine araştırmalar yapılmaktadır. Bu spor dalına özgü fizyolojik gereksinimlerin ve uygulanan teknik hareketlerin belirlenebilmesi için oynanan müsabakanın analizi yapılmalıdır. Gelişen teknoloji ile video kamera kayıtları ve uygun yazılımlar sayesinde bu analizler gerçekleştirebilmektedir (Vurgun, 2010).

Müsabaka analizi, bir müsabaka sırasında gerçekleşen eylemlerin tarafsız ve objektif olarak kaydedilmesi ve incelenmesini ifade etmektedir (Carling, Williams ve Reilly, 2007). Müsabaka analizinin en önemli faydalarından biri, takımın maç içinde yaptığı hareketlerin sayısal olarak değerlendirilebilmesi ve bu hareketleri olumlu ya da olumsuz ayırarak geri bildirim sağlamasıdır (Bakır, 2007). Müsabaka analizi sonucunda elde edilen bilgilerle antrenörler, sporcularının ve takımlarının performanslarını değerlendirip taktiksel anlamda çeşitli varyasyonlar yapabilmektedir (Müniroğlu, 2009). Oyuncuların performans verimliliğini analiz eden antrenör ve uzmanlar, maç esnasında belirli kriterler kullanarak takım performansı ve oyuncuların takım performansına bireysel katkıları hakkında tarafsız bir karara varmaktadır. Ancak, istatistiki verilerin takımlara ve takım liderlerine hızlı bir şekilde aktarılması, yalnızca büyük yarışmalarda geçerlidir (Ohnjec, Vuleta, Milanović ve Milanović, 2008).

Hentbolda istatistiksel verilerin takımlara ve takım liderlerine hızlı bir şekilde aktarılması yalnızca Avrupa ve Dünya Şampiyonası gibi büyük turnuvalar için geçerlidir (Ohnjec ve ark., 2008). Sporda müsabaka analizi son on yılda büyüyen bir çalışma alanı olmasına rağmen hentbol ile ilgili yapılan çalışmaların sayısının da düşük kaldığı söylenebilir (Saavedra ve ark., 2018). Bu bağlamda çalışmanın amacı, Türkiye Kadınlar Hentbol Süper Liginin tamamlanan bir sezonunda oynanan müsabakaların farklı değişkenler açısından analiz edilmesidir.

YÖNTEM

Örneklem: Araştırmaya Türkiye kadınlar hentbol süper ligi kategorisinde mücadele eden takımlar (11 takım) dahil edilmiştir.

Veri Toplama Aracı: Çalışmada kullanılan 2018-2019 sezonuna ait veriler Türkiye Hentbol Federasyonu resmi internet sitesinden elde edilmiştir. Süper lig sezonunda takımların yapmış olduğu toplam 110 maç incelenmiştir. Bu maçlarda takımların farklı mevkilerde (pivot, oyun kurucu ve kanat) oynayan sporcularının attıkları gol sayıları incelenmiştir. Takımların Türk ve yabancı oyuncularının kaydettiği gol sayıları karşılaştırılmıştır. Sezon boyunca atılan ve golle sonuçlanan 7 metre atışları belirlenmiştir.

İstatistiksel Analiz: Araştırmadan elde edilen tüm veriler SPSS 24 paket programında kaydedilmiştir. Elde edilen verilerin frekans (n) ve yüzde (%) değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Bu çalışmada, Türkiye kadınlar hentbol süper ligi 2018-2019 sezonunda gerçekleştirilen müsabakalar farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Sezon boyunca Türk ve yabancı oyuncuların takımlarına yapmış oldukları katkı, bölgelere göre atılan goller ve 7 metre atışlarının gol olma oranları ile ilgili veriler değerlendirilmiş, elde edilen veriler tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Türk ve Yabancı Oyuncuların Skora Katkıları

TAKIM	Atılan Gol Sayısı	Türk Oyuncu Katkısı		Yabancı Oyuncu Katkısı	
		n	%	n	%
Samsun Gençlik Sk.	501	374	100	0	0
Osmangazi Belediyespor	550	202	100	0	0
Muratpaşa Belediyespor	653	599	91,73	54	8,27
Ardeşen Gsk.	645	578	89,61	67	10,39
İzmir Bşb. Gsk.	571	474	83,01	97	16,98
Yalıkavak Sk.	614	500	81,43	114	18,57
Polatlı Belediyespor	538	435	80,85	103	19,14
Aksaray Bld. Gsk.	542	396	73,06	146	26,94
Kastamonu Bld. Gsk.	663	474	71,49	189	28,51
Yenimahalle Bld. Sk.	639	431	67,45	208	32,55

Üsküdar Belediyespor	599	398	66,44	201	33,55

Tablo 2. Sporcuların Mevkilerine Göre Skora Katkıları (Kanat Oyuncuları)

TAKIM	**Atılan Gol Sayısı**	**Kanat Oyuncularının Katkısı**	
		n	**%**
Osmangazi Belediyespor	550	277	50,36
Yenimahalle Bld. Sk.	639	293	45,85
Muratpaşa Belediyespor	653	257	39,35
Kastamonu Bld. Gsk.	663	253	38,15
Ardeşen Gsk.	645	189	29,30
Yalıkavak Sk.	614	178	28,99
Polatlı Belediyespor	538	148	27,50
Aksaray Bld. Gsk.	542	149	27,49
İzmir Bşb. Gsk.	571	154	26,97
Üsküdar Belediyespor	599	158	26,37
Samsun Gençlik Sk.	501	119	23,75

Tablo 3. Sporcuların Mevkilerine Göre Skora Katkıları (Pivot Oyuncuları)

TAKIM	**Atılan Gol Sayısı**	**Pivot Oyuncularının Katkısı**	
		n	**%**
Ardeşen Gsk.	645	150	23,25
Kastamonu Bld. Gsk.	663	116	17,49
Üsküdar Belediyespor	599	96	16,02
Yalıkavak Sk.	614	95	15,47
Yenimahalle Bld. Sk.	639	91	14,24
Muratpaşa Belediyespor	653	87	13,32
Osmangazi Belediyespor	550	71	12,90
Aksaray Bld. Gsk.	542	69	12,73

İzmir Bşb. Gsk.	571	66	11,55
Polatlı Belediyespor	538	37	6,87
Samsun Gençlik Sk.	501	8	1,59

Tablo 4. Sporcuların Mevkilerine Göre Skora Katkıları (Oyun Kurucular)

TAKIM	**Atılan Gol Sayısı**	**Oyun Kurucuların Katkısı**	
		n	**%**
Samsun Gençlik Sk.	501	374	74,65
Polatlı Belediyespor	538	353	65,61
İzmir Bşb. Gsk.	571	351	61,47
Aksaray Bld. Gsk.	542	324	59,77
Üsküdar Belediyespor	599	345	57,59
Yalıkavak Sk.	614	341	55,53
Ardeşen Gsk.	645	306	47,44
Muratpaşa Belediyespor	653	309	47,32
Kastamonu Bld. Gsk.	663	294	44,34
Yenimahalle Bld. Sk.	639	255	39,90
Osmangazi Belediyespor	550	202	36,72

Tablo 5. Takımların Birinci ve İkinci Devre Yedi Metre Performansları

TAKIM	**7 m (İlk Devre)**		**7 m (İkinci Devre)**		**Toplam**	
	Atılan	**Gol Olan**	**Atılan**	**Gol Olan**	**Sayı**	**%**
İzmir Bşb. Gsk.	49	44	26	26	*75/70*	93,33
Üsküdar Belediyespor	36	30	34	29	*70/59*	84,28
Aksaray Bld. Gsk.	38	27	37	31	*75/56*	74,66
Ardeşen Gsk.	42	37	64	40	*106/77*	72,64
Polatlı Belediyespor	33	22	30	23	*63/45*	71,42
Yalıkavak Sk.	48	38	39	24	*87/62*	71,26

Muratpaşa Bld. Spor	54	35	33	27	*87/62*	71,26
Kastamonu Bld. Gsk.	22	16	24	16	*46/32*	69,56
Yenimahalle Bld. Sk.	36	24	41	28	*77/52*	67,53
Osmangazi Bld. Spor	47	29	44	32	*91/61*	67,03
Samsun Gençlik Sk.	41	25	27	17	*68/42*	61,76

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma THF kadınlar hentbol süper liginde yer alan 11 takımın sezon boyunca ortaya koyduğu performansların farklı değişkenler açısından incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

THF resmi internet sitesinden elde edilen lig sonuçlarına bakıldığında oynanan 20 maç sonucunda Kastamonu takımının sezonu 35 puan ile lider olarak tamamladığı, Samsun takımının ise -3 puanla sezonu sonuncu bitirdiği belirlenmiştir. Buna göre takımların sezon boyunca attıkları gol sayısı 501 ile 664 arasında değişmektedir. Bu durum lig boyunca maç başına atılan gol sayısının 25 ile 33 arasında olduğunu göstermektedir. Vurgun (2010), bir hentbol maçında 150 kadar hücum ve savunma yapılırken maç sonunda ortalama 60 gol kaydedildiğini bildirmiştir. Ayrıca Madou'ya (2014) göre, takım başına atılan gol sayısı 30 ve üzerindedir. Bu sonuç literatürdeki bulgular ile benzer özelliktedir.

Tablo 1.'de takımların Türk ve yabancı oyunculardan aldıkları katkı yer almaktadır. Yapılan analizlere göre, kadrolarında yabancı oyuncu bulunan takımlar arasında, yabancı oyuncularından en az gol katkısı alan (%8,27) Muratpaşa ekibinin ligi 2. sırada bitirdiği bulunmuştur. Yabancı oyuncularından en fazla gol katkısı (%33,55) alan Üsküdar ekibinin ise ligi 5. sırada tamamladığı belirlenmiştir. THF, Sporcu Tescil Lisans ve Transfer Talimatına göre Türkiye deplasmanlı ligi kulüpleri kadrolarında istedikleri kadar yabancı oyuncu bulundurabilse de, süper lig kulüpleri maçlarda 5 yabancı oyuncu oynatabilir. Bu karar, hem lig kalitesini hem de takımların Avrupa maçlarındaki başarısını artırmak amacıyla düzenlenmiştir. Ancak yapılan analiz sonucunda yabancı oyuncuların yaptığı katkının takım başarısına doğrudan etki etmediği görülmektedir.

Tablo 2., 3. ve 4.'te sporcuların mevkilere (oyun kurucu - kanat - pivot) göre skora katkıları ele alınmıştır. Tablo 2.'de göre kanat oyuncularının en çok katkı verdiği takımın % 50,36 ile Osmangazi olduğu, en az katkı verdiği takımın ise %23,75 ile Samsun olduğu belirlenmiştir. Tablo 3.'te göre pivot oyuncularından en çok katkı alan takımın %23,25 ile Ardeşen olduğu, en az katkı alan takımın ise %1,59 ile Samsun olduğu belirlenmiştir. Tablo 4.'te ise oyun kurucuların takımlarına yaptığı katkılara yer verilmiştir. Buna göre ligde kalmayı başaran ekipler arasında oyun kurucuların skora katkısının en yüksek olduğu ekip Polatlı (% 65,61) en düşük olduğu ekip Osmangazi (% 36,72) olmuştur. Sonuçta, ligde skora en fazla katkıda bulunanların oyun kurucular, en az katkı yapanların ise pivotlar olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5., takımların birinci ve ikinci devre yedi metre performanslarını göstermektedir. Buna göre, sezonun ilk devresinde en çok 7 metre atışı kazanan takımın Muratpaşa Bld. Spor (54), ikinci devresinde ise Ardeşen Gsk. (64) olduğu belirlenmiştir. Sezon sonunda 7 metre atışını gole çevirmede ligin en başarılı takımı İzmir Bşb. (%93,3), ligin en başarısız takımı ise Samsun Gençlik Sk. (%61,76) olmuştur. Bu durum, 7 m. atışlarındaki başarı yüzdesinin lig sıralamasına doğrudan etki etmediğini göstermektedir. Kadın takımlarının 7m atış yüzdelerinin karşılaştırıldığı farklı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Calin, 2010; Taborsky, 2008; Aagaard, 2007).

Sonuç olarak, takımlarda yer alan yabancı oyuncuların skora katkılarının takımlarının ligdeki sıralamasını belirleyici nitelikte ve doğrudan etkilemediği, süper ligde yer alan takımların farklı mevkilerde yer alan oyuncularının skor üretme açısından birbirine yakın oranlarda katkı sağladığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

Aagaard, K. (2007). 7th European Championship For Women Sweden 2006. Qualitative Trend Analysis. EHF Web Periodical 2008.

Atalay, E. S., Tarakci, D. ve Algun, C. (2018). Are the functional movement analysis scores of handball players related to athletic parameters?. Journal of exercise rehabilitation, 14(6), 954.

Bakır İ., (2007). *Türkiye Süper Ligi'nde mücadele eden bir futbol takımının iç saha ve dış sahalarda yaptığı maçların analiz sonuçlarının karşılaştırılması.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Carling, C., Williams, A. M. ve Reilly, T. (2007). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge.

Calin, R. (2010). The analysis of the efficiency of using fast breaks in female handball during the World Championship in China, 2009. Science, Movement and Health, 2, 594-599.

Karcher, C. ve Buchheit, M. (2014). On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. Sports medicine, 44(6), 797-814.

Müniroğlu S., (2009) Futbolda müsabaka analizi ve gözlemin önemi,3.Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi,9-11 Ocak, Antalya.

Ohnjec, K., Vuleta, D., Milanović, D. ve Gruić, I. (2008). Performance indicators of teams at the 2003 world handball championship for women in Croatia. *Kinesiology*, *40*(1). 69-79.

Saavedra, J. M., Þorgeirsson, S., Chang, M., Kristjánsdóttir, H. ve García - Hermoso, A. (2018). Discriminatory power of women's handball game-related statistics at the Olympic Games (2004-2016). *Journal of human kinetics*, *62*(1), 221-229.

THF, Sporcu Tescil Lisans ve Transfer Talimatı. http://www.thf.org.tr/lib/uploads/b4fd50d369e0fb3i.pdf

Vurgun, H. (2010). *Hentbol'de teknik etkinliği yüksek hızlı oyun anlayışının maç sonucuna etkisini değerlendirebilecek bilgisayar destekli yeni analiz programı önerisi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Yazışma adresi (Corresponding Address): Derya SAKALLI, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi, e-posta: deryasakalli@mu.edu.tr

SB695

VOLEYBOLDA YAPILAN DOKTORA TEZLERİNİN İÇERİK ANALİZİ YÖNTEMİ İLE İNCELENMESİ

[1]EREN ULUÖZ

[1]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Abstract

EXAMINATION OF DOCTORAL THESES IN VOLLEYBALL WITH CONTENT ANALYSIS METHOD

Volleyball is one of the most popular sports in the world. In addition to professional athletes, millions of people play volleyball for amateur and recreational purposes around the world. This intense interest in volleyball leads to many scientific studies on the scientific environment. The aim of this study is to examine the doctoral dissertation performed on volleyball in Turkey. In this study, the subjects that the theses focus on were tried to be determined by content analysis method. Higher Education Institution (YÖK) National Thesis Center Database was used as data source. As a result of the analysis, it was seen that there are 1347 doctoral dissertations on sports. 2.45% of these theses (33) were performed on volleyball. 24 of the theses are open to full access. However, access to the full text of 9 theses is restricted. When the distribution of published doctoral theses according to universities is examined, it is seen that 39.40% (13) of the theses are made in Gazi University and 18.20% (6) in Marmara University. These high rates are followed by Kocaeli University with 9.09% (3), Ankara University with 6.06% (2) and 19 Mayıs University with 6.06% (2). When the distribution of theses according to written language is examined, it is seen that there is no thesis written in English language. All these were written in Turkish. When the distribution of doctoral theses examined according to the fields was examined, it was found that there were more studies in the fields of movement and training sciences (27.27% - 9) and physiology (21.21% - 7). The areas of skill learning (15.15% - 5) and biomechanics (12.12% - 4) were the most followed. On the other hand, it was seen that the thesis was made in the field of sports health sciences by 6,06% (2) and in psychosocial fields by 9.09% (3). The fact that there is no doctoral dissertation on gender in a country with a high perception of women's sports like volleyball is thought provoking. In addition, there is no doctoral dissertation on disability volleyball, known as sitting volleyball. As a result, the results obtained in the study indicate that nearly half of the doctoral dissertations in the field of volleyball were conducted in Gazi University and Marmara University. We think that studies on gender and disabled people should be increased in volleyball.

Key words: Volleyball, Theses, PhD

Giriş ve Amaç

Voleybol sporu dünya üzerinde amatör, profesyonel ve rekreasyonel amaçlarla yapılan en yaygın spor dallarından birisidir. Voleybol sporu Amerika kıtasında ortaya çıktığı 1890'lı yıllardan günümüze kadar büyük bir

değişim ve gelişim süreci geçirmiştir. Ortaya çıktığı yıllarda gençlerin fiziksel aktivite yapabilmeleri amacıyla kolejlerde oynanan oyun 1910'lu yıllarda belirli kuralların getirilmeye başlanması ile boş zaman etkinliği olmaktan öteye geçip bir spor dalı olma konusunda aşamalar kaydetmeye başlamıştır. Bu gelişim süreci 1920'li yıllarda Amerika kıtasında, önce okullar arası, ardından eyaletler arası turnuvalarla hız kazanmıştır. Birinci dünya savaşı ise voleybol sporunun dünyaya yayılması konusunda önemli dönüm noktalarından birisi olmuştur. Birinci Dünya Savaşı sırasında Avrupa'ya gelen Amerikan askerleri voleybol sporunu Amerikan kıtası dışına çıkararak Avrupa'da da tanınmasını ve oynanmasını sağlamışlardır. Kısa sürede daha fazla sayıda kişinin ilgisini çekmeye başlayan voleybol sporu günümüzde dünya üzerinde milyonlarca kişi tarafından rekreasyonel, amatör ya da profesyonel olarak oynanan bir spor dalı haline gelmiştir[1].

Özellikle son yıllarda voleybol sporunun yüksek oranlara ulaşan yaygınlığı ve popülerliği spor bilimcileri ve ilişkili alanlardaki bilim insanlarını voleybol sporunda karşılaşılan problem durumlarına bilimsel bir bakış açısıyla eğilmeye sevk etmiştir. Ulusal ve yerli literatür incelendiğinde son yıllardan tüm spor dallarında olduğu gibi voleybol branşında da artarak devam eden sayılarda bilimsel araştırmalara rastlanmaktadır. Bilimsel makaleler ve lisansüstü tezler bu araştırmaların raporlaştırılma biçimleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmacıyı bu çalışmayı yapmaya yönelten etmenler ve özdüşünümsel bakış: Voleybol branşı ile ilgili çalışmaları bulunan araştırmacı yerli literatürde örnekleminde başka branşlarla beraber voleybol sporunda rol alan aktörlerinin de (sporcu, hakem, antenör, seyirci, veli vb) bulunduğu çalışmalara sıkça rastlanmasına rağmen, salt voleybol sporundaki problem durumlarını araştıran çalışmaların çok kısıtlı sayıda olduğunu düşünmektedir. Bu düşüncesinin doğru olup olmadığını araştırmak ve mevcut durumu betimleyebilmek için bu araştırmayı yapmaya yönelmiştir. Bu amaçla bilime bir yenilik getirme ya da bilinen bir yöntemi başka bir alana uygulama amacıyla yapılan doktora tezlerini incelemiştir. Bu çalışmanın amacı ise Türkiye'de voleybol üzerine yapılan doktora tezlerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma deseni: Çalışmada betimsel bir bakış açısı kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi ve içerik analizi yöntemi uygulamıştır.

Evren örneklem: Araştırmada tüm evrenin örneklem olarak alındığı tam doyum yöntemi kullanılmış olup evrenin tamamı örneklem olarak incelenmiş ve çalışmaya dahil edilmiştir.

Odak konular: Türkiye'de yapılmış voleybolla ilgili doktora tezlerinin sayıları, voleybol ile ilgili doktora tezlerinin spor alanında yapılmış tüm doktora tezlerinin içerisindeki oranı, odaklandığı konular, üniversitelere göre dağılımları, yazım dilleri, spor bilimleri alanlarına göre dağılımları,erişime açıklık oranları belirlenmeye çalışılmıştır.

Veri kaynağı: Yükseköğretim Kurumu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı kullanılmıştır.

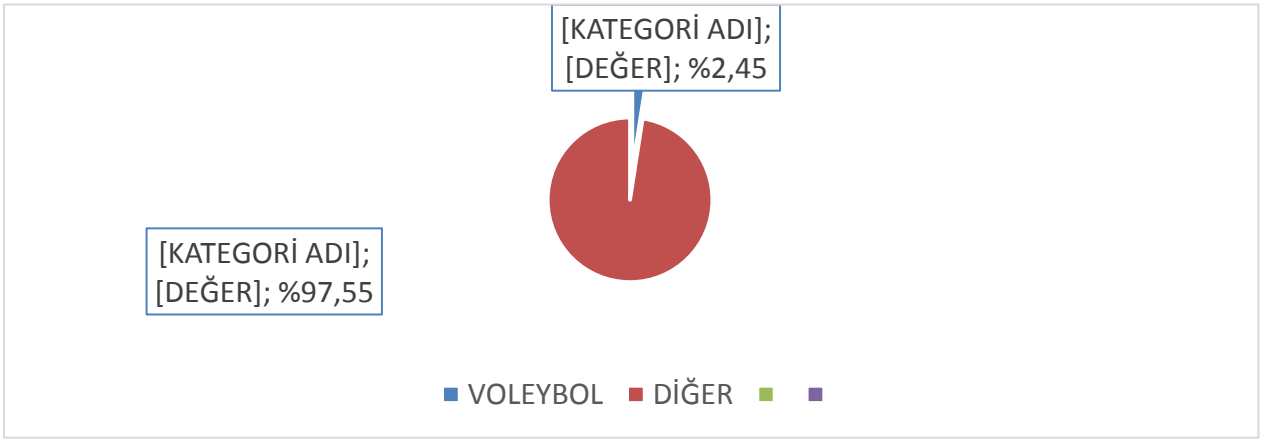
İstatistik Yöntemler: Çalışmada içerik analizi incelenen tezler sayısal değerler bakımından yüzde ve frekans değerleri hesaplanarak betimsel istatistik yöntemlerle sunulmuştur.

Nitel analiz: Türkiye'de yapılmış doktora tezlerinde araştırılan konular başlıkları anahtar kelimeleri ve içerikleri bakımından içerik analizi yöntemleri ile incelenmiştir.

Bulgular

Yapılan analiz sonucunda spor konulu toplam 1347 doktora tezi olduğu görülmüştür. Bu tezlerin %2,45'i (33 adet) voleybol üzerine yapılmıştır. Tezlerin 24'ü tam erişime açık durumdadır. Buna karşılık 9 tezin tam metnine erişim kısıtlanmıştır. Yayınlanan doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımına bakıldığında tezlerin %39,40'ının (13 adet) Gazi Üniversitesinde, %18,20'sinin (6 adet) Marmara Üniversitesi'nde yapıldığı görülmektedir. Bu yüksek oranları Kocaeli Üniversitesi %9,09'luk oranla (3 adet), Ankara Üniversitesi %6,06'lık oranlarla (2 adet) ve 19 Mayıs Üniversitesi takip etmektedir. Tezlerin yazım diline göre dağılımı incelendiğinde ise İngilizce dilinde yazılmış tez olmadığı görülmüştür. Tezlerin tamamının Türkçe dilinde yazıldığı görülmüştür. İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde hareket ve antrenman bilimleri (%27,27 - 9 adet) ve fizyoloji alanlarda (%21,21 – 7 adet) daha yüksek oranda çalışma yapıldığı bulunmuştur. Beceri öğrenimi (%15,15 – 5 adet) ve biyomekanik bilimi (%12,12 – 4 adet) alanları ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır. Buna karşılık spor sağlık bilimleri alanında %6,06 oranında, psikososyal alanlarda ise %9,09 (3 adet) oranında tez yapıldığı görülmüştür.

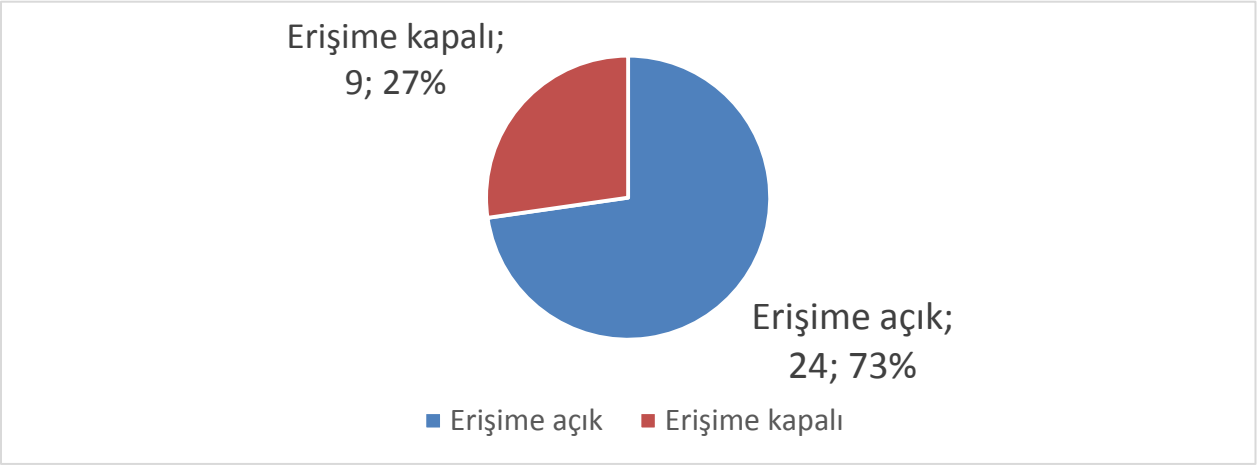
Şekil 1'de voleybol branşında yapılan tezlerin spor alanında yapılan tüm tezler içindeki oranı verilmiştir.



Şekil 1. Voleybol Branşında Yapılan Tezlerin Spor Alanında Yapılan Tüm Tezler İçindeki Oranı

Şekil 1'de görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda spor konulu toplam 1347 doktora tezi olduğu belirlenmiştir. Bu tezlerin %97,55'i (1314 adet) farklı konularda yapılırken, %2,45'i (33 adet) voleybol üzerine yapılmıştır.

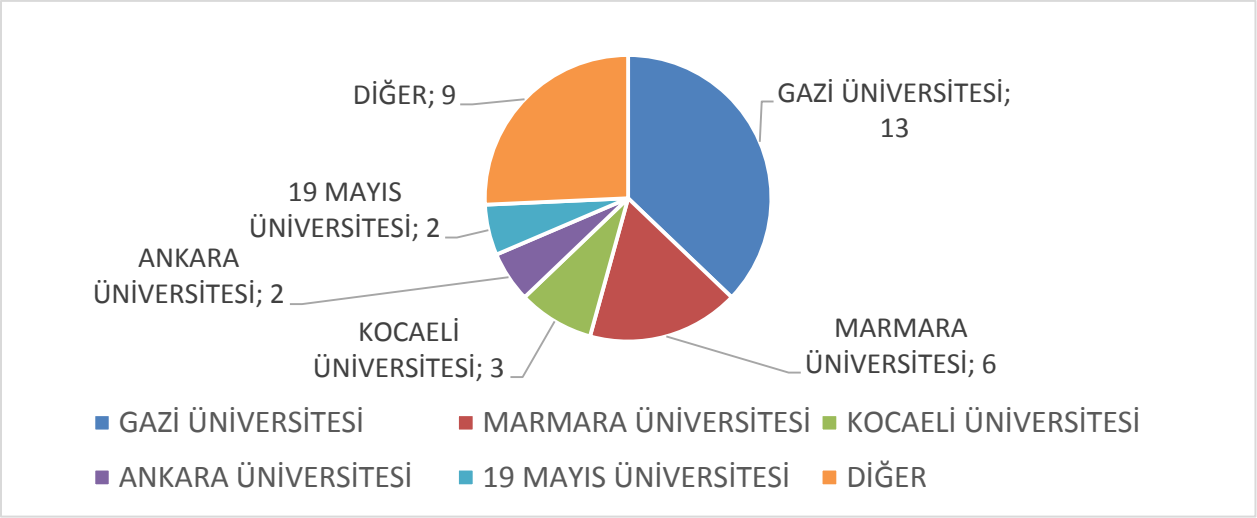
Şekil 2'de voleybol branşında yapılan doktora tezlerin tam metin erişime açıklık oranları verilmiştir.



Şekil 2. Doktora Tezlerinin Tam Metin Erişime Açıklık Oranları

Şekil 2'de görüldüğü üzere voleybol branşında yazılan tezlerin %73'ü (24 adet) tam erişime açık durumdadır. Buna karşılık tezlerin %27'sinin (9 adet) tam metnine erişim kısıtlanmıştır.

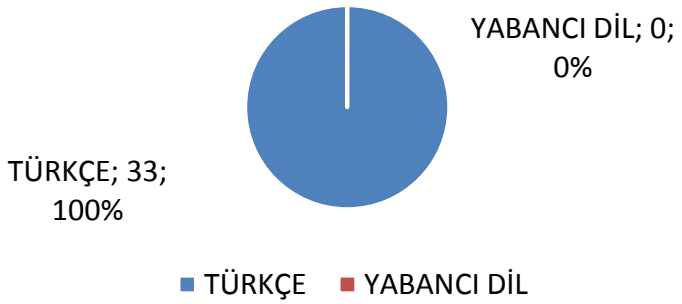
Şekil 3'de voleybol branşında yazılmış doktora tezlerinin yapıldıkları üniversitelere göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 3. Voleybol Branşında Yazılmış Doktora Tezlerinin Üniversitelere Göre Dağılımları

Şekil 3'de görüldüğü gibi yayınlanan doktora tezlerinin %39,40'ının (13 adet) Gazi Üniversitesinde, %18,20'sinin (6 adet) Marmara Üniversitesi'nde yapıldığı görülmektedir. Bu yüksek oranları Kocaeli Üniversitesi %9,09'luk oranla (3 adet), Ankara Üniversitesi %6,06'lık oranlarla (2 adet) ve 19 Mayıs Üniversitesi takip etmektedir.

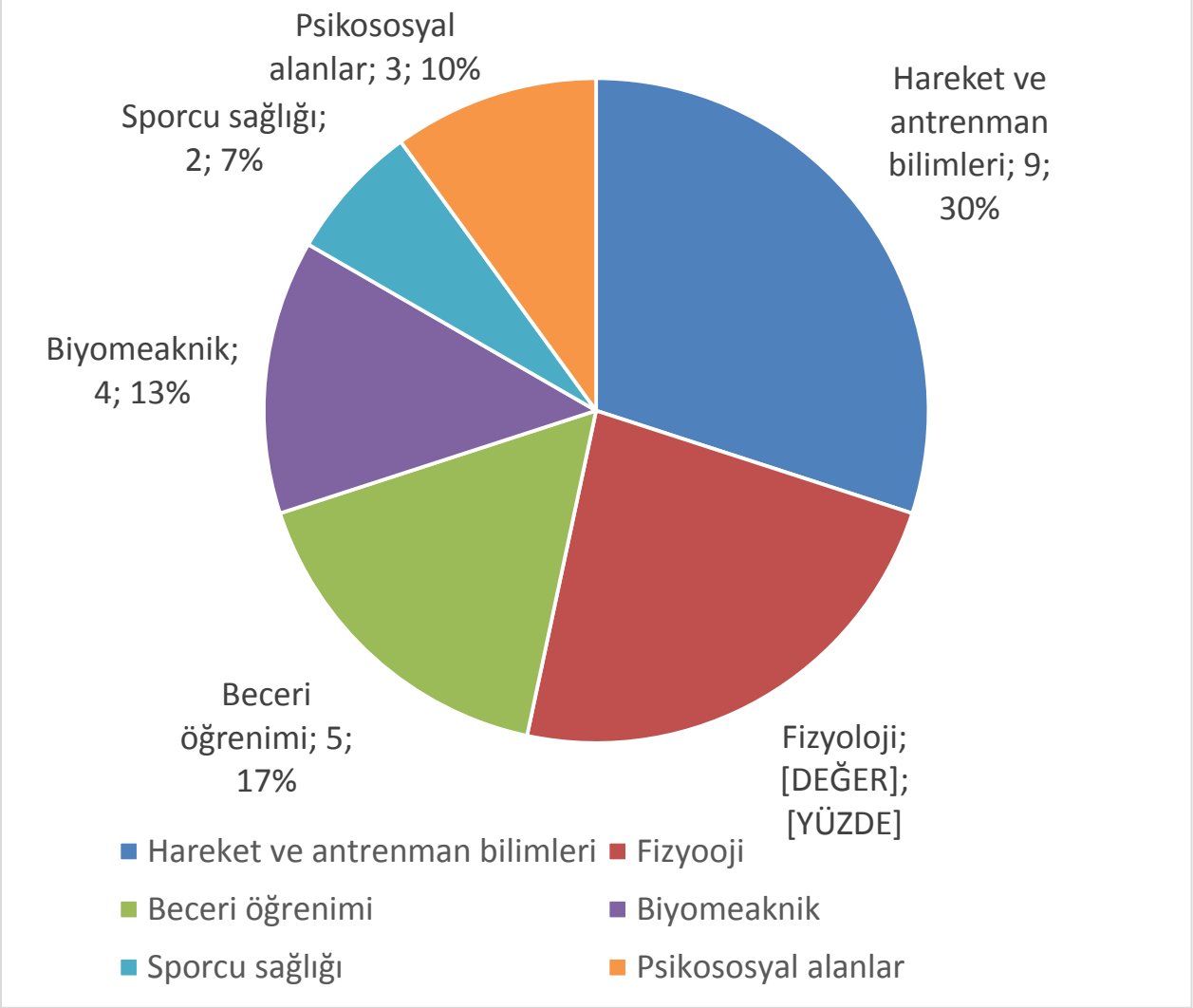
Şekil 4'de voleybol branşında yazılmış doktora tezlerinin yazım dillerine göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 4. Voleybol Branşında Yazılmış Doktora Tezlerinin yazım dillerine göre dağılımları

Şekil 4'de görüldüğü Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında voleybolla ilgili yazılmış doktora tezlerininin tamamı Türkçe dilinde yazılmıştır.

Şekil 5'de Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında voleybolla ilgili yazılmış doktora tezlerinin spor bilimleri alanlarına göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 5. Türkiye'de Yapılan Doktora Tezlerinin Alanlara Göre Dağilimi

İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde hareket ve antrenman bilimleri (%30 - 9 adet) ve fizyoloji alanlarda (%23 – 7 adet) daha yüksek oranda çalışma yapıldığı bulunmuştur. Beceri öğrenimi (%17– 5 adet) ve biyomekanik bilimi (%13 – 4 adet) alanları ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır. Buna karşılık spor sağlık bilimleri alanında %7 oranında, psikososyal alanlarda ise %10 (3 adet) oranında tez yapıldığı görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma bulgularına genel olarak baktığımızda voleybol gibi popüler ve katılım yayınlığı oldukça yüksek bir spor branşında bu kadar az sayıda doktora tezi yapılmış olmasını olumsuz bir durum olarak düşünebiliriz. Voleybol konusunda yapılmış doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımlarını incelediğimizde Gazi Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nin tüm tezlerin yarısından fazlasını ürettiği görülmektedir. Türkiye'de spor bilimleri alanında

açık bulunan doktora programlarının sayısının oldukça fazla olmasına rağmen tüm tezlerin yarıdan fazlasının bu iki üniversitemiz tarafından üretilmiş olması kendileri açısından olumlu olarak görülse de ülkedeki voleybol sporuna bilimsel katkı verme açısından diğer doktora programına sahip kurumlarımız açısından olumsuz bir durum olarak görülebilir. İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde hareket ve antrenman bilimleri ve fizyoloji alanlarda daha yüksek oranda çalışma yapıldığı görülmüştür. Beceri öğrenimi ve biyomekanik bilimi alanları ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır. Buna karşılık spor sağlık bilimleri alanında ve psikososyal alanlarda ise daha az sayıda voleybolla alakalı doktora tez yapıldığı görülmüştür. Spor bilimleri temel alanı altındaki alt alanların çeşitliliği ve spor bilimleri alanının multidisipliner yapısı göz önüne alındığında tezlerin dar bir konu kümesi üzerinde yoğunlaşması çalışmanın bir başka olumsuz sonucu olarak görülebilir. Buna ek olarak voleybol gibi **''voleybol kadın sporudur!!!!''** algısının yüksek olduğu bir ülkede voleybol ve toplumsal cinsiyet üzerine yapılmış doktora tezi olmaması çalışmada elde edilen bir başka olumsuz sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca plaj voleybolu gibi oldukça yaygın bir branşta ve oturarak voleybol olarak bilinen engelli voleybolu üzerine de yazılmış bir doktora tezi olmaması düşündürücüdür.

Sonuç olarak çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında voleybol branşında yapılan doktora tezlerinin sayısal açıdan, konu çeşitliliği bakımından ve üniversitelere göre dağılımlarındaki denge açısından yetersiz bir durumda olduğu söylenebilir. Öneri olarak araştırmalara örneklem olarak voleybol aktörlerinin de eklendiği çalışmalar kadar tamamen voleybol branşına özgü problem durumlarını incelemeyi amaçlayan çalışmaların da doktora düzeyinde çalışılmasının hem branşa hem de voleybol sporunun katılımcılarına olumlu katkılar sağlayacağını düşünmekteyiz.

Kaynaklar

Kaynak K. (2004). İnterval Sürat Koşuları İle Voleybolcuların Antrenman Süreçlerinin Optimizasyonu. Nacionalna Sportna Akademija Vassil Levski-Sofia. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

İnan H. (2018). Beden Eğitimi Dersi Voleybol Ünitesinin 6. Sınıflarda Karikatür Destekli Öğretimi. Gazi Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Aka H. (2018). Elit Kadın Voleybolcularda El Bilek Ve Omuz Eklemi İzokinetik Kuvveti İle Servis Atış Ve Smaç Vuruş Hızı İlişkisi. Gazi Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Ön S. (2018). Voleybolcularda İki Farklı İnterval Antrenmanın Bazı Parametrelere Etkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Gümüşay A. (2018). Profesyonel Voleybolcularda Temel İhtiyaçların Tatmini, Bağ Kurma Ve Algılanan Performans İlişkisi. Anadolu Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Budak G. (2017). Spor Kulüplerinde Maç Öncesi Takım Kurma Problemi İçin Yeni Karar Modelleri: Voleybol Kulübü Uygulaması. Başkent Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Öz E. (2017). Voleybolda Smaç Tekniğinin Vuruş Yönlerine Göre Kinematik Analizi. Gazi Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Ergin E. (2016). Elit Türk Kadın Voleybolcularda Actn3 R577x Polimorfizmi Ve Patlayıcı Kuvvet Performansı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Celal Bayar Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Asma M . (2016). Voleybol Alan Bilgisi Eğitiminin Ortaokul Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Pedagojik Alan Bilgisi Ve Öğrenci Öğrenmesi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Arslan Y. (2016). Elit Kadın Voleybol Oyuncularında İzokinetik Kuvvet, Omuz Hareketliliği Ve Top Hızı İlişkisi.Gazi Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Koçak Ç.V.(2015). Voleybol Antrenörlerinin Mesleki Yeterlikleri. Gazi Üniversitesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Demirel P.(2015). Voleybolcularda Müsabaka Sırasındaki Oyun Hareketleri Ve Enerji Tüketiminin Belirlenerek, Bazı Antropometrik Ve Fizyolojik Parametrelerle İlişkisinin Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Özgül F. (2015). Beden Eğitimi Derslerinde Kullanılan Komut Ve Katılım Yönteminin Voleybol Öğretimi Açısından Karşılaştırılması. 19 Mayıs Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Altıncı E.E. (2015). Voleybolcularda El Bileği Kas Kuvveti İle Sinir İleti Hızlarının Karşılaştırılması. Kocaeli Üniversitesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Yakup Aktaş Y. (2015). Algı Ve Karar Verme Mekanizmalarının Elit Bayan Voleybolcularda Çeviklik Performanslarına Etkisi. Celal Bayar Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Uluöz E. (2015). Voleybol Sporunda 2008 Yılında File Temas Kuralında Yapılan Değişikliklerin Oyun Ve Oyuncular Üzerindeki Etkilerinin Nicel Ve Nitel Analiz. Çukurova Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Aka S.T. (2014). Farklı Öğretim Modellerinin Voleybol Öğretimi Üzerindeki Etkileri. Karadeniz Teknik Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Çelenk Ş.F. (2014). Voleybol Öğretiminde Geribildirimin Smaç ve Blok Becerileri Gelişimine Etkisi. Gazi Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Eler N. (2013). 8 Haftalık Kuvvet Antrenman Programının 11-12 Yaş Grubu Kız Mini Voleybolcuların Bazı Motorik Ve Teknik Özellikleri Üzerine Etkisi. Gazi Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Koshki B.G. (2013). Voleybolda Servis Ve Manşet Becerilerinin Öğretiminde Geribildirimin Etkisi. Ankara Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Çelen A.(2012). Spor Eğitimi Modeli İle İşlenen Voleybol Derslerinin Öğrencilerin Bilişsel, Duyuşsal ve Psikomotor Erişi düzeylerine Etkisi. Gazi Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Özgür Dinçer Ö. (2011). Bayan Voleybolcularda Egzersizin Sinir Sistemi Üzerine Etkilerinin Plazma Glukoz, İnsulin, Kortizol, Braın Derıved Nörotopik Faktör (Bdnf) Ve Insulin Like Growth Faktör 1 (Igf-1) Düzeyleri İle İncelenmesi Kocaeli Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Temur H. B. (2010). Futbol, Basketbol, Hentbol Ve Voleybol Oynayan Genç Erkeklerin Kemik Mineral Yoğunluk (Kmy) Değerlerinin Birbirleri İle Ve Spor Yapmayanlarla Karşılaştırılması. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Akarçeşme C. (2010). Elit Bayan Voleybolunda Maç Sonucunu Açıklayan Değişkenlerin Lojistik Regresyon Yöntemi İle Belirlenmesi Ve Maç Kazanmaya Yönelik Olasılık Modelinin Tahmini. Gazi Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Bulca Y. (2008). Tam Sürüm Ve Kurgulanmış Video-Durumların Voleybol Oyun Seti Çözümleme Becerisine Etkisi Ankara Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Banu Can 2008 Bayan Voleybolcularda Denge Antrenmanlarının Yorgunluk Ortamında Proprıosepsıyon Duyusuna Etkisi Gazi Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Emin Süel 2005 Angiotensin Dönüştürücü (Converting) Enzim (Ace) Gen Polimorfizminin Elit Basketbolcularda Ve Voleybolcularda Karşılaştırılması. Marmara Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Canikli A. (2004). Türkiye 1.Erkek Voleybol Ligi Maçlarında Uygulanan Hücum Ve Savunma Organizasyonlarının Karşılaştırmalı Analizi Ve Maç Sonuçlarına Etkisinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Karacabey K. (2003). Voleybolcularda Farklı Antrenman Uygulamalarının Bağışıklık Sistem Öğeleri, Acth, Kortizol, İnsilün Ve Glikoz Metabolizması Üzerine Etkileri. Marmara Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Bamaç B. (2002). Voleybolcularda Dirsek Bölgesindeki Morfolojik Değişikliklerin İncelenmesi. Kocaeli Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Mirzeoğlu D. (2000). Voleybol Dersindeki Davranışların Öğreniminde Yapılanmacı Öğrenme Etkinliklerinin Öğrenci Erişisi Düzeyine Etkisi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Döğüşçü M. (1999). Bayan Voleybolcularda Kombine Kuvvet Antrenmanı İle Plyometrik Antrenman Programlarının Dikey Sıçrama Kuvvetine Etkisi. Gazi Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Abdullah Paşaoğlu A. (1993). Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi-Sonrası İle Toparlanma Süreçlerinde Laktik Asit Ve Myoglobin Düzeylerindeki Değişim. Marmara Üniversitesi

Fikri Eralp (1989). Voleybolcularda Suprascapular Neuropathy. Marmara Üniversitesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Erdoğan Yılmaz 1989 Gazi Üniversitesi Elit Voleybolcularının Şahsiyet Boyutları İle Bazı Davranış Özelliklerinin Karşılaştırılması Marmara Üniversitesi Yayımlanmamış Doktora Tezi

SB697

TABATA ANTRENMANIN GÜREŞCİLERİN BAZI FİZİKSEL VE MOTORSAL ÖZELLİKLERİNE ETKİSİ

[1]Yakup Akif Afyon, [1]Kürşat Hazar, [1]Osman Furkan Kara

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Email : *yafyon@yahoo.com, khazar@mu.edu.tr, ofkara@mu.edu.tr*

Absrtact

The aim of this study is to investigate the effect of Tabata Training Protocol (TAP) on some physical and motor characteristics of the 13-15 age group star wrestlers for 8 weeks. In this study, pre-test post-test experimental method with control group was used . The sample of the study was carried out in Muğla Milas Wrestling Training Center; Experimental group (n = 10) (X = 14.40 years, height = 1.71 cm, body weight X = 69.58 kg) in the control group (n = 10), (age X) = 14.20 years, height X = 1.62 cm, body weight X = 67.64 kg) in total (n = 20) of the athletes were granted permission from their institutions and volunteer participation was ensured. In order to determine the effect of TAP on the physical and motor characteristics of the athletes, 1 set was applied in addition to the daily training program in the gym 2 days a week for 8 weeks. Physical characteristics of athletes; age, height, body weight, body fat (VY), motor characteristics; balance, flexibility, speed, force measurements were taken as pre-test and post-test after the studies.

Statistical analysis of the obtained data In the SPSS program, the arithmetic means (X) and standard deviations (ss) of the groups between the pre-test and post-test 0.05 values were compared with the Paired Samples t-test method . According to the obtained data, there were significant differences between body weight, VY, strength pretest and posttest values of 8 weeks TAP wrestlers in favor of experimental group ($p < 0.05$). While there was some increase in body weight and VY values of the control group, no change was found between the speed and balance characteristics of both groups.

As aresult, TAP; While it can be seen that young wrestlers cause positive changes in some physical and motoric characteristics, it may be suggested that wrestling coaches use this training protocol to reduce body weight, body fat and improve regional strength.

Key Words: Wrestling, Tabata Training Protocol, Physical and Motor Characterıstcs,

Giriş

Günümüzde giderek artış gösteren spor bilimindeki gelişmeler performansın daha ileri seviyelere nasıl taşınabileceği konusunda bilim insanlarının adeta iştahını kabartmaktadır (Hazar, 2019). Sporsal verim ve

performansın önemi diğer tüm branşlarda olduğu gibi güreş branşında da son derece önemlidir. Yapılan antrenmanların temel amacı; "var olan performansı korumak, yâ da arttırmak" temel prensibine yönelik olduğundan dolayı spor bilimciler farklı antrenman metotlarına yönelmek zorunda kalmaktadırlar. Teknik bir tanımlama ile güreş; karşılıklı iki kişinin hiçbir malzeme ve araç kullanmadan belirli kurallar dâhilinde, belirli bir alan içerisinde ve belirli bir sürede tüm fizyolojik ve psikolojik güçlerini kullanarak rakibini tuşlama veya teknik yönden avantaj sağlamak için yapmış oldukları bir mücadeledir(Bağcı, 2016). Güreş; üst düzey dayanıklılık (aerobik, anaerobik, solunum fonksiyonları), kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk, denge, reaksiyon ve strateji gibi sportif performans ve kontrol gerektiren bir spordur(Yoon,2002). Günümüzde güreş aerobik ve anaerobik enerji metabolizmasının baskın olarak kullanıldığı ve sporcunun fiziksel ve motorik özelliklerinin performans etkili faktörlerin başında geldiği bilinen bir gerçektir.

Yüksek şiddetli interval antrenman metotlarının ilk örneklerinden biri wingate stilidir. Bu stil bilimsel çalışmalarda yaygın olarak uygulanmaktadır. (30saniye x 4-6 kez wingate bisikleti üzerinde, vücut ağırlığının %7,5 ağırlığı yüke karşı, yapabildiğinin en iyisini yapması istenerek, 4 dakikalık aralıklarla günaşırı olmak üzere haftada 3 gün) Wingate stili dışında, Bisiklet ergometrisi, Tabata stili, Gibala Stili, Timmon Stili, Dairesel Ağırlık Antrenman, İnsanity workout, koşu, yürüme, yüzme, aqua antrenmanları gibi yüksek şiddetli interval antrenman stilleri mevcuttur. Uygulamalarda bu stillerin kullanılmasına rağmen, bunlarla ilgili henüz yeterli literatür oluşturulamamıştır. Bireyler herhangi bir yüksek şiddetli antrenman metodunu uygulamadan önce doktor kontrolünden geçmeleri tavsiye edilmektedir (Bayati ve ark, 2011).

Bu metotlardan birisi de tabata antrenmanlarıdır. Tabata kuvvetlendirme çalışması zor, tüm vücut egzersizleri ile vücudunuzdaki her kası meydan okuyacak gelişmiş HİTT (High İntensiv İnterval Training) egzersizdir. Tabata antrenman grubu toplam 4 dakika süren 20 sn max yüklenme 10 saniye, dinlenme ile 8 intervalden oluşur (Tabata ve Ark.1996). Bu egzersiz karmaşık hareketleri ve yoğun eğitim ile rahat gelişmiş egzersiz yapan kişiler için en iyisidir(Topçu, 2018). Bu çalışmada HİİT antrenman çeşidi olan tabata antrenman programının yıldız güreşçilerin bazı fiziksel ve motorik özelliklerinee etkisini incelemektir.

Yöntem

Araştırmada kontrol gruplu ön test son testli deneysel yöntem kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini herhangi bir sağlık problemi olmayan Muğla Milas güreş Eğitim Merkezindeki 13-15 yaş grubu erkek (n=20) güreşçi oluşturdu. Güreş eğitim merkezinden alınan izinle gönüllü olarak katılan 10 güreşçiye, tabata antrenman protokolü (TAP) uygulanmış, 10 güreşçi ise kontrol grubu olarak araştırmaya katılmıştır. 8 haftalık tabata antrenmanını uygulayan deney grubu sporcuların tanımlayıcı özellikleri; yaş (X=14,40 yıl, boy=1.71 cm, vücut ağırlığı X=69.58 kg) kontrol grubu (yaş X=14,20 yıl, boy X=1,62 cm, vücut ağırlığı X=67,64 kg)dır.

Verilerin elde edilmesi ve Tabata Antrenman Programının (TAP) Uygulanması: Tanımlayıcı özellikler; yaş, boy, vücut ağırlığı, fiziksel özelliklerden vücut yağı(VY) için dört bölgeden skinfold ölçümleri (triceps, biceps, sprailiac, abdominal) motorik özelliklerden; denge, esneklik, kuvvet ve sürat ölçümleri güreş salonunda

ısınmadan sonra alındı. TAP ; sporculara 8 hafta süreyle, haftada 2 gün antrenman programları sonunda 1'er set olarak uygulandı. Egzersizde kullanılan hareketler; "burpess jump, lunge jump, half squat jump, leg raised plank", her bir hareket bu sıra ile uygulanmıştır. Her hareket 20 saniye yüklenme 10 saniye aktif dinlenme ile 2 tekrar şeklinde yapılır. Toplam 4 dakika süren TAP egzersizlerin yoğunluğu maksimaldir. Son tabata egzersizi de tamamlandıktan sonra denekler 5 dakikalık aktif dinlenme ve stretching yaparak 1 setlik tabata antrenmanını tamamlamış olur.

Boy uzunluğu; 00,1 cm hassaslıkta olan dijital boy ölçer aletle ayakkabısız olarak ölçüldü. **Vücut ağırlığı**: 0,1 kg hassaslıkta elektronik terazi ile şort, tişört, çorap giydi ve ayakkabısız olarak ölçüldü(Zorba, 1999).

Esneklik Ölçümü: Araştırma grubunun esnekliklerinin belirlenmesi amacıyla "otur-uzan" testi kullanıldı. Denekler yere oturarak, bacaklarını uzatır ve ayakkabısız olarak ayak tabanlarını sehpaya dayar. Sonra gövdesinden (bel ve kalça), dizlerini bükmeden, sehpanın üzerinde ileriye doğru, mümkün olduğunca uzanır. Parmaklarının uzandığı en uç nokta cm. cinsinden ölçülür. Araştırma grubu bunu üç kez tekrar eder ve ulaştığı en iyi derece alınır **(**Hazar ve Taşmektepligil, 2008).

Sürat ölçümü: 20m. koşu testi kullanılmış, mümkün olan en kısa sürede bu mesafeyi kat etmeleri istenmiştir. Ölçümler güreş salonunda kronometre ile 2 kez alınarak en iyi derece dakika ve saniye olarak kaydedildi (Tamer (2000).

Kuvvet Ölçümleri: Güreş minderi üzerinde 30 sn süreyle maximum şınav ve maksimum mekik testi uygulanmıştır. 30 saniyedeki tekrar sayıları kaydedilmiştir.

Denge Ölçümü: Deneğin statik (hareketsiz) dengesinin bir dakika içinde kaç saniye olduğunu belirlemek için flamingo denge testi kullanıldı. Bu testte dominant ayağın iki kirişin uzunluğu üzerinde mümkün olduğu en uzun sürede ayakta dengeyi korumaya çalışmaktır. Bir dakika süre ile bu durumda denge korunarak, dengenin her kaybedilişine veya vücudun her hangi bir kısmı yerile temas ettiğinde kronometre durdurulur ve ceza uygulanır. Denge sağlandıktan sonra bir dakikalık süre yeniden başlatılır ve bir dakikalık sürede dengesini korumayı başarması için gerekli deneme sayısı (düşmeler hariç) hesaplanabilir (Zorba, 1999)

Skinfold Ölçümü: Vücut bileşimini belirlemek için (triceps, biceps, suprailiac ve abdominal) dört bölgeden deri kıvrımı kalınlığı ölçüldü. Deri kıvrım kalınlığı ölçümlerinde Holtain marka skinfold kaliper kullanıldı. Her ölçüm iki defa tekrarlanmış, skinfold ölçümleri vücudun sağ tarafından ve kişi dik bir şekilde ayakta dururken en az iki kez alındı

İstatistik Analiz: Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS paket programında aritmetik ortalama(X) ve standart sapmalar (ss) hesaplanmış, grupların öntest ve sontest ölçüm değerlerine ait karşılaştırma analizleri parametrik testlerden Paired Samples "t" test yöntemi ile 0.05 anlamlılık düzeyinde incelendi.

BULGULAR

Tablo.1. Güreşçilerin tanımlayıcı istatistiği

Guruplar	Değişkenler	N	Min.	Max.	±	Ss
	Yaş	10	13,00	15,00	14,40	,699
Deney	Boy	10	1,60	1,78	1,71	,052
	Vücut ağ.	10	50,50	105,10	69,58	15,410
Kontrol	Yaş	10	13,00	15,00	14,20	,788
	Boy	10	1,61	1,66	1,62	,053
	Vücut ağ.	10	49,90	100,40	67,64	16,40

Tablo.2.Deney gurubunun motorik özelliklerine ilişkin ön ve son test değerlerinin karşılaştırması

Guruplar	Değişkenler	n	$\overline{x}$	ss	t	p
Deney	V Ağırlığı ön test	10	69,58	15,410	3,222	,010*
	V Ağırlığı son test	10	68,66	14,684		
	Esneklik ön test	10	37,50	6,553	-,176	,864
	Esneklik son test	10	37,60	5,777		
	Surat ön test	10	3,16	,327	1,237	,247
	Surat son test	10	3,12	,321		
	Mekik ön test	10	28,90	4,998	-4,392	,002*
	Mekik son test	10	30,40	5,103		
	Sınav ön test	10	30,90	6,244	-2,882	,018*
	Sınav son test	10	32,10	5,108		
	Denge ön test	10	6,60	2,547	,264	,798
	Denge son test	10	6,50	1,95789		
	Triceps ön test	10	7,91	2,904	4,846	,001*
	Triceps son test	10	7,49	2,853		

Bicebs ön test	10	4,67	2,318	3,737	,005*
Biceps son test	10	4,37	2,379		
Suprailiac öntest	10	13,27	8,451		
Suprailiac sontest	10	12,18	7,746	4,305	,002*
Abdominal öntest	10	13,96	7,238		
Abdominal sontest	10	12,92	6,927	5,241	,001*

Tablo 2'de deney gurubunda bulunan sporcuların vücut ağırlığı, mekik, şınav, triceps, suprailiac, abdominal deri altı yağ kalınlığı, ön ve son test değerleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu (p<0,05) görülmektedir.

Tablo.3. Kontrol gurubunun motorik özelliklerine ilişkin ön ve son test değerlerinin karşılaştırması

Guruplar	Değişkenler	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Kontrol	V Ağırlığı ön test	10	67,6400	16,40489	-4,960	,001*
	V Ağırlığı son test	10	68,9300	16,48104		
	Esneklik ön test	10	35,1000	7,62234	,349	,735
	Esneklik son test	10	34,9000	6,53962		
	Surat ön test	10	3,2530	,41323	-2,133	,062
	Surat son test	10	3,3420	,52801		
	Mekik ön test	10	32,2000	3,55278	2,212	,054
	Mekik son test	10	31,3000	4,19126		
	Sınav ön test	10	478,4444	1334,46854	1,004	,345
	Sınav son test	10	32,4444	3,77859		
	Denge ön test	10	6,1000	2,28279	-,231	,823
	Denge son test	10	6,2000	1,93218		
	Triceps ön test	10	7,1980	3,24490	-2,524	,033*
	Triceps son test	10	7,5700	3,41274		
	Biceps ön test	10	4,8000	2,06935	-3,184	,011*

Biceps son test	10	5,0800	2,12069		
Suprailiak öntest	10	11,6700	9,10349	-6,356	,000**
Suprailiak sontest	10	12,2800	9,20215		
Abdominal öntest	10	13,7600	7,82165	-2,043	,071
Abdominalsontest	10	14,3500	7,92552		

* P<0.05

Tablo 3'te görüldüğü gibi kontrol gurubunda yer alan sporcuların vücut ağırlığı, triceps, biceps, suprailiak, ön ve son test değerleri arasında istatiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada 13- 15 yaş grubu erkek yıldız güreşçilerde TAP'ın bazı fiziksel ve motorik özelliklere etkisi araştırılmıştır. Deney gurubunda bulunan sporcuların vücut ağırlığı, mekik, şınav, triceps,biceps, suprailiak ve abdominal bölgesine deri altı yağ kalınlığı, ön ve son test değerleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu (p<0,05) tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada kontrol gurubunda yer alan sporcuların vücut ağırlığı, triceps, biceps, suprailiac, ön ve son test değerleri arasında istatiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Yapılan bu çalışmada esneklik, sürat, dengede herhangi bir anlamlı değişiklik görülmemiştir. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Yapılan literatür taramasında güreşçilere yönelik TAP kullanıldığı araştırmaya rastlanılmamıştır.

Tabata ve ark. (1996) 60 dakika sürekli %70 VO2Max tüketimli orta yoğunluklu kesintisiz antrenman çalışmasını, %70 VO2max yüksek yoğunluklu interval antrenmanların etkisini karşılaştırmışlar, HIIT'in aerobik kapasiteyi ılımlı yoğunluklu sürekli antrenman kadar geliştirdiğini fakat aynı zamanda anaerobik kapasitede %28 lik bir artışa neden olduğu bulmuşlardır.

Gibala ve ark. (2006) yaptıkları çalışmada, 2.5 saat interval antrenmanın 10,5 saat sürekli egzersizle aynı düzeyde biyokimyasal adale farklılığı meydana getirdiğini göstermişlerdir.

Driller ve ark. (2009). araştırmasına göre, 4 hafta yüksek şiddetli interval egzersiz yapan kürekçilerde 2000 metre kürek sporunda 8,2 saniye gelişme görülmüştür. Bu sonuç yedi antrenman sonunda %2 belirgin gelişimle eşdeğerdir. İnterval aerobik egzersizlerin maksVO2 verilerini önemli düzeyde yükselttiği görülmektedir.

Aykora ve Dönmez (2017) kadın voleybolculara Tabata antrenman metodu ile pliometrik antrenmanları 8 hafta süre ile uygulamışlar ve oyuncuların uzun atlama, dikey sıçrama ve smaç sıçraması gibi özelliklerini geliştirdiğini bildirmişlerdir.

Ekström ve ark (2017) 7-9 yaş okul çocuklarına 6 hafta her gün 4 dk tabata metodu ile egzersiz yaptırmışlar ve çocukların koordinasyon, denge ve kuvvet özelliklerindeki değişimi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda şınav, dizlerde şınav ve durarak uzun atlama performanslarında anlamlı gelişim olduğunu bildirmişlerdir.

Pehlivan (2017) yapmış olduğu çalışmada; deney grubundaki sporcuların fiziksel parametrelerinde kontrol grubundaki sporculara oranla daha belirgin düzeyde ilerleme olduğunu ve TAP metodu ile antrenman yaptırılan sporcuların performansına olumlu etkisi olduğunu bildirmiştir.

Baynaz (2017), yaptığı çalışma sonuçlarına göre katılımcılara uygulanan özel egzersiz programı ile sedanter bireylerin yağ yüzdesi ve bazı motorik alan testlerinde olumlu yönde sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür. Tabata antrenman programının sedanter bireylerin, vücut kompozisyonu ve anaerobik limitlerini geliştirmede olumlu etkisinden söz edilebilir ve sedanterler için tavsiye edilebilir. Araştırmamız bulguları ile çalışma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Afyon ve ark.(2018),kadın voleybolcular üzerinde yaptıkları 6 haftalık tabata antrenmanın kadın voleybolcularda vücut ağırlığı, mekik, şınav değerlerinde anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Aynı araştımacının amatör futbolcular üzerinde yaptıkları 8 haftalık tabata antrenmanları sonunda (Afyon ve ark. 2019); kuvvet ve durarak uzun atlama değerleri arasında anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulunmuş, her iki araştırmadaki kuvvet gelişimleri çalışmamamızla paralellik göstermektedir. Literatürde görüldüğü gibi değişik spor branşlarında TAP vücut ağırlığı ve vücut yağı, aerobik ve anaerobik dayanıklılık ve kuvvet üzerimde olumlu değişikler göstermiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda Takım sporlarında sıklıkla kullanılan TAP güreş alanında da antrenörlere katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak 8 hafta süreyle uygulanan TAP güreşçilerin bazı fiziksel ve motorik özelliklerinde olumlu gelişmeler göstermiştir. Araştırmada elde edilen verilere göre vücut ağırlığı, vücut yağını azaltmada, bölgesel kuvvet gelişiminde güreş antrenörlerine TAP önerilebilir.

Kaynakça

Afyon,Y A., Mülazimoğlu, O.,M Altun,M. *(2018)* ; The Effect Of 6 Weekly Tabata Traınıng On Some Physıcal

And Motor Characterıstıcs On Female Volleyball Players European Journal Of Physıcal Educatıon And Sports Scıence vol .5 ,isue.2,

Afyon,Y A., Mülazimoğlu, O.,M Kalafat,Ç. (2019) **;** Tabata Antrenman Programının Amatör Futbolcuların Bazı

Fiziksel Ve Motorik Özelliklerine Etkisi ,2.WCSSR Kongresi, Sözel Bildiri, Manisa

Aykora, E., & Dönmez, E. (2017). Kadın voleybolcularda tabata protokolüne göre uygulanan pliometrik

egzersizlerin kuvvet parametrelerine etkisi. Journal of Bitlis Eren University Institute of Social Sciences, 6(1), 71-84.

Bağcı, O. (2016.) 12-14 Yaş Arası Güreşçilerde 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya,

Bayati M, Farzad B, Gharakhnlou R, Alınejad HA (2011): A practical model of low volume high intensity interval training induces performance and metabolic adaptation sthatresemble 'all out' sprintinter val training. Journal of Sports Science and Medicine, 10:571-576.

Baynaz, K. (2017). Sedanterlere tabata protokolü ile uygulanan antrenman programının bazı fiziksel, fizyolojik parametrelere etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.

Driller M, Fell J. Gregory J, Shing, C, Williams A (2009). The effects of high-intensity interval training in well-trained rowers. International Journal of Sports Physiology and Performance, 4:1.

Ekström, A., Östenberg, A. H., Björklund, G., & Alricsson, M. (2017). The effects of introducing Tabata interval training and stability exercises to school children as a school-based intervention program. International journal of adolescent medicine and health.

Gibala, M.J., Jonathan, P., Little, M.E., Geoffrey, P., Wilkin, K.A., Burgomaster, A.S., Sandeep, Raha and Mark A.T., (2006). Short–term sprint interval versus traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance. Journal of Physiology 575 (3): 901-911.

Hazar -F, Taşmektepligil Y. (2008) Puberte Öncesi Dönemde Denge Ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6 (1), 9-12.Ankara.

Hazar, K.(2019) Investıgatıon of the relatıonshıp between patellofemoral (q) angle dıfferences wıth lower extremıty performance ın young and veteran volleyball players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, *21*(1), 136-143.

Pehlivan B. (2017). Futbolculara Tabata Protokolü ile Uygulanan Dayanıklılık Çalışmalarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi (Master's thesis,İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Tabata I., Nischimura K., Kouzaki M., Hirai Y., Ogita F., Miyachi M., Yamamoto K. (1996). Orta şiddetli dayanıklılık ve yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanların anaerobik kapasite ve VO2 maks.etkisi, Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim 28 (10), 1327-1330,

Topçu Y. (2018) Kendi Vücut Ağırlığıyla Uygulanan Tabata egzersiz Protokolü'nün Sedanter Bayanların Bazı

Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerine Etkisi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket Ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul,

Tamer K. (2000) Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve Değerlendirilmesi; Bağırgan Yayın Evi

Ankara

Yoon, J. (2002) Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers.Sports Medicine., 32(4):225-233.

Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Meyir Matbaacılık, Ankara.

SB720

ELİT TAEKWONDOCULARIN MÜSABAKA HAZIRLIK VE TOPARLANMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Gökmen Özen, [2]Tamer CİVİL

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

Email : *gokmenozen44@gmail.com, tamer_civil@hotmail.com*

Giriş ve Amaç

Taekwondo, uzak doğu ülkelerinden Kore'nin milli sporu olup, bu ülkede ortaya çıkmış, gelişmiş ve zamanla diğer coğrafyalara yayılmıştır. Geçmişinin milattan önceki yıllara dayandığı ifade edilmektedir. Taekwondo 20. Yüzyıla gelene kadar geçirmiş olduğu evrimler sonucunda bu günkü şekline dönüşmüş ve 1905 yılında da bir yarışma sporu olarak kabul edilmiştir. Köklü bir geçmişi olan bir spor dalı olmasına rağmen ancak 2000 yılında Sidney olimpiyat oyunlarında ilk defa olimpik resmi bir spor dalı olarak müsabakalar düzenlenmiştir (Kazemi ve ark., 2006).

Taekwondo yüksek koordinasyon ve konsantrasyon gerektiren teknik ve taktik becerileri oyun içerisinde ani ve değişen pozisyonlara göre hareket gerektiren açık becerileri içerir. Taekwondo uzun süreli kondisyon, teknik ve taktik antrenman gerektiren bir savunma sporudur. Ayrıca büyük yarışmalarda gün aşırı programlanan müsabakalara fiziksel ve psikolojik hazırlık sportif performansın ana belirleyicilerindir. Yarşma peridoyu içerisinde yüksek eforlu geçen müsabakalardan sonraki toparlanma süreci ve bir sonraki müsabakaya hazırlık sportif başarı için oldukça önemlidir (Bouhlel ve ark., 2006).

Taekwondo köklü bir geçmişi olan bir spor dalı olması nedeniyle fiziksel, teknik ve taktiksel açıdan ritüelistik antrenman uygulamaları mevcuttur. Ancak zaman içerisinde değişen müsabaka kuralları, 2000 yılından itibaren olimpik bir spor olması taekwondo antrenman teorisi ve uygulamaları konusunda yeni bilimsel çalışmaların yapılmasına ve literatür kaynaklarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Literatür incelendiğinde yapılan bilimsel çalışmaların ve kaynak kitapların odak noktasının teknik ve taktik antrenmanlar, fiziksel özellikler konusu olduğu görülmektedir (Kil, 2006).

Sportif başarı için antrenman oldukça önemlidir. Ancak müsabaka öncesi hazırlık ve sonrası toparlanma sürecide ardışık müsabakaların yapıldığı turnuvalarda sporcuların başarısı için oldukça önemli olduğu da bilinen bir gerçektir. Antrenman bilimi kapsamında genel anlamda müsabaka öncesi fiziksel ve zihinsel hazırlık, besin ve içecek tüketimi, müsabaka sonrası toparlanma stratejileri ve uygulamaları konusunda genel kabul gören bilimsel

kaynaklar mevcuttur (Arnheim ve Prentice,1999). Ancak bu kavramsal bilgiler branşın ve sporcunun özelliklerine göre de değişkenlik gösterebilmektedir. Taekwondo branşında elit sporcuların turnuvalarada müsabaka hazırlık ve toparlanma sürecindeki davranış ve uygulamalarına dair literatür henüz oluşmamıştır. Bu bağlamda çalışmanın amacı elit taekwondocuların turnuvalarda müsabaka öncesi hazırlık ve müsabaka sonrası toparlanma stratejilerinin incelenmesidir.

Yöntem

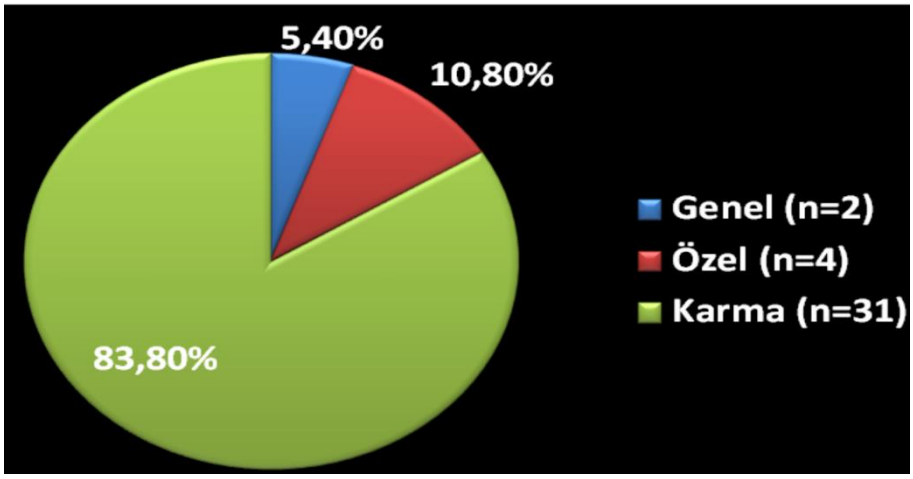
Araştırmaya 2019 yılında Uluslararası Grand Prix Taekwondo Turnuvaları'na katılan elit 17 Türk ve 20 yabancı sporcu katıldı. Katılımcıların müsabaka öncesi hazırlık ve müsabaka sonrası toparlanma stratejilerini tespit etmek amacıyla literatürde farklı branşlarda yapılan benzer çalışmalar incelenerek hazırlanan anket formu kullanıldı.

Anket formunda katılımcıların demografik bilgileri, boy uzunluğu, vücut ağırlığı tespit edilerek vücut kütle indeksi (VKİ) değerleri hesaplandı. Müsabaka öncesi ısınma uygulamaları, sıvı tüketim miktarı ve türü, son öğün zamanlaması, müsabaka sonrası toparlanma dönemindeki stratejileri ve tercihleri incelendi. Araştırmada elde edilen veriler frekans ve yüzde olarak hesaplandı.

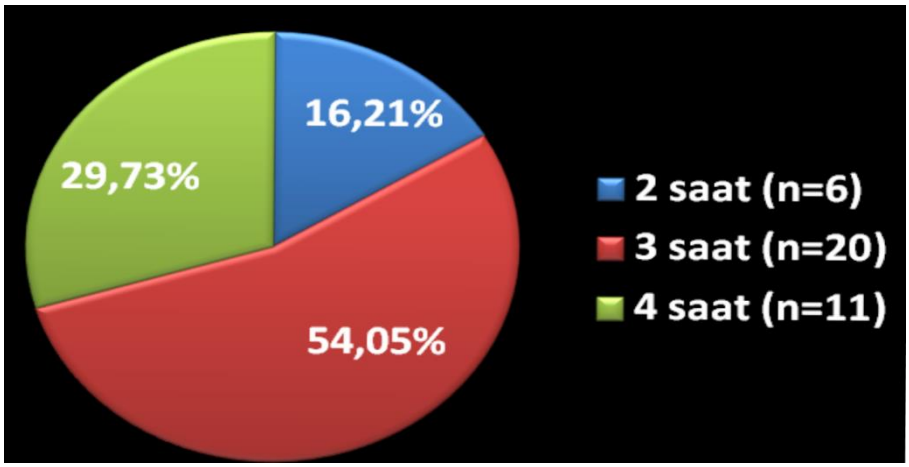
Bulgular

Tablo1. Katılımcıların demografik özellikleri

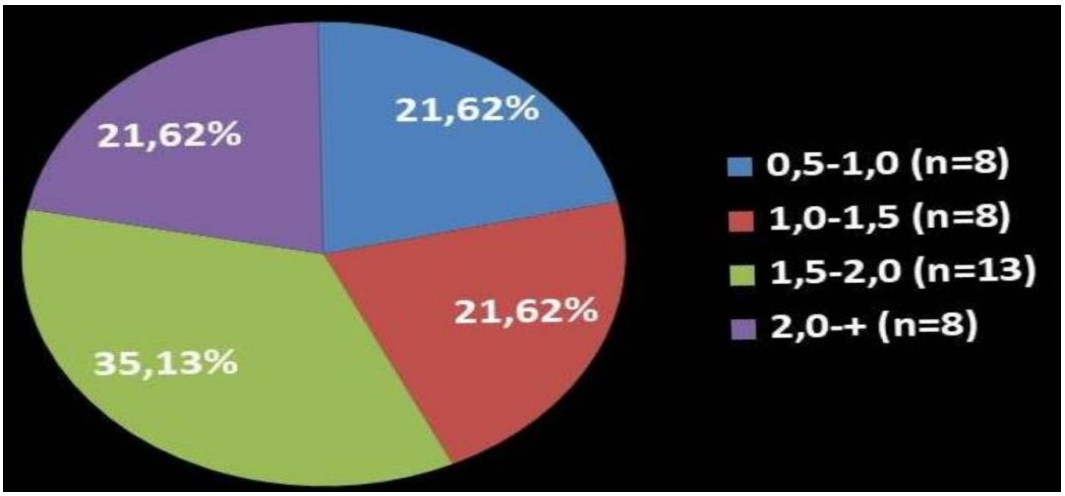
Değişken	Min	Maks	X±SS
Yaş (yıl)	18	32	22,46±3,5
Boy Uzunluğu (cm)	160	197	179,4±8,8
Vücut Ağırlığı (kg)	46	98	65,2±14,88
VKİ (kg/m^2)	18	24	22,46



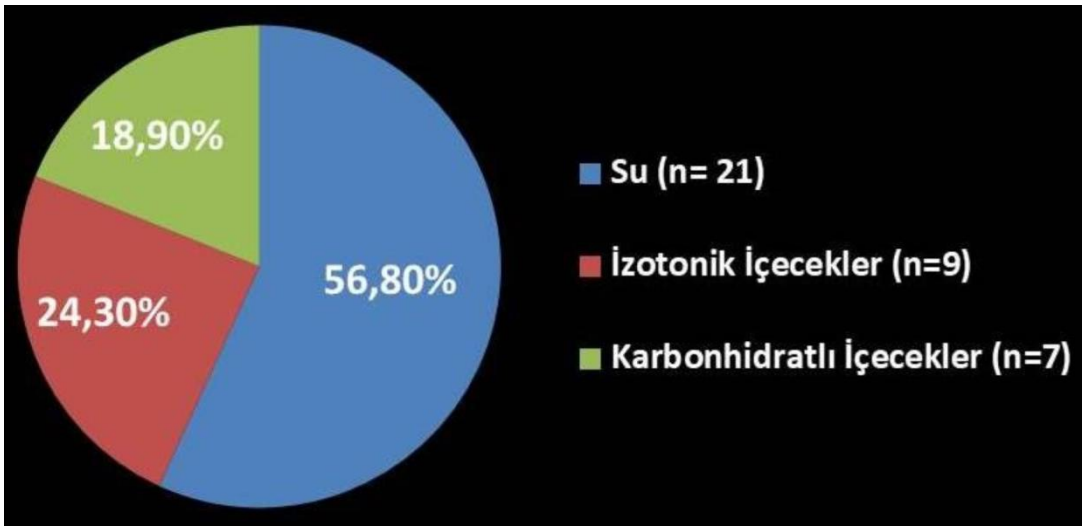
Şekil 1. Müsabaka öncesi ısınma tercihleri



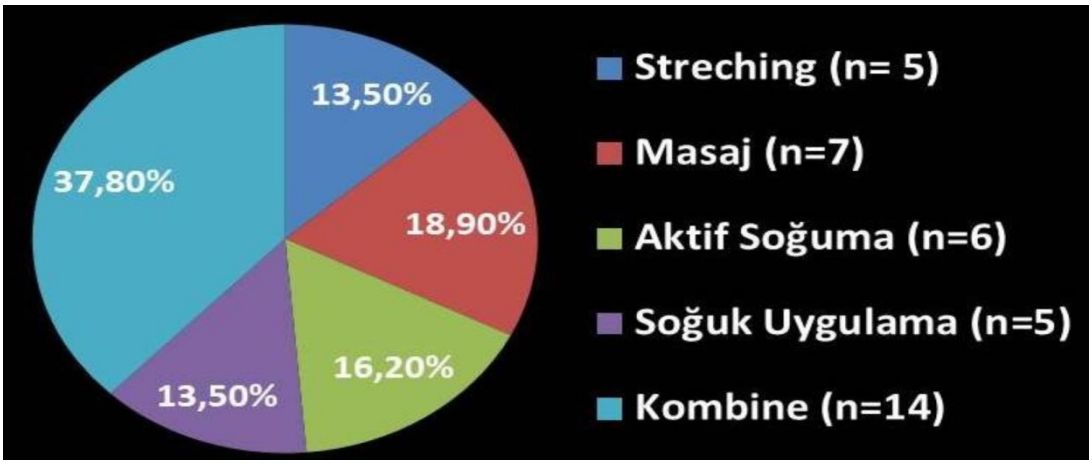
Şekil 2. Müsabaka öncesi son öğün zamanlaması



Şekil 3. Müsabaka öncesi sıvı tüketim miktarı



Şekil 4. Müsabaka öncesi sıvı tüketim tercihleri



Şekil 4. Müsabaka sonrası toparlanma stratejileri

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonucunda elit taekwondocuların büyük çoğunluğunun (%83,8) müsabaka öncesinde ısınma sürecinde hem genel hem de özel ısınma uygulamalarını içeren karma ısınma yöntemini tercih ettikleri ancak bazı sporcuların ise beklenin aksine ya hiç genel ya da özel ısınma yapmadan müsabakaya çıkmayı tercih ettiği de görüldü. Spor bilimleri literatüründe yapılan çalışmalarında müsabakalarda optimum performans için hem genel hem de özel ısınma protokollerinin kullanılmasının hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha olumlu etki yaratacağı ifade edilmektedir (Arnheim ve Prentice,1999). Bu bakımdan elit taekwondocularda da literatüre uygun bir ısınma sürecini tercih ettiği açığa çıkmıştır.

Araştırmaya katılan elit taekwondocuların müsabaka öncesi diyet ve sıvı tüketim tercihleri incelendiğinde son öğünlerini çoğunlukla müsabakadan 3 veya 4 saat önce yedikleri, müsabaka öncesi 1 lt ile 2 lt arasında bir sıvı tüketimi olduğu ve sıvı tüketiminde çoğunlukla suyun tercih edildiği belirlendi. Antrenman bilimleri açısından elde

edilen bu bilgilerle literatür bilgilerinin son öğün ve sıvı tüketimi bakımından uyumlu olduğunu söylemek mümkündür (Clark, 1994).

Araştırmaya katılan elit taekwondocuların müsabaka sonrası toparlanma stratejileri incelendiğinde streching, masaj, soğuk uygulama ve aktif soğuma uygulamalarını kasayan kombine toparlanma stratejisini benimsedikleri görülmektedir. Taekwondoda turnuvalar süresince gün aşırı müsabakaların yapılması sporcuların toparlanma stratejilerinde çeşitlilik ve kombine toparlanma ve soğuma uygulamalarını tercih etmelerine neden olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak araştırma kapsamında incelenen elit düzeyde hem Türk hem de yabancı sporcuların müsabaka öncesi hazırlık ve müsabaka sonrası toparlanma sürecinde benzer yöntem ve stratejiler benimsediği görülmektedir. Ancak az sayıda olmakla birlikte bazı sporcularında literatür bilgilerinin dışında kendine özgü hazırlık ve toparlanma stratejileri olduğu da görülmektedir. Bu bağlamda daha geniş bir örneklemde benzer çalışmalarla sporcuların müsabaka hazırlık ve toparlanma stratejilerinin incelenmesi gerekir. Araştırma bulgularının genç taekwondocuların ve onların antrenörlerinin müsabaka öncesi hazırlık ve toparlanma sürecinin planlamasında faydalı olacağı düşüncesindeyiz.

Kaynaklar

Arnheim, D. D., & Prentice, W. E. (1999). *Essentials of athletic training*. WCB/McGraw-Hill.

Bouhlel, E., Jouini, A., Gmada, N., Nefzi, A., Abdallah, K. B., & Tabka, Z. (2006). Heart rate and blood lactate responses during Taekwondo training and competition. *Science & Sports*, *21*(5), 285-290.

Clark, K. (1994). Nutritional guidance to soccer players for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, *12*(sup1), S43-S50.

Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of Sports Science & Medicine*, *5*(CSSI), 114-121.

Kil, YS, (2006). Competitive Taekwondo. Champaign IL: Human Kinetics

SB723

2019 BASKETBOL DÜNYA KUPASININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN ANALİZİ

***[1]Kaan SALMAN*, [1]Özcan SAYGIN**

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA

***Email :** kaansalman@mu.edu.tr, osaygin@mu.edu.tr*

ABSTRACT

Analysis of 2019 Basketball World Cup in Terms of Some Variables

The aim of this study is to analyze the 2019 Basketball World Cup in terms of some variables.The data used in there search was obtained from the official web site of FIBA World Cup. All data were recorded in SPSS program and interpreted by calculating frequency and percentage values.A total of 32 countries from 6 continents participated in the tournament. The teams first started to fight with group matches and then the tournament was continued with the elimination system. In the played competitions, various parameters such as the number of teams thrown, successful and unsuccessful shots, distribution of these shots according to regions, distribution of shots according to the positions,number of the rebounds, assists, blocks, steals and ball losses were examined.New Zealand with 99.4 points has the highest and Ivory Coast with 65.2 points has the lowest number of points per game in the tournament. In terms of their on-site shooting percentages, Serbia was the most successful in the field with 53.2%, while the Puerto Rico team, with a 37.0% average, was the team's most unsuccessful shooting percentage. The American team is the most rebounding team in the tournament with an average of 43 per game in rebound statistics. One of the best offensive teams in the tournament, Serbia is the best team to share the ball with an average of 25.4 assists.The Nigerian team, who bid farewell to the tournament in the first round, is the team with the highest number of blocks in the tournament with an average of 6.2 points. As a result of all these statistics, it is seen that all statistics affect different areas of the game in basketball which gets faster every day. When we examine the percentages of there bounds and steal in the back zone and the assists and successful shots in the attacking zone, it is seen that the teams at the top of the tournament are above the average in all statistics. It can be said that all parameters must be above the average in order to be placed in the top positions in tournaments.

Keywords: Basketball Analysis, World Cup, Rebound, Asist

GİRİŞ

Müsabaka performansı; bir maçta oyuncu veya oyuncu grubu tarafından gerçekleştirilen davranışların bütünüdür. Müsabaka performansının değerlendirilmesi, oyuncuların işlevsel olarak yönlendirilmesinde belirleyici bir etkendir (Taborsky, 2007). Basketbolda kullanılan dinamik ve karmaşık maç analizleri basketbol oyununun özelliğini niceliksel olarak netleştirmek için geniş çapta yapılmaktadır (İbanez ve ark., 2008). Asist (sayıya giden pas), blok,

savunma ve hücüm ribandları, başarılı ve başarısız atış sayıları ve yüzdeleri, top çalma, top kaybı parametreleri basketbolda takım performansına ilişkin kullanılan temel değişkenlerdir (Berri ve Schmidt, 2002).

YÖNTEM

Verilerin elde edilmesinde FIBA resmi web sitesinden yararlanılmıştır. Turnuvada oynanan 48 ilk tur, 16 ikinci tur, 16 sıralama turu ve 7 final sıralama turu olmak üzere toplam 87 maç analiz edilmiştir. Oynanan mücadelelerde takımların attıkları sayılar, atış yüzdeleri, ribaund, asist, top çalma, top kaybı ve blok gibi temel parametrelerin analizi yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS programına kaydedilmiş, frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Takımların Attıkları Sayı Ortalamaları

Sıralama	Takım	Sayı Ort.	Sıralama	Takım	Sayı Ort.
1	YENİ ZELANDA	99,4	17	POLONYA	77,4
2	SIRBİSTAN	94,1	18	İRAN	75,8
3	KANADA	89	19	TUNUS	75,4
4	NİJERYA	87	20	RUSYA	74,6
5	TÜRKİYE	86,8	21	KARADAĞ	74
6	A.B.D	86,5	22	KORE	72,2
7	İTALYA	86,2	23	ÇİN	71
8	ARJANTİN	86	24	VENEZUELA	71
9	AVUSTRALYA	85,9	25	FİLİPİNLER	70,4
10	LİTVANYA	84,8	26	ÜRDÜN	70,4
11	İSPANYA	84,4	27	ANGORA	70
12	FRANSA	83,6	28	PORTO RİKO	69,8
13	ÇEK CUM.	82,8	29	DOMİNİK CUM.	67,4
14	ALMANYA	81,8	30	JAPONYA	66,8
15	BREZİLYA	81,8	31	SENEGAL	66
16	YUNANİSTAN	80,6	32	FİLDİŞİ SAHİLİ	65,2

Tablo 2: Takımların Attıkları Saha İçi İsabet Yüzdeleri

Sıralama	Takım	Atış Yüzdesi
1	SIRBİSTAN	53,5
2	YENİ ZELANDA	50,6
3	FRANSA	48,8
4	LİTVANYA	48,6
5	AVUSTRALYA	48,2
.		
7.	TÜRKİYE	47,8
.		
28	JAPONYA	38,4
29	FİLİPİNLER	38,3

30	KORE	38,2
31	FİLDİŞİ SAHİLİ	38
32	PORTO RİKO	37

Tablo 2: Takımların Serbest Atış Yüzdeleri

Sıralama	**Takım**	**Serbest Atış Yüzdesi**
1	BREZİLYA	82,8
2	PORTO RİKO	82,1
3	ALMANYA	81,5
4	LİTVANYA	81,3
5	SIRBİSTAN	80
.		
11.	TÜRKİYE	75,9
.		
28	TUNUS	69,7
29	VENEZUELA	69,7
30	İRAN	69
31	KORE	67,8
32	ÇİN	64,8

Tablo 3: Takımların Ribaund Ortalamaları

Sıralama	**Takım**	**Ribaund Ortalamaları**
1	A.B.D	43
2	NİJERYA	42
3	VENEZUELA	40,4
4	YENİ ZELANDA	40,4
5	KORE	40
.		
23.	TÜRKİYE	34,8
.		
28	SENEGAL	33,6
29	JAPONYA	32,4
30	ANGORA	32,2
31	TUNUS	32
32	ÜRDÜN	31.8

Tablo 4: Takımların Asist Ortalamaları

Sıralama	**Takım**	**Asist Ortalamları**

1	SIRBİSTAN	25,4
2	AVUSTRALYA	22,8
	İSPANYA	22,8
4	KANADA	22,6
	YENİ ZELANDA	22,6
.		
12.	TÜRKİYE	19,6
.		
28	SENEGAL	13,4
29	FİLİPİNLER	13,2
30	JAPONYA	13,0
31	ANGORA	12,6
32	ÜRDÜN	12,2

Tablolar incelendiğinde turnuvanın en fazla sayı ortalamasına sahip (99,4) ekibi Yeni Zellanda'nın turnuvanın ilk turunu geçemediği ve yine sayı ortalaması tablosunda üst sıralarda yer alan bir kaç ekibin savunma alanında ki kötü performansı nedeniyle turnuva sıralamasında geri kaldıkları tespit edilmiştir. Turnuvanın en az sayı ortalamasına sahip ekibi (65,2) Fildişi Sahili ekibi olmuştur. Sırbistan takımı %53,5 saha içi isabet yüzdesi ile turnuvanın açık ara en iyi saha içi isabet yüzdesine sahip takımı olurken, serbest atış çizgisinin en başarılı ülkesi %82,8 ile Brezilya olmuştur. Hücum parametrelerinin bir çoğunda lider durumda olan Sırbistan takımı 25,4 asist ortalaması ile turnuvanın en fazla asist yapan takımı olmuştur. Ürdün ekibi ise asist ortalamalarında turnuvanın en başarısız (12,2) takımı durumundadır. Turnuvanın ribaund alanında en başarılı takımı 43 ortalama ile A.B.D. ülkesi olurken, bu alanda da en başarısız takım 31,8 ortalama ile yine Ürdün olmuştur.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Müsabaka analizinin basketbolda antrenör ve oyunculara, rakipleri ve kendi takımları hakkında bilgiler verdiği ve bu bilgilerin doğru yorumlanmasıyla birlikte takımların sezon öncesi ve müsabaka öncesi hazırlıklarına doğrudan etki ettiği düşünülmektedir. Bu bağlamda dünya kupası analizi yapılırken bundan önceki turnuvalarında incelenmesi kupanın değişimi hakkında önemli bilgiler vermektedir. Oyun temposunun günümüz basketbolunda sürekli artması ve hücum sürelerin her geçen gün daha azalması ile birlikte basketbolda kullanılan top sayısı ve buna bağlı parametrelerin tümünde artış yaşanmaktadır. Önceki dünya kupaları ile karşılaştırıldığında 2019 dünya kupası takımların en fazla saha içi atış denemesinde bulundukları dünya kupası olmuştur.

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında; Taşmektepligil ve arkadaşlarının (2000) Basketbol Erkekler Türkiye Kupası Final ve Yarı Final müsabakası oynayan takımları inceledikleri çalışma ve Tetik ve arkadaşlarının (2013) üniversitelerarası basketbol 2. lig grup birinciliği müsabakalarını analiz ettikleri çalışmalarda yine hücum parametrelerinin maçları kazanmada önemli role sahip olduğu gösterilmiştir. Tüm basketbol müsabakalarında olduğu gibi dünya kupası turnuvasında da hücum parametreleri ön plana çıkarken, turnuvanın üst sıralarında yer almak için savunma istatistiklerinde de başarılı olunması gerektiği söylenebilir.

KAYNAKLAR

Berri, D. J.,&Schmidt, M. B. (2002). Instrumental versus bounded rationality: A comparison of Major League Baseball and the National Basketball Association. *The Journal of Socio-Economics*, *31*(3), 191-214.

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

Taborsky, F. (2007). Playing Performans in Team Handball (Summary Descriptive Analysis). *EHF-Web Periodicals*, *87*.

Taşmektepligil, Y., Şenduran, F., Albay, F., & Bostancı, Ö. Basketbol Erkekler Türkiye Kupası Final Ve Yarı Final Müsabakası Oynayan Takımların Maç Analizleri/The Game Analysıs Of Teams Who Played Semı-Fınal And Fınal Centest In The Turkısh Cup Of Men. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(1).

Tetik, S., Koç, M., Atar, Ö., & Koç, H. (2013). Basketbolcularda statik denge performansı ile oyun değer skalası arasındaki ilişkinin incelenmesi.

SB728

FENERBAHÇE BASKETBOL TAKIMININ EUROLEAGUE PERFORMANSININ İNCELENMESİ

[1]Kemal GÖRAL, [1]Kaan SALMAN, [1]Muhammed ACAR

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA

Email : *kgoral@mu.edu.tr, kaansalman@mu.edu.tr, acrmhmmd@gmail.com*

ABSTRACT

The Euroleague Performance of Fenerbahçe Basketball Team

The aim of this study is to investigate the performance of Fenerbahce basketball team in 2018-2019 Euroleague season. The data obtained from the study were obtained from Euroleague official website. All data obtained were recorded in SPSS program and interpreted by calculating frequency and percentage values. Fenerbahce has played 30 games in regular season, 4 games in playoffs and 2 games in final four stages. The number of players that the team fought in the matches played and the time taken by these players were examined. In the matches played, the parameters scored by the team, successful and unsuccessful shots, distribution of these shots according to regions, distribution of players doing the shots according to the positions, rebounds, assists, blocks, steals, ball loss were examined. Fenerbahçe was the 4th in the tournament with the highest number of points with an average of 83.3 points. In the rebounds averaged 29.7 and 15, he remained in the top ranks. Considered a good offensive team, Fenerbahce has become the 5th best team in the tournament with an average of 8.1 in assists statistics. Fenerbahçe is the 3rd best team of the tournament with 80.69 percent of the foul shot. As a result, Fenerbahçe team competed in the entire tournament with its large team and said goodbye to the tournament with the semi-final match. It can be thought that Fenerbahçe, which did not catch the successful averages in the offensive parameters in the field of defense and ball loss, could not come to its target for this reason. In addition, it was found that the team was behind the previous seasons in the 2- point and 3-point firing percentages and the offensive percentages were behind the teams that had won the champions in previous years.

Key Words: Basketball, Point Average, Basketball Analysis

GİRİŞ

Basketbol, kendine özgü teknik temellerden oluşan ve çok belirsiz dinamikleri olan rekabetçi bir takım sporudur (Ferreira, 2003). Basketbol sporunda istatistik analizler, oyunun özelliğini nicel olarak açıklığa kavuşturmak için yaygın bir şekilde uygulanmaktadır (Madarame, 2017). Basketbol branşında oyuncuların ve takımların performanslarının istatistiksel verimliliğine ilişkin verilerin toplanması ve bunların analiz edilmesine yönelik çalışmaların geçmişi oldukça yakındır. Sayıya giden paslar, bloklanan atışlar, savunma ribaundu, saha atışı, serbest atış denemesi, serbest atış yüzdesi, başarılı serbest atış, kaçan saha atışı, kaçan serbest atış, hücum

ribaundu, fauller, sayı, atış başına düşen sayı, top kapma, üç sayı bölgesinden yapılan başarılı atış, top kaybı, iki sayılık başarılı atış, ve maç kazanmak, basketbolda takım performansına ilişkin kullanılan temel değişkenlerdir (Berry ve Schmidt, 2002). Bir müsabaka sırasında gerçekleşen olayların tüm ayrıntılarıyla hatırlanması zordur. Bu noktada devreye müsabaka analizi girmektedir. Analiz, gözlemini yaptığımız performans değerlerini toplayıp anlamlı hale getirmekte kullanılabilen bir araçtır (Smith ve ark., 1997). Müsabaka analizinin en önemli faydalarından biri, takımın maç içinde yaptığı hareketlerin sayısal olarak değerlendirilebilmesi ve bu hareketleri olumlu ya da olumsuz ayırarak geri bildirim sağlamasıdır (Bakır, 2007).

YÖNTEM

Verilerin elde edilmesinde Euroleague resmi web sitesinden yararlanılmıştır. 2018-2019 Euroleague sezonunda Fenerbahçe takımının oynadığı tüm müsabakalar analiz edilmiştir. Takımın sayı ortalaması, yaptıkları atışların yüzdeleri, ribaund, asist, top çalma, top kaybı ve yaptıkları fauller incelemeye dahil edilmiştir. Araştırmadan elde edilen tüm veriler SPSS 24 paket programında kaydedilmiştir. Elde edilen verilerin frekans (n) ve yüzde (%) değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Takımların Puan Durumuna ve Attıkları Sayı Ortalamalarına Göre Sıralamaları

	LİG SIRALAMASI		ATILAN SAYI ORT. GÖRE SIRALAMALARI	SAYI ORT.
1	FENERBAHÇE B.	1	OLİMPİA MİLAN	87,2
2	CSKA MOSCOW	2	CSKA MOSCOW	86,8
3	REAL MADRİD	3	REAL MADRİD	85,8
4	ANADOLU EFES	4	ANADOLU EFES	84,8
5	FC BARCELONA	5	FENERBAHÇE B.	83,3
6	PANATHİNAİKOS	6	BASKONİA	81,2
7	BASKONİA	7	MACCABİ TEL AVİV	79,2
8	ZALGİRİS KAUNAS	8	FC BAYERN MUNİCH	79
9	OLYMPİACOS	9	PANATHİNAİKOS	78,9
10	MACCABİ TEL AVİV	10	KHİMKİ MOSCOW	78,1
11	FC BAYERN MUNİCH	11	FC BARCELONA	78
12	OLİMPİA MİLAN	12	ZALGİRİS KAUNAS	78
13	KHİMKİ MOSCOW	13	OLYMPİACOS	77,9
14	GRAN CANARİA	14	GRAN CANARİA	77,7
15	BUDUCNOST	15	DARÜŞŞAFAKA	74,6
16	DARÜŞŞAFAKA	16	BUDUCNOST	75,3

Tablo 2. Takımların Faul Atışlarının İsabet Yüzdeleri

	TAKIMLAR	YÜZDE	SIRALAMA

1	FENERBAHÇE B.	80,69	3
2	CSKA MOSCOW	81,2	2
3	REAL MADRİD	77,4	6
4	ANADOLU EFES	82,1	1
5	FC BARCELONA	73,7	12
6	PANATHİNAİKOS	70	16
7	BASKONİA	75,1	9
8	ZALGİRİS KAUNAS	80,4	4
9	OLYMPİACOS	74,3	11
10	MACCABİ TEL AVİV	70,8	15
11	FC BAYERN MUNİCH	77,2	7
12	OLİMPİA MİLAN	74,3	11
13	KHİMKİ MOSCOW	76,8	8
14	GRAN CANARİA	73	13
15	BUDUCNOST	72,3	14
16	DARÜŞŞAFAKA	74,7	10

Tablo 3. Takımların 2 Sayılık Atışlarının İsabet Yüzdeleri

	TAKIMLAR	**YÜZDE**	**SIRALAMA**
1	FENERBAHÇE B.	58,3	1
2	CSKA MOSCOW	52,9	11
3	REAL MADRİD	56,7	3
4	ANADOLU EFES	58	2
5	FC BARCELONA	52,4	13
6	PANATHİNAİKOS	53,6	8
7	BASKONİA	53,9	6
8	ZALGİRİS KAUNAS	53,2	10
9	OLYMPİACOS	53,3	9
10	MACCABİ TEL AVİV	53,6	7
11	FC BAYERN MUNİCH	55,1	4
12	OLİMPİA MİLAN	52,8	12
13	KHİMKİ MOSCOW	54,3	5
14	GRAN CANARİA	51,3	14
15	BUDUCNOST	48,1	16
16	DARÜŞŞAFAKA	51	15

Tablo 4. Takımların 3 Sayılık Atışlarının İsabet Yüzdeleri

	SIRALAMA	YÜZDE	SIRALAMA
1	FENERBAHÇE B.	42,7	1

2	CSKA MOSCOW	40,7	2
3	REAL MADRİD	37,8	8
4	ANADOLU EFES	40,5	3
5	FC BARCELONA	36,7	9
6	PANATHİNAİKOS	32,4	15
7	BASKONİA	36	10
8	ZALGİRİS KAUNAS	38	6
9	OLYMPİACOS	35,3	11
10	MACCABİ TEL AVİV	33,6	14
11	FC BAYERN MUNİCH	37,9	7
12	OLİMPİA MİLAN	38,6	4
13	KHİMKİ MOSCOW	34,9	12
14	GRAN CANARİA	34,1	13
15	BUDUCNOST	38,1	5
16	DARÜŞŞAFAKA	31,5	16

Tablo 5. Ribaund Ortalamaları

	Puan Durumu	Hücum R.	Savunma R.	Toplam r.	Sıralama
1	FENERBAHÇE B.	7,8	21,8	29,7	15
2	CSKA MOSCOW	11,5	23,3	34,8	6
3	REAL MADRİD	9,9	26,9	36,8	1
4	ANADOLU EFES	8,5	23,7	32,2	10
5	FC BARCELONA	11,2	23,9	35,2	5
6	PANATHİNAİKOS	10,7	22,9	33,7	9
7	BASKONİA	10,9	24,3	35,2	4
8	ZALGİRİS KAUNAS	9	23,1	32,1	11
9	OLYMPİACOS	10,8	25,1	35,9	3
10	MACCABİ TEL AVİV	11,9	24,3	36,2	2
11	FC BAYERN MUNİCH	8,2	21,3	29,5	16
12	OLİMPİA MİLAN	10,9	23	34	7
13	KHİMKİ MOSCOW	9,6	20,5	30,2	14
14	GRAN CANARİA	10,5	20,9	31,4	13
15	BUDUCNOST	9,9	21,6	31,5	12
16	DARÜŞŞAFAKA	11,1	22,6	33,8	8

Tablo 6. Asist, Blok, Top Çalma , Top Kaybı, Faul Ortalamaları

	Puan Durumu	Asist	Blok	T. Çalma	T.Kaybı	Faul
1	FENERBAHÇE B.	18	2,3	6,8	11,4	20,5
2	CSKA MOSCOW	17,1	2,2	6	11,7	22,7
3	REAL MADRİD	20,1	3,1	5,8	11,5	19,3
4	ANADOLU EFES	19,2	2,9	6,1	11,3	18
5	FC BARCELONA	17,1	2,3	6,4	12,6	20,1
6	PANATHİNAİKOS	16,7	2,8	6,9	11,1	21,4
7	BASKONİA	18,3	2,3	6,6	12,9	20,3
8	ZALGİRİS KAUNAS	17,4	1,5	5,6	13,3	21,7
9	OLYMPİACOS	17,6	2,1	5,4	12,7	17,9
10	MACCABİ TEL AVİV	15,8	2,7	6,5	11,7	21,2
11	FC BAYERN MUNİCH	17,5	1,7	6,57	11,5	19,5
12	OLİMPİA MİLAN	15,9	2,1	6,43	11,3	20
13	KHİMKİ MOSCOW	18,2	3	7,6	11,7	22,4
14	GRAN CANARİA	17,3	2	6,7	13,2	21,3
15	BUDUCNOST	14,7	2,7	5,7	11,8	21,7
16	DARÜŞŞAFAKA	16,6	3,5	5,9	13,9	21,4

Tablo 6. Takımların Atış Yüzdeleri

	SIRALAMA	2 Sayı	3 Sayı	1 Sayı
1	FENERBAHÇE B.	58,3	42,7	80,6
2	CSKA MOSCOW	52,9	40,7	81,2
3	REAL MADRİD	56,7	37,8	77,4
4	ANADOLU EFES	58	40,5	82,1
5	FC BARCELONA	52,4	36,7	73,7
6	PANATHİNAİKOS	53,6	32,4	70
7	BASKONİA	53,9	36	75,1
8	ZALGİRİS KAUNAS	53,2	38	80,6
9	OLYMPİACOS	53,3	35,3	74,3
10	MACCABİ TEL AVİV	53,6	33,6	70,8
11	FC BAYERN MUNİCH	55,1	37,9	77,2
12	OLİMPİA MİLAN	52,8	38,6	80,4
13	KHİMKİ MOSCOW	54,3	34,9	76,8
14	GRAN CANARİA	51,3	34,1	73
15	BUDUCNOST	48,1	38,1	72,3
16	DARÜŞŞAFAKA	51	31,5	74,7

Tablolar incelendiğinde, Fenerbahçe takımının 2 (%58,3) ve 3 (%42,7) sayılık atış yüzdelerinde ligin en iyisi olduğu, serbest atış çizgisinin gerisinde ise ligin en başarılı 3. (%80,6) ekibi olduğu tespit edilmiştir. Hücum parametrelerinden biri olan asist sıralamasında kendisine üst sıralarda yer bulan Fenerbahçe, hücumda ki başarılı atış yüzdesi nedeniyle hücum ribaundu ortalamalarında düşük seviyelerde kalmıştır. Ligin üst sıralarında ve özellikle playoff sıralamasında (ilk 8 takım) kendisine yer bulan ekiplerin sayı ortalamaları sıralamasında da ligin en üst sıralarında yer aldıkları görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında; Taşmektepligil ve arkadaşlarının (2000) Basketbol Erkekler Türkiye Kupası Final ve Yarı Final müsabakası oynayan takımların müsabakalarını inceledikleri çalışmaya göre, hem yarı final hem de final maçlarını kazanan Efes Pilsen takımının üç sayılık isabetli atış sayısı maçlardan mağlup ayrılan takımlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Tetik ve arkadaşları (2013) üniversitelerarası basketbol 2. lig grup birinciliği müsabakalarını analiz ettikleri çalışmada, turnuvayı 1. olarak tamamlayan takımın üç sayılık ve iki sayılık isabetli atış sayıları ile başarılı serbest atış sayılarının turnuvayı 5. olarak tamamlayan takımdan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Müsabaka analizinin basketbolda antrenör ve oyunculara, rakipleri ve kendi takımları hakkında bilgiler verdiği ve bu bilgilerin doğru yorumlanmasıyla birlikte takımların sezon öncesi ve müsabaka öncesi hazırlıklarına doğrudan etki ettiği düşünülmektedir. Fenerbahçe Beko Takımının saha içi isabet yüzdelerinde (2 ve 3 sayılık atışlar) ligin zirvesinde yer alması takımın hücum organizasyonlarının dengeli ve doğru şekilde yapıldığını göstermektedir. Takımın hücumda doğru atış tercihleri sayesinde hücum ribaundu ortalamaları düşük kalırken, savunma ribaundu ortalamalarında düşük seviyelerde kalması ise savunma sahasında düşük performans gösterildiğini işaret etmektedir. İstatistiklere bakıldığında, euroleague normal sezonunda ilk sekiz takım arasına girebilmek için sadece hücum veya savunma yönünün yeterli olmayacağı, her iki alanda da ortalamalarının üstünde olunması gerektiği görülmektedir.

KAYNAKLAR

Bakır, İ. (2007). Türkiye Süper Ligi'nde mücadele eden bir futbol takımının iç saha ve dış sahalarda yaptığı maçların analiz sonuçlarının karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. *Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara*.

Berri, D. J., & Schmidt, M. B. (2002). Instrumental versus bounded rationality: A comparison of Major League Baseball and the National Basketball Association. *The Journal of Socio-Economics*, *31*(3), 191-214.

Ferreira, A. E. X. De Rose Jr., D.(2003). *Basquetebol: técnicas e táticas. Uma abordagem 2 didático-pedagógica*.

Madarame, H. (2017). Game-related statistics which discriminate between winning and losing teams in Asian and European men's basketball championships. *Asian Journal of Sports Medicine*, *8*(2).

Smith, N., Handford, C., & Priestley, N. (1997). *Sports analysis in coaching*. Department of Exercise and Sport Science, Crewe and Alsager Facility, The Manchester Metropolitan University.

Taşmektepligil, Y., Şenduran, F., Albay, F., & Bostancı, Ö. Basketbol Erkekler Türkiye Kupası Final Ve Yarı Final Müsabakası Oynayan Takımların Maç Analizleri/The Game Analysıs Of Teams Who Played Semı-Fınal And Fınal Centest In The Turkısh Cup Of Men. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(1).

Tetik, S., Koç, M., Atar, Ö., & Koç, H. (2013). Basketbolcularda statik denge performansı ile oyun değer skalası arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Yazışma Adresi: Muğla Sıtkı Koçman üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 48000 Kötekli/Muğla**, e-mail:**kaansalman@mu.edu.tr

SB742

HEDEFLİ PLİOMETRİK ANTRENMANIN 15-16 YAŞ GRUBU ATLETLERİN DURARAK UZUN SIÇRAMA PERFORMANSINA ETKİSİ

[1]Mehmet YILDIZ, [1]Yunus Salih HELVACI, [1]Buse EMEKSİZ

[1]Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

Email : *mehmetyildiz@aku.edu.tr, yunus_1995_63@hotmail.com, buse.emeksiz@hotmail.com*

Abstract

Introduction: The aim of this study is to investigate the effect of targeted pliometric training on standing long jump performances of 15-16 age group athletics individuals.

Material and method: 21 athletes, 6 of whom were 100 m, 7 were 200 m and 8 were 400 m, participated in the study voluntarily. The participants were were divided into three groups as a targeted experimental group [(n = 7) age: 15.86 years, height: 170.43 cm and body weight: 62.00 kg], untargeted experimental group [(n = 7) age: 15.86 years, height: 168.71 cm, body weight: 59.14 kg] and control group [(n = 7) age: 15.57 years, height: 169.57 cm, body weight: 58.43 kg]. Targeted experimental group received targeted plyometric (long-standing jump) training before normal training within 6 weeks and 3 measurements were taken at the end of each training. Based on the best measurements, the target distances were increased by 5% and set as targets for other trainings. The untargeted experimental group performed long jump exercises without any target and the control group was not given any practice except for their individual training. The standing long jump of all groups were compared before and after the study. Repeated measures analysis of variance test was used to determine the significant difference according to group time interaction.

Results: In the results of the study; the targeted group demonstrated statistically more improvement than the untargeted and control group with incensement in double foot arms free jump 7.05%, double arms fixed jump 8.14%, left foot arms free jump 13.15%, right foot arms free jump 14.53%, left foot arms fixed jump 10.65%, right foot arms fixed jump 14.63%.

Conclusion: It was determined that the jumps performed by targeted group provided statistically more improvement than the untargeted training and control groups. In this direction, plyometric trainings with targets are recommended for improvement jump performance of the young athletes.

Keywords: Targeted, Standing Long Jump, Plyometric, Anaerobic Power, Extrinsic Motivation

GİRİŞ

Kuvvete ve hıza dayalı spor dallarında sporcuların en kısa sürede performanslarını yükseltmek başarı sağlamak açısından önemlidir. Bu amaçla sürat gelişiminde en sık başvurulan yöntemlerin başında Pliometrik ve patlayıcı kuvvet antrenmanları gelmektedir. Bu tip çalışmalar sürat ve kuvvet karışımı olan egzersizler veya diriller olarak tanımlanır (Powers and Howley,2011). Pliometrik antrenmanlar kısa bir zaman içerisinde kuvvetli bir hareketi üretmek için ekzantrik kasılmadan konsantrik kasılmaya geçerken kasın hızlı gerilimini içeren direnç antrenmanlarıdır. Bu tür antrenmanlardan yüksek verim alınabilmesi için oyuncuların tam anlamıyla maksimal performans göstermesi gerekir. Çünkü güç veya güçteki en büyük artış maksimum yük kullanılarak elde edilir (Günay ve ark., 2018). Ancak, uzun süreli, tekrarlanan ve monoton antrenmanlar oyuncuların motivasyonunu azaltabilmektedir. Bu nedenle, güç-hız çalışmaları sırasında oyuncuların motivasyonunun yüksek tutulması için belirli koşullar yaratmak gerekmektedir. Genel olarak geri bildirim (Newton ve Kraemer, 1994) ve sözel cesaretlendirme içeren dışsal motivasyon (Andreacci ve ark., 2002; Moffatt ve ark.., 1994; Chitwood ve ark., 1997) performans sonuçlarını geliştirmek için birçok çalışmada kullanılmıştır. Bununla beraber hedef gösterilerek (dışsal geri bildirim) yapılan durarak uzun sıçrama çalışmalarının sürat sporcularının sıçrama performansı üzerine etkisini gösteren sınırlı sayıda bilgi bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı hedef gösterilerek yapılan durarak uzun sıçrama çalışmalarının sürat sporcularının maksimal sıçrama performansı üzerine etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya Afyon Spor Lisesi'nde okuyan öğrencilerden 6'sı 100 m, 7'si 200 m ve 8'i 400 m branşında olmak üzere 21 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Denekler hedefli deney grubu [(n=7) yaş:15.86 yıl, boy:170.43 cm ve vücut ağırlığı: 62.00 kg], hedefsiz deney grubu [(n=7) yaş:15.86 yıl , boy:168.71 cm, vücut ağırlığı:59.14 kg] ve kontrol grubu [(n=7) yaş:15.57 yıl, boy:169.57 cm, vücut ağırlığı:58.43 kg] olarak üç gruba ayrılmıştır. Katılımcılar gönüllü olur formu doldurmuştur. Ayrıca kurumlardan izin belgesi alınmıştır.

Deneysel Tasarım ve Prosedür

Hedef gösterilerek yapılan durarak uzun sıçramaların atletlerin maksimal sıçrama performanslarına etkisinin belirlenmesi amacıyla katılımcılar hedefli deney grubu, hedefsiz deney grubu ve kontrol grubu olarak üç gruba ayrılmıştır. Her üç grubun çift ayak kollar serbest ve sabit ile tek ayak kollar serbest ve sabit maksimal durarak uzun sıçrama değerleri alınmıştır. Hedefli deney grubu ön-test maksimal durarak uzun sıçrama değerleri %5 arttırılıp hedef gösterilerek çalıştırılmıştır. Bir antrenman uygulamasında her sıçrama tekniğiyle toplam 5'er maksimal sıçrama gerçekleştirilmiştir. Hedefi bulan 3 sıçrama sonrasındaki çalışma gününde hedef %5 oranında tekrar arttırılmıştır. Hedefsiz deney grubu herhangi bir hedef gösterilmeden durarak uzun sıçrama egzersizleri yapmış ve kontrol grubuna kendi bireysel antrenmanları dışında uygulama yaptırılmamıştır. Çalışma önce ve sonrası tüm grupların dereceleri alınarak veriler birbiri ile karşılaştırılmıştır. Ön-test ve son-test ölçümlerinde her sıçrama tekniğiyle 3'er maksimal sıçrama gerçekleştirilmiş ve en iyi dereceler kaydedilmiştir. Çalışma toplam 6 hafta ve haftada 3 gün gerçekleştirilmiştir. Bir sıçrama tekniğinde sıçramalar arasında 15 sn. dilenme verilirken, sıçrama teknikleri arasında 3 dk. dinlenme verilmiştir.

İstatistiksel analiz

İstatistiksel verilerin analizi için SPSS 18.0 programı kullanılmıştır. Grup x zaman etkileşimine bağlı olarak anlamlı farkın belirlenmesi için 3X2 tekrarlı ölçümler varyans analizi testi uygulanmıştır. Anlamlılık değeri olarak P<0.05 değeri referans alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1.her üç grubun ön ve son test durarak uzun sıçrama değerlerini gösteren 3x2 tekrarlı ölçümler ANOVA tablosu

değişkenler	**ölçümler**	Hedefli n=7	Hedefsiz n=7	Kontrol n=7	**ANOVA sonuçları** Grup F, P-value	Zaman F, P-value	Grup x Zaman F, P-value
Çift ayak eller ser. (cm)	Ön-test	237,42±12,0	224,9±14,3	205,0±17,3	F=13.4, p<0,01	F: 5,6 ; p: 0,01	F=48,3, p: 0,01
	Son-test	255,33±10,0	230,8±12,8	213,1±15,4			
	Değişim (%)	7,05	2,61	3,75	Hedefli> hedefsiz, hedefli>kontrol,		
Çift ayak eller sabit. (cm)	Ön-test	203,9±19,6	186,3±13,2	178,7±21,6			
	Son-test	221,3±15,1	198,3±41,2	181,5±15,7	F=6,2, p<0,01	F=11,4 p: 0,03	F: 0,2 ; p: 0,80
	Değişim (%)	8,14	6,06	1,65	Hedefli>Kontrol		Hedefsiz>Kontrol
Sağ ayak eller ser. (cm)	Ön-test	194,0±15,3	190,7±11,9	190,4±12,7	F=4.01, p<0,03		F=184,9, p: 0,01
	Son-test	227,4±14,5	199,0±9,4	198,9±	F: 46,2 ; p: 0,01		
	Değişim (%)	14,53	4,52	4,04	Hedefli>hedefsiz,	hedefli>kontrol	
Sağ ayak eller sabit. (cm)	Ön-test	175,2±18,4	178,0±15,5	171,7±16,4			
	Son-test	205,3±12,6	181,4±15,2	180,1±16,6	F=1.6, p<0,219	F=19,59, p: 0,01	F: 697,8 ; p: 0,01
	Değişim (%)	14,63	1,65	5,0			
Sol ayak eller serb. (cm)	Ön-test	198,3±7,9	191,1±16,7	177,9±12,9			
	Son-test	228,7±11,2	197,0±16,1	186,9±12,7	F=10.3, p<0,01	F=180,7, p: 0,01	F: 47,27 ; p: 0,01
	Değişim (%)	13,15	3,02	4,83	Hedefli>hedefsiz	Hedefli>kontrol	
Sol ayak eller sabit. (cm)	Ön-test	184,5±16,9	174,3±9,3	157,9±18,7			
	Son-test	206,9±	180,29±	172,0±	F=9,.08, p<0,002	F=81,27, 0,001	F: 8,98 ; p: 0,002

	Değişim (%)	10,65	3,33	8,72

Çalışma sonucunda; hedef gösterilerek pliometrik çalışma yaptırılan grup ön testine göre, son test çift ayak kollar serbest sıçrama %7.05, sol ayak kollar serbest sıçrama %13.15, sağ ayak kollar serbest sıçrama %14.53, sol ayak kollar sabit sıçrama %10.65, sağ ayak kollar sabit sıçrama %14.63 artış ile hedefsiz grubu ve kontrol grubundan istatistiksel olarak daha fazla gelişim göstermiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı hedef gösterilerek yapılan durarak uzun sıçrama çalışmalarının genç kısa mesafe atletlerin sıçrama performansı üzerine etkisini araştırmaktır. Çalışma sırasında hedef göstererek yapılan egzersizlerin hedefsiz ve kontrol grubuna oranla genç atletlerin maksimal sıçrama değerlerini daha fazla arttığı tespit edilmiştir.

Bulgularımız, uzun dönem dışsal motivasyonun sıçrama performansı üzerindeki etkilerini inceleyen önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir (Makaruk ve ark. 2012; Keller ve ark., 2014). Makaruk ve ark. (2012) 36 fiziksel olarak aktif erkek katılımcılarda dikkatin odaklamasının sıçrama performansı üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında, dışsal motivasyonun içsel motivasyon ve kontrol grubuna göre daha fazla gelişim sağladığını bildirmiştir. Benzer şekilde, Keller ve ark. (2014) 4 haftalık bir geri bildirim yapılan pliometrik antrenmandan sonra (uzun süreli) geri bildirim yapılmayan çalışmalara göre hem akut hem de uzun dönemli olarak sıçrama yüksekliğini daha fazla geliştirdiğini bildirmiştir (Keller ve ark., 2014).

Ayrıca, bazı araştırmacılar maksimal kuvvet ölçümlerinde geri bildirim almayan katılımcılarla karşılaştırıldığında katılımcılar artırılmış geri bildirim aldıktan sonra daha iyi kuvvet / tork ortaya çıkardıklarını göstermişlerdir (Figoni ve Morris, 1984; Hopper ve ark., 2003, Peacock ve diğerleri, 1981). Ayrıca, çok sayıda çalışma dışsal bir motivasyonun (sözel teşviklerin) maksimum test sonuçlarını geliştirdiğini tespit etmiştir (Andreaccı ve ark., 2002; Moffatt ve ark, 1994; Chitwood ve ark, 1997). Bu nedenle, maksimal testlerin etkinliğini arttırmak için dışsal bir motivasyonun kullanılması gerektiği öne sürülmüştür (Newton ve Kraemer, 1994). Newton ve Kraemer (1994) geri bildirim veya genel amaçlı bir hedefler kullanmanın güç üretimini optimize edebileceğini ileri sürmüştür.

Sonuç olarak, sporcuların maksimal veya o esnadaki performansları hakkındaki geri bildirimleri motivasyonlarını artırabilir ve ellerinden gelenin en iyisini göstermesine yol açabilir. Buna ek olarak, bazı araştırmacılar dışsal dikkatin yoğunlaştırılması ile daha fazla kas lifinin kasılmaya işlemine katıldığı ve daha etkili hareket düzeni oluştuğunu ve bu durumun performans gelişimini sağladığını bildirmiştir (Fort ve ark, 2017; Horita ve ark., 2002). Şimdiki çalışmada, deney grubunda dışsal odaklanma için dışsal bir hedef kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcılara sıçrama performansları hakkında anında geri bildirim yapılmıştır. Bu nedenle, Hedefli grupta görülen sıçrama mesafesindeki artış literatüre paralel olarak gelişmiş bir hareket düzeni ve daha fazla kas lifinin kasılmaya katılmasının sonucu olarak açıklanabilir (Andreaccı ve ark., 2002; Moffatt ve ark, 1994; Chitwood ve ark, 1997).

KAYNAKÇA

Andreacci, J. L., Lemura, L. M., Cohen, S. L., Urbansky, E. A., Chelland, S. A., & Duvillard, S. P. V. (2002). The effects of frequency of encouragement on performance during maximal exercise testing. Journal of sports sciences, 20(4), 345-352.

Chitwood, L., Moþ att, R., Burke, K., Luchino, P. and Jordan, J. (1997). Encouragement during maximal exercise testing of Type A and Type B scorers. Perceptual and Motor Skills, 84, 507± 512.

Figoni, S. F., & Morris, A. F. (1984). Effects of knowledge of results on reciprocal, isokinetic strength and fatigue. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 6(3), 190-197.

Hopper, D. M., Berg, M. A. A., Andersen, H., & Madan, R. (2003). The influence of visual feedback on power during leg press on elite women field hockey players. Physical Therapy in Sport, 4(4), 182-186.

Ford, K. R., Nguyen, A. D., Hegedus, E. J., & Taylor, J. B. (2017). Vertical Jump Biomechanics Altered With Virtual Overhead Goal. Journal of applied biomechanics, 33(2), 153-159.

Horita, T., Komi, P., Nicol, C., & Kyröläinen, H. (2002). Interaction between pre-landing activities and stiffness regulation of the knee joint musculoskeletal system in the drop jump: implications to performance. European journal of applied physiology, 88(1-2), 76-84.

Keller, M., Lauber, B., Gehring, D., Leukel, C., & Taube, W. (2014). Jump performance and augmented feedback: immediate benefits and long-term training effects. Human movement science, 36, 177-189.

Newton, R. U., & Kraemer, W. J. (1994). Developing explosive muscular power: Implications for a mixed methods training strategy. Strength & Conditioning Journal, 16(5), 20-31.

Moffatt, R. J., Chitwood, L. F., & Biggerstaff, K. D. (1994). The influence of verbal encouragement during assessment of maximal oxygen uptake. The Journal of sports medicine and physical fitness, 34(1), 45-49.

Peacock, B., Westers, T., Walsh, S., & Nicholson, K. (1981). Feedback and maximum voluntary contraction. Ergonomics, 24(3), 223-228.

Powers, C.K., Howley E.T., Exercise Physiology (Theory and application to fitness and performance), McGraw-Hill International edition., USA, (2011).

SB747

MOTORİZE OLMAYAN KOŞU BANDINDA YAPILAN 100M SPRİNTİN YATAY ATLAMA VE DİKEY SIÇRAMAYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

***[1]Mehmet KALE*, [1]Evrensel HEPER**

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR

***Email :** mkale@eskisehir.edu.tr, eheper@eskisehir.edu.tr*

GİRİŞ

Sprint koşularından biri olan 100 m sprint koşusunda diğer sprint koşuları gibi hızlı bir çıkış sonrası mümkün olan en yüksek koşu süratine ulaşılıp, bu süratı koruma çabası bulunmaktadır. Bacak kaslarından hamstring kas grubu için yapılan eksantrik kuvvete yönelik sprint, sıçrama ve atlama gibi antrenman uygulamaları yüksek düzeyde eksantrik ve konsantrik kuvvet gerektiren sprint performans gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Hibbert ve diğ., 2008; Brandt ve diğ., 2013; Jakobsen ve diğ., 2014). Dolayısıyla eksantrik ve konsantrik kuvvet gerektiren skuat sıçrama (SS) ve aktif sıçrama (AS) gibi dikey sıçrama testleri, durarak uzun atlama (DUA), durarak 3 adım atlama (D3AA), durarak 5 adım atlama (D5AA), durarak 7 adım atlama (D7AA) ve durarak 10 adım atlama (D10AA) gibi yatay atlama testleri sprint performansını değerlendirmek için sporcuların antrenmanlarında ve spor bilimi insanlarının araştırmalarında yoğun olarak kullanılmaktadır.

Sıçrama ve atlamaya yönelik antrenman uygulamalarında çift bacak (ÇB), baskın bacak (BB) ya da baskın olmayan bacak (BOB) kullanılarak, her sıçrama ya da atlama sonrası bacak değişimiyle alternatif bacak (AB) kullanılarak yapılan dikey sıçrama ve yatay atlama varyasyonları vardır. Literatürde sprinterlerin sprint performansıyla ÇB kullanılarak SS (Mero ve diğ., 1983; Young ve diğ., 1995; Morin ve Belli, 2003; Maulder ve diğ., 2006; Kale et al., 2009) ve AS (Mero ve diğ., 1983; Young ve diğ., 1995; Kukolj ve diğ., 1999; Bret ve diğ., 2002; Maulder ve diğ., 2006; Kale et al., 2009) yükseklikleri arasında istatistiksel anlamlı ilişki belirleyen çalışmalar vardır. Fakat BB ve BOB'ye dayalı SS ve AA ile ilgili çalışmalara rastlanmamıştır. Ayrıca sprintle üst ve alt bacak ekstremitelerinde sprint koşusuna benzer hızlı bir gerilme ve yüksek hızda kasılmalar içeren yatay atlama testleri ilişkisine yönelik çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bununla birlikte Mero ve Komi (1994) Bandy, 1994, Bolgla, 1997, Ross, 2002, sprinterler için sprint koşusuna benzer şekilde olan kuvvet-zaman karakterli DUA, D3AA, D5AA, D7AA ve D10AA gibi öne dönüsel atlama çalışmalarının tercih edildiğini belirtmiştir. Nesser ve diğ. (1996) 40m sprint ile D5AA arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu bulmuştur. Bunların aksine Kale ve diğ. (2009) 100 m sprint derecesiyle DUA, D3AA, D5AA ve D10AA mesafesi arasında ilişki olmadığını belirlemiştir. Habibi ve diğ. (2010) ise sprint performansıyla BB ve BOB ile yapılan DUA ve D3AA arasında yüksek düzeyde ilişki olduğunu belirlemiştir.

Literatürdeki çalışmalarda motorize olmayan koşu bandında yapılan sprint sırasında sergilenen sprint parametreleriyle dikey sıçrama ve yatay sıçrama parametreleri arasında ilişkiyi araştıran çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan yola çıkarak çalışmanın amacı kısa mesafe atletlerinde motorize olmayan koşu bandında yapılan 100m sprint sırasında sergilenen sürat parametreleriyle dikey sıçrama ve yatay atlama parametrelerinin ilişkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya 2017-2018 sezonunda atletizm yarışmalarına katılan gönüllü erkek 21 kısa mesafe atleti gönüllü katılmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay (20.10.2017 / Protokol No: 116658) alınmıştır. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri (n = 21) (Ort ± Ss)

Tanımlayıcı İstatistik Parametreleri	Ort ± Ss
Yaş (yıl)	19.1 ± 1.2
Boy Uzunluğu (cm)	176.0 ± 1.1
Vücut Ağırlığı (kg)	71.4 ± 7.2
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	10.1 ± 2.2

Araştırma Dizaynı

Katılımcılara ölçüm ve testlerden oluşan araştırma dizaynı tanıma ve alıştırma olarak uygulatıldıktan sonraki 7-10 gün içinde ölçüm ve testler yapılmıştır. Sabah seansında antropometrik ölçümler sonrası 8-10 dk dinlenme aralıklarıyla 2 tekrarlı 100 m sprint testi ve öğleden sonraki seansta 3 dk dinlenme aralıklarıyla BB, BOB ve ÇB kullanılarak SS ve AS testinden oluşan dikey sıçrama testleri, BB, BOB ve ÇB kullanılarak DUA testi, BB, BOB ve AB kullanılarak D3AA, D5AA, D7AA ve D10AA testlerinden oluşan yatay atlama testleri yapılmıştır. Her testteki en iyi performans derecesi istatistiksel değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı

Katılımcıların hassasiyeti ± 0.1mm olan duvara monte olan stadiometre (Holtain, UK) kullanılarak boy uzunlukları ve hassasiyeti ± 0.1kg olan elektronik laboratuvar baskülü¨ (Seca, Vogel & Halke, Hamburg) kullanılarak vücut ağırlıkları Lohman ve diğ. (1988)'nin önerdiği şekilde ölçülmüştür. Katılımcıların sadece şort giymiş halde bas¸ ve topuk arasında kalan tüm vücut kompozisyonu ölçümleri dual enerji x-ray absorbsiyometri (DEXA) yöntemiyle ölçüm yapan Lunar Prodigy Pro narrow Fan Beam 4.5o (GE Health Care, Madison Wisconsin, USA) cihazı ile cihaz yönergesindeki prosedürler uygulanarak günlük kalibrasyon sonrasında yapılmıştır.

Sprint Testi

Her katılımcı sprint sırasında uygulanan yatay ve dikey kuvveti ölçen motorize olmayan koşu bandında (Woodway Force 3.0, Woodway Inc., Waukesha, USA) 8-10 dk dinlenme aralığıyla 2 tekrarlı 100 m sprint testine katılmıştır. Arkadaki bağlantı mesafesinin katılımcıya göre ayarlanabilir kayışı bulunan ve özel kemeriyle bele bağlanan yatay kuvvet ölçer katılımcının boy uzunluğuna göre koşu bandına paralel hale getirilmiştir. Katılımcının sergilediği 2 tekrarlı 100 m sprint testinde daha iyi performans derecesi sergilenen 100 m sprintin verileri istatistiksel değerlendirmeye alınmıştır. Daha iyi performans derecesi sergilenen 100 m sprint sırasında sergilenen parametreler olan ardışık iki bacağa ait hız (V_{AB}), adım frekansı (AF_{AB}), adım uzunluğu (AU_{AB}), yatay kuvvet (YK_{AB}) ve dikey kuvvet (DK_{AB}), baskın bacağa ait baskın bacak adım frekansı (AF_{BB}), baskın bacak adım uzunluğu (AU_{BB}), baskın bacak yatay kuvveti (YK_{BB}) ve baskın bacak dikey kuvvet (DK_{BB}), baskın olmayan bacağa ait baskın olmayan bacak adım frekansı (AF_{BOB}), baskın olmayan bacak adım uzunluğu (AU_{BOB}), baskın olmayan bacak yatay kuvveti (YK_{BOB}) ve baskın olmayan bacak dikey kuvvet (DK_{BOB}) verileri 200 Hz'de bilgisayara kaydedilmiştir.

Dikey Sıçrama Testi

Katılımcılara BB, BOB ve ÇB ile dikey sıçramalardan SS ve AS testleri uygulanmıştır. Elektronik açma-kapama anahtarı görevi yapan sıçrama matının verilerini 1000Hz'de bilgisayara aktarabilen ESC 2XXX Series Data Acquisition bilgisayar yazılımı (Tümer Elektronik, 2004) kullanılarak SS ve AS'nin havada kalış süresi bilgisayara aktarılmıştır. BB, BOB ve ÇB ile sergilenen her dikey sıçrama testi sonrası katılımcılar 3 dk dinlendirilmiştir. Her dikey sıçrama testi için 30 sn dinlenme aralarıyla 2 deneme yaptırılmış ve en yüksek sıçrama yüksekliği istatistiksel değerlendirmeye alınmıştır. Bosco ve diğ. (1983)'nin kullandığı formülle [$h = g.t_f^2.8^{-1}.100$; h = sıçrama yüksekliği (cm), g = yerçekimi ivmesi (9.81 $m.sn^{-2}$.), t_f = havada kalış süresi (s)] sıçrama yükseklikleri hesaplanmıştır. SS mat üzerinde BB'de BOB, BOB'de BB dizden geriye 90° bükülü havada dururken, ÇB'de ayaklar yerde omuz genişliğinde açıkken, gözler karşıya odaklı, eller belde, diz/dizler 90° sabit skuat pozisyonundan dikeye sıçrama şeklinde yapılmıştır. AS aynı mat üzerinde BB'de BOB, BOB'de BB dizden geriye 90° bükülü havada dururken, ÇB'de ayaklar omuz genişliğinde açık, gözler karşıya odaklı, eller belde, ayaktan diz/dizler 90° skuat pozisyonuna mümkün olan en kısa sürede çökerek dikeye sıçrama şeklinde yaptırılmıştır.

Yatay Atlama Testleri

BB, BOB ve ÇB ile DUA testi, BB, BOB ve AB ile D3AA, D5AA, D7AA ve D10AA testleri gerçekleştirilmiştir. DUA testi kum havuzu kenarından BB'de BOB, BOB'de BB dizden geriye 90° bükülü havada dururken, ÇB'de ayaklar yerde omuz genişliğinde açıkken ayaktan mümkün olan en kısa sürede dizde/dizler 90° skuat pozisyonuna çökerek kum havuzuna atlama şeklinde yaptırılmıştır. Sporcunun başlangıç çizgisi ile öne atlama sonrası ayaklarla kum havuzunda bıraktığı en yakın iz arasındaki mesafe m olarak kaydedilmiştir. BB ve BOB ile D3AA testleri BB'de BOB, BOB'de BB dizden geriye 90° bükülü havada dururken kum havuzunun 6m gerisinden ayaktan diz üzerine mümkün olan en kısa sürede dizde 90° skuat pozisyonuna çökerek aynı ayakla öne 2 sıçrama sonrasında kum havuzuna çift ayakla iniş şeklinde gerçekleştirilmiş ve sporcunun başlangıç çizgisi ile kum havuzunda bıraktığı en yakın iz arasındaki mesafe m olarak kaydedilmiştir. AB ile D3AA testi kum havuzunun 6m gerisinden çift ayakla öne sıçrayıp tek ayakla yere inişi takiben ardışık ayaklarla 2 sıçrama sonrasında kum havuzuna çift ayakla iniş şeklinde gerçekleştirilmiş ve sporcunun başlangıç çizgisi ile kum

havuzunda bıraktığı en yakın iz arasındaki mesafe m olarak kaydedilmiştir. D5AA kum havuzunun 12 m gerisinden D3AA testinde sergilendiği gibi 4 sıçrama sonrasında kum havuzuna çift ayakla iniş şeklinde gerçekleştirilmiş ve sporcunun başlangıç çizgisi ile kum havuzunda bıraktığı en yakın iz arasındaki mesafe m olarak kaydedilmiştir. D7AA kum havuzunun 17.5 m gerisinden D3AA ve D5AA testlerinde sergilendiği gibi 6 sıçrama sonrasında kum havuzuna çift ayakla iniş şeklinde gerçekleştirilmiş ve sporcunun başlangıç çizgisi ile kum havuzunda bıraktığı en yakın iz arasındaki mesafe m olarak kaydedilmiştir. D10A'da kum havuzunun 26.0 m gerisinden D3AA, D5AA ve D7AA testlerinde sergilendiği gibi 9 sıçrama sonrasında kum havuzuna çift ayakla iniş şeklinde gerçekleştirilmiş ve sporcunun başlangıç çizgisi ile kum havuzunda bıraktığı en yakın iz arasındaki mesafe m olarak kaydedilmiştir. Her yatay sıçrama testi sonrası sporcular 3 dk dinlendirilmiştir. Her yatay sıçrama testi için 2 deneme yaptırılmış en uzun sıçrama mesafesi istatistiksel değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için istatiksel analiz programı SPSS 22 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) kullanılmıştır. Katılımcıların ölçüm ve test değerlerinin tüm ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Sprint parametreleriyle yatay atlama ve dikey sıçramaların ilişkisi Pearson korelasyon analiziyle belirlenmiştir. Anlamlılık düzeyi $p \leq 0.05$ alınmıştır.

BULGULAR

Yüz metre sprint, dikey sıçrama ve yatay atlama parametrelerinin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2, 3 ve 4'te verilmiştir. Yüz metre sprint parametreleriyle dikey sıçrama mesafeleri ve yatay atlama mesafelerinin ilişkileri Tablo 5 ve 6'da verilmiştir.

Tablo 2. 100 metre sprint içinde BB, BOB ve AB'ye dayalı Zaman, Hız, AF, AU, YK ve DK verileri (Ort ± Ss)

100 METRE PARAMETRELERİ	BB (Ort ± Ss)	BOB (Ort ± Ss)	AB (Ort ± Ss)
Zaman (sn)	-----	-----	21.66 ± 2.66
V (m.sn^{-1})	-----	-----	4.67 ± 0.52
AF (Hz)	4.44 ± 0.53	4.59 ± 0.32	4.52 ± 0.40
AU (m)	1.52 ± 0.44	1.43 ± 0.49	1.49 ± 0.45
YK (N)	126 ± 16	125 ± 18	126 ± 16
DK (N)	626 ± 104	609 ± 110	617 ± 80

Motorize olmayan koşu bandında sergilenen 100 m sprint zamanının 21.66 ± 2.66 sn ve 100 m sprint V'sinin 4.67 ± 0.52 m.sn^{-1} olduğu Tablo 2'de görülmektedir. AB, BB ve BOB'ye bağlı olarak AF değerleri sırasıyla 4.52 ± 0.40, 4.44 ± 0.53 ve 4.59 ± 0.32 Hz'dir. AB, BB ve BOB'ye bağlı olarak AU değerleri sırasıyla 1.49 ± 0.45, 1.52 ± 0.44 ve 1.43 ± 0.49 m'dir. AB, BB ve BOB'ye bağlı olarak YK değerleri sırasıyla 126 ± 16, 126 ± 16 ve 125 ± 18 N'dir. AB, BB ve BOB'ye bağlı olarak DK değerleri sırasıyla 617 ± 80, 626 ± 104 ve 609 ± 110 N'dir.

Tablo 3. Dikey sıçrama verileri (Ort ± Ss)

DİKEY SIÇRAMALAR	BB (Ort ± Ss)	BOB (Ort ± Ss)	ÇB (Ort ± Ss)
SS (cm)	24.3 ± 5.3	22.4 ± 4.8	43.6 ± 8.1
AS (cm)	26.0 ± 4.0	24.5 ± 3.7	48.0 ± 6.3

Tablo 3'de görüldüğü üzere kısa mesafe atletlerinin BB, BOB ve ÇB ile sergiledikleri SS yükseklikleri sırasıyla 24.3 ± 5.3, 22.4 ± 4.8 ve 43.6 ± 8.1 cm'dir. BB, BOB ve ÇB ile sergiledikleri AS yükseklikleri sırasıyla 26.0 ± 4.0, 24.5 ± 3.7 ve 48.0 ± 6.3 cm'dir.

Tablo 4. Yatay atlama verileri (Ort ± Ss)

YATAY ATLAMALAR	BB (Ort ± Ss)	BOB (Ort ± Ss)	ÇB (Ort ± Ss)	AB (Ort ± Ss)
DUA (m)	2.29 ± 0.22	2.22 ± 0.24	2.75 ± 0.21	-----
D3AA (m)	7.54 ± 0.60	7.28 ± 0.62	-----	8.15 ± 0.66
D5AA (m)	13.17 ± 1.21	12.85 ± 1.21	-----	13.90 ± 1.27
D7AA (m)	18.86 ± 1.81	18.24 ± 1.59	-----	19.62 ± 1.98
D10AA (m)	27.30 ± 2.88	26.48 ± 2.34	-----	28.47 ± 2.87

Tablo 4'de görüldüğü üzere kısa mesafe atletlerinin BB, BOB ve ÇB ile sergiledikleri DUA mesafeleri sırasıyla 2.29 ± 0.22, 2.22 ± 0.24 ve 2.75 ± 0.21 cm'dir. BB, BOB ve AB ile sergiledikleri D3AA mesafeleri sırasıyla 7.54 ± 0.60, 7.28 ± 0.62 ve 8.15 ± 0.66 cm'dir. BB, BOB ve AB ile sergiledikleri D5AA mesafeleri sırasıyla 13.17 ± 1.21, 12.85 ± 1.21 ve 13.90 ± 1.27 cm'dir. BB, BOB ve AB ile sergiledikleri D7AA mesafeleri sırasıyla 18.86 ± 1.81, 18.24 ± 1.59 ve 19.62 ± 1.98 cm'dir. BB, BOB ve AB ile sergiledikleri D10AA mesafeleri ise sırasıyla 27.30 ± 2.88, 26.48 ± 2.34 ve 28.47 ± 2.87 cm'dir.

Tablo 5. 100 metre sprint sırasında sergilenen parametreler ve dikey sıçrama yükseklikleri ilişkileri

100 METRE SPRİNT PARAMETRELERİ	DİKEY SIÇRAMALAR SS			AS		
	BB	BOB	ÇB	BB	BOB	ÇB
V_{AB}	----	----	.521	----	----	.607
AF_{BB}	-.476	----	----	-.228	----	----
AF_{BOB}	----	-.139	----	----	-.398	----
AF_{AB}	-----	----	-.366	----	----	-.455
AU_{BB}	.560	----	----	.578	----	----
AU_{BOB}	----	.510	----	----	.699*	----

AU_{AB}	----	----	.537	----	----	.628
YK_{BB}	.374	----	----	.487	----	----
YK_{BOB}	----	.645*	----	----	.557	----
YK_{AB}	----	----	.593	----	----	.557
DK_{BB}	.314	----	----	.650*	----	----
DK_{BOB}	----	.399	----	----	-.056	----
DK_{AB}	----	----	.401	----	----	.460

*p ≤ .05

Tablo 5'de görüldüğü üzere BOB'ye dayalı olarak YK ve SS, BOB'ye dayalı olarak AU ve AS, BB'ye dayalı olarak DK ve AS parametreleri arasında bulunan istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler (sırasıyla r = .645, .699 ve .650; p < .05) haricindeki tüm 100 m sprint parametreleri ve dikey sıçrama parametreleri arasında istatistiksel anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 6. 100 metre sprint sırasında sergilenen parametreler ve yatay atlama mesafeleri ilişkileri

100 METRE SPRİNT PARAMETRELERİ	YATAY ATLAMALAR DUA			D3AA			D5AA			D7AA			D10AA		
	BB	BOB	ÇB	BB	BOB	AB	BB	BOB	AB	BB	BOB	AB	BB	BOB	AB
V_{AB}	----	----	.655*	----	----	.864**	----	----	.865**	----	----	.880**	----	----	.869**
AF_{BB}	-.094	----	----	.002	----	----	.070	----	----	.077	----	----	.071	----	----
AF_{BOB}	----	.073	----	----	.172	----	----	.238	----	----	.264	----	----	.186	----
AF_{AB}	----	----	-.104	----	----	-.074	----	----	-.101	----	----	-.183	----	----	-.165
AU_{BB}	.440	----	----	.408	----	----	.463	----	----	.453	----	----	.566	----	----
AU_{BOB}	----	.391	----	----	.340	----	----	.363	----	----	.330	----	----	.437	----
AU_{AB}	----	----	.250	----	----	.502	----	----	.589	----	----	.625	----	----	.626
YK_{BB}	.890**	----	----	.753*	----	----	.608	----	----	.612	----	----	.619	----	----
YK_{BOB}	----	.729*	----	----	.568	----	----	.559	----	----	.565	----	----	.660*	----
YK_{AB}	----	----	.734*	----	----	.834**	----	----	.823**	----	----	.909**	----	----	.897**
DK_{BB}	.604	-----	-----	.480	-----	-----	.428	-----	-----	.435	-----	-----	.496	-----	-----
DK_{BOB}	-----	.778**	-----	-----	.738*	-----	-----	.635*	-----	-----	.611	-----	-----	.479	-----
DK_{AB}	-----	-----	.759*	----	----	.741*	----	----	.743*	----	----	.812**	----	----	.829**

*p ≤ .05. **p ≤ .01

Tablo 6'da görüldüğü üzere 100 m sprint sırasında sergilenen parametrelerden V_{AB}, YK_{AB} ve DK_{AB} parametreleriyle yatay atlama parametrelerinden ÇB'ye dayalı DUA, AB'ye dayalı D3AA, D5AA, D7AA ve D10AA parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler belirlenmiştir (p ≤ .05 ya da p ≤ .01). BB'ye dayalı olarak YK parametresiyle BB'ye dayalı DUA ve D3AA parametreleri arasında istatistiki anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (sırasıyla r = .890; p < .01; p = .753; p < .05). BOB'ye dayalı olarak YK ve D10AA parametreleri arasında istatistiki pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur (r = .660; p < .01). BOB'ye dayalı olarak DK parametresiyle DUA, D3AA ve D5AA parametreleri arasında istatistiksel pozitif anlamlı ilişki belirlenmiştir (sırasıyla r = .778; p < .01; r = .738 ve .635; p < .05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Literatürde motorize olmayan koşu bandında 100m sprint uygulamasıyla dikey sıçrama ve yatay atlamayla olan ilişkisine özelliklede BB ve BOB özelinde çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat literatürde sprint koşuları ve çift bacak dikey sıçramayla ilişkisi ile ilgili pekçok çalışma (Mero ve diğ, 1981; Kukolj ve diğ, 1999; Bret ve diğ, 2002; Katja ve Coh, 2003; Kale ve diğ, 2009) bulunmaktadır. Liebermann ve Katz (2003), Morin ve Belli (2003), Young ve diğ. (1995) sprint zamanı ve AS arasında yüksek düzeyde istatistiksel anlamlı negatif ilişki (r = -.88 ve -.86 arasında) bulmuşlardır. Mero ve diğ. (1983), Bret ve diğ. (2002), Kukolj ve diğ. (1999) ise düşükten orta düzeye istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki (r = -.44 ve -.77 arasında) belirlemişlerdir. Sprint koşularının farklı evreleriyle dikey sıçramaların ilişkisinin araştırıldığı Katja ve Coh (2003)'un çalışmasında SS ivmelenmeyle ve maksimal süratle ilişki belirlenmiştir. Bret ve diğ. (2002)'nin çalışmasında AS ivmelenmeyle istatistiksel olarak anlamlı ilişki sergilemiştir. Bu çalışmada BOB'ye dayalı olarak YK ve SS, BOB'ye dayalı olarak AU ve AS, BB'ye dayalı olarak DK ve AS parametreleri arasında bulunan istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler (sırasıyla r = .645, .699 ve .650; $p < .05$) haricinde diğer tüm 100 m sprint parametreleri ve dikey sıçramalar arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatürde 100m sprint koşusu ve dikey sıçramalarla ilgili BB ve BOB özelinde yapılmış çalışmaya rastlanmamış olmasının yanısıra bu çalışmada 100 m sprint koşusunun motorize olmayan koşu bandında yapılmış olması tartışmayı sınırlamaktadır.

Literatürde sprint koşuları ve yatay atlamaların ilişkisi ile ilgili çeşitli çalışmalar (Seiler ve diğ., 1990; Chu ve Meyer, 2013; Hosseinizarch ve Bagherpoor, 2014) bulunmaktadır. Maulder ve Cronin (2005) 20 m sprint zamanıyla tek bacak DUA ve D3AA mesafesi arasında yüksek düzeyde istatistiki anlamlı negatif ilişki belirlemiştir (sırasıyla r = -.74 ve -.86, $p < .05$). Habibi ve diğ. (2010) ise 10 m sprint zamanıyla BB ve BOB ile yapılan DUA (r = -.74 ve -.76; $p < .05$) ve D3AA (r = -.84 ve -.89; $p < .01$) arasında yüksek düzeyde negatif ilişki olduğunu belirlemiştir. Nesser ve diğ. (1995)'nin çalışmasında 40 m sprint hızıyla D5AA arasında yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki (r = .81, $p < .05$) bulunmuştur. Bunların aksine Kale ve diğ. (2009) 100 m sprint zamanıyla DUA, D3AA, D5AA ve D10AA mesafesi arasında ilişki olmadığını belirlemiştir. Şimdiki çalışmada ise 100 m sprint sırasında sergilenen parametrelerden AB'ye dayalı olarak V, YK ve DK parametrelerinin yatay atlamalarla istatistiksel anlamlı ilişkileri bulunmuşken diğer sprint parametreleri olan AF ve AU parametrelerinin yatay atlamalarla ilişkisi bulunmamıştır.

Sonuç olarak, motorize olmayan koşu bandında yapılacak 100 m sprintlerin dikey sıçrama ve yatay atlamaya yönelik antrenmanlara ve farklı branş sporcularıyla farklı sprint mesafeleri kullanılarak yapılacak çalışmalara yön vermesi açısından spor bilimlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Bandy WD, Rusche KR, Tekulve Y. (1994). Reliability and limb symmetry for five unilateral functional tests of the lower extremities. *Isokinet Exerc Sci,* 4(3):108-111.

Bolgla L, Keshula D. (1997). Reliability the lower extremity functional performance tests. *J Orthop Sports Phys Ther,* 26(3):138-142.

Bret C, Rahmani A, Dufour AB, Messonnier L, Lacour JR. (2002). Leg strength and stiffness as ability factors in 100m sprint running. *J Sports Med Phys Fitness,* 42(3):274–281.

Brandt M, Jakobsen MD, Thorborg K, Sundstrup E, Jay K, Andersen LL. (2013). Perceived loading and muscle activity during hip strengthening exercises: comparison of elastic resistance and machine exercises. *Int J Sports Phys Ther*, 8(6):811-9.

Chu DA, Myer G. (2013). *Plyometrics.* Human Kinetics, Champaign, IL.

Delecluse C. (1997). Influence of strength training on sprint running performance. *Sports Med,* 24(3):148–156.

Habibi A, Shabani M, Rahimi E, Fatemi R, Najafi A, Analoei H, Hosseini M. (2010). Relationship between Jump Test Results and Acceleration Phase of Sprint Performance in National and Regional 100m Sprinters. *J Hum Kin*, 23:29-35.

Hibbert O, Cheong K, Grant A, Beers A, Moizumi T. (2008). A systematic review of the effectiveness of eccentric strength training in the prevention of hamstring muscle strains in otherwise healthy individuals. *N Am J Sports Phys Ther,* 3(2):67-81.

Hosseinizarch SH, Bagherpoor M. (2014). Can standing long jump predict sprint among children? *Intl J Basic Sci Appl Res,* 3(2):130-134.

Jakobsen MD, Sundstrup E, Andersen CH, Persson R, Zebis MK, Andersen LL. (2014). Effectiveness of hamstring knee rehabilitation exercise performed in training machine vs. elastic resistance: electromyography evaluation study. *Am J Phys Med Rehab,* 93(4):320– 327.

Kale M, Aşçi A, Bayrak C, and Acikada, C. (2009). Relationships among jumping performances and sprint parameters during maximum speed phase in sprinters. *J Strength Cond Res,* 23(8):2272–2279.

Katja T, Coh M. (2003). Relations between explosive strength, stifness and sprinting performance of Slovenian sprinters. *Proceedings of 8th Annual Congress of the ECCS,* Salzburg.

Kukolj M, Ropret R, Ugarkovic D, Jaric S. (1999). Antropometric, strength and power predictors of sprinting perfor- mance. *J Sports Med Phys Fitness,* 39:120-122.

Liebermann DG, Katz L. (2003). On the assessment of lower-limb muscular power capability. *Isokin Exerc Sci,* 11(2):87-94.

Maulder PS, Bradshaw EJ, Keogh J. (2006). Jump kinetic determinants of sprint acceleration performance from starting blocks in male sprinters. *J Sports Sci Med,* 5:359–366.

Maulder P, Cronin J. (2005). Horizontal and vertical jump assesment: reliability, symmetry, discriminative and predictive ability. *Phys Ther Sport,* 6:74–82.

Mero A, Komi PV. (1994). EMG, force, and power analysis of sprint-specific strength exercises. *J Appl Biomech,* 10:1-13.

Mero A, Luhtanen P, Komi PV. (1983). A biomechanical study of the sprint start. *Scand J Sports Sci,* 5(1):20–28.

Mero A, Peltola E. (1981). Neural activation in fatiqued and nonfatiqued conditions of short and long sprint running. *Biol Sport,* 6(1):16-22.

Morin J, Belli A. (2003). Mechanical factors of 100m sprint performance in trained athletes. *Science & Sports,* 18(3):161-163.

Nesser TW, Latin RW, Berg K, Prentice E. (1996). Physiological determinants of 40 meter sprint performance in young male athletes. *J Strength Cond Res,* 10:263-267.

Ross MD, Langford B, Whelan PJ. (2002). Testretest reliability of 4 single-leg horizontal hop tests. *J Strength Cond Res,* 16:617-622.

Seiler S, Taylor M, Diana R, Layes J, Newton P, Brown B. (1990). Assessing anaerobic power in collegiate football players. *J Appl Sport Sci Res*, 4(1): 9-15.

Young W, McLean B, Ardagna J. (1995). Relationship between strength qualities and sprinting performance. *J Sports Med Phys Fitness,* 35:13-19.

SB775

FARKLI STRETCHİNG TİPLERİNİ İÇEREN ISINMA PROGRAMLARININ ENGELLİ KOŞU MEKANİĞİNE AKUT ETKİSİ

***[1]Mine Gökkaya*, [2]Bergün Meriç Bingül**

[1]Gençlik Spor İl Müdürlüğü-Kırşehir
[2]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

***Email :** minegokkaya@gmail.com,*

GİRİŞ

Sporda ısınma süreci; sporcuyu antrenmana hazırlamada, sakatlıkları önlemede, sergilenecek performansı artırmada ve en önemlisi müsabaka sırasında gerekli olan teknik parametrelerin sonuca katkısını belirlemede çok önemli etkisi olan bir uygulamadır.

Birim antrenman düzeyinde bakıldığında; ısınma süreci içinde, performansı belirleyen en önemli öğelerden biri stretching egzersizleridir.

Stretching egzersizleri; sportif bir performans öncesi, kas-iskelet sistemini antrenmana veya yarışmaya hazırlamak için ısınma programları içerisinde yaygın olarak kullanılan bir rutindir. (Holcomb, 2000). Antrenmanda; ısınma koşusundan sonra branşa yönelik yapılacak temel antrenman öğesine geçmeden önce, performansı arttırabilmek için değişik amaç ve tipte stretching egzersizleri yapılır.

En genel anlamda; statik ve dinamik olmak üzere iki tip stretching egzersizi vardır.

Statik stretching; eklemin pasif hareketi esnasındaki son noktasını tanımlarken, Dinamik stretching ise, kas kasılması esnasındaki eklem hareketinin derecesini tanımlar.

McMillian et al. (2006) farklı ısınma programlarının güç ve çeviklik performansı üzerindeki etkisi adlı çalışmalarında; dinamik stretching protokolünün, hem stretching olmayan protokolden hem de statik stretching protokolüne göre daha etkili olduğunu bulmuşlardır.

Di Cagno et al. (2010), elit ritmik jimnastikçilerde egzersiz öncesi yapılan statik stretching'in sıçrama performansına etkisi ile ilgili yaptıkları çalışmalarında, ritmik jimnastikçilerin, sıçramanın önemli olduğu performanslarında statik stretching egzersizlerinin olumsuz etkileri olduğunu tespit etmiştir. Farklı stretching tiplerinin performans üzerindeki etkilerine bakılırken genellikle motorik özellikler baz alınmış, teknik performans üzerindeki etkilerine bakılmamıştır. Bizim yapmış olduğumuz bu çalışmada ise, farklı ısınma protokollerinin engelli koşu mekaniğine akut etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışmamıza, yaş ortalamaları 18,50±1,08, boy ortalamaları 1.69±7,61 m vücut ağırlık ortalamaları 55,50±8,30 kg olan 6 bayan atlet, yaş ortalamaları 20,50±1,08, boy ortalamaları 1.78±7,61 vücut ağırlık ortalamaları 76,50±8,30 olan 4 erkek atlet katılmıştır. Stretching programı hazırlanırken, her iki bacağında aynı anda devrede olduğu hareket serileri tasarlanmıştır. Stretching protokolü; (NS), (SS) ve (DS) olarak belirlenmiştir. Tüm ısınma programlarında sporculara 5 dk jogging yaptırılmıştır. Sporcular, birbirini takip etmeyen günlerde 5'er dakikalık ısınma koşusu sonrasında iki farklı stretching tipini içeren 3 ısınma protokolü uygulanmıştır. 1-NS programı: Sadece 5 dakikalık ısınma koşusu (NS) yaptırılmıştır.

2-SS programı: Uylukta bulunan; Quadriceps Femoris, Addüktor Magnus, Hamstring kas grubu, Gluteus medius ve minimus kaslarına 1'er hareketten toplam 4 hareket statik olarak uygulanmıştır. İki bacak için aynı anda uygulanması gereken hareketler 30x2 (20sn) ve her iki bacak için farklı anlarda uygulanması gereken hareketler her iki bacak içinde 30 saniye tek set olacak şekilde yaptırılmıştır. Setler arasında 20 s. dinlenme verildi. Statik ısınma çalışma kapsamı 6.30 dakika sürmüştür.

3-DS Programı: Uylukta bulunan; Quadriceps Femoris, Addüktor Magnus, Hamstring kas grubu, Gluteus medius ve minimus kaslarına 1'er hareketten toplam 4 hareket dinamik olarak uygulanmıştır. İki bacak için aynı anda uygulanması gereken hareketler 15x2 (10sn) ve her iki bacak için farklı anlarda uygulanması gereken hareketler her iki bacak içinde 15 tekrarlı tek set (60 s) olacak şekilde yaptırılmıştır. Setler arasında 10 s. dinlenme verildi. Dinamik ısınma çalışma kapsamı 6.30 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, sporcuların incelenmek istenen 4.engel konumun hareket alanı koordinatlarını belirlemek için; (70 cm) uzunluğunda, (58 cm) genişliğinde, (80 cm) yüksekliğinde küp şeklinde kalibrasyon kafesi kullanılmıştır. Kalibrasyon kafesi görüntüsünün kaydı, 25 hz hızda iki adet Panasonic SDR-H20 marka video kamera(şekil 5) ile alındıktan sonra bilgisayara aktarılmış hızları 50 hz çıkartılmıştır. Görüntülerin analizleri SİMİ Motion analiz programı kullanılarak çözümlenerek üç boyutlu kinematik analizi yapılmıştır. Analizlerden elde edilen tablo ve grafikler ise Microsoft Office 2000 Excel programı kullanılarak yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

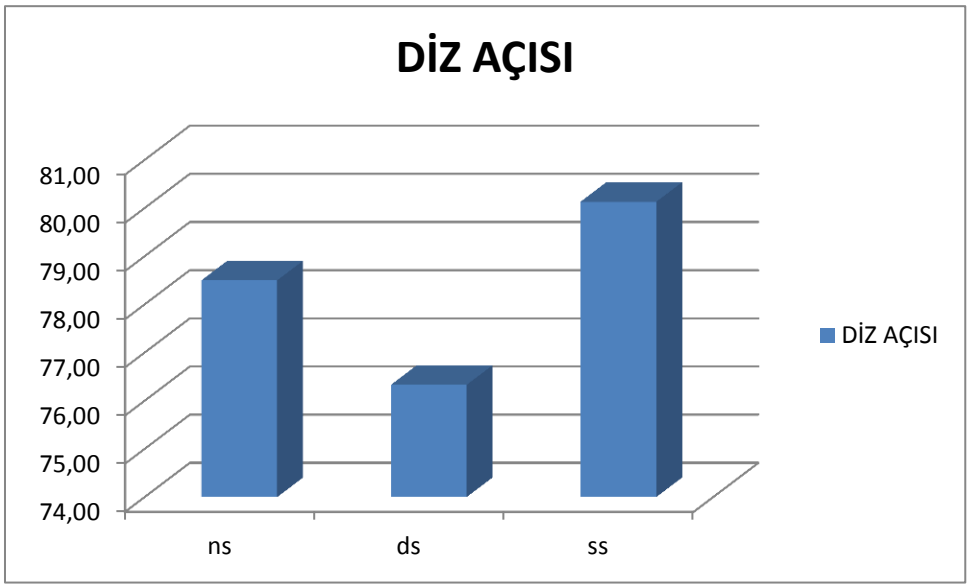
Kameralar aralarında 90° olacak şekilde hareket alanına yerleştirilerek 0.80x0.70x0.58 m. olan kalibrasyon kafesi ile kalibrasyon görüntüsü alınmıştır. Isınma programlarından hemen sonra yaptırılan engel koşuları kaydedilmiştir. Kaydedilen görüntüler, SIMI Motion analiz programında önce kalibrasyonun 8 noktasının 3 boyutlu koordinat verileri bilgisayara tanıtılmıştır. Tüm sporcuların beş engel koşusu performansı kaydı, görüntünün incelenecek olan 4. engel hizası; her bir deneğin, ayak bileği, diz, kalça ve omuz segment noktaları tanıtılarak bilgisayara aktarılmıştır. Kalibrasyonda DLT (Direct Linear Transformation) yöntemi kullanılmıştır. Engelli koşu görüntüleri de sayısallaştırılarak (dijitize) edilerek kaydedilmiştir. Omuz, kalça ve diz segmentleri birleştirilerek kalça açısı, kalça,

diz ve ayak bileği segmentleri birleştirilerek diz açısı belirlenirken, engele sıçrama anındaki take-off (T.O) mesafesi ile engelden iniş anındaki konuş (T.D) mesafesi SİMİ Motion analiz programı ile hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

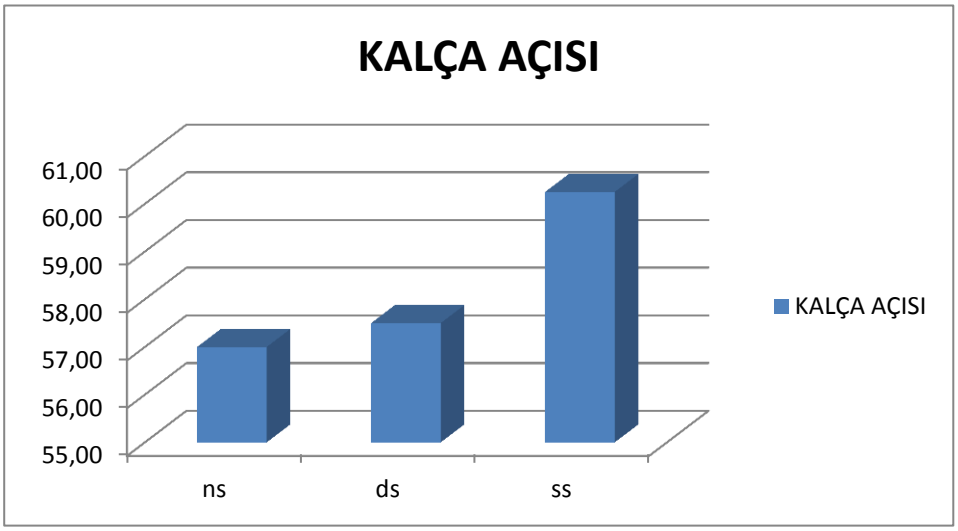
Elde edilen verilerin SPSS 19 paket programı ile analiz edilmiştir. Analizde üç farklı stretching yönteminin açı ve yükseklik değerleri üzerindeki etkisi, tekrarlayan ölçümlerde non-parametrik analiz yöntemi olan Friedman testi ile analiz edilmiştir. Stretching tipleri arasındaki farkın nereden kaynaklandığını bulmak için Wilcoxon Signed Ranks testi uygulanmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA



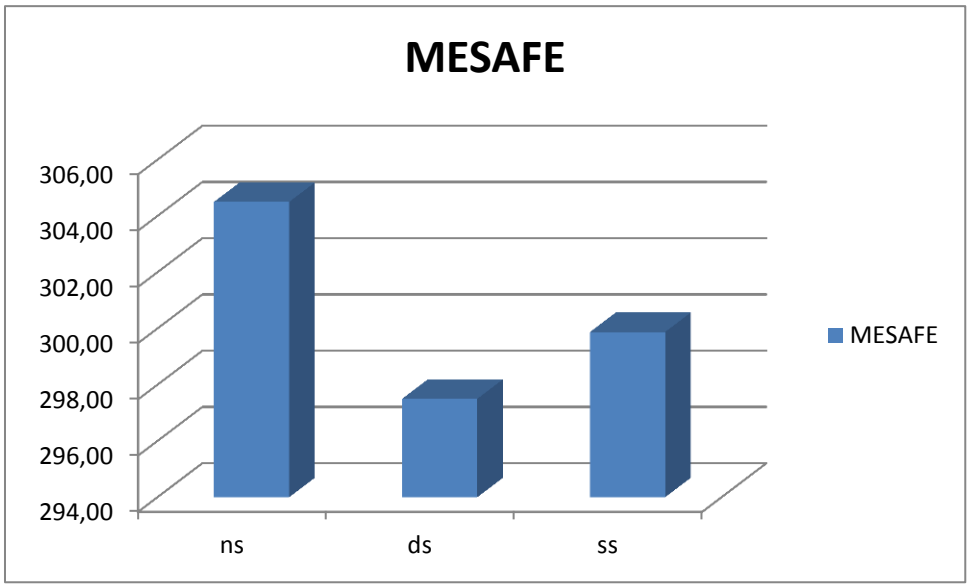
Grafik 1: Farklı ısınma programlarına ait diz açısı değerleri

Grafik 1'de görüldüğü üzere diz kinematikleri açısından stretching protokolleri arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0,023$). SS'nin, NS ve DS ile arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). En düşük diz açısı değerleri DS ısınma programları ile elde edilmiştir.



Grafik 2: Farklı ısınma programına ait kalça açısı değerleri

Grafik 2'de görüldüğü üzere kalça kinematikleri açısından stretching protokolleri arasında anlamlı bir fark vardır. ($p<0,023$) En geniş kalça açısı değerleri SS de elde edilmiştir. SS ve NS ile DS ve SS arasında anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0.05$).



Grafik 3: Farklı ısınma programlarına ait mesafe değerleri

Grafik 4'te görüldüğü üzere kinematikleri açısından stretching protokolleri arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0,023$). NS nin hem SS hem de DS ile arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Engelli koşuda optimal kinematik değerlere ulaşabilmek için gerekli olan egzersiz modellerinden ve daha spesifik olarak stretching programlarından, dinamik stretching'in; çeviklik, kuvvet ve reaksiyon süresi gibi antrenman bileşenlerini olumlu etkileyerek havada kalış süresini kısaltarak orantılı olarak T.O-T.D mesafesini de kısalttığı, kalça ve diz eklem hareket açıklığını azalttığı görülmüştür. Perrier et al. (2011), alt ekstremite gücünün gerekli olduğu sporlarda, DS tekniğinin esneklik üzerindeki olumlu etki yaptığı tespit edilmiştir. Xi Li ve arkadaşlarının (2011), Yin Jing'in engel geçiş tekniklerinin karşılaştırmalı biyomekanik analizi çalışmalarında; Yin'in engel öncesi adım uzunluğu ve engele olan mesafeleri oranı elverişli olmadığını, maksimum gövde açısı ve ön bacağın maksimum diz açısının, engelcide kas esnekliğinde eksikliği işaret ettiğini ve engelden yere konuş fazında diz açısının yeterli olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışma sonrasında verilerden tespit edilen eksiklikler ile arka uyluk kasları için egzersiz, gluteus maksimus ve hamstring kas gruplarının esnekliğini dinamik egzersizlerle geliştirme ve gerideki bacağın daha hızlı çekilebilmesi için güç antrenmanları önerilmiştir.

Bu nedenlerle performans öncesi yapılacak ısınma programlarında dinamik stretching egzersizlerinin kullanılmasının daha iyi bir engel koşu performansına katkı sağlayacağı görüşündeyiz.

KAYNAKLAR

Di Cagno A., Baldari C., Battaglia C., Gallotta MC., Videira M., Piazza M., Guidetti L. (2010) Preexercise static stretching effect on leaping performance in elite rhythmic gymnasts. J Strength Cond Res 24(8).

Holcomb WR. (2000) Stretching warm-up. In: Essentials of Strength Training and Conditioning, Baechle TR and Earle RW, eds. Champaign IL: Human Kinetics,.pp.321-342

McMillian DJ., Moore JH, Hatler BS. (2006). Taylor DC. Dynamic vs Static-stretching warm-up: the effect on power and agility performance. J Strength Cond Res. ,20:492-499

Perrier ET, Pavol MJ, Hoffman MA. (2011).The acute effects of a warm-up including static or dynamic stretching on countermovement jump height, reaction time, and flexibility J Strength Cond Res. Jul;25(7):1925-31.

Xi Li., Jihe Zhou., Ning li.Jing Wang. (2011). Comparative Biomechanics Analysis of hurdle Clearance Techniques" Portuguese Journal of Sport Sciences 11 (Suppl. 2)

SB783

BASKETBOLDA YAŞ KATEGORİLERİNE GÖRE DAYANIKLILIK PERFORMANSININ İNCELENMESİ

[1]Elif CENGİZEL*, [2]Burcu Ertaş DÖLEK, [1]Ceren Suveren ERDOĞAN, [3]Çağdaş Özgür CENGİZEL

[1]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
[2]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü
[3]Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

***Email :** elifoz@gazi.edu.tr, Burcu.Ertas.Dolek@ankara.edu.tr, cerensuveren86@gmail.com, cagdasozgurcengizel@gmail.com*

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the endurance performance in the male basketball players according to age groups. Totally 89 male basketball players (age between 10-16 years) were voluntarily participated in this study. The age categories are determined as under 12 age (U12) novice, under 14 age (U14) little, under 16 age (U16) youth and under 18 age (U18) junior. The informed consent was taken from each subjects' parents before the measurements. 20 m shuttle run test applied to determine the endurance performances of the subjects. One-way analysis of variance was used to determine the differences between the age categories. Data which passed the equality of variance test were analyzed with Tukey statistics ($p<0.05$). It has been found that endurance performance increases with age. However, this increase was determined to be significantly different between the age categories (no significant difference between U12 and U14, only). In conclusion, although it was determined that endurance performance increased with age in male basketball athletes, there is no significant difference in endurance performance between U12 and U14 (although U14 endurance performance was found to be higher than U12). This research, which covers all age categories, is important to determine the endurance performance of athletes in childhood, adolescence and youth. It is recommended the detailed investigations must be done about that there is no difference between novice and little teams in terms of adolescence and/or transition to adolescence.

Keywords: basketball, endurance, age category

GİRİŞ

Tüm spor disiplinlerinde sporcuların kondisyonu ve fiziksel uygunluk durumlarını her spor branşına özgü fizyolojik taleplere dayandırmak başarı için vazgeçilmezdir (Balčiūnas, Stonkus, Abrantes, & Sampaio, 2006). Basketbol muazzam bir dayanıklılık sürat, çeviklik ve güç gerektirir. Rekabetçi basketbol, iyi gelişmiş bir aerobik ve anaerobik kondisyon gerektiren aralıklı yüksek yoğunluklu bir fiziksel aktivitedir (Castagna, Impellizzeri, Rampinini, D'Ottavio, & Manzi, 2008). Basketbol performansı esasen oyuncuların anaerobik yeteneklerine bağlı olarak düşünülse de, yüksek performans için aerobik kondisyon yüksekliği de önemlidir (Stojanovic et al., 2016;

Stone & Steingard, 1993). Sporcular müsabaka içinde tekrarlı olarak sprint, sıçrama, yavaş-orta-yüksek şiddette koşu, yürüme ve durma aktiviteleri sergilerler (Ben Abdelkrim, El Fazaa, El Ati, & Tabka, 2007; Matthew & Delextrat, 2009). Bu nedenle bir basketbolcunun birden fazla fiziksel uygunluk bileşenini antrene etmesi gerekir. Böylece, sporcu eşzamanlı olarak çeşitli antrenman modları (ör., Kuvvet, anaerobik güç, dayanıklılık) gerçekleştirir (Chittibabu & Akilan, 2013).

Her ne kadar yaş kategorileri iki yıl sürse de bu aralık sporcuların fonksiyonel kapasitelerinin çoğunun üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Coelho E Silva et al., 2010). Bu nedenle bu çalışmanın amacı erkek basketbolcularda yaş gruplarına göre dayanıklılık performansının incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmaya 10-16 yaş arası toplam 89 erkek basketbolcu gönüllü olarak katılmıştır (Tablo 1). Yaş kategorileri 12 yaş altı (U12) minik, 14 yaş altı (U14) küçük, 16 yaş altı (U16) yıldız ve 18 yaş altı (U18) genç olarak belirlenmiştir. Araştırma öncesi sporcuların velilerinden veli izin belgesi alınmıştır.

Tablo 1. Deneklerin Karakteristikleri

	U12	U14	U16	U18
Yaş (yıl)	10.7±0.5	12.4±0.5	14.2±0.4	16.0±0.0
Spor yaşı (yıl)	4.1±1.3	4.9±1.7	6.7±2.3	9.1±1.5
Boy uzunluğu (cm)	152.5±8.8	163.4±8.9	179.4±6.0	182.3±6.4
Vücut ağırlığı (kg)	44.7±10.1	52.9±9.5	68.6±11.2	73.9±12.5

Deneklerin dayanıklılık performansı belirlemek için 20 m shuttle run test uygulanmıştır. 20 m suttle run testi, sporcuların yanı sıra, çocukların da aerobik dayanıklılığını belirlemek amacıyla kullanılan, maksimum 20 aşamalı bir mekik koşma testidir. Deneklerin, 20 m boyunca, belirlenmiş bir alanda, verilen sinyallerin hızına uyarak koşmaları istenmiştir. Önce yavaş başlayan koşu hızı, kademeli olarak artmıştır. Koşu ritminin frekansı, 8,5 km/saat başlangıç hızından her dakika 0,5 km/saat artmaktadır. Katılımcıların, duydukları her "bip" sesinde, 20 m lik alanın uçlarındaki 2m lik alanda olmaları istenmiş, 2 kere sinyali kaçırdıklarında ise test sonlandırılmıştır. Elde edilen mekik sayısı üzerinden ise tahmini VO_{2max} değeri belirlenmiştir (Léger, Mercier, Gadoury, & Lambert, 1988).

VO_{2max} (ml.kg/dk)= 31.025 + 3.238hız – 3.248yaş +0.1536hızxyaş

Kategoriler arası farklılıkların belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans homojenliğini sağlayan ölçüm değerleri Tukey istatistiği ile değerlendirilmiştir ($p<0.05$).

BULGULAR

Yaşla birlikte erkek basketbolcuların mekik sayısı ve mekik koşusunda kat edilen toplam mesafelerinde nicel olarak artış belirlenmiştir. Deneklerin yaş artışıyla VO_{2max} değerlerinde minimal nicel azalma ve artış vardır (Tablo 2).

Tablo 2. Yaş kategorilerine göre VO_{2max}, mekik sayısı ve kat edilen mesafe

	U12	U14	U16	U18
VO_{2max} (ml.kg/dk)	50.1±3.4	47.9±3.8	49.1±2.9	51.7±5.1
Mekik sayısı	45.6±13.2	49.1±14.0	66.0±13.0	86.6±18.8
Kat edilen toplam mesafe (m)	906.9±267.5	988.8±282.4	1286±235.9	1736±375.8

Farklı yaş kategorilerindeki erkek basketbolcuların VO_{2max} değerleri sadece U14 ve U12 kategorilerinde anlamlı farklı bulunmuştur (Tablo 3). Bununla birlikte mekik sayısı ve kat edilen toplam mesafedeki artış, yaş kategorileri arasında anlamlı farklı tespit edilmiştir (sadece U12 ve U14 arasında anlamlı fark yoktur) (Tablo 4,5).

Tablo 3. Deneklerin VO_{2max} değerlerinin yaş kategorilerine göre karşılaştırılması

	Ort. fark	p	p<0.05
U18 vs. U12	.07	.959	NS
U18 vs. U14	2.27	.112	NS
U18 vs. U16	1.92	.218	NS
U16 vs. U12	1.99	.066	NS
U16 vs. U14	.35	.743	NS
U14 vs. U12	2.34	.008	S

Tablo 4. Deneklerin mekik sayısı değerlerinin yaş kategorilerine göre karşılaştırılması

	Ort. fark	p	p<0.05
U18 vs. U12	41	<.001	S
U18 vs. U14	37.5	<.001	S
U18 vs. U16	20.7	.002	S

U16 vs. U12	20.4	<.001	S
U16 vs. U14	16.8	<.001	S
U14 vs. U12	3.6	.721	NS

Tablo 5. Deneklerin kat edilen toplam mesafe değerlerinin yaş kategorilerine göre karşılaştırılması

	Ort. fark	p	p<0.05
U18 vs. U12	782.1	<.001	S
U18 vs. U14	710.9	<.001	S
U18 vs. U16	439.0	<.001	S
U16 vs. U12	343.1	<.001	S
U16 vs. U14	271.9	<.001	S
U14 vs. U12	71.2	.301	NS

TARTIŞMA ve SONUÇ

20 m mekik koşusu testi çocuklar ve gençlerde kardiyovasküler dayanıklılığı belirlemek ve değerlendirmek için kullanılan en popüler alan testidir (Olds, Tomkinson, Léger, & Cazorla, 2006; Tomkinson, Léger, Olds, & Cazorla, 2003). Bu araştırmada erkek basketbolcu çocuk ve gençlerde dayanıklılık performansı (VO_{2max}, mekik sayısı, kat edilen toplam mesafe) 20 m mekik koşusu ile belirlenmiştir ve yaş gruplarına göre bu performans farklılık göstermektedir.

Tomkinson ve arkadaşları (2017) elli farklı ülkede bir milyonu aşkın 9-17 yaş arası sağlıklı çocukların 20 m mekik koşusu test değerlerini bir normda incelemişlerdir. Her yaşa ait VO_{2max} değerleri Tablo 6'da verilmiş olup, bu araştırmadaki verilerin bahsi geçen yaş aralıklarındaki popülasyonda hangi yüzdelik dilimde seyrettiği sunulmuştur. Genel itibariyle geniş bir popülasyonda yapılan dayanıklılık performansı değerleri içerisinde erkek basketbolculardan oluşan araştırma grubumuzun %70-90'lık dilimde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Tomkinson ve ark. (2017) araştırmasına göre 9-17 yaş arası sağlıklı erkek çocukların $VO_{2\ max}$ değerleri ve araştırma sonuçlarımızın bu dağılımdaki yüzdelik dilimleri

	%5	%95
10 yaş	39.7	54.1

11 yaş	37.7	53.9		
12 yaş	36.0	54.5		
13 yaş	34.6	55.4		
14 yaş	33.3	56.0		
15 yaş	31.8	56.1		
16 yaş	30.4	56.1		

	%5	%95	Bizim bulgularımız	% dilim
10 -11 yaş	38.7	54	50.1	%90
12-13 yaş	35.3	54.9	47.9	%70
14-15 yaş	32.6	56.1	49.1	%80
16 yaş	30.4	56.1	51.7	%90

U12, U15 ve U18 erkek basketbolcuların dayanıklılık performansının incelendiği bir başka araştırmada (Nikolaidis ve ark., 2015) deneklerin 20 m mekik koşusunda elde ettikleri toplam süre üzerinden değerlendirme gerçekleştirilmiştir. Yaş ile birlikte deneklerin dayanıklılık sürelerinde (sırasıyla 5:01±1:40, 6:29±1:44, 8:42±1:44 dk:sn) anlamlı artış olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, erkek basketbol sporcularında yaş ile birlikte dayanıklılık performansının arttığı belirlenmekle birlikte; U14 dayanıklılık performansı U12'ye göre nicel olarak daha yüksek bulunmasına rağmen U12 ve U14 arasındaki dayanıklılık performansı anlamlı farklı değildir. Yaşla birlikte kat edilen toplam mesafede artış bulunmasına rağmen VO_{2max} değerlerinde tespit edilen farklar minimaldir. Yaş ile birlikte dayanıklılık performansının artması (mekik sayısı ve kat edilen mesafe) fakat VO_{2max} değerinin neredeyse her yaş kategorisinde benzer olmasının sebebi; büyüme ve gelişmeyle birlikte kas kütlesi, vücut ağırlığının artmasına paralel olarak benzer oranda akciğer hacim ve kapasitelerinin artması gösterilebilir. Vücut ağırlığı, kas kütlesi ve akciğer hacim ve kapasitelerinde nicel olarak benzer artışların olması, kilogram başına tüketilen tahmini maksimum oksijen değerini de benzer kılıyor olabilir. Bu nedenle özellikle yetenek seçiminde erken yaşta daha fazla VO_{2max} değerine sahip çocukların belirlenmesi önem kazanmaktadır.

Tüm yaş kategorilerini kapsayan bu araştırma, sporcuların çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde nasıl bir dayanıklılık performansı sergilediğini belirlemek açısından önem arz etmektedir. Küçük ve minik takımlar arasında mekik sayıları ve toplam mesafe değişkeninde fark olmaması hususunda bu kategorilerin ergenlik ve/veya ergenliğe geçiş açısından detaylı incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Balčiūnas, M., Stonkus, S., Abrantes, C., & Sampaio, J. (2006). Long term effects of different training modalities on power, speed, skill and anaerobic capacity in young male basketball players. *Journal of Sports Science & Medicine*, *5*(1), 163–170. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24198694

Ben Abdelkrim, N., El Fazaa, S., El Ati, J., & Tabka, Z. (2007). Time-motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. *British Journal of Sports Medicine*, *41*(2), 69–75. https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.032318

Castagna, C., Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., D'Ottavio, S., & Manzi, V. (2008). The Yo–Yo intermittent recovery test in basketball players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *11*(2), 202–208. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.02.013

Chittibabu, B., & Akilan, N. (2013). Effect of basketball specific endurance circuit training on aerobic capacity and heart rate of high school male basketball players. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, *2*(4), 22–25. https://doi.org/10.26524/1413

Coelho E Silva, M. J., Moreira Carvalho, H., Gonçalves, C. E., Figueiredo, A. J., Elferink-Gemser, M. T., Philippaerts, R. M., & Malina, R. M. (2010). Growth, maturation, functional capacities and sport-specific skills in 12-13 year-old- basketball players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *50*(2), 174–181.

Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*, *6*(2), 93–101. https://doi.org/10.1080/02640418808729800

Matthew, D., & Delextrat, A. (2009). Heart rate, blood lactate concentration, and time–motion analysis of female basketball players during competition. *Journal of Sports Sciences*, *27*(8), 813–821. https://doi.org/10.1080/02640410902926420

Nikolaidis, P. T., Asadi, A., Santos, E. J. A. M., Calleja-González, J., Padulo, J., Chtourou, H., & Zemkova, E. (2015). Relationship of body mass status with running and jumping performances in young basketball players. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, *5*(3), 187–194. https://doi.org/10.11138/mltj/2015.5.3.187

Olds, T., Tomkinson, G., Léger, L., & Cazorla, G. (2006). Worldwide variation in the performance of children and adolescents: an analysis of 109 studies of the 20-m shuttle run test in 37 countries. *Journal of Sports Sciences*, *24*(10), 1025–1038. https://doi.org/10.1080/02640410500432193

Stojanovic, M. D., Calleja-Gonzalez, J., Mikic, M., Madic, D. M., Drid, P., Vuckovic, I., & Ostojic, S. M. (2016). Accuracy and criterion-related validity of the 20-m shuttle run test in well-trained young basketball players. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, *5*(2), 5–10.

Stone, W., & Steingard, P. (1993). Year-round conditioning for basketball. *Clinics in Sports Medicine*, *12*(2), 173–191.

Tomkinson, G., Léger, L., Olds, T., & Cazorla, G. (2003). Secular trends in the performance of children and adolescents (1980–2000). *Sports Medicine*, *33*(4), 285–300. https://doi.org/10.1080/02640410500432193

Tomkinson, G. R., Lang, J. J., Tremblay, M. S., Dale, M., LeBlanc, A. G., Belanger, K., … Léger, L. (2017). International normative 20 m shuttle run values from 1 142 026 children and youth representing 50 countries. *British Journal of Sports Medicine*, *51*(21), 1545–1554. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-095987

SB800

ELİT KADIN VOLEYBOLCULARDA İZOKİNETİK BACAK KUVVETİNİN DENGE VE ESNEKLİK PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Yakup AKTAŞ, [2]Fatih IŞILDAR, [1]İsmail GÖKHAN

[1]Harran Üniversitesi, Şanlıurfa
[2]Anakent Kadın Voleybol Takım Antrenörü, Samsun

Email : *yakupaktas@harran.edu.tr, yakupaktas@harran.edu.tr, is_gokhan@hotmail.com*

ÖZET

GİRİŞ

Voleybol, kısa süre içerisinde yüksek şiddette oynanan smaç, blok, smaç servis ve dublaj gibi becerileri barındıran ve bu beceriler süresinde ve sonrasında vücut dengesinin korunmasını kol ve bacak kaslarının da güçlü olmasını gerektiren bir branştır.

Voleybolcuların başarılı bir performans sergilemeleri için güç kazanmaları ve korumaları gerekmektedir. Kazanılan gücün yanında smaç ve bloktan sonra yere düşüşte uygun bir mekanikte vücudun kontrolünün sağlanması yani denge kontrollerinin iyi olması gerekmektedir (Sayers, 2000). Denge, sporcuların performansları için büyük bir önem taşır. Tüm branşlar tekniklerinde belirli bir şekilde dengeyi içerir. Literatürde denge performansındaki zayıflığın alt ekstremite yaralanma riskinde artışın ilişkilendirildiği çalışmalar mevcuttur (Pappas ve ark., 2007; Hewett ve ark., 2009; Foss ve ark., 2014; Matthews ve ark., 2016). Bununla birlikte denge ile kuvvet gelişiminin pozitif ilişkili olduğunu bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Soyuer ve ark., 2006; Mohammadi ve ark., 2012; Moraru ve ark 2014; Çelenk ve ark. 2015; Bulgay ve Polat 2017). Voleybol, basketbol ve futbol oyuncularında denge egzersizlerinin ortak bileşeninin oluşturduğu, kuvvet, esneklik ve pliometrik çalışmaların sporcularda, diz yaralanmalarında %72 oranında azalma sağladığı tespit edilmiştir (Hewett ve ark., 1999).

Direnç ile karşı karşıya kalan kasların kasılabilme yetisi olan kuvvet hem yaralanmaların önlenmesi hem de yüksek performans için sporun en önemli bileşenlerinden birisidir (Magalhaes ve ark., 2004). Kuvvet ölçülürken özellikle dominant/nondominant ve agonist/antagonist kas grupları arasındaki kas kuvveti oran ve yüzdeleri oldukça önemlidir (Derviseviç ve Hadziç, 2012). Bu oranları belirlemek için yaygın olarak izokinetik dinamometreler kullanılmaktadır (Kong ve Burns, 2010). İzokinetik testler birçok farklı hızlarda (30-60-90-120-180-240-300º/s) yapılmaktadır (Rosene ve ark., 2001). İzokinetik testler 0-180º/sn açısal hızlarda uygulandığında temel kas kuvvetini ölçerken, 180º/sn den daha yüksek hızdaki ölçümler kasın fonksiyonel kuvvetini ölçmektedir (Willigenburg ve ark., 2015). İzokinetik ölçümlerde dominant bacağın kuvvet değerleri nondominant bacaktan daha yüksektir (İşleğen ve ark., 1989). Farklı ekstremitedeki aynı kas gurubunun kuvvet farkı bilateral farkt olup

bu farkın literatürde %10 değerlerinde olması normal kabul edilirken, bu değerin daha da yüksek oranlarda olması ve bu oranın korunamaması sporcunun zayıf olan tarafına doğru yapacağı hareketlerde teknikte bozulmaya, performans düşüşüne ve yüksek sakatlık riskine neden olabileceği düşünülmektedir. Alt ekstremitede diğer değerlendirme kriteri Hamstring / Quadriceps (H/Q) oranıdır. Araştırmalar, testler sırasında elde edilen H/Q oranının %65-70 (2/3) arası olmasının alt ekstremite kaslarında meydana gelebilecek diz yaralanmalarını önleyici bir etken olduğunu belirtmektedir. H/Q oranı %70'in üzerinde ise quadriceps, %65'in altında ise hamstring grubu kasların zayıflığını göstermektedir.

Literatürde dominant-nondominant, hamstring ve quadriceps kas kuvvetinin farklı açısal hızlarda izokinetik denge ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Mohammadi ve ark., 2012; Moraru ve ark 2014; Çelenk ve ark., 2015; İbiş ve ark., 2015; Bulgay ve Polat 2017; Akarçeşme ve Aktuğ, 2018). Bu çalışmada ise kadın voleybolcuların hem 60º/s hem de 180º/s açısal hızlarda H/Q oranı ile dominant-nondominant bilateral bacak kuvvet farklarının dinamik denge ve esneklik performansı arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlandı.

MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışma gurubu

Çalışmaya 2013-2014 sezonunda Türkiye Voleybol Federasyonu Süper liginde mücadele eden İlbank kadın voleybol takımında oynayan 16 kadın voleybolcu gönüllü olarak katıldı. Voleybolcuların yaş ortalamaları 21,92±2,86 (yıl), boy ortalamaları 1,78±6,23 (cm) ve vücut ağırlığı ortalamaları 69,49±6,77 (kg) olarak kaydedildi (**Tablo 1**).

Tablo 1. Kadın Voleybolcuların Yaş, Boy, Vücut ağırlığı ve Beden Kitle İndeksi Ortalamaları

Değişken	**N**	**AO±SS**
Yaş (yıl)	16	21,92±2,86
Boy (cm)	16	1,78±6,23
Ağırlık (kg)	16	69,49±6,77
BKİ	16	21,85± 1,55

Verilerin Toplanması

Kadın voleybolcuların sezon öncesinde izokinetik bacak kuvveti, dinamik denge ve esneklik testleri Ankara Sportofit performans akademi performans ölçüm merkezinde alındı. Voleybolcuların 60°/s ve 180°/s açısal

hızdaki izokinetik bacak kuvveti için Cybex izokinetik dinamometre, dinamik denge performanslarını belirlemek için Stabilometrik platform denge ölçüm cihazı ile esneklik testi için ise otur uzan testi kullanılarak belirlendi.

İzokinetik Bacak Kuvveti Ölçümü

Voleybolcuların izokinetik bacak kuvveti ölçümleri izokinetik Cybex dinamometre ile yapıldı. Test öncesi 10 dk. bisiklet ergonometresinde ısınıp ardından germe egzersizleri yapıldı. Test esnasında bütün voleybolcuların gövdeleri ve diz bölgeleri bantlar ile cihaza sabitlenip test başlamadan önce her iki açısal hızda da 1'er deneme yapıldı.

Dinamik Denge

Çalışmaya katılan voleybolcuların dinamik denge performanslarını belirlemede Stabilometrik platform cihazı kullanıldı. Dinamik denge değerlendirmesinde kişinin hareketli platformda çift ayak squat pozisyonda 25 sn boyunca dengesini koruması istenmiştir. Test öncesi sporcuların dinamik denge testlerine uyum sağlamaları ve tanımaları için 10'ar sn'den oluşan birer deneme yaptırılmıştır.

Esneklik Testi

Voleybolculardan yere oturup ve çıplak ayak tabanları düz bir şekilde test sehpasına dayanacak ve dizler bükülmeden eller vücudun önünde olacak şekilde gövde ileri doğru eğilip uzanılabildiği kadar öne esnemesi istendi. Test iki defa tekrar edildikten sonra en iyi değer kaydedildi.

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 23.0 paket programı kullanıldı. Voleybolcuların bacak kuvvetleri ile denge ve esneklik performansı arasındaki ilişkide değişkenler normal dağılmadığından, korelasyon katsayıları ve istatiksel anlamlılıklar Spearman korelasyon analizi ile değerlendirildi. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR

Voleybolcuların 60°/s ve 180°/s açısal hızlardaki dominant-nondominant, quadriceps, hamstring kuvvetleri ile denge ve esneklik ortalamaları **Tablo 2'de,** 60^0 / s, 180^0 / s açısal hızlardaki dominant-nondominant H / Q oranları ile bilateral kuvvet farkları ise **Tablo 3'te** gösterilmiştir.

Tablo 2. Kadın Voleybolcuların 60^0 s, 180^0 / s Dominant-Nondominant, Quadriceps, Hamstring, Denge ve Esneklik Ortalamaları

Değişkenler	n	AO±SS
İzokinetik Kuvvet	16	191,07±21,86
Dominant 60°/s) Ekstansiyon (Quadriceps) Peak torque (Nm)		
İzokinetik Kuvvet	16	94,7±15,1
Dominant 60°/s) Fleksiyon (Hamstring) Peak torque (Nm)		
İzokinetik Kuvvet	16	188,4±23,3
Nondominant 60°/s) Ekstansiyon (Quadriceps) Peak torque (Nm)		
İzokinetik Kuvvet	16	
Nondominant 60°/s)		95,2±15,5
Fleksiyon (Hamstring) Peak torque (Nm)		
İzokinetik Kuvvet	16	134,8±15,7
Dominant 180°/s) Ekstansiyon (Quadriceps) Peak torque (Nm)		
İzokinetik Kuvvet	16	75,0±11,1
Dominant 180°/s) Fleksiyon (Hamstring) Peak torque (Nm)		
İzokinetik Kuvvet	16	133,6±17,8
Nondominant 180°/s) Ekstansiyon (Quadriceps) Peak torque (Nm)		
İzokinetik Kuvvet	16	78,6±11,3
Nondominant 180°/s)		
Fleksiyon (Hamstring) Peak torque (Nm)		
Dinamik Denge	16	41± 5,40
Esneklik (cm)	16	45,59±6,95

Tablo 2.'de voleybolcuların dominant ve nondominant bacaklarının 60°/s açısal hızdaki izokinetik kuvvet ölçümlerinde dominant bacağın quadriceps ortalama değeri 191,07±21,86 kg, dominant bacağın hamstring

ortalama değeri 94,7±15,1 kg, nondominant bacağın quadriceps ortalama değeri 188,4±23,3 kg, nondominant bacağın hamstring ortalama değeri 95,2±15,5 kg olarak kaydedildi. Dominant ve nondominant bacaklarının 180°/s açısal hızdaki izokinetik kuvvet ölçümlerinde ise dominant bacağın quadriceps ortalama değeri 134,8±15,7 kg, dominant bacağın hamstring ortalama değeri 75,0±11,1 kg, nondominant bacağın quadriceps ortalama değeri 133,6±17,8 kg, nondominant bacağın hamstring ortalama değeri 78,6±11,3 kg olarak kaydedildi. Voleybolcuların dinamik denge ortalaması 41± 5,40, esneklik ortalama değerleri ise 45,59±6,95 olarak kaydedildi.

Tablo 3. Kadın Voleybolcuların 60^0 / s, 180^0 / s Açısal Hızlardaki Dominant-Nondominant H / Q oranları ile Bilateral Kuvvet Farkları

Değişkenler	**N**	**H / Q-%**
60°/s Dominant H / Q	16	0,49
60°/s Nondominant H / Q	16	0,50
180°/s Dominant H / Q	16	0,55
180°/s Nondominant H / Q	16	0,58
60°/s Quadriceps Bilateral	16	%0,98
60°/s Hamstring Bilateral	16	%0,98
180°/s Quadriceps Bilateral	16	%0,99
180°/s Hamstring Bilateral	16	%0,96

Tabol 3'te 60°/s açısal hızda dominant bacağın H/Q oranı 0,49 nondominant bacağın H/Q oranı 0,50 olarak olarak 180°/s açısal hızda ise dominant bacağın H/Q oranı 0,55 nondominant bacağın H/Q oranı ise 0,58 olarak kaydedildi. 60°/s açısal hızda quadriceps bilateral farkı %0,98 hamstring bilateral farkı %0,98, 180°/s açısal hızda quadriceps bilateral farkı %0,99 hamstring bilateral farkı ise %0,96 olarak kaydedildi.

Voleybolcuların 60°/s ve 180°/s açısal hızlardaki quadriceps ve hamstring bilateral, H/Q oranları ile dinamik denge performansı ve esneklik değerleri arasındaki ilişki **Tablo 4 ve Tablo 5'te** gösterilmiştir.

Tablo 4. Kadın Voleybolcuların 60°/s ve 180°/s Açısal Hızlardaki Dominant-Nondominant Hamstring, Quadriceps Bilateral farkları ile Dinamik Denge Performansı ve Esneklik Arasındaki İlişki

60°/s Quadriceps Bilateral	**60°/s Hamstring Bilateral**	**180°/s Quadriceps Bilateral**	**180°/s Hamstring Bilateral**

Dinamik Denge	**,759****	-,154	-,220	,219
	,001	,600	,449	,451
Esneklik	**,572***	,123	-,360	-,161
	,033	,675	,206	,583

***p<0,01, *p<0,05**

Tablo 4'te voleybolcuların dinamik denge performansı ile 60°/s açısal hızda quadriceps kaslarının bilateral farkları istatistiksel olarak ile dinamik denge arasında p<0,01 düzeyinde esneklik değerleri arasında ise p<0,05 düzeyinde anlamlı olduğu görüldü. 60°/s ve 180°/s açısal hızda hamstring kasların bilateral farkları ve 180°/s açısal hızda quadriceps bilateral farkları ile dinamik denge ve esneklik değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı p>0,05 görüldü.

Tablo 5. Kadın Voleybolcuların 60°/s ve 180°/s Açısal Hızlardaki Dominant-Nondominant H/Q Oranları ile Dinamik Denge Performansı ve Esneklik Arasındaki İlişki

	60°/s Dominant H/Q	**60°/s Nondominant H/Q**	**180°/s Dominant H/Q**	**180°/s Nondominant H/Q**
Dinamik Denge	-,266	,456	-,299	,167
	,357	,102	,300	,568
Esneklik	**-,643***	**,686****	**-,611***	**,591***
	,013	**,007**	**,020**	**,026**

****p<0,01, *p<0,05**

Tablo 5'te voleybolcuların dinamik denge performansı ile 60°/s ve 180°/s açısal hızda dominant-nondominant H/Q oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görüldü (p>0,05). Esneklik değerleri ile 60°/s dominant H/Q, 180°/s dominant H/Q ve nondominant H/Q oranları ile esneklik değerleri arasında istatistiksel olarak p<0,05 düzeyinde, 60°/s nondominant H/Q oranının ise p<0,01 düzeyde anlamlı olduğu görüldü.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kadın voleybolcuların İzoknetik Bacak H/Q kuvvet oranları, bilateral farkları ile dinamik denge ve esneklik performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın sonucunda, voleybolcuların 60°/s açısal hızda dominant H/Q oranı 0,49, nondominant H/Q oranı ise 0,50 olarak kaydedildi. 180°/s açısal hızda

dominant H/Q oranı 0,55, nondominant H/Q oranı ise 0,58 olarak kaydedildi. Voleybolcuların dominant ve nondominant bacaklarının 60°/s açısal hızdaki izokinetik kuvvet ölçümlerinde dominant bacağın quadriceps ortalama değeri 191,07±21,86 kg, dominant bacağın hamstring ortalama değeri 94,7±15,1 kg, nondominant bacağın quadriceps ortalama değeri 188,4±23,3 kg, nondominant bacağın hamstring ortalama değeri 95,2±15,5 kg olarak kaydedildi. Dominant ve nondominant bacaklarının 180°/s açısal hızdaki izokinetik kuvvet ölçümlerinde ise dominant bacağın quadriceps ortalama değeri 134,8±15,7 kg, dominant bacağın hamstring ortalama değeri 75,0±11,1 kg, nondominant bacağın quadriceps ortalama değeri 133,6±17,8 kg, nondominant bacağın hamstring ortalama değeri 78,6±11,3 kg olarak kaydedildi. Voleybolcuların dinamik denge ortalaması 41± 5,40, esneklik ortalama değerleri ise 45,59±6,95 olarak kaydedildi.

Akarçeşme ve Aktuğ 2018 elit bayan voleybolcularda yaptıkları çalışmalarında 60°/s açısal hızda dominant quadriceps kuvvetini 185,93±42,3, dominant hamstring kuvvetini ise 90,03±12,94 olarak bulmuştur. 60°/s açısal hızda nondominant quadriceps kuvvetini 179,23±41,95, nondominant hamstring kuvvetini ise 85,12±15,37 olarak bulmuştur. 180°/s açısal hızda dominant quadriceps kuvvetini 126,24±21,76, dominant hamstring kuvvetini ise 64,62±11,15 olarak bulmuştur. 180°/s açısal hızda nondominant quadriceps kuvvetini 123,41±21,59, nondominant hamstring kuvvetini ise 62,57±8,69 olarak bulmuştur. Çelebi ve ark., 2018 kadın voleybolcularıda yaptıkları çalışmalarında 60°/s açısal hızda dominant quadriceps kuvvetini 179,3±34, dominant hamstring kuvvetini ise 86.7±17.0 olarak bulmuştur. 60°/s açısal hızda nondominant quadriceps kuvvetini 172,8±33, nondominant hamstring kuvvetini ise 89,3±22 olarak bulmuştur. 60°/s açısal hızda dominant H/Q oranı 0,49±9 nondominant H/Q oranı ise 0,51±7 olarak kaydedildi. 180°/s açısal hızda dominant H/Q oranı 0,52 nondominant H/Q oranı ise 0,54 olarak kaydedilmiş olup özellikle 60°/s açısal hızdaki dominant H/Q kuvvet oranı literatürde bulunan olması gereken orana uzak olduğu görülmektedir.

Literatürdeki kadın voleybolcuların izokinetik bacak kuvvetinin H/Q kuvvet oranı ve bilateral fark değerleri ile çalışmamızdaki değerler yakın olup olması gereken oranlara uygun olmadığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde H/Q kas kuvvet oranı ile denge arasında anlamlı ilişki bulunan çalışmalar mevcut iken, Soyuer ve ark., (2006), yaptıkları çalışmada denge ile alt ekstremite kas kuvveti arasında bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Mohammadi ve ark., (2012), genç erkek atletlerde alt ekstremiteye yönelik yapılan kuvvet antrenman programının bacak kuvvetinin arttırdığını bunun sonucunda dinamik denge performanslarının da arttığını tespit etmişler. Bu çalışmada ise, kadın voleybolcuların izokinetik bacak kuvvetlerinin 60°/s quadriceps bilateral fark ile denge ve esneklik arasında istatisitiksel olarak anlamlı ilişki olduğu ($p<0.05$), 60°/s hamstring bilateral fark ile denge ve esneklik arasında istatsitiksel olarak anlamlı ilişkinin olmadığı görüldü ($p>0.05$). 180°/s quadriceps ve hamstring bilateral fark ile denge ve esneklik arasında istatisitiksel olarak anlamlı ilişkinin olmadığı görüldü ($p>0.05$).

Voleybolcuların 60°/s ve 180°/s açısal hızdaki H/Q kas kuvvet dengesi ile denge performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olmadığı görüldü ($p>0.05$).

Voleybolcuların 60°/s ve 180°/s açısal hızdaki H/Q kas kuvvet dengesi ile esneklik performansı arasında istatistiksel olarak ilişkinin anlamlı olduğu görüldü (p>0.05).

Sonuç olarak; Çalışmanın sonunda voleybolcuların maksiamal kuvvetteki bilateral kuvvet farklarının denge ve esneklik performansını etkilediği hamstring/quadriceps oranının ise esneklik peformansını etkilediği görülmektedir. Uygun hamstring/quadriceps oranlarının literatürdeki sporcuların yaralanma riskinin düşmesi yanında sporcuların esneklik performansı için de önemli olduğu görülmektedir. **Öneriler;** Voleybolcuların kuvvet antrenmanlarında yoğun olarak dominant kaslarını ve quadriceps kaslarını kuvvetlendirip nondominant ve hamstring kas kuvvetini ihmal edildiği görülmektedir. Bacak kas gruplarını kuvvetlendirmek tek başına yeterli olmamaktadır. Bunun yanında uygun bilateral farkı ve hamstring/quadriceps oranını için nondominant ve her iki bacağın hamstring kaslarının da uygun oranlarda kuvvetlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu sayede hem esneklik ve denge performansının artması hem de pahalı, uzun ve zor bir süreç olan yaralanma riskini azaltabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akarçeşme, C. Aktuğ, Z. B. (2018). 14 Haftalık Voleybol Antrenmanlarının İzokinetik Diz Kas Kuvvetleri ve Dinamik Denge Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 5(1), 33-40. e-ISSN: 2148-6786.

Bulgay, C. Polat, S. Ç. (2017). Elit Seviyedeki Güreşçilerin Bacak Kuvvetleri Ve Denge Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 4(3),59- 67.

Çelenk, Ç. Marangoz, İ. Aktuğ, Z. B. Top, E. Akıl, M. (2015). The effect of quadriceps femoris and hamstring muscular force on static and dynamic balance performance. International Journal of Physical Education Sports and Health, 2(2), 323-325.

Derviseviç, E. Hadziç, V. (2012). Quadriceps and hamstrings strength in team sports: Basketball, football and volleyball. Isokinet Exerc Sci. 20(4), 293-300.

Foss, K.D.B. Myer, G.D. Hewett, T.E. (2014). Epidemiology of basketball, soccer, and volleyball injuries in middle-school female athletes. The Physician and Sportsmedicine. 42(2): 146- 153.

Hewett, T.E. Lindenfeld, T.N. Riccobene, J.V. Noyes, F.R. (1999). The effect of neuromuscular training on the incidence of knee injury in female athletes a prospective study. The American journal of sports medicine. 27(6): 699-706.

Hewett, T.E. Torg, J.S. Boden, B.P. (2009). Video analysis of trunk and knee motion during non-contact anterior cruciate ligament injury in female athletes: lateral 75 trunk and knee abduction motion are combined components of the injury mechanism. Br J Sports Med. 43(6):417- 422.

İbiş, S. İri, R. Aktuğ, Z. B. (2015). Bayan voleybolcuların bacak hacim ve kütlesinin denge ve reaksiyon zamanına etkisi. International Journal of Human Sciences, 12(2), 1296-1308. doi:10.14687/ijhs.v12i2.3319

İşleğen, Ç. Karamızrak, O. Ertat, A. Varol, R. (1989). "15 ve 17 Yaş Genç Milli Futbol Takımlarının Bazı Sağlık Muayene Sonuçları", Vücut Kompozisyonu ve Fiziksel Uygunluk Özellikleri. Spor Hekimliği Dergisi, 24(3) 71-77.

Kong, P.W. Burns, S.F. (2010). Bilateral difference in hamstrings to quadriceps ratio in healthy males and females. Phys Ther Sport. 11(1):12-17.

Magalhaes, J. Oliveira, J. Ascensao, A. Soares, J. (2004). Concentric quadriceps and hamstrings isokinetic strength in volleyball and soccer players. J Sports Med Phys Fitness, 44: 119– 25.

Matthews, M. J. Matthews, H. Yusuf, M. Doyle, C. (2016). Traditional Martial Arts Training Enhances Balance and Neuromuscular Control in Female Modern Martial Artists. J Yoga Phys Ther. 6(228): 2-5.

Mohammadi, V. Alizadeh, M. Gaieni, A. (2012). The Effects Of Six Weeks Strength Exercises On Static and Dynamic Balance Of Young Male Athletes. Social Behavioral Sci, 31,247 – 250.

Moraru, C. Neculaeş, M. Hodorcă, R. M. (2014). Comparative study on the balance ability insporty and unsporty children. Social Behavioral Sciences, 116, 19–22.

Pappas, E. Hagins, M. Sheikhzadeh, A. Nordin, M. Rose, D. (2007). Biomechanical differences between unilateral and bilateral landings from a jump: gender differences. Clin J Sport Med. 17(4): 263-268.

Rosene, M.R. Fogarty, T. D. Mahaffey, B.L. (2001) Isokinetic hamstrings:quadriceps ratios in intercollegiate athletes. Journal of Athletic Training, 36(4), 378-383.

Sayers, M. (2000). "Running techniques for field spot players". Sports coach. 26-27.

Soyuer, F. Mirza, M. (2006). Relationship Between Lower Extremity Muscle Strength And Balance İn Multiple Sclerosis. Journal Of Neurological Sciences (Turkish), 23(4), 257-263.

Willigenburg, N.W. McNally, M.P. Hewett, T.E. (2015). Quadriceps and hamstrings strength in athletes. In: Reading CC, Brochers JR, editors. Hamstrings and Quadriceps Injuries in Athletes: A Clinical Guide, New York, Springer Science+Business Media DOI.10.1007/978-1-4899-7510- 2_2.

SB810

10–12 YAŞ KIZ TENİSÇİLERDE FONKSİYONEL ANTRENMANIN BİYOMOTOR BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

***[1]Oktay ZIRHLI*, [1]Nevzat DEMİRCİ**

[1]Mersin Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi / Türkiye

***Email :** oktayzirhli@gmail.com, nevzatdemirci44@hotmail.com*

ABSTRACT

The purpose of this study is; In 10-12 year old girl tennis players, we examine whether functional training has an effect on biomotor skills. Mersin University ethics committee will be approved for research. Male and female athletes aged 10-12 who played tennis for at least 2 years to work will be preferred. The study will consist of a 10-person Control Group and a 10-person Experimental Group. The tennis player in the control group participating in the survey will be given a routine tennis training program for 90 minutes a day, 4 days a week for 8 weeks. Tennis players will be given 2 + 2 (2 day routine tennis training), (2 day functional training) program for 4 days a week for 90 minutes a day for 8 weeks. T tests were used to assess significance wo-way variance analysis was applied for mixed measurements. Results: It is detected that there is no significant difference at the preliminary test and final test values in biomotor skills of control group tennis players at comparison within the group, who took traditional tennis training ($p>.05$). A significant difference in all variables is detected at the preliminary test and final test values in biomotor skills of assay group tennis players at comparison within the group, who took 8 weeks of functional tennis training ($p<0.01$). It is detected that there is no significant difference at the pre-test and post-test values in Wingate anaerobic power test of control group tennis players at comparison within the group, who took routine tennis training of 8 weeks ($p>.05$). A significant difference in all variables is detected at the pre-test and post-test values in Wingate anaerobic power test of assay group tennis players at comparison within the group, who took 8 weeks of functional tennis training ($p<0.01$). Conclusion: The data obtained demonstrates that the “functional training programs” applied with the “routine tennis trainings” effect positively the biomotor features of 10-12 years old girls.

Keywords: Functional Training, Tennis, Biomotor Skills, Wingate Test

GİRİŞ

Tenisin oyun içersinde kuvvet yetisini, kısa mesafeli koşuları ve dayanıklılık egzersizlerin tümünü kapsamasından dolayı fizyolojik gereksinimleri oldukça karmaşıktır. Bu özelliği ile birçok spor bilimcisi, tenis antrenörleri ve oyuncular arasında antrenman programların uygulanmasında tartışmalar sürmektedir. Bu şekliyle tenisin aerobik ya da anaerobik enerji sistemlerinden hangisinin baskın olduğu sorusu ele alınmaktadır (Çiftçi, 2017). Temel motorik özelliklerin içeriksel yapısına göre beş bölümde incelenmektedir. Bunlardan ilk üçü temel, diğer ikisi ise tamamlayıcı özelliklerdir. Bu özellikler; Kuvvet, Sürat Dayanıklılık, Hareketlilik, Beceri (Koordinasyon) dur. İnsanın temel motorik özellikleri, kişinin bedeni güç ve yeteneğini ve karmaşık nitelikteki motorik spor gücü derecesini belirleyen öğelerden oluşmaktadır. Bu özellikler fonksiyonel antrenman sürecinde yapılan her motorik spor hareketinin temeli ve başta gelen koşuludur. Tüm spor dallarında temel motorik özelliklerin geliştirilmesi uygulanacak antrenmanın vazgeçilmez bir parçasıdır (Sevim, 2002; Bompa, 2001).

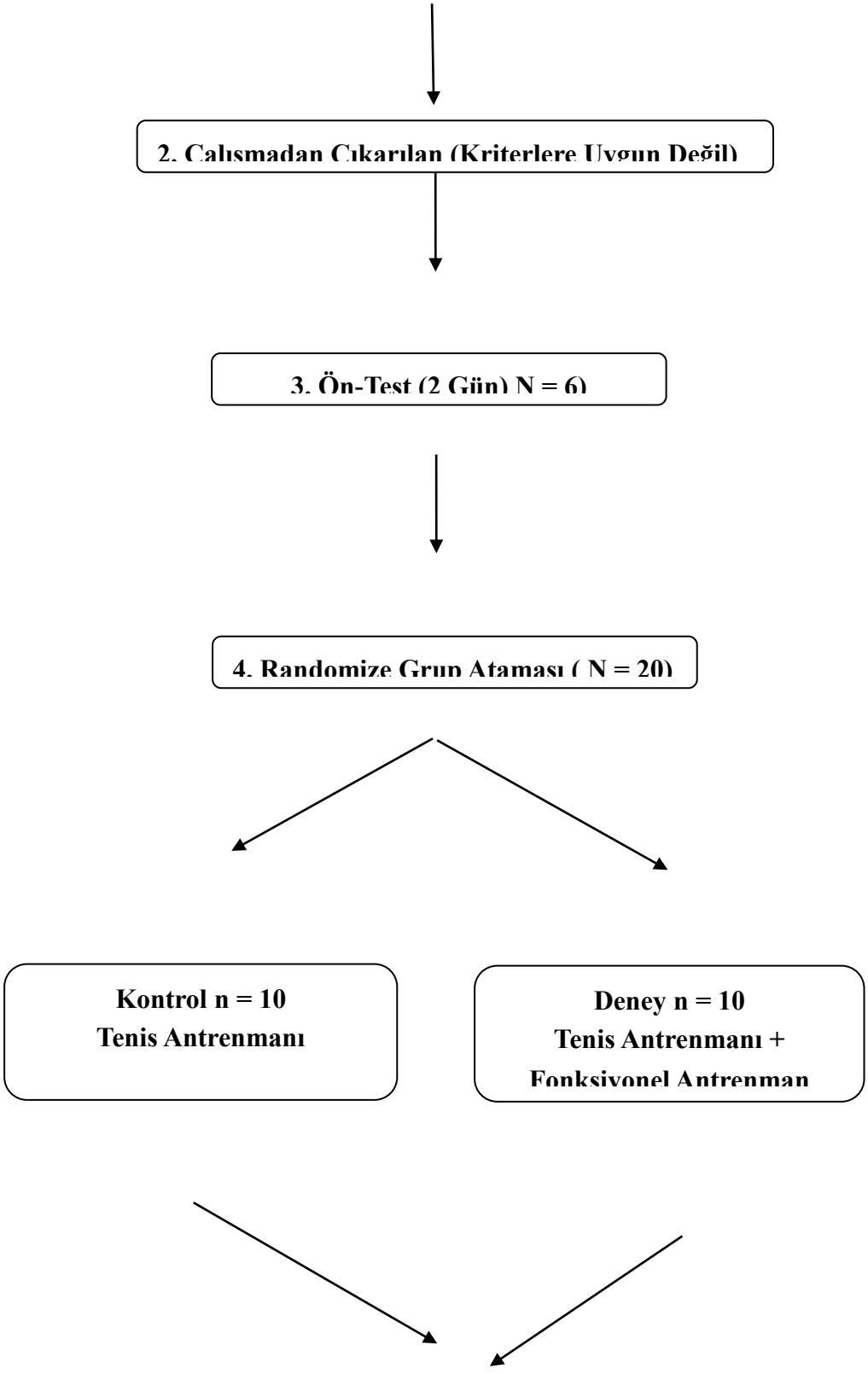
Spesifik antrenmanlarda özel bir bölge veya belli bir özellik geliştirilmesi planlanırken, kombine antrenmanlarda ise temel biyomotorik özellikleri eş güdümlü olarak geliştirilmesi hedeflemektedir. Özellikle kombine antrenmanlarda, kuvvet, sürat, dayanıklılık, teknik ve taktik bir bütünlük içerisinde çalışması ön şart olarak görülmektedir. Fonksiyonel antrenmanlarla ise, hem kuvvet özelliklerini geliştirmek hem de esneklik, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve koordinasyon ile bir bütünlük içerisinde antrene etmeyi amaçlamıştır. Sportif gelişmede tüm bu biyomotorik özelliklerin geliştirmesi tek bir çalışmada yapılabilir mi düşüncesiyle hareket edilmiştir (Kovacs, 2006; Fahlman et al., 2010).

Günlük yaşam aktivitelerinin kalitesini ve spor performansını artırmak üzere tasarlanmıştır. Nöromüsküler sistemi hedef alır, yani sadece kasları değil, hareketleri de antrene eder. Ağırlıklı olarak çok eklemli ve çok düzlemli egzersiz programında aşamalı ve bireyselleştirilmiş bir program kullanarak, işlevsel antrenmanı, dinamik ve statik dengeyi, eşgüdümün ve propriyosepsiyon'un iyileştirilmesine yönelik zorlukları içerir (Boyle, 2004). Bu çalışmada branşa özgü yaş periyotlamasına göre yapılacak fonksiyonel antrenmanlar sporcuların fonksiyonel kapasitelerinin artmasına ve ilerleyen dönemlerde de sportif performansının daha da yükselmesine neden olacağı düşünülmektedir (Hashidate et al., 2011). Fonksiyonel antrenmanların, özellikle de tek tenis spor branşlarında sportif performansı olumlu yönde etkilediği ileri sürülmektedir. Geliştirilen fonksiyonel antrenman programlarıyla ve bilimin ışığında antrenman programları yenilendikçe tenis sporundaki başarılarının da arttığı görülmektedir (Kilbride et al., 2012). Uluslar arası alanda başarılı sporcuların yetiştirilebilmesi için uygun antrenman programlarının uygulanması önem arz etmektedir. Bu çalışma ile sporcuların biyomotor becerilerinin geliştirilmesi ve pozitif değişikliklerin tenis performansına katkı sağlaması önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı; 10-12 yaş kız tenisçilerde fonksiyonel antrenmanın biyomotor becerileri üzerine etkisinin olup olmadığını incelemektir.

MATERYAL VE METOT

ARAŞTIRMA PROSEDÜRÜ




2. Çalışmadan Çıkarılan (Kriterlere Uygun Değil)
3. Ön-Test (2 Gün) N = 6)
4. Randomize Grup Ataması (N = 20)
Kontrol n = 10
Tenis Antrenmanı
Deney n = 10
Tenis Antrenmanı +
Fonksiyonel Antrenman
5. Gruplara Uygulanan Rutin Tenis ve Fonksiyonel Antrenman Süresi (8 Hafta) N = 6)



6. Son-Test (2 Gün)

Katılımcılar

Mersin ilinde aktif olarak faaliyet gösteren tenis kulüplerinden, gönüllü katılımcılar belirlendi. En az 2 yıl tenis oynamış, 10-12 yaş aralığında olan kız sporcular tercih edildi. 20 sporcu ile ölçümlere başlandı ve uygulama çalışmalarına 10 kişilik KG ve 10 kişilik DG oluşturuldu. Çalışmada deneme modellerinden öntest-sontest ölçümlerini içeren kontrol gruplu deneysel model kullanıldı. Katılımcılar yansız atama yolu ile Kontrol Gurubu (KG), ve Deney Gurubu (DG)'na ayrılmış, araştırma için Mersin Üniversitesi Etik kurul onayı alınmıştır. Kontrol grubu tenis oyuncularına 8 hafta süresince haftada 4 gün günde 90 dakika olmak üzere rutin tenis antrenman programı uygulandı. Deney grubu tenis oyuncularına ise 8 hafta süresince haftada 4 gün günde 90 dakika olmak üzere 2+2 (2 gün rutin tenis antrenmanı), (2 gün fonksiyonel antrenman) programı uygulandı.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın değişkenlerini Antropometrik Ölçümler ve sportif performans bileşenleri;

10 Metre Sürat Testi

Dikey Sıçrama Testi

Otur Uzan Eriş Testi

Kavrama Kuvveti Ölçümü

Çeviklik Testi (T Testi)

Anaerobik Kapasit (wingate test)

V.K. Analizi

Uygulanan Antrenman Prosedürü

Araştırmadaki her iki antrenman programı da üç evreden oluştu:

1. Isınma evresi (koşu ve dinamik germe egzersizi) 15 dk.

2. Ana Egzersiz (Yüklenme) evresi 60 dk.

3. Aktif Soğuma evresi (koşu ve statik germe egzersizi). 15 dk.

Rutin Tenis antrenman programı

8 hafta süresince sporcuların antrenman programına katılımları antrenörlerin desteğiyle sağlandı. Antrenman süresince sporcuların programda belirtilen süre ve dinlenme sıklığına uymaları sağlandı.

Fonksiyonel antrenman programı

Hazırlanan antrenman programı kinetik zinciri tamamlayıcı ve sporcuların biyomotor becerilerini geliştirecek hareketlerden oluşturuldu. Bu hareketler itme, çekme, rotasyon, çömelme, kalkma ve sıçrama gibi Tenis sporundaki vuruş tekniklerinde kullanılan ve bu tekniğin kinetik zincirini oluşturan kas ve kas gruplarına yönelik sporcuların yapacağı egzersizlerden oluşturuldu.

İstatistiksel Analiz

Tanımlayıcı istatistik olarak ortalama ve standart sapma değerleri kullanıldı. Normal dağılıp dağılmadıklarını ve homojen olup olmadıklarını belirlemek için Shapiro-Wilk Testi uygulandı. Grupların normal dağılım göstermesi nedeni ile grup içi karşılaştırmalar da Paired Samples T Testi kullanıldı. Gruplararası tekrarlı ölçümlerde Anova kullanıldı. İstatistiksel sonuçlar %95 güven aralığında ve $p<0.05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Tüm Katılımcıların Demografik ve Antropometrik Parametreleri.

Değişken	N	Min.	Maks.	Ort.±S.S.
Yaş (yıl)	20	10	12	11,20±0,834
Boy (cm)	20	137,00	163,00	148,50±7,57

VA (kg)	20	29,20	57,60	41,29±7,23
VYY (%)	20	13,60	33,10	22,21±4,50

VA: Vücut ağırlığı, VYY: Vücut Yağ Yüzdesi

Tablo 2. 8 Haftalık Rutin Tenis Antrenmanı Uygulanan Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırılması

Grup	Değişkenler	Test	N		sS	P
Kontrol	10 m Sürat Koşusu (s)	Ön Test	10	2,46	0,24	,194
	10 m Sürat Koşusu (s	Son Test	10	2,49	0,23	
	Dikey Sıçrama (kg.m/sn)	Ön Test	10	18,50	7,99	,751
	Dikey Sıçrama (kg.m/sn)	Son Test	10	18,70	8,01	
	Esneklik (cm)	Ön Test	10	6,50	5,38	,226
	Esneklik (cm)	Son Test	10	7,20	4,59	
	El Kavrama Kuvveti (kg)-sağ	Ön Test	10	20,94	4,18	,401
	El Kavrama Kuvveti (kg)-sağ	Son Test	10	21,01	4,62	
	El Kavrama Kuvveti (kg)-sol	Ön Test	10	18,59	4,54	,847
	El Kavrama Kuvveti (kg)-sol	Son Test	10	18,41	4,79	
	“T” Testi	Ön Test	10	13,92	0,847	,561
	“T” Testi	Son Test	10	13,86	0,898	

Geleneksel tenis antrenmanı uygulanan kontrol grubu tenisçilerin biyomotor becerileri ile ilgili grup içi ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olmadığı belirlendi (p>.05).

Tablo 3. 8 Haftalık Fonksiyonel Tenis Antrenmanı Uygulanan Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırılması

Grup	Değişkenler	Test	N		sS	P
Deney	10 m Sürat Koşusu (s)	Ön Test	10	2,25	0,21	,007

	10 m Sürat Koşusu (s	Son Test	10	2,10	0,20	
	Dikey Sıçrama (kg.m/sn)	Ön Test	10	22,70	6,14	,004
	Dikey Sıçrama (kg.m/sn)	Son Test	10	25,90	6,17	
	Esneklik (cm)	Ön Test	10	8,30	7,68	,005
	Esneklik (cm)	Son Test	10	12,70	8,22	
	El Kavrama Kuvveti (kg)-sağ	Ön Test	10	23,85	3,76	,000
	El Kavrama Kuvveti (kg)-sağ	Son Test	10	27,45	4,38	
	El Kavrama Kuvveti (kg)-sol	Ön Test	10	21,43	4,74	,000
	El Kavrama Kuvveti (kg)-sol	Son Test	10	24,86	4,76	
	"T" Testi	Ön Test	10	13,44	0,433	,000
	"T" Testi	Son Test	10	12,35	0,479	

8 haftalık fonksiyonel tenis antrenmanı uygulanan deney grubu tenisçilerin biyomotor becerileri ile ilgili grup içi ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında tüm değişkenlerde anlamlı bir fark olduğu tespit edildi (p<0.01)

Tablo 4. 8 Haftalık Rutin Tenis Antrenman Programı Uygulayan Grubun Anaerobik Kapasite Açısından Öntest-Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

		Test	N		Ss	p
WAnt	Kontrol	Ön Test	10	166,73	46,72	,231
		Son Test	10	161,44	55,75	

WAnt: Wingate Anaerobik Güç Testi

8 haftalık rutin tenis antrenmanı uygulanan kontrol grubu tenisçilerin wingate anaerobik güç testi ile ilgili grup içi ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark omadığı belirlendi (p>.05)

Tablo 5. 8 Haftalık Fonksiyonel Antrenman Programı Uygulayan Grubun Anaerobik Kapasite Açısından Öntest-Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

	Test	N		Ss	p

WAnt	Deney	Ön Test	10	172,11	51,22	
		Son Test	10	275,16	73,92	,022

WAnt: Wingate Anaerobik Güç Testi

8 haftalık fonksiyonel tenis antrenmanı uygulanan deney grubu tenisçilerin wingate anaerobik güç testi ile ilgili grup içi ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark olduğu tespit edildi (p<0.01).

Tablo. 6. 8 Haftalık Rutin ve Fonksiyonel Tenis Antrenmanı Uygulanan Deney ve Kontrol Grubunun Gruplararası Ön Test ve Son Test Değerlerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	**Grup**	**N**	**Ön Test**	**Son Test**	**sd**	**F**	**Sig.**
10 m Sürat Koşusu (s)	Deney	10	2,25**±**0,21	2,10**±0,20**	18	14,260	,001
	Kontrol	10	2,46**±**0,24	2,49±0,23			
Dikey Sıçrama (cm)	Deney	10	22,70±6,14	25,90±6,17	18	10,929	,004
	Kontrol	10	18,70±8,01	18,50±7,99			
Esneklik (cm)	Deney	10	6,20±10,74	11,90±9,45	18	21,834	,000
	Kontrol	10	6,50±5,38	6,80±5,22			
El Kavrama Kuvveti (kg)-sağ	Deney	10	23,85±3,76	27,45±4,38	18	57,686	,000
	Kontrol	10	20,94±4,18	21,01±4,62			
El Kavrama Kuvveti (kg)-sol	Deney	10	21,43±4,74	24,86±4,76	18	62,799	,000
	Kontrol	10	18,59±4,54	18,41±4,79			
"T" Testi (s)	Deney	10	13,44±0,43	12,35±0,47	18	25,023	,000
	Kontrol	10	13,92±0,84	13,86±0,89			

8 haftalık fonksiyonel ve geleneksel rutin tenis antrenmanı uygulanan deney ve kontrol grubu tenisçilerin biyomotor becerileri ile wingate anaerobik güç test ölçümlerinin gruplararası ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında deney grubu lehine tüm değişkenlerde anlamlı bir fark olduğu tespit edildi (p<0.01)

Tablo 7. 8 Haftalık Rutin Tenis ve Fonksiyonel Antrenman Programı Uygulanan Grubun Gruplararası Anaerobik Kapasite Açısından Öntest- Sontest Ölçümlerinin Karşılaştırılması

Değişkenler	Grup	N	Ön Test	Son Test	sd	F	Sig.
WAnt	Deney	10	172,11±51,22	275,16±73,92	18	9,212	,007
	Kontrol	10	166,73±49,72	161,44±55,75			

WAnt: Wingate Anaerobik Güç Testi

8 Haftalık Rutin Tenis ve Fonksiyonel Antrenman Programı Uygulanan Grubun Gruplararası Anaerobik Kapasite Açısından Öntest- Sontest değerleri karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edildi ($p<0.01$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda gruplar arasında yaş, boy, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi gibi antropometrik ve demografik parametreler arasında anlamlı bir fark bulunmamasından dolayı gruplar arasında biyomotor beceriler ile ilgili parametrelerde (10m sürat koşusu, Dikey sıçrama, Esneklik, El kavrama Kuvveti, T Testi) ve Wingate ölçümlerinden meydana gelen farkların antropometrik ve demografik özelliklerden kaynaklanmadığı ifade edilebilir. Ayrıca elde edilen bulgular, rutin tenis antrenmanlarına paralel, tenis ile ilgili olarak yapılan fonksiyonel hareket antrenmanlarının 10-12 yaş kız tenisçilerin biyomotor becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

Fonksiyonel antrenman metodunda çoklu düzlem ve eksenlerde çoklu kas ve eklemlerin devreye sokularak egzersizlerin yapılmasıyla sadece kuvvet ve dayanıklılık değil aynı zamanda esneklik, denge, koordinasyon ve derin duyunun da geliştiği ortaya konulmuştur. (Blasco-Lafarga et al., 2012; Boyle, 2004; G. Cook, Burton, L., Kiesel, K., Rose, G. & Bryant, M.F., 2010; Yıldız ve ark., 2018; Lohne-Seiler et al., 2012; Whitehurst, Johnson, Parker, Brown, & Ford, 2005). Ancak, geleneksel antrenman yöntemi ise, belirli bir kasın gücünü ve dayanıklılığını artırmak için egzersizler içerir. Bu egzersizler tek yönlü yapılır. Bu nedenle, yoğun yükleme ile iyileştirme sadece ilgili kasta hızlıdır. Ayrıca, rutin/geleneksel antrenman desteklenmiş veya sabit pozisyonda serbest ağırlıklarla veya sabit antrenman araçları ile egzersiz yapmak için tasarlanmıştır. Bu nedenle, tek başına geleneksel antrenman yönteminin istenen performans seviyesini elde etmek için yeterli olamayacağı düşünülebilir (Yıldız ve ark., 2019; Gudlaugsson ve ark, 2012; Hashidate ve ark., 2011). Bunun nedeni olarak tek yönlü çalışmaların biyomotor becerilerini geliştirmede yetersiz kaldığı düşünülmektedir.

Literatür taramaları neticesinde ortaya çıkan tablo, çocuklarda ve çocuk tenisçilerde fonksiyonel antrenman konusu üzerine yapılan akademik çalışmaların az olduğu ve fonksiyonel antrenmanın tenis antrenmanlarına ilave olarak antrenman programlarına eklendiğinde yaratacağı etkinin incelenmemiş olmasıdır (Brokaw et al., 2011; Cai et al., 2010). Aynı zamanda yapılan bazı araştırmalarda çocuklarda biyomotor özelliklerin gelişimi ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulduğu çalışmalar mevcuttur. Ancak çocuklarda atletik performansın ve biyomotor becerilerin gelişimi ile ilgili "fonksiyonel antrenman" ilişkisi üzerine çalışmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu söylenebilir.

Sonuç Olarak: fonksiyonel antrenman uygulamaları, tek yönlü olduğunu düşündüğümüz rutin tenis antrenmanlarıyla birlikte uygulandığında, biyomotor becerileri geliştirmedeki katkısını ortaya koymak için yapıldı. Elde edilen bulgular, rutin tenis antrenmanlarına paralel, tenisi taklit ederek yapılan fonksiyonel antrenmanların 10-12 yaş kız tenisçilerin biyomotor becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; 8 haftalık rutin ve fonksiyonel tenis antrenmanı uygulanan kontrol ve deney grubu tenisçilerin wingate (Anaerobik Güç) testi ile biyomotor becerileri (10 m sürat koşusu, dikey sıçrama, esneklik, El Kavrama Kuvveti (kg)-sağ ve El Kavrama Kuvveti (kg)-sol, "T" Testi) ile ilgili grup içi ve gruplararası ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında fonksiyonel tenis antrenmanı uygulanan deney grubunda anlamlı bir artış olduğu tespit edildi.

Bu durumda genç tenisçiler için FA egzersizlerinin en az 8 hafta tasarlanmasına bağlı olarak biyomotor becerilerin yanı sıra anaerobik kapasitenin gelişmesine de önemli katkı sunduğu ileri sürülebilir. Çalışan kasların bireysel motor becerileri geliştirmesine rağmen, egzersizler fonksiyonel hareket ilkelerine uygun olarak yapılmazsa (egzersizler çoğunlukla tek eklemlerde ve tek bir düzlemde gerçekleştirilirse) hareket kalitesi düşebilir. Tek eklemler ve tek düzlem egzersizlerinin sonucu olarak birbirleriyle iletişim kurmayan ve işbirliği yapmayan kaslar, hareketlerde sorunlara yol açacaktır. Bu nedenle sporcuların ve antrenörlerin egzersizleri FA prensiplerine göre yapmaları önerilebilir

KAYNAKÇA

[1]. Blasco-Lafarga, C., Martinez-Navarro, I., & Pablos, C. (2012). Six weeks of functional training enhances balance, strength and cardiovascular endurance among postmenopausal women. Journal of Aging and Physical Activity, 20, S254-S255.

[2]. Bompa TO. (2001). Antrenman Kuramı ve Yönetimi. 2. Baskı, Ankara: Bağırgan Yayımevi, ss 459-475.

[3]. Boyle, M. (2004). Functional Trainıng for Sports. USA: Human Kinetics.

[4]. Brodal, Inger ve Hermansen (1977). capillary supğly of skeletal muscle fibers in untrained and endurance-trained men. Am J Physiol; 232-H705-12.

[5]. Brokaw, E. B., Murray, T. M., Nef, T., Lum, P. S., Brokaw, E. B., Nichols, D., Lum, P. S. (2011). Time Independent Functional Task Training: A Case Study on the Effect of Inter-Joint Coordination Driven Haptic Guidance in Stroke Therapy. 2011 Ieee International Conference on Rehabilitation Robotics (Icorr).

[6]. Cai, Z. G., Shi, X. J., Lu, X. G., Yang, Z. H., & Yu, G. Y. (2010). Efficacy of functional training of the facial muscles for treatment of incomplete peripheral facial nerve injury.[Randomized Controlled Trial Research Support, Non-U.S. Gov't]. Chin J Dent Res, 13(1), 37-43.

[7]. Cook, G., Burton, L., Kiesel, K., Rose, G. & Bryant, M.F. (2010). Movement: Functional Movement Systems - Screening, Assessment, Corrective Strategies. USA: On Target Publications.

[8]. Çiftçi T. (2017). 12 haftalık temel tenis eğitiminin çocuklarda tenis becerisi, kuvvet ve basit reaksiyon zamanı özelliklerine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

[9]. Fahlman, M. M., McNevin, N., Boardley, D., Morgan, A., & Topp, R. (2011). Effects of Resistance Training on Functional Ability in Elderly Individuals. American Journal of Health Promotion, 25(4), 237-243.

[10]. Gudlaugsson, J, Gudnason, V, Aspelund, T, Siggeirsdottir, K, Olafsdottir, AS, Jonsson, PV, and et al. (2012). Effects of a 6-month multimodal training intervention on retention of functional fitness in older adults: A randomized-controlled cross-over design. J Aging Phys Act 20: S89.

[11]. Hashidate, H., Shiomi, T., & Sasamoto, N. (2011a). Effects of 3-month Combined Functional Training at an Adult Day-care Facility on Lower Extremity Muscle Strength and Gait Performance in Community-dwelling People with Chronic Hemiplegia. Journal of Physical Therapy Science, 23(4), 607-611.

[12]. Hashidate, H., Shiomi, T., & Sasamoto, N. (2011b). Effects of 6 Months Combined Functional Training on Muscle Strength, Postural Balance and Gait Performance in Community-dwelling Individuals with Chronic Stroke Hemiplegia. Journal of Physical Therapy Science, 23(4), 617-623.

[13]. Kilbride, C. B., Norris, M., & Mohagheghi, A. A. (2012). Exploring the feasibility, acceptability and efficacy of a community-based functional training programme (ARNI) for stroke survivors: a pragmatic mixed-methods study. International Journal of Stroke, 7, 76-76.

[14]. Kovacs, M.S. (2006). Applied physiology of tennis performance. British Journal of Sports Medicine, 40(5), 381–5.

[15]. Lohne-Seiler, H., Torstveit, M. K., & Anderssen, S. A. (2012). Traditional- versus Functional Strength Training. Effects on Muscular Strength and Power among Elderly. J Aging Phys Act.

[16]. Sevim Y. Antrenman bilgisi. 1.baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2002.

[20]. Whitehurst, M. A., Johnson, B. L., Parker, C. M., Brown, L. E., & Ford, A. M. (2005). The benefits of a functional exercise circuit for older adults. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. J Strength Cond Res, 19(3), 647-651. doi: 10.1519/R-14964.1

[21]. Yıldız, S, Pınar, S, and Gelen, E. (2017). Tennis by Functional Training. Saarbru¨ cken, Germany: Lambert Academic Publishing, 7–8.

[22]. Yıldız, S. (2018). Relationship between functional movement screen and some athletic abilities in karate athletes. J Edu Train Stud 6: 66–69.

[23]. Yıldız S, Pınar S ve Gelen E. (2019). Effects Of 8-Week Functional Vs. Traditional Training On Athletic Performance And Functional Movement On Prepubertal Tennis Players. Journal of Strength and Conditioning Research; 3(3);651-661.

SB831

AĞIRLIK YELEĞİ KULLANILARAK YAPILAN PLİOMETRİK EGZERSİZLERİN 16-18 YAŞ GRUBU MİLLİ TAEKWONDOCULARDA DİKEY SIÇRAMA, 20 MT. SÜRAT VE ÇİFT AYAK UZUN ATLAMA PERFORMANSINA ETKİSİ

[2]Metin ŞAHİN, [3]Fatih ÇATIKKAŞ, [1]Mehmet KUMARTAŞLI, [1]Özgür GÜLEN, [1]Büşra SERÇE

[1]Süleyman Demirel Spor Bilimleri Fakültesi, ISPARTA
[2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KONYA
[3]Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA

Email : *metinsahintkd@gmail.com, fatihcatikkas@gmail.com, mehmetkmrtsl@hotmail.com, ozgur.gulen@gsb.gov.tr, sercebusra_3542@hotmail.com*

yapılan bir spor dalıdır. Taekwondo sporu Türkiye de özellikle amatör spor dalları arasında uluslararası platformda en başarılı branş olarak ön plana çıkmıştır. Ülkemizde futboldan sonra en çok lisanslı sporcusu bulunan branş taekwondodur (1,2).

Taekwondo sporu anaerobik güce ihtiyaç duyan spor dallarından biridir. Anaerobik bacak gücü (patlayıcı güç) sıçrayarak vuruşlarda, savunma ve saldırılarda ve kontra ataklarda taekwondoda yüksek düzeyde önem taşımaktadır. Antrenmansız grup ile taekwondocu grup arasında anaerobik güçte anlamlı bir fark olduğu araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır (3).

Pliometrik, Yunanca "Pleytheyein" kelimesinden türemiştir. ''Plyo'' yani ''daha'' ve ''metrik'' yani ölçülebilir uzunluk anlamına gelen kelimlerinin birleşiminden oluşmaktadır. Literatüre, 1960'lı yılların başında Verkhoshanski tarafından Rusya'da sporcuların patlayıcı kuvvetini geliştirmek amacıyla uygulamış olduğu antrenman metodu ile girmiş olsa da 1920 ve 30'larda, Doğu ve Kuzey Avrupa'nın uzun kışları boyunca, jimnastik antrenmanlarının bir parçası olacak şekilde "sıçrama antrenmanları" olarak kullanılmıştır. Günümüzde spor bilimcileri ve antrenörler tarafından performansı oluşturan birçok bileşeni geliştirmesinin yanı sıra, sakatlıkları önleme amacıyla da kullanılmaktadır (4,5).

Pliometrik antrenmanlar; kasların doğal elastikiyetini ve sinirsel gerilme kapasitelerini ya da miyostatik refleksini kullanarak, daha hızlı, kuvvetli kas düzenlemesi sağlayan egzersiz tipleri, diğer bir tanımda ise; kasın kısa kasılıp gerilmesinden faydalanarak çok kısa süre içinde daha güçlü hareket üretilmesini içeren dayanıklılık antrenmanları olarak ifade edilir (6).

Pliometrik egzersizler 2 aşamalıdır. Bunlardan ilki alt ekstremitelerden oluşan sıçrama hareketleri, ikincisi ise bazı ağırlık aletleriyle yapılan üst ekstremiteleri çalıştıran hareketlerdir. Alt ekstremite egzersizleri, sekmeler, dikey ve durarak sıçramalar, yan ve kasa çalışmalarıdır. Bu egzersizlerin arasında bulunan yavaş seviyeli sabit

sıçramaların amacı, amortizasyon süresini azaltmaktır. Bir diğer çalışma olan karışık ve durarak sıçramalar 30 m"den kısa uzunluktaki kasa antrenmanlarına alıştırma olarak düşünülmektedir. Bu egzersizlerin yanında yapılan yan sıçramalar sporcuların havada kalma sürelerini iyileştirmeyi hedefleyen egzersizlerdir. Kasa alıştırmaları ise alt ekstremitelerin patlayıcı kuvvetini geliştiren antrenmanlar olarak bilinmektedir (7).

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; Ağırlık yeleği kullanılarak yaptırılan 8 haftalık pliometrik egzersizlerin milli takım seviyesindeki taekwondo sporcularının dikey sıçrama, 20 metre sürat ve çift ayak uzun atlama performanslarına etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın Evreni

Bu araştırmada; Çalışmaya Balıkesir ilinde özel bir spor kulübünde 7 senelik spor geçmişine sahip düzenli olarak antrenman yapan 16-18 yaşarası 12 erkek milli sporcu gönüllü olarak katıldılar.

Araştırmanın Yöntemi

Sporculara 8 hafta süre ile taekwondo antrenmanlarından ayrı olarak haftada 3 gün ağırlık yeleği kullanılarak pliometrik antrenmanlar uygulanmıştır. 8 haftalık pliometrik antrenmanlara başlamadan önce ve sonra sporcuların dikey sıçrama test değerleri, 20 metre sürat test değerleri ve çift ayak uzun atlama değerlerinin ölçümü yapıldı. Sporculara ikişer hak verildi ve en iyi değer kabul edildi.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde sporcuların dikey sıçrama, 20 m. Sürat testi ve çift ayak uzun atlama değerlerindeki ön ve son test karşılaştırılmalarında Paired Sample T-Test uygulanmıştır

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların yaşlarına ilişkin özelliklerin dağılımı

Yaş	F	%
16	2	16,7
17	4	33,3
18	6	50,0
Total	**12**	**100,0**

Çalışmayı 12 elit düzey erkek milli taekwondo sporcusu oluşturmaktadır. Bu sporcuların %16,7'si (2 kişi) 16, %33,3'ü 17(4 kişi) , %50,0'si (6 kişi) 18 yaşındadır.

Tablo 2. Katılımcıların kilolarına ilişkin özelliklerin dağılımı

Kilo	F	%
52,50	1	8,3
55,00	2	16,7
55,75	1	8,3
56,00	1	8,3
56,30	1	8,3
60,00	1	8,3
61,50	1	8,3
63,00	2	16,7
64,00	1	8,3
64,80	1	8,3
Total	**12**	**100,0**

Sporcuların %8,3'ü 52,50 Kg, %16,7'sinin 55,0 Kg, %8,3'ünün 52,75 Kg %8,3'ünün 56,0 Kg %8,3'ünün 56,30 Kg %8,3'ünün 60,0 Kg %16,7'sinin 63,0 Kg %8,3'ünün 64,0 Kg, %8,3'ünün 64,80 Kg olduğu görülmüştür

Tablo 3. Katılımcıların boylarına ilişkin özelliklerin dağılımı

Boy	F	%
169,00	2	16,7
172,00	1	8,3
173,00	1	8,3
175,00	2	16,7
176,00	2	16,7
178,00	2	16,7
179,00	1	8,3

180,00	1	8,3
Total	**12**	**100,0**

Sporcuların boy uzunluklarına bakıldığında %16,7'sinin 169 cm ,%8,3'ünün 172 cm %8,3'ünün 173 cm, %16,7'sinin 175 cm %16,7'sinin 176 cm, %16,7'sinin 178 cm, %8,3'ünün 179 cm %8,3'ünün ise 180 cm olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Katılımcıların Ön ve Son Test Dikey Sıçrama Verilerinin Analiz Tablosu

Dikey Sıçrama	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ön Test	46,8000	12	6,98856	2,01742
Son Test	50,8333	12	6,36801	1,83829

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Dikey Sıçrama Ön Test - Dikey Sıçrama Son Test	-4,03333	1,26155	,36418	-4,83489	-3,23178	-11,075	11	,000

Sporcuların dikey sıçrama ön test son test değerleri karşılaştırıldığında; dikey sıçrama yetisi üzerine anlamlı yönde farklılık görülmüştür. Buna göre ağırlık yeleği kullanılarak yapılan 8 haftalık pliometrik antremanların dikey sıçrama üzerine olumlu yönde gelişim sağladığı söylenebilir. (P<0,05)

Tablo 5. Katılımcıların Ön ve Son Test Çift Ayak Uzun Atlama Verilerinin Analiz Tablosu

Çift Ayak Uzun Atlama	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ön Test	248,1667	12	17,40864	5,02544
Son Test	254,5000	12	17,17027	4,95663

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Çift Ayak Uzun Atlama Ön Test-Son Test	-6,33333	,98473	,28427	-6,95900	-5,70766	-22,279	11	,000

Sporcuların çift ayak uzun atlama ön test son test değerleri karşılaştırıldığında; çift ayak uzun atlama üzerine anlamlı yönde farklılık görülmüştür. Buna göre ağırlık yeleği kullanılarak yapılan 8 haftalık pliometrik antremanların çift ayak uzun atlama yetisi üzerine olumlu yönde gelişim sağladığı söylenebilir. (P<0,05

TARIŞMA VE SONUÇ

Çalışma ile sporculara kendi vücut ağırlığına ek olarak kullanılan ağırlık yeleklerinin dikey sıçrama, 20 metre sürat ve çift ayak uzun atlama performanslarını yüksek düzeyde geliştirdiği tespit edilmiştir Bu bulgulara göre antrenmanlarda ağırlık yeleği kullanımının performans gelişimine önemli katkıları olduğu söylenebilir .(P>0,05)

KAYNAKLAR

1-TEL, M. Türk Taekwondo Milli Takım Sporcularının Seçilen Bazı Fizyolojik Özelliklerinin Analizi, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, Fırat Üniversitesi. (1996)

2-TIRAŞ, B. Taekwondo Poomse Kitabı-1, Damla Yayıncılık, Ankara. (2002)

3- Cho JW ve Choe M (1980). " A Study on the Effect of Taekwondo Training on the

Physical Fitnes in Pre School Children". WTF. Seoul, Korea.

4-Radcliffe JC. and Farentinos RC. High-powered plyometrics. Human Kinetics. 1999 p:1-11

5-Bompa TO. Ssporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı "Plyometrik" Spor Yayınevi ve Kitapevi. Ankara 2013

6-Çelik, G. (2010). Üst Düzeydeki Judocularda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Programı Yüksek Lisans Tezi

7 -Alter, M.J. (2004). Science of Flexibility. Third Edition, United States of America, Human Kinetics.

SB850

ELİT TAEKWONDOCULARDA AĞIRLIK YELEĞİ KULLANILARAK YAPILAN PLİOMETRİK ANTREMANLARIN MOTORİK BAZI ÖZELLİKLERİN GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

[2]Metin ŞAHİN, [3]Fatih ÇATIKKAŞ, [1]Mehmet KUMARTAŞLI, [1]Özgür GÜLEN, [1]Büşra SERÇE

[1]Süleyman Demirel Spor Bilimleri Fakültesi, ISPARTA
[2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KONYA
[3]Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA

Email : *metinsahintkd@gmail.com, fatihcatikkas@gmail.com, mehmetkmrtsl@hotmail.com, ozgur.gulen@gsb.gov.tr, sercebusra_3542@hotmail.com*

GİRİŞ

Taekwondo Uzakdoğu kökenli mücadele sporları içerisinde yer alan, ülkemizde de yapılan bir spor dalıdır. Taekwondo sporu Türkiye de özellikle amatör spor dalları arasında uluslararası platformda en başarılı branş olarak ön plana çıkmıştır. Ülkemizde futboldan sonra en çok lisanslı sporcusu bulunan branş taekwondodur (1,2).

Taekwondo sporu anaerobik güce ihtiyaç duyan spor dallarından biridir. Anaerobik bacak gücü (patlayıcı güç) sıçrayarak vuruşlarda, savunma ve saldırılarda ve kontra ataklarda taekwondoda yüksek düzeyde önem taşımaktadır. Antrenmansız grup ile taekwondocu grup arasında anaerobik güçte anlamlı bir fark olduğu araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır (3).

Pliometrik, Yunanca "Pleytheyein" kelimesinden türemiştir. ''Plyo'' yani ''daha'' ve ''metrik'' yani ölçülebilir uzunluk anlamına gelen kelimlerinin birleşiminden oluşmaktadır. Literatüre, 1960'lı yılların başında Verkhoshanski tarafından Rusya'da sporcuların patlayıcı kuvvetini geliştirmek amacıyla uygulamış olduğu antrenman metodu ile girmiş olsa da 1920 ve 30'larda, Doğu ve Kuzey Avrupa'nın uzun kışları boyunca, jimnastik antrenmanlarının bir parçası olacak şekilde "sıçrama antrenmanları" olarak kullanılmıştır. Günümüzde spor bilimcileri ve antrenörler tarafından performansı oluşturan birçok bileşeni geliştirmesinin yanı sıra, sakatlıkları önleme amacıyla da kullanılmaktadır (4,5).

Pliometrik antrenmanlar; kasların doğal elastikiyetini ve sinirsel gerilme kapasitelerini ya da miyostatik refleksini kullanarak, daha hızlı, kuvvetli kas düzenlemesi sağlayan egzersiz tipleri, diğer bir tanımda ise; kasın kısa kasılıp gerilmesinden faydalanarak çok kısa süre içinde daha güçlü hareket üretilmesini içeren dayanıklılık antrenmanları olarak ifade edilir (6).

Pliometrik egzersizler 2 aşamalıdır. Bunlardan ilki alt ekstremitelerden oluşan sıçrama hareketleri, ikincisi ise bazı ağırlık aletleriyle yapılan üst ekstremiteleri çalıştıran hareketlerdir. Alt ekstremite egzersizleri, sekmeler, dikey ve durarak sıçramalar, yan ve kasa çalışmalarıdır. Bu egzersizlerin arasında bulunan yavaş seviyeli sabit sıçramaların amacı, amortizasyon süresini azaltmaktır. Bir diğer çalışma olan karışık ve durarak sıçramalar 30

m‟den kısa uzunluktaki kasa antrenmanlarına alıştırma olarak düşünülmektedir. Bu egzersizlerin yanında yapılan yan sıçramalar sporcuların havada kalma sürelerini iyileştirmeyi hedefleyen egzersizlerdir. Kasa alıştırmaları ise alt ekstremitelerin patlayıcı kuvvetini geliştiren antrenmanlar olarak bilinmektedir (7).

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; Ağırlık yeleği kullanılarak yaptırılan 8 haftalık pliometrik egzersizlerin milli takım seviyesindeki taekwondo sporcularının dikey sıçrama, 20 metre sürat ve çift ayak uzun atlama performanslarına etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın Evreni

Bu araştırmada; Çalışmaya Balıkesir ilinde özel bir spor kulübünde 7 senelik spor geçmişine sahip düzenli olarak antrenman yapan 16-18 yaşarası 12 erkek milli sporcu gönüllü olarak katıldılar.

Araştırmanın Yöntemi

Sporculara 8 hafta süre ile taekwondo antrenmanlarından ayrı olarak haftada 3 gün ağırlık yeleği kullanılarak pliometrik antrenmanlar uygulanmıştır. 8 haftalık pliometrik antrenmanlara başlamadan önce ve sonra sporcuların dikey sıçrama test değerleri, 20 metre sürat test değerleri ve çift ayak uzun atlama değerlerinin ölçümü yapıldı. Sporculara ikişer hak verildi ve en iyi değer kabul edildi.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde sporcuların dikey sıçrama, 20 m. Sürat testi ve çift ayak uzun atlama değerlerindeki ön ve son test karşılaştırılmalarında Paired Sample T-Test uygulanmıştır

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların yaşlarına ilişkin özelliklerin dağılımı

Yaş	**F**	**%**
16	2	16,7
17	4	33,3
18	6	50,0
Total	**12**	**100,0**

Çalışmayı 12 elit düzey erkek milli taekwondo sporcusu oluşturmaktadır. Bu sporcuların %16,7'si (2 kişi) 16, %33,3'ü 17(4 kişi) , %50,0'si (6 kişi) 18 yaşındadır.

Tablo 2. Katılımcıların kilolarına ilişkin özelliklerin dağılımı

Kilo	F	%
52,50	1	8,3
55,00	2	16,7
55,75	1	8,3
56,00	1	8,3
56,30	1	8,3
60,00	1	8,3
61,50	1	8,3
63,00	2	16,7
64,00	1	8,3
64,80	1	8,3
Total	**12**	**100,0**

Sporcuların %8,3'ü 52,50 Kg, %16,7'sinin 55,0 Kg, %8,3'ünün 52,75 Kg %8,3'ünün 56,0 Kg %8,3'ünün 56,30 Kg %8,3'ünün 60,0 Kg %16,7'sinin 63,0 Kg %8,3'ünün 64,0 Kg, %8,3'ünün 64,80 Kg olduğu görülmüştür

Tablo 3. Katılımcıların boylarına ilişkin özelliklerin dağılımı

Boy	F	%
169,00	2	16,7
172,00	1	8,3
173,00	1	8,3
175,00	2	16,7
176,00	2	16,7
178,00	2	16,7
179,00	1	8,3
180,00	1	8,3
Total	**12**	**100,0**

Sporcuların boy uzunluklarına bakıldığında %16,7'sinin 169 cm ,%8,3'ünün 172 cm %8,3'ünün 173 cm, %16,7'sinin 175 cm %16,7'sinin 176 cm, %16,7'sinin 178 cm, %8,3'ünün 179 cm %8,3'ünün ise 180 cm olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Katılımcıların Ön ve Son Test Dikey Sıçrama Verilerinin Analiz Tablosu

Dikey Sıçrama	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ön Test	46,8000	12	6,98856	2,01742
Son Test	50,8333	12	6,36801	1,83829

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Dikey Sıçrama Ön Test - Dikey Sıçrama Son Test	-4,03333	1,26155	,36418	-4,83489	-3,23178	-11,075	11	,000

Sporcuların dikey sıçrama ön test son test değerleri karşılaştırıldığında; dikey sıçrama yetisi üzerine anlamlı yönde farklılık görülmüştür. Buna göre ağırlık yeleği kullanılarak yapılan 8 haftalık pliometrik antremanların dikey sıçrama üzerine olumlu yönde gelişim sağladığı söylenebilir. (P<0,05)

Tablo 5. Katılımcıların Ön ve Son Test Çift Ayak Uzun Atlama Verilerinin Analiz Tablosu

Çift Ayak Uzun Atlama	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ön Test	248,1667	12	17,40864	5,02544
Son Test	254,5000	12	17,17027	4,95663

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Çift Ayak Uzun Atlama Ön Test-Son Test	-6,33333	,98473	,28427	-6,95900	-5,70766	-22,279	11	,000

Sporcuların çift ayak uzun atlama ön test son test değerleri karşılaştırıldığında; çift ayak uzun atlama üzerine anlamlı yönde farklılık görülmüştür. Buna göre ağırlık yeleği kullanılarak yapılan 8 haftalık pliometrik antremanların çift ayak uzun atlama yetisi üzerine olumlu yönde gelişim sağladığı söylenebilir. (P<0,05)

TARIŞMA VE SONUÇ

Çalışma ile sporculara kendi vücut ağırlığına ek olarak kullanılan ağırlık yeleklerinin dikey sıçrama, 20 metre sürat ve çift ayak uzun atlama performanslarını yüksek düzeyde geliştirdiği tespit edilmiştir Bu bulgulara göre antrenmanlarda ağırlık yeleği kullanımının performans gelişimine önemli katkıları olduğu söylenebilir .(P>0,05)

KAYNAKLAR

1-TEL, M. Türk Taekwondo Milli Takım Sporcularının Seçilen Bazı Fizyolojik Özelliklerinin Analizi, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, Fırat Üniversitesi. (1996)

2-TIRAŞ, B. Taekwondo Poomse Kitabı-1, Damla Yayıncılık, Ankara. (2002)

3- Cho JW ve Choe M (1980). " A Study on the Effect of Taekwondo Training on the

Physical Fitnes in Pre School Children". WTF. Seoul, Korea.

4-Radcliffe JC. and Farentinos RC. High-powered plyometrics. Human Kinetics. 1999 p:1-11

5-Bompa TO. Ssporda Çabuk Kuvvet Antrenmanı "Plyometrik" Spor Yayınevi ve Kitapevi. Ankara 2013

6-Çelik, G. (2010). Üst Düzeydeki Judocularda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Programı Yüksek Lisans Tezi

7 -Alter, M.J. (2004). Science of Flexibility. Third Edition, United States of America, Human Kinetics.

Keywords: Weight vest, taekwondo, pliometric

SB862

TÜRKİYEDEKİ YÜKSEKOĞRETİM KURUMLARINDA CİMNASTİK ÜZERİNE YAPILAN DOKTORA TEZLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

[1]BANU NURDAN ÖZSU, [1]EREN ULUÖZ

[1]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Email : *banunurdan28@gmail.com, proferde@hotmail.com*

ABSTRACT

A REVIEW OF THE DOCTORAL DISSERTATION PERFORMED ON GYMNASTICS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN TURKEY

Gymnastics is one of the most common sports in the world. When the studies in the literature are examined, it is reported that gymnastics is a sport that helps to gain physical, motoric and psychological competences which are necessary for many sports branches. The aim of this study is to examine the dissertations are performed on Gymnastics in Turkey. In this study, the subjects that the theses focus on were tried to be determined by content analysis method. Higher Education Institution (YÖK) National Thesis Center Database was used as data source. When the distribution of doctoral dissertations according to universities is examined, it is seen that 21.05% (4) of theses are performed in Gazi University and 21.05% of theses are performed in Marmara University. Middle East Technical University, Ataturk University, Celal Bayar University, Ege University, Ankara University, Cukurova University, Hacettepe University, Abant Izzet Baysal University and Uludag University were studied once. When the distribution of doctoral theses examined by fields is examined, movement and training sciences (47.37%), psycho-social areas (26.32%), sports physiology (21.05%) and sports management (5.28%). As a result, the results obtained in the study show that nearly half of the doctoral theses in the gymnastics branch were conducted in Gazi University and Marmara University. The fact that there are so few doctoral theses in one of the main sports such as gymnastics can be seen as a negative finding of the study. In addition, the fact that no doctoral dissertation was written on special groups such as disabled, elderly, pregnant, etc. It can be seen as another negative finding of the study. We believe that more and more comprehensive studies should be performed on issues such as increasing sport success, preserving the health of athletes and disseminating and teaching gymnastics.

Keywords: Gymnastics, Theses, Doctoral

GİRİŞ VE AMAÇ

Cimnastik dünya üzerindeki en yaygın bir spor dallarından birisidir. Artistik jimnastik, ritmik cimnastik ve genel amaçlı cimnastik türleri karşımıza çıkmaktadır. Cimnastik sporunun uluslar arası faaliyetleri Uluslararası Cimnastik Federasyonu (FIG) tarafından organize edilir. FIG'e bağlı 6 tane cimnastik disiplini vardır. Bunlar, Artistik Cimnastik, Ritmik Cimnastik, Aerobik Cimnastik, Akrobatik Cimnastik, Trampolin ve Herkes İçin Cimnastikdir. Bu branşlardan Aerobik Cimnastik, Akrobatik Cimnastik ve Herkes İçin Cimnastik branşları olimpik branş değildir. Herkes İçin Cimnastik branşı sadece gösterilerin yapıldığı, yarışma amacı güdülmeyen 7'den 70'e herkesin katılabileceği gösteri organizasyonlarıdır[1].

Çocukların tüm gelişim alanlarını destekleyebilecek en önemli spor branşlarından biri olan cimnastik dayanıklılık, kuvvet, esneklik, çeviklik, koordinasyon ve vücut kontrolünü geliştirme amacıyla yerde veya aletler üzerinde yapılan fiziksel aktivite olarak tanımlanmakta ve çocuğu sosyal ve duygusal yönden desteklemesinin yanı sıra kişisel deneyimlerinin artmasına ve kendini ifade etmesine fırsat sağlamaktadır. Çocukların anatomik ve psikolojik yetenekleri kazanmalarına, vücut, kas, kemik ve eklem fonksiyonlarını yerine getirmelerine imkân sağlayan cimnastik, (Şengül 1996a), fiziksel gelişim özelliklerinin yanı sıra müzik eşliğinde bale, modern dans, halk oyunları gibi sanatları figürlerle birleştirmesi nedeniyle çocukların yaratıcılık ve estetik duygularının gelişimine de katkı sağlamaktadır. Cimnastik içerisindeki koşma, sıçrama, zıplama, yuvarlanma, dönme, statik denge, dinamik denge gibi temel hareket becerileri ile çocukların psiko-motor gelişimlerini direk etkilemekte, dolayısıyla çocukların vücutlarını nasıl hareket ettirebileceklerini öğrenmeleri ile bilişsel gelişime ve arkadaşları ile çeşitli şekillerde iletişim kurmalarına yardımcı olarak sosyal gelişimlerine de katkı sağlamaktadır[2,3].

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde cimnastiğin başlı başına bir spor dalı olmanın yanı sıra birçok spor branşı için gerekli görülen fiziksel, motorik ve psikolojik altyapısal yeterlilikleri kazanmaya yardımcı olan bir spor olduğu bildirilmiştir. Özellikle son yıllarda cimnastik sporunun yüksek oranlara ulaşan yaygınlığı ve popülerliği spor bilimcileri ve ilişkili alanlardaki bilim insanlarını cimnastik sporunda karşılaşılan problem durumlarına bilimsel bir bakış açısıyla eğilmeye sevk etmiştir. Ulusal ve yerli literatür incelendiğinde son yıllardan tüm spor dallarında olduğu gibi cimnastik branşında da artarak devam eden sayılarda bilimsel araştırmalara rastlanmaktadır. Bilimsel makaleler ve lisans üstü tezler bu araştırmaların raporlaştırılma biçimleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmanın amacı Türkiye'de Cimnastik üzerine yapılan doktora tezlerinin incelenmesidir.

Cimnastik branşına ilgisi bulunan araştırmacı yerli literatürde örnekleminde başka branşlarla beraber cimnastik sporunda rol alan aktörlerinin de (sporcu, hakem, antenör, seyirci, veli vb) bulunduğu çalışmalara sıkça rastlanmasına rağmen, salt cimnastik sporundaki problem durumlarını araştıran çalışmaların çok kısıtlı sayıda olduğunu düşünmektedir. Bu düşüncesinin doğru olup olmadığını araştırmak ve mevcut durumu betimleyebilmek için bu araştırmayı yapmaya yönelmiştir. Bu amaçla bilime bir yenilik getirme ya da bilinen bir yöntemi başka bir alana uygulama amacıyla yapılan doktora tezlerini incelemiştir.

YÖNTEM

Araştırma deseni: Çalışmada betimsel bir bakış açısı kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi ve içerik analizi yöntemi uygulamıştır.

Evren örneklem: Araştırmada tüm evrenin örneklem olarak alındığı tam doyum yöntemi kullanılmış olup evrenin tamamı örneklem olarak incelenmiş ve çalışmaya dâhil edilmiştir.

Odak konular: Türkiye'de yapılmış cimnastikla ilgili doktora tezlerinin sayıları, cimnastik ile ilgili doktora tezlerinin spor alanında yapılmış tüm doktora tezlerinin içerisindeki oranı, odaklandığı konular, üniversitelere göre dağılımları, yazım dilleri, spor bilimleri alanlarına göre dağılımları, erişime açıklık oranları belirlenmeye çalışılmıştır.

Veri kaynağı: Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanıkullanılmıştır[4].

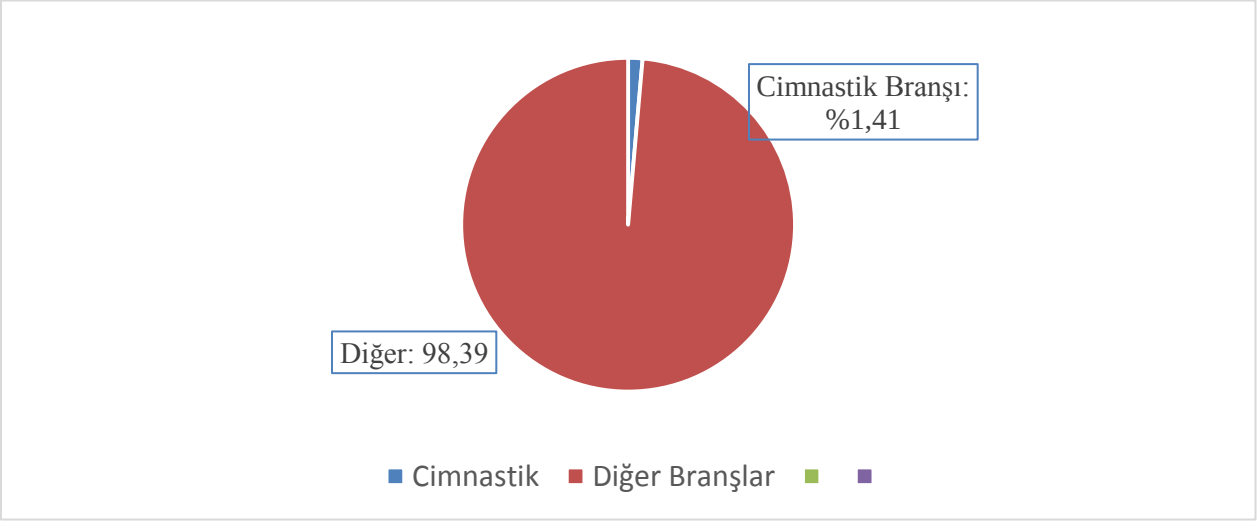
İstatistik Yöntemler: Çalışmada içerik analizi incelenen tezler sayısal değerler bakımından yüzde ve frekans değerleri hesaplanarak betimsel istatistik yöntemlerle sunulmuştur.

Nitel analiz: Türkiye'de yapılmış cimnastik konulu doktora tezlerinde araştırılan konular başlıkları anahtar kelimeleri ve içerikleri bakımından içerik analizi yöntemleri ile incelenmiştir

BULGULAR

Yapılan analiz sonucunda spor konulu toplam 1347 doktora tezi olduğu görülmüştür. Bu tezlerin %1,41'i (19 adet) cimnastik üzerine yapılmıştır. Tezlerin 12'si tam erişime açık durumdadır. Buna karşılık 7 tezin tam metnine erişim kısıtlanmıştır. Yayınlanan doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımına bakıldığında tezlerin %21,05'inin (4 adet) Gazi Üniversitesinde, %21,05'inin (4 adet) Marmara Üniversitesi'nde, Dokuz Eylül Üniversitesinde ise %10.5'nin (2 adet) yapıldığı görülmektedir. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi, Celal Bayar Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Uludağ Üniversitesinde ise birer kez çalışılmıştır. Tezlerin %94.74'ünün Türkçe dilinde yazıldığı görülmüştür. İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde hareket ve antrenman bilimleri (%47,37–9 adet), psiko-sosyal alanlarda (%26,32–5 adet), spor fizyolojisi alanında (%21,05–4adet) ve spor yönetimi alanında (%5,28–1) doktora tezi yapıldığı bulunmuştur.

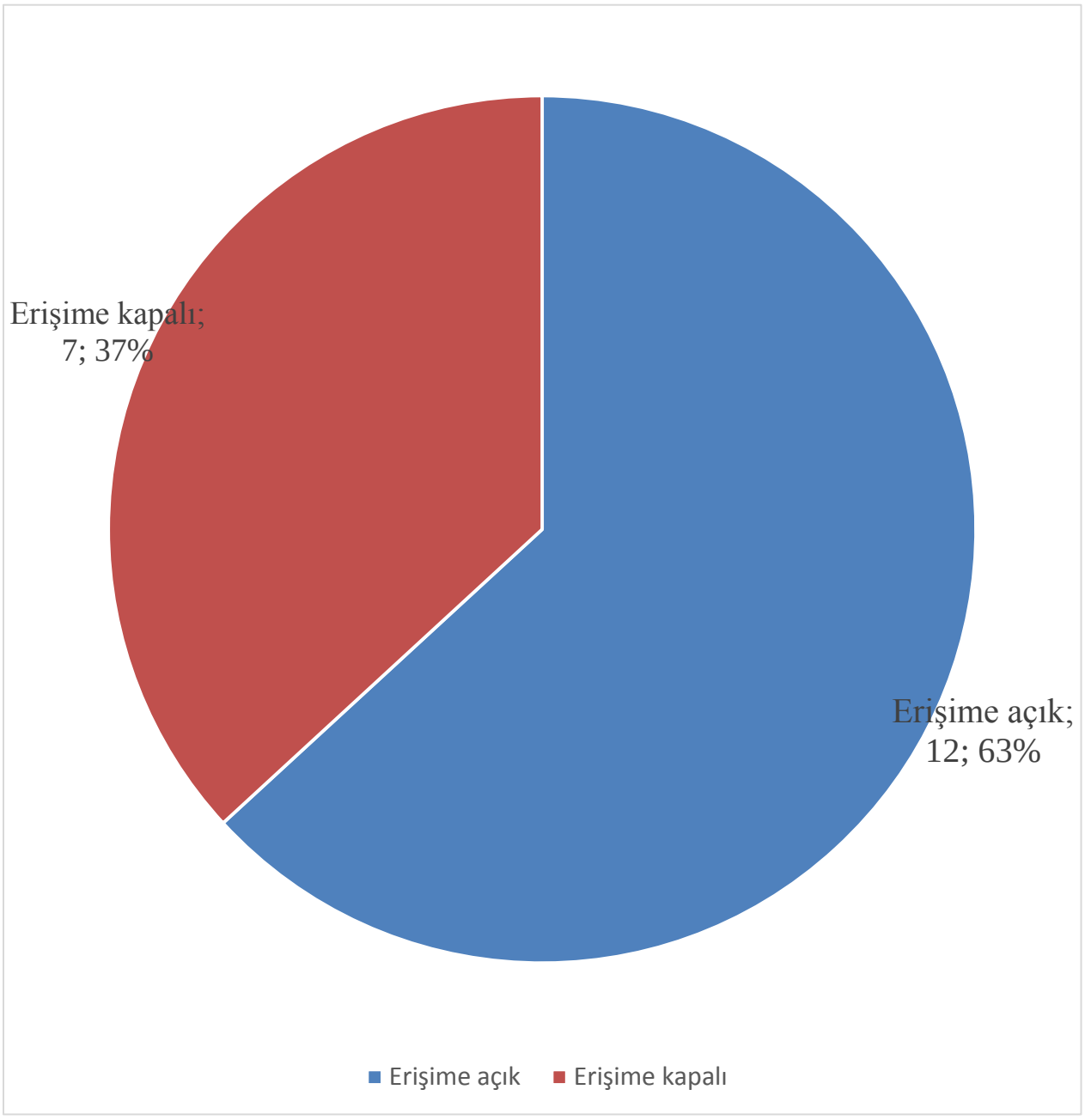
Şekil 1'de cimnastik branşında yapılan tezlerin spor alanında yapılan tüm tezler içindeki oranı verilmiştir.



Şekil 1. Cimnastik Branşında Yapılan Tezlerin Spor Alanındaki Tüm Tezler İçindeki Oranı

Şekil 1'de görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda spor konulu toplam 1347 doktora tezi olduğu belirlenmiştir. Bu tezlerin %98,39'u (1328 adet) farklı konularda yapılırken, %1,41'i (19 adet) cimnastik üzerine yapılmıştır.

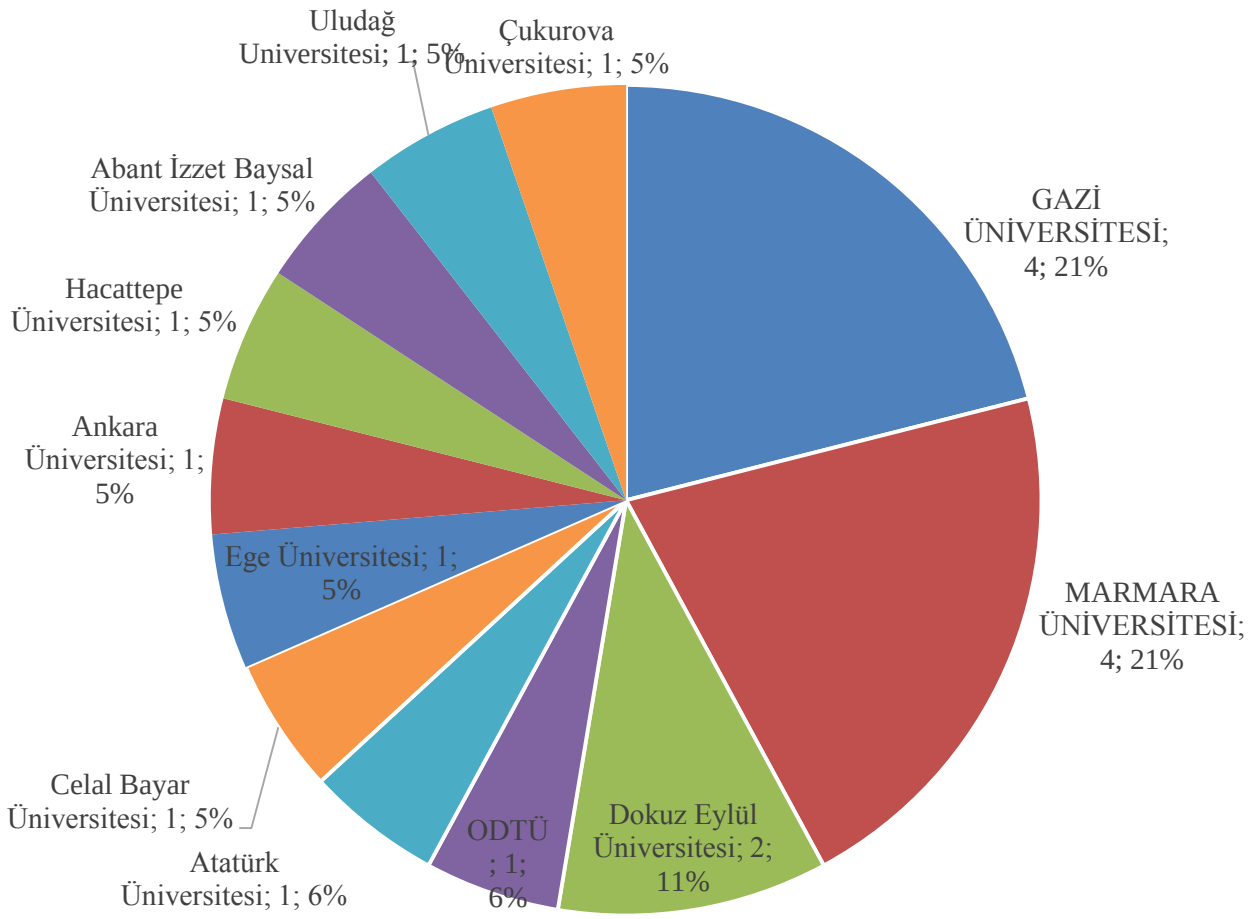
Şekil 2'de cimnastik branşında yapılan doktora tezlerin tam metin erişime açıklık oranları verilmiştir.



Şekil 2. Doktora Tezlerinin Tam Metin Erişime Açıklık Oranları

Şekil 2'de görüldüğü üzere cimnastik branşında yazılan tezlerin %63 (12 adet) tam erişime açık durumdadır. Buna karşılık tezlerin %37'inin (7 adet) tam metnine erişim kısıtlanmıştır.

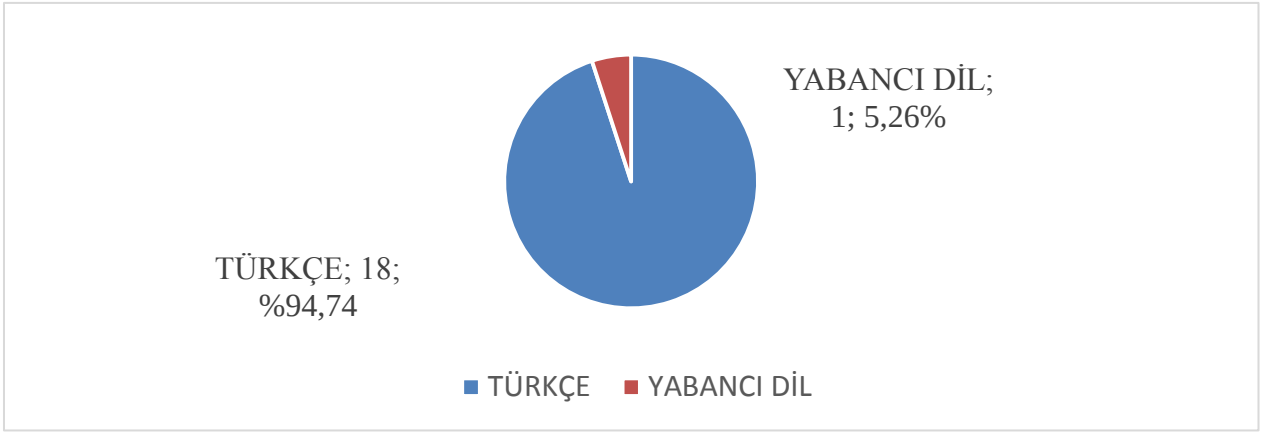
Şekil 3'de cimnastik branşında yazılmış doktora tezlerinin yapıldıkları üniversitelere göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 3. Cimnastik Branşında Yazılmış Doktora Tezlerinin Üniversitelere Göre Dağılımları

Şekil 3'de görüldüğü gibi yayınlanan doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımına bakıldığında tezlerin %21,05'inin (4 adet) Gazi Üniversitesinde, %21,05'inin (4 adet) Marmara Üniversitesi'nde yapıldığı görülmektedir. Dokuz Eylül Üniversitesinde 2, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi, Celal Bayar Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Uludağ Üniversitesinde ise birer kez çalışılmıştır

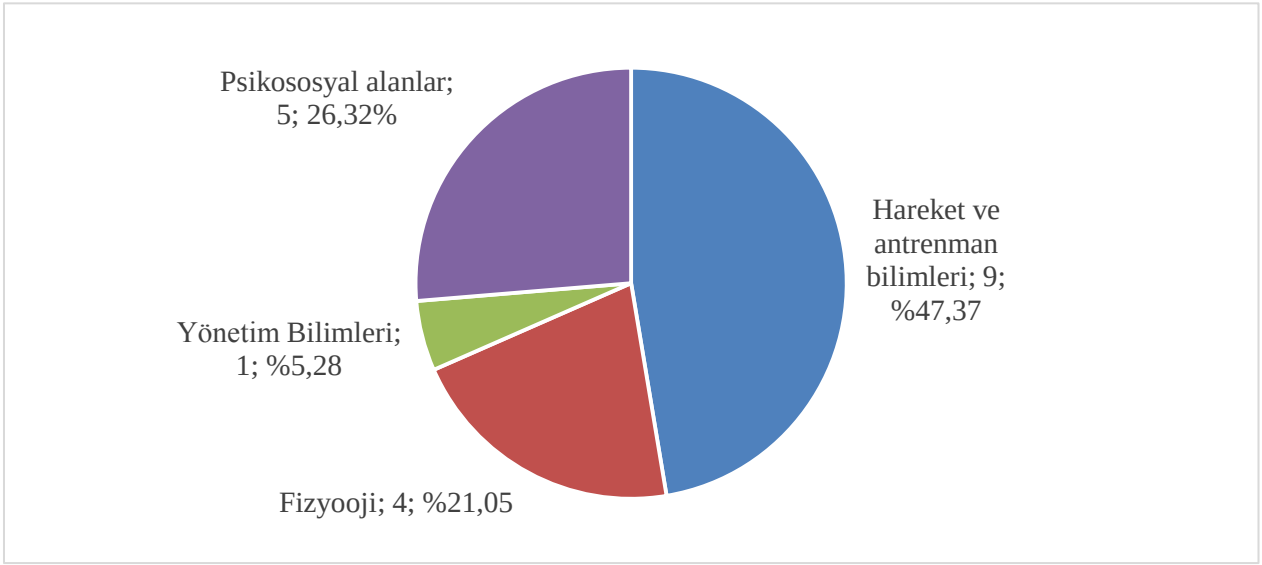
Şekil 4'de cimnastik branşında yazılmış doktora tezlerinin yazım dillerine göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 4. Cimnastik Branşında Yazılmış Doktora Tezlerinin yazım dillerine göre dağılımları

Şekil 4'de görüldüğü Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında cimnastikla ilgili yazılmış doktora tezlerininin %5,26'sı yabancı dilde, %94,74'ü ise Türkçe dilinde yazılmıştır.

Şekil 5'de Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında cimnastikla ilgili yazılmış doktora tezlerinin spor bilimleri alanlarına göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 5. Türkiye'de Yapılan Doktora Tezlerinin Alanlara Göre Dağılımı

Şekil 5'de görüldüğü gibi İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde hareket ve antrenman bilimleri (%47,37–9 adet), psiko-sosyal alanlarda (%26,32–5 adet), spor fizyolojisi alanında (%21,05–4adet) ve spor yönetimi alanında (%5,28–1) doktora tezi yapıldığı bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularına genel olarak baktığımızda cimnastik gibi popüler ve katılım yayınlığı oldukça yüksek bir spor branşında bu kadar az sayıda doktora tezi yapılmış olmasını olumsuz bir durum olarak düşünebiliriz. cimnastik konusunda yapılmış doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımlarını incelediğimizde Gazi Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nin tüm tezlerin yarısına yakınını ürettiği görülmektedir. Türkiye'de spor bilimleri alanında açık bulunan doktora programlarının sayısının oldukça fazla olmasına rağmen tüm tezlerin yarıdan fazlasının bu iki üniversitemiz tarafından üretilmiş olması kendileri açısından olumlu olarak görülse de ülkedeki cimnastik sporuna bilimsel katkı verme açısından diğer doktora programına sahip kurumlarımız açısından olumsuz bir durum olarak görülebilir. İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde hareket ve antrenman bilimleri ve fizyoloji alanlarda daha yüksek oranda çalışma yapıldığı görülmüştür. Fizyolojive spor yönetim bilimi alanları ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır. Spor bilimleri temel alanı altındaki alt alanların çeşitliliği ve spor bilimleri alanının multidisipliner yapısı göz önüne alındığında tezlerin dar bir konu kümesi üzerinde yoğunlaşması çalışmanın bir başka olumsuz sonucu olarak görülebilir. Buna ek olarak cimnastik gibi **''cimnastik kadın sporudur!!!!''** algısının yüksek olduğu bir ülkede cimnastik ve toplumsal cinsiyet üzerine yapılmış doktora tezi olmaması çalışmada elde edilen bir başka olumsuz sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç olarak çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında cimnastik branşında yapılan doktora tezlerinin sayısal açıdan, konu çeşitliliği bakımından ve üniversitelere göre dağılımlarındaki denge açısından yetersiz bir durumda olduğu söylenebilir. Öneri olarak araştımalara örneklem olarak cimnastik aktörlerinin de eklendiği çalışmalar kadar tamamen cimnastik branşına özgü problem durumlarını incelemeyi amaçlayan çalışmaların da doktora düzeyinde çalışılmasının hem branşa hem de cimnastik sporunun katılımcılarına olumlu katkılar sağlayacağını düşünmekteyiz

Kaynaklar

Bağcı E. (2009). 10 - 12 Yaş Grubu Aerobik Cimnastik Branşı ile Uğraşan Yarışmacı Bayan Sporcular ile Ayni Yaş Grubu Sedanter Öğrencilerin Bazı Fiziksel Özelliklerinin Eurofit Test Bataryası ile Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi e Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Doktora Tezi

Ballı Ö.M. (2006). Bruininks-Oseretsky motor yeterlik testinin geçerlik, güvenirlik çalışması ve beş-altı yaş grubu çocuklara uygulanan cimnastik eğitim programının motor gelişime etkisinin incelenmesi. Ankara Üniversitesifen Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Şengül, E. 1996. Serbest cimnastik. 2. Baskı., Bağırgan Yayınevi, 142 s., Ankara.

Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Resmi Web Sitesi. (2019) Erişim: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp , Erişim Tarihi: 14.12.2019

SB866

BANKA ÇIKMA HAREKETİNDE TİTREŞİM UYGULAMASININ SPRİNT, DENGE VE SIÇRAMA PARAMETRELERİNE AKUT ETKİLERİ

[1]Ezgi Karapınar, [1]Mehmet Kale

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR

***Email :** , mkale@eskisehir.edu.tr*

GİRİŞ

Son 30 yıldır gerek fizik tedavide ve gerekse sporcularda motor fonksiyonları ve atletik performansı eski haline getirmek ve geliştirmek için titreşim uygulamasına dayalı çalışmalar dikkat çekmektedir (Hortobagri ve diğ., 2014). Titreşim uygulaması 1980'li yıllarda Rusya'da ilk olarak spor alanında kullanılmıştır (Nazorov ve Spivak, 1987, akt: Issurin ve Tenenbaum, 1999) ve günümüze kadar akut ve kronik etkileri ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Titreşim uygulamasında en çok gelişim antrene olmayan gruplarda ve akut etkide görülmüştür (Wilcock ve diğ, 2009). Kasta yorgunluğu önlemek için genellikle antrenmanda yapılacak çalışmanın öncesinde uygulanmaktadır (Rhea ve Kenn, 2009). Bazı çalışmalarda ise kuvvet antrenmanları öncesi ısınma için kullanıldığı belirtilmiştir (Cormie ve diğ., 2006). Mester ve diğ. (2006) tekrarlı kas kasılmaları içeren kuvvet çalışmasıyla birlikte yapılan 20 Hz'den yüksek frekansta 20-60 sn süreli titreşim uygulamasının maksimal istemli kasılmayı geliştirebileceğini belirtmiştir. Literatür incelendiğinde dinamik hareket sırasında titreşim uygulamasının sıçrama, sprint ve dengeyle ilgili sportif performansa akut etkilerine yönelik çeşitli çalışmalar (Bosco ve diğ., 1999; Rittweger ve diğ., 2000; Torvinen ve diğ., 2002; Cochrane ve Stannard, 2005; Guggenheimer ve diğ., 2009; Dabbs ve diğ., 2011; Gerakaki ve diğ., 2013; Despina ve diğ., 2014; Kavanaugh ve diğ., 2014; Padulo ve diğ, 2014; Pojskic ve diğ., 2015; Ronnestad ve diğ., 2016; Annino ve diğ., 2017; Rosenberger ve diğ., 2017; Milinase ve diğ., 2018; Wallman ve diğ., 2019) olduğu görülmekle birlikte kullanılan titreşimin genliği, frekansı ve süresine ek olarak seçilen hareketlerin çeşitlilik sergilemesi nedeniyle bulgular farklılık göstermektedir. Bu nedenle belirli bir hareketle yapılacak belirli bir genlik, frekans ve süre içeren titreşim uygulamasının meydana getirdiği akut etkilerin incelenmesine ihtiyaç duyulduğundan bu çalışmanın amacı banka çıkma hareketinde titreşim uygulamasının sprint, denge ve sıçrama parametrelerine akut etkilerini incelemektir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha önce titreşim uygulaması yapmamış, fiziksel olarak aktif (haftanın ardışık 3 günü 1-1.5 saat) 30 kadın öğrenci çalışmaya gönüllü katılmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için Eskişehir Teknik Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay (28.01.2019 / Protokol No: 50) alınmıştır. Katılımcılar titreşimle basamak çıkma grubu (TBCG) ve basamak çıkma grubu (BCG) olarak 2 gruba ayrılmıştır. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri (n=30) (Ort±Ss)

Tanımlayıcı İstatistik Parametreleri	TBCG (n=15)	BCG (n=15)
Yaş (yıl)	19.3±1.3	20.2±2.1
Boy Uzunluğu (cm)	162.0±0.5	161.4±0.1
Vücut Ağırlığı (kg)	52.8±6.0	57.7±11.6

Araştırma Dizaynı

TBCG'ye titreşim platformuna 4mm ve 50Hz titreşimle 30sn sağ ve 30sn sol bacakla toplam 60sn boyunca banka çıkma hareketi BCG'ye ise titreşim platformuna titreşim uygulanmadan 30sn sağ ve 30sn sol bacakla toplam 60sn boyunca banka çıkma hareketi, sprint, denge ve sıçrama testlerinden oluşan araştırma dizaynı tanıma/alıştırma olarak uygulatıldıktan sonraki 7-10 gün içinde ön-testler yapılmıştır. Üç gün ara sonrası son-testler öncesinde TBCG'ye titreşimle BCG'ye ise titreşimsiz olarak 60sn süresince titreşim platformuna basamak çıkma uygulaması ardından son-testler uygulanmıştır. Basamak çıkma hareketi sonrası 3dk pasif dinlenme ardından 3dk dinlenme aralıklarıyla 2 tekrarlı 30m sprint testi yapılmıştır. Sprint testi bitiminde Kaçoglu ve Kale (2016)'nin belirttiği biçimde 90sn dinlenmenin ardından 30sn dinlenme aralıklarıyla 2 tekrarlı statik denge testi yapılmıştır. Statik denge testinin bitiminde 90sn dinlenmenin ardından 30sn dinlenme aralıklarıyla skuat sıçrama (SS) ve aktif sıçrama (AS) testleri uygulanmıştır. Her testteki en iyi performans derecesinin istatistiksel değerlendirmeye alınmıştır.

Titreşim Uygulaması

Tüm vücut titreşim cihazı platformuna banka çıkma hareketi sırasında 4mm genlikte, 50Hz frekansta, 30sn sağ ve 30sn sol bacakla toplam 60sn boyunca tüm vücut titreşim cihazı (Power Plate, pro5, AIRdaptive, London, UK) yardımıyla titreşim uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması

Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı

Katılımcıların hassasiyeti ±0.1mm olan duvara monte olan stadiometre (Holtain, UK) kullanılarak boy uzunlukları ve hassasiyeti ±0.1kg olan elektronik laboratuvar baskülü (Seca, Vogel & Halke, Hamburg) kullanılarak vücut ağırlıkları Lohman ve diğ. (1988)'nin önerdiği şekilde ölçülmüştür.

Sprint Testi

Her katılımcı sprint sırasında uygulanan yatay ve dikey kuvveti ölçen motorize olmayan koşu bandında (Woodway Force 3.0, Woodway Inc., Waukesha, USA) 3dk arayla 2x30 m sprint testine katılmıştır. Arkadaki bağlantı mesafesinin katılımcıya göre ayarlanabilir kayışı bulunan ve özel kemeriyle bele bağlanan yatay kuvvet

ölçer katılımcının boy uzunluğuna göre koşu bandına paralel hale getirilmiştir. Katılımcının sergilediği 2x30m sprint testinden derecesi en iyi olan istatistiksel değerlendirmeye alınmıştır. Otuz metre sprint sırasında sergilenen iki bacağa ait hız (V), adım frekansı (AF), adım uzunluğu (AU), yatay kuvvet (YK), dikey kuvvet (DK), iş (İş) ve güç (Güç), baskın bacağa ait baskın bacak adım frekansı (AF_{BB}), baskın bacak adım uzunluğu (AU_{BB}), baskın bacak yatay kuvveti (YK_{BB}), baskın bacak dikey kuvvet (DK_{BB}), baskın bacak iş ($İŞ_{BB}$), baskın bacak güç ($Güç_{BB}$), baskın olmayan bacağa ait baskın olmayan bacak adım frekansı (AF_{BOB}), baskın olmayan bacak adım uzunluğu (AU_{BOB}), baskın olmayan bacak yatay kuvveti (YK_{BOB}), baskın olmayan bacak dikey kuvvet (DK_{BOB}), baskın olmayan bacak iş ($İŞ_{BOB}$), baskın olmayan bacak güç ($Güç_{BOB}$) verileri 200Hz'de bilgisayara kaydedilmiştir.

Denge Testi

Katılımcıların ayakkabısız halde 30sn çift ayak statik dengeleri kinestetik denge cihazı (SportKAT 4000-TS, LLC, Vista, CA, USA) ile test edilmiştir. Katılımcının ayaklarla dengede durma hareketleri cihazın eğimli sensörü tarafından algılanıp denge puanı (DP), sağ taraf denge puanı ($DP_{sağ}$), sol taraf denge puanı (DP_{sol}), ön taraf denge puanı ($DP_{ön}$), arka taraf denge puanı (DP_{arka}), sağ-sol tarafların denge oranı ($DO_{sağ\text{-}sol}$) ve ön-arka tarafların denge oranı ($DO_{ön\text{-}arka}$) direk bilgisayara aktarılmıştır. Dengeye etkisini ortadan kaldırmak amacıyla katılımcıların kolları göğsün önünde çapraz pozisyonda tutturulmuştur ve cihazın bilgisayar ekranı katılımcının yüz hizasına gelecek şekilde ayarlanmıştır. Katılımcıdan denge testi boyunca ayağının tabanıyla bilgisayar ekranındaki "X" işaretini ekranın ortasında platformun merkez noktasına getirmesi istenmiştir. Test başlamadan önce katılımcının ayak tabanıyla yönlendirdiği ekranda "X" işaretini platformun merkez nokrasında tutması beklenmiş ve platform merkez noktasına getirdiği anda test başlatılmış ve 30sn sonrasında otomatik olarak sonlanmıştır.

Dikey Sıçrama Testi

Katılımcılara dikey sıçrama olarak SS ve AS testleri uygulanmıştır. Elektronik açma-kapama anahtarı görevi yapan sıçrama matının verilerini 1000Hz'de bilgisayara aktarabilen ESC 2XXX Series Data Acquisition bilgisayar yazılımı (Tümer Elektronik, 2004) kullanılarak SS ve AS'nin havada kalış süresi bilgisayara aktarılmıştır. Her dikey sıçrama testi sonrası katılımcılar 60sn dinlendirilmiştir. Her dikey sıçrama testi için 30sn dinlenme aralarıyla 2 deneme yaptırılmış ve en yüksek sıçrama yüksekliği istatistiksel değerlendirmeye alınmıştır. Bosco ve diğ. (1983)'nin kullandığı formülle [$h = g.t_f^2.8^{-1}.100$; h = sıçrama yüksekliği (cm), g = yerçekimi ivmesi (9.81 $m.sn^{-2}$.), t_f = havada kalış süresi (s)] sıçrama yükseklikleri hesaplanmıştır. SS mat üzerinde ayaklar omuz genişliğinde açık, gözler karşıya odaklı, eller belde ve 90° sabit skuat pozisyonundan dikeye sıçrama, AS aynı mat üzerinde ayaklar omuz genişliğinde açık, gözler karşıya odaklı, eller belde, ayaktan dizler üzerine mümkün olan en kısa sürede 90° skuat pozisyonuna çökerek dikeye sıçrama şeklinde yaptırılmıştır. En yüksek AS yüksekliğinden en yüksek SS yüksekliği çıkarılarak AS-SS farkı (AS_{fark}) belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için istatiksel analiz programı SPSS 22 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) kullanılmıştır. TBCG ve BCG grupları ön-test ve son-test değerlerinin tüm ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Çalışma öncesi ve sonrası sprint, denge ve sıçrama parametrelerinde gruplar-içi anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi yapılmıştır. Gruplar-arası fark olup olmadığı Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p \leq 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Basamak çıkma hareketi öncesi ve sonrası sprint, denge ve sıçrama parametrelerinin ortalama ve standart sapma değerleriyle gruplar-içi ve gruplar-arası karşılaştırmaları Tablo 2, 3, 4 ve 5'te verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların gruplar-içi ve gruplar-arası ön-test ve son-test 30m sprint parametreleri karşılaştırmaları

30m Sprint Parametreleri		Ön-test Bulguları (Ort±Ss)	Son-test Bulguları (Ort±Ss)	Z	p
AF_{ort} (Hz)	TBCG	4.97±0.61	5.73±1.20	-2.38	0.01**
	BCG	5.62±1.11	5.84±1.01	-0.99	0.32
	Z	-1.66	-0.35		
	p	0.09	0.72		
AU_{ort} (m)	TBCG	0.78±0.09	0.71±0.27	-0.38	0.70
	BCG	0.71±0.12	0.68±0.12	-0.68	0.49
	Z	-1.81	-0.87		
	p	0.07	0.38		
YK_{ort} (N)	TBCG	104±7	111±11	-2.15	0.03*
	BCG	108±15	110±13	-1.07	0.28
	Z	-1.18	-0.10		
	p	0.23	0.91		
DK_{ort} (N)	TBCG	468±40	481±51	-1.25	0.21
	BCG	515±90	523±98	-0.05	0.95
	Z	-1.43	-0.97		
	p	0.15	0.33		
$İş_{ort}$ (J)	TBCG	80.34±11.09	80±16	-0.22	0.82
	BCG	76.97±18.99	75±18	-0.62	0.53
	Z	-1.30	-0.80		
	p	0.19	0.41		
$Güç_{ort}$ (W)	TBCG	351±43	402±82	-2.21	0.02*
	BCG	378±99	393±89	-1.81	0.06
	Z	-0.76	-0.18		
	p	0.44	0.85		

**p<0.05, **p<0.01

Tablo 2'de görüldüğü üzere TBCG'nin AF_{ort}, YK_{ort} ve $Güç_{ort}$ sprint parametrelerinin ön-test ve son-test değerleri karşılaştırmasında istatiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur (sırasıyla Z= -2.38, -2.15 ve -2.21; p<0.01, p<0.05 ve p<0.05).

Tablo 3. Katılımcıların gruplar-içi ve gruplar-arası 30m sprint BOB ve BB parametrelerinin ön-test ve son-test bulguları ve karşılaştırılması

30m Sprint BB ve BOB Parametreleri		Ön-test Bulguları (Ort±Ss)	Son-test Bulguları (Ort±Ss)	Z	p
AF_{BOB} (Hz)	TBCG	5.02±0.59	6.01±1.01	-2.07	0.03*
	BCG	5.72±1.30	5.55±1.05	0.00	1.00

	Z	-1.15	-0.86		
	p	0.24	0.38		
AF_{BB} (Hz)	**TBCG**	4.91±0.69	5.33±1.44	-1.15	0.24
	BCG	5.50±0.92	6.17±0.93	- 1.52	0.12
	Z	-1.42	-1.28		
	p	0.15	0.19		
AU_{BOB} (m)	**TBCG**	0.78±0.09	0.64±0.27	- 1.54	0.12
	BCG	0.71±0.15	0.73±0.12	- 0.42	0.67
	Z	-1.30	-0.72		
	p	0.19	0.46		
AU_{BB} (m)	**TBCG**	0.77±0.09	0.78±0.09	- 0.94	0.34
	BCG	0.70±0.10	0.63±0.10	- 1.35	0.17
	Z	-1.07	-2.15		
	p	0.28	0.03*		
YK_{BOB} (N)	**TBCG**	105±6	114±13	- 1.95	0.05*
	BCG	109±16	113±16	- 1.40	0.16
	Z	-1.15	-0.19		
	p	0.24	0.84		
YK_{BB} (N)	**TBCG**	101.91±8.79	106.43±7.48	- 0.94	0.34
	BCG	106.76±14.60	106.20±9.79	0.00	1.00
	Z	-0.71	-0.28		
	p	0.47	0.77		
DK_{BOB} (N)	**TBCG**	461.37±36.71	482.84±60.31	- 1.12	0.26
	BCG	520.60±85.34	553.49±115.63	-0.56	0.57
	Z	-0.54	-1.44		
	p	0.12	0.14		
DK_{BB} (N)	**TBCG**	479±45	479±39	-0.52	0.60
	BCG	508±101	489±64	-0.67	0.49
	Z	-0.00	-0.14		
	p	1.00	0.88		
$İŞ_{BOB}$ (j)	**TBCG**	82±11	80±16	-0.05	0.95
	BCG	77±20	83±19	-0.84	0.40
	Z	-1.44	-0.48		
	p	0.14	0.63		
$İŞ_{BB}$ (j)	**TBCG**	79±12	80±16	-0.10	0.91
	BCG	77±19	66±13	-1.52	0.12
	Z	-0.28	-1.42		
	p	0.77	0.15		
$Güç_{BOB}$ (w)	**TBCG**	356±32	426±91	-1.95	0.05*
	BCG	385±101	413±107	-1.54	0.12
	Z	-1.14	-0.09		
	p	0.14	0.92		
$Güç_{BB}$ (w)	**TBCG**	343±59	367±55	-0.52	0.60
	BCG	369±105	369±60	-1.01	0.31
	Z	-0.28	0.00		
	p	0.77	1.00		

*p<0.05

Tablo 3'de görüldüğü üzere BOB ve BB'ye dayalı olarak TBCG'nin AF_{BOB}, YK_{BOB} ve $Güç_{BOB}$ sprint parametrelerinin ön-test ve son-test değerleri karşılaştırmasında istatiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur (sırasıyla Z= -2.07, -1.95 ve -1.95; p<0.01). Gruplar-arası karşılaştırmalarında son test AU_{BB} (Z= -2.15; p<0.05) haricinde diğer tüm BOB ve BB ön-test ve son-test karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların gruplar-içi ve gruplar-arası ön-test ve son-test statik denge parametreleri karşılaştırmaları

Statik Denge Parametreleri		Ön-test Bulguları (Ort±Ss)	Son-test Bulguları (Ort±Ss)	Z	p
D_{skor}	**TBCG**	362±78	307±63	-1.50	0.13
	BCG	334±96	329±103	-0.66	0.50
	Z	-1.22	-0.64		
	p	0.22	0.52		
D_{sol}	**TBCG**	221±106	159±66	-1.47	0.14
	BCG	167±72	147±110	-0.62	0.53
	Z	-1.20	-0.93		
	p	0.22	0.35		
$D_{sağ}$	**TBCG**	141±92	147±59	-1.10	0.26
	BCG	167±106	175±66	-0.56	0.57
	Z	-0.97	-1.39		
	p	0.32	0.16		
$D_{sağ-sol}$	**TBCG**	1.1±1.3	6.45±19.8	-1.25	0.21
	BCG	1.4±1.3	1.01±0.9	-1.03	0.30
	Z	-1.09	-1.57		
	p	0.27	0.11		
$D_{ön}$	**TBCG**	246±143	211±106	-0.96	0.33
	BCG	197±145	200±156	-1.14	0.91
	Z	-1.07	-0.70		
	p	0.28	0.48		
D_{arka}	**TBCG**	116±99	94±69	-0.17	0.86
	BCG	138±108	122±85	-0.59	0.55
	Z	-0.66	-0.99		
	p	0.50	0.31		
$D_{ön-arka}$	**TBCG**	17±36	5.5±7.0	-0.68	0.49
	BCG	45±16	7.6±20	-0.34	0.73
	Z	-0.80	-0.87		
	p	0.41	0.38		

Tablo 4'de görüldüğü üzere gruplar-içi ve gruplar-arası skor, sol, sağ, sağ-sol, ön, arka, ön-arkadan oluşan tüm statik denge parametrelerinin ön-test ve son-test değerleri karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 5. Katılımcıların gruplar-içi ve gruplar-arası ön-test ve son-test sıçrama parametreleri karşılaştırmaları

Sıçrama Parametreleri		Ön-test Bulguları	Son-test Bulguları	Z	p
SS (cm)	TBCG	28.5±4.5	29.2±6.1	-1.35	0.17
	BCG	24.3±4.0	24.6±3.4	-0.13	0.92
	Z	-2.45	-2.61		
	p	0.01**	0.01**		
AS (cm)	TBCG	29.7±5.3	31.3±6.3	-2.57	0.01*
	BCG	25.7±3.6	26.3±3.9	-1.02	0.30
	Z	-2.18	-2.28		
	p	0.02*	0.02*		

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 5'de görüldüğü üzere TBCG ce BCG'nin SS ve AS parametrelerinin ön-test ve son-test değerleri karşılaştırmasında istatiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur (sırasıyla Z= -2.45, -2.61, -2.18 ve -2.28; p<0.01). Ayrıca TBCG'nin AS parametresi ön-test ve son-test değerleri arasında istatistiki anlamlı fark bulunmuştur (Z= -2.57; p<0.01).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı banka çıkma hareketinde titreşim uygulamasının sprint, denge ve sıçrama parametrelerine akut etkisini incelemektir. Çalışmanın ana bulgusu titreşim uygulamasıyla banka çıkma hareketinin 30m sprint AF_{ort}, YK_{ort} ve $Güc_{ort}$ parametrelerinin yanısıra aktif sıçrama parametresine pozitif kazanımlar sağladığı ve statik denge parametrelerini etkilemediğidir. Ayrıca 30m sprint BB ve BOB şeklinde ayrı ayrı analiz edildiğinde AF_{BOB} ve YK_{BOB}, ve $Güç_{BOB}$ parametrelerinde pozitif yönde artış belirlenmiştir.

Literatürde 4mm genlik ve 50Hz frekans kullanılarak 30sn BB ve 30sn BOB ile toplam 60sn süren titreşim uygulamasıyla yapılan basamak çıkma hareketinin sprint, denge ve sıçramaya olan etkisine özelliklede BB ve BOB özelinde çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat literatürde 4mm genlikte, 30Hz frekansta 1:3 oranında dinlenme içeren 3x60sn titreşim uygulamasının akut olarak 30m sprinti (Bullock ve diğ., 2008) geliştirdiği belirlenmiştir. Bunun yanısıra tekrarlar arasında 20sn dinlenme süresinde 15sn 2.2mm genlikte ve 45Hz frekansta titreşim uygulamasının 6x40m sprinti (Padula ve diğ., 2014) geliştirdiği belirlenmiştir. Ayrıca akut titreşim uygulamasının aktif sıçrama gelişimini desteklediği çalışmalar (Annino ve diğ., 2017; Cormie ve diğ., 2006) bulunmaktadır. Armstrong ve diğ. (2010)'nin çalışmasında 2-4mm ya da 4-6mm genlikte, 30, 35, 40 ya da 50Hz frekansta 60sn yapılan titreşim uygulamasının aktif sıçramayı artırdığını belirlemiştir. Bu çalışmada sprint ve statik dengenin test edilmiş olmakla birlikte diğer bir açıdan Wallmann ve diğ. (2019)'nin çalışmasında 2mm genlikte, 30Hz frekansta 60sn titreşim uygulaması sonrası çabukluğun ve dinamik dengenin geliştiğini belirlenmiştir. Şimdiki çalışmada statik denge parametrelerinde fark olmaması Wallmann ve diğ. (2019)'nin çalışmasında dinamik denge parametrelerinde fark olması dolayısıyla yapılacak testlerin çeşitliliğine de dikkat edilmesi gerektiğini akla getirmektedir. Bu çalışmaların yanısıra Despina ve diğ. (2014) herbiri 15sn toplam 75 sn süren frekansı 30 Hz, genliği 2 mm olan 5 farklı vibrasyonlu egzersiz uygulaması sonucunda SS ve AS'de istatistiksel olarak anlamlı artış (p<0.05) belirlemiştir. Cochrane ve Stannard (2005)'ın çalışmasında da 26 Hz frekansta, 6mm genlikte 6

farklı hareket içeren toplam 5dk vibrasyon uygulaması sonrasında AS'de istatistiksel olarak anlamlı artış ($p<0.01$) belirlemiştir. Sprint ve aktif sıçrama performansında meydana gelen gelişmeler fizyolojik açıdan kas hareketinin engellenmesiyle azalan golgi tendon organlarının aktivasyonu, biyolojik mekanizmaların ya da motor ünite eşiğinin ateşlemesi gibi birçok nöromusküler adaptasyon nedeniyledir (Issurin, 2005; Bosco ve diğ., 2000; Bosco ve diğ., 1998; Rittweger ve diğ., 2000). Ayrıca Marshall ve Wyon (2012) titreşim uygulamasına bağlı olarak sıçrama performansında meydana gelen artışa sıçramanın eksantrik evresinde de oluşması nedeniyle kas iğciğindeki duyarlılık ve refleksif yanıtların bir nedeni olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak 4mm genlik ve 50Hz frekansla 30sn BB ve 30sn BOB olmak üzere toplam 60sn titreşimle yapılan banka çıkma hareketi özellikle baskın olmayan bacak sprint adım frekansı, yatay kuvveti ve gücü parametrelerinin yanısıra aktif sıçramayı akut etkilediğinden antrenmanlarda kullanımının sprint ve reaktif kuvvet gelişimi için faydalı olacağı ifade edilebilir.

KAYNAKLAR

Annino G, Lellamo F, Palazzo F, Fusco A, Lombardo M, Campoli F, Padua E. (2017). Acute changes in neuromuscular activity in vertical jump and flexibility after exposure to whole body vibration. *Medicine*, 96(33):e7629.

Armstrong WJ, Grinnell DC, Warren GS. (2010). The acute effect of whole-body vibration on the vertical jump height. *J Strength Cond Res,* 24(10)2835-2839.

Bosco C, Lacovelli M, Cardinale M, Bonifazi J, Tihanyi M, Viru M, De Lorenzo A, Viru A. (2000). Hormonal responses to whole body vibration in men. *Eur. J. Appl. Physiol.*81: 449-454.

Bosco C, Luhtanen P, Komi PV. (1983). A simple method for measurement of mechanical power in jumping. *Eur J Appl Physiol*, 50:273-282.

Bosco C, Colli R, Introini E, Cardinale M, Tsarpela O, Madella A, Tihanyi J, Viru A. (1999). Adaptive responses of human skeletal muscle to vibration exposure. *Clin Physiol*, 19:183-187.

Bosco C, Cardinale M, Tsarpela O. (1998). The influence of whole body vibration in jumping performance. *Biol. Sport,* 15:157-164.

Bullock N, Martin DT, Ross A, Rosemond CD, Jordan MJ, Marino FE. (2008). Acute effect of whole-body vibration on sprint and jumping performance in elite skeleton athletes. *J Strength Cond Res*, 22(4):1371-1374.

Cochrane DJ, Stannard SR. (2005). Acute whole body vibration training increases. *Br J Sports Med*, 30(11):860-865.

Cormie P, Deane RS, Triplett NT, McBride MJ. (2006). Acute effects of whole-body vibration on muscle activity, strength, and power. *J Strength Cond Res*, 20(2):257-261.

Despina T, George D, George T, Sotiris P, Alessandra DC, George K, Maria R, Stavros K. (2014). Short- term effect of whole-body vibration training on balance, flexibility and lower limb explosive strength in elite rhythmic gymnasts. *Hum Mov Sci*, 33:149-158.

Gerakaki ME, Evangelidis PE, Tziortzis S, Paradisis GP. (2013). Acute effects of dynamic whole body vibration in well trained track & field sprinters. *JPES*, 13(3):270-277.

Guggenheimer JD, Dickin DC, Reyes GF, Dolny DG. (2009). The effects of specific preconditioning activities on acute sprint performance. *J Strength Cond Res*, 23(4):1135-1139.

Hortobagri T, Granacher U, Fernandez-del-Olmo M. (2014). Whole body vibration and Athletic performance: A scoping review. *Eur J Hum Mov,* 33:1-25.

Issurin, VB. (2005). Vibrations and their applications in sport. A review. *J. Sports Med. Phys. Fitness.* 45(3):324-336.

Issurin VB, Tenenbaum G. (1999). Acute and residual effects of vibratory stimulation on explosive strength in elite and amateur athletes. *J Sports Sci*, 17(3):177-182.

Kaçoglu C, Kale M. (2016). Acute effects of lower body electromyostimulation application with two different frequencies on isokinetic strength and jumping performance. *JPES*, 16(1):38-45.

Kavanaugh AA, Ramsey MW, Williams DA, Haff GG, Sands WA, Stone MH. (2011). The acute effect of whole body vibration on 30 meter fly sprint performance in NCAA division I sprinters and jumpers. *J Strength Cond Res*, 25(1):43-44.

Lohman TG, Roche AF, Martorel R. (1988). *Anthropometric Standartization Manuel*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Marshall LC, Wyon MA. (2012). The effect of whole-body vibration on jump height and active range of movement in female dancers. *J. Strength Cond. Res.* 26(3):789-793.

Mester J, Kleinöder H, Yue Z. (2006). Vibration training: benefits and risks. *J Biomech,* 39(6):1056-1065.

Milanese C, Cavedon V, Sandri M, Tam E, Piscitelli F, Boschi F, et al. (2018) Metabolic effect of bodyweight whole-body vibration in a 20-min exercise session: A crossover study using verified vibration stimulus. *PLoS ONE,* 13(1):e0192046.

Padulo J, Filingeri D, Chamari K, Migliaccio GM, Calcagno G, Bosco G, Annino G, Tihanyi J, Pizzolato F. (2014). Acute effects of whole-body vibration on running gait in marathon runners. *J Sports Sci*, 32(12):1120-1126.

Padulo J, Di Giminiani R, Ibba G, Zarrouk N, Moalla W, Attene G, M Migliaccio G, Pizzolato F, Bishop D, Chamari K. (2014). The acute effect of whole body vibration on repeated shuttle-running in young soccer players. *Int J Sports Med*, 35(01):49-54.

Rhea MR, Bunker D, Marin PJ, Lunt K. (2009). Effect of iTonic whole-body vibration on delayed-onset muscle soreness among untrained individuals. *J Strength Cond Res,* 23(6):1677–1682.

Rittweger J, Beller G, Felsenberg D. (2000). Acute physiological effects of exhaustive whole-body vibration exercise in man. *Clin Physiol*, 20(2):134-142.

Ronnestad BR, Slettalokken G, Ellefsen S. (2016). Adding whole body vibration to preconditioning exercise increases subsequent on-ice sprint performance in ice-hockey players. *J Strength Cond Res*, 30(4):1021-1026.

Rosenberger A, Beijer A, Johannes B, Schoenau E, Mester J, Ritteger J, Zange J. (2017). Changes in muscle cross-sectional area, muscle force, and jump performance during 6 weeks of progressive whole-body vibration combined with progressive, high intensity resistance training. *J Musculoskelet Neuronal Interact*, 17(2):38-49.

Torvinen S, Sievanen H, Jarvinen TA, Pasanen M, Kontulainen S, Kannus P. (2002). Effect of 4-min vertical whole body vibration on muscle performance and body balance: a randomized cross-over study. *Int J Sports Med,* 23(5):374-379.

Tümer Elektronik Ltd. (2004). *ESC 2XXX Series Data Acquisition [Bilgisayar yazılımı]*. Türkiye: Ankara.

Wallmann HW, Bell DL, Evans BL, Hyman AA, Goss GK, Paicely AM. (2019). The effects of whole body vibration on vertical jump, power, balance, and agility in untrained adults. *Int J Sports Physical Ther, 14(1):55-64.*

Wilcock IM, Whatman C, Harris N, Keogh JWL. (2009). Vibration training: Could it enhance the strength, power, or speed of athletes? *J. Strength Cond. Res.* 23(2):593–603.

SB871

TENİSÇİLERDE FARKLI SÜRELERDE YAPILAN STATİK ESNETME EGZERSİZLERİNİN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE KRONİK ETKİSİ

***[1]EYLEM ÇELİK*, [1]VEYSEL ULUDAĞ, [2]ZEKERİYA ÇELİK, [2]HALİT EGESOY**

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,DENİZLİ
[2]Pamukkale Üniversitesi Spor BilimleriFakültesi,DENİZLİ

***Email :** eylemc@pau.edu.tr, vuludag1365@outlook.com, zcelik@pau.edu.tr, hegesoy@pau.edu.tr*

GİRİŞ: Esneklik çalışmaları bütün spor branşlarında antrenmanların ısınma evrelerinde daha pozitif performans elde etmek ve soğuma evresinde daha çabuk toparlanma amaçlı olarak kullanılmaktadır (Thacker, Gilchrist, Stroup ve Kimsey, 2004; Stolen, Chamari, Castagna ve Wisloff, 2005). Bu amaçla yapılan esnetme çalışmalarına bakıldığında hem statik hem de dinamik esnetmelerin farklı amaçlar için kullanıldığı bilinmektedir. Özellikle performansı arttırmak amaçlı olarak uygulanan ve daha çok antrenmanların ısınma evresinde gerçekleştirilen dinamik germe hareketleri, sürat ve patlayıcı kuvvet gerektiren hareketlerin performanslarını artırdığını destekleyen araştırmalar yapılmıştır (Çoknaz, Yıldırım ve Özengin 2008; Aguilar vd, 2012; Paradisis vd, 2014; Pagaduan, Pojskic, Uzicanin, Babajic, 2012). Diğer bir esnetme türü olan statik germe uygulaması ise, performans üzerinde etkilerini inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Kısa süreli statik germe antrenmanının performansını olumsuz etkilemediğini destekleyen araştırmalar kadar (Samson, Button, Chaouachi, ve Behm, 2012; Yıldız, Çilli, Gelen ve Güzel, 2013; Tsolakis ve Bogdanis, 2012), statik germe uygulamalarının özellikle güç gerektiren aktiviteleri olumsuz yönde etkilediğini öne süren araştırmalar da mevcuttur (Perrıer, Pavoland ve Hoffman 2011; Paradisis vd, 2013; Werstein ve Lund, 2012). Isınma seansları dışında uygulanan esneklik çalışmaları ise sporcuların yaralanma risklerini azaltmasına rağmen, egzersiz öncesi ve sonrası yapılan esnetme çalışmalarının yaralanmaların önüne geçen bir unsur olmadığı da tartışmalar arasında olduğu görülmektedir (Weldon ve Hill, 2003; Wright, Williams, Greany ve Foster 2006; Shrier, 1999). Tenis sporunda başarı sadece teknik beceriye değil optimal düzeyde esnekliğe, kuvvete ve dayanıklılığa da bağlıdır. Teniste iyi bir esnekliğe sahip olmak, sporcunun temel vuruş tekniklerini daha iyi uygulamasını, sakatlanma riskinin düşük olmasını, yorgunluğu geciktirmesini ve hareketlerini doğru ve etkili yapmasını sağlar. Bu çalışmanın amacı 14-17 yaş kadın tenisçilerde uygulanan 6 haftalık farklı sürelerde (30 saniyeli 3 tekrarlı statik esnetme ve 15 saniyeli 6 tekrarlı statik esnetme) uygulanan esnetme egzersizlerinin bazı motorik özellikler (sürat, sıçrama, çeviklik ve esneklik) üzerine kronik etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM

Çalışma yaş aralığı 14-17 yıl olan 30 kadın tenisçi gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular esneklik değerleri baz alınarak kontrol grubu (n=10 boy: 1,66±0,03 m; vücut ağırlığı: 64,77±9,80kg; yaş: 15,56±1,24 yıl), Deney 1 (n=10 boy: 1,63±0,03 m; vücut ağırlığı: 58,64± 6,42 kg; yaş: 15,57±1,18 yıl) ve Deney 2 (n=10 boy: 1,63±0,05; vücut ağırlığı: 58,69±4,01 kg; yaş: 15,12± 0,83) olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Denekler 6 hafta süresince haftada 2 gün antrenman yapmışlardır. Kontrol grubu 6 hafta boyunca tenis antrenmanı yaparken deney 1 ile deney 2 (60s) grubu hamstring, kalça, calf ve quadriceps kaslarına yönelik statik esnetme hareketlerini yaparak tenis antrenmanına başlamışlardır. Deney 1 grubuna her esnetme hareketi 6 tekrarlı, 15s süreyle ve hareketler arası dinlenme 7,5 saniye olacak şekilde, deney 2 grubuna da 3 tekrarlı 30 s süreyle olup hareketler arası 15s dinlenme vererek yaptırılmıştır. Deneklerin dikey sıçrama, sürat, çeviklik ve esneklik değerleri 6 haftalık antrenman süresi öncesi ve sonrasında ölçülerek kaydedilmiştir. Sporcuların 20 metre sürat değerlerinin tespiti için Newtest 1000 fotosel cihazı, aktif ve squat sıçrama performanslarının değerlendirilmesinde SmartSpeed sıçrama matı kullanılmıştır. Sporcuların çeviklik performansının ölçülmesinde t-test, esneklik performansının ölçülmesinde uzan-eriş testi kullanılmıştır. Her denek testi 2 kez tekrar etmiş en iyi derece kaydedilmiştir. Elde edilen veriler "tanımlayıcı istatistikler" kullanılarak "ortalama ± standart sapma olarak belirtilmiştir. Değişkenler arasındaki fark düzeyini belirlemek için değişkenlerin normal dağılıma uygunluk düzeyleri "Shapiro-Wilk Testi" kullanılarak değerlendirildi. "Levene testi" ile iki grubun varyanslarının homojenliği test edilmiştir. Gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Tek Yönlü Anova analizi, Grupların kendi içindeki karşılaştırmalarında da Bağımlı Gruplarda t-test analizi kullanılmıştır.

BULGULAR: Tenisçilerde farklı sürelerde yapılan statik esnetme egzersizlerinin esneklik, sürat, çeviklik ve aktif sıçrama performansı değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0,05$), sadece squat sıçrama sontest performansında 1. Grup ile 2. Grup arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($p<0,05$) ancak deney grupları ile kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 1). Sporcuların esneklik performans değerlerini incelediğimizde hem deney 1 hem de deney 2 gruplarında bir gelişim gözlenmektedir. Grupların gelişim değerleri dikkate alındığında (Tablo 2) kontrol grubunun esneklik gelişim değerleri ile her iki deney grubunun esneklik gelişim değerleri arasında anlamlı fark bulunmaktadır.

Tablo 1. Grupların Esneklik, Çeviklik, Sıçrama ve Sürat Değerleri Anova Analiz Tablosu

		1. Grup (Grup 15s)	2. Grup (Grup 30s)	Kontrol Grubu
Esneklik (cm)	Öntest	22,25±6,04	21,25±5,52	21,10±6,69
	Sontest	24,42±6,50	24,15±5,08	20,98±4,92
Sürat (s)	Öntest	4,17±0,11	4,14±0,10	4,15±0,19
	Sontest	4,12±0,10	4,15±0,09	4,20±0,17
Çeviklik (s)	Öntest	14,42±0,52	14,44±0,80	14,47±0,64

	Sontest	**14,20±0,59**	**14,59±0,70**	**14,73±0,76**
Aktif Sıçrama (cm)	**Öntest**	**21,12±6,70**	**20,37±4,50**	**20,55±4,61**
	Sontest	**21,71±6,69**	**19,42±2,37**	**20,00±4,0**
Squat Sıçrama (cm)	**Öntest**	**22,37±5,97**	**19,75±5,17**	**19,77±5,26**
	Sontest	**23,28±5,21***	**17,28±2,28**	**18,95±3,38**

*2. grup sontest değerleri arasında anlamlı fark (p<0,05)

Tablo 2. Grupların Esneklik Gelişim Değerleri Analiz Tablosu

	Grup (I)	**Grup (J)**	**Ortalama Farkı**	**p**
Esneklik (cm)	**Grup 2 (Grup 30s)**	**Grup 1 (Grup 15s)**	0,57	0,57
		Kontrol Grubu	3,57	0,00*
	Grup 1 (Grup 15s)	**Kontrol Grubu**	**3,00**	**0,00***

* Anlamlı fark (p<0,05)

TARTIŞMA VE SONUÇ: Çalışmamızda farklı sürelerde uygulanan germe yöntemleri sonrası performans değerlerinde önemli bir farka rastlanmamasına rağmen, genel olarak statik germe yöntemi literatürde olumsuz etkiye sahip olarak görülmekte ve hipotezler statik yöntemin olumsuz etkileri üzerine kurulmaktadır. Bunun nedeni statik gerilmemin kas viskozitesini ve sertliğini etkilemesidir (Behm ve Chaouachi, 2011). Yapılan bu çalışmada grupların esneklik, sürat, çeviklik ve sıçrama değerleri arasında sadece 1.grup ile 2. grup squat sıçrama sontest değerleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Grupların kendi içindeki gelişim değerleri göz önüne alındığında sadece esneklik sontest değerlerinde kontrol grubu ile diğer iki grup arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu durum statik germe egzersizlerinin esneklik performansı üzerinde etkisi olduğu şeklinde yorumlanabilir. Çalışma bulgumuzu destekleyen bir çalışmada; statik germe, germesiz yöntem ile karşılaştırıldığında dikey sıçrama performansında anlamlı fark bulunmamıştır (Perrier ve ark., 2011). Palmier vd (2004) yaptıkları çalışmada 15s'lik statik germenin sıçrama performansına olumsuz etkisinin olduğunu açıklamışlardır. Bu duruma statik germenin akut etkisi sonucunda; H refleksinin azaldığı, bunun da performansta azalmaya neden olabileceği belirtilmektedir. . Bu çalışmada da H refleksinin azalmasından dolayı vertikal sıçrama performansının olumsuz etkilenmiş olabileceği ya da motor nöron eksitabilitesi düşüklüğünden kaynaklanabileceği düşünülmektedir

KAYNAKLAR

Behm, D. G., Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. European journal of applied physiology, 111(11), 2633-2651.

Çoknaz, H., Yıldırım, N. Ü., & Özengin, N. (2008). Artistik Cimnastikçilerde Farklı Germe Sürelerinin Performansa Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(3), 151-157.

Pagaduan, J. C., Pojskic, H., Uzicanin, E. ve Babajic, F. (2012). Effect of various warm-up protocols on jump performance in college football players. Journal of Human Kinetic, 35, 127-132.

Paradisis, G. P., Pappas, P. T., Theodorou, A. S., Zacharogiannis, E. G., Skordilis, E. K. ve Smirniotou, A. S. (2014). Effects of static and dynamic stretching on sprint and jump performance in boys and girls. Journal of Strength and Conditioning Research, 28, 154-160.

Palmieri RM, Ingersoll CD, Hoffman MA. The hoffmann reflex: Methodologic considerations and applications for use in sports medicine and athletic training research. Journal of Athletic Training. 2004;39(3):268-277.

Samson, M., Button, D., Chaouachi, A. ve Behm, D., (2012). Effects of dynamic and statik stretching within general and activity specific warm-up protocols. Journal of Sports Science and Medicine 11, 279–285.

Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer. *Sports medicine*, *35*(6), 501-536.

Shrier, I. (1999). Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury: A critical review of the clinical and basic science literature. Clinical Journal of Sport Medicine, 9(4), 221-227.

Thacker, S. B., Gilchrist, J., Stroup, D. F., & Kimsey Jr, C. D. (2004). The impact of stretching on sports injury risk: a systematic review of the literature. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *36*(3), 371-378.

Wright, G., Williams, L. ve Greany, J., (2006). Foster Effect of Statik Stertching, Dynamic Stertching, an Warm-up on Active Hip Range of Motion and Vertical Jump. Medicine&Science in Sports & Exercise, 38 (5), 280-281.

Weldon, S. M. ve Hill, R. H. (2003). The efficacy of stretching for prevention of exerciserelated injury: A systematic review of the literature. Journal of Manual Therapy 8(3), 141-150

SB932

BOKSÖRLERİN SOLUNUM FONKSİYON PARAMETRELERİ İLE BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

[1]Mehmet GÖKTEPE, [1]Erdil DURUKAN, [2]Meral Miyaç GÖKTEPE
[1]Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye
[2]Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

Email : *mgoktepe06@gmail.com, erdurukan@hotmail.com, meral.miyac@hotmail.com*

Öz

Bu araştırmanın amacı, boksörlerin solunum parametreleri ile bazı motorik özellikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Çalışmaya, Bartın Üniversitesinde öğrenim gören lisanslı, yaş ortalamaları 22,42±2,43 yıl, boy ortalamaları 173,25±6,33 (cm) ve vücut ağırlıkları 66,58±10,11 (kg) olan gönüllü 12 erkek boksör katılmıştır. Bütün sporcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten onam formunu doldurup imzalamışlardır. Sporculara uygulanan ölçümler sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) Solunum fonksiyon testleri yaptırıldı. 3) 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. 4) Reaksiyon ölçümleri yaptırıldı. 5) Esneklik ölçümleri yaptırıldı. 6) Pençe kuvveti ölçümleri yaptırılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Bartın Üniversitesi BESYO Fizyoloji Labaratuvarında yapılmıştır. İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 programı kullanılarak yapıldı. Sporcuların bağımsız değişkenlerinin incelenmesinde parametrik test varsayımları sağlanmadığından, "Spearman Momentler Çarpım Korelâsyon Testi" kullanıldı. Elde edilen verilere göre çalışmaya katılan boksörlerin el kavrama kuvvet değerleri, görsel ve işitsel reaksiyon zamanları ve esneklik parametreleri ile Solunum fonksiyon testlerinden (FVC, FEV1, PEF, VC, TV, MVV) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Sonuç olarak; Boksörlerde esnekliğin, el kavrama kuvvetinin, görsel ve işitsel reaksiyon zamanının solunum fonksiyon tesleriyle ilişkisinin olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Boks, Solunum, Esneklik, Reaksiyon, Pençe Kuvveti, İlişki

Determining The Relationship Between Some Motoric Characteristics and Pulmonary Function Parameters of Boxers

The aim of this study was to determine the relationship between some motoric characteristics and respiratory parameters of boxers. Twelve male boxers with a mean age of 22.42 ± 2.43 years, average height of 173.25 ± 6.33 (cm) and body weight of 66.58 ± 10.11 (kg) participated in the study. . All athletes completed and signed the health questionnaire used to determine their health status before the tests and the consent form stating that they voluntarily participated in the study. Measurements applied to athletes respectively; 1) Height and weight were measured. 2) Pulmonary function tests were performed. 3) Warm-up run for 5 minutes. 4) Reaction measurements were performed. 5) Flexibility measurements were made. 6) Claw force measurements were made and the study was terminated. This research was conducted in Bartin University BESYO Physiology

Laboratory. SPSS 22.0 program was used for statistical evaluation. Since parametric test assumptions were not provided in the examination of the independent variables of the athletes, ear Spearman Moments Multiplication Correlation Test "was used. According to the obtained data, there was no statistically significant relationship between hand grip strength values, visual and auditory reaction times, flexibility parameters and pulmonary function tests (FVC, FEV1, PEF, VC, TV, MVV) (p>0,05). As a result; It can be said that flexibility, visual and auditory reaction time and hand grip strength are not related to pulmonary function tests in boxers.
Key Words: Boxing, Respiration, Flexibility, Reaction, Claw Force, Relationship

1. Giriş

Solunum canlı varlık ile onun dış ortamı arasındaki gaz alışverişidir. Akciğerlerin en önemli görevi, dokulara gereken Oksijenin sağlanması ve dokularda oluşan karbondioksit'in uzaklaştırılmasıdır. Solunum sistemi, bir gaz değişim organı (Akciğerler),Akciğerlere hava girişini ve çıkışını (Ventilasyon) sağlayan bir pompadan oluşur. Pompa göğüs kafesi, göğüs boşluğu, hacmi artıran ve azaltan solunum kasları, beyine sağlayan sinirler, ve kasları denetleyen beyin bölgelerinden oluşur. Havanın akciğerlere alınması (inspirasyon) ve akciğerlerden dışarı verilmesi (expirasyon) akciğer içi basınç değişiklikleri ile gerçekleştirilir. Fiziksel egzersizlerde kasların O2 gereksinimi arttığına göre bunu karşılayacak dolaşımsal ve solunumsal sistemlerin bu duruma fizyolojik uyum göstermeleri beklenir (Uzun ve ark., 2010). Solunum dönemindeki olaylar tanımlanırken bazen akciğer volümlerinin iki yada daha fazlasının bir arada değerlendirilmesi gerekir. Bu şekilde oluşan kombinasyonlar akciğer kapasiteleri olarak tanımlanır (Noyan, 1989).

Akciğer solunum testleri, akciğer hastalıklarının tanısı ve kişinin pulmoner kapasitesinin belirlenmesinin yanı sıra spor fizyolojisinde de önem taşımaktadır. Bazı solunum parametreleri' nin ölçülebildiği spirometre cihazlarının 1846 yılında klinik uygulama alanına girmesine rağmen solunum fonksiyon testlerinde bir standardizasyon probleminin mevcudiyeti devam etmektedir (Kocabaş, 1998).

Sporda başarı yani performans, aerobik ve anaerobik enerji tüketimi, kuvvet, sürat, teknik gibi nöromusküler fonksiyonlar, taktik ve psişik faktörlere bağlıdır. Bireyin performansı, koordineli bir efor ve bir çok değişik fonksiyonların entegrasyonu sonucu ortaya çıkmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1985). Boks sporu ise öncelikle bir yetenek işi olmakla beraber bu yeteneğin beceri, zeka ve kuvvetle birleştirilmesi bokstaki başarının öncelikli etmenidir. Bunların yanı sıra, kurallara uyma, yenme hırsı, mücadele, dayanıklılık, kuvvette devamlılık, yaratıcılık, sürat, anında karar verme, kendine güven, düzenli beslenme alışkanlığı, düzenli yaşam, deneyim, ruhsal üstünlük, esneklik gibi özelliklerin yanı sıra bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerin başarıda rolü önemlidir (Zorba ve ark., 1999).

Boks sporunda solunum parametrelerinin belirlenmesi fizyolojik gereksinimlerin belirlenmesi açısından önemlidir. Ayrıca solunum parametreleri ile ilişkili motorik özelliklerin tespiti, uygulanacak antrenman planları için önemli olabilir. Bu bağlamda araştırmamızın amacı boksörlerin solunum fonksiyon parametreleri ile bazı motorik özellikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

2. Materyal ve Metod

Araştırma grubunu, Bartın Üniversitesinde öğrenim gören lisanslı, yaş ortalamaları 22,42±2,43 yıl, boy ortalamaları 173,25±6,33 (cm) ve vücut ağırlıkları 66,58±10,11 (kg) olan gönüllü 12 erkek boksör oluşturmaktadır. Bütün sporcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten onam formunu doldurup imzalamışlardır. Çalışmaya katılmayı kabul eden her adaya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları konusunda uyarılmıştır. Sporculara uygulanan ölçümler sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) Solunum fonksiyon testleri yaptırıldı. 3) 5 dakika ısınma koşusu

yaptırıldı. 4) Reaksiyon ölçümleri yaptırıldı. 5) Esneklik ölçümleri yaptırıldı. 6) Pençe kuvveti ölçümleri yaptırılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Bartın Üniversitesi BESYO Fizyoloji Labaratuvarında yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Boy uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ):VKİ, olguların vücut ağırlıklarının kg değerinin, boy uzunluğu metre ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m²) hesaplanmıştır.

Solunum parametrelerinin belirlenmesi:

Çalışmaya katılanların Solunum Fonksiyon testleri taşınabilir cihaz (Spirolab II, Medical International Research, Rome, Italy) ile Vital Kapasite (VC), Zorlu Vital Kapasite (FVC), Birinci saniye zorlu ekspirasyon volümü (FEV1), Tepe akım hızı (PEF), Tidal Volüm (TV), Maksimal solunum kapasitesi (MVV) değerleri ölçülerek yapılmıştır. Ölçümlerin tamamı oturur pozisyonda burnu bir kıskaçla kapalı olan bireyin, ağızlık yardımı ile spirometre'ye bağlı bir sekilde soluk hacminde birkaç solunum yaptırılarak bu tip solunuma alısması sağlandıktan sonra gerçeklestirildi. Her ölçüm 3 defa tekrar edildi ve en iyi değer kaydedildi.

Esneklik Performansının Belirlenmesi: Esneklik ölçümleri ise uzan-eriş testi ile belirlenmiştir.

Pençe Kuvvetinin belirlenmesi: Ölçümler 0–100 kg. arası kuvvet ölçen (TAKEI GRIP- D: Japonya) marka el dinamometresi ile yapıldı. Dinamometre araştırma grubunun el ölçüsüne göre ayarlandı. Ölçümler, araştırma grubu ayakta, kollar aşağı sarkık vaziyette, dinamometreyi vücuda temas ettirmeden maksimum kuvvetle sıkılarak gerçekleştirildi. Sağ ve sol el için ayrı ayrı iki kez ölçüldü ve en iyi değer kg. olarak tespit edildi.

Reaksiyon ölçümleri:

Deneklerin görsel ve işitsel reaksiyon zamanı ölçümleri; dominant olarak kullandıkları sağ ve sol elleri ile Newtest 1000 aleti ile yapıldı. Denemelerden sonra her ölçüm üç kez tekrar ettirilerek en iyi derece hesaplamaya alındı. Ölçümler 0.01 sn.ye göre ayarlanarak hesaplaması yapıldı.

Verilerin Analizi

İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapıldı. Sporcuların bağımsız değişkenlerinin incelenmesinde parametrik test varsayımları sağlanmadığından, "Spearman Momentler Çarpım Korelâsyon Testi" kullanıldı. Sonuçlar % 95 güven aralığında değerlendirildi ve $p<0.05$ değeri anlamlı kabul edildi.

3. Bulgular

Tablo 1: Çalışmaya Katılan Boksörlerin Fiziksel Özellikleri

N	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ(kg/m2)	Spor Yaşı (yıl)
12	22,42 ±2,43	173,25±6,33	66,58 ±10,11	22,06 ±2,01	7,67±2,81

Tablo 1'de katılımcıların yaş, boy, vücut ağrılığı, VKİ ve spor yaşları verilmiştir. Sporcuların yaşları 22,42 ±2,43 yıl, boy uzunlukları 173,25±6,33 cm, vücut ağırlıkları 66,58±10,11 kg, VKİ 22,06±2,01 (kg/m2) ve spor yaşları 7,67±2,81 yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Boksörlerin Bazı Motorik Özellikleri Ile Solunum Fonksiyon Test Değerleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Analizi Sonuçları

Spearman Korelasyonu	n	Solunum Fonksiyon Test Değerleri						
			FVC	**FEV1**	**PEF**	**VC**	**TV**	**MVV**
Esneklik	12	r	0,019	0,019	-0,019	0,019	0,019	0,019
		p	0,954	0,954	0,954	0,954	0,954	0,954
Sağ Pençe Kuvveti	12	r	0,022	0,022	-0,022	0,022	0,022	0,022
		p	0,947	0,947	0,947	0,947	0,947	0,947
Sol Pençe Kuvveti	12	r	-0,070	-0,070	0,070	-0,070	-0,070	-0,070
		p	0,828	0,828	0,828	0,828	0,828	0,828
Reaksiyon - Sağ Görsel	12	r	0,139	0,139	-0,139	0,139	0,139	0,139
		p	0,667	0,667	0,667	0,667	0,667	0,667
Reaksiyon - Sol Görsel	12	r	-0,188	-0,188	0,188	-0,188	-0,188	-0,188
		p	0,558	0,558	0,558	0,558	0,558	0,558
Reaksiyon - Sağ İşitsel	12	r	-0,238	-0,238	0,238	-0,238	-0,238	-0,238
		p	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456
Reaksiyon - Sol İşitsel	12	r	-0,185	-0,185	0,185	-0,185	-0,185	-0,185
		p	0,566	0,566	0,566	0,566	0,566	0,566

***(p < 0.05)**

Tablo 2'de Yapılan Spearman korelasyon istatistik yöntemi sonucu çalışmaya katılan boksörlerin el kavrama kuvvet değerleri, esneklik parametreleri, görsel ve işitsel reaksiyon zamanları ile solunum fonksiyon testlerinden (FVC, FEV1, PEF, VC, TV, MVV) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0,05).

4. Tartışma

Solunum parametrelerinde egzersizin tipine bağlı olarak görülen artış; solunum kaslarının gelişimi, akciğerlerin ve göğüs kafesinin genişliye bilme yeteneği ile bronş ve bronşiollerin elastikiyetine bağlıdır. Fiziksel egzersizde kasların oksijen ihtiyacı artmakta buna paralel olarak artan oksijen ihtiyacını karşılayacak olan solunum sisteminin fizyolojik uyumu ortaya çıkmaktadır (Gözü ve ark., 1998). Bu bağlamda boksörlerin solunum fonksiyon parametreleri ile bazı motorik özellikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile yapmış olduğumuz çalımanın bulgularına göre; boksörlerin el kavrama kuvvet değerleri, esneklik parametreleri, görsel ve işitsel reaksiyon zamanları ile solunum fonksiyon testlerinden (FVC, FEV1, PEF, VC, TV, MVV) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0,05).

Santana ve ark.(2001), yaşları 67-78 yıl, BMI 19,8- 37.1 arasında değişen 97 erkek üzerinde solunum fonksiyonları, antropometrik değişkenler, vücut kompozisyonu ve fiziksel performans arasındaki ilişkileri (r) belirlemek için yaptıkları çalışmada solunum fonksiyonları ile İlgili antropometrik yapılar arasında, boy, vücut ağırlığı, BMI, göğüs derinliği, göğüs genişliği, göğüs, boyun, ve bel çevresi ile ($p<0.01$, $p< 0.05$) VC, FVC, FEV1 ile pozitif korelasyon, FEV1 / FVC de ise negatif korelasyon görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre bazı parametreler arasında benzerlikler görülürken, parametrelerin büyük bir kısmında ise farklılıklar görülmüştür. Farklılıkların her iki gruba ait fiziksel karakterlerin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonucuna gore solunum fonksiyon testleri ile fiziksel performans parametreleri arasındaki ilişki görüldüğü üzere çelişkilidir. Yapmış olduğumuz çalışmanın sonucuna gore bazı fiziksel performans parametrelerin solunum foksiyon testleri ile ilişkinin bulunamamasının önemli bir bulgu olduğu düşünülebilir.

Yapılan araştırmalarda genelde antrenmanın, solunum fonksiyon testleri üzerine etkisine bakılmıştır. Ya da sporcular ile sedanterler karşılaştırılmıştır. Yapılan bir çalışmada farklı branşlardaki sporcuların solunum fonksiyon testlerini karşılaştırılmış. Spor yapan bireylerin VC değerlerinin sedanter bireylere göre daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Ghosh ve ark., 1985). Temoçin ve ark., (2004) yapmış oldukları çalışmanın sonucuna göre; Cooper testine katılmış olanlardan FVC değerleri düşük (n=23) ile yüksek (n=21) olan sporcuların değerlerinin karşılaştılmaları yapılmış, istatistiksel bir anlamlılık bulunamamıştır (p=0.336). Buna göre aerobik ve anaerobik güç ile ventilasyon kapasitesi arasında bir bağlantı olmadığı sonucuna varılabilir. Şahin (2007), düzenli egzersiz yapan 12–14 yaş grubundaki erkek çocukların FVC değerlerinde deney grubu ön test ortalamalarını 3,17±0,58 lt, son test ortalamalarını ise 3,40±0,60 lt olarak bulmuştur. İstatistiksel açıdan 0.01 düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (P<0.01). Bale (1993), 5 hafta süreyle yapmış olduğu dayanıklılık antrenmanlarında, zorlu vital kapasite açısından anlamlı gelişmeler elde etmiştir. Sarı ve ark. (1981), tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, egzersizin vital kapasiteyi artırmamakla beraber solunum şeklini verimli ve ekonomik duruma getirdiği sonucuna varılmıştır. İri (2000), yapmış olduğu araştırmada makro dönem antrenman programının FVC üzerine etkisinin bulunmasına rağmen bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını bildirmiştir. Koç ve Günay (2000), 8 haftalık egzersiz sonucu FEV1' de anlamlı farklılık tespit ederken FVC parametresinde anlamlı farklılığın olmadığını bildirmiştir. Çocuklarda solunum parametrelerine, fizyolojik gelişimin egzersizden daha fazla etkili olabileceği bildirilmiş ve egzersizin solunum parametrelerine fazla etkili olamayacağı belirtilmiştir (Ergen, 1983; Sarı ve ark., 1981).

Yukarıdaki araştırmaların sonuçlarına bakıldığında egzersiz ile solunum parametreleri arasında ilişki konusunda çelişkili ifadeler yer almaktadır. Bu bağlamda yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularının solunum parametreleri ile bazı motorik özellikler arasında ilişkinin olmadığının tespit edilmesinin önemli olduğu söylenebilir.

5. Sonuç

Sonuç olarak; Boksörlerde esneklik, el kavrama kuvveti, görsel ve işitsel reaksiyon zamanı ile solunum fonksiyon tesleri arasında ilişkinin olmadığı söylenebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda farklı gruplardaki sporculara yapılacak araştırmaların, literatürdeki boşluğun doldurulması açısından önerilebilir.

KAYNAKÇA

Açıkada C, Ergen E, (1985). Dayanıklılığın Geliştirilmesi, Bilim Teknik Dergisi, Sayı 1.
Bale P, (1993). Biological and Performance Variables in Relation to Age in Male and Female Adolescent Athletes. J Spt Med Phy Fitness 1993; 32, 2, 142-148.
Ergen E, (1983). Egzersiz Yapan Çocuklarda Akciğer Volüm Değişiklikleri. Spor Hekimliği Dergisi 1983; 18, 3, 131–141.
Ghosh AK, Ahuja A, Khanna GL, (1985). Pulmonary capacities of different groups of sportmen in India. Br J Sports Med.; 19: 232-234.
Gözü RD, Liman E, ve Kan I., (1998). Torax Ölçümleri ve Solunum Fonksiyonlarının Antrenmanlarla Değişimi. Spor Hekimliği Dergisi: Sayı 23.
İri R, (2000).. Amatör Futbolcularda Makro Dönem Dayanıklılık Antrenmanının Aerobik, Anaerobik Kapasite ve Dolaşım, Solunum Sistemlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
Koç H, Günay M, (2000). Sekiz Haftalık Genel Sürat Antrenman Programının Hentbolcularda Vücut Yağ Yüzdesi, Solunum Fonksiyonları ve Kan Basıncına Etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri 1. Kongresi Bildiriler, Ankara; 94-100.
Kocabaş L, (1998). Solunum Fonksiyon Testlerinde Standardizasyon Sorunu. Solunum Hastalıkları Dergisi, Sayı 3.
Noyan A., (1989). Solunum Fizyolojisi. Metessan Yayınevi, Ankara,
Şahin O. (2007). Düzenli Egzersiz Eğitiminin 12–14 Yaş Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
Santana, H., Elena, Z., Emanuela, T., Paolo, T., Luisa, B., Mario, O., Ottavio, B.,and Mauro, Z., (2001). Relation between body composition, fat distribution, and lung function in elderly men1–3 Am J Clin Nutr, 73,827–31.
Sarı H, Terzioğlu M, Erdoğan F, (1981). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcular ile Sedanter Kişilerin İstirahat Egzersiz ve Dinlenmede Solunum- Dolaşım Parametrelerinin Karşılaştırılması. Spor Hekimliği Dergisi; 16, 4, 121–133.
Temoçin, S., Ek, R.O., & Tekin, T.A. (2004). Futbolcularda sürat ve dayanikliliğin solunumsal kapasite üzerine etkisi. SPORMETRE beden Eğitimi ve Spor bilimleri Dergisi, 2(1), 31-35.
Uzun, A., Akyüz M., Taş M., Aydos L. (2010). Genç Elit Güreşçilerde Solunum Parametrelerinin Bazi Antropometrik Özelliklerle Ilişkisinin Incelenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 4, Sayı 1,
Zorba E, Ziyagil MA, ve Erdemli İ, (1999). Türk ve Rus Boks Milli Takımlarının Bazı Fizyolojik Kapasite ve Antropometrik Yapılarının Karşılaştırılması. G.Ü. Beden Eğt. Ve Spor Bil.Derg.; 22:1-5.

SB933

KADIN VOLEYBOL VE HENTBOL SPORCULARININ SOLUNUM FONKSİYON TESTLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

***[1]Mehmet GÖKTEPE*, [1]Erdil DURUKAN, [2]Mehmet GÜNAY**

[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye
[2]Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

***Email :** mgoktepe06@gmail.com, erdurukan@hotmail.com, mgunay@gazi.edu.tr*

Öz

Bu araştırmanın amacı, kadın voleybol ve hentbol sporcularının solunum fonksiyon testlerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya, Bartın Üniversitesi kadın hentbol ve voleybol okul takımında lisanslı 12 hetbolcu ve 13 voleybolcu dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcular araştırma hakkında bilgilendirildi ve sporculardan gönüllü onam formu alındı. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları konusunda uyarılmıştır. Sporculara sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) Solunum fonksiyon testleri yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Bartın Üniversitesi BESYO Fizyoloji Labaratuvarında yapıldı. İstatistiksel analizde SPSS 22.0 programı kullanıldı. Çalışma grubunun kişi sayısı göz önünde bulundurulduğundan (n<30) değişkenler arası farklılığın belirlenmesi için nonparametrik verilerde kullanılan Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre, voleybol sporcularının (TV) ve (MVV) değerleri, hentbol sporcularından daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$; $p < 0.01$). Ayrıca hentbol ve voleybol sporcularının (FVC), (FEV1) ve (PEF) değerleri için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Sonuç olarak, kadın hentbol ve voleybol sporcularının solunum fonksiyon testlerinden FVC, FEV_1,PEF ve VC değerlerinin birbirine yakın olduğu, Fakat TV ve MVV değerlerinin ise birbirinden farklı olduğu söylenebilir. Bu farklılık voleybolcuların lehine yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Voleybol, Solunum Fonksiyon testleri

Comparison of Pulmonary Function Tests Of Female Volleyball ond Handball Players

Abstract

The aim of this study was to compare pulmonary function tests of female volleyball and handball players. 12 handball and 13 volleyball players were included from Bartin University women's handball and volleyball teams. Participants were informed about the study and voluntary consent form was obtained from the athletes. Before the measurements were taken, all participants were warned not to perform heavy exercise on the day before the measurement. Height, weight, and pulmonary function tests of all athletes were performed, respectively and the study was completed. This research was conducted in Bartin University SPES Physiology Laboratory. SPSS 22.0 program was used for statistical analysis. The Mann Whitney U test was used to determine the difference between the variables due to the sample size (n <30) of the study group. According to the results of the study, (TV) and (MVV) values of volleyball athletes were higher than handball athletes ($p <0.05$; $p <0.01$). In addition, there was no statistically significant difference between (FVC), (FEV1) and (PEF) values of handball and volleyball athletes ($p> 0.05$). As a result, the functional function tests of female handball and volleyball athletes are close to where the FVC, FEV1, PEF and VC values are close, but whether the TV and MVV values are together. This difference is in favor of volleyball players.

Key Words: Handball, Volleyball, Pulmonary Function Tests

1. Giriş

Voleybol, dünya çapında sadeliği ve her yaş gurubuna hitap etmesi sebebiyle geniş kitlelere ulaşan bir spor dalıdır. Ülkemizde voleybol hızlı bir şekilde daha iyiye doğru ilerlemektedir. Voleybolda oyun temposu gittikçe daha hızlı hale gelmektedir. Bu da sporcunun daha iyi oyun oynama becerisini ve daha çok dinamik olmasını gerektirir. Bu becerilerin kazanılması kolay olmamaktadır. Oyuncular, becerilerini oyunun gerektirdiklerine göre sunabilmeyi, teknik - taktik kararları, fiziksel performansın ve beyin gücünün de içinde yer aldığı kompleks bir

bütün olarak mükemmelleştirebilmelidirler (Baank, 1987). Sporcuların sergiledikleri üst düzey performans, bir çok fizyolojik, psikolojik ve biyomekaniksel etkilerin karışımı sonucudur (Akkuş ve İnal, 1999). Hentbol oyunu ise, temel bir aerobik dayanıklılık özelliği üzerine, düzensiz zaman ve aralıklarla uygulanan, anaerobik ağırlıklı oyun karakterini yansıtan, çok yönlü beceriler gerektiren bir spor dalıdır. Daha iyi antrenman, beslenme, dinlenme vb. metotların geliştirilmesi, bilimsel sistemlere dayandırılması, egzersiz şiddetlerinin ve sürelerinin arttırılması ile günümüzde bütün başarıların artışı sağlanmıştır (Kirkendal, 1990).

Solunum sisteminin işlevsel durumu klasik olarak akciğer hacim ve kapasitelerinin ölçülmesiyle belirlenebilmektedir (Gükhan ve ark., 1986). Antrenmanlarla solunum hacmi ve frekansında belirgin bir değişim meydana gelmektedir (Öz ve Kavak, 2001). Solunum sisteminin işlevsel durumu klasik olarak akciğer hacim ve kapasitelerinin ölçülmesiyle belirlenebilmektedir (Atan ve ark., 2013). Alınan hava inspirasyon, verilen hava ekspirasyon havası olarak adlandırılır. Maksimum bir soluk almayı (inspirasyon) takiben zorlayarak maksimum bir soluk verme (ekspirasyon) "zorlu vital kapasite (FVC)", grafik üzerinde hesaplanan maksimum inspirasyonu izleyen 1 saniyedeki güçlü bir ekspirasyonla atılan maksimum solunum gaz volümü "zorlu ekspirasyon volümü (FEV1)", bir kerede akciğerlerden dışarı atılan en fazla hava miktarına "yüksek ekspirasyon akımı (PEF)" ve solunumun %25-50-75' indeksi maksimum solunum akım hızına da "maksimum solunum akım hızları (Vmax 25-50-75)" adı verilir (Taşgın ve Dönmez, 2009). Maksimum istemli ventilasyon (MVV) bir dakika içinde maksimum olarak yapılan derin ve hızlı soluma ile alınan hava miktarıdır (Atabek, 2015). Her ne kadar akciğer fonksiyonlarının genetik ve ırk gibi değiştirilemez faktörler tarafından belirlendiği bilinse de yapılan araştırmalar mesleki dalı ne olursa olsun aktif bir yaşam sürdüren bireylerin, aynı cinsiyet, yaş, boy ve ağırlıktaki fiziksel olarak aktif olmayan kişilerden daha yüksek bir solunum değerine sahip olduğu bilinmektedir. Vital kapasitenin artış derecesi, solunum kaslarının gelişimi, akciğerlerin ve toraks duvarının genişleyebilme kabiliyeti ve bronş ile bronşiollerin elastikiyeti ile sınırlıdır (Astrand, 1988). Vital kapasitenin antrenmanlar ile artması başlıca çalışma şekliyle antrenmanın yüklenme şiddetine bağlıdır. Pratik olarak bu artış, çoğunlukla uzun süreli dayanıklılık performansı gerektiren spor tiplerinde görülür (Patlar ve ark., 2000).

Dünyada ve ülkemizde yapılan pek çok araştırmada, farklı spor türlerinin akciğer fonksiyonları üzerine etkilerinin olduğu saptanmıştır (Atan ve ark., 2013). Bu bağlamda Ülkemizde çok popüler olan voleybol ve hentbol branşında, özellikle kadınlarda bu farklılıkların tespiti ile ilgili çalışmaların az olması nedeniyle bu çalışmanın literatürdeki boşluğu doldurması açısından önemli olacağı düşünülebilir. Yukarıdaki bilgiler ışığında çalışmamızda kadın voleybol ve hentbol sporcularının solunum fonksiyon testlerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

2. Materyal ve Metod

Araştırma grubunu, Bartın Üniversitesi kadın hentbol ve voleybol okul takımlarında oynayan 12 hetbolcu ve 13 voleybolcu oluşturmaktadır. Bütün sporcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten formu doldurup imzalamışlardır. Çalışmaya katılmayı kabul eden her adaya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları konusunda uyarılmıştır. Sporculara sırasıyla; 1) Boy ve kilo ölçümü yapıldı. 2) Solunum fonksiyon testleri yapılarak çalışma sonlandırıldı. Bu araştırma Bartın Üniversitesi BESYO Fizyoloji Labaratuvarında yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Boy uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri:

Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ):

VKİ, olguların vücut ağırlıklarının kg değerinin, boy uzunluğu metre ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m²) hesaplanmıştır (Moran ve McGlynn, 1997; Norris ve ark., 2005; Taylor ve ark., 1998).

Solunum parametrelerinin belirlenmesi:

Çalışmaya katılanların Solunum Fonksiyon testleri taşınabilir cihaz (Spirolab II, Medical International Research, Rome, Italy) ile Vital Kapasite (VC), Zorlu Vital Kapasite (FVC), Birinci saniye zorlu ekspirasyon volümü (FEV1),

Tepe akım hızı (PEF), Tidal Volüm (TV), Maksimal solunum kapasitesi (MVV) değerleri ölçülerek yapılmıştır. Ölçümlerin tamamı oturur pozisyonda burnu bir kıskaçla kapalı olan bireyin, ağızlık yardımı ile spirometre'ye bağlı bir sekilde soluk hacminde birkaç solunum yaptırılarak bu tip solunuma alısması sağlandıktan sonra gerçeklestirildi. Her ölçüm 3 defa tekrar edildi ve en iyi değer kaydedildi.

Verilerin Analizi:

İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 programı kullanılarak gerçekleştirildi. Çalışma grubunun kişi sayısı göz önünde bulundurulduğundan (N<30) değişkenler arası farklılığın belirlenmesi için nonparametrik verilerde kullanılan Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1: Çalışmaya katılan kadın hentbol ve voleybol sporcularının fiziksel özellikleri

Branş	N	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ(kg/m2)	Spor Yaşı (yıl)
Hentbol	12	21,33 ±2,35	162,00±3,85	59,25 ±5,55	20,51 ±2,88	6,75±0,87
Voleybol	13	20,31 ±1,32	170,75±12,30	58,69 ±4,55	21,24 ±1,83	7,38±2,02

Tablo 1' de katılımcıların yaş, boy, vücut ağrılığı, VKİ ve spor yaşları verilmiştir. Hentbolcülerin yaşları 21,33±2,35 yıl, boy uzunlukları 162,00±3,85 cm, vücut ağırlıkları 59,25±5,55 kg, VKİ 21,24±1,83 (kg/m2) ve spor yaşları 7,38±2,02 yıl olarak tespit edilmiştir. Voleybolcuların yaşları 20,31±1,32 yıl, boy uzunlukları 170,75±12,30 cm, vücut ağırlıkları 58,69±4,55 kg, VKİ 21,24±1,83 (kg/m2) ve spor yaşları 7,38±2,02 yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2: Çalışmaya Katılan Kadın Hentbol ve Voleybol Sporcularının Solunum Fonksiyon Testleri Değerleri

Solunum Fonksiyon Testleri		N	Minimum	Maximum	Ortalama	SS
FVC	Hentbol	12	2,52	3,67	3,08	0,44
	Voleybol	13	2,10	4,81	3,57	0,93
FEV1	Hentbol	12	2,44	3,64	3,02	0,45
	Voleybol	13	1,16	4,75	3,32	1,11
PEF	Hentbol	12	3,76	8,09	6,67	1,61
	Voleybol	13	1,21	10,89	6,98	3,13
VC	Hentbol	12	2,32	3,65	2,98	0,52
	Voleybol	13	2,50	4,86	3,41	0,63
TV	Hentbol	12	0,29	0,93	0,55	0,24
	Voleybol	13	0,53	1,55	1,09	0,34
MVV	Hentbol	12	81,70	151,30	121,53	27,13
	Voleybol	13	80,00	165,80	142,67	29,27

Tablo 2' de katılımcıların solunum fonksiyon testleri değerleri verilmiştir.

Tablo 3: Çalışmaya katılan sporcuların solunum fonksiyon testleri skorları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan Mann Whitney-U testi sonuçları

Solunum Fonksiyon Testleri		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
FVC	Hentbol	12	10,50	126,00	48,00	0,10
	Voleybol	13	15,31	199,00		
FEV1	Hentbol	12	10,02	121,00	47,00	0,09
	Voleybol	13	14,46	198,00		
PEF	Hentbol	12	12,58	151,00	73,00	0,78
	Voleybol	13	13,38	174,00		

VC	Hentbol	12	10,33	124,00	46,00	0,08
	Voleybol	13	15,46	201,00		
TV	Hentbol	12	7,75	93,00	15,00	**0,00****
	Voleybol	13	17,85	232,00		
MVV	Hentbol	12	9,33	112,00	34,00	**0,02***
	Voleybol	13	16,38	213,00		

***(p < 0.05), * *(p < 0.01)**

Tablo 3'de Çalışmaya katılan sporcuların solunum fonksiyon testleri karşılaştırmaları incelendiğinde; voleybol sporcularının (TV) ve (MVV) değerleri, hentbol sporcularından daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$; $p < 0.01$). Ayrıca hentbol ve voleybol sporcularının (FVC), (FEV1) ve (PEF) değerleri için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

4. Tartışma

Kadın voleybol ve hentbol sporcularının solunum fonksiyon testlerinin karşılaştırılması amacıyla yapılan bu çalışmada voleybol sporcularının (TV) ve (MVV) değerleri, hentbol sporcularından daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca hentbol ve voleybol sporcularının (FVC), (FEV1) ve (PEF) değerleri için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Ghosh ve arkadaşlarının (1985), yaptığı bir çalışmada farklı branşlarda (atletizm, basketbol, boks, futbol, jimnastik, yüzme, masa tenisi, voleybol, halter ve güreş) spor yapan antremanlı sporcular ile sedanter kişilerin solunum fonksiyon testleri karşılaştırılarak VC değerleri sedanterlere göre daha yüksek bulunmuştur. Atan ve arkadaşlarının (2013), yapmış oldukları çalışmada VC % değerinin en iyi yüzücülerde, ikinci sırada ise güreşcilerde bulumuştur ve her iki spor dalında da sedanterlerden yüksek olduğu görülmüştür. Erdil ve ark' nın (1984), elit masa tenisçilerinin solunum parametrelerinin incelendiği bir çalışmada zorlu vital kapasite değerlerinin spor yapmayanlarda farklı olduğunu bulmuşlardır. Moğulkoç ve ark. (1997), 16 yaş grubu genç kızlarda FVC değerlerini kontrol gurubuna oranla atletizm sporu yapan sporcularda daha yüksek bulmuşlardır. Bertholon ve arkadaşlarının (1986), farklı spor türleri yapan 15-27 yaşları arasındaki sporcular ile aynı yaş grubunda spor yapmayan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada kürekçiler, kayakçılar, bisikletçiler ve yüzücülerin PEF ve FEV1 değerlerinin (bisikletçilerin FEV1'i hariç) spor yapmayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Atan ve ark. (2013) MVV değerlerinin sedanterlerden sonra masa tenisçilerde en düşük değer olarak bulurken, yüzücülerin MVV değerlerini judo, atletizm ve masa tenisçilerden daha yüksek bulmuşlardır. Alpay ve ark., (2007) çalışmalarındaki spor yapan ve spor yapmayan çocukların MVV ölçüm değerleri arasında farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Baltacı ve ark.' nın (1997), farklı spor tiplerinin erkek çocuklardaki solunum parametrelerini inceledikleri çalışmada sporcuların egzersiz sonrası MVV değerlerinde anlamlı artışlar bulmuşlardır. Özveren ve ark., (2014), 11-14 yaşlarındaki voleybol sporuyla uğraşan kız öğrencilerin solunum değerlerinden VC, FVC, FEV1 ve MVV değerlerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belitmişlerdir. Özaltaş (2009), yaptığı tez çalışmasının bulglarına göre, solunum parametrelerinin branşlar arasındaki farkı incelendiğinde, FVC, FEV1' de anlamlı fark bulunmuştur. FVC değeri en yüksek atletlerde, en düşük futbolcularda, FEV1 değeri en yüksek atletlerde, en düşük futbolcularda bulunmuştur. Lakhera ve ark. (1994), yaşları 13-17 arasında olan orta mesafe koşucular üzerinde yapmış oldukları çalışmada bir yıllık antrenmanın akciğer fonksiyonlarına (FVC, FEV1, ERV, IC, MVV) etkisini anlamsız bulmuşlardır. Tamer (1995), koşu antrenmanları üzerine yaptığı bir çalışmada devamlı koşu ve kısa aralıklı koşu yapan grupların zorlu vital kapasite değerlerinde anlamlı bir artış bulmuştur. Bale (1993), 5 hafta süreyle yapmış olduğu dayanıklılık antrenmanlarında zorlu vital kapasite açısından anlamlı gelişmeler elde etmiştir. Weitz ve ark. (2002), erkek sporcuların zorlu vital değerlerinde anlamlı farklılık bulamamış, Selland ve ark. (1993), erkek dağcıların zorlu vital değerlerinde anlamlı farklılık bulamadıkları araştırma sonuçları bulguları desteklemektedir. Birman ve arkadaşlarının (1993), çalışmasında bir yıl yüzme sporuyla uğraşan erkek çocuklarda FVC, VC ve PEF değerlerinin anlamlı olarak arttığı belirtilmiştir.

Yukarıdaki araştırmaları incelediğimizde branşlar arası solunum fonksiyonel testlerinin karşılaştırmalar yapılmış ve branşlar arası farklılıklar tespit edilmiştir. Fakat voleybol ve hentbol branşının karşılaştırıldığı çalışmanın bulunaması çalışmamızın bulgularının önemini daha da artırdığı söylenebilir. Bu bağlamda voleybolcuların tidal volüm ve Maksimal solunum kapasitesinin hentbolcülerden yüksek çıkmasının nedeninin bazı motorik özelliklerinin farklı olmasına bağlanabilir.

5. Sonuç

Sonuç olarak kadın hentbol ve voleybol sporcularının solunum fonksiyon testlerinden (FVC), (FEV1), (PEF) ve (VC) değerlerinin birbirine yakın olduğu, ayrıca (TV) ve (MVV) değerlerinin ise voleybolcuların hentbolcülerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda elde edilen verilerin performans ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde antrenman programlarının hazırlanmasında antrenörlere, sporculara ve spor bilimcilerine yararlı fikirler sağlaması açısından önerilebilir.

KAYNAKÇA

Akkuş H, İnal A.N. (1999). Selçuk Üniversitesi Erkek Basketbol,Güreş, ve Voleybol Takımlarındaki Sporcu Öğrencilerin Sırt,Pençe,Bacak Kuvvetlerinin ve Anaerobik Güçlerinin Ölçümü ve Kıyaslanması,Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Dergisi,1,82-81.

Alpay, B., Altuğ, K., & Hazar, S. (2007). İlköğretim okul takımlarında yer alan 11-13 yaş gurubu öğrencilerin bazı solunum ve dolaşım parametrelerinin spor yapmayan öğrencilerle karşılaştırılarak değerlendirilmesi.

Astrand, P.O. (1988). From exercise physiology to preventive medicine. Annals of clinical research, 20 (1-2), 10-17.

Atabek, H.Ç. (2015). Farklı spor branşlarında antrenman yapan 15-17 yaş grubu öğrencilerin bazı solunum fonksiyonlarının ve biyomotorik özelliklerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 1-16.

Atan, T., Akyol, P., & Çebi, M. (2013). Bireysel sporlarla uğraşan yıldızlar kategorisindeki sporcuların solunum fonksiyonlarının karşılaştırılması. Dicle Tıp Dergisi, 40(2), 192-198.

Baank H. (1987). Oyun Kaynaklı Tekniklerle Voleybol Becerilerini Eğitme,Çekoslavakya Voleybol Antrenör Kurs Notları.

Bale P. (1993). Biological and Performance Variables in Relation to Age in Male and Female Adolescent Athletes. J. Spt Med. Phy. Fitness, 32, 2, 142-148

Baltacı, A. K., Moğulkoç, R., Keleştimur, H., Konar, V., & Kutlu, S. (1997). Farklı spor tiplerinin erkek çocuklarda bazı solunum parametreleri ve maxV02 üzerine etkisi. Fırat Üniversitesi Fırat Tıp Dergisi, 3, 150-154.

Bertholon, J. F., Carles, J., & Teillac, A. (1986). Assessment of ventilatory performance of athletes using the maximal expiratory flow-volume curve. International journal of sports medicine, 7(02), 80-85.

Birman H, Kayserilioğlu A, Güler C, İşsever H. (1993). 10-12 Yaş Grubu Çocuklarda Solunum Parametreleri. Tıp Fak. Mecm. ; 56(3): 22-27.

Erdil, G., Durusoy, F., İşleğen, Ç., & Yolaz, G. (1984). Elit masa tenisçilerinin fizyolojik kapasite ölçümleri. Spor Hekimliği Dergisi, 19(25), 15-22.

Ghosh, A. K., Ahuja, A., & Khanna, G. L. (1985). Pulmonary capacities of different groups of sportsmen in India. British journal of sports medicine, 19(4), 232-234.

Kirkendal, D.T, (1990). Mechanism of Peripheral Fatique. Med. and sci, in Sports and Exercise ; Vol. 22, No: 4, U. S. A. , 444 -449,

Lakhera SC, Kain TC, Bandopadhyay P. (1994). Lung Function in Middle Distance Adolescent Runners. Indian J Physiol Pharmacol. 38 (2): 117-20.

Moğulkoç R, Baltacı A, Keleştimur K, Koç H, Özdemirli S. (1997). 16 yaş grubu sporcu genç kızlarda Max VO2 ve bazı solunum parametreleri üzerine bir araştırma. G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi;2:11.

Moran, G.T., McGlynn, G. (1997). Dynamics of Training and Conditioning. Second Edition. USA: WBC/McGraw-Hill.

Norris, J. M., Langefeld, C.D., Scherzinger A.L., Rich, S.S., Bookman, E., Beck S.R., Saad, M.F., Haffner, S.M., Bergman, R.N., Bowden D.W. and Wagenknecht, L.E. (2005), Quantitative trait loci for abdominal fat and BMI in hispanic-americans and African-Americans: The IRAS family study, International Journal of Obesity, 29: 67-77

Öz, A., Satıcı, Ö., & Kavak, V. (2001). Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin dayanıklılık ölçümü Cooper testi değerlendirilmesi. Dicle Tıp Dergisi, 28, 67-75.

Özaltaş, H. N. (2009). Farklı branşlarda amatör sporcuların antrenman sonrası solunum ve dolaşım sistemlerinde oluşan adaptasyonların karşılaştırılması, Firat Üniversitesi Sağlik Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dali, Yüksek Lisans Tezi.

Özveren, Y., Özçaldiran, B., & Oral, O. (2014). Voleybol Antrenmanlarının 11-14 Yaş Grubu Kız Öğrencilerin Bazı Solunum ve Dolaşım Parametreleri Üzerine Etkileri. International Journal of Science Culture and Sport, 2, 234-241.
Patlar, S., Çumralıgil, B., Kılıç, M., & Polat, Y. (2000). Futbolcularda sürekli koşular metodu ile oyun formu metodunun solunum parametreleri üzerine etkisi. SÜ Beden Eğit ve Spor Bil Dergisi, 2, 62-69.
Selland, M. A., Stelzner, T. J., Stevens, T., Mazzeo, R. S., McCullough, R. E., & Reeves, J. T. (1993). Pulmonary function and hypoxic ventilatory response in subjects susceptible to high-altitude pulmonary edema. Chest, 103(1), 111-116.
Tamer K. (1995). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, 1. Baskı, Türkerler Kitapevi Ankara.
Taşgın, E., Dönmez, N. (2009). 10-16 yaş grubu çocuklara uygulanan egzersiz programının solunum parametreleri üzerine etkisi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 11(2), 13-16.
Taylor, R.W., Keil, D., Gold, E.J., Williams, S.M., Goulding, A. (1998), Body mass index, waist girth and waist-to-hip ratio as indexes of total and regional adiposity in woman: Evalution using receiver operating characteristics curves, The American Journal of Clinical Nutrition, 67:44-49.
Weitz C.A., Garruto R.M., Chin C.T., Liu J.C., Liu R.L., He X. (2002). Lung Function of Han Chinese Born and Raised Near Sea Level and at High Altitude in Western China. Am J Hum Biol., Jul-Aug; 14(4):494-510,

SB934

KADIN VOLEYBOLCULARDA FARKLI GERME YÖNTEMLERİNİN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE AKUT ETKİSİNİN BELİRLENMESİ

[1]Erdil DURUKAN, [1]Mehmet GÖKTEPE, [2]Mehmet GÜNAY

[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye
[2]Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

Email : *erdurukan@hotmail.com, mgoktepe06@gmail.com, mgunay@gazi.edu.tr*

Öz

Bu araştırmanın amacı, Kadın voleybolcularda farklı germe yöntemlerinin bazı motorik özellikler üzerine akut etkisinin belirlenmesidir. Çalışmaya, Balıkesir ili Dsispor kız voleybol takımında lisanslı, yaş ortalamaları 21,55±3,14 yıl, boy ortalamaları 173,35±6,36 (cm) ve vücut ağırlıkları 62,15±7,47 (kg) olan gönüllü 20 kız voleybolcu dahil edilmiştir. Çalışmaya katılmayı kabul eden her adaya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları konusunda uyarılmıştır. Sporculara ilk önce boy ve kilo ölçümü yapıldı. 1. Gün statik germe öncesi ve sonrası sırasıyla; 1) Esneklik ölçümleri yaptırıldı. 2) Denge ölçümleri yaptırıldı. 3) Dikey Sıçrama ölçümleri yapıldı. 2. Gün ise dinamik germe öncesi ve sonrası aynı testler tekrar edilerek çalışma sonlandırıldı. Testlerden önce sporculara 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı. İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 programı kullanılarak yapıldı. Ön test ve son testten elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Elde edilen verilere göre; Çalışmaya katılan kadın voleybolculara uygulanan statik germe öncesi ve sonrası esneklik, denge ve dikey sıçrama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>0,05$). Yine dinamik germe öncesi ve sonrası esneklik ve dikey sıçrama ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>0,05$). Fakat uygulanan dinamik germe öncesi ve sonrası denge değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir ($p< 0.05$). Sonuç olarak kadın voleybolcuların esneklik ve dikey sıçrama performansına akut uygulanan dinamik ve statik germenin etkisinin düşük düzeyde olduğu, fakat istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı söylenebilir. Denge performansını ise sadece dinamik germenin iyileştirdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, Statik Germe, Dinamik Germe, Esneklik, Denge, Dikey Sıçrama

Determination of acute effect of different stretching methods on some motoric properties in female volleyball players

The aim of this study was to determine the acute effect of different stretching methods on some motoric properties in female volleyball players. The study included 20 volunteer girls with a mean age of 21,55 ± 3,14 years, average height of 173,35 ± 6,36 (cm) and body weight of 62,15 ± 7,47 (kg). Volleyball players are included. Firstly, the content of the study was explained to every candidate who agreed to participate in the study. Before the measurements were taken, all participants were warned not to do heavy exercise on the day before the measurement. Height and weight were measured first. Day 1 before and after static stretching respectively; 1) Flexibility measurements were made. 2) Balance measurements were made. 3) Vertical Leap measurements were made. On the second day, the same tests were repeated before and after dynamic stretching and the study was ended. Before the tests, the athletes were warmed up for 5 minutes. SPSS 22.0 program was used for statistical evaluation. The values obtained from the pre-test and post-test were statistically compared with the kolmogorov smirnov test and the Wilcoxon Signed Ranks test. According to the data obtained; No statistically significant differences were found between flexibility, balance and vertical jump values before and after static stretching applied to female volleyball players ($p> 0.05$). Also, there were no statistically significant differences between the pre-test and post-test values of flexibility and vertical jump before and after dynamic stretching ($p> 0.05$). However, statistically significant differences were obtained between the balance values before and after dynamic stretching ($p <0.05$). As a result, it can be said that the effect of acute and dynamic stretching applied to

female volleyball players' flexibility and vertical jump performance is low, but not statistically significant, and only dynamic stretch improves balance performance.
Keywords: Volleyball, Static Stretching, Dynamic Stretching, Flexibility, Balance, Vertical Jump

1. Giriş

Voleybol; oyun süresi ve içerdiği fizyolojik özellikler göz önüne alındığında, kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik, beceri ve koordinasyon gibi temel motorik özelliklerin tümünü içeren bir takım oyunudur. Bir takım oyunu olan voleybolda sporcular gerek antrenman gerekse müsabaka öncesi farklı germe egzersizleri yapmaktadırlar. Çoğu spor aktivitesinde antrenman ve müsabakadan önce yapılan germe egzersizleri sporcular tarafından gerçekleştirilen ortak bir uygulama niteliğindedir. Isınma rutininin bir parçası olarak kullanılan germe egzersizlerinin eklem hareket açıklığını (ROM) artırdığı, eklem yaralanma riskini azaltığı ve fiziksel performansa yarar sağladığı bilinmektedir.

Behm (2002); Germe egzersizlerinin esnekliği artırmak için ısınma seanslarının önemli bir bileşenini oluşturduğunu ve ayrıca kas sıcaklığını artırarak sporun hareketlerini taklit eden kinetik desenleri uygulayarak eklem hareket açıklığının artırılabileceğini ifade etmiştir. Shaji ve Isha (2009); Geleneksel ve en yaygın germe tipinin pozisyonu tutan statik germe olduğunu, dinamik germenin ise vücudunuzun hareketli kısımlarını hareket ettirdiğini ve kademeli olarak hareketin veya hareket hızının veya her ikisinin hızını arttırabileceğini ifade etmişlerdir. Başka çalışmalarda ise dinamik germe egzersizleriyle; derin kas sıcaklığının yükseleceği, sinir sisteminin uyarılacağı, antagonist kasların inhibe edilmesinin azalacağı ve yaralanma riskinin azalacağı ifade edilmektedir (Fredrick ve Szymanski, 2001; Yamaguchi ve Ishii, 2005).

Esneklik, dikey sıçrama ve denge voleybol sporunun yapısında bulunan performans özelliklerinden bazılarıdır. Yılmaz (1989); voleybolda ihtiyaç duyulan en önemli motorik özelliğin esneklik olduğunu belirtmiştir. Dikey sıçrama, maksimal bacak gücünün belirlenmesinde kabul görmüş basketbol, voleybol ve atletizm dahil olmak üzere bir çok atletik etkinlikte gerçekleştirilen ortak bir harekettir (Marek ve ark, 2005). Meinel ve Schnabel'e göre denge yetisi, tüm vücudu dengede tutma ve vücudun yer değişiminde ve sonrasında durumu koruma olarak tanımlanmaktadır (Altay, 2001).

Bu çalışmada; kadın voleybolculardа, statik ve dinamik germe yöntemlerinin voleybol sporunun yapısında olduğunu ifade ettiğimiz esneklik, dikey sıçrama ve denge performansına etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

2. Materyal ve Metod

Araştırma grubunu, Balıkesir ili Dsispor kız voleybol takımında lisanslı, yaş ortalamaları 21,55±3,14 yıl, boy ortalamaları 173,35±6,36 (cm) ve vücut ağırlıkları 62,15±7,47 (kg) olan gönüllü 20 kız voleybolcu oluşturmaktadır. Bütün sporcular testlerden önce sağlık durumlarının belirlenmesinde kullanılan sağlık anketini ve çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirten formu doldurup imzalamışlardır. Çalışmaya katılmayı kabul eden her adaya öncelikle çalışmanın içeriği tüm ayrıntıları ile anlatılmıştır. Ölçümler yapılmadan önce bütün katılımcılar ölçümden önceki günde ağır egzersiz yapmamaları konusunda uyarılmıştır. Sporculara ilk önce boy ve kilo ölçümü yapıldı. 1. Gün statik germe öncesi ve sonrası sırasıyla; 1) Esneklik ölçümleri yaptırıldı. 2) Denge ölçümleri yaptırıldı. 3) Dikey Sıçrama ölçümleri yapıldı. 2. Gün ise dinamik germe öncesi ve sonrası aynı testler tekrar edilerek çalışma sonlandırıldı. Testlerden önce sporculara 5 dakika ısınma koşusu yaptırıldı.

Veri Toplama Araçları:

Boy uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Deneklerin boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan (SECA, Almanya) boy ölçer ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür.

Vücut Kitle İndeksi (VKİ):VKİ, olguların vücut ağırlıklarının kg değerinin, boy uzunluğu metre ölçümünün karesine bölünmesi ile (kg/m²) hesaplanmıştır (Moran ve McGlynn, 1997).

Esneklik Testi: Esneklik ölçümleri ise uzan-eriş testi, gövde-boyun, omuz fleksiyonu esnekliği ile belirlenmiştir.

Flamingo Denge testi: Genel vücut dengesini ölçen bu testte 50 cm uzunluğunda, 4 cm yüksekliğinde, 3 cm genişliğinde, üzeri kaymayan bir madde ile kaplanmış metal kiriş (kalınlığı en fazla 5 mm) kullanıldı. Kirişin yerden yüksekliğini korumak için, kirişin her iki ucuna 15 cm uzunluğunda ve 2 cm genişliğinde ayaklar yerleştirildi. Katılımcı bir dakikalık süre boyunca dengede kalmak için tercih ettiği ayağını kiriş üzerine koydu. Diğer bacağını arkaya doğru bükerek aynı yöndeki eliyle ayağından tuttu. Katılımcı bu pozisyonda dengede durmaya çalıştı,

dengesini kaybettiğinde (arkaya büktüğü ayağını bıraktığında) veya vücudunun herhangi bir yeri yere temas ettiğinde test ve süre durduruldu. Her düşmeden sonra bir dakika doluncaya kadar katılımcı dengede kalmaya çalıştı. Bir dakika içerisinde kiriş üzerinde dengeyi korumak amacıyla yapılan her girişim (düşme hariç) puan olarak kabul edildi.

Dikey Sıçrama Testi: Denek duvarda ellerini yukarı doğru uzatarak parmak ucu ile duvarı işaretler. Daha sonra adım almadan olduğu yerden yukarıya doğru sıçrayarak duvara dokunur. Sporcunun uzandığı ve sıçrayarak dokunduğu mesafe arası ölçülerek elde edilen sonuç cm cinsinden o deneğin sıçrama mesafesi olarak belirlendi. Bu test üç kez yapılarak en iyi skor kabul edildi.

Uygulanan Germe Protokolleri:

Statik Germe (SG); 5 dk ısınma koşusundan (jogging) ve 1 dakikalık yürüyüşten sonra 10 dk'lık süre içinde alt ekstremitelere, 5 adet orta şiddette başlayıp yüksek şiddete doğru giden germe hareketi yaptırılmıştır. Her bir germe her bacak için 3 kez, 15sn germe 5sn gevşeme şeklinde 1 dk, her iki bacak için toplam 2 dk devam ettirilmiştir. Dört dakika dinlenmeden sonra ölçümler yapılmıştır. Uygulanan germe hareketleri sırasıyla şöyledir:

1-Modifiye engel germe; bir bacak uzatılmış (düz) pozisyonda oturma vaziyetinde, diğer bacağı düz pozisyondaki uzatılmış bacağın üstüne koyarak ileriye doğru uzanma yapılır.

2-Kalça rotatörlerini gerdirme; sırt üstü yatış pozisyonunda bir bacak diğer bacağın üzerine dört rakamı oluşturacak şekilde yerleştirilir ve kalça çift taraflı- düz olarak öne doğru uzanarak ya da alttaki düz bacağın yönünde 90º dönme hareketi yapılır.

3-İki büklüm vaziyette ayak parmağı ucuna dokunmak; bir ayağın topuğu diğer ayağın parmak ucunun çok hafif önünde ayakta duruş pozisyonunda, vücudun üst kısmını (gövdeyi) aşağıya öne doğru eğilirken önde bulunan ayağın kaval kemiğine (baldırına) doğru dorsal fleksiyon yapılır.

4-Quadrisepsleri germe; sırt (omurga) dik ayakta duruş pozisyonunda dizinizi bükerek bir elinizle ayağınızı tutun ve ayak topuğunuzu kalçanıza doğru çekerek quadrisepslerinizi gerdirin.

5-Calf (baldır) germe; duvardan 2-3 ayak mesafe uzaklığında ayakta duruş pozisyonunda, her iki elinde duvara eğiliyorsun (yaklaşıyorsun), bir bacak geride düz pozisyonda, öndeki bacak çok hafif bükülü duvara itiyorsun (Köse, 2014).

Dinamik germe (DG); 5 dakikalık ısınma koşusu (jogging) ve 1 dakikalık yürüyüşten sonra 7 dinamik tipte ısınma egzersizi yapılmıştır. Denekler her bir dinamik tipte ısınma egzersizini 15 m boyunca, gittikçe artan yoğunluk ile uygulamışlar ve 10 saniye dinlendikten sonra aynı egzersizi tekrar başlangıç noktasına kadar tekrarlamışlardır. Dört dakika dinlenmeden sonra ölçümler alınmıştır. Uygulanan dinamik ısınma hareketleri sırasıyla şöyledir:

1-High Knee Walk (Yüksek Diz Yürüyüşü): Normal yürüme adımları ile yürürken dizler yukarıya çekilir. Kollar ise harekete kendini uydurur.

2-High Knee Pull (Yüksek Diz Çekisi): Normal yürüme adımları ile yürürken dizler yukarı çekilir ve eller ile dizler yukarı doğru daha fazla çekilir.

3-High Knees (Yüksek Diz): Koşar adımlarla ilerlerken dizler göğse çekilir.

4-Butt Kicks (Topuklar Kalçaya): Topuklar kalçaya değdirilerek koşar adımlarla ilerleme.

5-Lunge Walks (İleri Hamle): Eller ensede birleştirilerek hamle adımları ile ileri doğru yürüyüş. Bu esnada arka ayağın dizi yere değdirilir. Bu şekilde yürüyüş devam eder.

6-Backward Lunge (Geri Komando): Eller ensede birleştirilerek hamle adımları ile geriye doğru yürüyüş. Bu esnada arka ayağın dizi yere değdirilir. Bu şekilde yürüyüş devam eder.

7-Straight Leg Kick (Düz Ayak Vur): Yürüme adımları ile eller ileride paralel tutularak, ayak parmak ucu ellere değdirilir. Bu egzersiz dizler bükülmeden yapılır (Köse, 2014).

Verilerin Analizi:

İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapıldı. Ön test ve son testten elde edilen değerler, kolmogorov Smirnov testi ile normallik dağılımına bakıldıktan sonra Wilcoxon İşaretli Sıralar testi yardımı ile istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi (α) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1: Çalışmaya katılan kız voleybolcuların fiziksel özellikleri

N	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)	VKİ(kg/m2)	Spor Yaşı (yıl)
20	21,55±3,14	173,35±6,36	62,15±7,47	20,64±1,95	9,70±1,49

Tablo 1'de katılımcıların yaş, boy, vücut ağrılığı, VKİ ve spor yaşları verilmiştir. Sporcuların yaşları 21,55±3,14 yıl, boy uzunlukları 173,35±6,36 cm, vücut ağırlıkları 62,15±7,47kg, VKİ 20,64±1,95 (kg/m2) ve spor yaşları 9,70±1,49 yıl olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya katılan voleybolcuların ön test ve son test parametreleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan wilcoxon işaretli sıra testi sonuçları

	Son Test - Ön Test	n	Mean Rank	Sum of Ranks	z	p
STATİK GERME	**Esneklik**	11(a)	8,18	90,00	-1,431(a)	0,152
		4(b)	7,50	30,00		
		5(c)				
	Denge	13(a)	9,08	118,00	-1,721(a)	0,085
		5(b)	10,60	53,00		
		2(c)				
	Dikey Sıçrama	5(a)	6,00	30,00	-,535(b)	0,593
		7(b)	6,86	48,00		
		8(c)				
DİNAMİK GERME	**Esneklik**	5(a)	5,50	27,50	-,775(b)	0,439
		6(b)	6,42	38,50		
		9(c)				
	Denge	12(a)	12,50	150,00	**-2,216(a)**	**0,027***
		7(b)	5,71	40,00		
		1(c)				
	Dikey Sıçrama	8(a)	8,25	66,00	-,852(b)	0,394
		10(b)	10,50	105,00		
		2(c)				

***(p < 0.05), **(p < 0.01) [(a)]Son Test<Ön Test,[(b)] Son Test>Ön test),[(c)] Son Test=Ön Test)**

Tablo 2'ye bakıldığında; Çalışmaya katılan kadın voleybolculara uygulanan statik germe öncesi ve sonrası esneklik, denge ve dikey sıçrama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (p>0,05). Yine dinamik germe öncesi ve sonrası esneklik ve dikey sıçrama ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (p>0,05). Fakat uygulanan dinamik germe öncesi ve sonrası denge değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir (p< 0.05).

4. Tartışma

Kadın voleybolcularda statik ve dinamik germenin esneklik, dikey sıçrama ve denge performansı üzerine etkilerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada; kadın voleybolculara uygulanan statik germe öncesi ve sonrası esneklik, denge ve dikey sıçrama değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (p>0,05). Yine dinamik germe öncesi ve sonrası esneklik ve dikey sıçrama ön test ve son test değerleri arasında

istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (p>0,05). Fakat uygulanan dinamik germe öncesi ve sonrası denge değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir (p< 0.05).
Bu bulgularımızdan hareketle literatürde bazı araştırmacılar dinamik germe rutininin atletik performanstan önce statik germeye daha güvenli ve daha verimli bir alternatif olabileceğini ve ısınma rutinlerine uygulanması gerektiği sonucuna varmıştır (Mann ve Whedon, 2001).
Sheroy ve ark.(2018); Sporcuların statik germe uyguladıklarından daha fazla dinamik germe gerçekleştirdiğinde dengenin daha da artacağını ifade etmişlerdir.
Demir (2018); yapmış olduğu çalışmada erkek voleybolculara uygulanan statik germe egzersizlerinin dikey sıçrama, çeviklik ve sürat performansı üzerine akut etkilerini incelemiş ve statik germenin dikey sıçramayı pozitif yönde etkilediğini belirtmiştir.
Yapılan bir çalışmada dinamik germenin esnekliği artırmada statik germeden daha etkili olduğu ifade edilmiştir (Weber ve Kraus, 1949).
Literatürde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar olması yapılan çalışmaların ne amaçla yapıldığıyla bağlantılıdır. Şöyleki germe egzersizleri eklem hareket açıklığını artırmak (Bandy ve ark., 1997), yaralanma riskini azaltmak (Safran ve ark., 1989) ve yaralanma sonrası kasları rehabilite etmek (Jonhagen ve ark., 1994) için önerilmektedir. Bu nedenle farklı çalışmalarla farklı sonuçlara ulaşılmış olması olasıdır. Yapılan bu çalışma sonuçları itibariyle literatür ile benzerlik göstermektedir.

5. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak; kadın voleybolcuların esneklik ve dikey sıçrama performansına akut uygulanan dinamik ve statik germenin etki ettiği fakat istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını, denge performansını ise sadece dinamik germenin iyileştirdiği söylenebilir.
Ayrıca bu sonuçlar doğrultusunda önerimiz; farklı yaş kategorilerinde, cinsiyet farkı gözetilerek farklı egzersiz kategorileri ile başka çalışmaların da yapılmasının farklı germe yöntemlerinin etkilerinin ortaya konması açısında önem arzedebilir.

KAYNAKÇA

Altay, F. (2001). Ritmik jimnastikte iki farklı hızda yapilan chaine rotasyon sonrasında yan denge hareketinin biyomekanik analizi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara.
Bandy, W. D., Irion, J. M., & Briggler, M. (1997). The effect of time and frequency of static stretching on flexibility of the hamstring muscles. *Physical therapy*, *77*(10), 1090-1096.
Behm, D. (2002). Should static stretching be used during a warm-up for strength and power activities?. National Strength and Conditioning, 24:33-7.
Demir, Y.K. (2018). Statik germe uygulamalarının voleybol oyuncularının dikey sıçrama çeviklik ve sürat performansına olan akut etkileri, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.
Fredrick, G. A., & Szymanski, D. J. (2001). Baseball (part I): dynamic flexibility. *Strength & Conditioning Journal*, *23*(1), 21.
Jonhagen, S., Nemeth, G., & Eriksson, E. (1994). Hamstring injuries in sprinters: the role of concentric and eccentric hamstring muscle strength and flexibility. *The American Journal of Sports Medicine*, *22*(2), 262-266.
Köse, B. (2014). Farklı ısınma yöntemlerinin esnekliğe sıçramaya ve dengeye etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
Mann, D., & Whedon, C. (2001). Functional stretching: Implementing a dynamic stretching program. *Athletic therapy today*, *6*(3), 10-13.
Marek, S. M., Cramer, J. T., Fincher, A. L., Massey, L. L., Dangelmaier, S. M., Purkayastha, S., ... & Culbertson, J. Y. (2005). Acute effects of static and proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on muscle strength and power output. *Journal of athletic training*, *40*(2), 94-103.
Moran, G.T., McGlynn, G. (1997). Dynamics of Training and Conditioning. Second Edition. USA: WBC/McGraw-Hill.
Safran, M. R., Seaber, A. V., & Garrett, W. E. (1989). Warm-up and muscular injury prevention an update. *Sports Medicine*, *8*(4), 239-249.
Shaji, J., & Isha, S. (2009). Comparative analysis of plyometric training program and dynamic stretching on vertical jump and agility in male collegiate basketball player. *Al Ame en J Med Sci*, *2*(1), 36-46.

Shenoy, S., Khandekar, P., & Chawla, J. K. (2018). Acute effect of different stretching techniques on kinematic and physical performance variables in female volleyball players of Punjab, India. *Saudi Journal of Sports Medicine*, *18*(2), 97.
Weber, S., & Kraus, H. (1949). Passive and active stretching of muscles: Spring stretch and control group. *Physical Therapy*, *29*(9), 407-410.
Yamaguchi, T., & Ishii, K. (2005). Effects of static stretching for 30 seconds and dynamic stretching on leg extension power. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, *19*(3), 677-683.
Yılmaz, Y. (1989). Voleybol sporunda antropometrinin önemi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

SB24

BİREYSELLEŞTİRİLMİŞ ÖĞRETİM MODELİNİN SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK BİLGİSİ VE ÖĞELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Elvan ESEN, [2]A.Dilşad MİRZEOĞLU

[1]MEB, Dağkent Kıroğlu Eğitim Ve Sağlık Vakfı Ortaokulu, BOLU.
[2]SUBÜ, SBF, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü, SAKARYA.

Email : *elvnesn@gmail.com, belcesu@yahoo.com*

Özet

Bu çalışmanın amacı ortaokul beden eğitimi ve spor derslerinde uygulanan bireyselleştirilmiş öğretim modelinin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğu oluşturan kuvvet, esneklik ve denge öğeleri ve bu öğelere ait bilgi düzeyine etkisini incelemektir. Yarı deneysel çalışma desenlerinden eşitlenmemiş kontrol gruplu modelin kullanıldığı araştırma, Bolu ili Mudurnu ilçesinde bulunan bir ortaokulun 5. ve 6. sınıflarından toplam 25 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada deney grubunda 6 hafta boyunca dersler bireyselleştirilmiş öğretim modelini temel alarak hazırlanmış olan çalışma kitabı kullanılarak işlenmiştir. Araştırmada veri toplamak için mekik, şınav, bükülü kol asılma, flamingo ve otur-uzan testleri ve Hünük ve İnce (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Çocuklar için Fiziksel Uygunluk Bilgi Testi" kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde Mann Whitney U ve Wilcoxon işaretli sıralar testleri kullanılmıştır. Araştırmada grupların öntest-sontest değerleri karşılaştırıldığında, deney grubu öğrencilerinde otur-eriş, mekik, şınav ve bilgi testi değerlerinde, kontrol grubu öğrencilerinde ise şınav ve bükülü kol asılma test değerlerinde son test lehine anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest fark değerleri karşılaştırıldığında otur-uzan, mekik, şınav, bükülü kol asılma ölçümlerinde ve bilgi testinde deney grubu lehine anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara dayanarak bireyselleştirilmiş öğretim modeli ile işlenen derslerin öğrencilerin sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk bilgileri ve öğelerinin gelişimleri üzerine olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli, Fiziksel Uygunluk, Beden Eğitimi ve Spor

Effects of Personalized System of Instruction Model on Health-Related Physical Fitness Knowledge and Elements

Abstract

The aim of this study was to examine the effect of this model on the strength, flexibility and balance elements and the level of knowledge related to health-related physical fitness. In the study, unequalized control group model has been used, and it was conducted with 25 students from 5th and 6th grade of a secondary school in Mudurnu, the district of Bolu province. In the experimental group, the lessons were taught by using the workbook which had been prepared based on the model for 6 weeks. The sit-up, push up, flexed arm hang, flamingo and sit and reach tests and "Physical Fitness Knowledge Test for Children" adapted to Turkish by Hünük and İnce (2010) were used to collect the data. Mann Whitney U and Wilcoxon signed rank tests were used to analyse the data. Results

showed that there were some significant differences in favor of the post-test of sit and reach, sit-up, push up and knowledge test values of experimental group students and push up and flexed arm hang test values of the control group students. Moreover, there were some significant differences in physical fitness measurements and knowledge test between two groups. As a result, it can be said that the personalized system of instruction model is beneficial for developing students' health-related physical fitness knowledge and of their elements.

Key Words: Personalized System of Instruction Model, Physical Fitness, Physical Education and Sport

*Dağkent Kıroğlu Eğitim ve Sağlık Vakfı Ortaokulu, MEB, Bolu.

**Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, SBF, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Sakarya.

GİRİŞ

Çağımızda gelişen teknolojinin etkisi ve iş yoğunluğunun fazlalığı bireyleri fiziksel aktiviteden yoksun bir yaşama mahkûm bırakmaktadır. Bununla birlikte bireylerin fiziksel aktivite, spor ve sağlık gibi konularda yeterli bilgi düzeylerine sahip olmamaları, fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılamamasına ve giderek daha durağan ve hareketsiz bir yaşam şeklinin benimsenmesine neden olmaktadır. Oysaki fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri alan yazında sıkça karşımıza çıkmaktadır. Özellikle düzenli fiziksel aktivitenin obezite ve kronik sağlık sorunlarının çözümünde etkili olduğu birçok uluslararası ve ulusal sağlık örgütü tarafından belirtilmiştir (Cengiz ve İnce, 2013).

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite "spor" kelimesi ile eşanlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Çom, 2008).

Sağlık, kaliteli yaşamın olmazsa olmaz koşulu olarak kabul edildiğine göre, teknolojik gelişmelerle günlük aktivite yoğunluğunu azaltmak her ne kadar yaşamı kolaylaştırsa da uzun vadede hareketsiz bireylerin sayısını artırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir (Bek, 2008). Oysa küçük yaşlardan itibaren bireylere fiziksel aktivite alışkanlığını kazandırmanın hem orantısız kilo artışını önlemeye yardımcı olmada, hem de ileriki yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık sorunlarının önlemesinde çok şey kattığı bilinen bir gerçektir. Egzersiz eğitimi, çocuğun ailesi ve öğretmeninin mesajlarını anlayacak kadar büyüdüğünde hemen başlamalıdır. Günümüz toplumunda obez çocuk oranı dikkat çekici oranlara çıkmıştır. TV seyretmede ve bilgisayar başında harcanan haftalık saatler ile çocuklardaki obezite arasında açık bir ilişki bulunmuştur (Günay ve diğ., 2017).

Fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmanın en önemli yollarından biri de okullarda beden eğitimi ve spor dersleri olarak görülmektedir. Çocuklara okulun şartları ve kendi bireysel özelliklerine uygun bir program çerçevesinde sağlık ile ilgili bazı fiziksel uygunluk bileşenleri (esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve kardiyovasküler dayanıklılık) temele alınarak yaptırılan aktivitelerin, çocukların sağlıklarına ve gelişimine her açıdan olumlu katkı sağladığı bilinen bir gerçektir. Okullarda öğrenciyi merkeze alarak işlenen beden eğitimi ve spor dersleri öğrencilerde hem bilişsel kazanım sağlamaya destek olurken, hem de bireysel uygulamalar yapma olanağı sunmaktadır. Bu şekilde verilen eğitimler öğrencilerin aktif yaşam tarzları geliştirmeleri üzerine olumlu katkılar sağlamaktadır (Colquitt, Pritchard ve McCollum, 2013). Bu nedenle okul beden eğitimi ve spor dersi öğretim programlarında bu özelliklerin geliştirilmesi için farklı öğrenme alanları oluşturulmalıdır. Nitekim ülkemizde de 2013 yılında geliştirilen ve 2018 yılında güncellemesi yapılan Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programlarında hareket yetkinliği (hareket becerileri, hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri, hareket strateji ve teknikleri) ve aktif ve sağlıklı hayat (düzenli fiziksel etkinlik, fiziksel etkinlik kavramları ve ilgili hayat

becerileri, kültürel birikimimiz ve değerlerimiz) olarak iki öğrenme alanı oluşturulmuştur. Programlarda öğrencilerin derslere düzenli etkin katılım ile sağlığı güçlendirici bilgi ve becerileri hayatında ve kişisel gelişiminde kullanabilmesi hedeflenmiş ve derslere katılım ile öğrencide kazandırılması istenilen beceriler belirtilmiştir (MEB, 2018).

Her çocuğun kendine has onu diğerlerinden ayıran özellikleri vardır ve eğitim-öğretim ortamlarında bu farklı özellikler göz önünde bulundurularak dersler işlenmelidir. Bu durum çocuklarda öğrenme hızı açısından farklılıklarla yol açabilmektedir. Özellikle beden eğitimi ve spor derslerinde bu farklılıklar psikomotor becerilerin öğrenilmesi aşamasında çok belirgin olarak karşımıza çıkmaktadır. "Gelişimde bireysel farklılıklar vardır" ilkesini de göz önünde alındığında, beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrenciler arası bireysel farklılıkları en aza indirmek için, öğretim tarzlarında öğrencilerin bireyselleşmelerine destek olacak öğretim yollarını kullanmalıdırlar. Beden eğitimi ve spor alanında bu amacı gerçekleştiren modellerden birisi de Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli (BÖM)dir.

Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli ilk olarak Keller (1968) tarafından ortaya atılmıştır. BÖM öğrencilerin kendi hızlarında ilerlemelerine imkân tanıyan eşsiz bir yaklaşımdır. Modelin ana teması öğrencilerin "mümkün olduğunca hızlı veya ihtiyaç duyulduğu kadar yavaş" ilerlemesini vurgulamaktadır (Güneş, 2017). BÖM öğretimi bireyselleştirmek için eğitimde son yenilikler üzerinde duran, kişiye yönelik talimatlar veren, eğitimin bireyselleştirilmesine diğer yöntemlere oranla daha fazla önem veren bir modeldir (Kalaivani, 2014; Friskawati, Ilmawati ve Suherman, 2017).

Çelenk (2017) BÖM' ü öğrenciler arasındaki bireysel farklılıkları göz önünde bulunduran, her öğrenciye kendi ilgi, yetenek ve hız gibi özellikler ölçüsünde ilerleme imkanı sağlayan öğretim şekli olarak tanımlamıştır. Bireyselleştirme; öğretimin kişinin ihtiyaçları, öğrenme stili gibi duyuşsal özelliklerinin yanı sıra bilişsel bilgi düzeyine göre biçimlendirilmesidir. Bir öğretim sistemi tasarlanırken bireysel farklılıklar göz önüne alınarak bir sistem tasarımı yapılmalıdır (Dağ ve Erkan, 2010). BÖM diğer ders disiplinlerinde olduğu gibi beden eğitimi ve spor öğretiminde de öğretime ve öğrenmeye alternatif bir yaklaşım sunar. Bu modeli öğrenen çoğu yetişkin birey kendi öğrenmeleri esnasında profesyonel birilerinden yardım almadan öğrenmeyi gerçekleştirebilirler. Bu durumda modelin yaşam boyu öğrenme alışkanlığı geliştirme potansiyeline sahip bir yaklaşım olduğunun göstergesi sayılabilir (Honnon, Holt ve Hatten, 2008).

BÖM' ün beden eğitimde uygulanması ilk olarak Siedentop (1973) tarafından önerilmiş ve Metzler (2000) tarafından meşhur edilmiştir. Modelinin uygulandığı çalışma sonucunda öğrencilerde önceden belirlenmiş yetenek ve kavramlarda ustalaşmaları beklenir. BÖM tam öğrenme temelli bireysel çalışma ve ilerlemeyi vurgulayan bir modeldir (Colquitt, Pritchard ve McCollum, 2013). Keller ve Sherman (1974)'a göre bireyselleştirilmiş öğretim modeli dört temel ayırıcı özellik üzerine kurulmuştur. Bu özellikler; öğretim için yaratıcı ve ilginç materyaller bulmak, ders hedeflerine ulaşmada somut ve kurallara uygun ilerlemek, öğrenmenin anında değerlendirilmesi ve öğretmenin öğrencilere bireysel ilgisidir. Model bu özellikler dikkate alınarak öğretmenlerden yaratıcı, dikkatli ve detaylı planlama yapmalarını istemektedir (Akt: Hannon, Holt ve Hatten, 2008). BÖM ile işlenen beden eğitimi derslerinde öğrenciler fiziksel aktivitelere katılıp bilgi edinmeli, motivasyon ve özgüven geliştirmelidir. Bu şekilde ders içindeki bilgi ve deneyimler beden eğitimi dersi dışına aktarılabilir (Colquitt, Pritchard ve McCollum, 2013).

Yurt dışında BÖM' ün fiziksel uygunluk öğelerine etkisini gösteren çalışmalara rastlanırken (Allen, 2015; Hannon, Holt ve Hatten, 2008; Prewitt, 2014; Prewitt ve diğ. ,2015; Pritchard ve diğ., 2012), ülkemizde beden eğitimi ve spor derslerinin genel amaçları içinde yer alan beceri öğretimi ve aktif ve sağlıklı hayat uygulamalarının öğretimi üzerine etkisini içeren herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu noktadan hareketle ülkemiz beden eğitimi ve spor öğretimi alanında yapılandırılmış bireysel öğretim modellerinin kullanımının azlığı, aynı zamanda fiziksel uygunluk parametrelerinin gelişiminin ve bu konu ile ilgili özellikle bilişsel alan kazanımlarının belirlenmesinin yetersizliği böyle bir çalışmaya gerekçe oluşturmuştur. Ayrıca çalışmanın gerçek okul uygulamasını içermesi de,

modelin okul beden eğitimi ve spor dersindeki etkisini görmek açısından önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Bu gerekçelerle bu çalışmanın amacı ortaokul beden eğitimi ve spor derslerinde uygulanan bireyselleştirilmiş öğretim modelinin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğu oluşturan kuvvet, esneklik ve denge öğelerinin gelişimi ve bu öğelere ait bilgi düzeyi üzerine etkisini incelemektir.

YÖNTEM

Bu çalışmanın modelini yarı deneysel çalışma desenlerinden eşitlenmemiş kontrol gruplu model oluşturmaktadır (Karasar, 2003).

Çalışma Grubu

Araştırma 2018-2019 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Bolu ili Mudurnu ilçesinde bulunan bir ortaokulda yürütülmüştür. Araştırmaya 5. ve 6. sınıflardan birer şube belirlenmiş ve 5. sınıf kontrol grubunu (12 kişi, 7 kız, 5 erkek), 6. sınıf deney grubunu (13 öğrenci, 4 kız, 9 erkek) oluşturmuştur. Araştırmada belirlenen sınıf düzeylerinin farklı olma sebebi okulun küçük bir okul olmasından kaynaklı her sınıf düzeyinden bir şube olmasıdır. Araştırmaya deney ve kontrol grubundan 11 kız (% 44), 14 erkek (% 56) olmak üzere toplamda 25 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin yaş ortalamaları ise 6. sınıf deney grubunda 11,31±.48 iken 5. sınıf kontrol grubunda ise 10,41±.51'dir.

Araştırmadan deney grubunda beden eğitimi ve spor dersi BÖM kullanılarak, kontrol grubunda ise geleneksel öğretim yöntem ve teknikleri kullanılarak işlenmiştir. Çalışma başlamadan önce iki sınıfta bulunan öğrencilerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk öğelerine ilişkin seviyelerini belirlemek amacıyla flamingo testi, bükülü kol asılma, şınav, mekik ve otur-uzan testleri yapılmış ve ayrıca öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk öğeleri hakkında bilgi düzeylerini belirlemek için "Çocuklar İçin Fiziksel Uygunluk Bilgi Testi" uygulanmıştır. Elde edilen bu ölçüm sonuçları kullanılarak grupların öntest puanları karşılaştırılmış ve grupların denkleştirilmesi yapılmıştır (Tablo 1).

Tablo1. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ön-test ölçümlerinin gruba göre karşılaştırılması

Ölçüm	Sınıf	N	Sıra Ortalama	Sıra Toplamı	U	p
Otur-Eriş Testi	5	12	14.52	173.00	61.000	.351
	6	13	11.69	152.00		
Mekik Testi	5	12	12.58	151.00	73.000	.784
	6	13	13.38	174.00		
Şınav Testi	5	12	14.54	174.50	59.500	.311
	6	13	11.58	150.50		
Bükülü Kol	5	12	14.13	169.50	64.500	.462
	6	13	11.96	155.50		

AsılmaTesti							
	5	12	15.50	186.00			
Flamingo Testi	6	13	10.69	139.00	48.000	.102	Çalışmanın başında

5. ve 6. sınıftaki öğrencilerden elde edilen veriler Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmış ve karşılaştırma sonucunda 5. ve 6. sınıflar arasında fiziksel uygunluk ölçümlerinde anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (Tablo 1).

Ayrıca yapılan Mann Whitney U testi sonucunda deney ve kontrol gruplarının sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk öğelerini içeren bilgi testinden elde edilen öntest puanlarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (U= 67.500, p= .567). Bu sonuca göre çalışmanın başında 5. ve 6. sınıfta okuyan öğrencilerin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri ile ilgili bilgi düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

Veri Toplama Araçları

Mekik Testi: Mekik testinin amacı sporcuların karın bölgesi kas gruplarının dayanıklılık (kuvvet) gelişimini göstermektir (Günay ve diğ., 2017). Test esnasında öğrenci sırt üstü yatar pozisyonda, dizler 90 derece bükülü, eller göğüste ve ayaklar yerle temasta iken verilen komut ile beraber 60 sn. boyunca mekik çekmiştir. 1dk. sonunda öğrencinin kaç tane doğru mekik sayısına ulaştığı bilgisi bilgi formuna yazılarak kayıt altına alınmıştır.

Şınav Testi: Bu testin amacı sporcuların üst ekstremite kas grubu dayanıklılığını belirlemektir (Günay ve diğ., 2017). Test esnasında öğrenci zeminde cephe pozisyonunda dirseklerini bükerek vücudu düz iken yere yaklaştırıp tekrar yukarı kaldırmıştır. Bu işlemi 60 sn. boyunca tekrarlamış ve 60 sn. sonunda öğrenci kaç tane doğru şınav sayısına ulaşmışsa bilgi formuna yazılarak kayıt altına alınmıştır.

Bükülü Kol Asılma Testi: Bu testin amacı sporcunun dirsek fleksör ve omuz ekstensör kas dayanıklılığının gözlenmesidir (Günay ve diğ., 2017). Çalışmada öğrencilerin bükülü kol asılma test ölçümlerini almak için öğrencinin sıçramadan ulaşabileceği bir barfiks barının 2.5 cm. çapındaki yuvarlak yatay bir barfiksin altında durarak, düz tutuşla omuz genişliğinde barfiks demiri tutturulduktan sonra çene barfiksin üstüne çıkana kadar yukarıya kendisini çekmesi söylenmiştir. Çene barfiks barının altına düşmeyecek şekilde öğrenci kendini ne kadar uzun süre tutabilirse bu pozisyonda beklemiştir.

Otur-Uzan Testi: Testte öğrenciler 35 cm uzunluğu, 45 cm genişliği ve 32 cm yüksekliği olan ve üst yüzey uzunluğu 55 cm, genişliği 45 cm olan kutunun önüne oturtulmuşlar ve ayaklarını kutunun iç yüzeyine yaslamaları sağlanmıştır. Öğrencilere, ölçüm esnasında dizler ya da bacakların bükülü olmaması gerektiği söylenmiştir. Daha sonra kutunun üzerindeki 30 cm. uzunluğunda olan cetveli yavaşça ileri doğru itmişler ve maksimum uzanma pozisyonunda iki sn. beklemişlerdir.

Flamingo Testi: Johnson ve ark. tarafından 1987'de geliştirilen flamingo denge testinin güvenirlik katsayısı 0.87'dir (Atılgan ve diğ., 2012). Bu testin amacı sporcunun statik pozisyondaki denge kabiliyetindeki gelişimi gözlemektir (Günay ve diğ., 2017). Ölçümler esnasında testin gerektirdiği gibi; 50 cm uzunluğunda, 4cm yüksekliğinde ve 3cm genişliğinde tahta bir kiriş kullanılmıştır. Öğrenciler dengede durmaya çalıştıkları süre boyunca tercih ettikleri ayak üzerinde çıplak ayak ile kirişin üzerindeki uzun eksende olabildiğince uzun süre flamingo duruşuna benzer bir şekilde durmaya çalışmışlardır. Denge bozulduğu zaman süre durdurulmuş ve bir sonraki denge kaybına kadar zaman ilerletilmiştir. İlk 30sn. içerisinde 15 den fazla denge kaybı olduğu durumlarda test sonlandırılmış ve sıfır puan verilmiştir.

Çocuklar İçin Fiziksel Uygunluk Bilgi Testi: Test Mont ve diğ. (1991) tarafından ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgi düzeylerini belirmek amacıyla geliştirilmiştir. Test aynı zamanda ilkokul çağındaki çocukların kardiovasküler risk faktörlerini azaltmak için geliştirilen "Akıllı Kalp Müfredat Programının" bir bileşenidir. Testin Türkçe uyarlaması Hünük ve İnce (2010) tarafından yapılmıştır. Testin orijinalinde 25 madde yer almaktadır. Hünük ve İnce (2010) yaptıkları çalışmalar sonrasında teste 11 madde daha ekleyerek madde sayısını 36'ya çıkarmışlardır. Test üzerine çalışılırken 2 tane deneyimli beden eğitimi öğretmeninin görüşü alınmış ve maddelerin açıklayıcılıkları noktasında gerekli değişiklikler yapılmıştır. Testin son halinde çoktan seçmeli üç seçenekli 36 soru bulunmaktadır. Testin madde istatistiklerini belirlemek amacıyla Iteman analizi yapılmıştır ve soruların madde güçlük indekslerinin 0,24 ile 0,90 arasında olduğu, madde ayırt edicilik indeksinin ise 0,04 ile 0,54 arasında olduğu belirlenmiştir. Testin güvenirlik katsayısının ise 0.68 olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda bu testin Türk ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk bilgilerini ölçmek için geçerli olduğu sonucu bulunmuştur (Hünük ve İnce, 2010).

İşlem Süreci

Çalışma sürecinde deney grubunda uygulanacak olan BÖM temele alınarak hazırlanan program ve çalışma kitabı araştırmacılardan biri tarafından geliştirilmiş ve hareket ve sağlık bilimleri alanında uzman bir akademisyen ve beden eğitimi ve sporda program geliştirme ve öğretim alanında uzman bir akademisyen tarafından gerekli düzeltmeler yapılarak programa son hali verilmiştir. Daha sonra araştırma yapılacak okulun müdürüne ve velilere çalışma hakkında bilgi verilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Çalışma yapılacak sınıflardaki öğrencilere mekik, şınav, bükülü kol asılma, flamingo, otur-uzan testlerine ait ölçümler alınmış (öntest) ve fiziksel uygunluk bilgi testi öntest olarak uygulanmıştır. Ölçümlerden elde edilen veriler üzerine gerekli istatistiksel işlemler yapılarak deney ve kontrol grupları belirlenmiştir. 6. sınıfların deney grubu olmasına 5. sınıfların ise kontrol grubu olmasına karar verilmiştir. Deney grubunda bulunan 6. sınıf öğrencilerinin tümüne birer adet çalışma kitabı verilmiştir. Deney grubunda bulunan öğrenciler 6 hafta boyunca hazırlanmış olan çalışma kitabı ile haftada üç gün 40' ar dakikalık 6 ders saati (toplam 240 dakika) boyunca bu kitapta bulunan fiziksel aktiviteleri beden eğitimi ve spor öğretmeni gözetiminde derslerde uygulamışlardır. Deney grubunda bulunan öğrencilerinin her derste kitap rehberliğinde etkinlikleri kendi hızlarında yapmaları sağlanmış ve alıştırmaları yaptıktan sonra kitapta ilgili alanlara işaretlemelerde bulunmaları istenmiştir. Kontrol grubunda olan 5. sınıflarda ise aynı etkinlikler 6 hafta boyunca beden eğitimi ve spor öğretmeni tarafından geleneksel yöntemler olan anlatım, soru-cevap, gösterip-yaptırma ve komut yöntemi ile işlenmiştir. Kontrol grubunda bulunan öğrenciler 6 hafta boyunca haftada 40' ar dakikalık 6 ders saati (toplam 240 dakika) boyunca fiziksel aktiviteleri öğretmen eşliğinde yapmışlardır. Çalışmanın bitiminde deney ve kontrol grubundaki öğrencilere aynı testler ve bilgi testi sontest olarak uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde yüzde, frekans, Mann Whitney U testi ve Wilcoxon işaretli sıralar testi istatistiksel teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Deney Grubundaki Öğrencilerin Fiziksel Uyguluk Bileşenlerine Ait Performans Düzeyleri ve Bilgi Testi Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçüm	Son Test Ön Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p

	Negatif Sıra	0	,00	,00		
Otur-Eriş Testi	Pozitif Sıra	13	7,00	91,00	-3,184	,001 *
	Eşit	0				
	Negatif Sıra	0	,00	,00		
Mekik Testi	Pozitif Sıra	13	7,00	91,00	-3,184	,001 *
	Eşit	0				
	Negatif Sıra	0	,00	,00		
Şınav Testi	Pozitif Sıra	13	7,00	91,00	-3,185	,001 *
	Eşit	0				
	Negatif Sıra	2	10,50	21,00		
Bükülü Kol Asılma Testi	Pozitif Sıra	11	6,36	70,00	-1,714	,086
	Eşit	0				
	Negatif Sıra	3	6,67	20,00		
Flamingo Testi	Pozitif Sıra	9	6,44	58,00	-1,495	,135
	Eşit	1				
	Negatif Sıra	0	,00	,00		
Bilişsel Test	Pozitif Sıra	12	6,50	78,00	-3,068	,002*
	Eşit	1				

Tablo 2 incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin otur-eriş, mekik ve şınav testlerine ait puanlar arasında deney öncesi ve deney sonrası arasında sontest puanları lehine anlamlı bir fark olduğunu görülmektedir. Benzer şekilde, deney grubundaki öğrencilerin çocuklar için fiziksel uygunluk bilgi testinden aldıkları öntest-sontest puanları karşılaştırıldığında, sontest lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (z=-3,068, p=,002).

Tablo 3. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Fiziksel Uyguluk Bileşenlerine Ait Performans Düzeyleri ve Bilgi Testi Öntest-Sontest Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçüm	**Son Test** **Ön Test**	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**p**

	Negatif Sıra	4	4,00	16,00	-1,517	,129
Otur-Eriş Testi	Pozitif Sıra	7	7,14	50,00		
	Eşit	1				
	Negatif Sıra	4	6,00	24,00	-1,180	,258
Mekik Testi	Pozitif Sıra	8	6,75	54,00		
	Eşit	0				
	Negatif Sıra	0	,00	,00	-2,825	,005*
Şınav Testi	Pozitif Sıra	10	5,50	55,00		
	Eşit	2				
	Negatif Sıra	7	7,93	55,50	-2,001	,045*
Bükülü Kol Asılma Testi	Pozitif Sıra	4	2,63	10,50		
	Eşit	1				
	Negatif Sıra	7	5,86	41,00	-712	,476
Flamingo Testi	Pozitif Sıra	4	6,25	25.00		
	Eşit	1				
	Negatif Sıra	5	8,30	41,50	-,198	,843
Bilişsel Test	Pozitif Sıra	7	5,21	38,50		
	Eşit	0				

Tablo 3 incelendiğinde, çalışmaya katılan öğrencilerin şınav ve bükülü kol asılma test puanları arasında deney öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Şınav testinde fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani sontest puanları lehinde olduğu görülürken, bükülü kol asılmada ise farkın negatif sıralar yani öntest lehine olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, kontrol grubunda işlenen dersler öğrencilerin şınav performanslarını geliştirirken, bükülü kol asılma performanslarını ise geliştirmediği söylenebilir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Sağlık İle İlgili Fiziksel Uygunluk Bileşenleri Performans Düzeyleri ve Bilgi Testi Erişi Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçüm	**Grup**	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıra Toplamı**	**U**	**p**
Otur-Uzan Testi	Kontrol	12	9,83	118,00		
	Deney	13	15,92	207,00	40,00	,038 *

	Toplam	25				
Mekik Testi	Kontrol	12	7,79	93,50		
	Deney	13	17,81	231,50	15,50	,001 *
	Toplam	25				
Şınav Testi	Kontrol	12	8,92	107,00		
	Deney	13	16,77	218,00	29,00	,007 *
	Toplam	25				
Bükülü Kol Asılma Testi	Kontrol	12	9,33	112,00		
	Deney	13	16,38	213,00	34,00	,017 *
	Toplam	25				
Flamingo Testi	Kontrol	12	10,67	128,00		
	Deney	13	15,15	197,00	50,00	,127
	Toplam	25				
Bilişsel Başarı Testi	Kontrol	12	7,29	87,50		
	Deney	13	18,27	237,50	9,50	,000 *
	Toplam	25				

6 haftalık bir deneysel çalışma sonucunda, BÖM programına katılan öğrenciler ile geleneksel yöntemlerle ders işleyen öğrencilerin sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri ve bilişsel başarı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, BÖM programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri ve bilişsel başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışma ile ortaokul öğrencilerinde bireyselleştirilmiş öğretim modeli ile ders işlemenin sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk bileşenlerine ve bu bileşenlere ait bilgi düzeyleri üzerindeki etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara bakıldığında, 6 haftalık BÖM uygulaması sonrasında deney grubundaki öğrencilerinin sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk bileşenlerinden olan esneklik ve kuvvet parametrelerini oluşturan otur-eriş, mekik, şınav ölçümlerinde ve başarı puanlarında sontest lehine anlamlı bir yükselme olduğu belirlenmiştir. Deney grubu öğrencileri beden eğitimi ve spor dersleri esnasında BÖM'ün uygulaması için

hazırlanmış olan çalışma kitabı ışığında etkinliklere katılım göstermişlerdir. Çalışma boyunca öğrencilerinin ellerinde bulunan çalışma kitaplarında yer alan alıştırmalar, sırası ile fakat öğrencilerin kendi hızlarında ilerlemelerine olanak sağlayacak şekilde uygulanmıştır. Bu alıştırmaların uygulanması sırasında öğrenciler kendi özgür alanlarını oluşturmuşlar, öğretmen gözetiminde kendi hız, istek ve seviyelerine uygun bir ilerleme kaydetme olanağı bulduklarından, çalışmalara ve derse daha fazla katılım sağlamışlardır. Bununla birlikte, çalışma kitabının içerisinde yapılması istenilen alıştırmalar dışında sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk bilgileri içeren açıklamalar da yer almıştır. Öğrencilerin dersler esnasında fiziksel etkinlikleri erken bitirdikleri veya dinlenme zamanlarında kitabın bilişsel bilgi içeren kısımlarını birden fazla kez okuma imkânına sahip olmaları, bu konuda bilgi seviyelerini arttırmalarına ve bu bilgilerin daha kalıcı hale gelmesine katkı sağlamış olabilir. Bu durum da beden eğitimi ve spor dersi öğretim programında (2018) yer alan aktif ve sağlıklı hayat öğrenme alanına ilişkin bilişsel kazanımların elde edilmesinde BÖM'ün etkili olduğunun bir kanıtı olarak yorumlanabilir.

Konuyla ilgili yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde araştırmanın psikomotor alanı ile ilgili bulgularını destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Hannon, Holt ve Hatten (2008) yaptıkları çalışmada BÖM'e göre hazırlanmış bir çalışma kitabı kullanmışlar ve modelin öğrencilerin fiziksel sağlıklarına olumlu yönde katkı sağladığına ilişkin sonuçlar elde etmişlerdir. Benzer şekilde Prewitt ve diğ. (2015)'de Amerika'da özel bir lisede öğrenim gören deney ve kontrol grubu öğrencilerine BÖM ile 6 haftalık bir çalışma yaptırmışlar ve araştırma sonucunda ders içi fiziksel aktivite seviyelerinde deney grubu öğrencileri lehine anlamlı bir fark olduğunu belirlemişlerdir. Colquitt, Pritchard ve McCollum (2013) yaptıkları çalışmalarında BÖM'ün öğrencilerin hayat boyu sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağladığını ve modelin doğru uygulaması neticesinde, öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinde öğrenimini artırdığı sonuçlarına ulaşmışlardır. Ayrıca yapılan bazı çalışmalarda da BÖM'ün öğrencilerin bilişsel alandaki gelişimlerine de katkı sağladığı raporlanmıştır (Pritchard ve diğ, 2015; Ironsmith ve Eppler, 2007; Kalaivai, 2014; akt: Colquitt, Pritchard ve McCollum, 2013).

Araştırmada ayrıca kontrol grubundaki öğrencilerin öntest-sontest fiziksel uygunluk bileşenlerine ait performansları ve bilgi düzeyleri de karşılaştırılmış, şınav ve bükülü kol asılma değerlerinde deney öncesi ve sonrasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre kontrol grubundaki öğrencilerin şınav değerleri yükselirken, bükülü kol asılma değerlerinde düşüş gözlenmiştir. Bu sonuca göre kontrol grubundaki öğrencilerin öğretmen tarafından yaptırılan düzenli etkinlikler (haftada 3 gün, 6 saat) ve etkinliklerin tekrar sayısına bağlı olarak şınav değerlerinin geliştiği söylenebilir. Ancak yapılan etkinlikler bükülü kol asılmada istenilen sonuca ulaşılmasını sağlamamıştır. Bu sonuca öğrencilere şınav becerisinin her deste yaptırılması ve öğrencilerin bu beceriyi okul içinde ve okul dışında tekrarlama olanağı bulmaları neden olurken, bükülü kol asılma becerisini geliştirebilecek alıştırmaların hava şartlarına bağlı olarak her derste yapılamamış olması ve öğrencilerin ders dışında da bu beceriyi geliştirme olanaklarının az olması böyle bir sonuca etki etmiş olabilir.

Çalışmada deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk öğelerine ve bilgi düzeylerine ait erişi puanları karşılaştırıldığında, BÖM ile ders alan öğrencilerin (deney grubunun) hem bilgi düzeylerinde hem de sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk öğelerine ait performanslarında anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, BÖM programının, öğrencilerin sağlık ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenlerine ait performanslarını ve bilişsel başarı seviyelerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Deney grubunda BÖM çalışma kitapları aracılığı ile işlenmiştir. Bu gruptaki öğrenciler beden eğitimi ve spor derslerinde ilk defa çalışma kitabı kullanmışlardır. Bu nedenle kitaplar öğrencileri etkinlikleri yapmaya motive etmiş ve daha fazla katılmalarına neden olmuş olabilir. Ayrıca kitaplar sayesinde bireysel hızlarına uygun olarak çalışmalarına ve dinlenmelerine fırsat bulan öğrenciler, kendilerini değerlendirme ve kendi kendileri ile de yarışma fırsatı bulmuşlardır. Tüm bu uygulamalar düşünüldüğünde, sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk bileşenlerinin gelişiminde BÖM, fark yaratmış olabilir. Benzer şekilde Pritchard ve diğ. (2012)'un yaptığı çalışmada BÖM' ün üniversite öğrencilerinde ağırlık eğitim programında etkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca Friskavati, Ilmawati ve Suherman (2017)'da modelin fiziksel sağlığı geliştirdiği yönünde bir etkisinin olduğunu ve öğrenmeyi kolaylaştırdığını raporlamışlardır. Vega ve diğ. (2015)'nin İspanya'da bir lisede 9 hafta boyunca beden eğitimi ve spor temelli

oluşturulan bir programın öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ve algılanan fiziksel uygunluk seviyelerine etkisi belirlenmeye çalışılmış ve çalışma sonucunda programa katılan deney grubu öğrencilerinin fiziksel uygunluk seviyelerinin başlangıç düzeylerine göre anlamlı derecede artırdığı, belirlenmişlerdir.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor derslerinin öncelikli amaçlarından biri de derslerde planlanan etkinlikler aracılığıyla her yönden sağlıklı bireyler yetiştirmektir. Bireylerin istenilen yönde ve hedeflenen düzeyde sağlıklı bir birey olma yolunda onu diğer bireylerden ayıran bireysel özellikleri önemli bir yer tutmaktadır. Eğitimde "bireysel farklılıklar vardır" görüşü ışığında gerçekleştirilen bu çalışma ile BÖM' ün öğrencilerin sağlık ile ilişkili fiziksel uygunluk bilgisi ve bileşenleri üzerine olumlu etkisinin olduğu bu çalışma ile ortaya konulmuştur. Bununla birlikte bu çalışmanın sadece bir ortaokulda yapıldığı göz önünde tutulduğunda, benzer çalışmaların daha uzun zaman dilimine yayılarak, daha kalabalık öğrenci grupları üzerinde farklı okullarda ve farklı parametrelerle kullanılarak uygulanması daha güvenilir sonuçlar elde edilmesi açısından gerekli görülmektedir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Atılgan, O.E, Akın, M., Alpkaya, U., ve Pınar S. (2012). Elit bayan jimnastikçilerin denge aletindeki denge kayıpları ile denge parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 9(2).

Cengiz, C. ve İnce, L. (2013). Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlikleri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(21): 135-147.

Colquitt, G., Pritchard, T. and McCollum, S. (2013). The personalized system of ınstruction in fitness education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 82:6, 46-54.

Çelenk, S. (2017). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*, Salmat Basın ve Yayıncılık, 2. Baskı, Ankara.

Çom, S. (2008). *Çocuk ve Spor*. Klasmat Matbaacılık, Birinci Basım, Ankara.

Dağ, F. ve Erkan, K. (2010). Bireyselleştirilmiş Öğretim Teknikleri ve Yeni Yaklaşımlar. Kocaeli Üniversitesi Dergisi.

Friskawati, G.F, Ilmawati, H. and Suherman, A. (2017). Effect of personalized system for ınstructions (psı) on physical fitness of senior high school nursing' student. IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering, 180 (2017) 0102262.

Hannon, J.C, Holt, B.J and Hatten, J.D. (2008). Personalized system of ınstruction model: teaching health-related fitness content in high school physical education. *Journal of Curriculumand Instruction (JoCI)*, 2(2).

Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. ve Şıktar, E. (2017). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri.* Gazi Kitapevi, Genişletilmiş 4. Baskı, Ankara.

Güneş, B. (2017). *Model Temelli Beden Eğitimi Öğretimi* (Editör: A.D.,Mirzeoğlu). Spor Yayınevi ve Kitapevi: Ankara.

Kalaivani, A. (2014). Personalized system of ınstruction (psi method) for innovative teaching methods and techniques. *International Journal of Pharmaceutical Science Invention*, ISSN (Onlıne)-2319- 6718, ISSN: 2319-670X.

MEB. (2018). Ortaokul (5-8. sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programı, Ankara.

Ironsmith, M. and Eppler, M.A. (2007). Mastery learning benefit slow-aptitude students. *Teaching Psychology*, 34: 28-31.

Prewitt, S.L., ve diğ. (2015). Effect of personelized system of ınstruction on health-related fitness knowledge and class time physsical activity. *The Physical Educator*, 72: 23-39.

Pritchard, T., Penix, K., Colquitt, G. ve McCollum, S. (2012). Effects of a weight training personlized system of instruction course on fitness levels and knowledge. *The Physical Educator* , 69(4), 342.

Vega, D.M., ve diğ. (2015). Effects of a physical education-based programme on health-related physical fitness and its maintenance in high school students: A cluster- randomized controlled trial. *European Physical Education Review*, 22(2), 243-259.

SB45

ORTA ÖĞRETIM ÖĞRENCILERININ BEDEN EĞITIMI DERSINE KARŞI TUTUMLARI ILE KINESTETIK ZEKALARI ARASINDAKI ILIŞKI(İRAN ÖRNEĞI)

***[1]Omid Hatami*, [1]Seyfi Savaş**

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ANKARA

Email : *omid.hatami1@gazi.edu.tr, seyfi@gazi.edu.tr*

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the relationship between the attitudes of secondary school students towards the school subject Physical Education and Sports and kinesthetic intelligence. The study was carried out in the Maragheh province of Iran, Tabriz. Iin 2015-2016 academic year a total of 324 students (149 girls and 175 boys) in Middle School (Tarbiyat Middle School - Nuredanesh Middle School - Sama Middle School - Sadrossaadat Middle School - Rahe Zeyneb Middle School) participated in the. In order to evaluate the attitudes of the students, the Physical Education Lesson Attitude Scale created by of Mehmet Güllü and Mehmet Güçlü was used by the students (Güllü ve Güçlü, 2009).The Multiple Intelligence Observation Form in Selçuk's Multiple Intelligence Applications book and also the Form Of Identifying Multiple Intelligence Fields and Evaluation were utilized in this research. It is a 5 - Likert type and consists of 8 sub - sections belonging to intelligence types in Multiple Intelligences Theory. The kinesthetic intelligence form consists of 10 questions. Data was analyzed using the SPSS (Statistical Package for Social Sciences) statistical package program.

At the end of the research, it was found out that the attitudes and the kinesthetic intelligence points of the middle school students are high and the attitude points of the students show a statistically meaningful difference based on the variable of doing sports in the family ($p<0.05$). However, it was found out that there is no statistically meaningful difference in the attitudes of the students towards physical education lessons based on the variables as, gender, the economic situation of family, grade level, school type, sports branch, spore promoter and family education status ($p>0.05$). In addition, it was discovered that there is a statistically meaningful difference in the kinesthetic intelligence level of the students based on the variable of doing sports in the family ($p<0.05$). On the other hand, it was found out that there is no statistically meaningful difference in the kinesthetic intelligence level of the students based on the variables of the economic situation of the family, grade level, school type, sports branch, spore promoter and family education status ($p>0.05$). Besides, it was concluded that there is a statistically meaningful difference and positive correlation between the kinesthetic intelligence level of the middle school and the attitudes of the students towards physical education lessons ($p<0.05$).

Key Words : Physical education, Attitude, Bodily / Kinesthetic İntelligence

Giriş

Eğitim genel anlamıyla,insanları belli amaçlara göre yetiştirme sürecidir. Bu süreçten geçen insanın kişiliği farklılaşır. Bu farklılaşma eğitim sürecinde kazanılan bilgi , beceri ,tutum ve değerler yoluyla gerçekleşir. (Sönmez,2007,s5) Günümüzde okullar,eğitim sürecinin en önemli kısmını oluşturur. beden eğitimi ve spor yetişmekte olan nesillerin temel kaynağı olan insan fiziksel ,zihinsel,sosyal ve duygusal gelişimi amaç edinen ve genel eğitimin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olarak görülen bilinçli ve planlı faaliyetlerdir. Eğitimin

ayrılmaz bir parçası olan beden eğitimi derslerinin , bireyin ve toplumun beklentileri doğrultusunda geliştirilmesi oldukça önem taşımaktadır. Öyle ki beden eğitimi programları yalnız okulda çalışmayı değil , aynı zamanda toplumla yaşama ve öğrenme koşullarını geliştirmeyi , bireyin fiziksel , zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkı amacına yönelik etkilerde bulunmasınıda sağlamaktadır .(Turğut.A.2014)

Ayrıca beden eğitimi dersleriyle bireyin motor becerilerdeki yeteneği konusunda kendini yeterli hissetmesi yani koşma , tırmanma , dengede durma, sıçrama , takla atma gibi temel hareketleri geliştirmeside mümkündür . böylece beden eğitimi dersleri, harekete ilişkin davranışlardaki değişiklikler yoluyla bireyin bireyin vücut kontrolü ,koordinasiyonu ve sinir – kas sistemlerinin gelişmeini sağlayarak berabeinde zihinsel ve psikolojik yönde uyumlu olmasını da sağlayacaktır. (Turğut.A.2014)

Demirel ve diğerleri (2006) ne göre, beden eğitimi ve spor birbirini tamamlayan ve birbirinden parmak ve tırnak gibi ayrı düşünülmemesi gereken iki kavramdır. İnsanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek ve iradesini güçlü kılmak beden eğitimi ve sporun temel amaçlarından biri olduğu gibi aynı zamanda beden eğitimi ve spor bireyin keşfedilmemiş özelliklerini ve yaratıcı yönünü harekete geçiren önemli bir faktör olduğunu da açıkça belirtmektedirler.

Kelime olarak Tutum, ilk olarak ilk kez 1862'de Harbert Spencer tarafından bireyin zihinsel durumunu ifade etmek için kullanılmıştır. Bu kavram, 1888 yılında Lange tarafından da laboratuvar çalışmalarında ele alınmış ve incelenmiştir. Daha donra psikologlar ve sosyologlar tarafından araştırılıp tartışılan bir konu haline gelmiş ve bu araştırma ve tartışmaların, sosyal psikoloji bilim dalının doğmasına öncülük ettiği ileri sürülmüştür (Güllü M., Güçlü M. (2009).

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İran'nın Maragheh ilçesindeki orta öğretimdeki öğrencilerin tümü oluşturulmuştur.

Örneklemini ise 2016-2017 eğitim-öğretim bahar yarı yılında, Maragheh ilçesinde bulunan 5 ortaokulunun öğrencilerinden olmak üzere 324 öğrenciden oluşturulmuştur . Bu öğrenciler basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir.Bu okullar ve isimleri bunlardır:

Rahe Zeyneb Ortaokulu

Sadrossaadat Ortaokulu

Sama Ortaokulu

Tarbiyat Ortaokulu

Nuredanesh Ortaokulu

Veri Toplama Teknikleri

Bu araştırmada veri toplama tekniği olarak anket tekniği uygulanacaktır. Anket formunun birinci bölümü, öğrencilerin kişisel bilgi ve özelliklerini içeren 10 sorudan; ikinci bölümü,orta öğretimde olan öğrenciler için 35

sorudan oluşan beden eğitimi dersi tutum ölçeğinden; üçüncü bölümü ise, 10 sorudan oluşan bedensel/kinestetik zekayı tespit eden çoklu zekâ gözlem formundan oluşmaktadır.

BULGULAR

Bu bölümde bulgular her alt probleme göre incelenmiş, tablolar şeklinde verilmiş ve tablolar ile ilgili detaylı açıklamalar yapılmıştır.

Cinsiyetlerine Göre Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Olan Tutumunun Farklılaşma Durumunun Ne Olduğu

Tablo 4	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. sapma	t	p
Beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlar	Kız	149	3,35	0,27	0,629	,350
	Erkek	175	3,34	0,22		
Kinestetik zeka düzeyi	Kız	149	3,67	0,56	-,271	,787
	Erkek	175	3,69	0,66		

Tablo 4" ye bakıldığında, erkeklerin beden eğitimi ve spor dersine olan tutumları ile kızların beden eğitimi dersine olan tutumları arasında, kızların beden eğitimi dersine olan tutumlarının ortalama puanı daha yüksek çıkmıştır. Tabloda öğrencilerin cinsiyetine göre beden eğitimi ve spor dersine olan tutumlarının cinsiyet puanlarına göre indepented samples T test uygulanmıştır. Test sonuçları [p>.05] olduğu için öğrencilerin beden eğitimi dersine olan tutumlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4 Cinsiyetlerine Göre Öğrencilerin Bedensel Zekâlarının Farklılaşma Durumunun Ne Olduğu

Tablo 4" e bakıldığında, erkeklerin ve kızların kinestetik zekâlarının ortalama puanlarının az oranda da olsa erkeklerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tabloda öğrencilerin cinsiyetine göre kinestetik zekâlarının cinsiyet puanlarına göre indepentend samples T test uygulanmıştır. Test sonuçları [p>.05] olduğu için %95güvenle öğrencilerin kinestetik zekâlarının cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Sınıf Düzeylerine Göre Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Olan Tutumunun Farklılaşma Durumunun Ne Olduğu

Tablo 5		N	Ortalama	Std. sapma	F	p
Beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlar	6.sınıf	104	3,39	0,23	2,639	,073
	7.sınıf	136	3,32	0,26		
	8.sınıf	84	3,33	0,24		
Kinestetik zeka düzeyi	6.sınıf	104	3,77	0,55	2,185	,114
	7.sınıf	136	3,66	0,66		
	8.sınıf	84	3,59	0,62		

Tablo 5 " e bakıldığında, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre beden eğitimi ve spor dersine olan tutumları arasında 6.sınıfın ortalama puanı daha yüksek çıkmıştır. Tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş bu sonuçlara [p>.05] göre sınıf düzeyleriyle öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine olan tutumları farklılaşma göstermemektedir.

Sınıf Düzeyine Göre Öğrencilerin Bedensel Zekâlarının Farklılaşma Durumunun Ne Olduğu

Tablo 5 " e bakıldığında, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre beden eğitimi ve spor dersine olan tutumları arasında 6.sınıfın ortalama puanı daha yüksek çıkmıştır. Tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş bu sonuçlara [p>.05] göre sınıf düzeyleriyle öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine olan tutumları farklılaşma göstermemektedir.

Gelir Durumlarına Göre Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Olan Tutumunun Farklılaşma Durumunun Ne Olduğu

Income Status	N	Average	Std.deviation	F	P
700-1000	97	121,3505	17,42	1,383	,248
1001-1500	95	118,8947	17,06	1,383	,248
1501-2000	61	125,0349	18,67	1,383	,248
2001 ve üstü	71	123,8054	18,89	1,383	,248

Gelir durumu 700-1000 TL olanlar ile 1001-1500 TL olanların beden eğitimi dersine olan tutumlarının anlamlılıkları,gelir durumu 1501-2000 TL olanlar ile 2001 TL ve üzeri olanlara göre daha düşüktür.Tabloda öğrencilerin gelir durumlarına göre beden eğitimi ve spor dersine olan tutumlarının gelir puanlarına göre One-Way ANOVA testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre [.248>.05] olduğu için öğrencilerin beden eğitimi dersine olan tutumlarının gelir durumlarına göre farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Gelir Durumlarına Göre Öğrencilerin Kinestetik Zekâlarının Farklılaşma Durumunun Ne Olduğu

Income Status	N	Average	Std.Deviation	F	P
700-1000	97	27,927	5,509	0,455	,714
1001-1500	95	27,305	5,674	0,455	,714
1501-2000	61	27,031	4,984	0,455	,714
2001 and over	71	27,626	5,440	0,455	,714

Tablo 7" ye göre, gelir durumu seviyesi ile öğrencilerin kinestetik zekâlarının otalama puanlarının birbirine oldukça yakın olduğunu görmektedir. Tabloda öğrencilerin kinestetik zekâlarının gelir durumu puanlarına göre One-Way ANOVA test uygulanmıştır. Test sonuçlarında [.714>.05] olduğu için %95 güvenle öğrencilerin kinestetik zekâlarının gelir durumlarına göre farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Orta öğretim öğrencilerinin ilgilendikleri spor alanına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ve kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Orta öğretim öğrencilerinin ilgilendikleri spor alanına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ve kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo X'de gösterilmiştir.

		N	Ortalama	Std. sapma	F	p
Beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlar	Futbol	92	3,35	0,23	,554	,735
	Basketbol	24	3,28	0,28		

	Hentbol	32	3,34	0,30		
	Voleybol	11	3,36	0,26		
	Yüzme	40	3,35	0,22		
	Diğer	41	3,39	0,25		
Kinestetik zeka düzeyi	Futbol	92	3,72	0,64	,617	,687
	Basketbol	24	3,67	0,45		
	Hentbol	32	3,73	0,67		
	Voleybol	11	3,86	0,59		
	Yüzme	40	3,74	0,57		
	Diğer	41	3,57	0,52		

Orta öğretim öğrencilerinin ilgilendikleri spor alanlarına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ortalamaları ve kinestetik zekâ düzey ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05).

Orta öğretim öğrencilerinin ilgilendikleri spora yönelten kişilere göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ve kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Orta öğretim öğrencilerinin ilgilendikleri spora yönelten kişilere göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ve kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo X'de gösterilmiştir.

		N	Ortalama	Std. sapma	F	p
Beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlar	Anne baba	64	3,35	0,27	1,018	,385
	Kardeş/Abi	129	3,36	0,22		
	Beden Eğitimi Öğretmeni	24	3,36	0,23		
	Antrenör	102	3,31	0,26		
Kinestetik zeka düzeyi	Anne baba	64	3,67	0,58	,604	,613
	Kardeş/Abi	129	3,63	0,71		
	Beden Eğitimi Öğretmeni	24	3,68	0,60		
	Antrenör	102	3,74	0,53		

Orta öğretim öğrencilerinin ilgilendikleri spora yönelten kişilere göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ortalamaları ve kinestetik zekâ düzey ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05).

Orta öğretim öğrencilerinin ailelerinde spor yapan olup olmamasına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ve kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Orta öğretim öğrencilerinin ailelerinde spor yapan olup olmamasına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ve kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı bağımsız örneklemler için t testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo X'de gösterilmiştir.

Ailenizde spor yapan var mı?		N	Ortalama	Std. sapma	t	p
Beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlar	Evet	155	3,31	0,23	-2,573	,011*
	Hayır	169	3,38	0,25		
Kinestetik zeka düzeyi	Evet	155	3,34	0,25	-3,846	,000*
	Hayır	169	3,54	0,64		

*p<0.05

Orta öğretim öğrencilerinin ailelerinde spor yapan olup olmamasına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ortalamaları ve kinestetik zekâ düzey ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur(p<0.05).

Orta öğretim öğrencilerinin annelerin eğitim durumlarına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ve kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Orta öğretim öğrencilerinin annelerin eğitim durumlarına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ve kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo X'de gösterilmiştir.

		N	Ortalama	Std. sapma	F	p
Beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlar	Okur yazar değil	96	3,33	0,26	,779	,565
	Okur yazar	98	3,36	0,25		
	İlkokul	54	3,31	0,27		
	Ortaokul	51	3,35	0,20		
	Lise	11	3,29	0,14		
	Lisans	14	3,43	0,22		
Kinestetik zeka düzeyi	Okur yazar değil	96	3,59	0,60	2,179	,056
	Okur yazar	98	3,75	0,61		
	İlkokul	54	3,69	0,57		
	Ortaokul	51	3,75	0,68		
	Lise	11	3,21	0,57		
	Lisans	14	3,82	0,66		

*p<0.05

Orta öğretim öğrencilerinin annelerin eğitim durumlarına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ortalamaları ve kinestetik zekâ düzey ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05).

Orta öğretim öğrencilerinin babalarının eğitim durumlarına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ve kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Orta öğretim öğrencilerinin babalarının eğitim durumlarına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ve kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo X'de gösterilmiştir.

		N	Ortalama	Std. sapma	F	p
Beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlar	Okur yazar değil	73	3,35	0,23	,307	,908
	Okur yazar	105	3,35	0,28		
	İlkokul	76	3,34	0,23		
	Ortaokul	48	3,36	0,20		
	Lise	7	3,30	0,26		
	Lisans	15	3,28	0,27		
Kinestetik zeka düzeyi	Okur yazar değil	73	3,60	0,68	1,012	,411
	Okur yazar	105	3,74	0,61		
	İlkokul	76	3,75	0,56		
	Ortaokul	48	3,56	0,62		
	Lise	7	3,69	0,86		
	Lisans	15	3,63	0,50		

Orta öğretim öğrencilerinin babalarının eğitim durumlarına göre beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ortalamaları ve kinestetik zekâ düzey ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada Orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ile kinestetik zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ile kinestetik zekâ düzeyleri arasında 0,464 olan pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur($p<0.05$). Bir başka deyişle orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum düzeyleri arttıkça kinestetik zekâ düzeyleri de artmaktadır veya orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum düzeyleri azaldıkça kinestetik zekâ düzeyleri de azalmaktadır.

Güllü ve Korucu (2005) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi derslerine ilişkin görüşlerini inceledikleri araştırma sonuçlarında, öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının genel olarak olumlu olduğu ifade edilmiştir.

Taşmektepligil, Yılmaz, imamoğlu, Kılcıgil, (2006) çalışmada genelde öğrenciler beden

eğitimi dersini sevmekte olduğunu bulmuştur .Erkmen ve arkadaşları (2006) özel ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre beden eğitim dersi hakkındaki tutumlarını belirlemeye yönelik yapmış oldukları çalışmada, özel ilköğretim okullarında uygulanan beden eğitimi ve spor derslerinin öğrenciler açısından önemli ve öğrencilerin bu derse karşı tutum ve görüşlerinin olumlu olduğunu belirtmişlerdir .

Şişko ve Demirhan tarafından yapılan ilköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve

erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarını belirlemek istenen araştırmada kız ve erkek Öğrencilerin tutum puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, kız öğrencilerin görüş ortalamaları daha düşük

olduğu saptanmıştır. Kız öğrencilerin, sosyokü1türel nedenlerden dolayı daha az dışadönük davranmaları ve daha az

spor yapmaları bu durumu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Taşğın ve Tekin (2009) yaptıkları araştırmada erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının genellikle kızlarınkine göre daha olumlu olduğunu bulmuşlardır. Koca ve Demirhan (2004) tarafından yapılan çalışmaya göre de erkeklerin tutum puanları kızların tutum puanlarına göre anlamlı fark göstermiştir. Wersch, Trew ve Turner (1992)'nin yaptıkları araştırmaya göre de 11-14 yaş grubundaki kızların beden eğitimine ilişkin ilgileri erkeklerden daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

KAYNAKLAR

Aracı, H. (2006). *Okullarda beden eğitimi.* Ankara:Nobel, s.46.

Bümen, N. T. (2005). *Okulda çoklu zekâ kuramı.* Ankara: Pegem A.

Demirel, Ö. (Ed.). (2007). *Eğitimde yeni yönelimler.* Ankara: Pegem A.

Ermiş, E. (2013). *Spor ve çoklu zekâ.* Samsun: Etüt.

Gardner, H. (2004). *Zihin çerçeveleri.* İstanbul: Alfa.

Gardner, H. (2013). *Çoklu zekâ yeni ufuklar.* İstanbul: Optimist

Güllü, M., & Tekin, M. (2009). Spor lisesi öğrencileri ile genel lise öğrencilerinin çoklu

zekâ alanlarının karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri*

Dergisi, 3(3), 247-258.

Saban, A. (2002). *Çoklu zekâ teorisi ve eğitim*. Ankara: Nobel.

Saban, A. (2010). *Çoklu zekâ kuramı ve türk eğitim sistemine yansıması.* Ankara: Nobel.

Selçuk, Z., Kayılı, H., & Okut, L. (2003). *Çoklu zekâ uygulamaları.* Ankara: Nobel.

Yavuz, K. E. (2004). *Eğitim ve öğretimde çoklu zekâ teorisi ve uygulamaları.* Ankara:

Ceceli.

Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve spor.* Ankara: Berikan.

Açak, M. (2005) *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı.* Ġstanbul: Morpa kültür yayınları

Çamlıyer, H. Mavi, H. F. DaĞdan, E. N. ve Çamlıyer, H. (2006). *Beden eğitimi dersi*

uygulamalarında öğretim stil ve yaklaşımlarının çoklu zekâ kuramına ilişkin kullanımı. 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu. 10-11 Haziran. Bursa. 54-65.

Demirci, A. (2008) *İlköğretimde beden eğitimi dersi etkinlikleri (4-8. Sınıflar yeni*

öğretim programı). Ankara: Nobel yayın dağıtım.

Demirci, A. (2006) *İlköğretimde beden eğitimi uygulamaları.* Ġstanbul: DeğiĢim

yayınları.

Demirel, Ö.,BaĢbay, A.ve Erdem, E. (2006). *Eğitimde çoklu zekâ kuram ve uygulama.*

Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Saban, A. (2005). *Çoklu zekâ teorisi ve eğitim.* 5. Baskı. Nobel Yayın.

Saban, A (2009). *Öğrenme Öğretme Süreci*. 5. Baskı. Ankara: Nobel Yayın.

Vural, B. (Editör). (2005). *Öğrenci merkezli eğitim ve çoklu zekâ.* 3. Baskı. Ġstanbul:

Hayat yayıncılık.

Aracı, H. (1999). **"Okullarda Beden Eğitimi".** Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Çamlıyer, H., Mavi F, Dasdan, N.E. ve Çamlıyer, H. (2005). **"Beden Eğitimi Dersi**

Uygulamalarında Öğretim Stil ve Yaklaşımlarının Çoklu Zekâ Kuramına

ilişkin Kullanımı",4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Sempozyumu, 10-11 Haziran 2005, Bursa.

Duman S., Önal N.A., ve Taşgın Ö. (2003). **"Özel Öğretim Sınıflarında Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programının Öğretmen Görüşleri ile Değerlendirilmesi",**3.UlusalBeden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve SporKültürüSempozyumu, Tayyare Kültür Merkezi, Bursa Ofset Tesisleri, 23-24

Mayıs 2003, Bursa.

Özyigit, C. (1991). **"Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeninin Bugünkü Eğitim Sistemi içindeki Yeri ve Önemi"**. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu(19-21 Aralık 1991 İzmir), İzmir, Milli Eğitim Bakanlığı Okul içi Beden Eğitimi Spor ve izcilik Dairesi Başkanlığı, Milli Eğitim Basımevi 1992. 77- 82.

Piaget J. (1964). **" Development and Learning. Journal of Research in Science**

Teaching", 2, 176-186.

Tuğrul B., Duran E. (2003). **"Her Çocuk Başarılı Olmak İçin Bir Şansa Sahiptir:**

Zekanın Çok Boyutluluğu Çoklu Zeka Kuramı ", HacettepeÜniversitesi

Eğitim Fakültesi Dergisi, 24: 224-233.

Yavaş, M. ve ilhan, A. (1997). "**Beden Eğitimi ve Sporda Özel ÖğretimYöntemleri"**,

Bursa Melisa Matbaacılık, 2. Baskı.

BAYSAL, A. C., Tekarslan, E. (1996). **Davranış Bilimleri.** (2.Baskı). İstanbul:

Avcıol Basım Yayın.

BAYSAL, A. C. (1981). **Sosyal ve Örgütsel Psikolojide Tutumlar.** İstanbul

Üniversitesi İşletme Fakültesi.

DEMİRHAN, G., Altay, F. (2001). **Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden**

Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği II. Hacettepe Üniversitesi Spor

Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu. Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 12, sayı

GÜNEY, S. (1998). **Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü.**

Ankara: Ocak Yayınları

İNCEOĞLU, M. (2000). **Tutum Algı İletişim.** Ankara: Verso Yayıncılık

KAĞITÇIBAŞI, Ç. (1999). **Yeni İnsan ve İnsanlar.** İstanbul: Evrim Yayınevi

ÜLGEN, G. (1995). **Eğitim Psikolojisi: Birey ve Öğrenme.** Ankara: Bilim

Yayıncılık

Çamlıyer, H., Mavi, H.F., Daşdan, E.N. ve Çamlıyer, H. (2005). **Beden eğitimi dersi uygulamalarında öğretim stil ve yaklaşımlarının çoklu zeka kuramına ilişkin** 138 **kullanımı**. Bursa: 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, 10-11 Haziran.

Holoğlu, O.G. (2006). **İlköğretim İkinci Kademede Öğrenim Gören Kız Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları**. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa:Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Lazear, D. (2000). **The Intelligent Curriculum**. New York: Zephyr Press.

Başbay A. Çoklu Zekâ Kuramına Göre Eğitim Programları ve Sınıf içi Etkinliklerin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2000.

Katz J, Mirenda P, Auerbach S. Instructional Strategies and Educational Outcomes for Students with Development Disabilities in Inclusive “Multiple Intelligences” and Typical Inclusive Classroom, Research and Practice for Persons with Severe Disabilities. International Journal of Special Education. 2002; 27 (4) : 227-238.

Küçükahmet L. Öğretim İlke ve Yöntemleri. Ankara, Nobel Yayınları. 2006.

Temiz N. Çoklu Zeka Kuramı Okulda ve Sınıfta. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2007.

Özgüven, İ.E. (1994). **Psikolojik Testler**. Ankara: Yeni Doğuş Matbaası.

Özyiğit, C. (1991). **Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu,**

Bildiriler, Paneller, Tartışmalar. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi ve

Spor İzcilik Dairesi Başkanlığı: İzmir, Milli Eğitim Basımevi. 78. Şişko, M., Demirhan, G. (2002). **İlköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları**.Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 205-210.

SB80

FARKLI KLASMANLARDA GÖREV YAPAN FUTBOL HAKEMLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ (AYDIN İLİ ÖRNEĞİ)

[1]Mehmet ULUKAN, [1]Ulaş AKSOY

[1]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, AYDIN

Email : *mulukan@adu.edu.tr, ulasaksoy@gmail.com.tr*

ABSTRACT

In this study, it is aimed to investigate the communication skills of the football referees who work in different categories according to various variables.

The study is in a descriptive survey model as it aims to determine the perceptions and perceptions of the participants on a subject. The study population, 2018-2019 football season in Turkey at different classification of those serving football referee, and our research sample, Aydin province is composed of 206 different add those serving football referee. In the research, Personal Information Form consisting of 4 questions, Communication Skills Assessment Scale consisting of 25 questions were used as data collection tool. The data obtained from the study were evaluated with SPSS 23.0 statistical package program and the level of significance was accepted as $p<0,05$ in the findings obtained.

As a result of the research, the referees of older referees compared to the younger ones, long term referees compared to short term referees, higher ranking referees compared to lower class referees, who previously played football as licensed football referees before the communication skills It was concluded that higher.

Key words: Communication, football, football referees.

GİRİŞ

Bir futbol hakeminin saha içerisindeki başarısı, iyi bir kural bilgisi ve üstün bir atletik performans ile çok yakından ilgilidir ancak bu meziyetler günümüz modern futbolunda tek başına yeterli değildir. Saha içerisinde karar vermede tek yetkili kişi olan futbol hakemlerinin, başarılı bir müsabaka yönetebilmesi için, farklı meziyetlere sahip olması da gerekmektedir.

İletişim insanları birleştiren, onları toplumsal yapının bir parçası haline getiren, insanların uyum içerisinde anlaşabilmelerine olanak sağlayan bir etkileşim olayıdır. İletişim sadece kişilerin amaçsızca etkileşimi değil, birbirlerinde bir etki yaratmalarına olanak sağlayan bilgi ve fikirlerin bilinçli olarak iletilmesi sürecidir (Eroğlu, 2011).

Bir futbol müsabakası sırasında, hakemin futbolculara kendisini doğru olarak anlatabilmesi, bunun yanında futbolcuları da doğru olarak anlayabilmesi, iyi geliştirilmiş iletişim becerileri ile mümkün olacaktır.

Bu bağlamda, saha içerisinde tarafsız bir gözle ve kimsenin etkisi altında kalmadan kuralları uygulamakla görevli olan futbol hakemleri, müsabaka süresince oyuncularla ve hakem ekibiyle sürekli bir iletişim ve etkileşim içerisinde bulunmaktadırlar. Bu durum göz önüne alındığında, futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin yüksek olması, onların saha içerisindeki performanslarını doğrudan etkileyebilecek faktörlerdir.

Çalışmada, futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin, sahip oldukları farklı demografik özelliklere göre değişiklik gösterebileceği hipotezinden yola çıkılmıştır.

Bu amaçla, farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin, hakemlerin yaş, klasman durumu, hakemlik süresi, lisanslı olarak futbol oynama durumu değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Nitel araştırma deseninde, tarama türünde kurgulanan araştırma, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan, ilişkisel tarama modeli özelliklerini taşıyan bir çalışmadır. Araştırma modeli, söz konusu değişkenler açısından yaş, klasman durumu, hakemlik süresi, lisanslı olarak futbol oynama durumu değişkenlerine göre oluşan farklılıklar ele alındığı için karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli özelliklerini de barındırmaktadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemleri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemi, 2018-2019 futbol sezonunda, Aydın ilinde farklı klasmanlarda görev yapan 445 futbol hakemi arasından, rastgele örnekleme metodu ile belirlenmiştir. Kayıp veriler dikkate alınarak, gönüllü olan 250 futbol hakemi çalışmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Güç analizi sonucu evrenden elde edilen örneklem 206 kişi olarak bulunmuştur. Ancak veri toplama sürecinde yaşanabilecek olası problemler (Katılımcıların ölçeği gereği gibi doldurmaması, hatalı ya da eksik doldurması vb.) nedeniyle 250 futbol hakemine ulaşılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen ve 4 maddeden oluşan Kişisel Bilgi Formu, Korkut (1996) tarafından geliştirilen ve 25 maddeden oluşan İletişim Becerileri Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan futbol hakemlerinin sosyo demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan; yaş, klasman durumu, hakemlik süresi, lisanslı olarak futbol oynama durumu sorularından oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

İletişim Becerileri Ölçeği (İBDÖ)

Çalışmada, futbol hakemlerinin iletişim beceri düzeylerini belirlemek için Korkut (1996) tarafından geliştirilen ve 25 maddeden oluşan "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" (İBDÖ) kullanılmıştır. Tek alt boyutu bulunan ölçeğin, Cronbach alfa katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Olumsuz maddesi bulunmayan, 5'li likert tipindeki ölçek "Herzaman (5), sıklıkla (4), bazen (3), nadiren (2) ve hiçbir zaman (1)" olmak üzere derecelendirilmiş seçeneklerden oluşmaktadır. Ölçeklerden elde edilen ortalama puanların yorumlanması, 1.00- 1.80 çok düşük, 1.81-2.60 düşük, 2.61-3.40 orta, 3.41-4.20 yüksek, 4.21-5.00 çok yüksek şeklinde puan aralıklarına göre yapılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasına yönelik olarak, uygulamanın yapılacağı Aydın ilinde görev yapan futbol hakemleri için, Aydın İl Hakem Kurulu Başkanlığı'ndan ölçek uygulama izni alınmıştır.

Çalışmaya katılan tüm katılımcıların ölçek uygulamaları, uygulama izni alınan Aydın ilinde, antrenmanların yapıldığı Adnan Menderes Stadında, antrenman öncesinde hakemlerin çalışmalarını aksatmayacak şekilde yapılmıştır.

Çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm hakemlere, yapmış olduğumuz bu araştırmanın bilimsel bir amaç niteliği taşıdığı, bu yüzden anketlere verdikleri cevaplarda samimi ve dürüst olmalarının son derece önem arz ettiği, sözlü ve yazılı olarak belirtilmiştir.

Araştırmada katılımcılara dağıtılan, Kişisel Bilgi Formu ve İletişim Becerileri Ölçeği öncesinde, uygulama prosedürü araştırmacı tarafından futbol hakemlerine ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Çalışmada gönüllü olarak yer alan katılımcılar bilgilendirilmiş, katılımcıların gönüllü onam formunu doldurmalarının ardından anketler uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri, SPSS (Statististical Package For Social Sciences) 23.00 istatistik paket programında analiz edilmiştir.

Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin çeşitli değişkenler dikkate alınarak iletişim becerilerinin ikili gruplarının karşılaştırılmasında, veriler normal dağılım gösterdiğinden, bağımsız gruplar için t testi (independent samples t-testi), ikiden fazla gruplar arasındaki farklılıklar ve çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (one way anova) kullanılmıştır. Bağımsız ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında, gruplar arası anlamlı bir farklılığın olduğu durumlarda, ortaya çıkan bu farklılığın hangi gruplar lehine olduğunu tespit edilmesinde, Post-Hoc testlerinden "Tukey" testinden faydalanılmıştır.

BULGULAR

Futbol Hakemlerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan hakemlere ilişkin sosyo-demografik veriler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Futbol Hakemlerine İlişkin Sosyo-Demografik Veriler

Değişkenler	Değerler	N	%
Yaş	18-21	45	21,4
	22-25	49	23,3
	26-29	37	17,6
	30-33	54	27,6
	34 ve üzeri	21	10,0
Klasman Durumu	İl Hakemi	102	49,5
	Bölgesel Hakem	49	24,3
	C Klasman Hakemi	28	13,3
	B Klasman Hakemi	11	5,2

	A Klasman ve Süper lig hk.	16	7,6
Hakemlik Süresi	1-3 yıl	50	23,8
	4-6 yıl	30	14,3
	7-9 yıl	53	25,2
	10-12 yıl	46	23,8
	13 yıl ve üstü	27	12,9
Futbol Oynama Durumu	Futbol Oynadım	119	58,6
	Futbol Oynamadım	87	41,4

Tablo 1'de araştırmaya katılan futbol hakemlerine ait sosyo demografik veriler incelendiğinde, futbol hakemlerinin yaş dağılımına göre, %21,4'ünün 18-21 yaş aralığında, %23,3'ünün 22-25 yaş aralığında, %17,6'sının 26-29 yaş aralığında, %27,6'sının 30-33 yaş aralığında, %10'unun 34 yaş ve üzeri yaşta olduğu görülmektedir. Klasmanlarına göre dağılımında, %49,5'inin il hakemi, %24,3'ünün bölgesel hakem, %13,3'ünün C klasman hakemi, %5,2'sinin B klasman hakemi, %7,6'sının A klasman ve Süper lig hakemi oldukları görülmektedir. Hakemlik sürelerine göre dağılımında %23,8'inin 1-3 yıl, %14,3'ünün 4-6 yıl, %25,2'sinin 7-9 yıl, %23,8'inin 10-12 yıl, %12,9'unun 13 yıl ve üzeri aralığında oldukları görülmektedir. Lisanslı olarak futbol oynamalarına göre dağılımında, %58,6'sının lisanslı olarak futbol oynadığı, %41,4'ünün lisanslı olarak futbol oynamadığı görülmektedir.

Futbol Hakemlerinin İletişim Becerilerinin, Sosyo Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

Futbol hakemlerinin yaş durumlarına göre iletişim becerilerinin belirlenmesi için Anova testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Futbol Hakemlerinin Yaş Durumlarına Göre İletişim Becerilerine İlişkin Anova Testi Sonuçları

Yaş	N	X	Ss ±	F	p	Tukey
18-21	45	2,26	0,16			5-1
22-25	49	2,85	0,73			
26-29	37	3,84	0,39			5-2
30-33	54	3,13	0,79			
34 ve üzeri	21	3,93	0,30	*50,267*	*0,00*	5-4
Toplam	206	3,08	0,81			
						3-1
						3-2

Tablo 2'de futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin, yaşları ile aralarında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan One-Way Anova testi sonuçlarına göre anlamlılık düzeyi (p=0,00) olarak bulunmuş ve anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (f=50,267, p<0,05). Bu farklılığın hangi yaş grubundaki futbol hakemleri arasında olduğunu tespit etmek amacıyla, Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmış, buna göre elde edilen ortalama değerler incelendiğinde, 34 yaş ve üzeri futbol hakemlerinin iletişim becerileri düzeyi puan ortalamalarının, 30-33 yaş, 22-25 yaş ve 18-21 yaş aralığındaki futbol hakemlerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca 26-29 yaş üstü futbol hakemlerinin iletişim beceri düzeyleri puan ortalamalarının, 18-21 yaş ve 22-25 yaş aralığındaki futbol hakemlerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Futbol Hakemlerinin klasman durumlarına göre, iletişim becerilerinin belirlenmesi için Anova testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Futbol Hakemlerinin Klasman Durumlarına Göre İletişim Becerilerine İlişkin Anova Testi Sonuçları

Klasman Durumu	N	X	Ss ±	F	p	Tukey
İl	102	2,67	0,66			5-1
Bölgesel	49	3,03	0,72			
C Klasman	28	3,70	0,57			5-2
B Klasman	11	3,96	0,55			
A Kls ve Super lig	16	4,25	0,26	*36,547*	*0,00*	4-1
Toplam	206	3,08	0,81			4-2
						3-1

Tablo 3'de futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin, klasman durumları ile aralarında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan One-Way Anova testi sonuçlarına göre anlamlılık düzeyi (p=0,00) olarak bulunmuş ve anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (f=36,547, p<0,05). Bu farklılığın hangi klasmanda görev yapan futbol hakemleri arasında olduğunu tespit etmek amacıyla, Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmış, buna göre ölçekten elde edilen ortalama değerler incelendiğinde, A Klasman ve Süper Lig Hakemleri ile B Klasman Hakemlerinin iletişim becerileri düzeyi puan ortalamalarının, İl Hakemleri ve Bölgesel Hakemlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, C Klasman Hakemlerin iletişim beceri düzeyi puan ortalamalarının, İl Hakemlerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Futbol hakemlerinin hakemlik süresi değişkenine göre iletişim becerilerinin belirlenmesi için Anova testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo 4'de gösterilmiştir.

Tablo 4. Futbol Hakemlerinin Hakemlik Sürelerine Göre İletişim Becerilerine İlişkin Anova Testi Sonuçları

Hakemlik Süresi (Yıl)	N	X	Ss ±	F	p	Tukey
1-3	50	2,25	0,15			5-1
4-6	30	2,70	0,66			
7-9	53	3,55	0,62			5-2
10-12	46	3,19	0,74			
13 Yıl ve Üzeri	27	3,94	0,53	*53,481*	*0,00*	5-3
Toplam	206	3,08	0,81			5-4
						3-1
						3-2

(p<0,05)

Tablo 4'de futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin, hakemlik süreleri ile aralarında bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan One-Way Anova testi sonuçlarına göre anlamlılık düzeyi (f=53,481, p=0,00) olarak bulunmuş ve anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Bu farklılığın hangi hakemlik süresinde olanlar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla, Post Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmış, buna göre ölçekten elde edilen ortalama değerler incelendiğinde, hakemlik süresi 13 yıl ve üzeri olan futbol hakemlerinin iletişim becerileri düzeyi puan ortalamalarının, hakemlik süresi 10-12 yıl, 7-9 yıl, 4-6 yıl ve 1-3 yıl olan futbol hakemlerine göre

anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca hakemlik süresi 7-9 yıl olan futbol hakemlerinin iletişim becerileri düzeyi puan ortalamalarının, hakemlik süresi 1-3 yıl ve 4-6 yıl olan futbol hakemlerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Futbol hakemlerinin lisanslı olarak futbol oynama durumuna göre iletişim becerilerinin belirlenmesi için t-testi yapılmış, analiz sonuçları Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5. Futbol Hakemlerinin Daha Önce Lisanslı Olarak Futbol Oynama Durumlarına Göre İletişim Becerilerine İlişkin t-Testi Analiz Sonuçları

Daha Önce Lisanslı Olarak Futbol Oynama Durumu	**N**	**X**	**Ss±**	$Sh_{\bar{x}}$	**t**	**P**
Evet	119	3,23	0,85	0,07		
Hayır	87	2,88	0,72	0,06	*3,134*	*0,00*

(p<0,05)

Tablo 5'de futbol hakemlerinin iletişim becerileri puan ortalamaları ile daha önce lisanslı olarak futbol oynama durumu değişkenlerine göre yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda (p=0,00), lisanslı olarak futbol oynamış hakemler lehine anlamlı bir fark görülmüştür (p>0,05).

Bu sonuca göre, daha önce lisanslı olarak futbol oynayan futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin ($\overline{X}$ =3,23), daha önce lisanslı olarak futbol oynamamış futbol hakemlerinin iletişim becerilerine ($\overline{X}$=2,88) göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin, hakemlerin yaş, klasman durumu, hakemlik süresi, daha önce lisanslı olarak futbol oynama durumu değişkenleri arasında bir farkın ortaya çıkıp çıkmadığı araştırılmış ve elde edilen bulgular literatürde yer alan benzer çalışmalar incelenerek tartışılmıştır.

Araştırmada, futbol hakemlerinin iletişim beceri düzeyleri ile yaş değişkenleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. (Araştırmaya katılan 34 yaş ve üzeri futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin, 30-33 yaş, 22-25 yaş ve 18-21 yaş futbol hakemlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, 26-29 yaş aralığındaki futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin, 22-25 yaş ve 18-21 yaş futbol hakemlerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre futbol hakemlerinin yaşları ilerledikçe iletişim becerilerinin arttığı sonucuna varılmıştır.

Özdayı (2013)'nın yapmış olduğu "Futbol Hakemlerinin Duygusal Zeka ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu benzer bir çalışmada, 18-23 yaş arasındaki futbol hakemlerinin iletişim beceri düzeylerinin, 24-29 yaş ile 36 yaş ve üzeri hakemlerin iletişim beceri düzeylerine göre anlamlı oranda düşük olduğu belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan futbol hakemlerinin, iletişim beceri düzeyleri ile görev yaptıkları klasman durumu değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan A klasman-Süper lig hakemleri ve B klasman hakemlerinin iletişim becerilerinin, İl hakemleri ve Bölgesel lig hakemlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ayrıca C Klasman hakemlerinin iletişim becerilerinin, İl hakemlerine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlardan, futbol hakemlerinin görev yaptıkları klasman yükseldikçe, hakemlik kariyerleri arttıkça, iletişim becerilerinin arttığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan futbol hakemlerinin, iletişim beceri düzeyleri ile hakemlik yılı değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan futbol hakemlerinden, hakemlik süresi 13 yıl ve üzeri olan futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin, hakemlik süresi 1-3, 4-6, 7-9, 10-12 yıl olan hakemlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, hakemlik süresi 7-9 yıl olan hakemlerin iletişim becerilerinin, hakemlik süresi 1-3 ve 4-6 yıl aralığında olan hakemlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışkan (2018) tarafından yapılan "Sınıf öğretmenlerinin iletişim becerilerinin incelenmesi" konulu araştırmada, sınıf öğretmenlerinin iletişim becerilerinin, kıdem değişkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Aynı şekilde Boldurmaz (2000) "İlköğretim okullarındaki sınıf yönetimi süreçlerinin değerlendirilmesi" çalışmasında, deneyimli öğretmenlerin genç öğretmenlere göre iletişim becerilerini kullanmada daha rahat ve hazırlıklı olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırmaya katılan futbol hakemlerinin, iletişim beceri düzeyleri ile geçmişte lisanslı olarak futbol oynama durumu değişkenleri incelendiğinde, daha önce lisanslı olarak futbol oynamış olanlar lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Arslan (2006) "Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda amatör ve profesyonel spor yapan öğrencilerle, spor yapmayan öğrencilerin kişilik özelliklerinin incelenmesi" adlı çalışmada, profesyonel anlamda lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin, amatör olarak spor yapan öğrencilere göre daha dışa dönük davranışlar sergiledikleri belirtilmiştir.

SONUÇ

Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin, iletişim becerilerinin, sahip oldukları sosyo demografik özelliklere göre değişebileceği hipotezinden yola çıkılarak yapılan bu çalışmanın sonucunda; Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerilerinin; hakemlerin yaş, klasman durumu, hakemlik süresi, daha önce lisanlı olarak futbol oynama durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

Araştırma sonucunda, yaşı büyük, hakemlik süresi uzun, üst klasmanlarda görev yapan, daha önce lisanslı olarak futbol oynamış hakemlerin iletişim becerilerinin; yaşı küçük, hakemlik süresi kısa, alt klasmanlarda görev yapan, daha önce lisanslı olarak futbol oynamamış olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Özellikle yaşı küçük, alt klasmanlarda görev yapan, daha önce lisanslı olarak futbol oynamamış, hakemliğe yeni başlayan genç hakemlere, alanında uzman kişilerce iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimler verilebilir.

KAYNAKLAR

Arslan F., Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda amatör ve profesyonel spor yapan öğrencilerle, spor yapmayan öğrencilerin kişilik özelliklerinin incelenmesi, 1. Baskı, Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2006,7

Çalışkan N., Sınıf öğretmenlerinin iletişim becerilerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 85,2018, Elazığ.

Eroğlu E., Etkili İletişim, 3. Baskı, Edt: Uğur Demiray, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2011, 283.

Özdayı N., Futbol hakemlerinin duygusal zekâ ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2011, 101, Gaziantep

SB143

Uluslararası Gençler Eskrim Turnuvalarına Katılan Erkek Sporcuların Zeka Tipleri ile Sportif Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

[1]Kemal Arda Kurt, [1]Seyfi Savaş

[1]Gazi Üniversitesi, Ankara

Özet

Araştırmanın amacı, 2018-2019 sezonu içerisinde farklı ülkelerde düzenlenen Gençler Flöre Dünya Kupalarında yarışan eskrim sporcularının zeka tiplerinin alt boyutları ile tespit edilerek (sözel, matematiksel, doğa, görsel, müziksel, kinestetik, kişilerarası ve içsel zeka) bu sporculara ait zeka tipi ile sportif performansları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmaya farklı ülkelerden toplam 201 sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporculara, kişisel bilgi formu ve Çoklu Zeka Gözlem Formu doldurtulmuştur. Verilerin analizi için SPSS paket programı (25.0) kullanılmıştır. Elde edilen veri setine tanımlayıcı istatistikler ve Pearson kolerasyon çarpımı uygulanmıştır. Sportif performans ile zeka tipleri arasında ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$ ve $p<0,01$). Sporcuların eskrim yapma süreleri ile sportif performansları arasında yüksek derecede ilişki ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir($p<0,05$). Yapılan kolerasyon analizinde en yüksek ilişki sportif performans ile bedensel zeka tipi arasında ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların kariyerleri incelendiğinde bedensel zeka tipine sahip sporcuların diğer zeka tiplerine sahip sporculardan daha başarılı oldukları gözlemlenmiş olsa da istisnai durumların var olduğu tespit edilmiştir. Çıkan sonuç doğrultusunda bedensel zeka tipine sahip bireylerin eskrim sporunda başarı gösterebileceği ön görülmekle birlikte, sportif performansı etkileyen tek kriterin zeka tipi olamayacağı bilinen bir gerçektir.

Anahtar Kelimeler: Çoklu Zeka, Eskrim, Beden Eğitimi ve Spor, Sportif Performans

Investigation of the Relationship Between Intelligence Types and Sportive Performance of Male Sportsmen Attending International Junior Fencing Tournaments

Abstract

The aim of the study is determine the intelligence type of fencing athletes competing in Junior Foil World Cups organized at different countries in 2018-2019 season and to reveal the relationship between intelligence types and sporting performances . A total of 201 athletes from different countries participated in the study. Personal information form and Multiple Intelligence Observation Form were filled out by the participants. SPSS program(25.0) was used for data analysis. Descriptive statistics and Pearson correlation were applied to the data set. Significant differences were found between sporting performance and intelligence types ($p <0.05$ and $p <0.01$). There was a high correlation and significant difference between athletes' fencing time and sporting performance ($p<0.05$). The highest correlation was found between sport performance and physical intelligence type. When the careers of the participating athletes were examined, it was observed that the physical intelligence athletes were more successful than the athletes with other intelligence types, but it was found that there were exceptional situations. According to the results, it is foreseen that individuals with physical intelligence type can be successful in fencing sport, but it is thought that intelligence type is not the only criterion affecting sporting performance.

Key Words: Multiple Intelligence, Fencing, Physical Education and Sports, Sportive Performance

Giriş ve Amaç

Spor yapma yaşının çocuklarda ve yetişkinlerde artış göstermesi, daha bilinçli ve profesyonel sporcu sayıları ve en önemlisi spora saygı duyma ve sporu iyileştirmeyi amaçlayan akademik ve bilimsel çalışmaların varlığı sporun insan hayatındaki yerinin ve spora verilen önemin gün geçtikçe arttığının göstergesidir.

Sporun psiko-motor, sosyal ve duyusal gelişimini etkilediği kadar zeka gelişimini de etkilediği bilinen bir gerçektir. Spor, bireylerin dünyayı keşfetmesine, gerekli bilgileri edinmesine, merak duygusunun tatmin edilmesine olanak sağlarken, mantık yürütmeyi, seçim yapmayı, sebep sonuç ilişkisi kurmayı, dikkatini toplamayı, kendini bir amaca yöneltmeyi öğretir (Pehlivan, 2005).

Zeka, uzun yıllar boyunca birçok farklı disiplinden birçok araştırmacı tarafından tanımlanmıştır. Örneğin, Stenberg'e göre zeka çevresel unsurları seçme ve değiştirmede gerekli olan zihinsel yeteneklerdir. Sten'e göre zeka, bireyin düşünüşünü yeni durumlara bilinçli olarak aktarabilmesine ilişkin genel yetenektir. Wechsler'e göre zeka, bir bireyin, amaca uygun davranma, rasyonel düşünme ve çevresiyle iletişim içinde olma yetisidir. Binet'e göre ise zeka, bellek alanı, duyum keskinliği ve tepki hızı gibi basit zihni öğelerle değil; kavrama, hüküm verme, akıl yürütme gibi karmaşık işlemlerle kendini göstermektedir (Demirel ve ark., 2006).

Howard Gardner"ın öne sürdüğü Çoklu Zeka Kuramı zeka konusuna yeni ve farklı bir boyut getirmiştir. Gardner" a göre zeka, bir kişinin bir veya birden fazla kültürde değer bulmuş bir ürün yaratabilme kapasitesi, gerçek hayatta yüz yüze geldiği problemlere verimli ve etkili çözümler üretebilme yeteneği ve çözüme ulaşması gereken yeni ve karmaşık yapılı problemlerin farkına varma yeteneğidir (Saban, 2005). Zekânın, biyolojik ve kültürel yapıların etkisiyle farklılaştığının savunulduğu çoklu zekâ kuramında, Sözel-Dilsel, Mantıksal-Matematik, Görsel-Uzamsal, Müziksel-Ritmik, Bedensel-Kinestetik, Kişiler arası-Sosyal, İçsel ve Doğa Zekâ alanları olmak üzere 8 farklı zeka alanının bulunduğu bilinmektedir (Gardner, 2012).

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor etkinlikleri kapsamında çoklu zekâ alanında yapılan birçok araştırmaya rastlanmıştır (Altınmakas, 2011; Ermiş, 2012; Polat, 2018; Sevinç, 2016; Kemeç, 2016). Fakat çoklu zeka kuramının sportif performansı etkileme potansiyeli ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çalışmanın amacı, 2018-2019 sezonu içerisinde farklı ülkelerde düzenlenen Gençler Flöre Dünya Kupalarında yarışan eskrim sporcularının zeka tiplerinin alt boyutları ile tespit edilerek (sözel, matematiksel, doğa, görsel, müziksel, kinestetik, kişilerarası ve içsel zeka) bu sporculara ait zeka tipi ile sportif performansları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem

Araştırmanın Grubu

Araştırmada nicel araştırma modellerinden tarama deseni (survey) kullanılmıştır. Araştırma grubu;2018-2019 sezonu içerisinde farklı ülkelerde düzenlenen Gençler Flöre Dünya Kupalarında yarışan 27 ülkeden 201 erkek sporcudan oluşmaktadır.

Tablo 1. *Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgiler*

Özellikler		F	%
Yaş	15 yaş	8	4,0
	16 yaş	22	10,9
	17 yaş	63	31,3
	18 yaş	71	35,3
	19 yaş	37	18,4
Spor Yaşı	3 yıl	3	1,5
	4 yıl	6	3,0
	5 yıl	20	10,0
	6 yıl	38	18,9
	7 yıl	32	15,9
	8 yıl	33	16,4
	9 yıl	31	15,4
	10 yıl	21	10,4
	11 yıl	9	4,5
	12 yıl	8	4,0

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak, bu araştırma için benzer araştırmalardan elde edilerek geliştirilen kişisel bilgi formu ile 2003 yılında Selçuk, Kayılı ve Okut'a ait Çoklu Zekâ Uygulamaları kitabında yer alan ''Çoklu Zeka Gözlem Formu'' kullanılmıştır. Güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılan bu form, uzman dil bilimcileri tarafından İngilizceye uyarlanarak araştırmada kullanılmıştır.

Araştırmacılar tarafından yapılan Çoklu Zeka Gözlem Formu'nun geneline ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.88'dır. Sözel Zeka alt boyutu güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.60, Matematiksel Zeka alt boyutu güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.71, Görsel Zeka alt boyutu güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.64, Müziksel Zeka alt boyutu güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.70, Kinestetik Zeka alt boyutu güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.65, Doğa Zekası alt boyutu güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.84, Kişilerarası Zeka alt boyutu güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.62, İçsel Zeka alt boyutu güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.56 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Çoklu Zeka Gözlem Formu ve araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu ve Çoklu Zeka Gözlem Formu kullanılması öncesinde araştırma grubu olarak belirlenen sporculara araştırmanın temel kurgusu ve amaçlarına yönelik bilgilendirme yapılmıştır. Gönüllülük esasına dayalı olarak katılım sağlayan sporculardan ilgili veriler toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Sporculara ait kaydedilmiş verilerin tanımlayıcı istatistikleri için SPSS 25.0 (Statistical Packet fort the Social Science) programı kullanılmıştır.

Sporculara ilişkin genel bilgiler, frekans (f) ve yüzde (%) değerleri hesaplanarak tanımlanmıştır.

Verilerin analizinde, sportif performans göstergesi olarak kabul edilen klasman sıralaması gruplandırma yapılarak bulgular bölümünde verilmiştir. Zeka tipi ve sportif performans arasındaki ilişkinin istatistiksel analizinde; Pearson Kolerasyon Katsayısı yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 2.

Sözel	Matematiksel	Görsel	Müziksel	Bedensel	Kişilerarası	İçsel	Doğa	Toplam
7	34	15	16	49	46	21	13	201

Araştırmaya Katılan Sporcuların Çoklu Zekâ Alanları Dağılımı

Tablo 2, araştırmaya katılan sporcuların almış oldukları en yüksek zeka puanı göz önüne alınarak oluşturulmuştur. Çıkan sonuca göre, 7 sporcunun sözel, 34 sporcunun matematiksel, 15 sporcunun görsel, 16 sporcunun müziksel, 49 sporcunun bedensel, 46 sporcunun sosyal, 21 sporcunun içsel, 13 sporcunun ise doğa zeka alanlarının baskın olduğundan söz edilebilir.

Tablo 3. *Çoklu Zeka Puanlarının Klasman Sırası Gruplandırmasına Göre Dağılımı*

Klasman Sırası	1-16		17-32		33-64		65-128		129-256		256-+	
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS
Sözel	22,53	5,15	22,80	5,84	23,93	6,18	23,50	5,13	21,91	5,46	21,55	5,17
Matematiksel	24,66	6,35	26,00	7,10	28,62	6,31	26,57	5,39	26,89	5,88	27,33	6,06
Görsel	27,20	5,17	23,60	4,89	27,56	6,07	26,40	6,31	25,64	4,89	25,14	5,28
Müziksel	23,86	5,70	24,40	4,70	26,81	7,43	23,52	6,66	23,94	6,69	23,73	7,09
Bedensel	33,46	1,40	30,93	3,99	29,93	4,86	29,40	5,21	27,93	4,60	24,33	4,52
Kişilerarası	30,73	6,09	27,13	4,25	30,12	3,93	27,47	5,52	27,32	4,99	27,44	5,43
İçsel	26,66	3,79	24,33	4,98	28,50	6,60	26,67	4,41	24,93	5,32	24,58	4,78
Doğa	27,93	7,28	26,73	7,61	26,00	8,41	23,32	7,71	23,47	7,50	21,58	6,88

Tablo 3'de sporcuların sportif performanslarının göstergesi olan klasman sıralamaları gruplandırılmış ve her bir gruba ait ortalama zeka puanları gösterilmiştir.

Tablo 4. *Klasman Sırası ile Değişkenler ve Zekâ Alanları Arasındaki İlişki*

	Yaş	Spor Yaşı	Sözel Zeka	Matematiksel Zeka	Görsel Zeka	Müziksel Zeka	Bedensel Zeka	Sosyal Zeka	İçsel Zeka	Doğa Zeka
Klasman	-,266**	-,688**	-,130	,055	-,092	-,071	-,545**	-,160*	-,162*	-,265**

Tablo 4'de klasman sırası ile değişkenler ve zeka alanları arasındaki ilişki kolerasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Klasman sırası ile spor yaşı ve bedensel zeka alanında orta düzeyde pozitif bir ilişki söz konusudur.

Sonuç

Araştırma 2018-2019 sezonu içerisinde farklı ülkelerde düzenlenen Gençler Flöre Dünya Kupalarına katılan erkek sporcuların zekâ tiplerini alt boyutları ile tespit ederek sporculara ait zeka tipi ile sportif performans arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Bu doğrultuda araştırma katılan sporcuların zeka tipleri ile yaş, spor yapma süresi ve sportif performans değişkenleri esas alınarak elde edilen veriler kapsamında analiz edilmiştir.

2018-2019 sezonu gençler kategorisi flöre branşında yarışan eskrimcilerin zeka alanları tespit edilmiş, bedensel zeka tipine sahip sporcu sayısının 49, kişilerarası zeka tipine sahip sporcu sayısının 46, matematiksel zeka tipine sahip sporcu sayısının ise 34 olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen sonuca bakılacak olursa bedensel, kişilerarası ve matematiksel zeka tipine sahip bireylerin diğer zeka tipine sahip bireylerden oldukça fazla olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bedensel, kişilerarası ve matematiksel zeka tipine sahip olan bireylerin diğer zeka

tiplerine göre sayıca daha fazlasının eskrim sporuna yöneldiği veya eskrim sporunun bireylerin bu zeka alanlarını olumlu yönde etkilediğinden söz edilebilir.

Sporcuların sportif performansları, sezon içerisinde almış oldukları puanlara göre oluşturulan klasman sıralamaları dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Dünya klasmanının ilk 16'sı içerisinde bulunan sporcuların zeka tiplerinin ortalama puanları incelendiğinde bedensel zeka puanının 33,46 ile en yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, bedensel zeka tipine sahip sporcuların sportif performanslarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Zeka tipleri ile sportif performans arasındaki ilişki incelendiğinde bedensel zeka tipi ile sportif performans arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmış ve yüksek düzeyde anlamlı farklılık ($p<0.01$) tespit edilmiştir. Doğa zekası ile sportif performans arasında ise negatif yönde zayıf düzeyde bir ilişki ve yüksek düzeyde anlamlı farklılık ($p<0.01$) gözlemlenmiştir. Kişilerarası ve içsel zeka alanları ile sportif performans arasında negatif yönde çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p<0.05$) olduğu saptanmıştır.

Dünya ve Avrupa'da önemli başarılar elde etmiş sporcuların bireysel performansları değerlendirildiğinde bedensel zeka dışında diğer zeka tiplerine sahip sporcularında var olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamız sonuçlarına göre flöre branşında, sportif performans ile zeka tipleri arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki bulunamaması ayrıca sportif performansta tek faktörün zeka tipi olamayacağı örneklem sayısının azlığına bağlı olarak düşünülmektedir.

Kaynaklar

Altınmakas, O. (2011). Elit Basketbol Oyuncularının Oynadıkları Mevkilere Göre Çoklu Zeka Dağılımlarının İncelenmesi. Yüksel Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Demirel, Ö., Başbay, A., Erdem, E. (2006). Eğitimde Çoklu Zeka Kuram ve Uygulama. Ankara: Pegem

Ermiş, E. (2012). Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Eniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Çoklu Zekalarının Karşılaştırılması. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gardner, H. (2012). Zihin Çerçeveleri. (Çev. E. Kılıç, G. Tunçgenç). İstanbul: ALFA

Kemeç, D. G. (2016). Türk Halk Oyunları Bölümü İle Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Çoklu Zeka Alanlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara

Pehlivan, H. (2005). Oyun ve Öğrenme. Ankara: Anı Yayıncılık

Polat, D. (2018). Spor Bilimleri Alanında Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Çoklu Zeka Alanlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep.

Saban, A. (2005). Çoklu Zeka Teorisi Ve Eğitim. Nobel Yayın Evi, Ankara: Nobel Yayın Evi

Selçuk, Z., Kayılı, H., & Okut, L. (2003). Çoklu zekâ uygulamaları. Ankara: Nobel.

Sevinç, D. (2016). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Fizyolojik ve Fiziksel Parametrelerinin Çoklu Zeka ile İlişkilendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum

SB145

SPOR SOSYAL DESTEK ALGISINI ETKİLER Mİ?

[1]İsrafil YAŞIN, [1]Metin TAN, [1]Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU, [1]Tekin ÇOLAKOĞLU

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *israfil_58@hotmail.com, metintan58@hotmail.com, fcolakoglu@gmail.com, tcolakoglu@gmail.com*

Abstract: The aim of the study is to determine the level of perception of social support receiving from friends, family and teachers according to gender and variables of doing sport / non-doing sport and whether there is a difference between the groups. In the study which the general survey research model was used, the Social Support Assessment Scale for Children and Adolescents (SSASCA) was applied to the 7th and 8th grader of Muğla province. There were 323 volunteer students, 76 of whom girl, 84 of whom boy do sports and 86 of whom girl and 77 of whom boy don't do sports data was collected. SSASCA consists of three sub dimensions: support from friends, family and teachers. Intergroup Mann Whitney-U test was used because the data did not show normal distribution. It was determined that female student perception of social support from their teachers was higher, significantly different from male student ($p<0,05$). Meaningful differences were observed in social support perception subscales between male and female students who don't do sports ($p <0,05$). On the other hand, it was determined that the social support and general social support perceptions of male students were higher and significantly different than men students who don't do sports ($p<0,05$). Although there was no significant difference between the groups in terms of social support perceptions of female students who do and don't do sports ($p> 0,05$), it was found that the female students doing sports social support perceptions were higher .

Key Words: Sports, social support, teacher, family, friend.

Giriş

İnsanlar doğumdan ölüme kadar süren yaşam süreçlerinde yaşadıkları çeşitli gelişmelerde ve tek başlarına karşılayamayacakları bazı yaşamsal ihtiyaçlarını giderirken başta ailesi olmak üzere içinde bulunduğu sosyal çevreden bir takım beklentiler içerisinde bulunarak destek görmek isterler.

İnsanlar yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları tek başlarına aşamadıkları zaman aile, arkadaş, akraba ve öğretmen gibi kendisine yakın gördüğü kişilerden veya topluluklardan maddi ve manevi destek isteyebilmektedirler. Bireyler için önemli olan bu destek davranışları "sosyal destek" kavramını ortaya çıkarmaktadır (Aksoy, Özcan, & Çoknaz, 2018).

Çocuğun ilk sosyal yaşantılarını kazandığı yer olan aile en önemli sosyal destek kaynaklarından biridir (Akyol & Salı, 2013). Başlangıçta aile ilişkileriyle başlayan sosyal destek, birey büyüdükçe sosyal çevre, arkadaş ve öğretmen tarafından karşılanmaktadır (Türköz, Köroğlu, & Kıralp, 2017).

Sportif etkinlikler öğrencilerin fiziksel gelişimlerine katkı sağlamanın yanı sıra sosyal olmayan davranışlar geliştirmelerini engelleyerek, duygusal yönden iyi olmalarını sağlayarak hayatları boyunca spor yapma alışkanlığı edinmelerine yardımcı olmaktadır. Bu noktada sporun sosyal boyutu karşımıza çıkmaktadır (Aksoy, Özcan, & Çoknaz, 2018).

Geleceğimizin teminatı olan gençlerin sosyal destek algıları üzerinde sporun etkilerini inceleyerek, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin arkadaştan, aileden ve öğretmenlerden alınan sosyal destek algı düzeylerini ve gruplar arasında farklılık olup olmadığını ortaya koymak çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Eğitim ve Psikoloji

alanında sosyal destek üzerine yapılan çalışmaların spor ile ilişkilendirilmesi açısından çalışmamız önem arz etmektedir.

Yöntem

Spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin arkadaştan, aileden ve öğretmenlerden alınan sosyal destek algı düzeylerini ve gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemeye yönelik bu araştırmada genel tarama yöntemi uygulanmıştır. Karasar (2018) genel tarama modelini "Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir." şeklinde açıklamaktadır.

Araştırma evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Muğla ilinde 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören spor yapan/yapmayan kız ve erkek öğrenciler oluştururken, örneklemi ise, 2018-2019 eğitim öğretim yılı Muğla ilinde 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören gönüllü 76'sı kız, 84'ü erkek toplam 160 aktif spor yapan, 86'sı kız, 77'i erkek toplam 163 spor yapmayan, 162'si kız, 161'i erkek olmak üzere toplam 323 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunun belirlenmesinde katılımcıların çalışmaya istekli ve uygun oldukları için seçildikleri örnekleme türü olan elverişli örnekleme tekniği tercih edilmiştir (Avcı & Yıldırım, 2014).

Araştırmada, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile birlikte Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Değerlendirme Ölçeği (Ç-SDDÖ), Muğla ilinde ortaokul 7. ve 8. sınıfta okuyan spor yapan ve yapmayan istekli öğrencilere uygulanmış olup, 323 öğrenci ölçek sorularını cevaplandırmıştır.

Türkçe formunun uyarlaması Gökler (2007) tarafından yapılan Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Değerlendirme Ölçeği (Ç-SDDÖ), Dubow ve Ullman (1989) tarafından, çocukların aileleri, arkadaşları (yakın arkadaşlar ve sınıf arkadaşları) ve öğretmenlerinden aldıkları sosyal desteğe ilişkin algılarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçek daha sonra Dubow ve arkadaşları (1991) tarafından gözden geçirilerek, sınıf arkadaşları ve öğretmenlerden alınan desteğe ilişkin 10 yeni maddenin eklenmesiyle 41 maddelik son halini almıştır. Ölçek arkadaştan (19 madde), aileden (12 madde) ve öğretmenden (10 madde) alınan destek olmak üzere 3 alt boyut ve 41 maddeden oluşan 5'li likert tipi ölçektir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için elde edilen iç tutarlılık katsayıları, arkadaşlardan, aileden, öğretmenden alınan destek alt boyutları için sırayla .89, .86 ve .88 olarak hesaplanmıştır (Gökler, 2007).

Ölçeğin 3, 4, 10, 12, 13, 16, 18, 19, 22, 24, 26, 27, 31, 33, 34, 37, 39, 41. maddeleri ters kodlanarak analizler yapılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Ölçek alt boyut maddelerine göre yapılan Cronbach's Alpha testi sonucunda arkadaştan alınan destek 0,881, aileden alınan destek 0,874, öğretmenden alınan destek 0,834 ve toplam sosyal destek maddeleri için 0,930 güvenirlik katsayısı bulunmuştur. Verilere tanımlayıcı analizler yapıldıktan sonra, katılımcıların aldıkları puanlar karşılaştırılarak yapılan Kolmogorov–Simirnov normallik testi sonucunda grupların dağılımı normal olmadığı için cinsiyet ve spor yapma/yapmama değişkenlerine non-parametrik testlerden Mann Whitney-U testi uygulanarak gruplar arasındaki farka bakılmıştır. Analiz sonuçları %95 güven düzeyinde ele alınmış olup, $p<0,05$ değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Verilerin analizinde daha önce spor alanında Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Değerlendirme Ölçeği (Ç-SDDÖ) kullanılarak yapılan çalışma olmadığı için spor yapan öğrencilerin arkadaştan, aileden ve öğretmenden alınan sosyal destek algıları bulgularımız çerçevesinde yorumlanmıştır. Spor yapmayan öğrencilerin test sonuçları ise literatür kapsamında Ç-SDDÖ kullanılarak yapılan çalışmaların sonuçları ile karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Spor Yapan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X̄± SS	Min-Mak X̄	Medyan	z	*p
Sosyal Destek	Arkadaştan Alınan Destek	Kız	76	76,89 ±10,84	46-95	78 (72,25-85)	-1,720	,085
		Erkek	84	73,82 ±12,07	45-95	75,50 (66-82)		
	Aileden Alınan Destek	Kız	76	53,00 ±7,94	30-60	56,50 (49-59)	-,134	,893
		Erkek	84	52,88 ±7,74	32-60	56 (49-59)		
	Öğretmenden Alınan Destek	Kız	76	41,05 ±6,06	28-50	42 (37,25-46)	-2,151	,031*
		Erkek	84	38,13 ±8,17	16-50	40 (30,25-45)		
	Sosyal Destek	Kız	76	170,94 ±20,60	115-201	178 (159-186,75)	-1,494	,135
		Erkek	84	164,83 ±23,62	110-205	170 (144,25-184,75)		

Spor yapan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda öğretmenden alınan sosyal destek algıları bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 2. Spor Yapmayan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X̄± SS	Min- Mak X̄	Medyan	z	*p
Sosyal Destek	Arkadaştan Alınan Destek	Kız	86	75,03 ±12,24	33-95	76 (68-85)	-2,702	,007*
		Erkek	77	69,38 ±13,74	39-93	68 (58,50-81)		
	Aileden Alınan Destek	Kız	86	51,58 ±9,35	28-60	56 (45,75-59)	-1,167	,243
		Erkek	77	49,80 ±9,90	28-60	53 (41-59)		
	Öğretmenden Alınan Destek	Kız	86	39,25 ±7,78	16-50	40 (35,75-45)	-1,888	,059
		Erkek	77	36,88 ±8,41	17-50	38 (30-44)		
	Sosyal Destek	Kız	86	165,87 ±24,38	83-205	169 (150,75-182,25)	-2,236	,025*
		Erkek	77	156,07 ±27,78	113-201	159 (128,50-181,50)		

Spor yapmayan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda arkadaştan alınan destek ve genel sosyal destek algıları bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 3. Kız Öğrencilerin Spor Yapma/Yapmama Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Alt Boyutlar	Değişken (Kız)	N	X̄± SS	Min-Mak X̄	Medyan	z	*p
Sosyal Destek	Arkadaştan Alınan Destek	Spor Yapan	76	76,89 ±10,84	46-95	78 (72,25-85)	-1,029	,303
		Spor Yapmayan	86	75,03 ±12,24	33-95	76 (68-85)		
	Aileden Alınan Destek	Spor Yapan	76	53,00 ±7,94	30-60	56,50 (49-59)	-,734	,463
		Spor Yapmayan	86	51,58 ±9,35	28-60	56 (45,75-59)		
	Öğretmenden Alınan Destek	Spor Yapan	76	41,05 ±6,06	28-50	42 (37,25-46)	-1,306	,192
		Spor Yapmayan	86	39,25 ±7,78	16-50	40 (35,75-45)		
	Sosyal Destek	Spor Yapan	76	170,94 ±20,60	115-201	178 (159-186,75)	-1,393	,164
		Spor Yapmayan	86	165,87 ±24,38	83-205	169 (150,75-182,25)		

Kız öğrencilerin spor yapma/yapmama değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda arkadaştan, aileden ve öğretmenden alınan sosyal destek ve sosyal destek algıları bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 4. Erkek Öğrencilerin Spor Yapma/Yapmama Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Alt Boyutlar	Değişken (Erkek)	N	X̄± SS	Min- Mak X̄	Medyan	z	*p
Sosyal Destek	Arkadaştan Alınan Destek	Spor Yapan	84	73,82 ±12,07	45-95	75,50 (66-82)	-2,043	,041*
		Spor Yapmayan	77	69,38 ±13,74	39-93	68 (58,50-81)		
	Aileden Alınan Destek	Spor Yapan	84	52,88 ±7,74	32-60	56 (49-59)	-1,812	,070
		Spor Yapmayan	77	49,80 ±9,90	28-60	53 (41-59)		
	Öğretmenden Alınan	Spor Yapan	84	38,13 ±8,17	16-50	40 (30,25-45)	-,933	,351

	Destek	**Spor Yapmayan**	77	36,88 ±8,41	17-50	38 (30-44)		
	Sosyal Destek	**Spor Yapan**	84	164,83 ±23,62	110-205	170 (144,25-184,75)	-1,961	,050*
		Spor Yapmayan	77	156,07 ±27,78	113-201	159 (128,50-181,50)		

Erkek öğrencilerin spor yapma/yapmama değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda arkadaştan alınan destek ve sosyal destek algıları bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05).

Tartışma ve Sonuç

Spor yapan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda kız ve erkek öğrenci gruplarının öğretmenden alınan sosyal destek algıları bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Aileden, arkadaştan alınan destek ve sosyal destek algıları bakımından ise öğrenci grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05). Spor yapan kız öğrencilerin arkadaştan, aileden, öğretmenden alınan destek ve sosyal destek algı düzeylerinin spor yapan erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (tablo-1).

Spor yapmayan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda spor yapmayan kız ve erkek öğrenci grupları arasında arkadaştan alınan destek ve sosyal destek algıları bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur **(**p<0,05). Spor yapmayan kız öğrencilerin arkadaştan, aileden, öğretmenden alınan destek ve sosyal destek algı düzeylerinin spor yapmayan erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (tablo-2).

Literatür incelendiğinde, spor yapmayan kız öğrencilerin spor yapmayan erkek öğrencilere göre daha yüksek sosyal destek algısına sahip olmalarına ilişkin bulgularımızın, Ç-SDDÖ kullanılarak yapılan çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği gözlenmektedir.

Bu çalışmalardan Gökler (2007) tarafından 3-8. sınıf öğrencileri ile Akyol ve Salı (2013) tarafından yatılı ve gündüzlü okuyan 6. - 8. Sınıf öğrencileri ile yapılan çalışmada öğrencilerin Ç-SDDÖ'den aldıkları puanların sonucunda kızların ölçekten aldıkları puanlarının ortalamasının, erkeklerin puanlarının ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Şimşek (2010) tarafından Ç-SDDÖ kullanılarak yatılı ilköğretim bölge okulu (YİBO) ve ailesi yanında kalan ilköğretim sekizinci sınıf öğrencileri ile yapılan çalışmada öğrencilerin algılanan sosyal destek ölçeğinden, ailelerinden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Demirdüzen (2013) tarafından Ç-SDDÖ kullanılarak lise 10 ve 11. sınıf öğrencilerine yönelik yapılan çalışmada da cinsiyete göre arkadaş ve öğretmenden alınan destek bakımından anlamlı fark bulunmuştur. Kızların arkadaş ve öğretmenden alınan sosyal destek puan ortalamaları erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Aileden alınan sosyal destek bakımından ise fark bulunmamıştır. Erkeklerin aileden alınan sosyal destek puan ortalamaları kız öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Salı ve Akyol (2014) tarafından Ç-SDDÖ kullanılarak mesleki eğitim merkezlerinin 1-6. dönemlerine devam eden çalışan çocuklar ile genel liselerin 1-3. sınıflarına devam eden çalışmayan 15-17 yaşlarındaki öğrencilerle yapılan çalışmada çalışan çocukların cinsiyet değişkenine göre öğretmen desteği alt boyutundan alınan puanlar bakımından kız çocukları lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Arkadaş desteği ve öğretmen desteği alt boyutlarından alınan puan türleri bakımından ise herhangi bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

Çalışmayan çocukların cinsiyet değişkenine göre arkadaş desteği, öğretmen desteği alt boyutlarından ve toplamdan alınan puanlar bakımından kız çocukları lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmesine rağmen aile desteği alt boyutundan alınan puanlar bakımından ise herhangi bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir (Salı & Akyol, 2014).

Araştırmamızdan farklı olarak Özcan (2018) tarafından Ç-SDDÖ kullanılarak ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış öğrencilerle yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre sosyal destek düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir.

Ayrıca Davulcu (2018) tarafından Ç-SDDÖ'nün arkadaş ve öğretmen alt ölçekleri kullanılarak koruma altına alınan 8 ile 19 yaş aralığındaki çocuklarla yapılan çalışmada cinsiyete göre arkadaş ve öğretmen alt ölçeği sosyal destek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaması araştırmamızın spor yapmayan kız ve erkek öğrencilerin arkadaştan alınan destek algılarına dair bulguları ile farklılık göstermektedir.

Kız öğrencilerin spor yapma/yapmama değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda arkadaştan, aileden, öğretmenden alınan destek ve sosyal destek algıları bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Spor yapan kız öğrencilerin arkadaştan, aileden, öğretmenden alınan ve sosyal destek algı düzeylerinin spor yapmayan kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (tablo-3).

Erkek öğrencilerin spor yapma/yapmama değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda arkadaştan alınan destek ve sosyal destek algıları bakımından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Spor yapan erkek öğrencilerin arkadaştan, aileden, öğretmenden alınan destek ve sosyal destek algı düzeylerinin spor yapmayan erkek öğrencilere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir (tablo-4).

Öğrencilerin eğitim hayatları devam ederken bazı aileler öğrencilerin spor yapmasına izin verirken bazı aileler ise çocuklarının sadece derslerine odaklanmasını istemektedir. Bu noktada ailesinden izin alarak spor yapan öğrenciler en başta ailelerinden, özellikle beden eğitimi öğretmenlerinden ve takım arkadaşlarından etkili bir şekilde destek görebilmektedirler. Spor bireylere etkili iletişim, yardımlaşma, dayanışma ve çevre ile kaynaşma gibi olumlu tutumlar, davranışlar ve algılar kazandırabilmektedir.

Bu yaş grubu bireylerin destek ve görev ayrım analizini tam yapamadıkları söylenebilir. Spor yapan öğrencilerin hedefleri doğrultusunda aileden, beden eğitimi öğretmeninden ve birlikte spor yaptığı arkadaşlarından etkili pozitif bir şekilde destek görebildiği tespit edilmiştir.

Öneriler

Spor alanında Ç-SDDÖ kullanılarak ilk defa yapılan çalışmamızın diğer illerde, farklı yaş gruplarında ve spor branşlarında farklı değişkenler kullanılarak yapılması çalışmamızın genellenebilirliği açısından uygun olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Aksoy, E., Özcan, G., & Çoknaz, H. (2018). Ortaöğretim Kurumlarında Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11*(60), 692-698.

Akyol, A. K., & Salı, G. (2013, Ekim). Yatılı ve Gündüzlü Okuyan Çocukların Benlik Kavramlarının ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 21*(4), 1377-1398.

Avcı, Ö. H., & Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(1), 157-168.

Davulcu, Ü. Ş. (2018). Çocuk Evleri Sitesinde Kalan Çocukların Algıladıkları Sosyal Destek ve Beklentileri. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Bilim Uzmanlığı Tezi.

Demirdüzen, H. (2013). *Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Gökler, I. (2007). Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Değerlendirme Ölçeği Türkçe Formunun Uyarlama Çalışması: Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14*(2), 90-99.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (33. b.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Özcan, U. (2018). *Ebeveynleri Boşanmış ve Boşanmamış Ergenlerin Öz Yeterlik ve Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.

Salı, G., & Akyol, A. K. (2014). Çalışan ve Çalışmayan Çocukların Cinsiyetlerine Göre Arkadaşlık İlişkileri, Sosyal Destek Algıları ve Mükemmeliyetçiliklerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 39*(173), 208-221.

Şimşek, D. (2010). *Yatılı İlköğretim Bölge Okulu ve Ailesi Yanında Kalan İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akran İlişkileri, Sosyal Destek Algıları ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Türköz, S., Köroğlu, B., & Kıralp, F. S. (2017). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi, 3*(2), 142-158.

SB146

SPORUN GELECEĞE YÖNELİK TUTUMLAR ÜZERİNE ETKİSİ

[1]İsrafil YAŞIN, [2]Metin Tan, [3]Filiz Fatma Çolakoğlu, [4]Tekin ÇOLAKOĞLU

[1,2,3,4]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

israfil_58@hotmail.com, metintan58@hotmail.com, fcolakoglu@gmail.com, tcolakoglu@gmail.com

Özet: Çalışmanın amacı 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin cinsiyet ve spor yapma/yapmama değişkenlerine göre geleceğe yönelik tutum düzeylerini ve gruplar arası farklılık olup olmadığını belirlemektir. Genel tarama araştırma modelinin kullanıldığı araştırmada, Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği, Muğla ilinde 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören gönüllü 81'i kız, 80'i erkek aktif spor yapan ve 88'i kız, 76'sı erkek spor yapmayan toplam 325 öğrenciye uygulanarak veriler toplandı. Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği, olumlu, planlı ve korkulu gelecek yönelimi olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Veriler, normal dağılım göstermediği için gruplar arası Mann Whitney-U testi kullanıldı. Spor yapan kız ve erkek, spor yapmayan kız ve erkek ve spor yapan ve yapmayan erkek öğrencilerin geleceğe yönelik tutumları bakımından fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Spor yapan ve yapmayan kız öğrenci grupları arasında ise olumlu, planlı ve korkulu gelecek yönelimi bakımından fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor yapan erkek öğrencilerin olumlu ve planlı geleceğe yönelik tutum düzeyleri spor yapmayan erkek öğrencilere göre ortalamaları yüksek olup istatiksel açıdan farklılık elde edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, öğrenci, gelecek, tutum.

The effect of sports on future attitudes

Abstract: The aim of the study is to determine the level of attitudes of the 7th and 8th grade students according to gender and variables of sporting / non-doing and whether there is a difference between the groups.In this study, which is a general survey research model, the Attitude Scale for the Future was applied to 325 volunteer students in the 7th and 8th grade in Muğla province 81 of whom girl, 80 of whom boy do sports and 88 of whom girl, 76 of whom boy don't do sports data were collected. The Attitude Scale for the Future consists of three sub-dimensions: positive, planned and fearful future orientation. Intergroup Mann Whitney-U test was used because the data did not show normal distribution.There were no differences in the attitudes of boy and girl who do sports, boy and girl who don't do sports and boy who do and don't do sports ($p> 0,05$). There was a difference between the groups of female students who do sports and who don't do sports in terms of positive, planned and fearful future orientation ($p <0,05$). The attitudes of the male students who do sports to the positive and planned future are higher than the male students who don't do sports and there is no statistically significant difference.

Key Words: Sport, student, future, attitude.

Giriş

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş yapmaya başlayan bireyler fiziksel, duygusal ve bilişsel yönden gelişirlerken ayrıca ilerleyen yıllarda nasıl bir insan olmak ve nasıl bir yaşam sürdürmek istediklerine dair hayaller kurarak kendilerini geleceğe hazırlarlar (Eldeleklioğlu, 2012).

Günümüzde teknoloji alanındaki gelişmeler, yaşanan siyasi ve toplumsal olaylar, sosyal medya, eğitim sistemi, insanlar arası ilişkiler ve sosyo-ekonomik durum gibi faktörler (Konate & Ergin, 2018), gençlerin geleceğe dair hedefleri konusunda kararsız olmalarına neden olarak geleceğe yönelik tutumlarında ve gelecek yönelimlerinde değişikliklere yol açmaktadır (Kaya, Bodur, & Yalnız, 2014).

Ergenler, geleceğe yönelik planlar yaparlarken abartılı ve uygun olmayan beklentiler oluşturabilirler. Bu durumda onlara gerekli desteğin sağlanabilmesi için, ergenlerin olumlu ve olumsuz beklentilerinin belirlenmesi önemlidir (Iovu, 2014).

Birey sportif etkinliklere katılmakla, manevi yalnızlığın doğuşunu hazırlayan etkileri gidererek, iş hayatında görülen ve daha sonra genelleşerek sosyal hayata yansıyan, amaçsızlık ve monoton çalışma şartlarının

doğurduğu kötümser ve bunalımlı tutumların giderilmesini en kolay spor yolu ile ortadan kaldırabilir (Küçük & Koç, 2004).

Gençlerin geleceğe yönelik tutumları üzerinde sporun etkilerini inceleyerek, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin geleceğe yönelik tutum düzeylerini ve gruplar arasındaki farklılık olup olmadığını ortaya koymak bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Eğitim ve Psikoloji alanında yapılan geleceğe yönelik tutum ve benzeri çalışmaların spor ile ilişkilendirilmesi ve spor alanında daha önce yapılmamış olması açısından çalışmamız önem arz etmektedir.

Yöntem

Spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin geleceğe yönelik tutum düzeylerini ve gruplar arasında farklılık olup olmadığını belirlemeye yönelik bu araştırma da genel tarama yöntemi uygulanmıştır. Karasar (2018) genel tarama modelini "Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir" şeklinde açıklamaktadır.

Araştırma evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Muğla ilinde 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören spor yapan/yapmayan kız ve erkek öğrenciler oluştururken, örneklemi ise, 2018-2019 eğitim öğretim yılı Muğla ilinde 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören gönüllü 81'i kız, 80'i erkek toplam 161 aktif spor yapan, 88'i kız, 76'sı erkek toplam 164 spor yapmayan, 169'si kız, 156'sı erkek olmak üzere toplam 325 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunun belirlenmesinde katılımcıların çalışmaya istekli ve uygun oldukları için seçildikleri örnekleme türü olan elverişli örnekleme tekniği tercih edilmiştir (Avcı & Yıldırım, 2014)

Araştırmada, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile birlikte Güler (2004) tarafından geliştirilen Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği (GYTÖ), Muğla ilinde ortaokul 7. ve 8. sınıfta okuyan spor yapan ve yapmayan istekli öğrencilere uygulanmış olup, 420 öğrenci ölçek sorularını cevaplandırmıştır. Ölçek maddelerini eksik dolduran toplam 95 öğrencinin verileri değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Geleceğe Yönelik Tutum Ölçeği, olumlu (positive), korkulu (fearful) ve planlı yönelim (planful) olmak üzere 3 alt boyut ve 40 maddeden oluşan 5'li Likert tipi ölçektir. Araştırmamızda ölçeğin faktör analizi sonucu 0,32'nin üzerinde çıkan 26 maddesi kullanılmıştır. Olumlu yönelim boyutu 13 maddeden (4,8,9,13,18,23,24,29,30,31,32,35,36), korkulu yönelim boyutu 8 maddeden (6,10,11,21,22,28,38,39), planlı yönelim boyutu ise 5 maddeden (5,7,14,16,20) oluşmaktadır. Ölçeğin 7, 20, ve 22. maddeleri ters puanlanarak analizler yapılmıştır (Güler, 2004).

Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmıştır. Ölçek maddelerinin toplam puanlarına göre yapılan Cronbach's Alpha testi sonucunda 0,713 güvenirlik katsayısı bulunmuştur. Verilere tanımlayıcı analizler yapıldıktan sonra, katılımcıların aldıkları puanlar karşılaştırılarak yapılan Kolmogorov–Simirnov normallik testi sonucunda grupların dağılımı normal olmadığı için cinsiyet ve spor yapma/yapmama değişkenlerine non-parametrik testlerden Mann Whitney-U testi uygulanarak gruplar arasındaki farka bakılmıştır. Analiz sonuçları %95 güven düzeyinde ele alınmış olup, $p<0,05$ değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Verilerin analizinde daha önce spor alanında geleceğe yönelik tutum ölçeği ve diğer geleceğe ilişkin benzer ölçekler kullanılarak yapılan çalışma olmadığı için spor yapan öğrencilerin geleceğe yönelik tutumları bulgularımız çerçevesinde, spor yapmayan öğrencilerin test sonuçları ise literatür kapsamında geleceğe yönelik tutum ölçeği kullanılarak yapılan çalışmaların sonuçları ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Spor Yapan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X̄± SS	Min-Mak X̄	Medyan	z	*p
Geleceğe Yönelik Tutum	Olumlu Gelecek Yönelimi	Kız	81	54,51 **±6,52**	39-65	54,00 (50,00-60)	-,811	,418
		Erkek	80	52,45 **±9,85**	13-65	54,00 (48,00-60,00)		
	Planlı Gelecek Yönelimi	Kız	81	19,28 **±3,26**	10-25	19,00 (17,00-22,00)	-1,190	,234
		Erkek	80	18,60	10-25	19,00		

				±3,55		(16,00-22,00)		
	Korkulu Gelecek Yönelimi	**Kız**	81	18,33 **±5,50**	8-30	18,00 (14,00-23,00)	-1,170	,242
		Erkek	80	19,82 **±6,57**	8-36	19,00 (14,25-24,00)		
	Geleceğe Yönelik Tutum Toplam	**Kız**	81	92,13 **±8,37**	74-112	91,00 (86,50-98,00)	-,036	,972
		Erkek	80	90,87 **±12,39**	38-118	93,00 (84,25-98,00)		

Spor yapan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 2. Spor Yapmayan Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Alt Boyutlar	**Cinsiyet**	**N**	**X̄± SS**	**Min-Mak X̄**	**Medyan**	**z**	***p**
Geleceğe Yönelik Tutum	**Olumlu Gelecek Yönelimi**	**Kız**	88	51,05 **±10,70**	18-86	52,00 (46,00-59,75)	-,447	,655
		Erkek	76	51,77 **±8,97**	29-65	52,50 (45,50-59,75)		
	Planlı Gelecek Yönelimi	**Kız**	88	18,09 **±3,88**	6-25	18,00 (16,00-21,00)	-,558	,577
		Erkek	76	18,47 **±3,33**	11-25	18,00 (16,00-21,00)		
	Korkulu Gelecek Yönelimi	**Kız**	88	20,89 **±5,98**	8-35	21,00 (17,00-24,00)	-1,060	,289
		Erkek	76	19,71 **±6,14**	8-36	20,00 (16,00-24,00)		
	Geleceğe Yönelik Tutum Toplam	**Kız**	88	90,04 **±11,41**	59-132	89,50 (83,25-98,00)	-,117	,907
		Erkek	76	89,96 **±10,27**	64-118	89,50 (83,00-97,75)		

Spor yapmayan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 3. Kız Öğrencilerin Spor Yapma/Yapmama Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Alt Boyutlar	Değişken (Kız)	N	X̄± SS	Min-Mak X̄	Medyan	z	*p
Geleceğe Yönelik Tutum	Olumlu Gelecek Yönelimi	Spor Yapan	81	54,51 **±6,52**	39-65	54,00 (50,00-60)	-2,188	,029*
		Spor Yapmayan	88	51,05 **±10,70**	18-86	52,00 (46,00-59,75)		
	Planlı Gelecek Yönelimi	Spor Yapan	81	19,28 **±3,26**	10-25	19,00 (17,00-22,00)	-2,049	,041*
		Spor Yapmayan	88	18,09 **±3,88**	6-25	18,00 (16,00-21,00)		
	Korkulu Gelecek Yönelimi	Spor Yapan	81	18,33 **±5,50**	8-30	18,00 (14,00-23,00)	-2,556	,011*
		Spor Yapmayan	88	20,89 **±5,98**	8-35	21,00 (17,00-24,00)		
	Geleceğe Yönelik Tutum Toplam	Spor Yapan	81	92,13 **±8,37**	74-112	91,00 (86,50-98,00)	-1,153	,249
		Spor Yapmayan	88	90,04 **±11,41**	59-132	89,50 (83,25-98,00)		

Kız öğrencilerin spor yapma/yapmama değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda gruplar arasında olumlu, planlı ve korkulu gelecek yönelimi bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 4. Erkek Öğrencilerin Spor Yapma/Yapmama Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Alt Boyutlar	Değişken (Erkek)	N	X̄± SS	Min-Mak X̄	Medyan	z	*p
Geleceğe Yönelik Tutum	Olumlu Gelecek Yönelimi	Spor Yapan	80	52,45 **±9,85**	13-65	54,00 (48,00-60,00)	-,777	,437
		Spor Yapmayan	76	51,77 **±8,97**	29-65	52,50 (45,50-59,75)		
	Planlı Gelecek Yönelimi	Spor Yapan	80	18,60 **±3,55**	10-25	19,00 (16,00-22,00)	-,237	,813
		Spor Yapmayan	76	18,47 **±3,33**	11-25	18,00 (16,00-21,00)		
	Korkulu Gelecek Yönelimi	Spor Yapan	80	19,82 **±6,57**	8-36	19,00 (14,25-24,00)	-,119	,905
		Spor Yapmayan	76	19,71 **±6,14**	8-36	20,00 (16,00-24,00)		

	Geleceğe Yönelik Tutum Toplam	**Spor Yapan**	80	90,87 **±12,39**	38-118	93,00 (84,25-98,00)	-1,033	,302
		Spor Yapmayan	76	89,96 **±10,27**	64-118	89,50 (83,00-97,75)		

Erkek öğrencilerin spor yapma/yapmama değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tartışma ve Sonuç

Spor yapan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda kız ve erkek öğrenci grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Kız öğrencilerin olumlu ve planlı geleceğe yönelik tutum düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek iken, korkulu geleceğe yönelik tutum düzeylerinin ise erkek öğrencilere göre düşük olduğu tespit edilmiştir (tablo-1).

Spor yapmayan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda spor yapmayan kız ve erkek öğrenci grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Erkek öğrencilerin olumlu ve planlı geleceğe yönelik tutum düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksek iken, korkulu geleceğe yönelik tutum düzeylerinin ise kız öğrencilere göre düşük olduğu tespit edilmiştir (tablo-2). Bu bulgular spor yapan kız ve erkek öğrencilerde bulunan sonuçlardan farklı bir durum ortaya koymuştur. Güler-Edwards (2008) tarafından yetişkinlerle yapılan çalışmada da kadınların erkeklere göre geleceğe karşı daha kaygılı tutum taşıdıkları görülmüştür.

Altınay (2018), tarafından 6.7.8. sınıf öğrencilerine geleceğe yönelik tutum ölçeği uygulanarak yapılan çalışmada da çalışmamıza benzer şekilde öğrencilerin olumlu ve planlı geleceğe yönelimlerine ilişkin puanlarında cinsiyete göre manidar bir fark bulunmamaktadır. Çalışmamızdan farklı olarak ergenlerin korkulu geleceğe yönelimlerine ilişkin puanlarında cinsiyete göre manidar bir fark bulunmuştur. Ayrıca çalışmamızdan farklı olarak Altınay (2018), tarafından yapılan çalışmada erkek ergenlerin geleceğe karşı kaygı ve korkularının kızlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda ise iki farklı sonuç ortaya çıkmıştır. Spor yapan erkek öğrencilerin ve spor yapmayan kız öğrencilerin geleceğe yönelik korkulu yönelim düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Koçyiğit (2014) tarafından geleceğe yönelik tutum ölçeği uygulanarak yapılan üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarına yönelik çalışmada da cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Büyüktopçu (2017) tarafından geleceğe yönelik tutum ölçeği uygulanarak yapılan üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarına yönelik çalışmada da, geleceğe yönelik tutum düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

İmamoğlu & Güler-Edwards (2007), tarafından üniversite öğrencilerine yönelik geleceğe yönelik tutum ölçeği kullanılarak yapılan çalışmada da cinsiyet bakımından sadece kaygılı geleceğe yönelik tutumlarda farklılık tespit edilmiştir. Bu çalışmada ki kız öğrencilerin geleceğe yönelik kaygılı tutum puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkması, çalışmamızda spor yapmayan kız öğrencilerin geleceğe yönelik kaygılı tutum puanlarının yüksek çıkmasıyla benzerlik göstermektedir.

Geleceğe yönelik tutum ölçeği kullanılarak Maraş (2018) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada da cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin planlı ve geleceğe yönelik tutum ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Öğrencilerin olumlu yönelim ve kaygılı yönelim alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak erkeklerin lehine anlamlı fark bulunmuştur. Yapmış olduğumuz çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Kız öğrencilerin spor yapma/yapmama değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda gruplar arasında olumlu, planlı ve korkulu gelecek yönelimi bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Spor yapan kız öğrencilerin olumlu ve planlı geleceğe yönelik tutum düzeyleri spor yapmayan kız öğrencilere göre daha yüksek iken, korkulu geleceğe yönelik tutum düzeylerinin ise spor yapmayan kız öğrencilere göre düşük olduğu tespit edilmiştir (tablo-3).

Erkek öğrencilerin spor yapma/yapmama değişkenine göre yapılan Mann Whitney-U Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Spor yapan erkek öğrencilerin olumlu, planlı ve korkulu

geleceğe yönelik tutum düzeylerinin spor yapmayan erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (tablo-4).
Spor yapanların spor yapmayanlara göre geleceğe yönelik olarak daha olumlu ve planlı tutum düzeyine sahip olduklarına dair araştırmamızın bulgularından hareket ederek, sporun geleceğe yönelik olumlu ve planlı tutumları geliştirdiği sonucunu çıkarabiliriz. Bu durumu sporun sosyal ve psikolojik olarak bireylere olumlu tutumlar ve davranışlar kazandırması ile açıklayabiliriz. Bu bilgiler ışığı altında spor disiplini ile yetişen gençlerin geleceğe yönelik olumlu ve planlı tutum düzeylerini artırabileceklerini, korkulu yönelim düzeylerini ise azaltabilecekleri söylenebilir.

Öneriler

Spor alanında ilk defa yapılan çalışmamızın diğer illerde, farklı yaş gruplarında ve branş bazında yapılması çalışmamızın genellenebirliği açısından uygun olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Altınay, B. (2018, Mayıs). 12-15 Yaş Grubu Ergenlerin Gelecek Yönelimlerinin Pozitif Psikolojinin Bazı Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Avcı, Ö. H., & Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(1), 157-168.

Büyüktopçu, U. K. (2017). Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutumlarının. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eldeleklioğlu, J. (2012). Assessment of Turkish Adolescents' Future Orientations in Their Life Scripts: a Qualitative Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*(47), 376-381.

Güler, A. (2004, Haziran). Relatıonship Between Self-Construals and Future Time Orientations. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Güler-Edwards, A. (2008, June). Relatıonshıp Between Future Tıme Orıentatıon, Adaptıve Self-Regulatıon, and Well-Beıng: Self-Type and Age Related Differences. *Doktora Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

İmamoğlu, E., & Güler-Edwards, A. (2007). Geleceğe İlişkin Yönelimlerde Benlik Tipine Bağlı Farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi, 22*(60), 115-132.

Iovu, M.-B. (2014). Adolescents' Positive Expectations and Future Worries on Their Transition to Adulthood. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 149*, 433-437.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi.* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaya, H., Bodur, G., & Yalnız, N. (2014). The Relationship Between High School Students' Attitudes Toward Future And Subjective Well-Being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 116*, 3869-3873.

Koçyiğit, M. (2014). Cinsiyete ve Ait Olma Düzeylerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Geleceğe Yönelik Tutumları. *Yüksek Lisans Tezi*. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Konate, A. D., & Ergin, D. A. (2018). Ergenler İçin "Gelecek Beklentisi Farkındalık Eğitimi" Programının Etkinliğinin Sınanması. *Yaratıcı Drama Dergisi, 13*(1), 69-84.

Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10*, 131–142.

Maraş, Z. Ş. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Meslek Seçimlerinin ve Geleceğe Yönelik Tutumlarının Algılanan Anne-Baba Tutumları İle İlişkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

SB157

2017-2018 EĞİTİM-ÖĞRETİM DÖNEMİNDEÜNİVERSİTELERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR İLE İLGİLİ BÖLÜMLERİNDE YAPILAN YETENEK SINAVLARININ ANALİZİ

[1]Gözde Ersöz, [1]Deniz Hüyüklü, [1]Melisa İnce

[1]Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ

Email : *gozde0007@gmail.com, dhuyuklu@gmail.com, melissance@icloud.com*

Özet

Bu çalışmanın amacı 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Türkiye genelinde yapılan beden eğitimi ve spor ile ilgili özel yetenek sınavlarının incelenmesidir. Araştırma verileri nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi tekniği ile toplanmıştır. 2017-2018 eğitim öğretim döneminde yetenek sınavlarına milli sporcu ve spor lisesi mezunlarının kabulünde üniversitelerin spor ile ilgili bölümlerinin %43' ü 140.00 puan ve üstü; %16' sı 180.00 puan ve üstü; %11' i 200.00 puan ve üzeri; %10' u ise 160.00 puan ve üzeri YGS puanı alma şartı koymuştur. Milli sporcu olmayan ve spor lisesi çıkışlı olmayanlar için ise üniversitelerin spor ile ilgili bölümlerinin % 41' i 200.00 puan ve üzeri; % 26' sı 160.00 puan ve üzeri; %20' si 140.00 puan ve üzeri; % 13' ü ise 225.00 puan ve üzeri YGS puanı alma şartı koymuştur. Yetenek sınavlarının içeriği incelendiğinde üniversitelerin spor ile ilgili yetenek sınavı yapan bölümlerinin %22' sinin sadece koordinasyon sınavı ile; %19' nun sadece koordinasyon ve özgeçmiş ile; %17' sinin sadece koordinasyon ve branş sınavı ile; %9' unun sadece branş sınavı ile; %5' nin branş sınavı ve özgeçmiş ile; %5' inin koordinasyon sınavı ve YGS puanı ile yetenek sınavı yaptığı görülmüştür. Sınavlarda ölçülen temel motorik özelliklere bakıldığında, en çok ölçülen motorik özellik kuvvet (%33) olmuştur. Sınavlarda branşa yönelik sınavların daha çok yapılmasından dolayı kuvvetten sonra en çok ölçülen motorik özellik olarak beceri (%29); daha sonra sırasıyla çeviklik (%21) ve sürat(%17) motorik özellikler gelmektedir. Aerobik dayanıklılık (%14) ve koordinasyon (%14) eşit derecede ölçülürken anaerobik dayanıklılık (%12) ise daha az ölçülmüştür. Son olarak denge (%9) ve esneklik (%1) ölçümleri sınav sistemlerinde en az yer almıştır. Sınav kontenjanlarına bakıldığında Öğretmenlik bölümleri için Türkiye genelinde %40' ının kadın öğrenciler; %60' ının erkek öğrenciler; Antrenörlük bölümünde %37'sinin kadın, %63' ünün erkek öğrenciler; Spor Yöneticiliği bölümünde %39' unun kadın, %61' inin erkek öğrenciler; Rekreasyon bölümlerinde ise %41 kadın, %59 erkek öğrenciler şeklinde oranlandığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Özel Yetenek Sınavı, Koordinasyon Parkuru, Sporda Ölçme ve Değerlendirme, Fiziksel Uygunluk

An Anaysis of 2017-2018 Academic Year Aptitude Tests Held in the Departments of Physical Education and Sport in Universities

Dr. Gözde Ersöz[1], Deniz Hüyüklü[1], Melisa İnce[1]

[1]Tekirdağ Namık Kemal University, School of Physical Education and Sport, Tekirdağ, Turkey

The purpose of this study is to investigate all of the physical education and sport aptitude tests in Turkey. 43% of sports related departments of universities for acceptance of national athletes and sports high school graduates are given 140.00 points and above; 160.00 points and above 180.00 points;11% over 200.00 points and above; 10%,160.00 points and higher YGS score has received the requirement. For non-national athletes and non-athletes,41% of the universities' sports-related departments score 200.00 points and above; 26% is 160.00 points and above; 20% is over 140.00 points and above; 13%,225.00 points and over the YGS point to get the condition set. When examining the contents of the aptitude exams 22% of the universities' aptitude tests for sports are administered only with the coordination exam;19% with only coordination and resume; 17% only with the

coordination and branch examination; 9% of them are exams only;5% of the exam and curriculum vitae; It was seen that 5% had a skillful test with coordination exam and YGS score. When the basic motoric properties measured in the skill exams were examined, the most measured motoric feature was force (33%).Due to the higher number of examinations in the branch, skill (29%) is the most measured motoric feature after the strength.Then, agility (21%) and speed (17%) motoric traits are followed. Aerobic endurance (14%) and coordination (14%) were equally measured, while anaerobic endurance (12%) was less. Finally, balance(9%) and flexibility (1%) measurements were the least in the exam systems. When the rates are examined in terms of gender, it was seen that in teaching department 40% of the students are female; 60% of the students were male; in the Coaching department, 37% were female and 63% were male; in Sports Management, 39% were female and 61% were male; in Recreation,41% were female and 59% were male.

Key words: Physical Education and Sport Aptitude Tests, Coordination Test, Measurement and Evaluation in Sport, Physical Fitness

Giriş

Ülkemizde sınavlar işe alımda, üniversiteye girişte, işe yerleştirmelerde ve hayatın diğer alanlarında da olmazsa olmaz bir yer edinmiştir (Kizir, E., Temel, C. ve Güllü, 2014). İnsan sayısının fazla olduğu ancak kaynakların sınırlı olduğu durumlarda eleme ve seçme işlemleri için sınavlar kaçınılmaz bir yer edinmiştir. Yükseköğretim kurumları için yapılan seçme ve yerleştirme sınavları, öğrenciler açısından ve öğretim kurumlarının kalitesi açısından büyük bir öneme sahiptir. Öğrenciler hakkında geleceğe yönelik verilen kararların doğru ve yerinde olması, öğrencilerin başarı ve yeteneklerine göre eğitim almalarını sağlayacak ve uzun vadede ülkemizin gelişimine büyük katkıda bulunacaktır. Bu bağlamda eğitimin temel amacı, düşünebilen, hızlı problem çözen, beceri sahibi, tutum ve değerleri, kişiliği ve sosyal ilişkileri ile bütün olarak gelişmiş insanlar yetiştirebilmektir (Güzeller ve Kelecioğlu, 2006; Yenilmez ve Duman, 2008). Üniversitelerimizin beden eğitimi ve spor yüksekokulu bölümleri ile eğitim fakültelerinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerine Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı (YGS) ve özel yetenek sınavları ile öğrenci alınmaktadır. Özel yetenek sınavlarının temel amacı, muhtemel adaylar arasından yetenekli ve başarılı olabilecek öğrencileri seçebilmektir (Peker, 2003). Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) Yükseköğretim Programları ve Kontenjan Kılavuzu'nda belirtilen esaslara bağlı kalınarak, bölümler özel yetenek sınavına girmek için başvuruda bulunan adaylar arasından en iyilerini seçebilmek amacıyla sınavda kendi yöntemlerini belirleyebilmektedirler (Koparan ve Öztürk, 2008). Ancak, özel yetenek sınavının uygulanış şekli konusunda varılmış bir ortak karar bulunmamaktadır. Her üniversite kendi olanakları doğrultusunda sınav şeklini belirlemektedir (Başpınar ve Öğüş, 1997; İnce ve ark., 2004). Söz konusu kurumlara öğrenci alınırken öncelikle öğrenci seçme sınavı baraj puanı uygulaması yapılmaktadır. Gerek özel yetenek sınavının ve gerekse yerleştirme puanı içerisinde önemli paya sahip olan YGS ve ağırlıklı ortaöğretim başarı puanının amaçlarını tam olarak yerine getirip getirmediğinin ortaya çıkartılması, hesaplamalarda kullanılan ağırlıklandırmanın uygunluğu, gelecekteki akademik başarı üzerindeki etkilerinin ne olduğu merak edilebilecek konulardır (Saracoğlu, 1998; Güzeller ve Kelecioğlu, 2006). Bir öğrencinin akademik başarı ya da başarısızlığı, öğrencinin kendisi, ailesi ve içinde yaşadığı toplum bakımından önem taşımaktadır. Akademik yönden başarılı, nitelikli insan gücü potansiyelinin toplumun kalkınmasında en temel güçlerden biri olduğu kabul edilmektedir (Yıldırım, 2000).

Ülkemizde spor alanında özel yetenek sınavı yapan toplam 81 eğitim kurumu bulunmaktadır. Mevcut üniversitelerden 74 tanesi koordinasyon parkuru ile özel yetenek sınavı yapmaktadır. Yalnızca sportif özgeçmiş, Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı (YGS) ve Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP) ile öğrenci alan ise 2 üniversite bulunmaktadır (Sakarya Üniversitesi ve Fırat Üniversitesi). Bu üniversiteler dışında sadece Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) puanı ile öğrenci alan okullar bulunmaktadır. Özel yetenek sınavlarının birbirinden bağımsız gerçekleşmesi ve her üniversitenin kendine ait farklı kriterler belirlemesi yetenek sınavlarına hazırlanan öğrencilerin sınava hazırlık ve sınav sürecinde sıkıntılar yaşamasına neden olmaktadır. Özel yetenek

sınavlarında bölümlere göre standartlaşmış ölçme değerlendirme sistemlerinin oluşturulmaması ve bu sınavların denetim mekanizmasının olmaması spor bilimleri alanında ele alınması gereken bir konudur. Söz konusu problem aşağıdaki başlıklarla ele alınmıştır:

Farklı parkurlar bulunduğundan dolayı öğrencilerin, birden fazla üniversitenin özel yetenek sınavına hazırlanması,

Her üniversitenin spor ile ilgili eğitim kurumlarının farklı YGS puanı istemesi,

Aynı yetkinliğe sahip bölümlerde (örn. Türkiye'deki tüm beden eğitimi öğretmenleri farklı yetenek sınavlarına tabii tutuluyor) her üniversitenin farklı sınavlar yapması ,

Farklı bölümlerin (Örn. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği) farklı yetkinliklere sahip meslek grubu olmasına rağmen aynı sınav ile öğrenci alması.

Bu bağlamda bu çalışmanın amacı spor ile ilgili özel yetenek sınavlarının Türkiye' de durumunu tespit edip; söz konusu sınavlarda yaşanan aksaklıklara çözüm önerileri sunmaktır.

Gereç ve Yöntem

Bu araştırmada, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı için Türkiye genelinde yapılacak olan beden eğitimi ve spor ile ilgili tüm özel yetenek sınavlarının araştırmacılar tarafından belirlenen temalar üzerinden içerikleri incelenmiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi tekniği kullanılmıştır. Doküman incelemesi, araştırılması hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsar ve nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan önemli bilgi kaynaklarıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Çalışma kapsamında aşağıda belirtilen 5 tane ana tema incelenmeye alınmıştır. Bu temalar her bir kitapçıktaki bilgiler art arda getirilerek analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bilgilere ilişkin tablolar oluşturulacak ve ardından söz konusu tabloların sıklık hesapları yapılarak yüzde ve frekansları çıkarılmıştır.

Ön kayıt için istenen taban puan,

YGS sınav puan türlerinden hangilerinin ölçüt olarak alındığı,

Sınava girecek adaylardan dayanıklılık(aerobik ve anaerobik),kuvvet, sürat, çeviklik, esneklik, denge, koordinasyon ve becerinin ölçüt alındığı,

Özel yetenek sınavı olarak koordinasyon sınavı ve branş sınavlarından hangilerinin kullanıldığı

Öğrenci kontenjanları

i. Örnekleme

Araştırmanın evrenini 23 adet (1 özel, 22 devlet) Spor Bilimleri Fakültesi, 58 (4 özel, 54 devlet) adet Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu oluşturmaktadır. Bu çalışmada örneklem alınmayıp evrenin tümüne ulaşılarak tam sayım yapılmıştır.

ii. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verilerinin elde edilmesinde, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doküman analizi yöntemi son yıllarda sosyal bilimler alanında yaygın olarak kullanılan yöntemlerden biridir. Tarih, sosyoloji ve antropoloji bu alanların başındadır. Bunların yanında eğitim bilimlerinde de doküman analizi yöntemi kullanılmaya başlanmıştır. Dokümanlar diğer araştırma yöntemleriyle birlikte kullanılabilecekleri gibi sadece ve tek başlarına bir araştırmanın tüm veri setini oluşturabilirler (Yıldırım ve Şimşek, 1999).

iii. Veri Analizi

Bu çalışmada amacımıza uygun olduğu düşünülen içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Çünkü içerik analizi birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde düzenleyerek yorumlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). İçerik analizi, belirli kurallara dayalı kodlamalarla bir metinin bazı sözcüklerinin daha küçük içerik kategorileri ile özetlendiği sistematik, yinelenebilir bir tekniktir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009).

2.4. Bulgular

Bu bölümde SBF ve BESYO' da yapılan özel yetenek sınavlarının üniversitelere göre özel yetenek sınavına ön kayıt için istenen yüksek öğretim sınavı taban puanları, üniversitelere göre özel yetenek sınav içeriği, üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında yapılan yetenek sınavlarında ölçülen temel motorik özelliklere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo-1. Özel Yetenek Sınavına Ön Kayıt İçin İstenen Yüksek Öğretim Sınavı Taban Puanları

Milli sporcu ve spor lisesi mezunu olanlardan		
	Frekans	**Yüzde (%)**
140.00 ve üzeri	51	63
160.00 ve üzeri	8	10
180.00 ve üzeri	13	16
200.00 ve üzeri	9	11
Milli sporcu olmayan ve spor lisesinden mezun olmayanlardan		
140.00 ve üzeri	16	20
160.00 ve üzeri	21	26
200.00 ve üzeri	33	41
225.00 ve üzeri	11	13

2017-2018 eğitim öğretim döneminde yetenek sınavlarına milli sporcu ve spor lisesi mezunlarının kabulünde üniversitelerin spor ile ilgili bölümlerinin %43' ü 140.00 puan ve üstü; %16' sı 180.00 puan ve üstü; %11' i 200.00 puan ve üzeri; %10' u ise 160.00 puan ve üzeri YGS puanı alma şartı koymuştur. Milli sporcu olmayan ve spor lisesi çıkışlı olmayanlar için ise üniversitelerin spor ile ilgili bölümlerinin % 41' i 200.00 puan ve üzeri; % 26' sı 160.00 puan ve üzeri; %20' si 140.00 puan ve üzeri; % 13' ü ise 225.00 puan ve üzeri YGS puanı alma şartı koymuştur.

Tablo-2. 2017-2018 eğitim öğretim yılında yapılan özel yetenek sınavlarının içeriklerine ilişkin frekans analizi tablosu

Sınav Sistemleri	**Frekans**	**Yüzde (%)**
Sadece Koordinasyon sınavı	18	22
Koordinasyon + Özgeçmiş	15	19
Koordinasyon + Branş	14	17
Sadece Branş Sınavı	7	9
Branş + Özgeçmiş	4	5
Koordinasyon + YGS puanı	4	5
Branş + Özgeçmiş + Farklı test	2	2
Branş + Farklı test	2	2
Özgeçmiş + YGS puanı	2	2
Farklı testlerle ölçümler	1	1
Sadece YGS puanı	1	1
Koordinasyon + Branş + Özgeçmiş	1	1
Koordinasyon + Özgeçmiş + YGS puanı	1	1
Koordinasyon + Branş + YGS puanı	1	1
Branş + YGS puanı	1	1
Koordinasyon + Branş + Farklı Test	1	1
Branş + Özgeçmiş + YGS puanı	1	1
Koordinasyon + Özgeçmiş + Farklı Test	1	1
Koordinasyon + Farklı test	1	1
Branş + Özgeçmiş + Farklı test + YGS puanı	1	1
Özgeçmiş + YGS puanı	1	1
Özgeçmiş + Farklı test	1	1
Sadece Özgeçmiş	0	0
Toplam	**81**	**100**

2017-2018 eğitim öğretim dönemine öğrenci alımında yapılan yetenek sınavlarının içeriği incelendiğinde üniversitelerin spor ile ilgili yetenek sınavı yapan bölümlerinin %22' sinin sadece koordinasyon sınavı ile; %19' nun sadece koordinasyon ve özgeçmiş ile; %17' sinin sadece koordinasyon ve branş sınavı ile; %9' unun sadece branş sınavı ile; %5' nin branş sınavı ve özgeçmiş ile; %5' inin koordinasyon sınavı ve YGS puanı ile yetenek sınavı yaptığı görülmüştür.

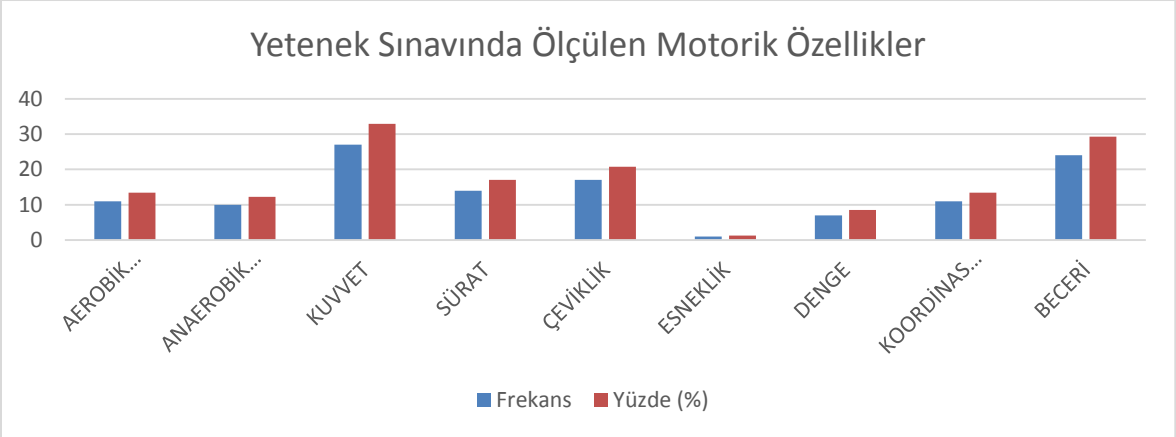
Tablo-3.Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında yapılan yetenek sınavlarında ölçülen Temel Motorik Özelliklere İlişkin Frekans Analizi Tablosu

Yetenek Sınavında Ölçülen Motorik Özellikler	**Frekans**	**Yüzde (%)**

AEROBİK DAYANIKLILIK	11	13,42
ANAEROBİK DAYANIKLILIK	10	12,2
KUVVET	27	32,94
SÜRAT	14	17,08
ÇEVİKLİK	17	20,74
ESNEKLİK	1	1,22
DENGE	7	8,54
KOORDİNASYON	11	13,42
BECERİ	24	29,28

Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında yapılan yetenek sınavlarında ölçülen temel motorik özelliklere bakıldığında, en çok ölçülen motorik özellik kuvvet (%33) olmuştur. Sınavlarda branşa yönelik sınavların daha çok yapılmasından dolayı kuvvetten sonra en çok ölçülen motorik özellik olarak beceri (%29) gelmektedir. Daha sonra sırasıyla çeviklik (%21) ve sürat (%17) motorik özellikleri sınavları gelmektedir. Aerobik dayanıklılık (%14) ve koordinasyon (%14) eşit derecede ölçülürken anaerobik dayanıklılık (%12) ise daha az ölçülmüştür. Son olarak denge (%9) ve esneklik (%1) ölçümleri sınav sistemlerinde en az yer almıştır.Bu ölçümler sonucu yapılan frekans analizleri aşağıdaki şekilde gösterilmiştir (Şekil 1).

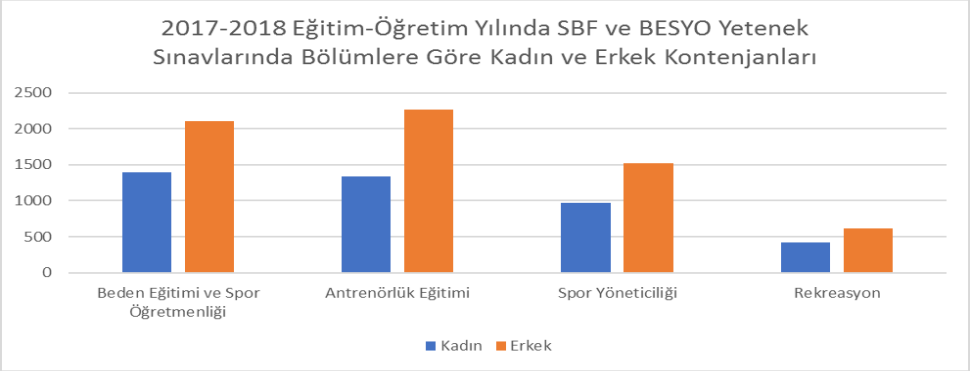
Şekil 1.Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında yapılan yetenek sınavlarında ölçülen Temel Motorik Özelliklere İlişkin Frekans Analizi



Tablo 4. 2017-2018 Eğitim-Öğretim Yılında SBF ve BESYO Yetenek Sınavlarında Bölümlere Göre Kadın ve Erkek Kontenjanları

SBF ve BESYO' larda Yer Alan Bölümler	**Kadın**	**%**	**Erkek**	**%**
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	1393	40	2107	60
Antrenörlük Eğitimi	1342	37	2271	63
Spor Yöneticiliği	973	39	1522	61
Rekreasyon	424	41	617	59

Şekil 2: 2017-2018 Eğitim-Öğretim Yılında SBF ve BESYO Yetenek Sınavlarında Bölümlere Göre Kadın ve Erkek Kontenjanları



Tablo 4 ve Şekil 2 incelendiğinde 2017-2018 eğitim-öğretim yılında açılan kontenjanların Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümleri için Türkiye genelinde %40' ının kadın öğrenciler; %60' ının erkek öğrenciler; Antrenörlük Eğitimi bölümünde %37'sinin kadın, %63' ünün erkek öğrenciler; Spor Yöneticiliği bölümünde %39' unun kadın, %61' inin erkek öğrenciler; Rekreasyon bölümlerinde ise %41 kadın, %59 erkek öğrenciler şeklinde oranlandığı görülmüştür. Öğrenci kontenjanlarını belirlerken bazı bölümlerde ve milli kontenjanlarında cinsiyet belirtmediği için Tablo 4 içerisinde gösterilmemiştir.

Sonuç

Çalışmada, üniversitelerin ilgili bölümlerinin internet sayfalarında yer alan 2017-2018 eğitim-öğretim yılı Özel Yetenek Sınav Kılavuzları özel yetenek sınavının yürütülmesi, değerlendirilmesi, sonuçlandırılması ve öğrencilerin yerleştirilmesi açısından ele alınmıştır. Türkiye genelindeki tüm üniversitelerin sınav modeli karşılaştırırken öğrenci kabul şartları, sınava alınma koşulları, fiziksel uygunluk sınav içerikleri, bölümler, puanlama sistemleri ve milli sporcu yönetmeliği açısından benzerlik ve farklılıkları ortaya konulmuştur. Elde edilen bulgular karşılaştırmalı olarak yorumlanarak araştırmanın sonuçları oluşturulmuştur.

2017-2018 eğitim öğretim döneminde yetenek sınavlarına milli sporcu ve spor lisesi mezunlarının kabulünde üniversitelerin YGS puanı alma şartı incelendiğinde her üniversitenin kendine göre farklı puan türleri belirlediği görülmüştür. Bu farklılığın neden kaynaklandığı araştırılmalıdır. Farklı YGS puanlarının olması üniversiteler tarafından gerekçeli bir karar neticesinde olmalı ve bu karar üniversitelere bırakılmaması gerektiği bu sonuç karşısında önerilmektedir.

2017-2018 eğitim öğretim dönemine öğrenci alımında yapılan yetenek sınavlarının içeriği incelendiğinde üniversitelerin spor ile ilgili yetenek sınavı yapan bölümlerinin %22' sinin sadece koordinasyon sınavı ile; %19' nun sadece koordinasyon ve özgeçmiş ile; %17' sinin sadece koordinasyon ve branş sınavı ile; %9' unun sadece branş sınavı ile; %5' nin branş sınavı ve özgeçmiş ile; %5' inin koordinasyon sınavı ve YGS puanı ile yetenek sınavı yaptığı görülmüştür. Koordinasyon sınavı içerik itibariyle beceri, çeviklik, sürat motorik özelliklerine ağırlık veren bir sınav sistemidir. Dolayısıyla daha çok kısa boylu ve süratli bireylere yöneliktir. Farklı branşlarda sporcu olan (basketbol, yüzme, ağır sıklette olan dövüş sporcuları) ve uzun boylu ve ağır yapıda olan sporcuların bu sınavlarda başarılı olamayacağı düşünülmektedir. Sınav sisteminin sadece koordinasyon parkurunu içermesi bu türden sporcuların SBF veya BESYO' larına alınmasında engel teşkil etmektedir. Bu sebeple sınav sistemlerinin bu durum göz önünde bulundurularak değiştirilmesi araştırmamız sonucunda önerilmektedir.

Yetenek sınavında ölçülen motorik özelliklere bakıldığında en çok ölçülen özellik kuvvet olarak önümüze çıkmaktadır. Beceri, çeviklik, sürat, dayanıklılık, koordinasyon, denge ve esneklik olarak devam etmektedir. Yetenek sınavına giren öğrenciler arasından kuvvet özelliği iyi olan öğrenciler avantajlı olurken esnekliği veya dengesi iyi olan sporcuların avantaj sağlaması çok düşük ihtimaller dahilindedir. Yine en çok ölçülen özelliklerden biri olan beceriye baktığımızda bazı sporculara yine avantaj sağlarken bazı sporcuların önünü kesmektedir. Buda

genel olarak gerçekten iyi bir spor geçmişi olan sporcuların hak ettiği halde sınavı kazanamamasına neden olmaktadır.

2017-2018 eğitim-öğretim yılında SBF ve BESYO yetenek sınavlarında bölümlere göre açılan kontenjanlar incelendiğinde erkek öğrencilere açılan kontenjanların yaklaşık %10 oranında kadınlara göre daha fazla olduğunu görmekteyiz. Bu sınavlarda genel olarak başvuru sayısı baz alındığında erkeklerin daha yoğun bu sınavlara başvurması sebebiyle %10 oranında fazlalılığın normal olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak ülkemizde özel yetenek sınav programlarında yaşanan gelişmeleri göz ününde bulundurduğumuzda ülkemizde beden eğitimi ve spor bölümlerinin özel yetenek sınav programlarında yapılandırılmaya ihtiyaç olduğu ortaya çıkmaktadır. Özel yetenek sınavların öğrenci kabul şartları, sınava alınma koşulları, fiziksel uygunluk sınav içerikleri, bölümler, puanlama sistemleri ve milli sporcu yönetmenlikleri üniversiteler tarafından özenle hazırlanması gerekmektedir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında ülkemizde Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında yapılan özel yetenek sınavlarının durumu bütünüyle ortaya konulmuştur. Beden eğitimi ve spor alanında çalışan ve bu alanda yayın yapan akademisyenler için özel yetenek sınavlarının analizinden elde edilen sonuçlar yeni yapılacak olan çalışmalara ışık tutacaktır. Ayrıca beden eğitimi ve spor eğitimi alanında yapılan içerik analizinin bu alanla ilgilenen tüm araştırmacıları yeniliklere yöneltmesi umulmaktadır. Bu araştırma bulguları sayesinde spor ile alakalı mevcut yetenek sınavları ortaya konulmuştur. Bu sayede yapılan çalışmanın, araştırmacıların ve yetenek sınavlarını hazırlayan akademisyenlerin yeni yöntemlere ve trendlere yönelmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Beden eğitimi ve spor alanında yetenek seçiminin son yıllar içerisinde bir değişim süreci içinde olması gerektiği düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle ileriki dönemlerde Türkiye'de beden eğitimi ve spor alanındaki yetenek sınavlarının durumunun belirlenmesi amacıyla benzer çalışmaların belirli aralıklarla (ör. beş yıllık) yapılmasının veya her bölüme ilişkin standart bir sınav sisteminin oluşturulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, Türkiye'deki beden eğitimi ve spor eğitimindeki yetenek sınavlarının durumunu bir bütün olarak görmek için oldukça önemlidir.

Kaynakça

Başpınar, E. ve Öğüş, E. (1997) Özel Yetenek Sınavı ile Öğrenci Alan Üniversitelerde Puanların Değerlendirilmesi İçin Yöntemler. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. II, 1:33-50.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri (5. bs.). Ankara: PegemA Yayıncılık.

Güzeller, C. ve Kelecioğlu, H. (2006). Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme Sınavının Sınıflama Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30: 140-148.

Kizir, E., Temel, C. ve Güllü, M. Türkiye'deki beden eğitimi ve spor yüksekokullarının öğrenci seçim yöntemlerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *12*(2), 133-138.

Koparan, Ş. ve Öztürk, F. (2008). Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğtimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınav Verilerinin Cinsiyet ve Alanlarına Göre Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, XIII, 1: 39-50.

Peker, R. (2003). Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin ÖSS ve Özel Yetenek Sınavı Puanlarına Göre Genel Akademik Başarıları. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:XVII, Sayı:1.

Saracoğlu, A.S., Varol, R. ve Haslofça, F. (1998). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Giriş Niteliklerinin Öğrenme Düzeyine Etkisi. Gazi Bedene Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, III, 3:39-60.

Tan, Ş. (2008). Öğretimde Ölçme ve Değerlendirme. Pagem Akademi.

Tekin, H. (2000). Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme. Yargı Basım Yayım Dağıtım.

Yenilmez. K. ve Duman, A. (2008). İlköğretimde Matematik Başarısını Etkileyen Faktörlere İlişkin Öğrenci Görüşleri. Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 19: 251-268.

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (1999). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Kilabevi.

Yıldırım, İ. (2000). Akademik Başarının Yordayıcısı olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 18: 167-176.

Yıldırım A, Şimşek H (2005): Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık: Ankara.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (5. bs.). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

SB165

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM YETERLİLİKLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Filiz Fatma Çolakoğlu, [1]Merve Karaman, [1]Dilşad Erarslan, [1]Tekin Çolakoğlu

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,ANKARA

Email : *fcolakoglu@gmail.com, mervekaraman_@hotmail.com, dilsaterarslan10@hotmail.com, tcolakoglu@gmail.com*

Giriş ve Amaç

Bireyin yaşamında tercih ettiği meslek onun yaşamını şekillendiren en önemli olgulardan birisidir. Bireyin seçtiği meslek için kendinde oluşturduğu tutum, başarısını da etkileyecektir. Tutum, bireyin bir durum veya olay karşısında sergilemesi beklenilen bir davranış biçimi olarak tanımlanabilir (İnceoğlu, 2004: 19). Öğretmenlik mesleğini seçen bireyin bu mesleği gerekli yeterlilikte yerine getirebilmesi için öncelikle mesleğini sevmesi gerekir. Bireyin öğretmenlik mesleğini severek yerine getirmesi onun bu mesleğe karşı olumlu bir tutumunun olduğunun göstergesidir.

Günümüzde en büyük zenginlik kaynağı olarak iyi yetişmiş insan gücü görülmektedir. İnsan yetiştirme işini yürütecek en önemli meslek elemanları da öğretmenlerdir. Bunun için de toplum mimarı olan öğretmenlerin ülkenin ve çağın gereklerine cevap verecek nitelikte yetişmiş olmaları gerekmektedir. Çünkü bir ülkenin kalkınması ile toplumun yaşam standartlarının ve huzurun en yüksek seviyeye ulaşması, öğretmenlerin iyi yetiştirilmesine ve onların misyonlarını en iyi şekilde yerine getirebilecek meslekî ve kişisel niteliklere sahip olmasına bağlıdır (Yetim ve Göktaş,2004: 542). İnsan yetiştirme işini üstlenen öğretmenlerin her tutumu, her tavrı ve davranışı onun niteliklerini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda başarısında doğrudan etkilidir.

Öğretmenler her ne kadar mesleğini olumlu bir tutum ve tavırla gerçekleştirir ise eğitimin kalitesi de o oranda artacaktır. Öğretmenlik mesleği bireyin istediği alanda başarı olamadıktan sonra en azından öğretmen olabilirim düşüncesiyle seçebileceği bir meslek olmamalıdır. Öğretmenlik mesleği bireyin kendi yaşamını şekillendiren bir meslek olacağı gibi aynı zamanda dokunacağı birçok yüreğinde yaşamını şekillendirecektir. Öğretmenin başarısı, aynı zamanda okulun ve öğrencinin de başarısı anlamına gelmektedir. Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere göre inceleyerek aralarındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere göre inceleyerek aralarındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada var olan durumu, var olduğu şekliyle olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli (Karasar, 2011: 77) kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında farklı üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında ve Spor Bilimleri Fakültelerinde Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma grubunu tesadüfi örneklem yöntemi ile ulaşılmış yaş ortalamaları 22.44±2.20 olan 260 erkek ve 176 kadın beden eğitimi öğretmen adayı öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında, kişisel bilgi formu, Beden Eğitim Öğretimi Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet, yaş, sınıf, spor yaşı, branş türü, aktif spor yapma durumu ve millilik durumunu öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır. Beden Eğitimi Öğretimi Yeterlilik Ölçeği Humphries ve ark. (2012) tarafından geliştirilen Beden Eğitimi Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik (5 madde), Beden Eğitimi Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik (4 madde), Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkında Yeterlik (5 madde), Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği (5 madde), Açıklamalarla İlgili Yeterlik (6 madde), Değerlendirmedeki Yeterlik (5 madde) ve Teknoloji Kullanmada Yeterlik (5 madde) olmak üzere 7 alt boyutuyla yirmi üç maddeden oluşan 3'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Erbaş ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarına bakıldığında ölçeğin genel toplamı için .94 olarak belirlenirken, "Beden Eğitimi Alan Bilgisi Hakkında Yeterliği" iç tutarlık katsayısı .73, ikinci alt boyut "Beden Eğitimi Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterliği" için .70, üçüncü alt boyut "Uygun Beceri Düzeyi Farklılıklarındaki Yeterlik" için .76, dördüncü alt boyut "Özel İhtiyaca Sahip Öğrencilerdeki Öğretim Yeterliği" için .77, beşinci alt boyut "Açıklamalarla İlgili Yeterlik" için .82, altıncı alt boyut "Değerlendirmeyi Kullanma Yeterliği" için .76 ve yedinci alt boyut "Teknoloji Kullanma Yeterliği" için iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayıları ölçeğin genel toplamı için orijinalindeki gibi .94 olarak belirlenirken, "Beden Eğitimi Alan Bilgisi Hakkında Yeterliği" .61, "Beden Eğitimi Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterliği" için .74, "Uygun Beceri Düzeyi Farklılıklarındaki Yeterlik" için .85, "Özel İhtiyaca Sahip Öğrencilerdeki Öğretim Yeterliği" için .81, "Açıklamalarla İlgili Yeterlik" için .90, "Değerlendirmeyi Kullanma Yeterliği" için .82 ve "Teknoloji Kullanma Yeterliği" için iç tutarlık katsayısı .85' tir. Ölçekten alınan puanın artması yeterliliğin arttığının göstergesidir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistiklerle birlikte değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirildiğinde parametrik varsayımlar karşılandığı için bağımsız tek örneklem testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Farklılığın kaynağının testipiti için ise Tukey testi yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma grubundan elde edilen veriler istatistik işlemden sonra gruplanarak tablolar halinde gösterilmiştir. Beden eğitimi öğretmen adaylarının demografik bilgileri Tablo 1' de verilmektedir

Tablo 1. Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Demografik Özellikleri

(N=170)		N	%
Cinsiyet	Kadın	176	40,4
	Erkek	260	59,6
Yaş Grubu	19-21	144	33,0

	22-24	244	56,0
	25 ve üstü	48	11,0
Sınıf	3. sınıf	239	54,8
	4. sınıf	197	45,2
Branş Türü	Bireysel Sporlar	173	39,7
	Takım Sporları	200	45,9
	Branşı Olmayan	63	14,4
Spor Yaşı	Sporcu Olmayan	63	14,4
	1-5 yıl	108	24,8
	6-10 yıl	166	38,1
	11 yıl ve üstü	99	22,7
Milli Olma Durumu	Evet	57	13,1
	Hayır	379	86,9

Tablo 1'e bakıldığında, araştırma grubunda yer alan beden eğitimi öğretmen adaylarının çoğunluğunun 22-24 yaş aralığında (%56,0) olduğu, takım sporu ile uğraşanların oranının (%45,9) daha yüksek olduğu, sporculuk yaşı 6-10 yıl olanların (%38,1) ve branşında milli olamayanların (%86,9) oranının daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Beden Eğitimi Öğretim Yeterlilikleri Düzeyi

N=(436)	$\bar{x}$	ss	Min	Max
B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik	10,86	1,91	5,00	15,00
B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik	9,46	1,88	4,00	12,00
Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik	12,96	2,23	5,00	15,00
Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği	11,80	2,39	5,00	15,00
Açıklamalarla İlgili Yeterlik	16,00	2,65	6,00	18,00
Değerlendirmedeki Yeterlik	12,69	2,16	5,00	15,00
Teknoloji Kullanmada Yeterlik	12,97	2,26	5,00	15,00
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM YETERLİLİĞİ	86,73	12,15	40,00	105,00

Tablo 2' de beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerine baktığımızda, beden eğitimi öğretmeni adaylarının açıklamalarla ilgili yeterlik alt boyutunda (16,00±2,65) en yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bunula birlikte diğer alt boyutlarda da yakın ortalamalar elde edildiği görülmektedir. Genel olarak ortalamalar incelendiğinde beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerinin (86,73±12,15) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	p
B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik	Kadın	176	10,87	1,85	,083	,934
	Erkek	260	10,85	1,96		
B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik	Kadın	176	9,47	1,93	,138	,890
	Erkek	260	9,45	1,86		

Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik	Kadın	176	13,05	2,22	,694	,488
	Erkek	260	12,90	2,24		
Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği	Kadın	176	11,96	2,44	1,132	,258
	Erkek	260	11,70	2,36		
Açıklamalarla İlgili Yeterlik	Kadın	176	16,14	2,67	,913	,362
	Erkek	260	15,90	2,64		
Değerlendirmedeki Yeterlik	Kadın	176	12,72	2,19	,248	,805
	Erkek	260	12,67	2,15		
Teknoloji Kullanmada Yeterlik	Kadın	176	13,10	2,13	,980	,328
	Erkek	260	12,88	2,34		
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM YETERLİLİĞİ	Kadın	176	87,31	12,12	,810	,419
	Erkek	260	86,35	12,18		

Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerini cinsiyete göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında cinsiyete göre B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik [t(434)= ,083; p>0.05], B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik [t(434)= ,138; p>0.05], Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik [t(434)= ,694; p>0.05], Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği [t(434)= 1,132; p>0.05], Açıklamalarla İlgili Yeterlik [t(434)= ,913; p>0.05], Değerlendirmedeki Yeterlik [t(434)= ,248; p>0.05] ve Teknoloji Kullanmada Yeterlik [t(434)= ,980; p>0.05] alt boyutlarında ve Beden Eğitimi Öğretim Yeterliliği düzeylerinde [t(434)= ,810; p<0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 3).

Tablo 4. Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş Grubu	N	$\bar{X}$	ss	F	p
B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik	19-21	144	10,75	1,76	,482	,618
	22-24	244	10,89	1,98		
	25 ve üstü	48	11,04	2,02		
B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik	19-21	144	9,67	1,76	1,451	,235
	22-24	244	9,34	1,97		
	25 ve üstü	48	9,40	1,78		
Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik	19-21	144	13,03	2,11	,226	,797
	22-24	244	12,90	2,31		
	25 ve üstü	48	13,06	2,22		
Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği	19-21	144	11,63	2,34	,748	,474
	22-24	244	11,93	2,35		
	25 ve üstü	48	11,69	2,72		
Açıklamalarla İlgili Yeterlik	19-21	144	16,05	2,68	,078	,925
	22-24	244	15,95	2,60		
	25 ve üstü	48	16,06	2,87		
Değerlendirmedeki Yeterlik	19-21	144	12,68	2,15	,086	,917
	22-24	244	12,67	2,18		
	25 ve üstü	48	12,81	2,17		
Teknoloji Kullanmada Yeterlik	19-21	144	13,01	2,18	,061	,941
	22-24	244	12,93	2,23		
	25 ve üstü	48	13,02	2,62		
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM YETERLİLİĞİ	19-21	144	86,83	11,23	,036	,964
	22-24	244	86,61	12,51		
	25 ve üstü	48	87,08	13,19		

Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerini yaşa göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında yaş gruplarına göre B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik [F(2,433)= ,482; p>0.05], B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik [F(2,433)= 1,451; p>0.05], Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik [F(2,433)= ,226; p>0.05], Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği [F(2,433)= ,748; p>0.05], Açıklamalarla İlgili Yeterlik [F(2,433)= ,078; p>0.05], Değerlendirmedeki Yeterlik [F(2,433)= ,086; p>0.05] ve Teknoloji Kullanmada Yeterlik [F(2,433)= ,061; p>0.05], alt boyutlarında ve Beden Eğitimi Öğretim Yeterliliği düzeylerinde [F(2,433)= ,036; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 4).

Tablo 5. Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerinin okudukları sınıfa göre karşılaştırılması

	Sınıf	N	$\bar{x}$	ss	t	p
B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik	3. sınıf	239	10,57	1,83	-3,495	,001*
	4. sınıf	197	11,21	1,95		
B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik	3. sınıf	239	9,28	1,96	-2,160	,031*
	4. sınıf	197	9,67	1,76		
Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik	3. sınıf	239	12,70	2,33	-2,681	,008*
	4. sınıf	197	13,27	2,06		
Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği	3. sınıf	239	11,53	2,45	-2,670	,008*
	4. sınıf	197	12,14	2,28		
Açıklamalarla İlgili Yeterlik	3. sınıf	239	15,80	2,76	-1,706	,089
	4. sınıf	197	16,23	2,50		
Değerlendirmedeki Yeterlik	3. sınıf	239	12,43	2,24	-2,824	,005*
	4. sınıf	197	13,01	2,03		
Teknoloji Kullanmada Yeterlik	3. sınıf	239	12,74	2,33	-2,328	,020*
	4. sınıf	197	13,24	2,13		
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM YETERLİLİĞİ	3. sınıf	239	85,05	12,32	-3,221	,001*
	4. sınıf	197	88,78	11,65		

*p<0.05

Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerini okudukları sınıfa göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında sınıfa göre Açıklamalarla İlgili Yeterlik [t(434)= -1,706; p>0.05] alt boyutu dışındaki B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik [t(434)= -3,495; p<0.05], B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik [t(434)= -2,160; p<0.05], Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik [t(434)= -2,681; p<0.05], Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği [t(434)= -2,670; p<0.05], Değerlendirmedeki Yeterlik [t(434)= -2,824; p<0.05] ve Teknoloji Kullanmada Yeterlik [t(434)= -2,328; p<0.05] alt boyutlarında ve Beden Eğitimi Öğretim Yeterliliği düzeylerinde [t(434)= -3,221; p<0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 5). Buna göre açıklamalardaki yeterlilik alt boyutu dışında beden eğitimi öğretmen adaylarından 4. Sınıfta okuyanların 3. Sınıfta okuyanlardan tüm alt boyut puanları ve beden eğitimi öğretim yeterliliği düzeyi daha yüksektir.

Tablo 6. Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerinin branş türüne göre karşılaştırılması

	Branş türü	N	$\bar{x}$	ss	F	p

B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik	Bireysel S.	173	10,93	1,77	1,369	,255
	Takım S.	200	10,92	1,93		
	B. olmayan	63	10,49	2,18		
B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik	Bireysel S.	173	9,51	1,64	9,219	,000*
	Takım S.	200	9,70	1,88		
	B. olmayan	63	8,56	2,24		
Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik	Bireysel S.	173	13,17	2,14	12,765	,000*
	Takım S.	200	13,19	2,10		
	B. olmayan	63	11,68	2,47		
Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği	Bireysel S.	173	11,82	2,34	6,770	,001*
	Takım S.	200	12,10	2,39		
	B. olmayan	63	10,84	2,31		
Açıklamalarla İlgili Yeterlik	Bireysel S.	173	16,18	2,54	5,295	,005*
	Takım S.	200	16,15	2,56		
	B. olmayan	63	15,00	3,05		
Değerlendirmedeki Yeterlik	Bireysel S.	173	12,83	2,09	7,489	,001*
	Takım S.	200	12,88	2,16		
	B. olmayan	63	11,73	2,16		
Teknoloji Kullanmada Yeterlik	Bireysel S.	173	13,13	2,14	5,422	,005*
	Takım S.	200	13,10	2,26		
	B. olmayan	63	12,11	2,42		
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM YETERLİLİĞİ	Bireysel S.	173	87,55	11,45	10,465	,000*
	Takım S.	200	88,02	11,88		
	B. olmayan	63	80,41	13,10		

*p<0.05

Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerini branş türüne göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında branş türüne göre B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik [F(2,433)= 1,369; p>0.05] alt boyutu dışında, B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik [F(2,433)= 9,219; p<0.05], Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik [F(2,433)= 12,765; p<0.05], Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği [F(2,433)= 6,770; p<0.05], Açıklamalarla İlgili Yeterlik [F(2,433)= 5,295; p<0.05], Değerlendirmedeki Yeterlik [F(2,433)= 7,489; p<0.05] ve Teknoloji Kullanmada Yeterlik [F(2,433)= 5,422; p<0.05], alt boyutlarında ve Beden Eğitimi Öğretim Yeterliliği düzeylerinde [F(2,433)= 10,465; p<0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 6). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklı olduğunu test etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre beden eğitimi alan bilgisi hakkındaki yeterlik alt boyutu dışında beden eğitimi öğretmen adaylarından branşı olmayanların bireysel spor ve takım sporu ile uğraşanlardan tüm alt boyut puanları ve beden eğitimi öğretim yeterliliği düzeyi daha düşüktür.

Tablo 7. Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerinin spor yaşına göre karşılaştırılması

	Spor yaşı	N	$\bar{X}$	ss	F	p
B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik	Sporcu Olmayan	63	10,49	2,18	3,900	,009*
	1-5 yıl	108	10,62	1,95		
	6-10 yıl	166	10,84	1,72		
	11 yıl ve üstü	99	11,38	1,91		
B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik	Sporcu Olmayan	63	8,56	2,24	9,207	,000*
	1-5 yıl	108	9,21	1,80		
	6-10 yıl	166	9,63	1,64		
	11 yıl ve üstü	99	10,01	1,89		

Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlik	Sporcu Olmayan	63	11,68	2,47	11,663	,000*
	1-5 yıl	108	12,76	2,31		
	6-10 yıl	166	13,16	2,11		
	11 yıl ve üstü	99	13,66	1,79		
Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği	Sporcu Olmayan	63	10,84	2,31	4,535	,004*
	1-5 yıl	108	11,76	2,51		
	6-10 yıl	166	11,99	2,27		
	11 yıl ve üstü	99	12,14	2,38		
Açıklamalarla İlgili Yeterlik	Sporcu Olmayan	63	15,00	3,05	6,824	,000*
	1-5 yıl	108	15,52	3,03		
	6-10 yıl	166	16,36	2,33		
	11 yıl ve üstü	99	16,55	2,18		
Değerlendirmedeki Yeterlik	Sporcu Olmayan	63	11,73	2,16	6,469	,000*
	1-5 yıl	108	12,56	2,28		
	6-10 yıl	166	12,84	2,09		
	11 yıl ve üstü	99	13,18	1,97		
Teknoloji Kullanmada Yeterlik	Sporcu Olmayan	63	12,11	2,42	6,275	,000*
	1-5 yıl	108	12,68	2,54		
	6-10 yıl	166	13,14	2,08		
	11 yıl ve üstü	99	13,54	1,90		
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM YETERLİLİĞİ	Sporcu Olmayan	63	80,41	13,10	10,654	,000*
	1-5 yıl	108	85,11	12,99		
	6-10 yıl	166	87,97	10,85		
	11 yıl ve üstü	99	90,45	10,92		

*p<0.05

Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerini spor yaşına göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında branş türüne göre B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik [F(3,432)= 3,900; p<0.05], B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik [F(3,432)= 9,207; p<0.05], Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik [F(3,432)= 11,663; p<0.05], Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği [F(3,432)= 4,535; p<0.05], Açıklamalarla İlgili Yeterlik [F(3,432)= 6,824; p<0.05], Değerlendirmedeki Yeterlik [F(3,432)= 6,469; p<0.05] ve Teknoloji Kullanmada Yeterlik [F(3,432)= 6,275; p<0.05], alt boyutlarında ve Beden Eğitimi Öğretim Yeterliliği düzeylerinde [F(2,433)= 10,654; p<0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 7). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklı olduğunu test etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre beden eğitimi alan bilgisi hakkında yeterlik ve beden eğitimi öğretiminde bilimsel bilgilere başvurmadaki yeterlik alt boyutlarında spor yaşı 11 yıl ve üstü olanların sporcu olmayanlar ve 1-5 yıl olanlardan, beceri düzeyi farklılıkları hakkındaki yeterlik, özel ihtiyaca sahip öğrenciler için öğretim yeterliği, açıklamalarla ilgili yeterlik, değerlendirmedeki yeterlik, teknoloji kullanmada yeterlik alt boyutlarında ve beden eğitimi öğretim yeterlilik toplam puanında spor yaşı 6-10 yıl ve 11 yıl ve üstü olanların sporcu olmayanlardan ve spor yaşı 11 yıl ve üstü olanların 1-5 yıl olanlardan beden eğitimi öğretimi yeterlilik düzeyi daha yüksektir.

Tablo 8. Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerinin aktif spor yapma durumuna göre karşılaştırılması

	Aktif spor yapma	N	$\bar{X}$	ss	t	p
B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik	Evet	165	11,19	1,79	2,868	,004*
	Hayır	271	10,66	1,96		
B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik	Evet	165	9,62	1,86	1,454	,147
	Hayır	271	9,35	1,89		

Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik	Evet	165	1,89	2,19	1,038	,300
	Hayır	271	12,87	2,26		
Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği	Evet	165	11,78	2,41	-,184	,854
	Hayır	271	11,82	2,38		
Açıklamalarla İlgili Yeterlik	Evet	165	16,27	2,42	1,707	,088
	Hayır	271	15,83	2,77		
Değerlendirmedeki Yeterlik	Evet	165	12,96	2,09	2,019	,044*
	Hayır	271	12,53	2,20		
Teknoloji Kullanmada Yeterlik	Evet	165	13,28	2,12	2,255	,025*
	Hayır	271	12,78	2,32		
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM YETERLİLİĞİ	Evet	165	88,21	11,72	1,980	,048*
	Hayır	271	85,84	12,34		

*p<0.05

Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerini aktif spor yapma durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında aktif spor yapma durumuna göre alt boyutu dışındaki B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik [t(434)= 1,454; p>0.05], Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik [t(434)= - 1,038; p>0.05], Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği [t(434)= -,184; p>0.05], Açıklamalarla İlgili Yeterlik [t(434)= 1,707; p>0.05] alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yokken B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik [t(434)= 2,868; p<0.05], Değerlendirmedeki Yeterlik [t(434)= 2,019; p<0.05], ve Teknoloji Kullanmada Yeterlik [t(434)= 2,255; p<0.05] alt boyutlarında ve Beden Eğitimi Öğretim Yeterliliği düzeylerinde [t(434)= 1,980; p<0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 8). Buna göre beden eğitimi öğretmen adaylarından şuanda aktif olarak spor yapanların yapmayanlardan B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik, Değerlendirmedeki Yeterlik ve Teknoloji Kullanmada Yeterlik alt boyut puanları ve beden eğitimi öğretim yeterliliği düzeyi daha yüksektir.

Tablo 9. Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerinin millilik durumuna göre karşılaştırılması

	Millilik Durumu	N	$\bar{X}$	ss	t	p
B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik	Evet	57	11,16	1,91	1,262	,208
	Hayır	379	10,82	1,91		
B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik	Evet	57	9,53	1,83	,300	,764
	Hayır	379	9,45	1,89		
Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik	Evet	57	13,46	2,13	1,803	,072
	Hayır	379	12,89	2,24		
Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği	Evet	57	11,74	2,39	-,223	,824
	Hayır	379	11,81	2,39		
Açıklamalarla İlgili Yeterlik	Evet	57	16,30	2,21	,924	,356
	Hayır	379	15,95	2,71		
Değerlendirmedeki Yeterlik	Evet	57	12,98	2,07	1,093	,275
	Hayır	379	12,65	2,18		
Teknoloji Kullanmada Yeterlik	Evet	57	13,63	1,77	2,394	,171
	Hayır	379	12,87	1,77		
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM YETERLİLİĞİ	Evet	57	88,79	10,99	1,371	,171
	Hayır	379	86,42	12,30		

Beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerini millilik durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında millilik durumuna göre B.E. Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik

[t(434)= 1,262; p>0.05], B.E. Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik [t(434)= ,300; p>0.05], Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkındaki Yeterlilik [t(434)= 1,803; p>0.05], Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği [t(434)= -,223; p>0.05], Açıklamalarla İlgili Yeterlik [t(434)= ,924; p>0.05], Değerlendirmedeki Yeterlik [t(434)= 1,093; p>0.05] ve Teknoloji Kullanmada Yeterlik [t(434)= 2,394; p>0.05] alt boyutlarında ve Beden Eğitimi Öğretim Yeterliliği düzeylerinde [t(434)= 1,371; p<0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 9).

Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre beden eğitimi öğretmeni adaylarının beden eğitimi öğretimi yeterlik ölçeğinde en yüksek puanı açıklamalarla ilgili alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olduğu ve beden eğitimi öğretim yeterlilik düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bunula birlikte beden eğitimi öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretimi yeterlilik düzeyleri cinsiyet, yaş ve millilik durumuna göre göre değişmezken okudukları sınıfa, branş türüne, spor yaşına, aktif spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Buna göre okudukları sınıf 4. sınıf olanların 3. Sınıf olanlardan, bireysel ve takım sporu ile uğraşanların branşı olmayanlardan, spor yaşı 6-10 yıl ve 11 yıl ve üzeri olanların 1-5 yıl ve sporcu olmayanlardan ve şuan aktif spor yapanların yapmayanlardan daha yüksek beden eğitimi öğretim yeterliliğine sahip olduğu görülmektedir. Buna göre deneyim arttıkça, spor tecrübesi arttıkça yeterliliğin arttığı söylenebilir.

Kaynaklar

Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Erbaş, M. K., Kalemoğlu V. Y., Ünlü, H. (2014). Beden Eğitimi öğretim Yeterliliği Ölçeğinin

Türkçe Uyarlaması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 16-27.

Humphries, C.A.,Hebert, E., Daigle. ve K., Martin, J. (2012). Development of a physical education teaching efficacy scale. Measurement in Physical Education and Exercise Science, 16(4), 284–299.

Yetim,A., Göktaş Z., (2004). Öğretmenin Mesleki ve Kişisel Nitelikleri. Kastamonu Eğitim Dergisi, 12(1), 541-550

İnceoğlu, M. 2010. Tutum Algı İletişim. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınları

SB219

FARKLI BRANŞLARDAKI ÖĞRETMEN ADAYLARININ BEDEN EĞITIMI VE SPOR ÖĞRETMENLIĞINE İLIŞKIN ALGILARININ METAFOR ANALIZI ILE İNCELENMESI

[2]İdris YILMAZ, [1]Efecan TEZCAN, [3]Fatih KOCA, [2]İsmail ÇAKI, Kadir ÇÖL

[1]Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane
[2]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon
[3]Trabzon Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Trabzon

Email : *idrisyilmaz@trabzon.edu.tr, efecantezcan@gmail.com, fkoca@trabzon.edu.tr*

Abstract

The aim of the study was to understand the prospects of pre-service teachers, who are mostly mirrors of society, through metaphors and to answer the question of met What are the metaphors they have about the concept of physical education and sports teaching? '. The study group of the study consisted of 211 pre-service teachers studying in the spring semester of the 2016-2017 academic year at the Faculty of Education of Karadeniz Technical University. Firstly, the students were informed about the metaphor technique. In this study, "phenomenology inden, one of the qualitative research designs, was used to determine the metaphoric thinking situations of prospective teachers about the concept of Eğitim Physical Education and Sports Teaching". It is like Physical Education and Sports Teacher iye for each student to collect data; because ... "was asked and the gaps were requested. The metaphors developed by the participants were analyzed in five stages. Finding: A total of 154 valid metaphors were obtained from 211 participants. Each metaphor image was analyzed in terms of (1) the subject of the metaphor, (2) the source of the metaphor and (3) the relationship between the subject and the source of the metaphor, and a total of 25 different conceptual categories were formed. In general, the sporting skills and physical appearance of physical education and sports teaching and the instructor- teaching side were emphasized. This can be met as a positive and desired result. To clarify the perception of physical education and sports teachers, the study can be repeated on different sample groups.

Key words: Physical Education and Sport, Teacher, Metaphor, Perception

Giriş

Bu araştırmanın temel amacı, Eğitim fakültesi öğrencilerinin "Beden Eğitimi Öğretmenliği" kavramına ilişkin sahip oldukları algıların, metafor aracılığı ile ortaya çıkarılmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesinde, 2016-2017 eğitim- öğretim yılı bahar yarıyılında eğitim gören toplam 201 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanabilmesi için her öğrenciye "Beden Eğitimi Öğretmeni ... gibidir; çünkü ... " cümlesi yöneltilmiş ve boşlukların doldurulması istenmiştir. Araştırmada aşağıdaki soruya cevap aranmıştır: "Öğretmen adaylarının Beden Eğitimi Öğretmenliği kavramına ilişkin sahip oldukları metaforlar nelerdir?". Çalışmanın amacı toplumun büyük ölçüde aynası olan öğretmen adaylarının Beden Eğitimi Öğretmenlerine karşı bakış açısının metaforlar yoluyla anlaşılarak ileride bu yönde yapılması muhtemel çalışmalara altyapı oluşturabilmektir. Metaforlar yaşadığımız dünyayı kavramamızda, kendimizi toplum içersinde ifade etmemizde ve başkalarıyla diyalog kurmamızda sık sık başvurduğumuz, ancak kullanırken de pek farkına varmadığımız ifadelerdir. Metafor olgusu ". . . bireylerin kendi dünyalarını anlamalarına ve yapılandırmalarına yönelik güçlü bir zihinsel haritalama ve modelleme mekanizması olarak" (Arslan ve Bayrakçı, 2006: 206) günümüzde eğitimcilerin

dikkatini fazlasıyla çekmektedir. Metafor kelimesi, Yunanca "Metapherein" kelimesinden türemiştir. Meta, değiştirmek demektir ve pherein ise taşımak anlamındadır (Levine, 2005: 172). Metafor bir fikri, obje ya da eylemi bir sözcük veya deyim ile herhangi duruma benzeterek ifade etme biçimidir (Palmer ve Lundberg, 1995'ten akt., Tamimi, 2005: 30). Aristotales'e (2004: 85) göre ise "bir şeyi başka bir şeye ait olan bir adla çağırmaktır". Metaforlar, dile zenginlik ve çeşitlilik katmaktadır (Wulf ve Dudis, 2005: 330). Metaforun bu özellikleri dikkate alındığında eğitimin her alanında kullanılabilecek özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Araştırmalar genel olarak incelendiğinde; eğitim ve eğitim yönetimi alanlarında kavram ya da olguların, çalışma grubunda bulunan katılımcılar tarafından hangi metaforlarla ifade edildiği ortaya çıkmaktadır. Bunlar öğrenmeyi teşvik etmede, yaratıcılığı geliştirmede ve planlamada, eğitimcilerin uyguladığı öğretim uygulamalarını, yönlendirmede ve eğitimcilerin modern eğitim anlayışındaki yerlerini belirlemede bir araç konumunda kullanılmıştır (Guerrero ve Villamil, 2002; Forceville, 2002; Saban, 2004; Saban ve ark.,2006; Arslan ve Bayrakçı, 2006; Öztürk, 2007; Cerit, 2008; Shaw ve ark., 2008; Saban, 2008; Botha, 2009; Saban, 2009; Töremen ve Döş, 2009; Aydın ve Ünaldı, 2010; Çapan, 2010; Döş, 2010; Şeyhoğlu ve Gencer, 2010; Yıldırım ve ark., 2011; Kaya, 2011; Şirin vd., 2012) .

Buradan hareketle ulusal ve uluslararası literatürde pek çok çalışma bulunmasına karşın Beden Eğitimi ve Spor alanında yapılmış bir uygulamaya rastlanmamıştır. Bu amaçla bu araştırmada metaforlar, öğretmen adaylarının Beden Eğitimi Öğretmenliği kavramına bakış açılarını ortaya koymak için uygulanmıştır. Çünkü Beden Eğitimi ve Spor hayatın içerisinde, her alanda gerekliliğiyle ön plana çıkmaktadır. Bu alanın uygulayıcıları olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin nasıl algılandığı önem arz etmektedir. Bu açıdan bakıldığında Beden Eğitimi Öğretmenlerine yönelik algının doğru bir şekilde ortaya konması, büyük ölçüde uygulamadaki mevcut durum hakkında bizlere fikirler verecek olup eksikliklerin belirlenmesinde ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin kendilerini hangi alanlarda geliştirmeye öncelik vermesinde önemli ipuçları sunacaktır.

Yöntem

Bu araştırmada, öğretmen adaylarının "Beden Eğitimi Öğretmenliği" kavramına yönelik metaforik düşünme durumlarını belirlemek için nitel araştırma desenlerinden "olgu bilim" kullanılmıştır. "Olgu bilim (fenomenoloji) deseni, farkında olduğumuz ama derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Olgu bilim, bize tümüyle yabancı olmayan aynı zamanda da tam anlamını kavrayamadığımız olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalar için uygun bir araştırma zemini oluşturur" (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Araştırmanın örneklemini 2016-2017 eğitim-öğretim yılının bahar yarıyılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesinde farklı bölümlerde eğitim gören 201 öğrenci oluşturmaktadır. Yaşları 19 ile 25 arasında değişen katılımcıların 119'u kadın 82'si ise erkektir. Biyoloji bölümünden 4 öğrenci, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi bölümünden 97 öğrenci, Sınıf Öğretmenliği bölümünden 63 öğrenci, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümünden 35 öğrenci, Tarih Öğretmenliği ve Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği bölümlerinden birer öğrenci araştırmaya katılmıştır. Örneklem grubunun dengeli dağıtılabilmesi için farklı bölümlerden öğrenci görüşlerine yer verilmiş ve kadın-erkek sayılarının birbirine yakın olmasına özen gösterilmiştir.

İstatiksel Analiz

Araştırmanın uygulama aşaması örgün ve ikinci öğretim toplam 211 öğretmen adayının üzerinde gerçekleştirilmiş, ancak bunlardan anlamlı metafor kurabilen, yada kurduğu metaforun sebebini mantıklı şekilde açıklayabilen 201 Beden Eğitimi Öğretmeni adayının çalışması değerlendirilmiştir. Öğretmen adayı katılımcıların geliştirdikleri metaforların analiz edilmesi ve yorumlanması; adlandırma, tasnif etme, kategori geliştirme, geçerlilik ve güvenilirlik sağlama ve nicel veri analizi için verileri SPSS paket programına aktarma aşamalarında gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların "Beden Eğitimi Öğretmeni" kavramına ilişkin geliştirdikleri geçerli metaforlar ve onları temsil eden katılımcı sayısı (alfabetik sıraya göre)

Sıra	Metaforun adı	frekans
1	**Ağustos böceği**	**4**
2	Çita	10
3	Artist	4
4	At	3
5	Badi Ekrem	3
6	Herkül	4
7	Johnny Bravo	4
8	Kaplan	3
9	Saat	3
10	Sağlık	4
11	Taş	3

Tablo 2. Öğretmen adaylarının Beden Eğitimi Öğretmeni kavramına yönelik metaforlarının oluşturduğu kategoriler

Kategoriler	**Metaforlar**	**Metafor Frekansı**	**Metafor Adeti**
BELİRSİZLİK	Çekirge(1) Karadeniz Havası(1) Kutu(1) Normal insan(1) Rüzgar(1) Honda Szoo(1)	5	5
ÇEŞİTLİLİK	Kız Çantası(1) Voleybol Topu(1) İsveç Çakısı(1)	3	3
ÇIKARCILIK	Kahvehanedeki Yancı(1) Tatilde (1)	2	2
DEĞİŞKENLİK	Akrep(1) Deniz(1) Fırtına(1) Hayat(1) Kibrit(1) Matematik Dersi(1) Renkler(1) Geometrik Doğru(1) Sürpriz Yumurta(1) Spor Salonu(1)	10	10
DİSİPLİN	Asker(1) Saat(1) Mermi(1)	3	3
EĞİTİCİ-ÖĞRETİCİ	Anne(1) Antrenman Koçu(1) Asker(1) Beyin(1) Çakı(1) Futbol Antrenörü(1) Güneş(1) Heykeltraş(1) Kum Torbası(1) Vücut Kullanım Kılavuzu(1) Yay (1) Masal Kahramanı(1) Terapist(1) Vücut Eğitmeni(1) Einstein(1) Herkül(1) Sporcu(1) Şeker(1) Timsah(1) Antrenör(1) Teknik direktör(1) Erkek Aslan(1)	22	22
EĞLENCE	Acil durum butonu(1) Eğlence(1) Futbol(1) Horon(1) Kronometre(1) Oyuncak(1)	5	4

FARKINDALIK	Artist(3) Balon(1) Johnny Bravo(1) Cimnastikçi(1)	6	5
FAYDA SAĞLAYICI	Klima(1) Tost Makinesi(1) Alternatif Tıp(1) Bedava Yaşam Koçu(1) Buzdağının Görünmeyen Yüzü(1) Mücevher(1) Doktor(1) İlaç(1) Nefes(1) Sabun(1) Süperman(1) Psikolog(1) Maden(1) Sağlık(1) Tivorlu İsmail(1) Saat(3)	18	16
Kategoriler	**Metaforlar**	**Metafor Frekansı**	**Metafor Adeti**
FİZİKSEL GÖRÜNÜM	Hulk(1) Johnny Bravo(1) At(1) Demir(1) Güneş(1) Harç(1) Herkül(2) Johnny Bravo(1) Kaya(1) Saat(1) Taş(3) Üçgen Vücut(1) Yaylı Nesneler(1) Yıldız(1) Yunan tanrı ve tanrıçaları(1)	18	15
KENDİNE GÜVENEN	At(1)	1	1
KENDİNİ BEĞENEN	Artist(1) Balon(1) Havalı(1) Havalı Balon(1) Kendini beğenmiş(1) Öküz(1) Zibidi(1) Hindi(1)	8	8
KENDİNİ GELİŞTİREN	Spor Salonu(1) Turabi(1)	2	2
KONFOR	Kaplan(1) Panda(1) Koltuk(1)	3	3
ÖZGÜRLÜK	Bomba(1) Kelebek(1) Okey ortakları(1) Sırtlan(1)	4	4
SEVGİ	Badi Ekrem(1)	1	1
SORUMLULUK SAHİBİ OLMAYAN	Ağustos böceği(3) Badi Ekrem(1) Bellona(1) Beşiktaş(1) Dayı(1) Garfield(1) Kaplumbağa(1)	11	9

	Rahat Öğretmen(1) Tembel Teneke(1)		
SORUN KAYNAĞI	Tembel Teneke(1)	1	1
SPORTİFLİK	Ağaç(1) Brokoli(1) Fındık Kurdu(1) Hareketli Çark(1) Nike(1) Tavşan(1) Tazı(1) At (1) Atom Karınca(1) Balerin(1) Bulaşık süngeri(1) Çekirge(1) Çita(8) Dağ(1) Hamur(1) Hayvan(1) Herkül(1) Kaplan(2) Kedi(1) Lastik(1) Oyun hamuru(1) Spor(1) Süper Kahraman(1) Süperman(1) Yılan(1) Kaptan Amerika(1) Kurşun(1) Sportif bir insan(1)	36	28
ÜRETKEN	Karınca(1) Kumbara(1)	2	2
VERİMSİZLİK	Ağustos böceği(1) Badi Ekrem(1) Çalışmıyor(1) Evlilik(1) Futbol(1) Gargamel(1) Hazıra Konmuş(1) İşkence(1) Kırılmış Bardak(1) Kitap(1) Koala(1) Olmasa da Olur(1) Ses Bombası(1) Umursamaz(1) Yeteneksiz Eğitimci(1) Masal Kahraman(1)	16	16
Kategoriler	**Metaforlar**	**Metafor Frekansı**	**Metafor Adeti**
YAPICI	Sosyal bilgiler öğretmeni(1) Sünger(1) Tatlı-sert(1)	3	3
YAŞAM TARZI	Ay(1) Basketbol Topu(1) Çelik(1) Doğa(1) Sağlıklı İnsan(1) Sportif bir insan(1) Tazmanya Canavarı(1)	7	7
YETENEK	Atom Karınca(1) Canavar(1) Çita(1) Demir Adam(1) Güçlü kaslı Dev(1) Odun(1) Süperman(1)	7	7
YETERLİLİK	Ağaç(1) Bukalemun(1) Çita(1) Esnek lastik(1)	4	4
		Top:201	Top:154

Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan 201 öğretmen adayının 36'sı (%17,91) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin sporcu kimliğini ön plana çıkartan değerlendirmeler yapmıştır. Bu durum Beden Eğitimi Öğretmenleri açısından değerlidir çünkü yıllarını vermiş oldukları Beden Eğitimi ve Spor alanının doğasında var olan bu özellikleri farklı bölümlerdeki insanların da takdir ediyor olması son derece önemlidir. Bu konuda toplumun Beden Eğitimi Öğretmenlerinden bekledikleriyle Beden Eğitimi Öğretmenlerinin sahip oldukları niteliklerin örtüştüğü söylenebilir. Çalışma içerisinde 201 katılımcının 22'sinin (%10,94) vurgu yaptığı Beden Eğitimi Öğretmenlerinin fayda sağlayıcı işlevi önemli yer tutmaktadır. Bu doğrultuda değerlendirmeler yapan katılımcılara göre sağlıklı yaşamın bir parçası olarak düşünülen Beden Eğitimi ve Spor alanının, insanları stresten uzaklaştırması, ruhun dinlendirilmesine

yardımcı olması, karşılaşılması muhtemel rahatsızlıkların ortaya çıkmadan doğal bir şekilde spor yoluyla önlenmesi, insanların yaşamlarına yön vermesi gibi olgular etrafında Beden Eğitimi Öğretmeninin kişiliğinde örgütlendiğini söyleyebiliriz. Bir diğer önemli sonuç ise 201 katılımcının 18'inin (%8,95) vurgu yaptığı Beden Eğitimi Öğretmenlerinin etkileyici vücutlarıdır. Bu durum ''Fiziksel Görünüm'' kavramı ile ifade edilmiştir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin eğitici-öğretici kimliklerini ön plana çıkartan 22 katılımcı (%10,94) eğitim-öğretim sürecinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin eğitici-öğretici niteliklerine vurgu yapmıştır. Bu noktada toplumda yerleşik olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin mesleki olarak arka planda kaldığı yönündeki eleştirilere karşı çıkan ya da daha farklı düşüncelere sahip önemli bir kitlenin de var olduğunu söyleyebiliriz. Bir diğer önemli sonuç ise 201 katılımcının 18'inin (%8,95) vurgu yaptığı Beden Eğitimi Öğretmenlerinin etkileyici vücutlarıdır. Bu durum ''Fiziksel Görünüm'' kavramı ile ifade edilmiştir. Çünkü bu vurguyu yapan katılımcılar Beden Eğitimi Öğretmenlerinin vücutları dışında başka bir niteliğine değinmemiştir. Bu algının oluşmasında toplumda faal olarak spor yapan kişi sayısının az olması sebebiyle sporcu kimliğiyle ön plana çıkan ve bunun neticesinde sağlıklı bir bedene sahip olan az sayıda bireyden biri olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin normalin daha üstünde bir konuma oturtulmaları etkili olabilir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin eğitici-öğretici kimliklerine vurgu yapan %10,94'lük bir grubun dışında kalan, bunun tersini düşünen, eğitim-öğretim sürecinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin kendilerinden istenilen verimi sergileme konusunda eksikleri olduğunu düşünen 16 kişilik (%7,96) bir grubun varlığını da gözden kaçırmamak gerekir.

Tüm bu kavramsal kategorilerin dışında 201 katılımcıdan 4'ü (%2) özgürlük yine aynı şekilde 4 katılımcı (%2) yeterlilik vurgusu yapmıştır. Üçer katılımcının dikkat çektiği çeşitlilik (%1,49), disiplin (%1,49), konfor (%1,49) ve yapıcı olma (%1,49) kavramları da çalışma da kendisine yer bulmuştur. Çıkarcılık, özgüven, kendini geliştirme, sevgi, sorun kaynağı olma ve üretkenlik kavramları da katılımcıların düşük yüzdelerde de olsa dikkat çektiği diğer kavramlar olmuştur.

Tüm bu anlatılanlar kapsamında geliştirilen kavramlar ışığında birçok farklı konu alanına değinilmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Alanı milyonlarca insanı kucaklayabilecek engin bir potansiyele sahip, insanlara kendilerini ifade etmenin farklı bir biçimini sunan, doğasında haz, eğlence, birlik, beraberlik, dayanışma gibi temel değerleri barındıran ; bunun yanı sıra güç, kuvvet, hız, dayanıklılık, esneklik gibi sporun insanı geliştiren psikomotor niteliklerini de kapsayan, hayat her evresinde insanların farklı amaçlarla yararlanabileceği çok temel bir alandır. Bu alanın önemli yapı taşlarından biri de Beden Eğitimi Öğretmenleridir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin niteliklerini daha yukarılara taşıması, teoride ve pratikte var olan eksikliklerin tespit edilip bunları giderecek çalışmaların yapılması, insanların zihinlerinde var olan Beden Eğitimi Öğretmeni algısının daha pozitif bir yönde evrilmesini de beraberinde getirecektir. Bu noktada Beden Eğitimi Öğretmenleri olarak bizlere düşen en büyük sorumluluk çok daha fazla çalışmak ve bu mesleği daha çok sahiplenmektir.

Kaynakça

Aristotales (2004). *Retorik* (Çev. Mehmet H. Doğan). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Arslan, M. M. ve Bayrakçı, M. (2006). "Metaforik Düşünme ve Öğrenme Yaklaşımının Eğitim-Öğretim Açısından İncelenmesi". *Milli Eğitim*, 35(171), 100-108.

Aydın, F. ve Ünaldı, Ü. E. (2010). "Coğrafya Öğretmen Adaylarının *'Coğrafya'* Kavramına İlişkin Algılarının Metaforlar Yardımıyla Analizi". *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(2), 600-622.

Botha, E. (2009). "Why metaphor matters in education". *South African of Education*, 29, 431-444.

Cerit, Y. (2008). "Öğretmen Kavramı İle İlgili Metaforlara İlişkin Öğrenci, Öğretmen ve Yöneticilerin Görüşleri". *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(4), 693-712.

Çapan, E. B. (2010). "Öğretmen Adaylarının Üstün Yetenekli Öğrencilere İlişkin Metaforik Algıları". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(12), 140-154.

Döş, İ. (2010). “Aday Öğretmenlerin Müfettişlik Kavramına İlişkin Metafor Algıları”. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(3), 607-629.

Erbay, M. (2000). *Plastik Sanatlar Eğitiminin Gelişimi*. İstanbul: Boğaziçi, Üniversitesi Yayınları.

Forceville, C. (2002) “The identification of target and source in pictorial metaphors”. *Journal of Pragmatics*, 34, 1-14.

Gillis, C. & Johnson, C. L. (2002). “Metaphor as renewal: Re-imaginingour professional selves”. *English Journal*, 91(6), 37-43

Guerrero, M. C. M. & Villamil, O. S. (2002). “Metaphorical conceptualizations of ELS teaching and learning”. *Language Teaching Research*, 6(2), 95-120.

Kaya, H. (2011). “The analysis of secondary education students’ perceptions towards ‘The World’ concept”. *World Applied Sciences Journal*, 12(2), 190-196.

Levine, P.M. (2005), “Metaphors And Images of Classrooms”, Kapa Delta Pi Record, 41(4), 172-175.

Öztürk, Ç. (2007). “Sosyal Bilgiler, Sınıf ve Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının ‘Coğrafya’ Kavramına Yönelik Metafor Durumları”. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 55-69.

Saban, A. (2008). “İlköğretim I. Kademe Öğretmen ve Öğrencilerinin Bilgi Kavramına İlişkin Sahip Oldukları Zihinsel İmgeler”. *İlköğretim Online*, 7(2), 421-455.

Saban, A. (2009). “Öğretmen Adaylarının Öğrenci Kavramına İlişkin Sahip Oldukları Zihinsel İmgeler”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Bahar 7(2), 281-326 *Raif KALYONCU*

Tamimi, Y. (2005). *Örgüt Kültürünün Metaforlarla Analizi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Osman Gazi Üniversitesi, Eskişehir.

Saban, A., Koçbeker, B. N. ve Saban, A. (2006). “Öğretmen Adaylarının Öğretmen Kavramına İlişkin Algılarının Metafor Analizi Yoluyla İncelenmesi”. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(2), 461-522.

Saban, A. (2004). “Giriş Düzeyindeki Sınıf Öğretmeni Adaylarının ‘Öğretmen’ Kavramına İlişkin İleri Sürdükleri Metaforlar”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 131-155.

Shaw, D., Massengill, B. & Mahlios, M. (2008). “Preservice teachers' metaphors of teaching in relation to literacy beliefs”. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 14(1), 35-50.

Şeyihoğlu, A. ve Gencer G. (2011). “Hayat Bilgisi Öğretiminde ‘Metafor’ Tekniğinin Kullanımı”. *Türk Fen Eğitimi Dergisi*, 8(3), 83-100.

Şirin, E. F., Bektaş, F., Karaman, G. ve Aytan, G. K. (2012). “Rafting Katılımcılarının Rafting Kavramına İlişkin Metaforik Algıları”. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 6(2), 207-215.

Ünver, E. (2002). *Sanat Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Tompkins, P. & Lawley, J. (2002). “The magic of metaphor”. *The Caroline Newsletter*, http://www.cleanlanguage.co.uk/Magic-of-Metaphor.html (Erişim Tarihi: 20.12.2012).

Töremen, F. ve Döş, İ. (2009). “İlköğretim Öğretmenlerinin Müfettişlik Kavramına İlişkin Metaforik Algıları”. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(4), 1973-2012.

Weade, R. & Ernst, G. (1990). “Pictures of life in classrooms, and the search for metaphors to frame them”. *Theory into Practice*, 29(2), 133-140.

Wulf, A. & Dudis, P. (2005). “Body partitioning in ASL metaphorical blends”. *Sign Language Studies*, 5(3), 317-332.

Yıldırım A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.

SB220

FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Mehmet METİN, [2]Yeliz ERATLI ŞİRİN , [3]Tayfun ŞİRİN, [4]Nurşen ŞAHİN

[1]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Göksun MeslekYüksekokulu, Kahramanmaraş
[2]Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Adana
[3]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş
[4]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Adana

Email : *mehmetin01@hotmail.com , yelizsirin75@gmail.com , tayfunsirinksu@hotmail.com, nurssahin2017@gmail.com*

Abstract

Mehmet METİN Kahramanmaraş Sütçü İmam University, Göksun Vocational School / Foreign Trade, e-mail: mehmetin01@hotmail.com

Yeliz ERATLI ŞİRİN Çukurova University, School of Physical Educationand Sports / Sport Management Sciences, e-mail: yelizsirin75@gmail.com

Tayfun ŞİRİN Kahramanmaraş Sütçü İmam University, Physical Educationand Sports School/ Coaching Department, e-mail: tayfunsirinksu@hotmail.com

Nurşen Şahin Çukurova University of Physical Education and Sport School / Sport Management Sciences, e-mail: nurssahin2017@gmail.com

Introduction and purpose: The aim of this study is to investigate the communication skills of football coaches and to reveal their differences and relationships according to some demographic variables. The study group consists of 115 coaches who work actively in Kahramanmaraş.

Method: Personal information form and "Communication Skills Scale" developed by Korkut Owen and Bugay (2014) were used as data collection tools. The normality test was performed in order to fulfill the assumptions of the tests before the data analysis. Kolmogorov-Smirnov normality test, Kruskal Wallis H test and Spearman correlation analyzes were used to evaluate the data.

Findings and Conclusion : As a result of the research, according to age variation between demographic variables there is no significant difference statistically in communication principles and basic skills (CPBS) and self-expression (SE) dimensions. However, when the effective listening - non - verbal communication (ELNVC)and willingness to communicate (WC) dimensions were compared, a significant difference was calculated between the mean age groups. According to the years of coaching, no significant difference was found in the sub-dimensions of the communication skills scale. There was no significant difference between the coaching certificate levels, self-expression (SE), effective listening-non-verbal communication (ELNVC) and willingness to communicate (WC) dimensions. However, there was a significant difference between the coaching licence certificate and communication principles and basic skills (CPBS) dimension. And finally, it was concluded that there was no significant difference in the sub-dimensions of income level variable and communication skills scale. These findings suggest that the communication skills of the coaches increase in accordance with the age and license certificate levels of the coaches.

Key Words: Communication, Coach, Sportsman , Communication Skills

GİRİŞ

Spor kavramı insanın başarma isteğinin ve mücadele ruhunun, çeşitli engelleri göze alarak şartların adil ve sistematik bir biçimde bir yarışmaya dönüşmesidir (Kasap,1993). Antrenör, sporcuların kabiliyetlerini gözlem neticesinde keşfederek onlara spor ahlak ve kurallarını öğreten, taktiksel açıdan geliştiren, onları karşılaşmalara belirli bir mücadele şeklinde hazırlayan ve sporcuların yapılarına göre belirli bir disiplin ileri süren kişilerdir (Dolaşır, 2005).

Futbol, iki takım arasında 11'er kişilik oynanan, yuvarlak biçimde olan topun eller ile müdahale edilmeden ayak, kafa veya vücudun diğer kısımlarıyla vurularak rakip kale çizgisinden içeriye sokulmasına dayalı spor dalıdır. Futbol oyununda özel bir vücut yapısına gereksinim duyulmaması, çok kişiyle oynanması, seyir zevki vermesi ve yüzyıldan fazla bir süredir kural değişikliklerine gidilmemesi bu oyunun en çok sevilen spor branşı olarak kabul edilmesine neden olmuştur.

İletişim kavramı, İngilizce ve Fransızca, 'communication' sözcüğünden ortaya çıkmış ve ilk yıllarda haberleşme olarak tanımlanmıştır. Latince'de 'communis' olarak tanımlanan 'communication' kavramı Türkçe'de iletişim olarak kullanılmaktadır. İletişim kavramı, ortaklaşa gerçekleştirilen' anlamına gelmektedir. İletişim anlamsal olarak oldukça geniş bir ifadeye sahiptir ve iletişim-toplumsallaşma ilişkisini çağrıştırmaktadır. Buradan hareketle, iletişimin kelime anlamı olarak yalnızca iletileri aktarma rolünü üstlenmediği aynı zamanda toplumsal nitelikli bir etkileşimi içerdiği ifade edilebilir (Toy, 2007; Şener, 2015; Zıllıoğlu, 2010; Çamdereli, 2008).

İletişim kavramı, birçok alanda farklı anlamlarda kullanılmasından dolayı tek bir tanımını yapmanın oldukça güç olduğu söylenebilir. Bu bakımdan, iletişim kavramı farklı araştırmacılar tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Dökmen (1996) iletişim kavramını ,bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci' olarak tanımlamaktadır. Tutar' a (2003) göre ise iletişim, duygu, düşünce, fikir, bilgi ve kültürü içeren anlamların semboller yardımıyla aktarıldığı bir süreçtir.

Kişilerarası doğru ve etkili bir iletişim sağlanmasında ve yanı sıra iletişim çatışmalarının önlenmesinde iletişim becerileri oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Toy, 2007; Çetinkaya, 2011). Kabakçı ve Korkut 2008 yılında yaptığı çalışmada iletişim becerilerini, konuşmayı başlatma ve sürdürme, kendi düşüncelerini sözlü olarak ifade etme olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanımlamayla iletişim becerileri kendini gerçekleştirme, kendi duygularının farkında olma, kendini ve başkalarını tanıma insanların çevreleri ile anlamlı ilişkiler kurma, başkalarının duygularını tanıyabilme, gibi kavramları içinde bulundurmaktadır(Kuzu, 2008). Özetle ifade etmek gerekirse, iletişim becerisi iletişim kavramını yerinde kullanarak ve benimseyerek önce kişinin kendisinin ve daha sonra etrafındakilerin farkında olması ve iletiyi alıcıya etkili bir biçimde aktarma süreci olarak düşünülebilir.

Kişiler arası iletişim iki insan arasında gerçekleşen bir olgu olduğundan antrenör ve sporcu iletişimi bu kapsamda değerlendirilir. Bu bakımdan kişiler arası iletişim, fiziki şartlar yerine getirildiği zaman karşı tarafın her birinin davranışları üzerinde etkileşimini kapsamaktadır. Kişilerin birbirleriyle iletişim kurma aracı olarak en çok kullandıkları araç konuşma olduğu gibi, sessizlik, bedensel ifadeler, mimikler, gülmek, jestler gibi kavramlarda iletişim aracı olarak kullanılmaktadır (Lazar, 2001). Antrenörlerin sporculara yaklaşım biçiminde, sporcularla sağlıklı, verimli ve dinamik bir iletişim kurma hedefi yer alır. Antrenörlerin göstereceği davranış ve tutumlar iletişimi güçlendirirken, sporcuların motivasyonunu düşürücü ve performanslarını negatif yönde etkileyen durumları ve faaliyetleri ortadan kaldıracaktır (Güven 1996).

Antrenör sporcu arasındaki etkili iletişim bağının kurulması, etkili iletişim becerilerinin kullanılması, bireysel performansın yanı sıra takım performansını da yükselten önemli bir etkendir. İletişim kavramı spor alanı içerisinde sporcu performansından elde edilecek değerler açısından incelenmesi gereken bir konudur (Lazar, 2001).Bu bakımdan antrenörlerin iletişim becerilerinin çeşitli değişkenler açsından incelenip genel bir çerçevede ortaya konulmasının faydalı olacağı düşünülmüş ve bu çalışmanın yapılmasına karar verilmiştir. Yapılan bu çalışmanın antrenörlere ve öğretim elemanlarına dönüt taşıyacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu çalışma, antrenörlük yapan bireylerin iletişim becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Kahramanmaraş ilinde 2019 yılında gerçekleştirilmiştir. Elverişli örneklemin kullanıldığı çalışma, Kahramanmaraş'ta bulunan ve faal çalışan toplam 115futbol antrenörü ile yürütülmüştür.

Futbolda Antrenör İletişim Ölçeği

Futbolda Antrenör İletişim Ölçeği bir antrenörün sporcularıyla girdiği iletişim süreçlerinde sergileyebileceği bir davranışları belirlemek için daha önce Korkut Owen (1996) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) dikkate alınarak Korkut Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilen "İletişim Becerileri Ölçeği" (İBÖ)bu çalışmada kullanılmıştır. Ölçek araştırmacı tarafında geliştirilen antrenörlerin kişisel bilgilerini ve demografik özelliklerini belirlemeye yönelik kişisel bilgi formu ile 25 maddeden ve dört eğilimli bir yapıdan oluşmaktadır. Bu eğilimler, İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB), Kendini İfade Etme (KİE), Etkin Dinleme/Sözel Olmayan İletişim (ED-SOİ) ve İletişim Kurmaya İstekliliktir (İKİ). Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve 25 maddelik ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.862olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt faktörlerine ilişkin iç tutarlık katsayıları ise, İİTB için 0.87; KİE için 0.63; EDSOİ için 0.78 ve İKİ için ise, 0.72 olarak belirlenmiştir. Ölçekte 5 puanlık Likert tipi ölçek kullanılmıştır. (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum).

Verilerin Analizi

Araştırmada uygulanan ölçekten elde edilen verilerin analizinde, anlamlılık düzeyi p≤.05 olarak alınmış ve SPSS 20.0 programı kullanılmıştır. Bu program ile eldeki veriler alt problemlere uygun analiz teknikleriyle test edilmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov normallik testi yapılmıştır. Çoklu gruplar için Kruskal Wallis H testi, iki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Normallik Test Sonuçları

Boyutlar	Kolmogorov-Smirnov[a]		
	Statistic	Df	Sig.
İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	,112	115	,001
Kendini İfade Etme	,143	115	,000
Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim	,131	115	,000
İletişim Kurmaya İsteklilik	,116	115	,001
Genel Toplam	,059	110	,058

Tablo 1.'de, örneklem grubunun büyüklüğü 50'den fazla olduğundan Kolmogorov-Smirnov verileri incelenmiştir. Tablo 1.'de Kolmogorov-Smirnnov'a göre verilerin normal dağılımdan gelmediği (p<0,05, p=0,00, p=0,01) tespit edilmiştir. Bu değerler, dağılımın normal olmadığını ve non-parametrik analizlerin yapılabileceğini göstermektedir.

Tablo 2. Antrenörlerin Yaş Değişkenine göre İletişimi Becerilerine ilişkin Kruskal Wallis H testi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	SO	sd	χ^2	p
	20-27 yaş	8	29,00			
	28-35 yaş	30	61,88			
İİTB	36-43 yaş	55	59,76	4	7,500	0,112
	44-51 yaş	11	65,32			
	52-59 yaş	11	52,36			
	20-27 yaş	8	42,88			
KİE	28-35 yaş	30	56,58			
	36-43 yaş	55	62,48	4	3,226	0,521
	44-51 yaş	11	57,18			
	52-59 yaş	11	51,27			
	20-27yaş	8	38,88			
ED-SOİ)	28-35 yaş	30	66,73	4	10,840	**0,028***
	36-43 yaş	55	54,16			
	44-51 yaş	11	78,32			
	52-59 yaş	11	46,95			
	20-27 yaş	8	61,56			
	28-35 yaş	30	63,97			
İKİ	36-43 yaş	55	57,86	4	10,045	**0,040***
	44-51 yaş	11	67,95			
	52-59 yaş	11	29,86			

***İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB); Kendini İfade Etme (KİE); Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim (ED-SOİ); İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ)*

Tablo 2'ye göre antrenörlerin yaş değişkeni ile İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB) ve Kendini İfade Etme (KEİ) boyutları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. (p>0.05). Ancak antrenörlerin yaş değişkeni ile Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim (ED-SOİ) ve İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ) boyutları arasında anlamlı farklılığa rastlanılmıştır(p<.05).Sıra ortalamalarına bakıldığında yaşları 44-51 arası olan antrenörlerin ortalamaları yaşları 20-27 yaş, 28-35 yaş, 36-43 yaş ve 52-49 yaş arasında olan sporculardan yüksek bulunmuştur.

Tablo 3. Antrenörlerin Antrenörlük Yapma Yılı Değişkenine göre İletişimi Becerilerine ilişkin Kruskal Wallis H testi Sonuçları

Boyutlar	Antrenörlük Yapma Yılı	N	SO	sd	χ2	P
	1-3yıl	24	48,08			
	4-7yıl	36	62,10			
İİTB	8-11yıl	26	63,31	3	3,415	0,332
	12-15yıl	29	56,36			
	1-3yıl	24	50,54			
KİE	4-7yıl	36	60,46			
	8-11yıl	26	65,69	3	3,230	0,358
	12-15yıl	29	54,22			
	1-3yıl	24	60,54			
ED-SOİ	4-7yıl	36	63,35	3	3,600	0,308
	8-11yıl	26	47,69			
	12-15yıl	29	58,50			

	1-3yıl	24	62,35			
	4-7yıl	36	64,17			
İKİ	8-11yıl	26	54,54	3	3,722	0,293
	12-15yıl	29	49,84			

Tablo 3'e göre antrenörlerin çalışma yılı değişkeni ile İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB), Kendini İfade Etme (KEİ), Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim (ED-SOİ) ve İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ) boyutları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 4. Antrenörlerin Lisans Belge seviyesine göre İletişimi Becerilerine ilişkin Kruskal Wallis H testi Sonuçları

Boyutlar	Lisans Belge	**N**	**SO**	**sd**	**χ2**	**P**
	C Lisans	81	54,74			
İİTB	B Lisans	24	58,38			
	A Lisans	10	83,50	2	6,643	**0,036***
	C Lisans	81	57,49			
KİE	B Lisans	24	54,67			
	A Lisans	10	70,10	2	1,614	0,446
	C Lisans	81	59,22			
ED-SOİ	B Lisans	24	47,96	2	4,149	0,126
	A Lisans	10	72,20			
	C Lisans	81	58,14			
İKİ	B Lisans	24	53,06			
	A Lisans	10	68,70	2	1,586	0,453

Tablo 4'e göre antrenörlük lisans belgesi değişkeni ile Kendini İfade Etme (KİE), Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim (ED-SOİ) ve İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ) boyutları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05). Ancak antrenörlük lisans belge seviyesi ile İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB) boyutu arasında anlamlı farklılığa rastlanılmıştır (p<.05).Sıra ortalamalarına bakıldığında antrenörlük lisans belgesi A olan antrenörlerin ortalamaları, C lisans belgesine sahip antrenörlerin ortalamalarından daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 5. Antrenörlerin Gelir Seviyesi Değişkenine göre İletişimi Becerilerine ilişkin Kruskal Wallis H testi Sonuçları

Boyutlar	**Gelir Seviyesi**	**N**	**SO**	**sd**	**χ2**	**P**
	1500vealtı	11	52,45			
	1501-3000	29	59,17			
İİTB	3001-4500	35	62,39	4	3,919	0,417
	4501-6000	28	60,39			
	1500vealtı	11	41,59			
KİE	1501-3000	29	58,43			
	3001-4500	35	62,17	4	5,150	0,272
	4501-6000	28	63,18			
	1500vealtı	11	63,05			
ED-SOİ	1501-3000	29	62,69	4	5,202	0,267
	3001-4500	35	61,66			
	4501-6000	28	54,38			
	1500vealtı	11	46,09			
	1501-3000	29	63,88			
İKİ	3001-4500	35	61,74	4	4,516	0,341
	4501-6000	28	57,25			

Tablo 5'e göre antrenörlerin çalışma yılı değişkeni ile İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB), Kendini İfade Etme (KEİ), Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim (ED-SOİ) ve İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ) boyutları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. (p>0.05).

Tablo 6. İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler, Kendini İfade Etme, Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim ve İletişim Kurmaya İsteklilik Puanları Arasındaki Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

		İİTB	***KİE***	***ED-SOİ***	***İKİ***
İİTB	r	1			
	p				
KİE	r	,667**	1		
	p	,000			
ED-SOİ	r	,597**	,603**	1	
	p	,000	,000		
İKİ	r	,421**	,539**	,623**	1
	p	,000	,000	,000	

***N=115; İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB); Kendini İfade Etme (KİE); Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim (ED-SOİ); İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ)*

Katılımcıların, İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler (İİTB), Kendini İfade Etme (KİE),Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim (ED-SOİ) ve İletişim Kurmaya İsteklilik (İKİ) boyutlarının aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler boyutu ile Kendini İfade Etme (r= .667, p= .00) , Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim (r= .597, p= .00)ve İletişim Kurmaya İsteklilik (r= .421, p= .00) boyutlarının aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu, Kendini İfade Etme boyutu ile Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim (r= .603, p= .00)ve İletişim Kurmaya İsteklilik (r= .539, p= .00) boyutları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve son olarak da Etkin Dinleme-Sözel Olmayan İletişim boyutu ile İletişim Kurmaya İsteklilik (r= .623, p= .00) boyutu arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Antrenörlük yapan bireylerin iletişim becerilerinin incelenmesi amacıyla, profesyonel ve amatör antrenörlerin katıldığı bu çalışmada; antrenörlerin iletişim becerileri düzeyleri arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki görülmüştür. Buğdaycı (2018) çalışmasında antrenörlerin iletişim becerileri ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyonlarda da tüm özelliklerin pozitif yönde kuvvetli ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tepeköylü Öztürk ve Soytürk (2019) çalışmalarında antrenörlerin sporcularıyla kurdukları ilişkide etkili iletişim ortamları oluşturdukları, sporcularına geri bildirim olanağı tanıdıkları, sözlü ve sözel olmayan iletileri etkili kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Bayrak (2015) sporcuların, antrenörlerinin iletişim beceri düzeylerinin yüksek olduklarını düşündükleri sonucuna varmışlardır.

Analiz sonucunda antrenörlerin yaş grupları ortalamaları ile iletişim ilkeleri ve temel beceriler boyutu düzeyleri ve kendini ifade etme boyutu düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak etkin dinleme – sözel olmayan iletişim boyutu ve iletişim kurmaya isteklilik boyutu düzeylerinde44-51 yaş grubundaki antrenörlerin ortalamaları diğer yaş gruplarına göre yüksek bulunmuştur.. ED-SOİ boyutu iletişimdeki gürültüyü azaltma sözel olmayan mesajları anlayabilme, kodlama, mesajı tam ve doğru alma etkinliği ya da aktif dinlemeye yönelik olduğu için Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim olarak adlandırılmıştır. Sözel olmayan iletişimde duygunun iletime uygun bir mesaj biçimine dönüştürülmesi yani jestler mimikler, hareketler gibi önemli kodlamaları sporcularla antrenmanda veya maçlarda 41-51 yaş arası gurubunda olan antrenörlerin daha iyi uyguladığı söylenebilir. Yaş ilerledikçe antrenörlerin tecrübe, ahlak, bilgi ve birikimlerinde bir artış olduğundan dolayı, üst yaş gruplarında görülen yüksek iletişim becerileri bu bağlamda değerlendirilebilir. Aynı zamanda üst yaş gurubundaki antrenörlerin sporcularıyla empati kurma, dinleme, geri bildirimde bulunma, eğitici-öğreticilik, beden dili kullanma ve pozitif yaklaşım becerilerinin daha olumlu olması iletişim kurmaya isteklilik boyutunun yüksek çıkmasının bir

sonucu olarak değerlendirilebilir. Bayrak (2015) yaptığı çalışmasında antrenör iletişim beceri ölçeğinde yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar ile araştırmacının çalışma sonucu paralellik göstermektedir. Analiz sonucunda antrenörlük yapma yılı seviyelerine göre karşılaştırılan iletişim becerileri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Özbay (2012) yaptığı çalışmasında iletişim becerilerinin alt boyutlarında antrenörlük yapma yılı açısından anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir.

Araştırma kapsamındaki antrenörlerin lisans belge seviyesi değişkenleri ile iletişim becerileri ölçeği alt boyutlarından iletişim ilkeleri ve temel beceriler boyutu arasında anlamlı bir fark olduğu ancak diğer alt boyutlar ile anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. İİTB boyutu saygı, dinleme, empati, destek, tutum ve davranış gibi temel iletişim ilkelerini ya da kendini ifade etme, bilgiyi kitleye uyarlama ve sunum becerisi gibi temel iletişim becerilerine işaret ettiği için, İletişim İlkeleri ve Temel Becerileri olarak adlandırılmıştır. Antrenörlerin lisans belge seviyeleri arttıkça kendini ifade etme, bilgiyi sporcuya uyarlama, empati, destek, tutum ve davranışlarında gelişme göstermekte ve iletişim becerilerini yüksek boyuta taşımaktadırlar. Kabadayı (2010) yaptığı çalışmasında ileri derecede kademe antrenörlük belgesine sahip olan antrenörlerin genel olarak iletişim becerilerinin yüksek algıladıklarını belirtmiş ve anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar ile araştırmacının çalışma sonuçları paralellik göstermektedir.

Araştırmanın sonucunda karşılaştırılan gelir seviyesi değişkeni ile iletişim becerileri ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Aysan (2019) çalışmasında antrenörlerin aylık gelir değişkenine göre iletişim beceri düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar ile araştırmacının çalışma sonuçları zıtlık göstermektedir.

Öneri olarak;

Antrenörlerin antrenörlük yapma süreleri arttıkça İİTB, KİE ve EDSOİ boyutlarında artış olduğu görünmektedir. Ancak İKİ boyutu antrenörlüğün ilk yıllarında artış göstermektedir. Antrenörlük kurslarında verilen eğitimin daha yüksek kalitede ve zamanında yapılması sağlanabilir. Ve bu konuda çalışmalar yapılabilir.

Antrenörlerin işlerine son verilmesinin en önemli nedenlerin başında mağlubiyet veya takımın kötü gitmesi değil sporcularla veya yönetimle iletişim becerilerinin zayıflığından kaynaklandığı çeşitli araştırmalarla belirlenmiştir. Takım lideri konumundaki antrenörün iletişim becerilerine sahip olması genel olarak kabul gören bir gerçektir ve bu tip antrenörlerin oyuncularını takım hedeflerine yönelik daha iyi motive edebileceğinden dolayı çeşitli eğitim, seminer ve kurslarla antrenörlerin bu yönlerinin geliştirilmesi gerektiği önerilebilir.

KAYNAKÇA

Aysan, H.A. (2019).Elazığ İlindeki Yüzme Antrenörlerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6(40), 285-296

Bayrak, E. (2015). Profesyonel Takım Sporlarında Görev Yapan Antrenörlerin İletişim Beceri Düzeylerinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ

Çamdereli, M. (2008). İletişime Giriş. (1. baskı). İstanbul, Dem Yayınları.

Çetinkaya, Ö. ve Alparslan, A. M. (2011). Duygusal zekanın iletişim becerileri üzerine etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 16(1), 363-377.

Dolaşır S. (2005). Antrenörlerin Mesleki Etik İlkelere Uyma Düzeylerine İlişkin Antrenör ve Sporcu Görüşleri. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Ankara 2005.

Dökmen, Ü. (1996). İletişim Çatışmaları ve Empati. (3. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Gacar, A., Nacar, E., Bayrak Ayaş, E. ve Elaltunkara, C. (2018). "Sporcu Algıları Çerçevesinde Taekwondo Antrenörlerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi", Sosyal Bilimler Dergisi, 5(25), 48-56

Güven Ö, (1996). 12-16 Yaş grubu sporcuların müsabaka motivasyonu ve antrenör davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunlar, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 29-40.

Kabadayı, Ş. (2010). Hentbol Antrenörlerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi (Hentbol Süper Lig Örneği). Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Kabakçı, Ö. F. ve Korkut, F. (2008). 6-8. sınıftaki öğrencilerin sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 33(148), 77-86.

Korkut-Owen, F. ve Bugay, A. (2014). İletişim becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(2), 51-64.

Kuzu, A. (2008). Hemşirelik öğrencilerinin duygusal zeka ve iletişim becerilerinin eşdeğer öğrenim gören öğrencilerle karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.

Lazar J. İletişim Bilimi. Çev: Anık C. 1.Baskı. Ankara. Vadi Yayınları; 2001

Şener, G. (2015). Okul yöneticilerinin iletişim becerilerinin örgütsel değişkenler üzerindeki etkisi ve modül temelli uygulamalar. Yayımlanmamış doktora tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Tepeköylü Öztürk, Ö. ve Soytürk, M. (2019). Sporcu Algılarına Göre Antrenör İletişim Becerileri, Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(1/1): 587-594

Toy, S. (2007). Mühendislik ve hukuk fakülteleri öğrencilerinin iletişim becerileri açısından karşılaştırılması ve iletişim becerileriyle bazı değişkenler arasındaki ilişkiler. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tutar, H. (2003). Örgütsel İletişim. Ankara, Seçkin Yayıncılık.

Zıllıoğlu, M. (2010). İletişim Nedir? (4. baskı). İstanbul, Cem Yayınları.

SB232

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUNLARA YÖNELİK TUTUMLARI İLE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

[1]Hande YAZICIOĞLU, [2]Aylin Özge PEKEL, [3]Halil KORKMAZ

[1]Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[3]İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *handeeyazicioglu@gmail.com, aylinozgesarac@gmail.com, halil.korkmaz@gedik.edu.tr*

Giriş

Oyun, doğumla birlikte başlayan ve aynı zamanda insanoğlunun yaşamı süresince devam eden, kimi zaman amaçlı kimi zamanda amaçsız olarak gerçekleştirilebilen bir faaliyettir (Öncü ve Özbay, 2005, s.9).

Teknolojik alanda yaşanan gelişmelerle birlikte insanların yaşama şekillerinin değişmiş ve bunun sonucu olarak hayatın vazgeçilmez parçasından biri olan oyunlar da bu değişimden etkilenmiştir (Gülçek, 2018, s.10). Günümüz gençlerinin teknoloji ile iç içe olması, teknolojiyi kullanarak büyümesi, onların geleneksel oyun değil de teknolojik aletler ile ilgilenmelerine sebep olmaktadır. Bu durum, dijital yerliler olarak adlandırılan günümüz gençlerinin dijital oyunlara olan ilgisini ortaya çıkarmaktadır (Demir & Bozkurt, 2019).

Dijital oyun, monitör, fare, klavye veya joystick gibi arabirimlerin bilgisayar yazılımları ile birlikte etkileşiminin sağlandığı, kuralları ve hedefleri olan sistemler bütünüdür. Ek olarak dijital oyun, türlü teknolojilerle programlanan ve kullanıcılara görsel bir ortamla birlikte kullanıcı girişi sağlayan oyunlardır (Demir & Hazar, 2018).

Dijital oyuna olan tutumu, kişilerin kafa dağıtma arzusu, eğlence arayışı, sosyal çevreyle yaşanan uyumsuzluk-iletişimsizlik, meydan okuma niyeti, bulunduğu ortamdan uzaklaşma isteği, gerçek yaşamda yapamadıklarını sanal ortamda gerçekleştirme arzusunun etkilemektedir Oyunlardaki ödül elde etme çabası, günlük sohbet konuları içinde dijital oyunların yer alması, bulunan her fırsatta dijital oyun oynama hissinin yaygınlaşması gibi etkenler dijital oyun oynama tutumunun belirleyicisi olmuştur (Demir ve Bozkurt, 2019).

Günümüzde, insan sağlığının önemli destekçilerinden olan fiziksel aktiviteye katılım türlü nedenlere bağlı olarak gün geçtikçe azalmaktadır. Modern ulaşım araçlarının kullanılması sebebiyle günlük adım sayısının azalması, iletişim araçlarının yaygınlaşması ile tek tuşla gerekli yerlere ulaşılması, dijital oyuna katılım bakımından geleneksel oyunların terkedilmesi, çocukların ve gençlerin geleceklerini yönlendirecek olan sınavlara hazırlanması bakımından yeterli zaman ve enerji bulamamaları gibi sebeplerin fiziksel aktiviteye katılımı azalttığı dile getirilebilir. Ancak, kilo kontrolü, sağlıklı yaşam, sosyalleşme, stresle başa çıkma, hastalıklardan korunma, günlük problemleri unutma, kötü alışkanlıklardan korunma isteği, olumsuz düşüncelerden uzaklaşma, eğlenme, fiziksel benliğin gelişmesi, boş zamanı değerlendirme, sağlıklı yaşama biçimi davranışı gelişimi, özgüven duygusunu arttırma isteği gibi sebeplerden dolayı insanların fiziksel aktivitelerden kopamadığı da diğer bir gerçektir. Bu bağlamda, bireyin fiziksel aktiviteye katılma amacının etkililiğini arttıran etkenlerden biri motivasyondur (Demir ve Cicioğlu, 2018).

Çocuklarda fiziksel aktivite motivasyonunun azalması, pasif aktivitelerin artması önemli bir sorundur (CDC 2012a). Ülkemizde yapılan çeşitli araştırma sonuçlarına göre, çocukların çoğunluğunun televizyon ve bilgisayar başında geçirdikleri sürenin, günlük ortalama 2 saati geçtiği ve bu sürenin hafta sonu daha da arttığı tespit edilmiştir (Serter Yiğit 2006, Pesen Vural 2007, Ünal Bekar, 2010). Televizyon ve video/bilgisayar oyunları için geçirilen süre ile çocukluk ve yetişkinlik çağı obezite riski arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır (Stettler ve ark. 2004, TC Sağlık Bakanlığı 2011).

Günümüzde çeşitli nedenlerle çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları düşerken, dijital oyunlara olan tutumun artması dikkat edilmesi gereken bir konudur. Bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı, spor yapan ve spor yapmayan ortaokul öğrencilerinin dijital oyunlara yönelik tutumlarıyla, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını incelemektir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu 2018-2019 öğretim yılında Ankara ilindeki Gazi İhtisas spor Kulübündeki sporla uğraşan 278 öğrenci, Ankara ilinde Kampüs koleji ve Ankara ilinin Beypazarı ilçesinden Gazi Gündüzalp Ortaokulunda 202 spor yapmayan ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Çocuklara gönüllülük esasına göre ölçek uygulanmıştır. Ankara ili, İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden taslak ölçeğin söz konusu okullarda uygulanmasına yönelik izin alınmıştır.

Veri toplama aracı

Araştırmada, "Kişisel Bilgi Formu", "Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ) ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin toplanması sürecinde; araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 280 öğrenciye ölçme araçları uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 24. Paket programında değerlendirilerek Tanımlayıcı istatistik, İndependent Simple t-testi (normal dağılım gösterdiğinde), Mann Witney U testi(normal dağılım göstermediğinde) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

	Değişken	N	Ort.	Ss
Spor Yapan	Yaş	227	11,30	1,407
	Boy U.	227	151,56	10,605
	Kilo	227	42,82	9,935
	Oyun süresi	227	1,75	1,047
	Egzersiz süresi	227	1,86	1,018
Spor Yapmayan	Yaş	203	12,18	1,164
	Boy U.	203	153,88	11,242
	Kilo	203	46,46	11,637
	Oyun süresi	203	1,84	1,151
	Egzersiz süresi	203	1,54	0,956

Tablo: 2. Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistik Bilgilerin Yüzdelik Dağılımları

		Spor Yapan		Spor Yapmayan	
		F	%	F	%
Cinsiyet	Kız	124	44,8	108	53,2
	Erkek	153	55,2	95	46,8
	Toplam	277	100,0	203	100,0
Oyun süresi	0	3	1,1	6	3,0
	30-60 dakika	155	56,0	104	51,2
	61-90 dakika	59	21,3	41	20,2
	91-120 dakika	29	10,5	21	10,3
	120 dakika ve üzeri	31	11,2	31	15,3
	Toplam	277	100,0	203	100,0
Egzersiz süresi	0	0	0,0	12	5,9
	30-60 dakika	136	49,1	111	54,7
	61-90 dakika	75	27,1	53	26,1
	91-120 dakika	36	13,0	13	6,4
	120 dakika ve üzeri	30	10,8	14	6,9
	Toplam	277	100,0	203	100,0

Tablo 3. Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği Ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

		N	Ort.	Ss	T	P
Bilişsel Alt boyut	S.Yapan	277	2,947	0,830	1,183	0,237
	S.Yapmayan	203	2,858	0,797		
Duyuşsal Alt Boyut	S.Yapan	277	3,340	0,916	1,422	0,156
	S.Yapmayan	203	3,218	0,952		
Davranışsal Alt Boyut	S.Yapan	277	2,893	0,974	1,995	0,047
	S.Yapmayan	203	2,714	0,963		
Bireysel Alt Boyut	S.Yapan	277	4,274	0,786	4,237	0,000
	S.Yapmayan	203	3,952	0,875		
Çevresel Alt Boyut	S.Yapan	277	3,528	0,822	2,799	0,005
	S.Yapmayan	203	3,316	0,818		
Nedensizlik Alt Boyut	S.Yapan	277	4,187	0,920	5,020	0,000
	S.Yapmayan	203	3,750	0,971		

Tablo 3 incelendiğinde; spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin dijital oyun oynama tutumu ölçeği (DOOTÖ) alt boyutlarıkarşılaştırıldığında bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0.05$) davranışsal alt boyutunda istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ) alt boyutları karşılaştırıldığında bireysel, çevresel ve nedensizlik alt boyutlarında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Kız Öğrencilerin Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği Alt Boyutlarının Ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinin Alt boyutlarının Karşılaştırması

Kız		N	Ort.	Ss	T	P
Bilişsel Alt boyut	S.Yapan	124	2,639	0,735	0,037	0,970
	S.Yapmayan	108	2,635	0,700		
Duyuşsal Alt Boyut	S.Yapan	124	2,942	0,900	0,958	0,339
	S.Yapmayan	108	2,833	0,814		
Davranışsal Alt Boyut	S.Yapan	124	2,427	0,880	0,761	0,448
	S.Yapmayan	108	2,340	0,859		
Bireysel Alt Boyut	S.Yapan	124	4,360	0,735	3,214	0,001
	S.Yapmayan	108	4,025	0,855		
Çevresel Alt Boyut	S.Yapan	124	3,453	0,798	0,746	0,456
	S.Yapmayan	108	3,377	0,754		
Nedensizlik Alt Boyut	S.Yapan	124	4,310	0,862	3,115	0,002
	S.Yapmayan	108	3,947	0,916		
FAKMö	S.Yapan	124	4,008	0,610	2,960	0,003
	S.Yapmayan	108	3,762	0,652		

Tablo 4 incelendiğinde; spor yapan ve spor yapmayan kız öğrencilerin dijital oyun oynama tutumu ölçeği (DOOTÖ) alt boyutları karşılaştırıldığında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Spor yapan ve spor yapmayan kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ) ve alt boyutları karşılaştırıldığında bireysel, nedensizlik alt boyutlarında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 5. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Kız Öğrencilerin Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeğinin Karşılaştırılması

Kız		N	Ort.	Ss	U	P
DOOTÖ	S.Yapan	124	2,629	0,730	6309,500	0,448
	S.Yapmayan	108	2,559	0,666		

Tablo 5 incelendiğinde; spor yapan ve spor yapmayan kız öğrencilerin dijital oyun oynama tutumu ölçeği (DOOTÖ) karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 6. Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Erkek Öğrencilerin Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği Alt Boyutlarının Ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Karşılaştırılması

Erkek		N	Ort.	Ss	T	P
Bilişsel Alt boyut	S.Yapan	153	3,197	0,819	0,799	0,425
	S.Yapmayan	95	3,112	0,827		
Duyuşsal Alt Boyut	S.Yapan	153	3,663	0,796	0,073	0,942
	S.Yapmayan	95	3,655	0,911		
Davranışsal Alt Boyut	S.Yapan	153	3,270	0,882	1,128	0,261
	S.Yapmayan	95	3,139	0,901		
Bireysel Alt Boyut	S.Yapan	153	4,205	0,820	3,032	0,003
	S.Yapmayan	95	3,868	0,895		
Çevresel Alt Boyut	S.Yapan	153	3,589	0,838	3,057	0,002
	S.Yapmayan	95	3,247	0,885		
Nedensizlik Alt Boyut	S.Yapan	153	4,087	0,955	4,430	0,000
	S.Yapmayan	95	3,526	0,989		
FAKMö	S.Yapan	153	3,944	0,645	4,404	0,000
	S.Yapmayan	95	3,550	0,747		

Tablo 6 incelendiğinde; spor yapan ve spor yapmayan erkek öğrencilerin dijital oyun oynama tutumu ölçeği (DOOTÖ) karşılaştırıldığında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0.05). Spor yapan ve spor yapmayan erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ) ve alt boyutları karşılaştırıldığında bireysel, çevresel, nedensizlik alt boyutlarında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05).

Tablo 7. Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Erkek Öğrencilerin Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeğinin Karşılaştırılması

Erkek		N	Ort.	Ss	U	P
DOOTÖ	S.Yapan	153	3,359	0,710	6901,000	0,504
	S.Yapmayan	95	3,275	0,758		

Tablo 7 incelendiğinde; spor yapan ve spor yapmayan erkek öğrencilerin dijital oyun oynama tutumu ölçeğinin (DOOTÖ) karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 8. Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği Ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması

Spor Yapmayan Öğrenciler		DOOTÖ
FAKMÖ	R	-,253**
	P	0,000

Spor Yapan Öğrenciler		DOOTÖ
FAKMÖ	R	0,004
	P	0,953

Tablo 8 incelendiğinde; spor yapan ve yapmayan öğrencilerin dijital oyun oynama tutumu ölçeği (DOOTÖ) ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ) ilişkileri incelendiğinde spor yapmayan öğrencilerin arasında anlamlı ilişki bulunmuşken (p<0.05), spor yapan öğrencilerde ise anlamlı ilişki bulunmamıştır (p>0.05).

Tartışma ve Sonuç

Orhan ve ark. (2018), çocuklar için dijital oyun bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve fiziksel aktivite seviyesinin karşılıklı ilişkilerine baktığı çalışmasında; hem erkek hem de kız çocuklarının fiziksel aktivite seviyeleri arttıkça dijital oyun bağımlılıkları azalmaktadır. Sonuç olarak, Çocukların dijital oyunlara alternatif olabilecek fiziksel aktivite içeren başka oyunlara yönlendirilmelerinin çocukların dijital oyun bağımlılıklarını azaltacağı söylenebilir. Ancak bizim çalışmamızda spor yapmayan öğrencilerde benzer bir durum söz konusu iken spor yapan öğrencilerde ise bu ilişki bulunmamıştır. Bizim çalışmamızdaki spor yapmayan bireyleri destekler nitelikte olan Davis (2001), tarafından internet bağımlılığı tedavisi için geliştirilmiş olan bilişsel-davranışsal terapi yönteminde bağımlı bireylerin internet kullanım sürelerinin azaltılması gerektiği ve bu süre zarfında bireylerin alternatif etkinlik olarak çeşitli egzersiz aktivitelerine yönlendirilmesi gerektiği ifade edilmekle birlikte egzersiz, bağımlılık tedavisinin önemli bir bileşeni olarak görülmektedir. Günümüzde fiziksel aktiviteye katılımın az olmasına neden olarak Demir ve Cicioğlu (2018) çocukların ve gençlerin geleceklerini yönlendirecek olan sınavlara hazırlanması yüzünden yeterli zaman ve enerji bulamamalarını göstermiştir. Birçok olumsuz psikolojik ve fiziksel etki yapan dijital oyunların (Kırcaburun ve ark., 2018) tercihinin artmasına neden olarak gençlerin fiziksel aktiviteye katılımının azalması gösterilebilir. Ayrıca Demir ve Cicioğlu (2018) katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arttıkça bireylerin dijital oyun oynamaya yönelik dijital oyun oynama arzusu, dijital oyun vasıtasıyla eğlenme

güdüsünün azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Hazar, Mamak ve Çınar'ın (2015), lise öğrencilerinde internet ve bilgisayar oyun bağımlılığının spora katılım düzeyi ve bazı değişkenlerle ilişkisinin araştırılması konulu çalışmada elde ettikleri sonuçlar ise alan yazında yer alan görüşlerle örtüşmemektedir. Araştırma sonuçlarına göre, sporcu lisansına sahip olan öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri sporcu lisansı olmayanlara göre daha yüksek çıkmıştır ve günlük spor yapma değişkeninin bağımlılık düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Bizim çalışmamızda ise erkek ve kızlarda spor yapma durumlarına göre incelendiğinde dijital oyun oynama tutumu düzeyi arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Öğrencilerin spor yapma durumlarının dijital oyun oynama tutumlarını etkilemediği düşünülmektedir. Araştırma bulgularına göre; bireyin herhangi bir aktiviteye yönlenmesine neden olan içsel motivasyon, çevreden gelen baskı ve zorlamalarla harekete geçme durumundaki dışsal motivasyon ve kişinin yapacağı aktiviteyi neden yapacağına ya da sonucunda ne olacağına sebep olan belirsiz nedensizlik hali fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu değiştirmediği söylenebilir.

Sonuç olarak; özellikle dijital oyun oynama tutumu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkinin olması, günlük düzenli olarak spor yapan öğrencilerin dijital oyun oynama tutumlarının yapmayanlardan düşük olması, güncel bir sorun olarak karşımıza çıkan dijital oyun bağımlılığı ile baş etmede en etkili yöntemlerinden birisinin çocukları fiziksel aktivitelere yönlendirmek olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

Öncü, E. ve Özbay, E. (2005). Okul Öncesi Çocuklar İçin Oyun. Ankara: Kök.

Gülçek, E. (2018). Çocuk Kültürü ve Dijital Oyunlar: Elazığ FMD Kursu Öğrencileri Üzerine Sosyolojik Bir Çalışma. Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Elazığ.

Demir, G. T. & Bozkurt M. B. (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 6 (1), 1 -18, 2019.

Demir, G. T. & Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 12, Sayı 2.

Demir, G. T. ve Cicioğlu, İ. (2017). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları İle Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,Cilt 21, Sayı 1-A.

CDC (Centers for Disease Control and Prevention) (2012a) Youth Risk Behavior Surveillance-United States, 2011. MMWR, 61:9-39

Serter Yiğit Y (2006) Düzce ili İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6, 7, 8. sınıflara devam eden öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri, alışkanlıkları ve obezite durumları üzerine bir araştırma(Yüksek lisans tezi). Ankara, Gazi Üniversitesi.

Pesen Vural Ş (2007) Manisa'da seçilen iki ilköğretim okulunda adölesan yaş grubundaki çocuklarda obezite, hipertansiyon, hiperlipidemi sıklığı ve etkileyen faktörler (Yüksek lisans tezi). Manisa, Celal Bayar Üniversitesi.Özgüven, İ.E. (2004). Psikolojik Testler. Ankara: Sistem Ofset. 353.

Ünal Bekar N (2010) Bir ilköğretim okulu öğrencisi 7-14 yaş grubu çocuklarda şişmanlık görülme sıklığı (Yüksek lisans tezi). Ankara, Gazi Üniversitesi.

Stettler N, Signer TM Suter, PM (2004) Electronic games and environmental factors associated with childhood obesity in Switzerland. Obes Res, 12:896–903

T.C. Sağlık Bakanlığı (2011) Türkiye'de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyümenin İzlenmesi (TOÇBİ) Projesi araştırma raporu. Ankara, Kuban Yayıncılık.

Orhan,E., Aktuğ, Z. B., İbiş, S.(2018). Çocuklarda Fiziksel Aktivite Seviyesi Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Dikkat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Tarih Okulu Dergisi. Sayı XXXVII-2, ss.447-469.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. Computers in Human Behavior, 17(2), 187-195.

Hazar K., Mamak H., Çınar V. (2015). Lise Öğrencilerinde İnternet Ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığının Spora Katılım Düzeyi Ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.

SB243

2018-2019 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI GÜZ VE BAHAR YARIYILINDA GAZİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ' NDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK BAŞARI PUANLARI İLE PSİKOMOTOR BECERİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Nagihan ÇAREDAR, [2]Seyfi SAVAŞ

[1]Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *nagihankirikoglu@gazi.edu.tr, seyfi@gazi.edu.tr*

Özet

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin, Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) ham puanı ve güncel akademik not ortalaması ile psikomotor beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. İlişkisel tarama modeline göre desenlenen bu araştırmaya, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden gönüllülük esasına (kişisel veri paylaşım muvafakatnamesi imzalattırılmıştır) dayalı olarak 75 erkek, 33 kız toplamda 108 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Basketbol Psikomotor Erişi Gözlem Formu" kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasında ilişki kurabilmek için öğrencilerin YKS giriş puanları ve Akademik Genel Not Ortalaması (AGNO) verileri kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.00 istatistik programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin normallik varsayımı incelenmiş, sonrasında Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin psikomotor beceri düzeyi puanı ile YKS ve psikomotor beceri düzeyi puanı ile akademik genel not ortalaması (AGNO) arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin psikomotor beceri düzeyi puanı ile YKS arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin AGNO ile psikomotor beceri düzeyi puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin psikomotor beceri düzeyi puanı ile YKS arasında ve psikomotor beceri düzeyi puanı ile AGNO arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Rekreasyon Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin psikomotor beceri düzeyi puanı ile YKS arasında ve psikomotor beceri düzeyi puanı ile AGNO arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunamadığı görülmektedir. Yapılan çalışma göstermiştir ki YKS puanları her ne olursa olsun, öğrencilerin fiziksel durumları ve akademik başarıları ile doğru orantılı değildir. Bu duruma denek sayısının az olmasının neden olduğu düşünülmektedir. Araştırmamıza ait veri toplama süreci hala devam etmektedir. Yeterli veriye ulaşılması halinde (örneklem grubu) çalışma sonuçlarının istatistiki açıdan daha anlamlı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: akademik başarı, psikomotor beceri, yks puanı

The Relationship Between Academic Achievement Scores and Psychomotor Skill Levels of The Students Who Studied at Gazi University Faculty of Sport Sciences in The Fall and Spring Semester of 2018-2019 Academic Year

Abstract

This research was conducted to determine the relationship between psychomotor skill levels and raw scores of the Higher Education Institutions Examination (HEIE) and the current Academic Grade Point Average (CAGPA) of the students studying at the Faculty of Sport Sciences. A total of 108 students (75 boys and 33 girls) of Gazi University Faculty of Sport Sciences participated in this research, which was based on the voluntary basis (signed

personal data sharing consent). In the research, “Basketball Psychomotor Access Observation Form” was used as a data collection tool. In addition, the students' HEIE entrance scores and CAGPA data were used in order to establish a relationship between the variables. SPSS 25.00 statistical program was used for data analysis. Firstly, the normality assumption of the data was examined and then Pearson correlation test was applied. According to the results of the research, no significant relationship was found between the psychomotor skill level score of the students studying in Physical Education and Sports Teaching Department, HEIE, psychomotor skill level score and the academic grade point average (CAGPA). No significant relationship was found between the scores of psychomotor skill level and HEIE of the students in the Department of Coaching Education. However, a relationship was found between CAGPA and psychomotor skill scores of the students of the Department of Coaching Education ($p < 0.05$). No significant relationship was found between psychomotor skill level score and HEIE and psychomotor skill level score and CAGPA of the students studying in Sports Management Department. It is seen that there is no significant relationship between psychomotor skill level score and HEIE and psychomotor skill level score and CAGPA of the students studying in Recreation Department. The study showed that the HEIE scores, regardless of their physical status and academic achievement, are not directly proportional. This situation is thought to be caused by the small number of subjects. Our research’s data collection process is still ongoing. It is considered that the results of the study can be statistically significant if sufficient data (sample group) are reached.

Keywords: Academic achievement, psychomotor skill, HEIE score

GİRİŞ

Beden eğitimi spor yüksekokulları ve spor bilimleri fakülteleri günümüzde en çok tercih edilen yükseköğretim programları arasında yer almaktadır. Türkiye’de her yıl spor bilimleri fakülteleri ile beden eğitimi ve spor yüksekokulları gibi çeşitli yükseköğretim programlarına özel yetenek sınavları ile öğrenci alımı yapılmaktadır.

Her üniversite almak istediği öğrenci profiline uygun olacak şekilde yetenek sınavları düzenlemektedir. Bu kurumların bölümlerine öğrenci kabulü yapılırken, Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) puanı ile özel yetenek sınavından elde edilen puanlar birlikte değerlendirmeye alınabildiği gibi sadece YKS sonuçlarına göre de yerleştirme yapılabilmektedir.

Ayrıca üniversiteye giriş puanı gözetilmeksizin, taban puanı alan milli sporcular özel yetenek sınavlarına giriş hakkı elde ederek millilik kontenjanından faydalanabilmektedir. Bunun yanı sıra uluslararası dereceleri bulunan sporcular ise yaptıkları tercihler doğrultusunda yükseköğretim kurumu tarafından yapılan atamayla üniversitelere yerleşebilmektedirler.

Toplumun geleceğini şekillendirecek olan gençlerin hem zihinsel hem de fiziksel açıdan sağlıklı bireyler olarak yetişmesi toplumun geleceği için çok önemlidir(Göksel, A. G., Çağdaş, C., 2016).

Akademik başarı, bireylerin öğrencilik yaşamlarına başlamaları ile birlikte elde edebilmek için çaba gösterdikleri en öncelikli hedeflerden biridir(Polat, A. G. E., 2017). Öğrencilerin okula girdikten sonra kendilerinden beklenen özel yeteneklerinin yanında teorik derslerde de gösterdikleri başarılarının birbirine paralellik gösterip göstermediği sorusu akla gelmektedir(Sevimli, D., Çam, S., 2010). Bu ders ve uygulamalarda öğrencinin ne ölçüde başarılı olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilen akademik başarı, genel kültür ile özel alan bilgisine sahip olma derecesinin de bir göstergesi olarak düşünülebilir(Bahar, H. H., 2011).

Akademik başarı ile ilişkili çok sayıda değişkenin olduğu söylenebilmektedir. Bu araştırmada, psikomotor beceri özelliklerinin betimlenmesi için ülkemizde spor branşları arasında yaygınlaşma oranı bakımından yüksek oranlara sahip olduğu bilinen basketbol branşı seçilmiştir.

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin, Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) ham puanı ve güncel akademik not ortalaması ile psikomotor beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modelini tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli oluşturmaktadır. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modeli gerçek bir neden sonuç ilişkisi vermemekle birlikte bir değişkendeki durumun bilinmesi hâlinde ötekinin kestirilmesine olanak sağlamaktadır (Karasar, 2006).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılı içerisinde Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde basketbol dersine katılan 75 erkek, 33 kız öğrenci olmak üzere toplam 108 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Gazi Üniversitesi Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı'ndan temin edilen öğrencilere ait fakülte giriş puan kartları (YKS puanı), okula giriş ve araştırmanın yapıldığı dönem arasındaki akademik ders başarı not dökümleri ve Seyfi Savaş(2014) tarafından oluşturulmuş olan "Basketbol Oyunu Psikomotor Alan Davranış Model 2 (Gözlem) Ölçeği" kullanılmıştır.

Basketbol Psikomotor Erişi Gözlem Formu

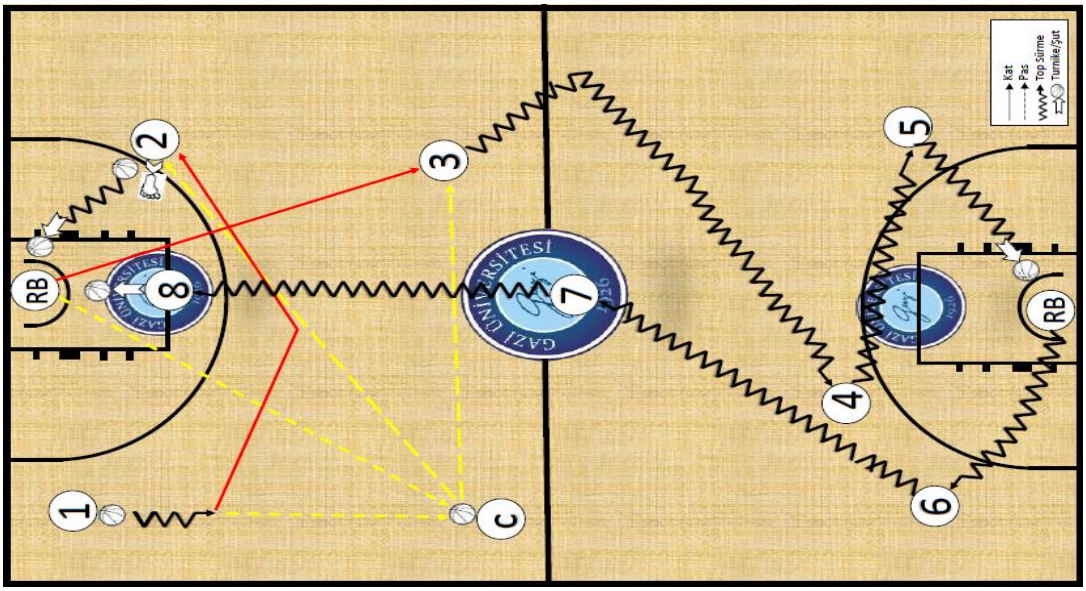
Tam saha bütün tekniklerin uygulanması (Değerlendirme Puanlaması - % 100)

Aday 1 numaralı pozisyondan sağ el ile 2 kez top sürdükten sonra (C) ye göğüs pası verir ardından V-kat yaparak 2 numaralı pozisyona doğru gelir. 2 numaralı pozisyonda (C)den pası aldıktan sonra sola doğru adım aldatması (jab step) yapar sonrasında ise sağ turnike atar. Devamında box out ve ribaundunu alıp (C) ye baş üstü pası verir. Devamında 3 nolu pozisyona doğru kat yapar (C)den pası alır. Sol el ile 2 kere top sürer ve bacak arası el değiştirme yapar(sol elden sağ ele). Topu sağ eline aldıktan sonra 4 numaralı pozisyona doğru yönelir, 4 numaralı bölgeye giderken iki adet önden el değiştirme (cross-ower) hareketini (önce sağ elden sol ele ve sonrasında sol elden sağ ele) uygular ve tekrar sağ elle top sürerek 4 numaralı pozisyona gider. 4 numaralı pozisyonda tekrar bacak arası el değiştirme hareketini yapar(sağ elden sol ele) akabinde 5 numaralı pozisyona sol el ile top sürer ve sol turnike atar. Sol turnike tamamlar ve tekrar ribaundunu alır. Sol el ile top sürerek 6 numaralı pozisyona doğru ilerler. 6 numaralı pozisyonda arkadan el değiştirme hareketini yapar ve sağ el ile 7 numaralı pozisyona doğru ilerler. 7 numaralı pozisyonda sağ el ile reverse hareketini yaparak 8 numaralı pozisyona doğru ilerler. 8 numaralı pozisyona yaklaştığında kekeleme hareketini yaptıktan sonra sıçrayarak şut atar ve hareketleri tamamlamış olur. Puanlama: 0-5 puan arasında yapılan puanlamaya göre, 0 puan "gözlenmedi", 1 puan "zayıf", 2 puan "orta", 3 puan "iyi", 4 puan "çok iyi" ve 5 puan "mükemmel" şeklinde puanlanmıştır(Sural, V., & Savaş, S., 2017). Sistem içerisinde gerçekleştirilen her bir hareket bu skalaya göre puanlanmıştır.

1-Sağ elle top sürme	12-Önden el değiştirerek top sürme (sağ elden sol ele)
2-Göğüs pası	13-Önden el değiştirerek top sürme (sol elden sağ ele)
3-V kat yapma	14-Sağ elle bacak arası top sürme
4-Pas alma	15-Sol el turnike
5-Jap step (Hamle adımı)	16-Box-out ve ribaunt
6-Top sürme ve sağ turnike	17-Sol elle arkadan el değiştirerek top sürme
7-Box-out ve ribaunt	18-Sağ elle reverse hareketi (top sürme)
8-Baş üstü pas	19-Kekeleme hareketi (top sürme)
9-Sola doğru kat etme	20-Sıçrayarak şut

10-Pas alma ve sol elle top sürme

11-Sol elle bacak arası top sürme



Basketbol Psikomotor Erişi Gözlem Formu

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacına uygun olarak basketbol dersine katılan öğrencilere gönüllülük esasına dayalı, Seyfi Savaş(2014) tarafından geliştirilmiş olan Basketbol Oyunu Psikomotor Alan Davranış Model 2 (Gözlem) Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilere ait verilerin kullanımı için araştırmaya gönüllü katılım formu imzalattırılmıştır. Buradan hareketle, öğrencilere ait YKS puanı ile güz ve bahar yarıyılına ait akademik ders başarı not dökümü Gazi Üniversitesi Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı'ndan temin edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama aracı olarak "Basketbol Psikomotor Erişi Gözlem Formu" kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasında ilişki kurabilmek için öğrencilerin psikomotor beceri puanları, YKS puanları ve Akademik Genel Not Ortalaması (AGNO) verilerinin analizinde SPSS 25.00 istatistik programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin normallik varsayımı incelenmiş, sonrasında Pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

Bulgular

Öğretmenlik Bölümü			Yks	Akademik Not Ortalaması
	Psikomotor Beceri Düzeyi Puanı	P	,869	,725
		N	29	29

Tablo 1. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü

Tablo 1.'de görüldüğü üzere, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin psikomotor beceri düzeyi puanı ile YKS ve psikomotor beceri düzeyi puanı ile akademik genel not ortalaması arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 2.

Antrenörlük Eğitimi Bölümü		Yks	Akademik Not Ortalaması
Psikomotor Beceri Düzeyi Puanı	p	,090	,037*
	N	38	38

Antrenörlük eğitimi bölümü

Tablo 2.'de görüldüğü üzere, Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin psikomotor beceri düzeyi puanı ile YKS arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak, Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin akademik genel not ortalaması ile psikomotor beceri düzeyi puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 3.

Spor

Spor Yöneticiliği Bölümü		Yks	Akademik Not Ortalaması
Psikomotor Beceri Düzeyi Puanı	p	,985	,647
	N	21	21

yöneticiliği bölümü

Tablo 3'de görüldüğü üzere, Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin psikomotor beceri düzeyi puanı ile YKS arasında ve psikomotor beceri düzeyi puanı ile akademik not ortalaması arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tablo 4.

Rekreasyon Bölümü		Yks	Akademik Not Ortalaması
Psikomotor Beceri Düzeyi Puanı	p	,437	,051
	N	20	20

Rekreasyon bölümü

Tablo 4. 'de görüldüğü üzere, Rekreasyon Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin psikomotor beceri düzeyi puanı ile YKS arasında ve psikomotor beceri düzeyi puanı ile akademik not ortalaması arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Literatür incelendiğinde, ÖSS puanları ile teorik başarı, uygulama başarısı ve genel ortalama ile ilgili başarıları korele edildiğinde aralarında anlamlı ilişkiler olduğu, örneklemdeki deneklerin ÖSS puanları yükseldiğinde akademik başarılarının da anlamlı olarak yükseldiğini göstermiştir(Çamlıyer, H. ve ark., 1999). Bir diğer çalışmada, genel akademik başarı not ortalaması ile ÖSS, AOBP ve YP puanları arasındaki korelasyonun düşük düzeyde bir anlamlılığa sahip olduğu sonucu elde edilmiştir(Zırhlıoğlu, G., Atlı, M., 2011). Bedensel/kinestetik zeka ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalarda aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur(Baba, H., Güçlü, M. 2015; Baba, H. ve ark., 2015). Branşa özgü psikomotor beceri özellikleri ile bazı akademik parametrelerin karşılaştırılması ile ilgili benzer çalışmalara ise ender rastlandığı görülmektedir.
Bu bağlamda yapmış olduğumuz çalışmanın bulguları göz önüne alındığında, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin psikomotor beceri düzeyi, YKS ve AGNO değerleri arasında hiçbir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir.

Bu sonuçlardan farklı olarak antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin psikomotor beceri düzeyleri ve YKS puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, akademik başarıları (AGNO) ile psikomotor beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunması, akademik açıdan uygulamalı derslerin daha yoğunlukta olduğu antrenörlük eğitimi bölümünde, fiziksel yeterliliği fazla olan bireylerin bu derslerden yüksek notla geçmesinin imkan dahilinde olması şeklinde yorumlanabilir.

Yapılan çalışma göstermiştir ki YKS puanları her ne olursa olsun, öğrencilerin fiziksel durumları ve akademik başarıları ile doğru orantılı değildir. Bu duruma denek sayısının az olmasının neden olduğu düşünülmektedir. Araştırmamıza ait veri toplama süreci hala devam etmektedir. Yeterli veriye ulaşılması halinde (örneklem grubu) çalışma sonuçlarının istatistiki açıdan daha anlamlı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Eniseler, N. (1999). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Lisans Öğrenimindeki Akademik Başarılarının Öss Puanlarıyla Karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1999. **3**(1): p. 1-7.

Baba, H., Güçlü, M. (2015). The Effect of The Kinesthetic intelligence, The Emotional Intelligence and Interior-Exterior Control College of The Students in Physical Education and Sport Academy to Their Academic Achivement. *The Online Journal of Recreation and Sport, 4*(1), 27.

Baba, H., Karakaş, G., Gizdem, S. (2015). Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zekâsı ile Akademik Başarılarının İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10*(1), 66-74.
Bahar, H. H. (2011). ÖSS Puanı ve Lisans Mezuniyet Notunun KPSS 10 Puanını Yordama Gücü. *Eğitim ve Bilim, 36*(162).

Göksel, A. G., Çağdaş, C. (2016). Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1*(1), 1-9.

Karasar, N. (2006). Bilimsel Araştırma Yöntemi (16. Baskı). Ankara: *Nobel Yayın Dağıtım*.

Polat, A. G. E. (2017). Kaygı Düzeyi ve Akademik Özyeterlik İnancının Akademik Başarı ile İlişkisi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 15*(Ek Sayı 1), 1-22.

Sevimli, D., Çam, S. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Özel Yetenek Sınavını Kazanan Öğrencilerin Öss Puanlarının Genel Başarılarına Etkisinin İncelenmesi (Çukurova Üniversitesi Örneği) Özet. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 5(4), 2B0061.

Sural, V., Savaş, S. (2017). Farklı Öğretim Yöntemleriyle İşlenen Basketbol Dersinin Öğrencilerin Psikomotor Erişi Düzeylerine Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 345-360.

Zırhlıoğlu, G., Atlı, M. (2011). Beden Eğitimi Bölümü Özel Yetenek Sınavı Puanlarının Akademik Başarı Üzerindeki Yordama Geçerliği. *Eğitim ve Bilim*, 36(161).

SB250

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM BOYU ÖĞRENME EĞİLİMLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Pelin USTAOĞLU HOŞVER, [1]Öznur KARA

[1]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, DÜZCE

Email : *pelinustaoglu@duzce.edu.tr, oznurkara@duzce.edu.tr*

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the life long learning tendency of university students in terms of gender, class level, request for graduate education and grade. 260 university students participated in this study as valuntary.Personal Information Form and Life Long Learning Tendency Scale which has been developted by Diker Coşkun (2009) was used as data collection tools. Collected data has been analyzed by SPSS 22 software tool. Frequence, percent, mean was calculated. Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test and Spearman Corellation Analyze was used for statistical analyzes. Life long learning tendency of students differed according to gender and request for graduate education. In additon to this, there is a significant relationship between grade and life long learning tendency. In conclusion of this study, gender and request for graduate education have an effect upon the life long learning tendency of students and there is a meaningful relationship between grade and life long learning tendency.

Keywords: Life-Long Learning, Physical Education and Sport, University Students

GİRİŞ

Çağımızda ülkelerin gelişmişlik düzeylerine doğrudan etki eden unsurlardan biri eğitimdir. Eğitimli bireylerin fazla olduğu ülkeler, gelişmiş ülkeler olarak anılmakta ve iyi eğitimli bireyler olarak yetiştirilen vatandaşlar ülkelerine katkı sağlayabilmek adına çeşitli alanlarda hizmetler vermektedirler (Günkör, 2017). Hızla gelişen teknoloji ve bilime uyum sağlayabilmek ve aynı zamanda bu gelişimi sürdürebilmek yine eğitim ile mümkün olmaktadır (Çakmak, 2008).

Ülke kalkınması açısından bu denli önemli bir hal almış olan eğitimin sadece okullarla sınırlı kalmaması, her yaş ve her zaman için sürekli hale getirilmesi kendini hissettiren bir gereklilik haline gelmiştir. Okullar ile sınırlı kalmayan, yaş, ekonomik düzey, eğitim durumu ayrımlarını gözetmeksizin herkes için sürekli eğitim fırsatı yaratan yaşam boyu öğrenme, bu gerekliliğin karşılanmasına olanak sağlayan bir kavram olarak literatürde yerini almıştır (MEB, 2018).

Yaşam boyu öğrenme, hayatın tamamına yayılan öğrenme olanaklarına vurgu yapan, bireyin potansiyelini yaşamı boyunca geliştiren devamlı bir süreçtir (Diker Coşkun ve Demirel, 2012). Sharples (2000) ise yaşam boyu öğrenmenin hızla değişen dünyada insanlara başarılı olmaları için ihtiyaç duydukları bilgi ve becerileri sağlamada bir araç olduğu şeklinde tanımlamaktadır. Hızla değişen günümüz dünyasına uyum sağlamak ve bireylerin karşılaştıkları değişikliklerle baş edebilmelerini sağlamak adına yaşam boyu öğrenme süreci temel bir süreç olarak görülmektedir. Bunun yanında yaşam boyu öğrenme, her bireyi toplumdaki rollerine hazırlayan ve çeşitli zamanlarda ve durumlarda kişisel ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayacak becerilerin kazandırılmasına olanak sağlayan bir süreçtir (Thang, Lim ve Tan, 2019).

Sürekli gelişen ve değişen bir dünyada, karşılaşılan değişikliklere uyum sağlayarak yaşayabilmek için yaşam boyu öğrenme iyi bir alternatiftir. Şüphesiz ki yaşam boyu öğrenmeye açık olması gereken kişilerin başında eğitimciler gelmektedir. Toplumda eğitimin örgün bir şekilde gerçekleşmesinde bir araç olan öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının, yenilikleri takip etme, değişikliklere açık olma, kendini geliştirme ve sürekli öğrenmeye devam etme gibi davranışları sergilemesi gerekir. Sürekli bir şekilde değişen teknoloji ve bilimden eğitimin farklı disiplinleri etkilenmektedir. Bu disiplinlerden biri de beden eğitimidir. Bu sebeple, ileride beden eğitimi öğretmeni olacak olan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin ne olduğunu ortaya koymak onların içinde bulundukları dönemin gerektirdiği şekilde eğitim vermelerini sağlamaları açısından önem taşımaktadır. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı, BESYO öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerini cinsiyet, sınıf düzeyi ve lisansüstü eğitim alma isteği değişkenler açısından incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışma, betimsel araştırma deseni esas alınarak yapılmıştır. Betimsel araştırmalar, araştırmacının olaylara müdahalede bulunmadan var olan durumu ortaya çıkarmaya yönelik olarak yapmış olduğu durumlarda kullanılan bir desendir (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Araştırmaya 2018-2019 eğitim öğretim yılında Kastamonu Üniversitesi BESYO'da öğrenim gören 96'sı kadın, 164'ü erkek olmak üzere toplamda 260 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik soruların yer aldığı bir formdur. Bu sorular cinsiyet, sınıf düzeyi ve lisansüstü eğitim alma isteğini belirlemeye yöneliktir.

Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri Ölçeği ise Diker Coşkun (2009) tarafından geliştirilen ve motivasyon, sebat, öğrenmeyi düzenleme yoksunluğu, merak yoksunluğu olmak üzere dört alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Toplamda 27 maddeden oluşan ölçek 6'lı likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 27 iken en yüksek puan 162'dir. Alınan toplam puanın 94,5'in altında olması kişinin yaşam boyu öğrenmeye yönelik bakış açısının olumlu olmadığı şeklinde yorumlanır. Ölçeğin cronbach alpha değeri .89 olarak bulunmuştur (Coşkun, 2009). Bu çalışma için cronbach alpha değeri .87'dir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 22 paket programından faydalanılmıştır. Ortalama, yüzde, frekans değerleri hesaplanmış; yapılan normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği gözlendiğinden dolayı bağımsız gruplarda ikili karşılaştırmaları yapmak için Mann-Whitney U testi, bağımsız gruplarda ikiden fazla olan gruplardaki karşılaştırmaları yapmak için Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tanımlayıcı İstatistiklere Ait Bulgular

DEĞİŞKENLER	N	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	96	%36,9
	Erkek	164	%63,1

Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	74	%28,5
	2.Sınıf	96	%36,9
	3.Sınıf	53	%20,4
	4.Sınıf	37	%14,2
Lisansüstü Eğitim Alma İsteği	Evet	136	%52,3
	Hayır	124	%47,7

Araştırmaya katılanların %36,9 'u (n=96) kadın, %63,1'i (n=164) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %28,5'i (n=74) birinci sınıf öğrencisi, %36,9'u (n=96) ikinci sınıf öğrencisi, %20,4'ü (n=53) üçüncü sınıf öğrencisi ve %14,2'si (n=37) dördüncü sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılan öğrencilerinden %52,3'ü (n=136) lisansüstü eğitim almayı düşünüyor iken %47,7'si (n=124) lisansüstü eğitim almayı düşünmemektedir.

Cinsiyet Değişkenine Ait Bulgular

ALT BOYUTLAR	Cinsiyet	n	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	Z	p
Motivasyon	Kadın	96	140,97	13533,00	-1,724	,085
	Erkek	164	124,37	20397,00		
Sebat	Kadın	96	150,89	14485,50	-3,353	**,001**
	Erkek	164	118,56	19444,50		
Öğrenmeyi Düzenleme Yoksunluğu	Kadın	96	149,36	14338,50	-3,098	**,002**
	Erkek	164	119,46	19591,50		
Merak Yoksunluğu	Kadın	96	162,67	15616,50	-5,282	**,000**
	Erkek	164	111,67	18313,50		
Toplam Puan	Kadın	96	163,04	15651,50	-5,339	**,000**
	Erkek	164	111,45	18278,50		

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında motivasyon alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamış iken sebat, öğrenmeyi düzenleme yoksunluğu, merak yoksunluğu alt boyutları ile toplam ölçek puanları arasında kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$).

Sınıf Düzeyi Değişkenine Ait Bulgular

ALT BOYUTLAR	Sınıf Düzeyi	n	Sıra Ortalamaları	sd	X2	p
Motivasyon	1.Sınıf	74	115,91	3	5,123	,163
	2.Sınıf	96	134,58			
	3.Sınıf	53	131,26			
	4.Sınıf	37	148,01			
Sebat	1.Sınıf	74	108,67	3	12,356	**,006**
	2.Sınıf	96	140,75			
	3.Sınıf	53	125,14			
	4.Sınıf	37	155,24			
Öğrenmeyi Düzenleme Yoksunluğu	1.Sınıf	74	122,79	3	3,809	**,283**
	2.Sınıf	96	136,02			
	3.Sınıf	53	141,43			
	4.Sınıf	37	115,95			
Merak Yoksunluğu	1.Sınıf	74	114,04	3	6,149	,105
	2.Sınıf	96	136,79			
	3.Sınıf	53	144,53			
	4.Sınıf	37	127,01			
Toplam Puan	1.Sınıf	74	110,33	3	7,648	,054
	2.Sınıf	96	140,72			

	3.Sınıf	53	137,42			
	4.Sınıf	37	134,41			

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinde sınıf düzeyi değişkenine göre motivasyon, merak yoksunluğu alt boyutları ile toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamış iken sebat ve öğrenmeyi düzenleme yoksunluğu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır (p<0,05).

Lisansüstü Eğitim Alma İsteği Değişkenine Ait Bulgular

ALT BOYUTLAR	Lisansüstü Eğitim Alma İsteği	n	Sıra Ortalamaları	Sıralar Toplamı	Z	p
Motivasyon	Evet	136	142,52	19383,00	-2,711	**,007**
	Hayır	124	117,31	14547,00		
Sebat	Evet	136	138,09	18780,00	-1,708	,088
	Hayır	124	122,18	15150,00		
Öğrenmeyi Düzenleme Yoksunluğu	Evet	136	135,58	18439,00	-1,142	,253
	Hayır	124	124,93	15491,00		
Merak Yoksunluğu	Evet	136	137,45	18693,00	-1,561	,118
	Hayır	124	122,88	15237,00		
Toplam Puan	Evet	136	140,24	19072,00	-2,186	**,029**
	Hayır	124	119,82	14858,00		

Öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimleri lisansüstü eğitim alma isteği değişkenine göre incelendiğinde sebat, öğrenmeyi düzenleme yoksunluğu ve merak yoksunluğu alt boyutlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamış iken motivasyon alt boyutu ve toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır (p<0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda ölçekten alınan en düşük puanın 65, en yüksek puanın 181 olduğu ölçek ortalama puanının ise 121,28 ± 21,19 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin orta düzeyin üzerinde olduğu söylenebilir.

BESYO öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada, cinsiyet, sınıf düzeyi ve lisansüstü eğitim alma isteği değişkenleri dikkate alınmış ve öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimleri toplam puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği; cinsiyet ve lisansüstü eğitim alma isteği değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında sebat, öğrenmeyi düzenleme, merak yoksunluğu alt boyutları ile toplam puan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır. Rastlanan bu farka göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Öğretmen adayları üzerine yapılan başka bir çalışmada Aydın (2018), üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerini cinsiyet değişkenini dikkate alarak incelemiş ve kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz ve Beşkaya (2018) eğitim yöneticileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek yaşam boyu öğrenme puanına sahip olduğunu bulmuşlardır. Güncel çalışmanın ve benzer çalışmaların sonuçlarının birbirini destekler nitelikte olduğu ve kadınların erkeklere göre yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin daha iyi seviyede olduğu söylenebilir.

Sınıf düzeyi değişkenine göre öğrencilerin sebat ve öğrenmeyi düzenleme yoksunluğu alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır. Birinci sınıf öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme ölçek

puanlarının en düşük seviyede olduğu, dördüncü sınıf öğrencilerinin ise en yüksek ölçek puanına sahip olduğu görülmektedir. Diker Coşkun ve Demirel (2012) üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerini belirlemeye yönelik yapmış oldukları çalışmalarında sınıf değişkenine göre ölçek puanlarının farklılık gösterdiği ve birinci sınıf öğrencilerinin dördüncü sınıf öğrencilerinden daha düşük seviyede yaşam boyu öğrenme eğilimi gösterdiklerini belirtmektedirler. Güncel çalışmanın ve Diker Coşkun ve Demirel (2012)'nin yapmış olduğu çalışmanın bulgularının tersine Yasa (2018) öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin birinci sınıflar lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışma incelendiğinde katılımcıların %61,5'inin birinci sınıf öğrencisi, %38,5'inin dördüncü sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Örneklemin dengeli bir şekilde dağılmamış olmasının çalışmanın sonucunu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Genel olarak literatürde yer alan çalışmalarda son sınıf öğrencileri lehine farklılığın olmasında lisans eğitimini tamamlamaya yaklaşmış olan öğrencilerin yaşam boyu öğrenme üzerine daha fazla ilgi ve bilgi edinebileceği, üniversite eğitiminin bu durum üzerinde etki yaratmış olabileceği söylenebilir.

Çalışmanın sonucunda, lisansüstü eğitim alma isteği değişkenine göre öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin farklılaştığı ve lisansüstü eğitimi almak isteyen öğrencilerin lisansüstü eğitim almak istemeyen öğrencilere göre daha yüksek yaşam boyu öğrenme puanına sahip olduğu bulunmuştur. Paloğlu, Yılmaz ve Keser (2017) öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerini öğrenim düzeyi değişkenine göre karşılaştırmış ve lisansüstü eğitim almış olan öğretmenlerin puanlarının, lisansüstü eğitim almamış olan öğretmenlerin puanlarından daha yüksek bulmuşlardır. Benzer şekilde, öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği başka bir çalışmada yüksek lisans eğitim derecesine sahip öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme puanlarının yüksek seviyede olduğu bulunmuştur (Ayaz ve Ünal, 2016). Lisansüstü eğitim almak isteyen öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin iyi düzeyde olmasının altında formal eğitimlerini sürdürmeye sebep olarak öğrencilerin öğrenmeye ve kendini geliştirmeye yönelik olumlu bakış açısına sahip oldukları düşüncesi yatıyor olabilir. Nitekim öğretmenler üzerinde yapılan ve lisansüstü öğrenim derecesine sahip öğretmenlerin yaşam boyu öğrenmeye yönelik daha yüksek puanlar elde etmiş olmaları bu düşünceyi destekler niteliktedir (Paloğlu, Yılmaz ve Keser, 2017; Ayaz ve Ünal, 2016).

Sonuç olarak, öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin orta düzeyin üzerinde olduğu, cinsiyet ve lisansüstü eğitim alma isteğinin yaşam boyu öğrenme eğilim düzeyini farklılaştırdığı söylenebilir. Farklı bölümlerdeki ve kademelerdeki öğrenciler, eğitimin farklı alanlarında çalışan öğretmenler üzerinde yapılacak olan çalışmaların, araştırmaya zenginlik katacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Ayaz, C., & Ünal, F. (2016). Öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9*(44), 847-856.

Aydın, B. (2018). *Sınıf öğretmeni adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimleriyle kariyer geliştirme arzuları arasındaki ilişki.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Çakmak, Ö. (2008). Eğitimin ekonomiye ve kalkınmaya ilişkisi. *D.Ü. Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 11*, 33-41.

Diker Coşkun, Y. (2009). *Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi.* (Doktora tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Diker Coşkun, Y., & Demirel M. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 42,* 108-120.

Günkör, C. (2017). Eğitim ve kalkınma ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, *3*(1), 14-32.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.

MEB (2018). (http://hayatboyu.meb.gov.tr/hayat-boyu-ogrenme/ adresinden erişilmiştir.

Paloğlu, V. C., Yılmaz, R., & Keser, H. (2017, Mayıs). *Öğretmenlerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin incelenmesi.* ICITS 2017 Uluslararası Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Malatya Üniversitesi, Malatya.

Sharples, M. (2000). The design of personal mobile Technologies for lifelong learning. *Computers & Education, 34,* 177-193.

Thang, L. L., Lim, E., & Tan, S. L. (2019). Lifelong learning and productive aging among the baby-boomers in Singapore. *Social Science & Medicine, 229*, 41-49.

Yasa, H. D. (2018). *Öğretmen adaylarının yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile bilgi okuryazarlığı becerileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.* (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr sayfasından erişilmiştir.

Yılmaz, R., & Beşkaya, Y. M. (2018). Eğitim yöneticilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile bireysel yenilikçilik düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 51*(1), 159-181.

SB269

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR, MÜZİK VE RESİM ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SAĞLIK İLE İLGİLİ YAŞAM KALİTESİ

Health-Related Quality of Life in Students Studying in Teacher Education Departments of Physical Education and Sport, Music, and Painting

[1]Rezvan Emamvirdi, [1]Filiz Fatma Çolakoğlu, [2]Navid Reza Hosseinzadeh Asl

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara
[2]Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara
Email: *e_rezvan@yahoo.com , ffiliz@gazi.edu.tr, navidrha@yahoo.com*

Özet

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor, resim ve müzik bölümlerinde okuyan öğrencilerin ve aynı zamanda her bölümde sigara içme durumuna göre sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin (SİYK) incelenmesidir. Araştırmaya toplam 468 öğrenci (18- 24 yaş arası), veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve SF-36 ölçeğini doldurarak araştırmaya katılmışlar. Ölçek Fiziksel Fonksiyon (FF), Fiziksel Rol Kısıtlığı (FRK), Ağrı (A), Genel Sağlık (GS), Enerji (E), Sosyal Fonksiyon (SF), Emosyonel Rol Kısıtlığı (ERK) ve Mental Sağlık (MS) sekiz boyutun ölçümünü sağlayan 36 maddeden oluşmaktadır. Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek-Yönlü Varyans Analizi (Anova) ve varyans analizi sonucunda farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testleri uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin FF ve E boyutları diğer bölümlere göre, GS ve MS boyutları ise sadece resim öğretmenliği öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve müzik öğretmenliği öğrencilerin A boyutu puan değerleri arasında müzik öğretmenliği grubu lehine anlamlı bir farklılığa varılmıştır.

Sigara kullanan ve kullanmayan beden eğitimi ve spor öğrencilerinin E, MS, SF boyutları arasında sigara kullanmayan grubun lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Sigara kullanmayan müzik öğretmenliği öğrencilerinin FF, FRK, E ve MS boyut puan değerleri bu bölümde sigara kullananlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu gözlenmiştir.

Sonuç olarak genel anlamda beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri düzenli olarak spor yaptıklarından dolayı SİYK'leri diğer öğretmenlik bölümleri öğrencilerine göre daha iyi bir durumda olduğunu söyleyebiliriz. Beden eğitimi ve spor öğrencilerinde ağrının daha çok algılanmasını, sporda ihtiyaç duyulan zorlu hareket kalıpları ile ilişkilendirebiliriz. Buna göre SİYK'sinin değerlendirilmesinde sporculara özgü araçların geliştirilmesine ihtiyaç olduğunu ve bu konu ile daha çok araştırmanın yapılmasını önermekteyiz.

Bütün bölümlerde sigara kullanan bireylerin SİYK'leri kullanmayanlara göre daha kötü bir durumda olduğunu söyleyebiliriz. Ancak 18- 24 yaş arası sigara kullanan beden eğitimi öğrencilerinde düzenli ve yoğun bir şekilde spor yapmak iyi bir etken olarak (mental açıdan bir etkisi olmadığına rağmen) SİYK'sinin fiziksel boyutunu pozitif yönde etkileyebildiğini düşünmekteyiz.

Anahtar kelimeler: Öğretmenlik Bölümü Öğrencileri, Spor, Sağlık İle İlgili Yaşam Kalitesi, Sigara kullanma

Abstract

This study aimed to compare the Health-related quality of life (HRQoL) of students studying three different teacher education programs, moreover, to compare smokers with non-smokers for each individual program. For our purpose, 468 participants (ages 18 – 24 years) were asked to fill a personal information form and the SF-36

questionnaire, which produce eight dimensions of physical functioning (PF), role-physical (RP), pain (P), general health (GH), vitality (VT), social functioning (SF), role-emotional (RE), and emotional wellbeing (EW). To analyze the data, the independent-samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Tukey tests were conducted.

The results indicated, compared to other students, the physical education students obtained statistically significant higher scores in PF and VT dimensions; however, in GH and EW, their scores were significantly higher than only the students of the painting program. In the dimension of P, the music students were significantly better than the other groups. For smoking, in the physical education students, significant differences were obtained from the scales of VT, EW, and SF, in which the non-smokers had lower scores than the smokers. In the music students, the non-smokers' scores were significantly higher than the smokers' in PF, RP, VT, and EW.

In conclusion, it is likely that because physical education students are regularly involved in sports, their HRQoL is better than other students. The higher perception of pain in physical education students can be related to the demanding movement patterns required in sports. According to this, we recommend that there is a need for specially designed instruments to measure HRQoL in athletes, and more researches should be carried out in this area.

In all three programs, smokers obtain poorer HRQoL compared to non-smokers. Nonetheless, in physical education students (ages 18 – 24 years), regularly and intensively participating in sports can improve the physical scales (but not mental scales) of smokers' HRQoL.

Key words: Education Department Students, Sport, Health-Related Quality of Life, Smoking

Giriş

Eğitim sisteminin amaçlarından birisi fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe, geniş bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, topluma karşı sorumluluk duyan, yapıcı, yaratıcı ve verimli bireyler olarak yetiştirmektir (Milli Eğitim Bakanlığı, 1973). Bu bağlamda kaliteli insan yetiştirmenin en önemli araçlarından birisi beden eğitimi ve spordur. Beden eğitimi ve spor olgusu genel eğitimin çok önemli bir parçası olarak insanın bedensel, mental ve sosyal açıdan daha iyi bir hâle gelmesinde büyük bir katkı sağlar (Yetim, 2006). Özellikle Türkiye gibi ülkelerin nüfusunun en genç kitlesini bünyesinde barındıran üniversitelerde yetişmekte olan bireylere enerjik, dinamik ve esnek bir potansiyel güç kazanma, sağlıklarının bütün boyutlarını geliştirme ve daha iyi bir yaşam şeklini gerçekleştirme ve böylece topluma etkin katılım özelliği kazandırabilmektedir (Çınar, 2007). Sonuç itibarıyla nitelikli insan gücü yetiştirmek amacıyla beden eğitimi ve spor eğitimi için üniversitelerde yapılan harcamalar, insanın sağlığına yapılmış bir hizmet olarak değerlendirilmektedir (Aykaç, 1997). Ancak bu kurumlarda verilen hizmeti eğitimin esas amaçları doğrultusunda gerçekleştirmek için, bu kurumlarda yetişmekte olan bireylerin fiziksel, mental ve sosyal sağlıklarını değerlendirmek gerekir. Aksi halde, belirli bir eğitim seviyesinde, mesleği olan ve yeterli bir geliri bulunan ancak kendilerini gerçekleştiremeyen birçok insan var. Başarılı görünümlerinin arkasında mutsuz ve sağlıksız yaşamlarıyla bu insanlar topluma beklenen katkıyı sunamamaktadır.

Günümüzde insanın fiziksel, sosyal, duygusal ve manevi durum gibi yaşamının bütün boyutlarıyla ilgili bir kavram olarak ele alınan sağlık, bu anlamda yaşamdan memnuniyeti ve yaşam kalitesini içermekte ve kendini gerçekleştirmenin giderek artmasını ifade etmektedir. Bu bağlamda bireylerin sağlık durumunu belirlemede objektif göstergelerin yanı sıra, kendi sağlık ve hastalığını nasıl algıladığını gösteren sağlıkla ilgili yaşam kalitesi (SİYK) kavramına gerek duyulmuştur.

Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi kavramı, günlük faaliyetleri yürütebilme yeteneğini temsil etmenin yanı sıra yaşamdan ve kişisel iyilik halinden sağladığı doyumu da ifade eder (Gotay vd.,1992; Schumacher, Olschewski ve Schulgen, 1991). Dünya Sağlık Örgütü sağlıkla ilgili yaşam kalitesini kişinin beklentileri, hedefleri ve standartları ile ilişkili olarak kendi kültür ve değerler sisteminde yaşamı algılaması olarak tanımlamıştır. SİYK'si kişinin fiziksel sağlığı, mental durumu, kişisel inançları, sosyal ilişkileri ve kendi çevreleriyle ilişkileri gibi birçok faktörden etkilenmektedir (The WHOQOL Group, 1998).

Beden eğitimi ve spor eğitimi üniversite gençliğinin SİYK'si üzerinde önemli etki yaratabilmektedir. Özellikle beden eğitimi ve spor fakültelerinde yetişmekte olan öğrenciler, daha düzenli ve yoğun bir şekilde spor eğitimi görmekteler. Bu eğitim onların sağlıklarını, özellikle de fiziksel açıdan etkilemesi söz konusu olduğundan dolayı, bu öğrencilerin sağlık anlamda yaşam kalitelerini diğer bölümlerde öğrenim gören öğrenciler göre incelenmesi önemle dikkate alınmalıdır.

Bununla beraber Türkiyede ciddi oranda ölüme sebep olan sigara kullanımı yaşam kalitesinin fiziksel, mental ve sosyal sağlığını etkileyen önemli faktörlerden biri olarak beden eğitimi ve spor ile uğraşanlar ve uğraşmayanların sağlık ile ilgili yaşam kaliteleri üzerinde nasıl bir etkisi olabileceğini dikkate alınması önemlidir.

Bu bilgiler ışığında üniversitelerde sunulan eğitimin etkili olabilmesi için öğrencilerin fiziksel, mental ve sosyal sağlık düzeylerinin bilinmesi önemlidir. Buna bağlı olarak öğrencilerin sağlık ile yaşam kalitelerinin spor yapma ve sigara kullanma durumuna göre değerlendirmesi, zamanının büyük bölümünü bu eğitim sistemi içinde geçiren öğrencilerin eğitime bağlı ihtiyaçlarını belirlenmesinde büyük katkı sağladığını düşünerek bu araştırmanın amacı üç farklı öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlık ile yaşam kalitesinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemler olarak tanımlanmıştır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

Araştırma grubu

Araştırmanın grubunu 2018-2019 öğretim yılında Gazi üniversitesinde öğrenim gören 18- 24 yaş arası 264 beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 84 resim öğretmenliği ve 120 müzik öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören, toplam 468 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın katılımcıları bizzat araştırmacılar tarafından uygulanan ölçeklere gönüllü olarak yanıt vermişlerdir.

Veri toplama araçları

Araştırmada 2 adet veri toplama aracından yararlanmıştır. Öğrenciler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ve Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF36). Ware ve Sherbourne (1992) tarafından geliştirilen ve kullanıma sunulan bu ölçek Türkçeye geçerlik ve güvenilirlik çalışması Koçyiğit vd. (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçek Fiziksel Fonksiyon (FF), Fiziksel Rol Kısıtlığı (FRK), Ağrı (A), Genel Sağlık (GS), Enerji (E), Sosyal Fonksiyon (SF), Emosyonel Rol Kısıtlığı (ERK) ve Mental Sağlık (MS) sekiz boyutunun ölçümünü sağlayan 36 maddeden oluşmaktadır. Sf36'de puanların yüksek olması SİYK'sinin daha iyi bir durumda olması anlamına gelmektedir (Koçyiğit vd., 1999).

Verilerin analizi

SPSS 23 istatistik paket programı ile gerçekleşen analizde verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden, Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek-Yönlü, Varyans Analizi (Anova) uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 ve 0.01 olarak ele alınmıştır.

Bulgular

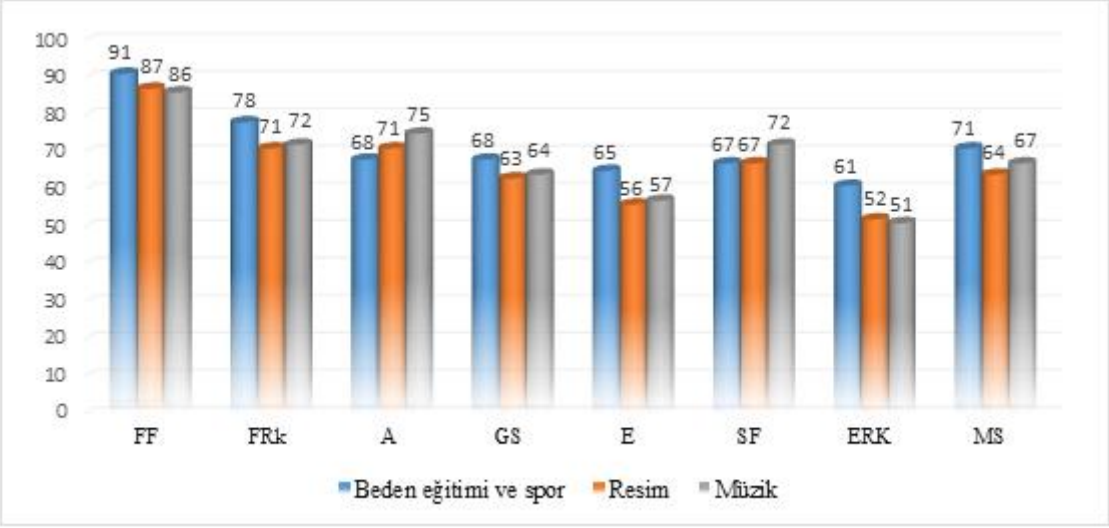
Tablo 1. Beden Eğitimi ve Spor, Resim ve müzik öğretmenliği Öğrencilerinin SİYK'sinin Boyutlarına İlişkin One-Way Anova Sonuçları

Boyut	Bölüm	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	f	p
FF	Gruplar arasında	2879.846	2	1439.923	6.541	.002*
	Grup içi	102369.940	465	220.150		
	Toplam	105249.786	467			
FRK	Gruplar arasında	5075.652	2	2537.826	2.009	.135
	Grup içi	587338.878	465	1263.094		
	Toplam	592414.530	467			
A	Gruplar arasında	4781.550	2	2390.775	5.647	.004*
	Grup içi	196859.422	465	423.354		
	Toplam	201640.972	467			
GS	Gruplar arasında	2508.457	2	1254.228	4.394	.013
	Grup içi	132718.091	465	285.415		
	Toplam	135226.548	467			
E	Gruplar arasında	6248.575	2	3124.288	8.736	.001**
	Grup içi	166304.416	465	357.644		
	Toplam	172552.991	467			
SF	Gruplar arasında	2493.310	2	1246.655	2.186	.113
	Grup içi	265158.726	465	570.234		
	Toplam	267652.036	467			
ERK	Gruplar arasında	10752.620	2	5376.310	2.926	.055
	Grup içi	854268.747	465	1837.137		
	Toplam	865021.368	467			
MS	Gruplar arasında	3105.835	2	1552.917	5.779	.003*
	Grup içi	124962.644	465	268.737		
	Toplam	128068.479	467			

*p<,05 **p<,01

Öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin SİYK' lerinin boyutlarına ait ANOVA sonuçları incelendiğinde, gruplar arasında FF, E, GS, MS ve A boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. (p<0.05).

Grafik1. Öğretmenlik bölümü öğrencilerin SİYK'leri boyutlarının puan ortalamaları



Öğretmenlik bölümü öğrencilerin SİYK'leri boyutlarının karşılaştırılmasında yapılan Post-Hoc testi sonucuna göre, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin FF ($\bar{X}$= 91,) ve E (95) boyut puan değerleri diğer bölümlere göre, GS (69) ve MS (71) boyut puan değerleri ise, sadece resim öğretmenliği öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlenmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve müzik

öğretmenliği öğrencilerin A (75) boyutu puan değerleri arasında müzik öğretmenliği grubu lehine anlamlı bir farklılığa varılmıştır (p<0.05).

2. Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin SİYK'leri boyutlarının Sigara Kullanma Değişkenine İlişkin t Testi Sonuçları

Boyut	Sigara kullanma değişkeni	$\bar{X}$	SD	t	p
FF	Evet	90.9740	12.74855	-.070	.944
	Hayır	91.114	15.39047		
FRK	Evet	78.5714	30.80987	.130	.897
	Hayır	77.9891	33.84358		
A	Evet	64.1883	17.21785	-1.980	.049*
	Hayır	69.2391	22.12495		
GS	Evet	67.3160	15.76603	-.556	.579
	Hayır	68.5915	17.34102		
E	Evet	59.4805	17.36952	-2.983	.003*
	Hayır	66.7391	18.15890		
SF	Evet	61.3636	25.17879	-2.684	.008*
	Hayır	69.7174	21.93032		
ERK	Evet	54.1126	42.24648	-1.716	.087
	Hayır	63.7681	41.12923		
MS	Evet	65.3506	18.50872	-3.212	.002*
	Hayır	72.9565	14.60437		

**p<,05 N= Evet 77, Hayır 184*

Katılımcıların SİYK'leri boyutlarının sigara kullanma değişkenine ilişkin t testi sonuçları karşılaştırmalarına göre A, E, SF ve MS boyutları arasında sigara kullanmayan grubun lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

3. Müzik öğretmenliği bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin SİYK'leri boyutlarının Sigara Kullanma Değişkenine İlişkin t Testi Sonuçları

Boyutlar	Sigara kullanma değişkeni	$\bar{X}$	SD	t	p
FF	Evet	80.7576	16.30382	-2.478	.015 *
	Hayır	87.7586	12.77622		
FRK	Evet	50.0000	43.75000	-3.632	.001**
	Hayır	80.7471	34.46036		
A	Evet	70.3788	18.11553	-1.753	.076
	Hayır	77.1839	19.30781		
GS	Evet	56.1869	15.73300	-3.188	.003 *
	Hayır	66.2835	15.40307		
E	Evet	50.6061	18.82309	-2.084	.039 *
	Hayır	58.7356	19.17208		
SF	Evet	67.0455	24.76810	-1.459	.155
	Hayır	74.2816	24.06359		
ERK	Evet	37.3737	42.29327	-1.971	.051
	Hayır	55.1724	44.84472		
MS	Evet	59.2727	17.24687	-3.321	.001**
	Hayır	70.0690	15.36970		

**p<,05 **p<,01 N= Evet 33, Hayır 87*

Araştırma grubunun SİYK'leri boyutlarının sigara kullanma değişkenine ilişkin t testi sonuçları karşılaştırmalarına göre FF, GS, E ve MS boyutları arasında sigara kullanmayan grubun lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

4. Resim öğretmenliği bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin SİYK'leri boyutlarının Sigara Kullanma Değişkenine İlişkin t Testi Sonuçları

Boyutlar	Sigara kullanma değişkeni	$\bar{X}$	SD	t	p
FF	Evet	85.1471	16.07206	-.781	.437
	Hayır	88.0682	16.60820		
FRK	Evet	67.6471	41.98187	-.762	.449
	Hayır	74.4318	34.72845		
A	Evet	67.1324	22.54736	-1.270	.208
	Hayır	73.3523	20.57278		
GS	Evet	60.5392	21.20217	-.990	.325
	Hayır	64.6780	15.73174		
E	Evet	57.6471	24.40924	-.335	.739
	Hayır	59.3182	18.06290		
SF	Evet	62.5000	26.82717	-1.086	.281
	Hayır	68.7500	23.88502		
ERK	Evet	45.0980	45.60285	-1.242	.218
	Hayır	57.5758	42.75018		
MS	Evet	61.2941	17.71753	-1.107	.272
	Hayır	65.6364	16.75694		

N= Evet 34 Hayır 50

Tablo 4'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin SİYK'leri boyutlarının sigara kullanma değişkenine ilişkin t testi sonuçlarına göre sigara kullanmayan bireylerin tüm boyutlarındaki puan değerleri daha yüksek olduğuna rağmen, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tartışma ve sonuç

Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilerin SİYK'lerinin FF ve E boyutları müzik ve resim öğretmenliği öğrencilerine göre, GS ve MS boyutları ise sadece resim öğretmenliği öğrencilerine göre daha iyi bir durumda olduğunu söyleyebiliriz. Bu araştırmada varılan sonuç, literatürde yer alan çoğu araştırmaların sonucu ile uyumludur. Houston, Hoch ve Hoch (2016) sporcularda sağlık ile ilgili yaşam kalitesi konulu bir meta analiz araştırmasında, farklı çalışmaların analizi sonucunda sporcuların SİYK'lerini sporcu olmayan bireylere göre daha iyi bir durumda olduğu kanıtına varmışlar. Tekkanat (2008), Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesinin kısa formunu kullanarak, beden eğitimi ve spor öğrencilerin yaşam kalitesinin bedensel, mental, sosyal ve çevresel alanlarını diğer öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. İlhan (2012) yaptığı araştırmada sporcu öğrencilerde kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimi gibi sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Buna göre spor ile uğraşmak bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını pozitif olarak etkilediğini ve bunun neticesinde sağlık ile ilgili yaşam kalitesini de etkileyebildiğini düşünmekteyiz.

Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerin SİYK'sinin A boyutu müzik bölümü öğrencilerine göre daha kötü bir durumda olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu ile ilgili literatüre bakıldığında araştırmaların çoğu bu araştırmanın sonucunu destekleme niteliğindedir. Snyder vd., (2010) araştırmalarında sporcuların A boyutunu sporcu olmayanlara göre daha kötü bir durumda olduğunu saptamışlardır. Emamvirdi, Çolakoğlu ve Hosseinzadeh Asl (2016) spor bilimleri fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin SİYK'lerini karşılaştırmasında, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin A boyutunu Rekreasyon bölümü öğrencilerine göre daha kötü bir durumda olduğunu belirtmişler. Huffman vd. (2008) tarafından yapılan bir araştırmada sporcu olan üniversiteli gençlerde SF-36'nın A boyutu hariç, tüm boyutlarını sporcu olmayanlara göre daha iyi bir durumda olduğu tespit edilmiştir. Houston, Hoch ve Hoch (2016) yaptıkları araştırmada sporcular tarafından bu boyutun daha kötü olarak rapor edilmesini, sporda ihtiyaç duyulan zorlu hareket kalıpları nedeniyle bu bireylerin bedensel ağrıyı farklı olarak algılayabileceklerine bağlıyorlar. Buna göre düzenli olarak ve daha yoğun bir şekilde sportif faaliyetlerde bulunan bireylerde SİYK'sinin A boyutunun

daha yüksek algılanmasını dikkate alarak, bu konu ile ilgili daha çok araştırmanın yapılması önerilmektedir. Aynı zamanda SİYK'sinin değerlendirilmesinde sporculara özgü araçların geliştirilmesine ihtiyaç olduğunu ve böylece bu alana katkı sağladığını düşünülmektedir.

Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde sigara kullanan bireylerin SİYK'sinin A, E, SF ve MS boyutları, müzik öğretmenliği bölümünde ise sigara kullanan öğrencilerin FF, GS, E ve MS boyutları daha düşük bulunmuştur. Pekmezovic, Popovic, Tepavcevic, Gazibara ve Paunic (2011) sigara kullanan üniversiteli öğrencilerin SİYk'lerini kullanmayanlara göre daha düşük dolarak tespit etmişler. Emamvirdi, Hosseinzadeh Asl ve Çolakoğlu (2016) yaptıkları araştırmada sigara kullanan beden eğitimi ve spor öğrencilerin SİYK'sinin E, ERK, SF, GS ve MS boyutlarını sigara kullanmayanlara göre daha düşük olduğunu belirtmişler. Tian vd. (2016) sporcu olmayan genç yetişkinlerde sigara kullanımı ve fiziksel boyutunun düşük olması arasında pozitif ilişki tespit etmişler. Bizim araştırma ve diğer araştırmaların sonuçlarına bakıldığında sigara içme durumu sporcu olmayan bireylerin SİYK'sinin mental ve özellikle fiziksel boyutunu negatif yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Ancak sigara kullanan ve aynı zamanda düzenli olarak spor yapanlarda FF boyutunun düşük olmadığını görmekteyiz. Bu konu ile ilgili yaş faktörünü göz önünde bulundurarak daha çok araştırmanın yapılması önerilmektedir.

Sonuç olarak genel anlamda beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri düzenli olarak spor yaptıklarından dolayı, sağlık ile ilgili yaşam kaliteleri diğer öğretmenlik bölümleri öğrencilerine göre daha iyi bir durumda olduğunu söyleyebiliriz.

Genel anlamda bütün bölümlerde sigara kullanan bireylerin sağlık ile yaşam kaliteleri kullanmayanlara göre daha kötü bir durumda olduğunu söyleyebiliriz. Ancak 18- 24 yaş arası sigara kullanan bireylerde düzenli ve yoğun bir şekilde spor yapmak iyi bir etken olarak SİYK'sinin fiziksel boyutunu pozitif yönde etkileyebildiğini, ancak mental açıdan bir ektisi olmadığını düşünerek bu konu ile ilgili daha çok araştırmanın yapılmasını önermekteyiz.

Kaynaklar

Aykaç, Ü. (1997). Türk Üniversiteleri için Beden Eğitimi Dersi Program Modeli, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri. (18. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.

Çınar, Ç. (2007). Yükseköğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Seçmeli Ders Olarak Beden Eğitimi Dersini Seçme ve Seçmeme Durumlarının Sebepler ve Dersten Beklentiler: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Emamvirdi, R., Asl, N. H., & Colakoglu, F. F. (2016). Health-related quality of life with regard to smoking, consumption of alcohol, and sports participation. Iranian Red Crescent Medical Journal, 18(7).

Emamverdi, R., Çolakoğlu, F. F., & Hosseinzadeh-Asl, N. (2016). Examınatıon Of The Health-Related Qualıty Of Lıfe Of Physıcal Educatıon And Sports Students. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 10(2).

Gotay, CC., Korn, EL., McCabe, MS., and et al. (1992). Quality-oflife assessment in cancer treatment protocols: research issues in protocol development. J Natl Cancer Inst,; 84: 575-579.

Houston, M. N., Hoch, M. C., & Hoch, J. M. (2016). Health-related quality of life in athletes: a systematic review with Meta-analysis. *Journal of athletic training, 51(6),* 442-453.

Huffman, G. R., Park, J., Roser-Jones, C., Sennett, B. J., Yagnik, G., & Webner, D. (2008). Normative SF-36 values in competing NCAA intercollegiate athletes differ from values in the general population. JBJS, 90(3), 471-476.

Ilhan, E. L. (2012). Examination on the healthy life style behaviors of the student-athletes in university teams in Turkey.

Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Fişek, G., Ölmez, N., ve Memiş, A. (1999). Kısa Form- 36'nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. İlaç ve Tedavi Dergisi, 12(2):102-106.

Milli eğitim bakanlığı (1973). Millî Eğitim Temel Kanunu. http://www.meb.gov.tr/mevzuat/liste.php?ara=2 sayfasından erişilmiştir.

Pekmezovic, T., Popovic, A., Tepavcevic, D. K., Gazibara, T., & Paunic, M. (2011). Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. Quality of life research, 20(3), 391-397.

Snyder, A. R., Martinez, J. C., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E. L., & McLeod, T. C. V. (2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes. Journal of sport rehabilitation, 19(3), 237-248.

Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

The WHOQOL Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assesment. Psychological Medicine. 28: 551- 558.

Ware, J., Sherbourne, C. (1992). The MOS 36 item short form health survey. Med Care, 30(6):473-83.

Schumacher, M., Olschewski, M., and Schulgen, G. (1991). Assessment of quality of life in clinical trials. Stat Med, 10: 1915-1930.

Yetim A. (2006). Sosyoloji ve spor. İstanbul:Morpa Kültür yayınları.

SB276

FİZİKSEL AKTİVİTE İLE BÜTÜNLEŞTİRİLMİŞ ÖĞRENME ORTAMLARI: LİTERATÜRE BAKIŞ

[1]Olcay KİREMİTCİ, [1]Berkcan BOZ, [2]Murat KANGALGİL, [2]Tuğbay İNAN

[1]Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir
[2]Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir

Email : *olcaykiremitci@gmail.com, bozberkcan@gmail.com, mkangalgil@gmail.com, tugbay.inan@deu.edu.tr*

Abstract

The present study aimed to investigate international literature regarding to physical activity integrated learning environments. Document analysis technique was used on basis of qualitative research approach. The articles covered by the study (n=44) were selected using criterion sampling method. In this regard, indexes-data bases for journals (WoS, Pubmed, Scopus, PsycINFO etc.), journals' effect factors, actuality and authenticity criterias were considered. It is obvious that physical activity based learning environments have positive effects on physiological, cognitive and psychological parameters, however, effect sizes varies. Additionally, type, duration and volume of physical activity and research designs causes changeable results. Positive effects seems more apparent on disadvantaged groups. Practical training and motivation are critical for teacher's knowledge, skills and position. It was observed that limitations in studies may effect results. According to many studies, physical activity based learning environments have positive effects on pupils and learning environments, however future studies must enhance and carefully constitute parameters concerning to research designs. Additionally, In Turkey, where childhood obesity is rapidly increasing, institutions operating in the field of health and sport have to carry out sample research and practices without any delay.

Giriş

Hareketsizlik, sağlıklı beslenme ve teknoloji bağımlılığı gibi bileşenlerin etkileşimi ile ortaya çıkan obezitenin çocukluk döneminde görülme oranı hızla artış göstermektedir. Bu artışın paralelinde, bireylerin yaşam kalitesinde meydana gelen azalmalara eşlik eden diyabet, kalp-damar, hiper-tansiyon, kanser, sosyal ve psikolojik uyumsuzluk gibi ilişkili hastalıklar (WHO, 2019a), özellikle çocukları ve insanlığın geleceğini tehdit ederken, obezitenin erken yaşlarda önlenmesine yönelik çalışmalar sürmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Amerikan Sağlık ve İnsan Servisi Departmanı 5-17 yaş arasındaki çocukların haftada en az 3 gün , günlük 60 dakika orta-yüksek şiddette fiziksel aktivite etkinliklerine katılmasını önermektedir (WHO, 2019b; US Department of Health and Human Services, 2008). Buna karşın, gerçekleştirilen uluslararası araştırmalar 40-45 dakikalık beden eğitimi derslerinin 6-15 dakika arasında orta-yüksek şiddet seviyede fiziksel aktivite fırsatı sunabildiği ve bu oranın önerilen fiziksel aktivite miktarı açısından yetersiz olduğunu raporlamaktadır (Costa ve ark., 2017; Fr€oberg, Raustorp ,Pagels, Larsson ve Boldemann, 2016; Kirkham ve ark., 2017; Smith, Lounsbery ve McKenzie, 2014) İlgili yaş grubunun günün büyük bir bölümünü okulda ve öğrenme ortamlarında geçirdiği göz önüne alındığında, çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite ihtiyaçlarının karşılanmasında eğitim ve öğrenme ortamlarındaki düzenlemeler önem taşımaktadır. Son yıllarda, önleyici tıp uygulamalarının bir yansıması olarak eğitim alanında ortaya çıkan araştırma ve projelerde teorik dersler ile birlikte yürütülen fiziksel aktivite etkinliklerine yer verilmektedir. İlgili araştırma ve projeler, fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş öğrenme, sınıf, fiziksel aktivite entegre edilmiş öğrenme ortamları, fiziksel aktivite entegre edilmiş müfredat, fiziksel aktivite molaları ve akut egzersiz müdahaleleri gibi farklı isimlerle anılmaktadır (Dobbins, Husson, Decorby ve LaRocca, 2011; Donnelly ve Lambourne, 2011; Egger Benzing, Conzelmann, ve Schmidt, 2019; Howie, Beets ve Pate, 2014). Gerçekleştirilen bu araştırmalarda, öğrencilerin fiziksel aktivite katılım düzeyleri, harcadıkları kalori, VKİ, görev yönelimi, dikkat, istenmedik davranış düzeyleri, akademik başarı seviyeleri gibi fizyolojik, psikolojik ve bilişsel birçok parametre üzerinde incelemeler yapılmıştır. Buna karşın, son yıllarda fiziksel aktivite ve öğrenme ortamları konusunda literatürde yer alan araştırmalar artış gösterirken, ortaya çıkan bilgi kütlesinin niteliksel ve bütünsel bir perspektifte

ele alınması gerekmektedir. Bu araştırmanın amacı, fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş öğrenme ortamlarına ilişkin gerçekleştirilen uluslararası araştırmaların incelenmesidir.

Yöntem

Mevcut araştırmada nitel yaklaşım temel alınarak doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır Döküman incelemesi yöntemi, makale, kitap, rapor, kayıt ve haber gibi yazılı bilgi kaynaklarının belirli bir sistematik çerçevesinde değerlendirilmesini içermektedir (Özkan, 2019). Araştırma çerçevesinde incelenecek çalışmaların belirlenmesinde seçkisiz olmayan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme yöntemi araştırmacıların, inceledikleri olguları belirlemede belirli kriterlerden ya da kritik durumlardan faydalandıkları bir yöntemdir (Marshall ve Rossman, 2014). Bu kapsamda, araştırmaya dahil edilecek çalışmalar, dergilerin tarandığı indeksler, etki faktörleri, güncellik ve özgünlük gibi nitel ve nicel ölçütler dikkate alınarak belirlenmiştir. WoS, Pubmed, Scopus, PsycINFO gibi önde gelen indeks ve veri tabanlarında yer alan çalışmalar araştırmaya dahil edilirken, dergilerin etki faktörü en düşük 0.23 en yüksek 7.88 olmak üzere etki faktörü ortalaması 2.75 olarak hesaplanmıştır. Güncellik ölçütü dikkate alınarak, araştırmaya 2000-2005 arasında 2, 2005-2010 arasında 5, 2010-2015 arasında 17 ve 2015-2019 yılları arasında yayınlanmış 20 makale incelenmiştir. Öte yandan, araştırmaların özgünlüğüne ilişkin değerlendirmeler yapılırken uzmanların görüşlerinden faydalanılmıştır. İlgili ölçütler temel alınarak belirlenen 44 makale araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. İncelenen Makaleler

No	Makale	Dergi Etki Faktörü	Dergi indeksi
1	Murtagh, E., Mulvihill, M. & Markey, O. (2013). Bizzy break! The effect of a classroom-based activity break on in-school physical activity levels of primary school children. *Pediatric Exercise Science*, 25,300–307	1.707	WoS
2	Stewart, J. A., Dennison, D. A., Kohl, H. W. & Doyle, J. A. (2004). Exercise level and energy expenditure in the TAKE10! In-class physical activity program. *Journal of School Health*, 74, 397–400.	1.521	Pubmed, Web of Science,
3	Kibbe, D.L., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Schubert, K.G., Schultz, A. & Harris, S. (2011). Ten Years of TAKE 10!®: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms, *Preventive Medicine*, Volume 52, 43-50.	3.44	Pubmed, Scopus
4	Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K. & LaRocca, R.L. (2011). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 21 (1).	7.75	Web of Science, Scopus, Pubmed
5	Dunn L.L., Venturanza J.A., Walsh R.J. & Nonas C.A.. (2012). An Observational Evaluation of MoveTo-Improve, a Classroom-Based Physical Activity Program, New York City Schools, 2010. *Preventing Chronic Disease,* 9, E146.	2.844	Pubmed
6	Cothran, D., Kulinna, P.H. & Garn, A.C. (2010). Classroom teachers and physical activity integration, *Teaching and Teacher Education*, 26 (7), 1381-1388.	2.411	Wos, Scopus, Eric
7	Howie, E.K., Beets, M.W. & Pate, R.R. (2014). Acute classroom exercise breaks improve on-task behavior in 4th and 5th grade students: A dose–response, *Mental Health and Physical Activity*, 7 (2), 65-71.	1.797	PsychInfo ve Scopus
8	Grieco, L.A., Jowers, E.M., Errisuriz, V. L. & Bartholomew, J.B. (2016) Physically active vs. sedentary academic lessons: A dose response study for elementary student time on task, *Preventive Medicine,* 89, 98-103.	3.44	Pubmed, Scopus

9	Donnelly, J.E. & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement, *Preventive Medicine*, 52, Supplement, 36-42.	3.44	Pubmed, Scopus
10	Resaland, G.K. et. al. (2016). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 91, 322-328.	3.44	Pubmed, Scopus
11	Dinkel, D., Schaffer, C., Snyder, K. & Min Lee, J. (2017). They just need to move: Teachers' perception of classroom physical activity breaks, *Teaching and Teacher Education,*63, 186-195.	2.411	Wos, Scopus, Eric
12	Carlson, J.A., Engelberg, J.K., Cain, K.L.,. Conway, T.L., Mignano, A.M., Bonilla, E.A., Geremia, C. & Sallis, J.F. (2015). Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior, *Preventive Medicine*, 81, 67-72.	3.44	Pubmed, Scopus
13	Watson, A.J., Timperio, A., Brown, H. & Hesketh, K.D. (2019). A pilot primary school active break program (ACTI-BREAK): Effects on academic and physical activity outcomes for students in Years 3 and 4, *Journal of Science and Medicine in Sport,* 22 (4), 438-443.	3.623	Sciencedirect
14	Mahar, M.T. (2011) Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children*, Preventive Medicine*, 52, Supplement, 60-64.	3.44	Pubmed, Scopus
15	Owen, K.B., Parker, P.D., Astell-Burt, T. & Lonsdale, C. (2018). Effects of physical activity and breaks on mathematics engagement in adolescents, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21 (1), 63-68.	3.623	Sciencedirect
16	Chen, W., Cone, T. P. & Cone, S. L. (2011). Students' voices and learning experiences in an integrated unit. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16 (1), 49-65.	1.71	WoS
17	Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E. & Kramer, A. F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children, *Neuroscience*, 159, 1044–1054.	3.46	Pubmed, Scopus,
18	Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T. & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 38, 2086–2094.	4.47	Pubmed
19	Palmer, K. M., Miller, M. W. & Robinson, L. E. (2013). Acute exercise enhances preschoolers' ability to sustain attention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35, 433–437.	2.43	WoS
20	Reed, J. A., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S. P., Gross, V. P. & Kravitz, J. (2010). Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: A preliminary investigation. *Journal of Physical Activity and Health,* 7, 343–351.	2.07	WoS
21	Vazou, S., Gavrliou, P., Mamalaki, E., Papanastasiou, A. & Sioumala, N. (2012). Does integrating physical activity in the classroom influence academic motivation? International *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 251–263.	1.06	E-SCI, Scopus, Psycinfo
22	Hraste, M., De Giorgio, A., Jelaska, P. M., Padulo, J.,& Granić, I. (2018). When mathematics meets physical activity in the school-aged child: The effect of an integrated motor and cognitive approach to learning geometry,*PloS one*, 13(8),1-14.	2.77	Pubmed, WoS, Scopus
23	Bartholomew, J. B. & Jowers, E. M. (2011). Physically active academic lessons in elementary children. *Preventive Medicine*, 52(1), 51–54.	3.44	Pubmed, Scopus
24	Holt, E., Bartee, T. & Heelan, K. (2013). Evaluation of a policy to integrate physical activity into the school day. *Journal of Physical Activity and Health,*	2.07	WoS

	10 (4), 480–487.		
25	Erwin, H. E., Beighle, A., Morgan, C. F. & Noland, M. (2011). Effects of a low-cost, teacher-directed classroom intervention on elementary students' physical activity. *Journal of School Health*, 81, 455–461.	1.521	Pubmed, Web of Science,
26	Oliver, M., Schofield, G. & McEvoy, E. (2006). An integrated curriculum approach to increasing habitual physical activity in children: A feasibility study. *Journal of School Health*, 76, 74–79.	1.521	Pubmed, Web of Science
27	Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenn, J., Tomporowski, P.D., Defeyter, M.A & Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4, 1-16.	2.37	Pubmed
28	Abi Nader, P., Hilberg, E., Schuna, J. M., John, D. H. & Gunter, K. B. (2018). Teacher-Level Factors, Classroom Physical Activity Opportunities, and Children's Physical Activity Levels, Journal of Physical Activity and Health, 15(9), 637-643.	2.07	WoS
29	Schmidt M., Benzing V. & Kamer, M. (2016). Classroom-Based Physical Activity Breaks and Children's Attention: Cognitive Engagement Works!. Frontiers in Psychology, 7, 1474.	2.129	Pubmed, Scopus, WoS
30	Hatch, G. M. & Smith, D. R. (2004) Integrating Physical Education, Math, and Physics*, Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75 (1), 42-50.	-	Eric, WoS
31	Liu, A., Hu, X., Guansheng, M., Cui, Z., Pan, Y., Suying C., Zhao, W. & Chen, C. (2008). Evaluation of a classroom-based physical activity promoting programme. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*. 9 Suppl 1. 130-134.	7.88	WOS, Scopus
32	Knox, G. J., Baker, J. S., Davies, B., Rees, A., Morgan, K., Cooper, S. & Thomas, N. E. (2012). Effects of a novel school-based cross-curricular physical activity intervention on cardiovascular disease risk factors in 11- to 14-year-olds: The activity knowledge circuit. *American Journal of Health Promotion*, 27, 75–83.	2.636	Scopus, Pubmed, Wos
33	Honas, J. J., Washburn, R. A., Smith, B. K., Green, J. L. & Donnelly, J. E. (2008). Energy expenditure of the physical activity across the curriculum intervention. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 40, 1501–1505.	4.47	Pubmed
34	Marttinen, H. J, McLoughlin, G., Fredrick, R. & Novak, D. (2017) Integration and Physical Education: A Review of Research, *Quest*, 69 (1), 37-49	2.488	Scopus, ERIC, WOS
35	Mavilidi, M.F., Drew, R., Morgan, P.J., Lubans, D.R., Schmidt, M. & Riley, N. (2019). Effects of different types of classroom physical activity breaks on children's on-task behaviour, academic achievement and cognition. *Acta Pediatrica*	2.265	WoS
36	Amanda, W., Timperio, A., Helen, B. & Kylie D. (2019) Process evaluation of a classroom active break (ACTI-BREAK) program for improving academic-related and physical activity outcomes for students in years 3 and 4, *BMC Public Health*, 1471-2458.	2.42	Pubmed, Medline, Scopus, Wos
37	Mairena, S.L. et. al., on behalf of MOVI group (2019) Rationale and methods of the MOVI-da10! Study –a cluster-randomized controlled trial of the impact of classroom-based physical activity programs on children's adiposity, cognition and motor competence. *BMC Public Health*, 19(1), 417.	2.42	Pubmed, Medline, Scopus, Wos
38	Fu, Y.; Burns, R.D., Gomes, E., Savignac, A. & Constantino, N. (2019). Trends in Sedentary Behavior, Physical Activity, and Motivation during a Classroom-Based Active Video Game Program. International *Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 2821.	2.468	WoS

39	Egger F., Benzing V., Conzelmann A. & Schmidt M. (2019) Boost your brain, while having a break! The effects of long-term cognitively engaging physical activity breaks on children's executive functions and academic achievement. *PLoS ONE* 14(3): e0212482.	2.77	Pubmed, WoS, Scopus
40	Knudsen L.S., Skovgaard T. & Bredahl T. (2018). Understanding and scaffolding Danish schoolteachers' motivation for using classroom-based physical activity: study protocol for a mixed methods study *BMJOpen*, 8:e019857.	2.37	Pubmed
41	Calvert, H.G., Mahar, M.T., Flay, B. & Turner, L. (2018) View More.Classroom-Based Physical Activity: Minimizing Disparities in School-Day Physical Activity Among Elementary School Students, *Journal of Physical Activity and Health*,15 (3), 161-168.	2.07	WoS
42	Jordan, M.E., Lorenz, K., Stylianou, M. & Kulinna, P.H. (2018). The Role of Classroom Teacher Social Capital in a Comprehensive School Physical Activity Program, *Journal of Teaching in Physical Educatio*n, 37 (2), 218-224.	1.775	WoS
43	Heather, E., Fedewa, A. & Soyeon, A.H. (2017). Student academic performance outcomes of a classroom physical activity ınterventıon: A pilot study. *International Electronic Journal of Elementary Education*, [S.l.], 4 (3), 473-487.	0.234	Scopus, Eric,
44	Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Doolaard, S. & Visscher, C. (2015). Improving Academic Performance of School-Age Children by Physical Activity in the Classroom: 1-Year Program Evaluation. *Journal of School Health*, 85, 365-371.	0.234	Scopus, Eric,

Prosedür

Şekil 1. Araştırmanın Süreci



Makalelerin belirlenmesi ve değerlendirilmesine yönelik süreç içerisinde araştırmacı notları ve uzmanlar arası tekrarlı ortak toplantılar baz alınmıştır. Bu doğrultuda, ilk aşamada ölçütler çerçevesinde literatür taraması gerçekleştirilerek eleme süreci gerçekleştirilmiş ve araştırmaya dahil olan 44 makale belirlenmiştir. İkinci aşamada, ilgili makaleler 4 uzman tarafından incelendikten sonra uzmanlar tarafından alınan araştırmacı notları ortak bir toplantıda birleştirilerek 113 sayfalık metin elde edilmiştir. Ardından, 113 sayfalık metin üzerinde yeniden inceleme yapan uzmanlar araştırmalardaki anahtar noktalar ve özgün bölümler üzerinden bir değerlendirme daha yapmıştır. İlgili değerlendirmeyi takiben gerçekleştirilen uzmanlar arası toplantıda araştırmacı notları ortak bir çözümleme ile değerlendirilerek, 27 sayfalık son rapor hazırlanmıştır (Şekil 1.).

Bulgular ve Tartışma

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş uygulamaların öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, harcanan kalori ve vücut kitle indeksi (VKİ) açısından olumlu sonuçlar doğurabildiği görülmektedir. Bunun yanı sıra, psikolojik ve bilişsel parametreler açısından da ilgili etkinliklerin sınıf içi görev yönelimi, sürdürülebilir dikkat, bilişsel fonksiyonlar ve istenmedik davranışlar üzerinde olumlu etkilerinin olduğu gözlenmiştir. Göze çarpan bir diğer bulgu ise, fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş uygulamaların dezavantajlı gruplar üzerindeki olumlu etkilerinin genel örnekleme göre daha belirgin olmasıdır. Uygulamaların başarıya ulaşmasında öğretmenlerin hizmet içi eğitimi alması ile öğretim materyali, program, organizasyon desteği oldukça önemlidir. Göze çarpan bir diğer husus, araştırmalarda yer alan ciddi sınırlılıklardır. Genelleyici perspektifte sunulan tüm bu bulgular, aşağıda yer alan araştırmalara ilişkin raporlarla birlikte tartışmaya sunulmuştur.

Murtagh, Mulvihill ve Markey (2013), öğrencilerin haftada 5 gün ve günde 10 dakika katıldığı fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş uygulamalar sonucunda özellikle büyük yaş gruplarında meydana gelen fiziksel aktivite seviyesindeki azalma %8-10 oranında önlenebilmiştir. Buna karşın, ilgili araştırmada program insyatifi kendilerine bırakılan öğretmenler uygulamaların %60'ını öğlen arası ya da okul çıkışlarında, %25'ini ise beslenme molalarında gerçekleştirmiş, bu bağlamda uygulamalar esas amacından sapmıştır. Araştırmanın başında, 165 öğrencinin örneklem grubunda yer alması planlanırken, tasarım ve uygulama kaynaklı hatalardan dolayı 75 öğrenci elenmiştir. Kibbe ve ark. (2011), Take10! projesinin 10 yıllık görünümünü inceledikleri çalışmalarında birincil aşamada uygulanan etkinliklerin sınıf ve müfredat düzeyine uygun olmadığını raporlamış; bununla birlikte ikinci aşamada ortaya konulan ''planla, uygula ve değerlendir'' aşamalarının takip edilmesi ile ilgili uygulamaların olumlu etkilerinin arttığı gözlenmiştir. Bu etkiler arasında, fiziksel aktivite seviyesinde %13 artış, görev dışı davranışta %20 azalma, hedeflenen kalori harcamasına %25-50 katkı gibi çıktılar bulunmaktadır. Buna karşın, projenin sürdürülebilirliği açısından ortaya çıkan sonuçlar negatif yönlüdür. Öğrencilerin bireysel farklılıklarına göre fiziksel aktiviteye katılım şiddetlerinde %44'e kadar varan artışlar görülmüştür. Donnelly ve Lambourne (2011), PAAC projesinin çıktılarını incelemek amacıyla 3 yıllık boylamsal bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, fiziksel aktivite uygulamaları deney grubunun akademik başarısında %6 artış sağlarken, kontrol grubunda %1 düşüş gözlenmiştir. PAAC uygulamalarına katılan öğrencilerin VKİ ve obezite oranlarında daha az artış görülmüştür. PAAC projesindeki sınırlılıklar tespit edilerek A+PAAC projesi geliştirilmiş, projeye bilişsel fonksiyon ölçümleri ile 20 dakika fiziksel aktivite etkinlikleri ile ilgili hedefler eklenmiştir.

Dunn ve ark. (2012), Move-To-Improve projesi üzerinde yaptıkları değerlendirme sonucunda öğrenim görülen sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktivite seviyesinin azaldığını raporlerken, proje öncesinde hizmet içi eğitimlere katılmış öğretmenlerin sınıflarında fiziksel aktivite seviyesi daha yüksek bulunmuştur. Öğretmenlerin akademik konularla bütünleştirilmiş fiziksel aktivite etkinliklerine, salt fiziksel aktivite içerenlere göre daha olumlu yaklaştığı görülmüştür. Araştırmadaki uygulamalar yalnızca, 3 dakika sürdüğü için sağlık parametrelerine ilişkin sonuçlar tartışmalı hale gelmekte, daha uzun süren etkinliklerin kullanılması gerekmektedir.

Cothran, Kulinna ve Garn (2010), sınıf öğretmenlerinin fiziksel aktivite entegrasyonu hakkındaki bilgi, beceri ve motivasyonlarını inceledikleri çalışmada öğretmenlerin uygulamalar noktasında içeriksel ve pedagojik bilgilerinin zayıf olduğunu tespit etmişlerdir. Öğretmenlerin uygulamaları düzenlemesindeki temel motivasyonlarının öğrencilerin sağlık ve iyi oluş durumlarını desteklemek, akademik başarısı ve dikkat seviyesi düşük bireylerin iyileştirilmesini sağlamaktır. Daha önce spor ve fiziksel aktivite etkinliklerine katılmış öğretmenlerin etkinliklere karşı motivasyonlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ders programının yoğunluğu, akademik başarı baskısı, konuların fiziksel aktivite ile uyumsuzluğu öğretmenler üzerinde negatif etki yaratmaktadır.

Grieco ve ark. (2016), farklı türdeki fiziksel aktivite içeriklerinin (sedanter, sedanter + akademik oyun, düşük fiziksel aktivite + oyun, orta-yüksek fiziksel + aktivite oyun) görev yönelimi üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Buna göre, geleneksel sedanter dersler görev yöneliminde düşüşe neden olurken, salt akademik oyun ile içerisinde fiziksel aktivite bulunan etkinlikler arasında farklılık ortaya çıkmamıştır. Ancak, sedanter oyun görev yöneliminin azalmasını engellerken, fiziksel aktivite görev yöneliminde artışa neden olmuştur. Orta yüksek fiziksel aktivite ile birleştirilmiş akademik oyunların en yüksek etki büyüklüğüne sahip olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın sınırlılığı, fiziksel aktivite uygulamaları olan ancak oyun barındırmayan bir grubun olmamasıdır.

Resaland ve ark. (2016), Norveç'de gerçekleştirilen Active Smarter Kids projesinin akademik performansa etkisini incelemişlerdir. Genel grup açısından akademik performansta herhangi bir değişim gözlenmezken, alt dezavantajlı gruplarda akademik performans gelişimi saptanmıştır. Öğretmenlerin raporladığı FA 288 dakika ile 157 dakika arasında değişirken, acceloremeter cihazının raporladığı fiziksel aktivite seviyelerinde bu tür bir farklılığa rastlanmamıştır. Proje boyunca, sürdürülebilirlik ve fiziksel aktivite şiddeti azalmıştır. Araştırmanın en önemli sınırlılığı, öğretmen raporlarının aşırı seviyede ve tutarsızlık gösteren fiziksel aktivite seviyesi raporlamasıdır. Bunun yanı sıra, genel örneklemde akademik performans açısından herhangi bir farklılık çıkmamasının deney grubundaki tavan etkisinden kaynaklanabileceği belirtilmiştir.

Dinkel ve ark. (2017), öğretmenlerin fiziksel aktivite uygulamaları ile ilgili algıları ve becerilerini incelemişlerdir. Büyük yaş gruplarındaki öğrenciler uygulamaları çocukça ve komik bulabilmektedir. Öğretmenler uygulamaları gerçekleştirme nedenlerini, öğrencilerin sağlığı açısından fayda ve bilişsel fonksiyonlarında iyileşme olarak açıklamışlardır. Öte yandan, öğretmenlerin uygulamalarda yalnızca genel hareket formlarını kullandıkları görülmüş, ilgili hareket formlarının çeşitlendirilmesi önerilmiştir. Altyapı, alan, teknolojik ekipman öğretmenleri uygulamaları gerçekleştirme noktasında negatif etkilerken, uygulamaların gerçekleştirilmesi noktasında organizasyonel destek ve işbirliği düzenlemeleri önemli görülmektedir.

Mahar (2011), Energizers etkinlikleri ile uygulanan fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş aktivitelerin göreve yönelik dikkat üzerinde orta ve yüksek düzeyde etkisi olduğunu raporlanmaktadır (Deney grubu: +% 8.3 ve kontrol grubu: -%3.1). Bununla birlikte, dikkat seviyesi düşük olan öğrenciler üzerinde uygulama etkisi daha yüksek seviyededir. Araştıtmacılar, görev davranışın ölçümü için, ölçülecek davranışın tanımlanması, gözlemcilerin eğitilmesi, değerlendirme kriterleri, gözlem süresi, kapsamı, aralıklar ve gözlemciler arası güvenirlik (tekrar test) gibi birçok faktörün göz önüne alınması gerektiğini belirtmişlerdir.

Mahar ve ark. (2006) fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş öğretim uygulamalarının öğrencilerin görev yönelimi davranışlarına etkisini farklı bir deneysel tasarım ile incelemişlerdir. Buna göre, 12 hafta süren araştırmada ilk gruba 5. Haftaya kadar uygulama yapılmazken, ikinci gruba 9. Haftaya kadar uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, 5. ve 12. Hafta arasında uygulama yapılan grubun görev yönelimindeki artışın diğer gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İlgili grup, uygulama yapılmayan 1. ve 5. Hafta arası görev yönelimi açısından %2 düşüş gösterirken, 5. ve 12. haftalar arasında %8 artış kaydetmiştir. Araştırmanın başında dezavantajlı grupta (görev yönelimi en düşük olan öğrenciler) ise, görev yönelimi davranışında %20 artış olduğu görülmüştür.

Holt ve ark. (2013), araştırmalarında fiziksel aktivite etkinlikleri için belirlenen günlük 20 dakikalık fiziksel aktivite hedefine ulaşılıp ulaşılamadığını ve uygulama sürecini takip etmişlerdir. İlgili araştırmada, öğretmenlerin hedeflenen fiziksel aktivite etkinliklerini uygulama oranının eylül ve şubat ayları arasında %39'dan %4'e düştüğü gözlenmiştir. Uygulamalar öncesinde eğitime katılan öğretmenlerin uygulama oranı daha yüksek kalmıştır. Öğretmenler proje başında yalın hareketler kullanırken, eğitim ve profesyonel destek sağlandığında hem yaptıkları uygulamalar zenginleşmiş; hem de hedeflere ulaşma oranı artmıştır. Araştırma sonucunda, haftada en az 3 gün 20 dakikalık fiziksel aktivite uygulamalarının olumlu sonuç verdiği; ancak her aktivite tipinin (yürüyüş, drama, dans vb.) ilgili hedeflere ulaşmada tümünün yeterli olmadığı belirtilmiştir.

Daly-Smith ve ark. (2018)'nın sistematik derleme çalışmasında fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş öğrenme araştırmalarının kalitesi araştırmacılar tarafından belirlenen parametreler çerçevesinde incelenmiştir. Buna göre, fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş öğrenme araştırmalarının kalitesi %30-63 arasında değişirken, daha güncel olan çalışmalarda kalitenin arttığı tespit edilmiştir (%59). Sınıf içi akut molalara ilişkin araştırmalarda ise kalite, %41-64 arasında iken, güncel çalışmalarda bu oran %67'ye yükselmiştir. Araştırmaların genelindeki yanlılıklar, seçkisiz örnekleme sürecindeki hatalar, araştırma raporlarındaki eksiklikler, kör araştırmacı, uygulamacı veya gözlemcinin yer almaması, ölçüm aracı ile ortaya çıkan sınırlılıklar olarak belirtilmiştir. Araştırmacılar en önemli problemlerden birini seçkisiz örnekleme sürecinin okul ve sınıf gibi topluluklar üzerinden yürütülmesi, ancak bireysel düzeyde seçkisiz atama yapılmaması olarak nitelemişlerdir. Hangi bireyin ne kadar aktif olduğu, metabolik değerleri ve demografik özellikler bilinmeden genelleyici grup çalışmaları yapılması sakıncalıdır. Honas ve ark. (2008) ise, acceloremetre ve gaz analizörü yapılan ölçümlerde fiziksel aktivite seviyesinin karşılaştırmışlardır. Sonuçlar, gaz analizörünün ortya-yüksek şiddetteki fiziksel aktivitenin %97'sini ölçtüğünü

gösterirken, acceloremetre %60 oranında bir ölçüm sağlamıştır .Bu durum literatürde sıklıkla objektif ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak ele alınan acceloremetrenin güvenirliğini sorgulamaya açmaktadır.

Calvert ve ark. (2018), fiziksel aktivite düzeyleri ve fırsatları açısından erkek ve kız öğrenciler arasındaki cinisyet eşitsizliklerini incelerken, bu eşitsizlikleri minimuma indirgemeye yönelik fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş uygulamaların etkisini değerlendirmişlerdir. Buna göre, erkek öğrenciler okulda fiziksel aktif olarak daha aktif iken, erkek ve kız öğrenciler arasındaki bu eşitsizlik özellikle teneffüslerde ve beden eğitimi derslerinde ortaya çıkmaktadır. Buna karşın, fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş sınıf etkinliklerinde erkek ve kız öğrenciler arasında herhangi bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiş ve fiziksel aktivite eşitsizliğini ortadan kaldırmak için ilgili uygulamaların faydalı olabileceği belirtilmiştir.

Heather ve ark. (2017) fiziksel aktivite uygulamaları sonrasında yapılan ölçme ve değerlendirme etkinliklerinde standardize edilmiş akademik testler ve öğretmen tarafından verilen notların kullanılmasıyla akademik performans açısından herhangi bir etki tespit edememiştir. Ancak, müfredat temelli ölçme ve değerlendirme yapıldığında fiziksel aktivite etkinlikleri uygulanan deney grubunun akademik performansının anlamlı bir şekilde geliştiği saptanmıştır. Araştırmacılar, ölçme ve değerlendirme işlemlerinin standardize edilmiş testler ve öğretmen merkezli ölçümler yerine, müfredat merkezli yapılması gerektiğini belirtmiştir.

Sonuç ve Öneriler

İncelenen araştırmaların birçoğunda, fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş uygulamaların fiziksel, fizyolojik, bilişsel ve psikolojik parametreler üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğu görülmektedir. Buna karşın, araştırmaların kalitesi, yöntemi, ölçüm araçları ve sınırlılıklar konusunda soru işaretleri mevcuttur. Uygulamaların başarısı noktasında, öğretmen eğitimi, profesyonel destek, altyapı, öğretim materyalleri, program ve organizasyonel kaynaklar önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Uygulama ve projelerin sürdürülebilirliğinin sağlanması ve planla, uygula, değerlendir şeklinde geri bildirim sistemlerinin kurulması uygulamaların başarıya ulaşmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Mevcut çalışma sonucunda, uluslararası araştırmalar açısından belirsizlik gösteren konuların aydınlatılmasına yönelik araştırmalar gerçekleştirilmesi, araştırma tasarımı ile ölçüm araçlarına ilişkin kalite ve standartların arttırılması, önceki araştırmalardaki sınırlılıklar göz önüne alınarak araştırmaların tasarımının yapılması önerilmektedir. Öte yandan, fiziksel aktivite ile bütünleştirilmiş uygulamalara ilkokul, ortaokul ve lise düzeyinde ve öğretmen adaylarının eğitim programlarında yer verilmesi gerekmektedir. Ulusal perspektifte, vakit kaybetmeden Türkiye'de örnek araştırma ve projelere başlanması önerilmektedir.

Kaynakça

Calvert, H.G., Mahar, M.T., Flay, B. & Turner, L. (2018) View More.Classroom-Based Physical Activity: Minimizing Disparities in School-Day Physical Activity Among Elementary School Students, *Journal of Physical Activity and Health*,15 (3), 161-168.

Costa, B., Silva, K., Silva, J., Minatto, G., Lima, L. & Petroski, E. (2017). Sociodemographic, biological, and psychosocial correlates of light- and moderate-to-vigorous-intensity physical activity during school time, recesses, and physical education classes, *Journal of Sport and Health Science*, (2017) 1–6.

Cothran, D., Kulinna, P.H. & Garn, A.C. (2010). Classroom teachers and physical activity integration, *Teaching and Teacher Education*, 26 (7), 1381-1388.

Daly-Smith, A. J., Zwolinsky, S., McKenn, J., Tomporowski, P.D., Defeyter, M.A. & Manley, A. (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physical activity, cognition, academic performance and classroom behaviour: understanding critical design features *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4, 1-16.

Dinkel, D., Schaffer, C., Snyder, K. & Min Lee, J. (2017). They just need to move: Teachers' perception of classroom physical activity breaks, *Teaching and Teacher Education,*63, 186-195.

Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K. & LaRocca, R.L. (2011). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, Doi: 10.1002/14651858.CD007651.pub2

Donnelly, J.E. & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement, *Preventive Medicine*, 52, 36-42. Doi: https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021.

Donnelly, J.E. & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement, *Preventive Medicine*, 52, Supplement, S36-S42.

Dunn L.L., Venturanza J.A., Walsh R.J. & Nonas C.A. (2012). An Observational Evaluation of MoveTo-Improve, a Classroom-Based Physical Activity Program, New York City Schools, 2010. *Preventing Chronic Disease,* 9, E146.

Egger F., Benzing V., Conzelmann A. & Schmidt M. (2019) Boost your brain, while having a break! The effects of long-term cognitively engaging physical activity breaks on children's executive functions and academic achievement. PLoS ONE, 14(3), 1-20. Doi: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212482

Fr€oberg, A., Raustorp, A., Pagels, P., Larsson, C. & Boldemann, C. (2016). Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden*, Acta Pediatrica*, 106, 135-141.

Grieco, L.A., Jowers, E.M., Errisuriz, V. L. & Bartholomew, J.B. (2016) Physically active vs. sedentary academic lessons: A dose response study for elementary student time on task, *Preventive Medicine,* 89, 98-103.

Holt, E., Bartee, T. & Heelan, K. (2013). Evaluation of a policy to integrate physical activity into the school day. *Journal of Physical Activity and Health,* 10 (4), 480–487.

Honas, J. J., Washburn, R. A., Smith, B. K., Green, J. L. & Donnelly, J. E. (2008). Energy expenditure of the physical activity across the curriculum intervention. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 40, 1501–1505.

Howie, E. K., Beets, M. W. & Pate R.R. (2014). Acute classroom exercise breaks improve on-task behavior in 4th and 5th grade students: A dose–response, *Mental Health and Physical Activity*, 7 (2), Pages 65-71.

Kibbe, D.L., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Schubert, K.G., Schultz, A. & Harris, S. (2011). Ten Years of TAKE 10!®: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms, *Preventive Medicine*, Volume 52, 43-50.

Kirkham-King, M., Brusseau, T.A., Hannon, J.C., Castelli, D.M., Hilton, K. & Burns, R.D. (2017). Elementary physical education: A focus on fitness activities and smaller class sizes are associated with higher levels of physical activity, *Preventive Medicine Reports*, ,8, 135-139

Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T. & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 38, 2086–2094.

Mahar, M.T. (2011) Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children*, Preventive Medicine*, 52, Supplement, 60-64.

Marshall, C. & Rossman, G. B. (2014). *Designing Qualitative Research*. New York: Sage.

Murtagh, E., Mulvihill, M. & Markey, O. (2013). Bizzy break! The effect of a classroom-based activity break on in-school physical activity levels of primary school children. *Pediatric Exercise Science*, 25,300–307

Özkan, U.B. (2018). *Eğitim Bilimleri Araştırmaları için Doküman İnceleme Yöntemi*. Ankara: Pegem Akademi.

Resaland, G.K. et. al. (2016). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 91, 322-328.

Smith, N.J., Lounsbery, M. & McKenzie, T.L. (2014). Physical Activity in High School Physical Education: Impact of Lesson Context and Class Gender Composition, *Journal of Physical Activity and Health*, 2014, 11,127-135.

US Department of Health and Human Services (2008). Physical Activity Guidelines for Americans. Washington, DC. website: www,health,gov/paguidelines.

World Health Organization (2019a). Childhood overweight and obesity. Erişim adresi (06 Aralık 2019): https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/

World Health Organization (2019b). Physical acitivity and young people. Erişim adresi (06 Aralık 2019): https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

SB338

İLKOKULLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE OYUN DERSİNİN OKUL BAŞARISINA, FİZİKSEL VE SOSYAL DAVRANIŞLARINA ETKİSİNİN VELİ GÖRÜŞÜNE GÖRE İNCELENMESİ

[1]Bayram KAYA, ***[2]Hakan SUNAY***

[1]Kırşehir,meb

[2]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *bayramkaya400@gmail.com, bayramkaya400@gmail.com, hsunay@ankara.edu.tr*

Giriş

Spor, bireylere ve onların yaşantılarına hizmet eden bir yaşam tarzı olarak tanımlanabilir. (Filiz, 2002). Spor toplumdaki ilişkilerle ortaya çıkarak gelişir ve yeniden biçimlenir (Yetim, 2005). Çocuğun spora merakı ilk olarak aile ile başlamasından sonra diğer sosyal gruplar sürecin gelişmesinde önemli görülebilir. Çocukta ilerleyen süreçle birlikte akran grupları, okul ve diğer gruplar tarafından spor sevgisi pekiştirildiğinde spor günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olur. (Coakley, 1993; Kotan ve diğ., 2009). Özellikle okullarda yapılan beden eğitimi ve oyun dersi, öğrencilerin spor branşı seçme ve günlük hayatlarında spor yapma alışkanlıklarını kazanabilme becerisi için önemli olabilir. Çocukların spor yapmasında ve spor alışkanlıklarını edinmesinde önemli olan okullar, beden eğitimi ve oyun dersini belirli plan ve hedefler doğrultusunda işlemektedir. İlkokullarda beden eğitimi ve oyun dersi çocukların fiziki, sosyal gelişimi ve okul başarısını yükseltmek gibi önemli amaçlarının olduğu söylenebilir. Aksoy (1999) çocukların sağlıklı büyümesi, gelişmesi ve derslerinde başarılı olabilmesi için spor faaliyetinin çok önemli olduğunu belirtmiştir. İlkokullarda öğrenim gören çocukların beden eğitimi ve oyun dersine etkin katılımları sonucunda okul başarısında, fiziksel ve sosyal davranışlarında ve alt boyutlarında değişikliklerin meydana gelip gelmediğini veli görüşlerine göre incelemek bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırmanın çalışma grubunu Kırşehir ilinde bulunan Özel Kırşehir Kolej'inde öğrenim gören 101 öğrenci velisi oluşturmaktadır. Araştırmada betimsel tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Yalçın ve Balcı (2013) tarafından geliştirilen içeriğinde veli görüşlerini yansıtan; sorular yöneltilmiştir. Elde edilen veriler spss 24 paket programında analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenci velilerinin ölçekten aldıkları puanlar frekans, yüzde ve standart sapmaları alınarak boyutlar arasında Correlations ilişkisine bakılmıştır. Bulgulara göre verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov Z testi sonucunda p anlamlılık değeri, $p>0.05$ olduğundan parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir. Ölçeğin güvenirliği için Cronbach Alpha katsayılarına bakılmış, Cronbach Alpha katsayısı , 935 bulunmuştur

Bulgular

Tanımlayıcı İstatistik

Değişken	N	Minimum	Maximum	X	Ss
Okul Başarısı	101	1,00	3,00	1,5990	,84490

Fiziksel Davranış	101	1,00	3,00	1,5561	,71308
Sosyal Davranış	101	1,00	3,00	1,4653	,70841
Sınıf Çalışmaları ve Derse Katılım	101	1,00	3,00	1,5800	,90095
Ders Çalışma Performansı	101	1,00	3,00	1,6200	,90766
Ders Çalışma İsteği	101	1,00	3,00	1,6500	,91425
Okula Gitme İsteği	101	1,00	4,00	1,5644	,91012
Ebeveynlerin Sözüne İtaat	101	1,00	3,00	1,6200	,90766
Yeme Alışkanlıkları	101	1,00	3,00	1,6139	,91619
Uyku Düzeni	101	1,00	3,00	1,4851	,85573
Hareketlilik	101	1,00	3,00	1,3267	,73633
Tembellik	101	1,00	3,00	1,6465	,88425
Hırçınlık	99	1,00	3,00	1,6768	,90157
Arkadaş İlişkileri	101	1,00	3,00	1,3564	,76921
Mutluluk Hali	101	1,00	3,00	1,3762	,78551
Duygusallık	101	1,00	3,00	1,6535	,93205
Aile Ortamı	101	1,00	3,00	1,6337	,93512
Sosyallik	101	1,00	3,00	1,3960	,80099
Öz Güven	101	1,00	3,00	1,3762	,78551

Tabloya baktığımızda betimsel istatistiklerden ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmıştır. Boyutlardan en yüksek ortalama 1,5990 ile okul Başarısı çıkmıştır. Okullardaki Beden Eğitimi ve Oyun dersinin en fazla okul başarısını olumlu etkilediğini söyleyebiliriz. Okul başarısı boyutunun alt boyutlarında en yüksek değer 1,6500 değer ile ders çalışma isteği alt boyutu bulunmuştur. Beden eğitimi ve oyun dersi en çok öğrencilerin ders çalışma isteğine olumlu katkısının olduğunu söyleyebiliriz.

Fiziksel davranışlar boyutunun alt boyutlarında en yüksek ortalama 1,6768 ortalama ile hırçınlık alt boyutu bulunmuştur. Beden eğitimi ve oyun dersi öğrencilerin hırçın davranışlarının azalmasında önemli bir yere sahip olduğunu görmekteyiz.

Sosyal davranışlar boyutunun alt boyutlarında en yüksek ortalama 1,6535 ortalama ile duygusallık alt boyutudur. Beden eğitimi ve oyun dersi öğrencilerin hırçın davranışlarının azalmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Beden Eğitimi ve Oyun Dersinin Okul Başarısına Etkisi

	Olumlu Değişiklik		Olumsuz Değişiklik		Değişiklik Gözlenmeyen		Toplam	
Okul Başarısına İlişkin	N	%	N	%	N	%	N	%
	69	68,1	4	3,5	28	28,4	101	100

Çalışmaya katılan 101 öğrenci velisinin 69 tanesi (68,1), Çocuklarının okul başarısının, beden eğitimi ve oyun dersinin önemli katkısı olduğunu vurgulamışlardır. Tabloda da görüldüğü gibi beden eğitimi ve oyun dersi faaliyetleri çocukların diğer ders başarısını olumlu etkilediğini söyleyebiliriz.

Beden Eğitimi ve Oyun Dersinin Fiziksel Davranışlara Etkisi

	Olumlu Değişiklik		Olumsuz Değişiklik		Değişiklik Gözlenmeyen		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Fiziksel Davranışlarına İlişkin	70	69,4	5	4,7	26	25,9	101	100

Tabloda Beden eğitimi ve oyun dersinin öğrencilerin fiziksel davranışlarına etkisi incelendiğinde, araştırmaya katılan 101 öğrenci velisinin 70 tanesi (%69,4) fiziksel davranışlarında (hareketlilik, hırçınlık, yeme alışkanlıkları, tembellik, ebeveynlerin sözüne itaat) önemli değişiklikler olduğunu belirtmişlerdir. Öğrencilerin fiziksel davranışlarında özellikle hareketlik ve uyku düzeninde önemli ölçüde değişiklikler olduğunu söylemişlerdir. Bu görüşlerde de anlaşıldığı gibi beden eğitimi ve oyun çocukların fiziksel davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Beden Eğitimi ve Oyun Dersinin Sosyal Davranışlara Etkisi

	Olumlu Değişiklik		Olumsuz Değişiklik		Değişiklik Gözlenmeyen		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Sosyal Davranışlarına İlişkin	77	75	2	2,0	22	23	101	100

Tabloda özel ilkokula giden öğrenci velilerinin verdikleri cevaplarda, çocuklarının özel okulda aldıkları beden eğitimi ve oyun dersiyle beraber davranışlarında ve sosyallik yönlerinde 77 (%75) öğrenci velisinin, çocukların olumlu davranış sergilediklerini belirtmişlerdir. Çocuklarının olumsuz davranış sergilediklerini belirten veli sayısı (2) ise oldukça düşüktür. Tabloda da anlaşılacağı üzere ilkokullardaki beden eğitimi ve oyun dersleri öğrencilerin sosyalleşmesi ve olumlu davranışlar sergilemesinde çok önemli bir yere sahip olduğu aşikârdır.

Okul Başarısı, Fiziksel Davranış ve Sosyal Davranış arasındaki Correlations İlişkisi.

		Okul Başarısı	Fiziksel Davranış	Sosyal Davranış
Okul Başarısı	Pearson Correlation	1	,712	,646
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	101	101	101
Fiziksel Davranış	Pearson Correlation	,712	1	,884
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	101	101	101

Sosyal Davranış	Pearson Correlation	,646	,884	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	101	101	101

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabloya göre okul başarısı, fiziksel davranış ve sosyal davranış değişkenleri arasında ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Okul Başarısı, Fiziksel Davranış ve Sosyal Davranış arasında pozitif yönde güçlü doğrusal bir ilişki vardır. Öğrencilerin okul başarısının artmasıyla fiziksel ve sosyal davranışlarında olumlu yönde artış olduğunu aynı ilişkinin Fiziksel davranışlar ile Sosyal davranışlar arasında da olumlu yönde olduğu belirlenmiştir.

Tartışma

Beden eğitimi ve oyun dersi boyutlar arasında en büyük ortalama değerlerinin 1,5990 ile okul başarısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlar arasında ise: Okul başarısı boyutunun alt boyutlarında en yüksek değer 1,6500 değer ile ders çalışma isteği olduğu görülmüştür. Beden eğitimi ve oyun dersi okul başarısı boyutunda en çok öğrencilerin ders çalışma isteğine olumlu katkısının olduğu söylenebilir. Aksoy (1999) yaptığı çalışmada spora katılımın okul başarısını olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Aksoy 200 öğretmen ve 200 öğrenci üzerinde yaptığı başka bir çalışmada sportif faaliyetlerin öğrencileri daha verimli derse yönelttiği sonucuna varmıştır. Aykaç (2007), çalışmasında serbest zaman aktivitelerinin okul başarısında pozitif yönlü doğrusal bir ilişkide olduğunu tespit etmiştir. Şenses (2009) yaptığı çalışmada lisanslı spor yapan öğrencilerin derslerde olumsuz yönde etkilenmediği hatta derslerinde daha başarılı oldukları sonucuna varmıştır. Yaptığımız çalışmada ve literatürlerde de görüldüğü gibi beden eğitimi ve oyun dersi öğrencilerin **okul başarısına pozitif yönde katkı sağlamaktadır.**

Fiziksel davranışlar boyutunun alt boyutlarında en yüksek 1,6768 ortalama ile hırçınlık alt boyutu olmuştur. Beden eğitimi ve oyun dersi öğrencilerin hırçın davranışlarının azalmasında önemli bir etken olduğu görülmektedir. Ergün (1993) çalışmasında çocuğun fiziki gelişimine yardımcı olan uğraşlardan birinin de fiziki aktiviteler olduğunu vurgulamıştır. Çelik ve Şahin (2013) 'e göre oyunun çocukların fiziksel gelişimleri üzerinde olumlu bir etki yaptığını belirtmişlerdir. Başel (2010) çalışmasında oyunun çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunduğunu belirtmiştir.

Sosyal davranışlar boyutunun alt boyutlarında en yüksek ortalama 1,6535 ortalama ile duygusallık alt boyutu olduğu sonucuna varılmıştır. Beden eğitimi ve oyun dersi öğrencilerin duygusal yönlerinin olumlu gelişmesinde önemli rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özçelik (2007) çalışmasında sosyalleşme ile spora katılım arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Akıncı (2007)'nın çalışmasında sosyalleşme ve şahsiyetin oluşmasında sporun önemini belirtmiştir. Türkel (2010) çalışmasında düzenli olarak sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin sosyal uyum ve iletişim becerilerinin gelişmesinde olumlu etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Ersoy (2010)

Yapılan pearson correlations testinde öğrencilerin okul başarısı sosyal ve fiziksel davranışlarının olumlu yönde gelişmesine katkı sağladığını aynı ilişkilerin sosyal davranışlar ile fiziksel davranışlar arasında olumlu yönde olduğu görülmektedir.

Beden eğitimi ve oyun dersi öğrencilerin okul başarısını arttırdığı, öğrencileri duygusal ve sosyal yönden gelişmesine olumlu katkısının olduğu ve fiziksel davranışların edinilmesinde olumlu sonuçlara ulaşıldığı sonucuna varabiliriz.

Bu sonuçlara göre şu önerilerde bulunabiliriz;

Bu çalışmaya benzer bir çalışmada lise düzeyinde öğrenim gören öğrenci velilerine ve öğrencilere uygulanabilir.

Çalışmadan ortaya çıkan sonuca göre velilerin çocuklarını ilgi duydukları spor branşına yönlendirme ve düzenli olarak bir spor branşına katılmaları sağlanabilir.

Özel okula uygulanan bu çalışmanın benzeri devlet ilkokullarına da uygulanabilir.

KAYNAKÇA

Akıncı, A. Y. (2007). ‘‘Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin, Sosyalleşme Süreci ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı’’. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi SBE.

Aksoy, C. (1999). ‘‘Beden Eğitimi ve Sporun Eğitime Etkisi’’. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi SBE.

Aykaç, T. (2007). ‘‘Serbest Zaman Etkinliklerinin İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı ve Akademik Başarısına Etkisi (Kocaeli Gölcük Örneği)’’. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi SBE.

Başal, H. A. (2010). *Geçmişten günümüze Türkiye’de geleneksel çocuk oyunları*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Coakley, (1993). “Social Dimensions of Intensive Training and Participation in Youth Sports, Intensive Participation in Children's Sports”, Cahill, B. R. and Pearl, A. J., Human Kinetics Publishers,

Çelik, A., ve Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *The Journal of Academic Social Science Studies JASSS-International Journal of Social Science*, *6*(1), 467-478.

Ergün, M. (1993). **İnsan ve Eğitimi (Mevlana Üzerine Bir Deneme)**. Ankara: Ocak Yayınları.

Ersoy, T. (2010). ‘‘9 – 11 Yaşlar Arası Spor Yapan ve Yapmayan Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi’’ Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi EBE.

Filiz, K. (2002). Sporun Tanımlanması ve Kapsamının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22 (2): 203-211.

Özçelik, E. (2007). ‘‘Öğrencilerin Sosyalleşmesinde Beden Eğitimi Dersinin Rolü’’. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi SBE.

Şenses, M. (2009). ‘‘Trabzon Merkezde Bulunan Bazı İlköğretim Okullarında 7. ve 8. Sınıfta Okuyan Lisanslı Sporcu Öğrenciler İle Lisanssız Öğrencilerin Okul Ders Başarılarının Karşılaştırılması’’. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi SBE.

Türkel, Ç. (2010). ‘‘İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi’’. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi SBE.

Ünlü, H, Aydos, L. (2007). Öğretmen Görüşlerine Göre; Beden Eğitimi Derslerinde Öğretmenlerin Ve Öğrencilerin Tercih Ettikleri Öğretim Yöntemleri. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 8(2), 71-81.

Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve Spor. Ankara: Morpa Yayınları.

SB339

BEDEN EĞİTİMİ VE SINIF ÖĞRETMENLERİNİN MEDYA OKUR YAZARLIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Hakan Sunay, [2]Bayram Kaya, [3]Hacı Ömer Beydoğan

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,Ankara
[2]Kırşehir Meb
[3]Ahievran Üniversitesi Eğitim Fakültesi,Kırşehir

***Email :** hsunay@ankara.edu.tr , bayramkaya400@gmail.com,*

GİRİŞ

Bilgi, ve iletişim teknolojisinin hızlı bir şekilde gelişerek yaşamın her alanına yansıdığını, insanların birbiriyle iletişim biçimlerinin ve iletişim araçlarının değişmesi ve kitle iletişim araçlarının etkinliğinin her geçen yıl arttığı söylenebilir. Karaman ve Karataş (2009)'a göre değişen teknoloji ve kavramlarının yanı sıra bu değişmeye ayak uydurmak ve gelişmelerden en iyi şekilde yararlanabilmek için bireylerden beklenen beceri ve yeterlilik de değişmiştir.

Bilgileri ileten barındıran kitap, gazete, dergi, tv, radyo, internet gibi araçlara medya araçları denir (Andersen, 2002; Levin vd, 2004). Bu araçların insanların tümünü etkilemesinden dolayı kitle iletişim aracı olarak tanımlayabiliriz (RTÜK, 2007). Thoman (1999)' a göre medya araçlarıyla görsel ve sözel semboller çıkarma yeteneğine medya okuryazarlığı denilmektedir. Arslan (2014) medya okuryazarlığını görsel, işitsel medya ve çoklu medya çeşitliliği gösteren mesajlara ulaşma bunları yorumlayabilme yetisi olarak tanımlamıştır. Medya okuryazarlığı medyayı bilinçli okumasının yanında insanın kendini özgürce ifade etmesi, toplumsal hayata daha aktif ve yapıcı katılmayı sağlamak adına önemlidir (RTÜK, 2007).

Günümüzde medya okuryazarlığı bir ders olarak okutulmanın yanında kitle iletişim araçlarını anlamak, bu araçların asıl vermek istediği mesajları anlayabilmek ve yorumlayabilmek adına önemli olabilir.

Öğretmenin yetiştireceği nesiller de medyayı okuma ve anlayıp yorumlamada başarılı olacaklardır (Deveci ve Çengel,2008). Bundan dolayı medya aracılığıyla verilen mesajları anlayıp yorumlayabilmesi yetiştireceği öğrencilere de medya okuryazarlık yeteneği kazandırması için yeterli birikime sahip olması önemli görülmektedir.

Amaç

Bu bağlamda araştırmanın amacı beden eğitim öğretmenlerinin medya okuryazarlık düzeyi ile sınıf öğretmenlerinin medya okuryazarlık düzeyinin karşılaştırılarak beden eğitimi öğretmenlerinin medya okur yazarlık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırmada betimsel tarama (survey) yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada "Medya Okuryazarlığı Düzey Belirleme Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek Karaman ve Karataş (2009) tarafından geliştirilmiştir ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları için uzman görüşüne başvurulmuştur, Uzman görüşleri doğrultusunda ölçek maddeleri yapılandırılmıştır. Faktör analizi sonucu 17 maddelik ölçek 3 alt faktörden oluşmuştur. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın evrenini, 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılında Kırşehir ilinde görev yapan beden eğitimi ve sınıf öğretmenleri

oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini medya okuryazarlık düzeyine ilişkin tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen gönüllü 317 öğretmen oluşturmaktadır. Elde edilen veriler, istatistik programıyla analiz edilmiştir.

Verilerin normallik değerlerine bakabilmek için çarpıklık ve basıklık değerleri tüm alt boyutlarda ve ölçeğin geneli için -2<X<+2 (Şencan, 2002) aralığında olduğu belirlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov Z testine göre p anlamlılık değeri, p>0.05 olduğundan parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir. Bulgular ışığında verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin kişisel bilgileri ve ölçekten aldıkları puanların frekans, yüzdelik ve aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Araştırmada hipotezler One Way ANOVA t-testleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler farklıkları belirlemek için Tukey testleri uygulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayılarına bakıldığında bilgi sahibi olma alt boyutunda .653 analiz edebilme alt boyutunda .793, yargılayabilme alt boyunda ise .842 olarak bulunmuştur, medya okuryazarlığı ölçeğinin geneli için yapılan güvenilirlik çalışmasında .862 olarak hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların Öğretmenlerin Genel Bilgileri

Kişisel Bilgiler	Alt Gruplar	Frekans(f)	Yüzde (%)
	Kadın	70	22.1
	Erkek	247	77.9
Cinsiyet	Toplam	317	100.0
	Beden Eğitimi	97	30.6
	Sınıf Öğretmeni	220	69.4
Branş	Toplam	317	100.0
	1-3Yıl	119	37.5
	3-5 Yıl	42	13.2
	5-7 Yıl	38	12.0
	7 Yıl ve üzeri	118	37.2
Mesleki Kıdem	Toplam	317	100.0
	Televizyon	27	8.5
	Cep Telefonu Üzerinden İnternet	191	60.3
	Bilgisayar Üzerinden İnternet	95	30.0
	Gazete veya Dergi	4	1.3
Kendi Branşı veya İlgilendiği Haberlere Ulaşma	Toplam	317	100.0
	Hiç Okumam	32	10.1
	Ara sıra	158	49.8
	En az bir gazete	70	22.1
	2-4 Gazete	40	12.6
	5 ve üzeri	17	5.4
	Toplam	317	100.0
İnternete Sahip Olma Durumu	Evet	295	93.1
	Hayır	22	6.9
	Evde	18	5.7
	Cep Telefonunda	104	32.8

İnternete Nereden Bağlanıyorsunuz?	Hem ev Hem de Cep Telefonunda	183	57.7
	Diğer	5	1.6
	Toplam	310	97.8

Günlük İnternette Vakit Geçirme Süresi	1 Saatten Az	56	17.7
	1-2 Saat	88	27.7
	2-3 Saat	81	25.6
	3-4 Saat	48	15.1
	4 Saatten fazla	44	13.9
	Toplam	317	100.0

Tablo 1'de öğretmenlere ait kişisel bilgiler yer almaktadır. Öğretmenler cinsiyete göre incelendiğinde 247'sinin erkek (%77.9), 70'i (%22.1) kadındır. Öğretmenlerin branşa göre dağılımında 97'si (% 30.6) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 220'si (% 69.4) sınıf öğretmenleri olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Katılımcı Medya Okuryazarlık Düzeyleri ve Alt Boyutlarının branşa ilişkin

T -Testi Sonuçları

ALT BOYUTLAR	**İnternet Kullanımı**	**N**	$\overline{x}$	**SD**	**T**	**P***
Bilgi Sahibi Olma	Beden Eğitimi	97	3.8233	.68969	-5.090	.000
	Sınıf Öğretmeni	220	4.3140	.83152		
Analiz Edebilme ve Tepki Oluşturabilme	Beden Eğitimi	97	3.5722	.67568	-4.618	.000
	Sınıf Öğretmeni	220	3.9832	.75304		
Yargılayabilme, Örtük Mesajları Görebilme	Beden Eğitimi	97	3.7216	.85000	-4.454	.000
	Sınıf Öğretmeni	220	4.1500	.76092		
Medya Okuryazarlığı Ölçeği	Beden Eğitimi	97	3.7107	.62856	-5.628	.000
	Sınıf Öğretmeni	220	4.1588	.66357		

*($p<0,05$)

Tabloya2'ye göre; öğretmenlerin medya okuryazarlık düzeylerinin branşa göre incelendiğinde; "bilgi sahibi olma", ''analiz edebilme ve tepki oluşturabilme'', "yargılayabilme, örtük mesajları görebilme" alt boyutlarında ve ölçek genelinde 0.05 anlamlılık düzeyinde diğer branşların lehine bir fark bulunmuştur. Sınıf öğretmenlerinin medya okuryazarlık düzeyleri beden eğitimi ve spor branşı öğretmenlerine göre daha yüksektir diyebiliriz.

Tablo 3: Katılımcı Medya Okuryazarlık Düzeyleri ve Alt Boyutlarının cinsiyete ilişkin Independent Samples T Testi Sonuçları

ALT BOYUTLAR	**İnternet Kullanımı**	**N**	$\overline{x}$	**SD**	**T**	**P***

Bilgi Sahibi Olma	Kadın	69	4.3209	.56104	1.802	.073
	Erkek	246	4.1193	.87990		
Analiz Edebilme ve Tepki Oluşturabilme	Kadın	69	4.0700	.74558	2.62	.008
	Erkek	246	3.7986	.74937		
Yargılayabilme, Örtük Mesajları Görebilme	Kadın	69	4.2101	.73468	2.249	.025
	Erkek	246	3.9624	.82799		
Medya Okuryazarlığı Ölçeği	Kadın	69	4.2060	.61051	2.554	.011
	Erkek	246	3.9694	.69827		

*(p<0,05)

Tablo 3'de öğretmenlerin medya okuryazarlık düzeyleri cinsiyete göre incelenmiştir, ''analiz edebilme ve tepki oluşturabilme", "yargılayabilme, örtük mesajları görebilme" alt boyutunda ve ölçeğin genelinde 0.05 anlamlılık düzeyinde kadınların lehine bir fark gözlenmiştir(p<0,05). Bilgi Sahibi Olma alt boyutunda 0.05 anlamlılık düzeyinde bir fark görülmemiştir.

Tablo 4: Mesleki kıdeme ilişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı		**N**	$\bar{x}$	**SD**	**F**	**P***
Bilgi Sahibi Olma Alt Boyutu	1-3 yıl	119	3.8920	.65200		
	3-5 yıl	42	4.1224	.68375		
	5-7 yıl	38	4.3459	1.49669		
	7 yıl +	118	4.3941	.61811		
					8.680	.000
Analiz Edebilme ve Tepki Oluşturabilme Alt Boyutu	1-3 yıl	119	3.6039	.66152		
	3-5 yıl	42	3.8016	.69086		
	5-7 yıl	38	3.7588	.82354		
	7 yıl +	118	4.1647	.73843		
					12.570	.000
Yargılayabilme, Örtük Mesajları Görebilme	1-3 yıl	119	3.7878	.79300		
	3-5 yıl	42	4.0952	.77686		
	5-7 yıl	38	3.7588	.92528		
	7 yıl +	118	4.1647	.73916		
					7.487	.000
Medya Okuryazarlığı Ölçeği	1-3 yıl	119	3.7878	.59438		
	3-5 yıl	42	4.0952	.63938		
	5-7 yıl	38	3.9079	.91278		
	7 yıl +	118	4.2606	.60486	12.474	.000

*(p<0,05)

Tablo 4'e göre; öğretmenlerin medya okuryazarlığı düzeylerinin mesleki kıdeme göre incelendiğinde; "bilgi sahibi olma", ''analiz edebilme ve tepki oluşturabilme'', "yargılayabilme, örtük mesajları görebilme" alt boyutlarında ve ölçek genelinde 0.05 anlamlılık düzeyinde bir fark bulunmuştur. Mesleki kıdem yılı arttıkça öğretmenlerin medya okur yazarlık düzeyleri de artmıştır.

Tablo 5: İnternette Günde Vakit Geçirme Süresine İlişkin Anova Testi

Varyansın Kaynağı	$\bar{x}$	**N**	**SD**	**F**	**P***

BilgiSahibi Olma Alt Boyutu	Gruplar	13,747	4	3,437	5,374	,000
	Grupiçi	199,547	312	,640		
	Toplam	213,294	316			
Analiz Edebilme ve TepkiOluşturabilme Alt Boyutu	Gruplar	5,042	4	1,261	2,256	,063
	Grupiçi	174,346	312	,559		
	Toplam	179,388	316			
Yargılayabilme, Örtük Mesajları Görebilme	Gruplar	5,245	4	1,311	2,013	,093
	Grupiçi	203,267	312	,651		
	Toplam	208,511	316			
ort	Gruplar	7,649	4	1,912	4,255	,002
	Grupiçi	140,224	312	,449		
	Toplam	147,873	316			

*(p<0,05)

Tablo 5'e göre öğretmenlerin medya okuryazarlığı düzeylerinin "internette vakit geçirme" değişkenine göre farklılığı incelendiğinde, "bilgi sahibi olma" ve ölçek genelinde 0.05 anlamlılık düzeyinde bir fark gözlenmiştir. "Yargılayabilme, örtük mesajları görebilme" ve ''analiz edebilme ve tepki oluşturabilme" alt boyutlarında 0.05 anlamlılık düzeyinde bir fark bulunmamıştır.

Tablo 6: Haftalık Gazete okumaya İlişkin Anova Testi

Varyansın Kaynağı			$\overline{X}$	N	SD	F	P*
BilgiSahibi Olma Alt Boyutu	Gruplar	13,747	4	3,437	5,374	,000	
	Grupiçi	199,547	312	,640			
	Toplam	213,294	316				
Analiz Edeble ve TepkOLuşturab ilme	Gruplar	5,042	4	1,261	2,256	,063	
	Grupiçi	174,346	312	,559			
	Toplam	179,388	316				
Yargılayabilme, Örtük Mesajları Görebilme	Gruplar	5,245	4	1,311	2,013	,093	
	Grupiçi	203,267	312	,651			
	Toplam	208,511	316				
ort	Gruplar	7,649	4	1,912	4,255	,002	
	Grupiçi	140,224	312	,449			
	Toplam	147,873	316				

*(p<0,05)

Tablo 6'ya göre öğretmenlerin medya okuryazarlığı düzeylerinin "haftalık gazete okuma sayısı" değişkenine göre farklılığı incelendiğinde, "bilgi sahibi olma" ve ölçek genelinde 0.05 anlamlılık düzeyinde bir fark bulunmuştur. ''Analiz edebilme ve tepki oluşturabilme" ile ''Yargılayabilme, Örtük Mesajları Görebilme'' alt boyutunda 0.05 anlamlılık düzeyinde bir fark gözlenmemiştir.

Tablo 7: Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	$\bar{X}$	SD
Bilgi Sahibi Olma Alt Boyutu	317	2,00	12,14	4,1638	,82157
Analiz Edebilme ve Tepki Oluşturabilme Alt Boyutu	317	1,67	5,00	3,8574	,75345
Yargılayabilme, Örtük Mesajları Görebilme	317	1,50	5,00	4,0189	,81231
Ölçek Genelinde	317	1,76	7,59	4,0217	,68407

1-Hiç 2- Nadiren 3-Arasıra 4-Sık Sık 5-Tamamen

Tablo 7'ye baktığımızda öğretmenlerin medya okuryazarlık alt boyutları ve ölçek geneli ortalamaları birbirine yakın olduğu görülmektedir. En yüksek ortalama 4,1638 ile Bilgi sahibi olma alt boyutu en düşük ise 3,8574 ile Tepki oluşturabilme alt boyutuna aittir. Genel olarak medya okuryazarlık ölçeği alt boyutlarda ve ölçek genelinde ortalamalar 4 ve 4'e yakın değerler bulunmuştur. Bu sonuca göre öğretmenlerin medya okuryazarlık seviyelerinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğretmenlerin medya okur yazarlık düzeylerinin branşa göre incelendiğinde; "bilgi sahibi olma", ''analiz edebilme ve tepki oluşturabilme'', "yargılayabilme, örtük mesajları görebilme" alt boyutlarında ve ölçek genelinde diğer branşların lehine bir fark bulunmuştur. Ünlü ve ark. (2017) ''Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Medya Okuryazarlık Düzeyleri'' adlı çalışmasında da beden eğitimi öğretmenlerinin medya okur yazarlıklarının düşük bulunması yapılan çalışmayla örtüşmektedir.

Öğretmenlerin medya okuryazarlık düzeyleri cinsiyete göre incelediğimizde, ''analiz edebilme ve tepki oluşturabilme", "yargılayabilme, örtük mesajları görebilme" alt boyutunda ve ölçeğin genelinde 0.05 anlamlılık düzeyinde kadınların lehine bir fark gözlenmiştir. Bu durum kadınların internet kullanma, Haftalık gazete okuma erkeklere göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Bilgi Sahibi Olma alt boyutunda 0.05 anlamlılık düzeyinde bir fark görülmemiştir. Bilgi sahibi olma alt boyutu dışında diğer tüm alt boyutlarında farkın anlamlı olması İnan (2010) ve Uslu ve ark. (2015) çalışmalarıyla örtüşürken Karataş (2008), Aktı (2011), Ertek (2013), Çepni ve ark. (2015), Tatar (2016), Banaz (2017), Tuğlu (2017) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni arasında fark bulamamaları çalışmamızla örtüşmemektedir.

Öğretmenlerin medya okuryazarlığı düzeylerinin mesleki kıdeme göre incelendiğinde; "bilgi sahibi olma", ''analiz edebilme ve tepki oluşturabilme'', "yargılayabilme, örtük mesajları görebilme" alt boyutlarında ve ölçek genelinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu durum mesleki kıdemi artan öğretmenlerin medya okuryazarlığı bilincinde olduğunu, medyayı analiz edip uygun tepkiler verebildiğini söyleyebiliriz. Bu sonuç Çepni (2015), Uslu (2016), Karaman (2016), Banaz (2017), Ünlü ve ark. (2017) yaptıkları çalışmayla örtüşmemektedir.

Öğretmenlerin medya okuryazarlığı düzeylerinin "internette vakit geçirme" değişkenine göre farklılığı incelendiğinde, "bilgi sahibi olma" ve ölçek genelinde fark anlamlı bulunmuştur. Karataş"ın (2008), Çepni vd

(2015), Uslu ve ark.(2015), Banaz (2017), Ünlü ve ark. (2017) İnternetten vakit geçirme ile medya okuryazarlığı arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır. Öğretmenlerin internet kullanımı medya okuryazarlık seviyesini arttıracağı olağan bir durumdur.

Öğretmenlerin medya okuryazarlığı düzeylerinin "haftalık gazete okuma sayısı" değişkenine göre farklılığı incelendiğinde, "bilgi sahibi olma" ve ölçek genelinde anlamlı bir fark bulunmuştur. ''Analiz edebilme ve tepki oluşturabilme" ile ''Yargılayabilme, Örtük Mesajları Görebilme'' alt boyutunda anlamlı bir fark bulunamamıştır. Karataş (2008), Ünlü ve ark. (2017) gazete okumakla medya okuryazarlığı arasında farkı anlamlı bulmuşlardır

Medya okuryazarlık ölçeği alt boyutlarda ve ölçek genelinde ortalamalar 4 ve 4'e yakın değerler bulunmuştur. Bu sonuca göre öğretmenlerin medya okuryazarlık seviyelerinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Sonuç olarak;

1-Kadınlarda medya okuryazarlık düzeyi daha yüksektir, mesleki kıdem arttıkça medya okuryazarlık düzeyi artmaktadır,

2- Bilgisayara sahip olma ve bilgisayarı kullanma süresi arttıkça medya okuryazarlık seviyesi artmaktadır, internette vakit geçirme süresi arttıkça medya okuryazarlık düzeyinin arttığını söyleyebiliriz.

3-Haftalık gazete okuma sıklığı medya okuryazarlığı etkileyen unsur olarak görülmektedir.

4- Sınıf öğretmenlerin beden eğitimi ve spor branşı öğretmenlerine göre medya okuryazarlık seviyeleri daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Öneriler:

-Medya okuryazarlığı dersi okulların tüm seviyesinde zorunlu olarak, medya araçlarıyla uygulamalı olarak verilmelidir.

-Okulla ilişkisi olmayan yetişkinlere ise isteğe bağlı halk eğitim merkezlerinde medya okuryazarlığı seminerleri verilmelidir.

-Haftalık gazete okuma sayısı ve İnternet kullanım sıklığı ile medya okuryazarlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğundan internet kullanımını ve haftalık gazete okuma sayısını arttırmaya dönük çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

Aktı, S. (2011). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin medya okuryazarlığı ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*, (YayımlanmamıÇ yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.

Altun, A. (2009). Eğitim bilim açısından seçmeli medya okuryazarlığı dersi programına eleştirisel bir yaklaşım. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(3).

Andersen, N. (2002). "New Media and New Media Literacy", Thinking Critically About Media: Schools and Families In Partnership Cable in the Classroom. Levin, D. ve Di_erleri (2004). *Navigating the Children's Media Landscape: A Parent's and Caregiver's Guide*, By American Institutes for Research, Washington, DC.

Arslan, H. (2014). Eleştirel Medya Okuryazarlığı Kapsamında Çocuk Odaklı Haber ve Programlar Üzerine Bir Değerlendirme. Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(2), 71-79.

Banaz, E. (2017), ''Ortaöğretim Öğrencilerinin Medya Okuryazarlığı Düzeyleri.'' Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Consıdıne, David (2008), **"Case For Media Literacy İn Today's Schools"** www.medialit.org/reading_room/article368.html, 07.11.2018).

Çepni, O., Palaz, T. ve Ablak, S. (2015). "Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Medya ve Televizyon Okuryazarlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi." Turkish Studies, 10(11): 431-446.

Deveci, H. ve Çengelci, T. (2008). "Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarından Medya Okuryazarlığına Bir Bakış." Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, *5*(2): 25-43.

Ertek, Z. Ö. (2013). *Sınıf Öğretmenlerinin Medya Okuryazarlık Düzeylerinin Belirlenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karaman, M.,Karataş,A.,(2009), Öğretmen Adaylarının Medya Okuryazarlık Düzeyleri, *http://ilkogretim-online.org.tr*.

Karataş, A. (2009). *Öğretmen adaylarının medya okuryazarlık düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon

Kıncal, Remzi Y. ve Kartal, Osman Yılmaz (2009), "Medya Okuryazarlığı Eğitimi", **Milli Eğitim Dergisi** Sayı: 181, ss.318-333

Kutuoğlu, Ülfet (2007), "Medya Okuryazarlığı ve Çocuk Eğitimi**", Medya Okuryazarlığı,** Nurçay TÜRKOĞLU ve Melda Cinman ŞİMŞEK (Eds.), Kalemus Yayınları, İstanbul, ss.105-117.

Levin, D. ve Di_erleri (2004). *Navigating the Children's Media Landscape: A Parent's and*

Caregiver's Guide, By American Institutes for Research, Washington, DC.

McMillan, H. & J. Schumacher, S. (2006). *Research in education evidence-based ınquiry*. 6th Edition, Boston: Allynand Bacon nc.

Nca, (1998). The speaking, listening, and media literacy standards and competency statements for K-12 education. Annandale, VA: National Communication Associationfromhttp://www.eric.ed.

Rtük, (2007). İlköğretim medya okuryazarlığı dersi öğretmen el kitabı. *http://www.medyaokuryazarligi.org.tr adresinden 06 Kasım 2018'de alınmıştır.* RTÜK, (2007). İlköğretim medya okuryazarlığı dersi öğretmen el kitabı. http*://www.medyaokuryazarligi.org.tr adresinden 06 Kasım 2018'de alınmıştır.*

Taşkın İ.,(2010), **Öğretmen Adaylarının Medya Okuryazarlık Düzeyleri Ve Medya Okuryazarlığına İlişkin Görüşleri,** Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi

Thoman, Elizabeth (1999), "Skills And Strategies For Media Education" **Educational Leadership**, Cilt: 56, Sayı: 5, ss.50-54.

Topuz, Hıfzı (2007), "Medya Eğitimi: Medya Çözümlemesi", **Medya Okuryazarlığı** Nurçay TÜRKOĞLU ve Melda Cinman ŞİMŞEK (Eds.), Kalemus Yayınları, İstanbul, ss. 15-20.

Tuğlu, B. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medyayı Kullanım Amaçları ve SosyalMedya Kullanımlarına İlişkin Tutumları. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim

Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.

Uslu,S., Yazıcı, K. ve Çetin, M.ve ark.(2016), Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Medya Okuryazarlık Düzeyleri, Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı 23.

Ünlü, Y.,Uslu, S., Kul, M., Solakumur, A., Yaman,Ç., Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Medya Okuryazarlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS), 2017.

Yates, Bradford L. (1997), "**Media education's present and future: A survey ofteachers**", Paper presented at the National Media Citizenship Project's Summer Conference: Teaching Media Literacy and Media Citizenship, Birmingham, AL.

SB369

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN İŞ DOYUMU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ, NEDENLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]Ayşegül GÖK, [2]Kadir PEPE, [2]Oğuzhan DALKIRAN

[1]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı
[2]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *gokaysegul07@gmail.com, kpepe@mehmetakif.edu.tr, odalkiran@mehmetakif.edu.tr*

Abstract

The aim of the study is to present the relationship between physical education and sports teachers' job satisfaction and burnout levels, their causes, and their problems on job satisfaction and burnout levels from a broad perspective and to offer solutions in this direction.

The sample of the study, which was designed with the Eylem Action Research Design inden, which is one of the qualitative research designs, was composed of 20 Physical Education and Sports Teachers who were working in public and private schools in the central district of Denizli Province in the 2017-2018 academic year. Structured Interview Form içerik Content analysis technique was used in the analysis of the data.

Research; Internal and external factors that affect job satisfaction of physical education and sports teachers positively and negatively, and categories that affect burnout and sub-dimensions of burnout were reached; The solution suggestions section that they produce against the problems they face has a different aspect that separates the study from the existing studies in the field. Both the research findings and the studies in the literature show that job satisfaction of Physical Education and Sports Teachers is affected by internal and external factors, causing burnout. It can be said that especially the problems experienced affect the burnout depersonalization sub-dimension and cause teachers to develop attitudes such as indifference to the problems encountered and solutions that cannot be solved, cooling and estranging from profession, and requesting frequent appointments. When these views are taken into consideration, physical conditions in schools, economic dimension-wage, social security, organizational climate, educational level, appreciation, desire for success, acceptance, goals and expectations, management style, supervision and supervision, student-parent attitude, work itself, private It was found that there are problems in the fields of life and desire to succeed. Physical Education and Sports teachers' internal and external factors affecting job satisfaction and the factors causing sub-categories of burnout overlap; It is concluded that job satisfaction and burnout are two factors affecting each other.When the situations faced by Physical Education and Sports Teachers are improved and resolved, burnout can be prevented by increasing job satisfaction.

Key Words : Physical Education and Sports Job Satisfaction, Teacher, Scool, Burnout.

Giriş

İş, insan yaşamında önemli bir yere sahip olan; bireye toplum içinde belli bir rol, yer ve geçimini sağlamak için maddi gelir sağlayan, bireyin uyanık kaldığı sürenin büyük bir kısmını meşgul eden bir uğraş olarak tanımlanabilir (Aydın ve Kutlu, 2001).

İş insanın; çevresinden, toplumdan saygı görmesini ve işe yarama duygusunu yaşamasına sebep olan, hayatının 20- 25 yıllık bir bölümünü kapsayan bir etkinliktir. Kuzgun'a (2003) göre meslek kişinin kimliğinin oluşumunda

önemli etkendir. İş doyumu (tatmini), iş görenin işine karşı gösterdiği genel tutumudur. Doyum, kişinin işine karşı duygusal bir tepki biçimi ve bireysel bir süreçtir. Bireyin, aklındaki içerik ve süreçlere yönelerek ortaya çıkabilir. İnsanların başarılı,mutlu ve üretken olabilmelerinin en önemli koşullarından biridir. İşe karşı gösterilen pozitif tepki iş doyumu, negatif tepki ise iş doyumsuzluğu olarak adlandırılabilir.

Çağımızın modern fenomenlerinden biri olan tükenmişliğin "Mesleki bir tehlike" olarak ilk klinik tanımı 1974'te Freudenger tarafından yapılmıştır. Tükenmişlik; azalmış başarı, duyarsızlaşma ve iş ilgisinin azalması belirtilerinin eşlik ettiği fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluktur. Tükenmişlikle ilgili günümüzde en yaygın kabul gören tanım,isim olarak anılan ve Maslach Tükenmişlik Envanterini geliştiren Christina Maslach'a aittir. Daha çok insanlarla yüz yüze ilişki gerektiren mesleklerde görüldüğü ifade edilmiştir (Maslach ve Leiter, 1997).

Bireyin işinde gittikçe artan kronik baskı ve stres sonucu kendisini fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak zayıf, güçsüz ve hatta bitmiş hissetmesidir. 27 Mayıs 2019 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü Tükenmişlik Sendromunu, Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasına dahil etmiş olup, 2020 itibariyle küresel tıbbi bir bozukluk olarak tanıyacağını ilan etmiştir.

Maslach, tükenmişlik kavramını; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıya ilişkin duyguları kategorize eden üç ayrı boyutta ele almaktadır (Ergin, 1992).

Duygusal Tükenme: Sevk ve coşku dönemi, başlangıç, en önemli ve bireysel stres boyutudur. Belirtileri ise ; bireyde duygusal kaynaklarının bitmesi, enerji eksikliği hissetmesi, duygusal yorgunluk, hayal kırıklığı ve gerginlik, işe geç kalma ve gitmeme, psiko-somatik şikayetlerdir. Duyarsızlaşma; durgunluk ve engelleme dönemi. Kişilerarası boyutudur. Yabancılaşma ve savunma durumu, kişilere ve örgüte karşı mesafeli tavır takınırlar. İşi gereği karşılaştığı insanlara ve işine karşı: soğuk, ilgisiz, katı tutumlar, duygusal tampon oluşturma, çevresinden uzaklaşma, katı ve kaba bir dil kullandığı gözlenir. Kişisel Başarı Eksikliği: İlgisizleşme dönemi ve kişisel gelişme boyutudur. Kendisini işinde yetersiz ve başarısız olarak değerlendirmesidir. Birey kendini suçlu hisseder, kendi hakkında başarısız olduğu hükmüne varır, harcadığı çabanın boşa gittiğini düşünür. Kişinin kendine saygısının azalmasına ve depresyona girmesine neden olabilir.

Tükenmişliğe etki eden faktörler ise; Bireysel Faktörler : Cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, işe bağlılık, motivasyon, performans, beklenti düzeyi, stres, mesleki doyum, kişilik yapısı, empati yeteneği, bireysel ihtiyaçlardır. Örgütsel Faktörler: İş yükü(çalışma saatleri vb.), kontrol, ödül, aidiyet / birlik duygusu , adalet, iş ortamı (bina, araç-gereç, çevre vb.), değerlerdir (Hedeflerle ilgili, İlişkilerle ilgili, Organizasyon ve kontrolle ilgili, Sosyal, İşletme felsefesiyle ilgili).

Öğretmen, İş Doyumu ve Tükenmişlik

Eğitim, örgütlenmiş tüm toplumsal faaliyetler içinde insanın en önemli olduğu alandır. Bir öğretmen, topluma sağlıklı, çağdaş düşünebilen, üretken, yeniliğe açık, problemlerle baş edebilen, toplumsal ve sosyal gelişimde aktif rol alabilen bireyler yetiştirmekle görevlidir.

Eğitimi ve okulu diğer kurumlardan, mesleklerden ayıran temel özelliği; insan üzerinde çalışması ve insanı değiştirmesidir (Açıkalın,1995).Milli Eğitim Temel Kanununun 43. Maddesinde öğretmenlik bir ihtisas mesleği olarak açıklanmaktadır.

Öğretmenlik mesleği içerisinde, Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni çocuğun bilişsel, duyuşsal, psikomotor ve sosyal becerileri yönünden bir bütün olarak gelişmesine katkıda bulunması sebebiyle ayrı bir önem arz eder.

Öğretmenlik mesleği içerisinde Beden Eğitimi ve Spor öğretmenine; eğitim-öğretim faaliyetlerinin etkin ve verimli bir şekilde planlamasında, uygulamasında büyük görev ve sorumluluklar düşmektedir.Bugün dünyamızda meydana gelen değişme ve gelişmeler beden eğitimi ve spor alanında da kendisini hızla göstermektedir. İnsan gelişiminde böylesine önemli yeri olan beden eğitimi ve sporun, insanlara ulaşmasını sağlayanlar hiç şüphesiz ki Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleridir (Can, 2019).

Araştırma Amacı ve Önemi

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin iş doyum ve tükenmişlik düzeylerini ve ilişkilerini belirleyerek; bu ilişkinin nedenlerini ve çözüm önerilerini farklı değişkenlere göre incelenerek karşılaştırılmasıdır.

Toplumun her ferdi öğretmenlerin dokunuşlarıyla gelişir ve yetişir. Ülkenin eğitiminde, genç nesillerin yetiştirilmesinde rol oynayan öğretmenlerin iş doyumları ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi için yapılan çalışmalar ayrı bir önem arz etmektedir. Fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan sağlıklı ve gelişmiş fertler yetiştirmek için öğretmenlerin iş doyumlarının yüksek ve tükenmişlik seviyelerinin düşük olması ülke geleceği adına önemlidir. Diri, M. S. (2015)'Ortaokul Öğretmenlerinin İş Doyumlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi' üzerine yaptığı araştırmada yeni araştırmacılara nicel verilerin nitel verilerle desteklendiği araştırmalar planlanması önerisi ile karşılaşılmıştır. İlgili alanda Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin iş doyumu ve tükenmişliğine ilişkin çalışmalara rastlanmaması üzerine araştırmanın nitel olması ve özellikle alanda Milli Eğitim Bakanlığında çalışan öğretmenlerin yaşadıkları sorunlara bekledikleri çözüm önerilerine kendilerinden öğrenmek adına nitel çalışma yapılması tercih edilmiştir.

Araştırma Sınırı ve Araştırma Yöntemi

Araştırmanın çalışma grubunu, araştırmaya katılan 259 Beden Eğitimi ve Spor öğretmeninden nicel çalışma bölümünde “gönüllü olarak çalışmanın ikinci bölümüne katılmak ister misiniz?” sorusuna olumlu yanıt veren 25 Beden Eğitimi ve Spor öğretmeninden benzer mesleki özellikler gösteren, iş doyum düzeyi düşük ve yüksek olan; Anadolu lisesi, imam hatip lisesi ve meslek lisesi; devlet okulu ve özel okulda, ortaokul ve lisede olmak üzere görev yapan görüşme için müsait olan kadın - erkek 20 Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni ile görüşmeler yapılmıştır. Ayrıca iki tane idarecilik yapan Beden Eğitimi ve Spor öğretmenine yer verilerek araştırmaya idareciler açısından farklı bakış açısı katılmaya çalışılmıştır.

Araştırmada nitel araştırma desenlerinden "Durum Çalışma Deseni” kullanılmıştır.

Verilerin toplanmasında demografik bilgi formu ve araştırmacılar tarafından oluşturulan, nitel araştırma aracı olan "yarı yapılandırılmış görüşme formu" kullanılmıştır. Konu ile ilgili detaylı bilgi edinmek amacıyla mevcut çalışmada görüşme yöntemi kullanılmıştır. Görüşme; insanların neyi, neden düşündüklerini, duygu, tutum ve hislerinin neler olduğunu, davranışlarını yönlendiren faktörleri ortaya çıkarmayı sağlayan bir araçtır (Ekiz, 2009). Görüşmede, bir amaca yönelik olarak katılımcılara karşılıklı bir iletişim sürecinde sorular yöneltilir ve yanıtlar alınır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin iş doyumu ve tükenmişliklerinin nedenleri, bu nedenlere ürettikleri çözüm önerilerine yönelik görüşlerini tespit etmek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda;

1. İş Doyumunuzu Olumsuz Yönde Etkileyen İçsel ve Dışsal Faktörler Nelerdir?

2. İş Doyumunuzu Olumlu Yönde Etkileyen İçsel ve Dışsal Faktörler Nelerdir?

3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İş Doyumlarını Arttırmak İçin Çözüm Önerileriniz Nelerdir? Açıklayınız.

4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişliklerini Engellemek İçin Çözüm Önerileriniz Nelerdir? Açıklayınız. sorularına yer verişmiştir.

Veri Analizi

Yarı yapılandırılmış görüşme formlarında; Öğretmen 1 (Ö1)’den, Öğretmen 20 (Ö20)’ye kadar numaralandırılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde ise birbirine benzeyen verileri kavramlar, temalar çerçevesinde birleştirerek ve bunları okuyucunun anlayabileceği biçimde düzenleyerek yorumlamayı gerektiren içerik analizi kullanılmıştır. Bu analiz türü verilerin tanımlanması, kodlanması ve kategorileştirilmesi sürecini içermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s. 227). Bu nedenle verilerin çözümlenmesinde İçerik Analizi tekniği kullanılmıştır.

Güvenirliği sağlamak için Beden Eğitimi ve Spor alanında uzman 4 kişi (3 Üniversite Öğretim Üyesi, 1 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni) tarafından verilerin analizi yapılarak kontrol edilmiştir.

Bulgular

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorulara cevapları ve içerik analizi sırasıyla aşağıda tablolar halinde verişmiştir.

Tablo 1.

Soru1: İş doyumunuzu olumsuz yönde etkileyen içsel ve dışsal faktörler hakkında ne düşünüyorsunuz?

İş Doyumu Alt Faktörleri		n (Tekrar Eden Görüşler)	Örnek İfade
	Kategoriler		
İçsel Faktörler	Özel Hayat	Aile içinde yaşanan sıkıntılı durumların (sağlık, huzursuzluk, maddiyat) olumsuz etkilemesi(n=10).	Ö6:Aile içi huzursuzluk, sıkıntı muhakkak etkiler. Etkilemem diyen kişi yalan söylemiş olur .
	Başarı İsteği	Okul adına kazandıkları başarılar ile il dışı müsabakalara gitmelerinin istenmemesi, engellenme durumu(n=8)	Ö4: Çok üst düzey bir başarı ile Türkiye finallerine de gitsen de, başarısız olsan da sonuç ve yaklaşım değişmiyor, Hatta tüm okullarda spor takımları il dışı müsabakalara gitmesin diye dua ediyorlar.
	Kişisel Çabası	Kendi motivasyonlarını yüksek tutmak için okula spor sahası kazandırmak, spor sahalarını iyileştirmek gibi işleri yapmalarının idare tarafından engellenmesi (n=3)	Ö20: İdarecilerimiz izin verse birçok şey yapacağız hatta eksik gördüğümüz şeyin masrafını cebimizden karşılayıp yapacağımız halde asla izin vermiyorlar.
	Kabul Görme	Yaptığı işlerin kabul görmemesi, duygusal olarak yıpranması (n=3)	Ö12: Eski bir beden eğitimi ve yeni idareci olarak öğretmenlerimizin hangi kısıtlı şartlarda takımları çalıştırıp başarılar kazandığını, okul içi veya okul dışı sportif faaliyetlere katıldıklarını görmezden gelinmesi bizleri nasıl üzüyor, yıpratıyor biliyorum.
	Hizmet Yılı - Tecrübe	Hizmet yılı düşük ve tecrübesiz öğretmenlerin daha düşük iş doyumuna sahip olduğu görüşü (n=1)	Ö9: Düşük iş doyumuna sahip olma nedeni ise ortak iş yaptığım beden eğitimi değil diğer öğretmen arkadaşların hatta idarecilerin doğru yaptığım işe karışıp yönlendirerek değiştirmeleri zoruma gitmişti, mesleğimin ilk yılları olması nedeniyleydi.

İş Doyumu Alt Faktörleri		n Tekrar Eden Görüşler	Örnek İfade
	Kategoriler		
Dışsal Faktörler	Yönetim Tutumu	İdarecilerin, öğretmenlere ve öğretmenlerin okul adına kazandıkları başarılara duyarsız kalınması; takdir edilmemesi (n=14).	Ö11: Her insanın içinde takdir edilme duygusuna sahip olduğunu ve bunun insanı motive eden psikolojik etken olduğu belirtmiştir. Çocuk üzerinde sporun gerekliliği, kişisel gelişimi ve karakter gelişimi için elzem bir şey olduğunun anlaşılmasının sadece idareciler tarafından değil diğer öğretmenlerin de beden eğitimine ve spora bakış açılarını değiştirmeleri gerekliliği vurgulanmıştır.

Ekonomik Boyut - Ücret	Alınan ücretin yetersiz olması (n=14).	Ö16: Dünya bazında öğretmen maaşını karşılaştırdığımızda kesinlikle yeterli değil ve iş doyumumuzu olumsuz etkiliyor. Tüm meslek gruplarını okutup eğitim veren öğretmenlerin o meslek gruplarından az maaş alması onu nasıl mutlu çalışmasını sağlasın ki?
Fiziki Şartlar	Çalıştıkları okulların fiziki şartları ve kısıtlı malzeme imkânı(n=12).	Ö3: Yeni yapılan okullara spor salonu, jimnastik salonu ve havuzu olan tesisler yapılmasını zorunlu hale getirirdim. Neden havuz sorusuna şöyle cevap vereyim; kişinin gelişiminde ve koordinasyon gelişiminde çok önemlidir. 11-12 yaşına kadar yüzme eğitimi alan çocuk istediği branşa geçiş yapabilir ayrıca, postur bozukluğu olmaz, atletik ve özendirici bir yapıya sahip olurlar.
Çalışma Şartları	Çalıştığı ortamda var olan tüm sıkıntılı durumlardan kurtulmak için tayin istemesi (n=5)	Ö12: Çalıştığım ortamda yorulduğumuz zamanlar oldu. O zamanda idareci olma kararını vererek meslektaşlarıma destek vereceğimi düşünerek kendimi motive ettim.
Örgütsel İklim	Çalıştığı kurumun var olan uyumsuz örgütsel iklimi(n=3)	Ö11: Sadece idare değil diğer öğretmenlerin de beden eğitimine ve spora bakış açılarını değiştirmeleri gerekiyor. Çocukların kişisel gelişimi ve karakter gelişimi için elzem bir şey olduğunu anlasalar çok güzel olur.

Tablo 1'de araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin iş doyumlarını "olumsuz" etkileyen içsel ve dışsal faktörleri tanımı dikkate alınarak kategorize edildiğinde; içsel faktörleri özel hayat kategorisinde aile içinde yaşanan sıkıntılı durumların sağlık, huzursuzluk, maddiyat öğretmenleri olumsuz etkilediği istemeseler de iş hayatlarına yansıttıkları (n=10), başarı isteği kategorisinde okul adına kazandıkları başarılar ile il dışı

	Yüksek İş Doyumu	
İş Doyumu Alt Faktörleri	n	Örnek İfade
	Tekrar Eden Görüşler	

müsabakalara gitmelerinin istenmemesi, okul içinde ve dışındaki faaliyetlere yönelik yaptıkları planlamaları uygulayamadıklarında engellenme durumunun iş doyumlarını azalttığı (n=8), kişisel çabalarının engellendiğinde, kendi motivasyonlarını yüksek tutmak için okula spor sahası kazandırmak, spor sahalarını iyileştirmek gibi işleri yapmalarının idare tarafından engellenmesi ile iş doyumlarının azaldığı ve tükendikleri (n=3), kabul görme kategorisinde okul içi veya dışında yaptıkları işin kabul görmemesi, saygı duyulmadığı hissinin duygusal olarak yıprattığı (n=3) iş doyumlarını olumsuz etkilediği ve son kategori olan hizmet yılı-tecrübe kategorisinde hizmet yılı düşük ve tecrübesiz oldukları dönemde öğretmenlerin daha düşük iş doyumuna sahip olduğu görüşü (n=1) şeklinde değerlendirmişlerdir.

İş doyumlarını "olumsuz" etkileyen dışsal faktörleri; yönetim tutumu kategorisinin idarecilerin, öğretmenlere ve öğretmenlerin okul adına kazandıkları başarılara duyarsız kalınmasının, yapılan işlerin takdir edilmemesinin iş doyumlarını olumsuz etkilediği (n=14), ekonomik boyut- ücret kategorisinde alınan ücretin yetersiz olması ve maddi olarak ek iş yapıyor olmalarının iş doyumlarını olumsuz etkilediği (n=14), fiziki şartlar kategorisinde çalıştıkları okulların fiziki şartları ve kısıtlı malzeme imkânlarının kendilerini yıprattığı (n=12); çalışma şartları kategorisinde çalıştığı ortamda var olan tüm sıkıntılı durumlardan kurtulmak için tayin isteyerek yenilenme çabalarının olduğu (n=5), örgütsel iklim kategorisinde ise çalıştıkları kurumun var olan uyumsuz örgütsel ikliminin (n=3) iş doyumlarını olumsu şeklinde etkilediği bulgularına ulaşılmıştır.

Tablo2. *Soru 2: İş doyumunuzu olumlu yönde etkileyen içsel ve dışsal faktörler hakkındaki düşünceniz nedir?*

İş Doyumu Alt Faktörleri	Kategoriler	Yüksek İş Doyumu n	Örnek İfade
İçsel Faktörler	Özel Hayat	Tekrar Eden Görüşler Öğrenci (n=17).	Ö16: Kesinlikle var. Aile yaşantısı telefon şarjı gibidir. Telefonun şarjı ne kadar doluysa iş görme olanağınız artar. Aile içinde mutluluk ve huzur var ise telefon gibi insanında şarjı dolar ve çalışır.
	Kişisel Çabası	Kendi motivasyonlarını yüksek tutmak için okula spor sahası kazandırmak, spor sahalarını iyileştirmek gibi işleri düzenli yapabilmeleri (n=17).	Ö16: Okullarda en çok sevilen beden eğitimi öğretmenidir, çocukların duygularına ineriz. Öğrencilerin her sıkıntılarını biliriz, isimleriyle hitap ederiz ve bu da onların bize sevgi ve saygısına sebep oluyor. Bu olaylar doğru iş yaptığımızı bize gösterir ve bunlar bana verilen en büyük takdir teşekkürdür. Tükenmişliğimizi engeller.
	Fiziki Şartlar	Çalıştıkları okulların fiziki şartlarının iyi olması (n=8).	Ö9: Okulumuzun fiziki şartları çalışma isteğimi son derece olumlu etkiliyor çünkü salonu ve açık sahaları
	Başarı İsteği	Öğrencilerinin hayatlarına dokunarak değiştirdiklerini görmek, onlarla il içi ve il dışı sportif başarılar kazandırmanın	Ö13: Öğrencilerimin gelip iyi ki benim hayatıma dokunmuşsunuz demesi beni çok motive ediyor.
	Çalışma Şartları	Çalıştıkları kurumdaki yardımcı personel, öğretmen arkadaşları ile uyum içinde çalışmak	Ö20 En büyük faktör arkadaşlık ilişkileri, mesai arkadaşlarımla öğrencilerimle iletişim kurmak.
	İşin Kendisi	Beden eğitimi ve sporun kendi içyapısı, sporun insana	Ö: 1 Okulda ve pansiyon nöbetimde boş olan zamanımı öğrencileri spor yapmaya teşvik edecek faaliyetler üreterek onlarla oyun oynayarak
	Yönetim Hedef ve Tutumu Beklenti	İdarecilerin, öğretmenlere ve öğrencilerin dersleri ve okul takımları için başarıldığı önemsemesi, takdir yapılması, hedeflerine ulaşması (n=4).	Ö13: Okul idaremiz başarılarımız ya da sportif etkinliklerimizde maddi manevi hiçbir zaman yanımızda olmadı, Çoğu zaman bizim gibi bir kazandırmamız değiştiğini görmek bizi motive ediyor.

Tablo 2'de araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin görüşleri değerlendirildiğinde, özel hayat kategorisinde aile içindeki mutlu huzurlu ortamın, sağlıklı olmanın kendilerine olumlu katkısı ile iş doyumlarının da olumlu etkilendiği (n=17); kişisel çabası kategorisinde kendi motivasyonlarını yüksek tutmak için okula spor sahası kazandırmak, spor sahalarını iyileştirmek gibi işleri düzenli yapabilmelerinin olumlu etkilediği (n=17); başarı isteği kategorisinde öğrencilerinin hayatlarına dokunarak değiştirdiklerini görmek, onlarla il içi ve il dışı sportif başarılar kazandırmanın ve öğrencileri yüksek öğrenime kazandırmanın kendilerine olumlu katkısı olduğu (n= 9); işin kendisi kategorisinde beden eğitimi ve sporun kendi içyapısı, sporun insana kazandırdıkları sayesinde motive oldukları (n= 7); hedef ve beklenti kategorisinde öğretmenlerin dersleri ve okul takımları için belirlediği çalışmaları yapabilmesi, hedeflerine ulaşmalarının (n=4) iş doyumlarını olumlu etkileten içsel faktörler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Öğretmenlerin iş doyumlarını "olumu" etkileyen dışsal faktörler değerlendirildiğinde ise; öğrenci-veli tutumu kategorinde öğrenci ve velilerden gelen sevgi saygı davranışlarının kendini motive ettiğini, kendilerini iyi hissettirdiği için iş doyumlarının da arttığı belirtilmiş (n=18); fiziki şartlar kategorisinde çalıştıkları okulların fiziki şartlarının iyi olmasının motive ettiği (n=8); çalışma şartları kategorisinde ise çalıştıkları kurumdaki yardımcı personel, öğretmen arkadaşları ile uyum içinde çalışmanın öğretmenleri olumlu etkileyen faktörlerden biri olduğu (n=9); son olarak yönetim tutumu kategorisinde ise 20 öğretmen sadece 6 tanesi idarecilerinin, öğretmenlere ve öğretmenlerin okul adına kazandıkları başarıları önemsemesi, takdir edildikleri için iş doyumlarını olumlu etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Tablo 3. *Soru3: Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin iş doyumlarını arttırmak için ne olmasını isterdiniz? Sizin çözüm önerileriniz nelerdir?*

	İş Doyumu Alt Faktörleri	İş Doyumunu Arttırmak İçin Öneriler n- Tekrar Eden Görüşler	Örnek İfade
İçsel Faktörler	Kategoriler Başarı İsteği	Ülkemiz adına yetenekli öğrencileri tespit etmek ve alt yapılardan sporcu yetiştirmek (n=4).	Ö5: 1.Sınıftan itibaren branş öğretmenleri okutması öğrencinin gelişimi ve özellikle elit düzeyde ülkemizi temsil edecek sporcuların yetiştirilmesinde doğru olacağını düşünüyorum. Ö12: Çok yetenekli öğrencileri kalabalık ve küçük alanlı okul bahçelerinde gözden kaçırıp Türkiye adına yetişebilecek yıldızları kaybediyoruz.
	Kategoriler Fiziki Şartlar Hedef - Beklenti	Okullarda Fiziki Şartların, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri Tesislerin ve Spor Sahalarının İyileştirilmesinin Şart Olması (n=12). Hedeflerinin sağlık, spor ve insan kişiliğine, gelişimine katkısının anlaşılması (n=3).	O2: Tüm okullarda tam teşekkullu spor kompleksleri kurulmasını zorunlu hale getirirdim. Ö3: İlkokul ve ortaokul müfredatında sportif eğitimin tamamen oyun üzerine oturtularak verilmesi taraftarıyım; çünkü oyun becerisine sahip olan çocuk kazanma, kaybetme, dost-rakip gibi olguları tamamen kazanır. Ö20: Sağlığın ne kadar önemli olduğunu insanlara kavratırdım. Ö4: Malzemelerin eksiklikleri giderilir ve sadece sınava yönelik bireyler yetiştirmeye yönelik planlamalar değiştirilirse başarılı olabiliriz.
	Çalışma Şartları Eğitim Düzeyi	Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin üniversitelerde aldığı eğitimin iyileştirilmesi, eğitim düzeylerinin artırılması (n=2).	Ö8: Bizlerin en büyük sorunu malzeme temini, devletin tüm okullara sene başında sağlıklı malzeme temininde bulunulmasıdır. Ö10: Öncelikle beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumların elden geçirilmesini sağlardım, alt yapıdan yetişen bireyler beden eğitimi öğretmeni olmamalı. Birde fakültede eğitim yıllarında her beden eğitimi öğretmeninin bir spor dalında hakemlik ve antrenörlük belgelerini alarak yapmaları.
	İş Doyumunu Arttırmak İçin Çalışma Şartlarının Düzeltilmesi (n=5).		
	Kabul Görme Örgütsel İklim	Sporu gereken önem ve değerin verilerek sporu bakış açısının değiştirilmesi (n=2).	Ö15: Eğitim sistemini İzlanda, Fransa vb ülkeler gibi düzenlerdim. Çocuk öğleye kadar sözel ve analitik alanda eğitim alıp, öğle yemeği sonra akşam saatlerine kadar sportif, sanatsal alanlarda eğitim vererek onları her alanda yeterli, gelişmiş, zeki, çalışkan, saygılı, dürüst ve becerikli bireyler olarak yetiştirmek isterdim.
		Mevcut Olan Eğitim Sisteminde Köklü Değişiklikler ile Eğitim Politikasının Düzenlenmesi (n=4).	Ö4: Sadece sınava yönelik bireyler yetiştirmeye yönelik planlamalar değiştirilirse başarılı olabiliriz? Ö15: Geleceği biz öğretmenler yetiştiriyoruz.
Dışsal Faktörler	Ücret	Öğretmenlerin Maaş ve Ücretlerinin Düzenlenmesi (n=3).	Ö5: Sadece okul derslerinde değil sporcu yetiştirmeye çalışan, çocuklara bir şeyler kazandıran öğretmenlerin ücret anlamında doyum sağlamak olurdu.
	Yönetim Biçimi	Beden Eğitimi ve Sporun Önemini Bilen İdarecilere Görev Verilmesi, İdarecilerin Bu Anlamda Bilgilendirilmesi (n=2).	Ö11: İlk önce okullarda idarecilerden en az birinin beden eğitimi öğretmeni olmasını isterdim. O zaman hem bizi anlar hem de daha aktif dinamik bir okul ortamı oluşacağını düşünüyorum.
	Takdir - Ödüllendirme	Çalışan, Emek Veren Öğretmenlerin Ödüllendirilmesi (n=2).	Ö1: Her dönem sonunda özellikle il içi müsabakalar ve il dışında ilini temsil eden öğretmenleri üç gün aileleriyle birlikte tatil yapma imkânı verirdim.
	Teftiş Denetleme	Görev Yapan Öğretmenlerin Denetlenme ve Teftişlerinin Düzenli Yapılması, Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi (n=2).	Ö15: Beden eğitimi öğretmenlerini 5 yılda bir adil olan mesleki yeterlilik sınavına tutup, yaptığı işleri de göz önüne alarak çalışamaya devam etmelerini ya da geri hizmete çekip açıklarını kapatmaları için uzmanların vereceği hizmet içi eğitimlere sınavlara tabi tutardım. Amacım kimseyi ezmek değil ama herkesin işini layığı ile yapması çünkü bizler geleceği inşa ediyoruz.

Tablo 3'te Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin iş doyumlarını arttırmak için içsel ve dışsal faktörlere yönelik çözüm önerileri analiz edildiğinde;

1. İlkokul 1. sınıf itibari ile Beden Eğitimi ve Spor derslerine branş öğretmenleri tarafından işlenmesinin önemli olduğu, bu sayede motorsal beceri gelişim dönemi kaçırılmadan alt yapıya ülkemizi temsil edebilecek yetenekli sporcuların kazandırılabileceği,

2. Oyun temelli bir eğitim sayesinde çocukların kişilik ve karakter olarak en iyi şekilde yetiştirilmesini ayrıca obeziteden uzak sağlıklı bireyler yetiştirilmesi sağlanabileceği,

3. İnsan sağlığının öneminin kavranması ve sağlık için sporun önemini topluma anlatılması, toplumun bilgilendirilmesi bunun için belediyeler, Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı ortak çalışması ile toplumun bilinçlendirilebileceği,

4. Üniversite eğitiminde öğretmenlik için mesleğin gerekliliğini çağın gerekliliklerini yerine getirebilen eğitim verilmesi için yüksek eğitimin yeniden planlanması çözüm olabileceği,

5. Eğitim öğretim yılı sonunda Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerine uygulamalı eğitim kampları yapılması, yeni spor branşları federasyondan gelen uzmanlar tarafından tanıtılmalı, şeklindedir.

6. Mevcut eğitim sisteminde sınava yönelik bireyler yetiştirmek yerine bedenen, ruhen ve fikren gelişmiş, sağlığı yerinde gelecek nesiller yetiştirmek için spora gereken önem verilmesi gerektiği,.

7. Çevre ve bina bakımından yeterli sportif alanı olmayan okullara Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni ataması yapmak yerine o okuldaki öğrencileri taşımalı sistemle spor kompleksi olan yerlere götürerek her alanda tam bir spor eğitimi almasını sağlanabileceği,

8. Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin tesis ve malzeme eksiklikleri giderildiği takdirde iş doyumu artacağı gibi, derslere ve öğrencilere dönüşünün çok üst düzeyde olumlu yansımasının sağlanabileceği, başarılı ve elit sporcu yetiştirilebileceği,

10. Eğitimin tüm aşamalarında öğlene kadar sözel ve analitik dersler alanında eğitim verilip, öğleden sonraları sanatsal ve sportif eğitim dersleri verilerek her alanda yeterli gelecek nesiller yetiştirilmeli,

11. Eğitimde spor ve sanat dallarında çalışmalarda bulunan, başarı kazanan ve kazandırmayı sürdüren öğrencilerin devlet tarafından burs ile ödüllendirilerek, daha da teşvik edilmesi,

12. Ulusal ve uluslararası okul takımları müsabakalarında başarı gösteren öğrencilere yüksek öğrenim sınavlarında avantaj sağlayacak ek puan sisteminin öğrencilerin ve velilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine karşı olumlu tutum geliştirmelerini sağlayabileceği,

13. Okul takımlarında Türkiye çapında başarı sağlayanlara cüzzi miktarda bir ödül verilerek onların motive olması sağlanabileceği,

14. Gelecek nesilleri ve sporcuları yetiştiren öğretmenlerin iş doyumu için ücret doyumu sağlamak için kaynaklar yaratılması gerektiği,

15. Okullarda bulunan yöneticilerin bir tanesinin Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri arasından seçilmesi, ülke sporunun gelişimi ve geleceği açısından daha iyi olacağı,

16. Okul takımlarında üst düzey başarı sağlayan öğretmenleri aileleri ile birlikte, Devlete ait sosyal tesislere ücretsiz tatile göndermek,

17. Okul takımları ile başarı kazanan öğretmenlere siciline işleyecek şekilde belgeler verilmesi ve hizmet puanı verilmesinin gerekliliği,

18. 5 yıl aralıklar ile adil bir mesleki yeterlilik sınavı yapılmalı; başarısızlar yeniden eğitim alıp bir süre geri hizmette çalıştırıldıktan sonra öğretmenliğe geri dönebilmeleri sağlanmalıdır.

19. Öğrencilere verilen eğitimin hatır gönül işi olmaması gerektiği, geleceği yetiştirdiğimizin unutulmadan düzenli hizmet içi eğitim ve yeterlilik denetiminin yapılması gerektiği şeklinde iş doyumlarını arttırabileceği ve tükenmişliklerini önleyebileceği bulgularına ulaşılmıştır.

Tablo 4. *Soru4: Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin tükenmişliklerini engellemek için ne olmasını isterdiniz? Sizin çözüm önerileriniz nelerdir?*

Tükenmişlik Alt Boyutları		n Tekrar Eden Görüşler	
Kategori		Problem	Örnek İfade
Duygusal Tükenme Alt Boyutu	Fiziki Şartlar	Spor Tesisi ve Malzeme (n=9)	Ö1: Her öğrenciye sene başında dağıtılan kitaplar gibi eşofman dağıtılmasının sporun önemini vurgulayabilir. Ö20: Bütün mahallere park ve spor alanı yapıyorlar fakat o çocukların eğitim alacağı okullara spor sahasız bırakılıyor ben bu çelişkiyi ortadan kaldırmak için spor tesislerini inşa ettirirdim.
		Ulaşım Problemi (n=2)	Ö15: Okullara çakılı bir taşıma aracı verirdim çünkü sahası olmayan öğretmen uygun sahaya gidebilsin, maçlara ulaşımı nasıl yapacağız diye düşünmesin, tüm etkinliklerde rahat hareket edilebilsin diye.
	Ücret	Maddi Düzenleme (n2)	Ö5: Motivasyonunu arttırmak için maaş ve ek derslerinde maddi düzenlemeler yapmak gerekir. Ö12: Harcadıkları zamanı, verdikleri emeklere karşılık hak ettikleri değeri hiçbir zaman ne maddi nede manevi geri dönüt olarak alamıyorlar.
	Sosyal Güvence	Yıpranma Payı (n=2)	Ö4: Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişliğini engelleyebilecek diğer bir düzenleme soğuk sıcak demeden sürekli dışarıda ve çok fazla rolde çalışan bizlere yıpranma payının hak olarak tanınması olabilirdi.
Duyarsızlaşma Alt Boyutu	Çalışma Şartları	Devlet ve Özel Okul Güç Dengesi(n=1)	Ö8: Birde kolej ve özel okullar ile sıradan devlet okullarını aynı kategoride ve aynı şartlarda yarıştırmazdım. Çünkü malum onların bütçeleri, güçleri ve imkânları devlet okullarını ezip geçebilecek seviyede oluyor.
		Okul Sporları ve Müsabakaları (n=1)	Ö3: Okul spor müsabakalarının GHSİM alınması gerektiğini düşünüyorum çünkü onlar için sadece yılsonunda merkeze bildirilen lisans sayısı önemli. Okullarda hangi şartlarla takımların hazırlandığı, maça geldiği ve sıkıntılarımız önemsenmiyor, çözüm için muhatap bulamadığımız oluyor.
		Ders Saati ve Öğrenci Mevcudu(n=1)	Ö2: Ders saatini 1 saat daha arttırarak ve sınıf öğrenci sayılarını zorunlu olarak 15-20 civarı sayılara sabitlenmelidir
		Tayin ve Rotasyon (n=2)	Ö16:Yaşam şartları, okul idaresi ve insanlar yoruyor; öğretmenlerin okul ortam değiştirmesini kolaylaştırır, belli yıllarda rotasyon mantıklı olurdu.

	Örgütsel İklim	Beden Eğitimi ve Spora Bakış Açısı(n=6)	Ö14: Beden eğitimi dersine olan boş ders düşüncesini yok etmek isterdim. Ö19: Seminer çalışması yapar, özellikle idarecileri o seminerlere dâhil ederek spora bakış açısının değişmesini sağlardım.
Kişisel Başarı Alt Boyutu	Eğitim Düzeyi	Kişisel Gelişim (n=3)	Ö7: Her alanda olduğu gibi bilim ve spor biliminde de değişim gelişimler var. Sadece beden eğitimi ve spor alanında değil; İletişim, sağlık, ruh sağlığı, diksiyon, psikoloji, çocuk psikoloji, çocuk koruma diğer alanlarda eğitim seminerleri almalıyız. Mevcut durumda verilen seminerler alanına hâkim insanlar tarafından verilmediği içinde yetersiz kalıyor.
	Takdir Edilme Ödüllendirme	Takdir Edilmek (n=7)	Ö7: Çalışan öğretmenlere ödül anlamında verilecek ek hizmet puanı onların motive olmasını sağlarken, tükenmişlik yaşamalarını önleyebilir. Ö17: Yaptığımız işlerin değeri bilinirse, emeklerin karşılığı görülürse öğretmenlik daha zevkli hale gelir diye düşünüyorum.
		Motive Edici Sosyal Faaliyet Kamplar(n=5)	Ö18: En çok öğretmenin zihinsel motivasyonu arttırıldığında birçok sorunun çözüleceğine inanıyorum. Bu yönde seminerler, güncel eğitimler ve sempozyumlar öğretmene katkı sağlayabilir.

Tablo 4'de Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri yaşadıkları tükenmişliklere yönelik belirttikleri çözüm önerilerinin analizi aşağıda sıralanmıştır:

1. Yeni yapılan okul binaları tasarlanırken spor sahalarının da bu planlamada yer verilerek, her okula spor salonu, halı saha ve bahçeye açık spor sahaları (voleybol, basketbol, hentbol, bocce gibi) yapılması spor tesisi sorununu ortadan kaldırabilir.

2. Mevcut okulların kullanılması için mevcut spor sahaları eşit düzeyde kullanmaları için İl Milli Eğitim Müdürlüklerince ve Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüklerince düzenlemeler yapılması sorunları azaltabilir.

3. Her Yıl eğitim - öğretim yılı başında öğrencilere ücretsiz dağıtılan kitaplar gibi eşofman takımı, tişört ve spor ayakkabı malzemelerin okullarda ücretsiz verilmesi, yöneticiler açısından spora verilen önemi öğrencilere ve ailelerine anlatmakta yarar sağlayabilir.

4. Okullara Millî Eğitim Bakanlığı ve Gençlik Spor Bakanlığından spor için bütçe verilmesi, malzeme ve tüm ihtiyaçların karşılanmasını, eğitimin kalitesini arttırabilir.

5. Okullara devamlı birer servis tahsis edilerek, köy ve kasaba okullarına varana kadar antrenman ve okul müsabakalarına, sosyal faaliyetlere katılabilmeleri kolaylaştırılabilir.

6. Maaşlarda ve ek ders ücretinde düzenleme ile doktor, hemşire, mühendis, hâkim, polis ve asker gibi devlet memurları ile aynı seviyeye getirilmesi öğretmenlerin mutlu çalışmasını sağlar, tükenmişliğini önler şeklindedir.

7. Çalışma ve sosyal güvenlik bakanlığının yayınladığı fiili hizmet süresi zammı uygulamasına yönelik genelge de daha önceki yıllarda var olan Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin; özel iş kurumlarında ve devlet kurumlarında (polisler, doktorlar, Türk silahlı kuvvetleri, itfaiye gibi) insanlarla çalışan mesleklerde hem bedensel hem zihinsel olarak iş gücü nedeniyle yıpranma payının da öğretmenlere tekrar hak tanınmasının sadece Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin değil tüm öğretmenlerin kendilerini kıymetli hissederek iş doyumu düzeylerini arttıracağını söylemek olasıdır.

8. Devlet ve özel okulların spor müsabakalarında eşit şartlar altında yarışmaları sağlanmalı, güç dengesi için özel okulların profesyonel olmuş sporcuları bir araya getirerek yarışmaları engellenmelidir.

9. Okul spor müsabakaları düzenleyen Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinin müsabaka planlaması yaparken Milli Eğitim Müdürlüklerinin eğitim öğretim takvimini dikkate almalıdır.

10. Okulların tekli eğitim sistemine dönmesi ile sınıf mevcutlarının 40'lı sayılara ulaşması ile özellikle yetenek dersi olan resim, müzik ve beden eğitiminde verimsiz ders işlenmesine neden olduğu bu sebeple sınıf mevcutlarının dünya çapında olduğu gibi en fazla 20 kişiye sabitlenmelidir.

11. Ders saatinin arttırılması daha sağlıklı ve verimli ders işlenmesi sağlanmalıdır.

12. Sporun bir bilim olduğunu göz önüne alarak sağlık, ruh sağlığı, çocuk gelişimi ve psikolojisi, diksiyon, çocuk haklarını koruma, yeni spor branşları gibi alanlarda süre gelen değişimleri, gelişmeleri Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerine uzman kişilerce seminerler ile aktarılmalıdır.

13. Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri için spordan sorumlu olan devlet görevlilerinin de içinde bulunacağı aktif bir dernek kurularak yılda en az bir defa üyelerin katılımıyla, sempozyum, çalıştay vb. organizasyonlar yapılarak, sorunların çözüme kavuşmaları sağlanmalıdır.

14. İl Milli Eğitim Müdürlüklerince il içinde farklı sportif turnuva ve sosyal faaliyetler yapılarak Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin motiveleri arttırılmalıdır.

Sonuç

Araştırmada nitel yöntem ile Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin iş doyumlarını azaltan, tükenmişlik yaşamalarına sebep olan etkenler faktörler, alt kategoriler altında içerik analizleri ile derinlemesine incelenerek, ortaya konarak çözüm önerileri sunulmuştur. Gerek araştırma bulguları gerekse literatürdeki çalışmalar göstermektedir ki, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin iş doyumları içsel ve dışsal faktörlerden etkilenerek tükenmişlik yaşamalarına neden olmaktadır. İş doyumu yüksek olan öğretmenlerin tükenmişlik seviyeleri düşük düzeyde seyretmekte olduğu, aralarında zıt yönlü bir bağ olduğu araştırma bulguları ve literatürdeki araştırmalar ile ortaya konmuştur. Özellikle yaşanan problemler tükenmişlik duyarsızlaşma alt boyutunu etkileyerek, öğretmenlerin karşılaşılan ve çözüm bulunamayan sorunlara karşı umursamamazlık, meslekten uzaklaşma ve soğuma, işe gitmek istememe, sık tayin isteme gibi tutumlar geliştirmelerine neden olduğu söylenebilir. Tüm bu görüşler dikkate alındığında özellikle dışsal faktörlerin; okullardaki fiziki şartlar, ekonomik boyut-ücret, sosyal güvence, örgütsel iklim, eğitim düzeyi, takdir edilme ödüllendirilme, başarı isteği, kabul görme, hedef ve beklentiler, yönetim biçimi, teftiş ve denetleme, öğrenci veli tutumu, işin kendisi, özel hayat, başarı isteği alanlarında Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin karşılaştığı durumlar iyileştirilerek çözümlendiğinde iş doyumlarının arttırarak tükenmişlik yaşamaları engellenebileceği söylenebilir. Özellikle yönetim tutumu kategorisine öğretmenlerin vurgu yaptıkları gözlenmiş sonuç olarak okul yöneticilerin Beden Eğitimi ve Spor dersine, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerine ve spora bakış açısının ne kadar önemli olduğu; öğretmenlerin iş doyumlarını düşüren ve tükenmişlik yaşamalarına en üst düzeyde etkileyen faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür taramasında Yılmaz (2013), okul idarecilerinin yanı sıra okul aile birliği yöneticilerinin ve velilerin öğretmenler üzerindeki olumsuz baskılarının tükenmişliğe sebep olabileceğini dile getirmiştir. Bu durumun kişilerin iş verimliliğini kaybedebileceğini ve tükenmişlik yaşayabilecekleri görüşü ortaya koymuştur. Literatür taramasında; Gençay (2007),beden eğitimi öğretmenlerinin çalıştıkları okul ortamlarında mutlu olduklarını bunun tükenmişliklerine yansımadığını fakat iş doyum düzeylerini olumlu şekilde etkilemekte olduğunu sonucuna ulaşmıştır.

Soykan (2012), "Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik İlişkisi: Eğitim Sektöründe Bir Uygulama" başlıklı araştırmasında; çalışanların örgütsel bağlılığının arttırılması ile tükenmişlik seviyelerinde azalmalar oluşabileceğini ve çalışanların örgütleri ile bir bütünlük sağlayarak, çalıştıkları örgütün hedef ve amaçlarının gerçekleştirilmesi için büyük bir çaba ve gayret göstermelerinin sağlanabileceği sonucunu tespit etmiştir.

Diri (2015), yaptığı araştırmasında özellikle idareci tutumu, idarecilerin takdir ve ödüllendirme, fiziksel şartların, öğrenci veli tutumunun öğretmenlerin iş doyumları ve tükenmişliğini etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Kale (2007), Gençay (2007), Gögercin (2017), Ertürk ve Keçecioğlu (2012), Gürbüz (2008), Umay (2015), Gündüz, Çapri ve Gökçekan'ın (2013), Günay (2016), Diri (2015) yaptıkları araştırmalar ile iş doyumu ve

tükenmişlik arasında var olan ilişkiyi; bu ilişkinin zıt yönlü olduğunu ortaya koyan ve yapılan bu araştırmayı destekler nitelikte olan çalışmalardır.

Öneriler

1.Öğretmenlerin düzenli hizmet içi eğitim ve yeterlilik denetimi yapılması kaliteyi arttırabileceği gibi iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri açısından Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin yaşadıkları sorunların çözümlenmesini de sağlayabilir.

2.Okullara Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik Spor Bakanlığından spor için bütçe verilmesi, malzeme ve tüm ihtiyaçların karşılanması ile öğretmenlerin iş doyumu arttırılabilir.

3.Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve spordan sorumlu olan devlet görevlilerinin de içinde bulunacağı aktif bir dernek kurularak, yılda en az bir kez tüm üyelerin katılımıyla kamp, sempozyum veya çalıştay gerçekleştirilerek sorunlarına çözüm aranması, fikir alışverişinde bulunulması ve orada yapılacak sosyal faaliyetler öğretmenlerin tükenmişlik düzeyini azaltarak motive olmalarını sağlayabilir.

4.Okul yöneticilerinden bir tanesinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinden belirlenmesi iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri açısından beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşadıkları sorunların çözülmesini sağlayabilir.

Kaynaklar

Açıkalın, A. (1995). Toplumsal, Kurumsal ve Teknik Yönleriyle Okul Yöneticiliği, Ankara: Pegem A Yayınları.

Aydın, R. ve Kutlu, Y.(2001). Hemşirelerde İş Doyumu ve Kişiler Arası Çalışma Eğilimi ile İlgili Değişkenler ve Doyumun Çatışma Eğitimi İle İlişkisini Belirleme. *Cumhuriyet Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 5 (2), 37-45.

Can, S. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği. *e- Spor Bilimleri Dergisi,* 1 (1), 18-22.

Diri, M. S. (2015). *Ortaokul Öğretmenlerinin İş Doyumlarının Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi* (Aydın İli Örneği). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Aydın.

Ekiz, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Yaklaşım, Yöntem ve Teknikler*. Ankara: Anı Yayınevi.

Ergin, C. (1992). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara: 22-25 Eylül. Hacettepe Üniversitesi. *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını.* 143-154.

Gençay, Ö. A. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişliklerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi.* Ekim, 15-2, 765-780.

Gögercin, T. (2017). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Tatmini ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Günay, A. (2016). *Kabin Ekiplerinde İş Doyumu ve Tükenmişlik Sendromu* (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivil Havacılık Yönetimi Ana Bilim Dalı, Eskişehir.

Gündüz, B., Çapri, B. ve Gökçakan, Z. (2013). Mesleki Tükenmişlik, İşle Bütünleşme ve İş Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi Uluslararası E-Dergi*, c. 3, s. 1, s. 29-49.

Gürbüz, Z. (2008). *Kars İlinde Görevli Okul Öncesi Öğretmenlerinin İş Tatmin Düzeyleri ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kale, F. (2007). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Niğde.

Kuzgun, Y. (2003). *Meslek Rehberliği ve Danışmalığına Giriş.* Ankara: Nobel Yayın. s. 6.

Maslach, C. & Leiter, M.P. (1997). Thetruthaboutburnout: How Organizations Cause Personal Stres Sand Whatto Do About İt. San Francisco: Jossey Bass.

Soykan, E. (2012). *Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik İlişkisi: Eğitim Sektöründe Bir Uygulama* (Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, Diyarbakır.

Umay, G. (2015). *Psikolojik Danışman ve Rehberlik Öğretmenlerinin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Seçkin Yayıncılık, s.354

Yılmaz, T. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri (Ordu İli Uygulaması),* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.

SB378

YENİ ÖĞRETİM PROGRAMININ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİ MESLEKİ ÇALIŞMA ALANINA ETKİSİ HAKKINDA FİKİRLERİ VE UYGULADIKLARI ÖĞRETİM YÖNTEMLERİNİN TESPİT EDİLMESİ

[1]Ayşegül GÖK, [2]Oğuzhan DALKIRAN

[1]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı
[2]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *gokaysegul07@gmail.com, odalkiran@mehmetakif.edu.tr*

Abstract

The aim of the study is to gain an understanding of the physical education and sports teachers' level of mastery of the new curriculum, the positive and negative effects of the curriculum on

their professional work in the field, and to understand the professional experiences of teachers by determining the teaching methods they use in their courses.

In this study, 20 Physical Education and Sports Teachers, 10 of whom were working in middle school and 10 in high school, were formed by using Eylem Action Research Design inden which is one of the qualitative research designs. Content analysis technique was used in the analysis by using “Semi-Structured Interview Form”.

In the study; Physical Education and Sports Teachers do not fully dominate the new curriculum; It was found that they found the training seminar inadequate and tried to dominate the program with their own researches. In the new curriculum, unit subjects should be suitable for planning according to school facilities; While it is reached the opinion that all students in all stages of the education with the game-weighted instruction, all students participate actively in the course positively. At the beginning of the negative aspects of the program tactical, rule, game-specific skills in terms of the lack of high school in terms of the transition to high-skilled elite level athletes and students who may miss the basic motoric skills training period. Physical Education and Sports teachers who participated in the study stated that they used teaching methods appropriate to their class size, field, subject to be studied, material and capacity of the current student and age.

It was revealed that physical education and sports teachers could not fully master the new curriculum, and they were insufficient to develop themselves by following classical methods in applying teaching methods and to follow the innovations in their duties.

Key Words: Physical Education and Sports Lesson, Physical Education and Sports Curriculum, Physical Education and Sports Teaching Methods.

Giriş

Çağımız değişim ve gelişim çağıdır. Hızla değişen bilimsel ve teknolojik gelişmeler her alanda değişimi zorunlu kılmıştır. Çağımızda her şey hızla değişerek yenilenirken eğitim öğretim faaliyetlerinin bu değişimden uzak kalması beklenemezdi.

Öğrenme, davranışlarda ya da öğrenilmiş biçimde davranabilme kapasitesinde meydana gelen kalıcı bir değişikliktir (Schunk, 2011). Kişinin davranışlarında meydana gelen bu değişikliklerin kalıcı olması beklenir ve bu

beklentiyi gerçekleştirmeye yönelik en etkin alan ise eğitim-öğretim faaliyetleridir. İnsanları tüm canlılardan ayıran en büyük özellik elde ettikleri bilgi, beceri ve deneyimleri, eğitim ve öğretim yoluyla yeni genç nesillere aktarmalarıdır. Çağımızda teknolojinin gelişmesi ile ortaya çıkan hareketsizlik ve buna bağlı olarak artan sağlık sorunları birçok ülkeyi çözüm arayışlarına itmiştir. Sağlıklı nesiller hedefleyen bu ülkeler, yurttaşlarının düzenli fiziksel etkinlik alışkanlığı kazandıracak önlemler almaktadırlar. İleriki yaşlarda terk edilmeyen yaşam biçimi, spor alışkanlıkları ve becerilerin temeli okul öncesi ve ilköğretim gibi erken dönemlerde kazandırmanın yararlı olduğunun bilinciyle, okullarda beden eğitimi ve spor eğitimi ile ilgili yeni düzenlemeler yaparak çözüm üretmeye çalışmışlardır (Gülüm ve Bilir, 2011).

Milli Eğitim Bakanlığı son yıllarda öğretim programı geliştirme çalışmaların temel amacının içinde bulunulan çağın teknolojik, bilimsel, sosyo-kültürel vb. gelişmeleriyle birlikte bireyin ve toplumun değişen ihtiyaçlarını karşılamak olduğu ifade edilmektedir. 2016-2017 eğitim-öğretim yılından itibaren şu ana kadar 51 öğretim programının yenileme çalışması tamamlanmıştır (MEB, 2017).

Geliştirilen öğretim programları ile birlikte öğrenci artık pasif bilgi alıcı, ya da her türlü

bilgiyi kabullenici olmaktan çıkacak, öğretmen ise sadece bilgi kaynaklığı rolünden sıyrılacaktır (Kayıkçı ve Sabancı, 2009). Hazırlanan eğitim programının uygulayıcısı öğretmendir. Öğretmenlerin bilişsel ve duyuşsal olarak önceden değişikliklere hazırlanması uygulamaya aktarılmasını olumlu yönde etki edecektir (Güven ve Alp, 2008).

Beden Eğitimi ve Spor; eğitim programlarının bütünleyici bir parçası olması nedeniyle öğrencilerin fiziksel aktiviteler aracılığıyla psikomotor, bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanda gelişimine, sosyal yaşantısının içinde sporu hayat tarzı hâline getirmesine, okul dışı serbest zamanlarını kültürel ve sportif etkinliklerle değerlendirmesine katkıda bulunur. Türkiye'deki Beden Eğitimi ve Spor Dersi öğretim programlarında öğretmenlere öğrencilerin dersin kazanımlarına ulaşmaları için en uygun modeli (doğrudan, bireyselleştirilmiş, iş birlikli öğrenme modeli, spor eğitimi, akran, araştırma, taktik oyun, kişisel ve sosyal sorumluluk modelleri) kullanmaları önerilmektedir (MEB, 2018).

Türkiye'de Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin daha etkin ve ileriye gidebilmesi açısından ilk ve ortaöğretim düzeyinde verilecek Beden Eğitimi ve Spor dersinin önemi gözden kaçırılmamalıdır. Bu sebeple , yenilenen ilk ve ortaöğretim beden eğitimi dersi öğretim programının uygulayıcısı öğretmenler tarafından değerlendirilmesi, programda uygulanmasında karşılaşılan aksaklıkların belirlenmesi ve giderilmesi eğitimin kalitesinin arttırılması yararlı olacaktır. Bu yeni öğretim programına Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri tarafından ne düzeyde hakim olunduğu ve uygulandığının araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Hızla değişen, gelişen dünyayı ve bilimi gelecek nesillere eğitim-öğretim ile aktarmaktayız. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin yeni öğretim programına hakim olma düzeyleri; öğretim programının alanda mesleki çalışmalarına ilişkin olumlu ve olumsuz etkilerini dair fikir edinme ve öğretmenlerin derslerinde kullandıkları öğretim yöntemlerini tespit ederek mesleki yaşantılarının anlaşılmasıdır. Bu amacı gerçekleştirmek üzere aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin yeni öğretim programına sahip olma düzeyleri, programın içeriği ve öğretim süreçleri hakkındaki görüşleri nelerdir?

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin yeni öğretim programını uygularken kullanmayı tercih ettikleri öğretim yöntemleri nelerdir?

Yöntem

Nitel araştırma desenlerinden "Durum Çalışması" deseni kullanılarak veriler elde edilmiştir. Araştırmanın evrenini 2017-2018 öğretim yılı Denizli İli merkezinde 10'u ortaokul, 10'u lisede görev yapmakta kadın ve erkek gönüllü 20 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni oluşturmuştur.

Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından oluşturulan, nitel araştırma aracı "yarı yapılandırılmış görüşme formu" kullanılmıştır. Görüşme formunda aşağıdaki sorulara yer verilmiştir.

1. Yeni öğretim programına hâkim olduğunuzu düşünüyor musunuz?

2. Yenilenen öğretim programı mesleki çalışma anlamında sizi olumlu mu olumsuz mu etkiledi? Neden?

3. Bir ders için ortalama kaç öğretim yöntemi kullanmayı tercih edersiniz?

4. Derslerde genel olarak kullandığınız öğretim yöntemleri nelerdir?

Analizler yapılırken ve sonrasında herhangi bir karışıklık olmasını engellemek için görüşme formları Öğretmen 1 (Ö1)'den Öğretmen 20 (Ö20)'ye kadar numaralandırılmıştır. Araştırma bulguları tablolara aktarılırken aynı görüşü belirten Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri

(n= …) şeklinde ifade edilmiştir. Bu şekilde görüşmelerin sıralanmasındaki amaç, bulgular bölümünde ortaya konulan alt boyutları, kategorileri öğretmen görüşleriyle destekleyerek geçerliğini kanıtlayabilmektir.

Verilerin çözümlenmesinde ise birbirine benzeyen verileri kavramlar, temalar çerçevesinde birleştirerek ve bunları okuyucunun anlayabileceği biçimde düzenleyerek yorumlamayı gerektiren "İçerik Analiz" kullanılmıştır. Bu analiz

Örnek İfade

türü verilerin tanımlanması, kodlanması ve kategorileştirilmesi sürecini içermektedir. Nitel araştırmada "geçerlik" bilimsel bulguların doğruluğu, "güvenirlik" ise bilimsel bulguların tekrarlanabilirliği ile ilgilidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu dikkate alınarak, güvenirliği sağlamak için Beden Eğitimi ve Spor alanında 5 uzman (3 Üniversite Öğretim Üyesi, 2 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni) tarafından verilerin analizi yapılarak kontrol edilmiştir.

Bulgular

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorulara cevapların içerik analizine sıra ile aşağıda yer verilmiştir.

1."Yeni öğretim programına hâkim olduğunuzu düşünüyor musunuz?" sorusunu sorduğumuz Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin cevapları 3 kategoride toplanmıştır. Bu kategoriler ve öğretmen söylemleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 1. *Yeni öğretim programına hâkim olduğunuzu düşünüyor musunuz?*

Yeni Öğretim Programına Hakimim (n=11)	Ö 4: Evet, yeni eğitim programına hakim olduğumu düşünüyorum. Eski programda yeterli gelmeyen ders sürelerine yeni programda istediğim branşa istediğimiz kadar süre ayırabildiğimiz için yeterli geldiğini düşünüyorum.
Yeni Öğretim Programı Hakkında Kısmen Bilgi Sahibiyim (n=4)	Ö 13: Tam anlamıyla değil kısmen hâkimim, uzun yıllardır öğretmenlik yatığım için çokta etkilendiğim söylenemez. Mesleki programda yeterli düzeyde bize seminer yapıldığını düşünmüyorum. Verilen seminerin yeterli olmasından dolayı değil idareci olduğumdan dolayı hâkimim.
Yeni Öğretim Programı Hakkında Bilgi Sahibi Değilim(n=5)	Ö 10: Çok değil. Çok sık değişmesi ve yeterli bilgilendirme olmaması, verilen eğitim seminerlerinin yetersiz olması nedeniyle.

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri;

Ö 1: Evet. Öğrencilerin ilgi, istek ve becerileri doğrultusunda hareket etme olasılığı sağladığı için daha uygun olduğunu düşünüyorum.

Ö 2: Daha önceki yıllarda Zihin engelliler okulunda çalıştığım için ortaokul müfredat programına uzak kalmıştım fakat son değişen programda İl Milli Eğitim müdürlüğünün verdiği seminer ve eğitim ile yeni öğretim programına hâkim olduğumu düşünüyorum.

Ö 3: Yeni programda kâğıt kırtasiye, internet ortamında yapılacak e-okul, e-zümre, sisteme giriş işlerinin çok olmasından kaynaklı sahaya çokta vakit kalmıyor denebilir. Sürekli prosedür kural ve internet işleriyle uğraşmaktan çocuklar ile yeteri kadar ilgilenemediğimizi düşünüyorum.

Ö 6: Çok bilgim yok. Adapte olmadan sürekli değişiyor olması nedeniyle takip edemiyorum.

Ö 7: Çok fazla hâkim olduğumu düşünmüyorum. Bunun nedeni de yeterli bilgilendirme ve eğitim verilmedi. Milli eğitim tarafından verilen yeni öğretim programı semineri de baştan savma ve yetersiz bir seminerdi.

Ö 8: Çok fazla olmasa da verilen seminerler ile kısmen hâkimim diyebilirim.

Ö 16: Evet, Kendimce yaptığım araştırmalar doğrultusunda kendimi şekillendirdim. Milli eğitimin bilgilendirme semineri %50 yeterli oldu diyebilirim.

Ö 18: Evet, düşünüyorum. Verilen eğitim seminerine katılamadım. Kendi araştırmalarımla ve arkadaşlarımla paylaşımlarımla bilgi sahibiyim..

Ö 20: Hayır, düşünmüyorum. Yeterince incelemedim. Milli eğitimin verdiği seminer yeterli de değildi.

Ö 14, Ö 11, Ö 9, Ö 15, Ö19 "Evet düşünüyorum" cevabını vermişlerdir. 11 öğretmen programa hakim olduğunu düşünürken; 4 öğretmen kısmen hakim olduğunu ve 5 öğretmen hakim olmadığını düşünmektedir. Öğretmenlerin söylemlerinde dikkat çeken husus program hakkında il koordinatörleri tarafından verilen eğitim seminerinin yeterli olmadığı sadece yönlendirme yaptığı, programa hakim olma nedenlerinin yaptıkları araştırmalar doğrultusunda elde ettikleri bilgiler olduğu görülmüştür. Öğretim programının olumlu yönü olarak, konuların istenilen süre zarfında, şartlara uygun sayıda spor dalını seçerek ünite planlarını hazırlamak belirtilmiştir. Programın zayıf yönü olarak ilk ve ortaokul düzeyinde spor branşlarının temel becerileri yönünden eksiklerle lise öğrenimine geçmeleri, özellikle ilk okul kademesinde branş öğretmenlerinin derse girmemesinin olumsuz etkilediği vurgulanmıştır.

2. "Yenilenen öğretim programı mesleki çalışma anlamında sizi olumlu mu olumsuz mu etkiledi? Neden?" sorusuna verdikleri cevap aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2. *Yenilenen öğretim programı mesleki çalışma anlamında sizi olumlu mu olumsuz mu etkiledi? Neden?"*

	Örnek İfade
Yenilenen Öğretim Programı Mesleki Çalışmaları Olumlu Etkilemesi (n=7)	Ö 11: Olumlu etkilediğini kısmen söyleyebilirim. Konuları seçmek adına ama ölçme değerlendirmeden hiçbir zaman memnun olmadım. Çünkü farklı bedensel yapıya sahip ve farklı becerileri olan öğrencilerin tek bir ölçütle değerlendirmesini doğru bulmuyorum. Öğrencinin genel çabası ve isteği yeterli olmalıdır bence.
Yenilenen Öğretim Programı Mesleki Çalışmaları Olumsuz Etkilemesi (n= 4)	Ö 3:Olumsuz etkiledi çünkü bir üstteki maddede söylediğim gibi sürekli sisteme zamanında işlenmesi gereken evrak işleri yerine boş vakitlerimde öğrencilerle daha çok vakit geçirmek, onlarla oyun oynamak ve onlara oynatmaya vakit kalmamasından dolayı memnun değilim.
Yenilenen Öğretim Programı Mesleki Çalışmaları Olumlu ve Olumsuz Etkilemesi (n=4)	Ö 12: Olumlu ve olumsuz etkileyen yanları var. Özellikle branşlaşma bazında 7. 8. sınıflara kalması nedeniyle geç kalındığını aynı zamanda yapılan liseye geçiş sınavları nedeniyle öğrencilerin sürekli sınavlara yönelik zorlanarak çalıştırılması olumsuz etkiliyor.
Yenilenen Öğretim Programı Mesleki Çalışmaları Nötr Etkilemesi (n= 5)	Ö 15: Nötr. Ne olumlu nede olumsuz etkiledi. Ayrıca liseler bazında istediğin konuyu istediğin süre zarfında işlemek sadece yaptığımız şeyi resmileştirdi. Lakin alt yapıdan sürekli aktif oyuna meraklı ama yeterli spor branş alt yapısına sahip olmayan öğrenciler yetiştiğini görüyorum.

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin cevapları şunlardır: *Ö 1: Yeni eğitim programının daha sağlıklı, olumlu olduğunu düşünüyorum. Her sınıf bazında üç, dört branş seçerek uygulamaya koyduk. Ders saatinin İmam Hatip Liselerinde 2 saate çıkartılması da olumlu olarak geri dönüş sağladı.*

Ö 2: Nötr, Çocuklara her şeyi oyun ve etkinliklerle öğretiyoruz bu yönüyle güzel olan öğretim programının bence eksik yanı sportif branşlara yönelik teknik taktik özelliklerinin 8.sınıfa kadar verilmemesi. Çocuklar temel motorik becerilerini ve temel sportif gelişimini 8.sınıfa (12-13 yaş) kadar kazandığı için öğrencilerin branşlara hâkim becerilerini geliştirip kazanmalarında çok geç kalınmış oluyor. Buda alt yapıya yeterli beceriye sahip sporcuların kazandırılması imkânsız hale gelebiliyor denebilir.

Ö 4: Olumlu ve olumsuz tarafları var tabi ki. Olumlu tarafı ders saati ve istenilen konuyu istenilen sürede işleyebildiğimiz için olumlu oldu. Fakat büyük okullarda aynı anda birden fazla sınıfın dersi çakıştığı için saha ve malzeme için sıkıntı yaşandığı için bence dersin verimini düşülebiliyor.

Ö 5: Olumlu yönü tüm öğrencilerin derste aktif olarak katılımını sağlayabiliyoruz. Fakat branş çalışmalarının çok geç başlaması nedeniyle öğrencilerin alt yapıdan branşlara yönelmesinde çok geç kalınıyor. Şahsen olumsuz etkiledi özellikle bir yandan da antrenörlük yapan bir öğretmen olarak elit sporcu seçilip yetiştirilmesinde geç kalındığını düşünüyorum. Buda ülkenin alt yapıdan sporcu yetiştirmesini engelliyor.

Ö 6: Değişen programda ders saatleri artmış olması sınav kaygısıyla hareket eden öğrencilerin çok verimli olabileceğini zannetmiyorum.

Ö 10: Çok olumlu etkilediğini söyleyemem. Çünkü yeteri hazzı alamadım. Okulun imkânlarına malzeme durumuna göre planlama yaparak konuları seçmek zorunda kalıyorduk şimdi bu resmi olarak bunun yayınlanmış olması çok büyük bir fark yaratmadı.

Ö 11: Olumlu etkilediğini kısmen söyleyebilirim. Çünkü farklı bedensel yapıya sahip ve farklı becerileri olan öğrencilerin tek bir ölçütle değerlendirmesini doğru bulmuyorum. Öğrencinin genel çabası ve isteği yeterli olmalıdır bence.

Ö 13: Sürekli oyun ağırlıklı ders işlediğimiz için tüm öğrencilerin katılıyor olması anlamında olumlu iken spor dallarına özgü çocukların temel beceri kazanım dönemleri kaçırılmış oluyor.

Ö 16: Olumsuz etkiledi çünkü: yaklaşık 16 yıllık öğretmenim 6- 7 kez program değişti ve her değişim biraz sıkıntı bir süreç; tekrar ona adapte olmak ona göre kendinizi planlamak şekillendirmek zaman alıyor. Alt eğitim kurumundan gelen öğrenciler spor branşlarında temek, taktik anlamında yetersiz geliyor.

Ö 17: Olumsuz etkiledi. Sürekli eğitim programının değişmesi ve buna adapte olma çabamız bizi etkilemektedir.

Ö 18: Öğrencilerin daha aktif ve daha fazla oyun oynayarak derse katıldıkları için daha mutlu oluyorlar. Buda dersin daha keyifli ve daha çok kazanım elde edilerek işlenerek sonuçlanmasını sağladı.

Ö 19: Beni nötr etkiledi diyebilirim. Fakat seçmeli derslerle beden eğitimi derslerinin 4 saate çıkması olumlu etkiledi.

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri yeni öğretim programının olumlu yanlarını ilkokul ve ortaokul, ortaöğretim basamaklarında oyun ağırlıklı eğitimle tüm öğrencilerin derse aktif katılımı sağlıyor olması olarak değerlendiriyorlar. Okul imkânlarına göre planlamaya müsait olmasını olumlu bulurken öğretim programının olumsuz yanlarının başında sportif dalların taktik, kural ve oyuna has temel beceri kısmının 8.sınıfa kadar öğretilmemesi çok yetenekli sporcu olabilecek öğrencilerin temel motorik beceri eğitim dönemini kaçırdığı için kendisi, ailesi ve ülkesi adına elit düzeyde sporcu olma şansını kaçırdığına dikkat çekiyorlar. Bu sebeple Türk sporu adına sportif alt yapı anlamında zayıf kalınacağı düşüncesi vurgulanıyor.

3. "Bir ders için ortalama kaç öğretim yöntemi kullanmayı seçiyorsunuz?" sorusuna öğretmenlerin cevapları aşağıdaki şekilde kategorize edilmiştir.

Tablo 3. *Bir ders için ortalama kaç öğretim yöntemi kullanmayı seçiyorsunuz?*

	Örnek İfade
Bir ders saati içeresinde 2 öğretim yöntemi kullanan (n=4)	Ö 4: Meslek lisesinde öğretimde zorlandığım için parçadan bütüne ve tüme varım ağırlıklı 2 yöntem kullanıyorum.
Bir ders saati içeresinde 2 veya 3 öğretim yöntemi kullanan (n= 5)	Ö 2: Konuya ve dersin işlendiği sınıfın genel tutumuna göre 2 veya 3 tanesini kullanıyorum. Öğrencilerin ve kendimin o anki durumuna göre kullandığım yöntem sayısı artabiliyor da azalabiliyor da.
Bir ders saati içeresinde 3 öğretim yöntemi kullanan (n=4)	Ö 11: Direk ders işlemek yerine turnuva tarzında her öğrenci farklı görev ve rol model olarak (hakem, basın, çalıştırıcı, oyuncu) görev alıyorlar. Sürekli rolleri de değişerek öğrenmeleri oyun içinde pekişiyor. Anlattığım zamanlarda ise 3 yöntem kullanırım.
Bir ders saati içeresinde 3 veya 4 öğretim yöntemi kullanan (n= 6)	Ö 15: 3-4 öğretim yöntemi kullanıyorum. Bunu da konunun içeriği, sınıf düzeyi ve kullanılan alan, malzeme belirliyor.
Bir ders saati içeresinde 1ile 5 arasında öğretim yöntemi kullanan (n=1)	Ö 20: Dersin konuya göre, ortama, sınıfın düzeyine ve öğrenci seviyesi ve hazır bulunuşluğuna göre değişiyor. 1ile 5 arasında diyebilirim.

Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri aşağıdaki cevapları vermiştir: *Ö 3: Öğrencinin isteği, sınıf mevcudu, bahçede veya salonda kullanılabilecek alana ve dersin sabah ilk saat veya günün son iki saatine denk gelmesi bile çok etkiliyor. Bu durumları dikkate alarak branşa göre 3-4 öğretim yöntemi kullanıyorum. Ayrıca öğrencilerin lisede daha bağımsız olma istekleri nedeniyle derslerde özellikle maç, okul içi turnuvalar en çok hoşlarına giden etkinlikler oluyor.*

Ö 5: Genel olarak göstererek öğrencilerin istekleri, sınıfın durumu kapasitesi ve konuya göre 2-3 yöntem kullanıyorum. Sürekli sınava yönelik çalışmalar yapan öğrenciler beden eğitimi dersinde serbest kendi arkadaşları ile oyun oynamak istiyorlar bunu sağlamak için 1 ders saati müfredatı işlerken diğer ders oyun oynamalarına ve maç yapmalarına izin vererek derslerimi işliyorum.

Ö 6: Bir ders saati içinde 3-4 yöntem kullanıyorum. Çünkü koordinasyon, kuvvet, dayanıklılık, denge ve teknik hepsine bağlı olduğu için bunları aktarabilmek için birden fazla yöntem kullanarak ders işlemeyi seçiyorum.

Ö 8: İkiden az olmuyor bazen 3 veya 4 olabiliyor. Konuya, branşa ve çocukların yaş grubuna göre değişiyor.

Ö 9: 3-4 yöntem kullanmayı seçerim. Konu ve yaş grubuna göre değişiklik gösterir.

Ö 10: Ağırlıkla 2 öğretim yöntemi kullanıyorum. Bir tanesi komut yöntemi.

Ö 11: Direk ders işlemek yerine turnuva tarzında her öğrenci farklı görev ve rol model olarak (hakem, basın, çalıştırıcı, oyuncu) görev alıyorlar. Sürekli rolleri de değişerek öğrenmeleri oyun içinde pekişiyor. Anlattığım zamanlarda ise 3 yöntem kullanırım.

Ö 15: 3-4 öğretim yöntemi kullanıyorum. Bunu da konunun içeriği, sınıf düzeyi ve kullanılan alan, malzeme belirliyor.

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri öğretim programını uygularken sınıf mevcudu, saha, işlenecek konu, malzeme ve mevcut öğrencinin kapasitesine- yaşına göre kullanılan öğretim yönteminin sayısının artıp azaldığını vurgulanmıştır.

4. "Derslerde genel olarak kullandığınız öğretim yöntemleri nelerdir?" sorusuna Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin cevapları aşağıda tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. *Derslerde genel olarak kullandığınız öğretim yöntemleri nelerdir?*

	Örnek İfade
Gösterip Yaptırma (n= 17)	Ö 13: Drama, örnek gösterim, anlatım ve alıştırma yöntemi, eşli çalışma yöntemlerini kullanıyorum.
Alıştırma (n =12)	Ö 6: Gösterip yaptırma, alıştırma yöntemi, tekrar yöntemi, takım sporlarında mutlaka eşli ve grup çalışma yöntemini kullanmayı tercih ediyorum. Ö 7: Anlatım, gösterip uygulama, tekrar ve alıştırma yöntemini daha çok kullanıyorum.
Eşli ve Grup Çalışması (n=11)	Ö 4: Gösterip yaptırma, uygulama yöntemi, alıştırma yöntemini kullanıyorum. Daha fazla malzeme ile ders yapmak oyunla öğretmek daha etkili oluyor. Mümkün oldukça toplu sporlarda her öğrenciye 1er top vermeye çalışıyoruz. Özellikle eğitsel oyunlarda, ders bitiminde konunun tekrar amaçlı 3-4 grup ve eşli öğretim yöntemini kullanıyorum.
Anlatım (n=11)	Ö 1: Gösterip yaptırma, uygulama, birebir çalışma, anlatım yöntemi, eşli ve grup çalışmasını öğretim yöntemleri olarak tercih ediyorum. Eşli ve grup çalışmaları

	öğrencilerin daha etkin olarak hareket etmesini ve birbirleriyle etkileşimlerini, iletişimlerini pekiştirerek gelişmelerine yön vermiştir. Sadece ders içi değil teneffüs ve genel tavırlarında olumlu davranışlar sergilemelerinde etken olmuştur.
Katılımcı ve Sosyal Sorumluluk (n=3)	Ö 3: Yaparak yaşayarak, gösterip yaptırma, alıştırma yöntemi, grup çalışması, örnek göstererek, eşli çalışma. Turnuvalarda sosyal sorumluluk modelini baz alarak yapıyoruz maddi durumu kötü olan öğrencilere ödülleri verirken dikkate alarak hareket edip ve engelli öğrencilerimize turnuvalarda görev vererek, turnuvada oynamasını sağlayarak diğer öğrencilerin bu konuda yaklaşımları tamamen onların insiyatifinde olumlu hareketlerle pekiştiriyoruz.
Drama ve Örnek Gösterim (n=3)	Ö 12: Drama, alanda uygulama ve örnek gösterim yöntemlerini ağırlıklı kullanıyorum

Tablo 4'te Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri derslerde genel olarak kullandıkları öğretim yöntemleri şu şekilde sıralamışlardır: *Ö 2: Yaparak-yaşayarak, gösterip yaptırma, alıştırma tekrar yöntemi, parçadan bütüne, grup çalışması.*

Ö 8: Anlatım, gösterip yaptırma, eşli ve grup çalışması, bazı konularda dergi ve kitaplardan görsel olarak yararlanarak ders işliyorum.

Ö 9: Anlatım, gösterip yaptırma, uygulama, sosyal sorumluluk yöntemi özellikle edep projesi kapsamında uygulamaya çok müsait.

Ö 10: Komut yöntemi, alıştırma, eşli öğretim yöntemi.

Ö 15: Anlatım, gösterip yaptırma, alıştırma, grup çalışması, sosyal sorumluluk çalışması.

Ö 16: Demonstrasyon yöntemini ve sözlü anlatım yöntemini kullanıp, iki yöntem üzerinden gidiyorum. Ders yöntemi seçerken öğrencinin düzeyi, kullandığım alan ve konuya dikkat ediyorum.

Ö 17: Genelde öğrenci odaklı öğretim yöntemini kullanıyorum, anlatım, örnek gösterip yaptırma ve tümevarım yöntemini kullanıyorum.

Ö 20: Gösterip yaptırma, anlatım, eşli, drama, alıştırma yöntemini kullanıyorum. Araştırmaya katılan Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri ders işlerken gösterip yaptırma, alıştırma, eşli ve grup çalışması, anlatım, katılımcı sosyal sorumluluk ve katılımcı drama ve örnek gösterim öğretim yöntemlerini aktif olarak kullandığını belirtmiş

Sonuç

Araştırmada; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin yeni öğretim programına tam anlamıyla hakim olmadıklarına; verilen eğitim seminerini yetersiz buldukları, kendi araştırmalarıyla programa hakim olmaya çalıştıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Ünite konularının okul imkânlarına göre planlamaya müsait olması; eğitimin tüm basamaklarında oyun ağırlıklı öğretimiyle öğrencilerin tamamının derse aktif katılım sağlıyor olmasını olumlu bulurken, programın olumsuz yanlarının başında sportif dalların taktik, kural, oyuna has temel beceri yönünden eksiklerle liseye geçtikleri ve bu doğrultuda çok yetenekli elit düzeyde sporcu olabilecek öğrencilerin temel motorik beceri eğitim dönemini kaçırdığı görüşleri mevcuttur. Araştırmaya katılan öğretmenler sınıf mevcudu, saha, işlenecek konu, malzeme ve mevcut öğrencinin kapasitesine, yaşına uygun öğretim yöntemlerini kullandıkları belirtmişlerdir. Ayrıca Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, öğretim yöntemlerini uygulamakta klasik yöntemlerle devam ederek kendilerini geliştirmek ve görevlerindeki yenilikleri takip etmekte yetersiz kaldıkları nitel verilerden elde edilen sonuçlar doğrultusunda açığa çıkarılmıştır.

Literatürde Gülüm ,Bilir (2011) tarafından yapılan 'Beden Eğitimi Öğretim Programının Uygulanabilme Koşulları İle İlgili Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri' adlı çalışma sonucunda; "Yapılandırmacı yaklaşımla hazırlanan

beden eğitimi öğretim programını özümseyemedikleri, buna karşılık, program ile ilgili eğitim gereksinimi duymadıkları saptanmıştır. Uygulama açısından sınıf mevcutlarının uygun olmayışı, ders saati, araç-gereç ve tesislerin yetersiz olması nedeni ile bu programın uygulanmadığını belirtmişlerdir.

Erdoğan ve diğ. (2014), "2005 Yılı ve Sonrasında Geliştirilen Öğretim Programları İle İlgili Öğretmen Görüşleri; 2005-2011 Yılları Arasında Yapılan Araştırmaların İçerik Analizi" isimli çalışmaları sonucunda; öğretmenlerin 2005 ve sonrası geliştirilen programların katkılarına ilişkin olumlu görüş bildirdiklerini, ancak karşılaştıkları bazı aksaklıklardan dolayı (örn. hizmet içi eğitim eksikliği, öğretmenlerin kendi donanımlarının eksikliği, alt yapı sorunları, sınıfların kalabalıklığı, programların net olarak anlaşılamaması, sınav sistemi ile olan uyumsuzluk, etkinliklere ayrılan süre) uygulamaya yönelik sorunlar yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak literatürde karşılaşılan ve yapılan araştırma bulguları incelendiğinde yeni öğretim programına sahada çalışan öğretmenlerin tam anlamıyla hakim olamadıkları, programın gerekliliklerini yerine getirmek için okul spor saha donanımların iyileştirilmesini, hizmet içi eğitimin arttırılmasının programa hakimiyeti ve uygulanabilirliğini arttıracağı söylenebilir.

Öneriler

1. Öğretim programında meydana gelen değişiklikleri, ilerlemeleri yakından takip etmeliler,

2.Programın başarıya ulaşabilmesi için okullar uygun tesis ve araç gereç açısından desteklenmelidir.

3.Türkiye genelinde Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerini, Beden Eğitimi Öğretim programı ile ilgili bilgilendiren hizmet içi formatör öğretmenlerine yönelik benzer bir araştırma yapılabilir.

4.Öğretmenlerin özellikle verilen hizmet içi eğitimler ile ilgili dile getirdikleri eksiklere yönelik , öğretmenlere yeni öğretim programı ile ilgili uygulamalı daha detaylı hizmet içi eğitimler verilmelidir. Hizmet içi eğitimlerde sadece programla sınırlı kalmamalı güncel öğretim yöntemlerine, eğitim uygulamalarına ilişkin konular da yer almalıdır.

Kaynaklar

Erdoğan, M. , Kayır, Ç., Kaplan, H., Aşık Ünal, Ü., Akbunar, Ş. (2015). *2005 Yılı ve Sonrasında Geliştirilen Öğretim Programları İle İlgili Öğretmen Görüşleri; 2005-2011 Yılları Arasında Yapılan Araştırmaların İçerik Analizi*. Kastamonu Eğitim Dergisi, Ocak Cilt:23 No:1 171-196

Gül,Ö. (2019). 5. *Sınıf İngilizce Dersi Öğretim Programı: Güncellenen Programa İlişkin Öğretmen Görüşleri.* Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı

Gülüm, V. ve Bilir, P. (2011). *Beden Eğitimi Öğretim Programının Uygulanabilme Koşulları İle İlgili Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2011, IX (2) 57-64.

Güven, B. ve Alp, S. (2008). *Yeni Sosyal Bilgiler Dersi Öğretim Programının Kazanımlara Yönelik Öğretmen Görüşleri*. Milli Eğitim, 177, 153-165.

Kayıkçı, K. ve Sabancı, A. (2009). *Yeni İlköğretim Programının Değerlendirilmesi*. Milli Eğitim Dergisi. 181, 240-252.

T.C. Milli Eğitim Eğitim Bakanlığı , Beden Eğitimi Öğretim Programı (2017-2018).

Erişim: http://mufredat.meb.gov.tr/Programlar.aspx

Schunk, A. (2011). *Eğitimsel Bir Bakışla Öğrenme Teorileri.* Ankara: Nobel Yayıncılık, s.2.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Seçkin Yayıncılık, s.220-354.

SB421

SPORDAKİ BAŞARISIZLIK NEDENLERİNİN VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ GÖRÜŞÜYLE İNCELENMESİ (BURDUR İL ÖRNEĞİ)

[1]İrem BOZDAĞ, [1]Oğuzhan DALKIRAN, [1]Cem Sinan ASLAN

[1]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BURDUR

Email : *irembozdag7@gmail.com, odalkiran@mehmetakif.edu.tr, csaslan@mehmetakif.edu.tr*

Abstract

Sport, which is integrated with human life, is a phenomenon that stops when not supported and develops when supported. In this context, the aim of the research is to specify the causes of failure in provincial sports by the opinions of Physical Education Teachers and to determine solutions offers for both National Education and Provincial Directorate of Youth Services in order to achieve lasting success in sports. The study group consisted of 20 Physical Education Teachers working in Burdur city center.

As a data collection tool, semi-structured interview form developed by the researcher was applied. The expressions in the interview form; “Reasons for Failure in Sport”, “Solutions for achieve lasting success in sports”, “Solutions for Provincial Directorates of National Education and Youth Service”. Analyzing the collected data was used content analysis technique.

According to the results of the research; participants argued that it can be possible to achieve lasting success in sports when the causes of failure caused by inadequacies are eliminated. As a result; When the proposed solutions are examined, it can be concluded that the causes of failure in the sport and the overlap of the suggestions are meaningful.

Keywords: Sports, Causes of Failure, Physical Education Teachers, Solution Offers

Giriş

Sporun en önemli özelliklerinden birisi doğasında yarışma (rekabet) olgusunun bulunmasıdır. Bir sportif yarışmayı ya da müsabakayı kazanan sporcu veya takımlar başarılı olarak değerlendirilir. Bir yerde yarışmanın veya müsabakanın sonucu önemli olmaktadır. Kazanıyorsa başarılı, kaybediyorsa başarısız demektir (Dorak ve Tiryaki, 1991).

Beden eğitimi ve spor aktivitelerine geldiğimiz zaman Lumpkin (1990), günümüzde sağlık, serbest zamanları değerlendirme, performans, kendine güven/özgüven, kişiler arası ilişkiler ve aktif yaşam tarzı alışkanlıklarının kazandırılması amaçlı yapıldığını söylemiştir. Bu amaçlara bakıldığında beden eğitimi ve sporu günlük hayatımıza entegre edebildiğimiz ve spor alışkanlığını kazandığımız zaman hem kişisel gelişim için hem de spor alanlarındaki başarısızlığın giderilmesi için gerekli olan en önemli hedefi gerçekleştirebileceğimi söyleyebiliriz.

Spor alışkanlığının kazandırılmasında ailenin öneminin bilincinde olan ülkeler Güven ve Öncü (2006)'ye göre; eğitim ve beden eğitimi ve spor politikalarını bu yaklaşıma göre şekillendirmişler ve bu yönde araştırmalar yapmışlardır. Ülkemizde ise, beden eğitimi ve sporun aile boyutu üzerine yapılan çalışmaların sayıca çok yetersiz olduğunu belirtmişlerdir.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunları ve bu sorunlara yönelik çözüm önerilerini yansıtan bulguların yalnızca nicel boyutta ele alındığı, konuya ilişkin derinlemesine inceleme yapılmadığı görülmüştür. Bu nedenle konunun nitel boyutta ele alınmasının önemli olacağı düşünülmüştür (Demirhan ve ark., 2014).

Sporda yaşanılan başarı ve başarısızlık durumlarının farklı nedenlerle açıklanması ve beden eğitimi öğretmenleri tarafından getirilen çözüm önerilerinin tespit edilmesi oldukça önemlidir. Bu bağlamda, başarı ve başarısızlığın nedeni, şans ve iş gücü iken, bazılarına göre de çaba ve yetenektir. Bu durumlara ek olarak başarısızlık nedenlerinin araştırılması ve bu etkenlerin başarı üzerindeki etkisini en düşük seviyeye indirebilmek amacıyla beden eğitimi öğretmen görüşlerine başvurulması ve onlardan bu durumların nedenlerine ek olarak getirdikleri çözüm önerileriyle bu konuya katkılarını belirlemek önemli bir ölçüt olabilecektir.

Buradan hareketle araştırmanın amacı spordaki başarısızlık nedenlerinin ve çözüm önerilerinin Burdur il örneğine göre beden eğitimi öğretmenleri görüşüyle belirlenmiş değişkenlere göre incelenmesidir.

Var olan başarısızlık nedenlerinin belirlenmesi ve getirilen çözüm önerileriyle birlikte yaşanan sorunların giderilmesine yönelik önemli bir etken olacağından dolayı çalışmanın önemini oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Spordaki başarısızlık nedenlerinin ve çözüm önerilerinin beden eğitimi öğretmenleri görüşüyle tespit etmeyi amaçlayan bu araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Durum çalışması araştırması, araştırmacının gerçek yaşam, güncel sınırlı bir sistem (bir durum) ya da belirli bir zaman içerisindeki çoklu sınırlandırılmış sistemler (durumlar) hakkında çoklu bilgi kaynakları (örneğin; gözlemler, mülakatlar, görsel-işitsel materyaller ve dokümanlar ve raporlar) aracılığıyla detaylı ve derinlemesine bilgi topladığı, bir durum betimlemesi ya da durum temaları ortaya koyduğu nitel bir yaklaşımdır (Creswell, 2015).

Çalışma Gurubu

Araştırmanın çalışma grubunu Burdur il merkezinde görev yapan 7'si kadın, 13'ü erkek olmak üzere toplam 20 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak; beden eğitimi öğretmen görüşlerinin tespit edilmesi için, uzman görüşleri alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Formda bulunan ifadeler;

Burdur sporunda neden başarı yakalanamıyor?

Sizce Burdur'da sporda kalıcı başarılar yakalamak için neler yapılmalı?

Öğrencilere, velilere, okul yönetimine, Milli Eğitim Müdürlüğü ve Gençlik Spor İl Müdürlüğü yönetimlerine sporu başarılı kılmak için neler yapmalarını önerirsiniz?

şeklindedir.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde nitel veri analiz tekniklerinden içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizi, insan davranışlarını ve doğasını belirleme üzerinde doğrudan olmayan yollarla çalışmaya imkân tanıyan bir tekniktir (Büyüköztürk ve ark. 2013). Bu teknikte temel yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde düzenleyerek yorumlamaktır (Yıldırım ve Şimşek 2013). İçerik analizi belirli kurallara dayalı kodlamalarla bir metnin bazı sözcüklerinin daha küçük içerik kategorileri ile özetlendiği sistematik, yinelenebilir bir teknik olarak tanımlanır (Büyüköztürk ve ark. 2013).

Bulgular

Tablo 1. Beden Eğitimi Öğretmenleri Görüşüyle Spordaki Başarısızlık Nedenleri

İfade	f	%
Tesis ve alt yapı yetersizliği	24	36,36
Ailenin spor kültürü yetersizliği ve olumsuz tutumu	8	12,12
Okul yönetiminin spora gereken önemi vermemesi	6	9,09
Okul sınavları ve akademik başarı kaygısı	6	9,09
Maddi destek yetersizliği	5	7,57
Kulüpleşmedeki yetersizlik	5	7,57
Beden eğitimi derslerinin alan dışı öğretmen tarafından yürütülmesi	3	4,55
Nüfus yetersizliği	2	3,03

Spora başlama yaşındaki gecikme	2	3,03
Antrenör yetersizliği	2	3,03
Hakemlerin yanlış yönetimi	1	1,52
Spora karşı ön yargılı tutum	1	1,52
Disiplinli ve düzenli çalışmamak	1	1,52
Toplam	66	100

Beden Eğitimi Öğretmenleri görüşüyle spordaki başarısızlık nedenleri incelendiğinde; en fazla öne sürülen nedenin %36,36 ile ‘’Tesis ve alt yapı yetersizliği’’, %12,12 ile ‘’Ailenin spor kültürü yetersizliği ve olumsuz tutumu’’, %9,09 ile ‘’Okul yönetiminin spora gereken önemi vermemesi’’, %9,09 ile ‘’Okul sınavları ve akademik başarı kaygısı’’ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Sporda Kalıcı Başarı Elde Etmek İçin Yapılan Çözüm Önerileri

İfade	f	%
Tesisleşme ve alt yapıya daha fazla önem verilmesi	18	32,14
Ailelerin bilinçlendirilmesi	10	17,86
Yatırımların arttırılması (Örn. Reklam, malzeme, sponsorluk vb.)	10	17,86
Derslerin alan öğretmeni tarafından yürütülmesi ve ders saatinin arttırılması	7	12,5
Kulüpleşmenin sağlanması	4	7,14
Spora teşvik tanıtımlarının yapılması	4	7,14
Yetenek taraması ile yönlendirme yapılması	3	5,36
Toplam	56	100

Sporda kalıcı başarı elde etmek için yapılan çözüm önerileri incelendiğinde; en fazla desteklenen önerinin %32,14 ile ‘’Tesisleşme ve alt yapıya daha fazla önem verilmesi’’, %17,86 ile ‘’Ailenin bilinçlendirilmesi’’, %17,86 ile ‘’Yatırımların arttırılması’’, %12,5 ile ‘’Derslerin alan öğretmeni tarafından yürütülmesi ve ders saatinin arttırılması’’ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Milli Eğitim ve Gençlik Spor İl Müdürlüklerine Yapılan Çözüm Önerileri

İfade	f	%

Spora verilen önem, beden eğitimi ders saati ve müsabaka sayısının arttırılması, sporculara ek puan verilmesi	24	33,80
Seminerler düzenlenerek bilinç düzeyinin arttırılması	14	19,72
Tesisleşme ve alt yapıya daha fazla önem verilmesi	9	12,68
Ödenek ve yatırımın arttırılması, sponsorluk çalışmalarının yapılması	9	12,68
MEM ve GSİM iletişimi arttırarak koordinasyonun sağlanması	8	11,27
Nitelikli antrenör ve eğitimcilerle çalışılması, antrenörlerle okullar arasında iş birliği sağlanması	3	4,23
Sporcuların temelden yetiştirilmesi	2	2,82
Yönetim kadrosunun spor alanından seçilmesi	1	1,40
Başarının ödüllendirilmesi	1	1,40
Toplam	71	100

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Milli Eğitim ve Gençlik Spor İl Müdürlüklerine yaptıkları çözüm önerileri incelendiğinde; en fazla desteklenen önerinin %33,80 ile ''Spora verilen önem, beden eğitimi ders saati ve müsabaka sayısının arttırılması, sporculara ek puan verilmesi'', %19,72 ile ''Seminerler düzenlenerek bilinç düzeyinin arttırılması'', %12,68 ile ''Tesisleşme ve alt yapıya daha fazla önem verilmesi'', %12,68 ile ''Ödenek ve yatırımın arttırılması, sponsorluk çalışmalarının yapılması'' olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Spordaki Başarısızlık Nedenlerinin ve Çözüm Önerilerinin Birbirleri İle Örtüşme Durumu

Başarısızlık Nedenleri	**%**	**Çözüm Önerileri**	**%**
Tesis ve altyapı yetersizliği	36,36	Tesisleşme ve altyapıya daha fazla önem verilmesi	32,14
Ailenin spor kültürü yetersizliği ve olumsuz tutumu	12,12	Ailelerin bilinçlendirilmesi	17,86
Maddi destek yetersizliği	7,57	Yatırımların arttırılması	17,86
Kulüpleşmedeki yetersizlik	7,57	Kulüpleşmenin sağlanması	7,14
Beden eğitimi derslerinin alan dışı öğretmen tarafından yürütülmesi	4,55	Derslerin alan öğretmenleri tarafından yürütülmesi ve ders saatinin arttırılması	12,5
Spora başlama yaşındaki gecikme	3,03	Yetenek taraması ile yönlendirme	5,36

		yapılması	
Spora karşı ön yargılı tutum	1,52	Spora teşvik tanıtımlarının yapılması	7,14

Spordaki başarısızlık nedenlerinin ve çözüm önerilerinin birbirleri ile örtüşme durumu incelendiğinde; en fazla örtüşen durumun ‘’Tesisleşme ve altyapı yetersizliği’’ ile ‘’Tesisleşme ve altyapıya daha fazla önem verilmesi’’, ‘’Ailenin spor kültürü yetersizliği ve olumsuz tutumu’’ ile ‘’Ailelerin bilinçlendirilmesi’’, ‘’Maddi destek yetersizliği’’ ile ‘’Yatırımların arttırılması’’, ‘’Kulüpleşmedeki yetersizlik’’ ile ‘’Kulüpleşmenin sağlanması’’, ‘’Beden eğitimi derslerinin alan dışı öğretmen tarafından yürütülmesi’’ ile ‘’Derslerin alan öğretmenleri tarafından yürütülmesi ve ders saatinin arttırılması’’, ‘’Spora başlama yaşındaki gecikme’’ ile ‘’Yetenek taraması ile yönlendirme yapılması’’, ‘’Spora karşı ön yargılı tutum’’ ile ‘’Spora teşvik tanıtımlarının yapılması’’ olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

Elde edilen bulgular incelendiğinde, sporda başarısızlık nedenleri olarak ileri sürülen ifadelerin ve getirilen çözüm önerilerinin büyük bir çoğunlukla örtüştüğü tespit edilmiştir.

Bu tutarlılık durumunun ardından; spora katılım yönünde ciddi bir eğilimin var olduğu, ancak spora katılanların, sporu sürdürebilmelerinin önünde engellerin bulunduğu, bu engellerin başında muhalif olayların (akademik sınavlara hazırlık, derslere devamsızlık, başarısızlık, yaralanma ve hastalık, antrenman güçlüğü ve diğer şeyleri yapamama) geldiği, bir diğer engelin ise antrenman ve yarışma ortamıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Antrenman yerinin olmaması ve yarışma ortamının çocuk ve gencin üzerinde aşırı bir baskı oluşturuyor olması, ilgi ve istekte azalma, zamanla ailenin desteğinde azalma ve performans kaybı, sporu bırakma nedenlerinin başında gelmektedir (Pehlivan, 2013). İşte bu noktada spora devam etme durumunun başarının sağlanmasındaki ilk basamak olduğu kabul edilerek, öğrenciler için gerekliliği vurgulanarak veliler ve öğretmenler, yapılan araştırmaların ışığında bilinçlendirilerek sporu bırakma nedenlerini ortadan kaldırılmasıyla kalıcı başarılar yakalanacağı söylenebilir.

Aile, tüm toplumda bütün diğer kurumların, işleyebilmeleri için katkısına muhtaç oldukları bir müessesedir (Dönmezler, 1984) Böyle bir katkıdan söz etmişken Larson (1970) ailenin sosyalleşme üzerindeki bu etkisini, çocuğun beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılıp katılmayacağını ve katılıyorsa da ne şekilde katılacağının belirleyicisinin aile olduğunu savunmuştur. Perkins (2006) ise bedensel aktivitelerin çocuklar için cazip hale gelmesinde anne-babaların çok büyük ve hayati etkisi olduğunu söylemiştir.

Başarısızlık nedenleri arasında ifade edilen akademik kaygı durumu Çağlayan ve arkadaşları (2004) tarafından beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın akademik başarı üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğu yönünde sonuçlar elde etmişlerdir ancak gerekli bilinçlendirmenin yapılmaması ve eğitim sisteminin akademik ve spor yaşamının birlikte yürütülmesine yeteri kadar müsait olmaması, ailelerde bu yönde olumsuz fikirler oluşmasına neden olduğunu ifade etmişlerdir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin ders dışı etkinlikler ile ilgili karşılaştıkları sorunlar, fiziki şartların yetersiz olması, öğrencilerin dershaneye gitmelerinden dolayı bu etkinliklere zaman ayıramamaları, okul idaresinin ders dışı etkinliklere karşı olumsuz tutuma sahip olmasıdır.

Çözüm önerileri, fiziki şartların olumlu hale getirilmesi, okul yönetiminin ders dışı etkinliklere yönelik olumlu tutum geliştirmesidir. Bu alanda yapılan araştırmalarda ders dışı etkinliklerinin salon, araç-gereç, öğretmen ve maddi kaynak yetersizliği öğretmenlerin bir kısmının ders dışı etkinlikleri önemsememeleri, öğretmen sayısının yeterli olmaması, velilerin güçlük çıkarması, okul tesislerinin ve maddi kaynakların yeterli olmaması gibi nedenlerle yeterince yapılamadığı ortaya konulmuştur.

Benzer şekilde, ders dışı etkinliklere ilişkin yapılmış olan araştırmalarda da ders dışı etkinliklerin okullarda çoğunlukla yeterli sürede uygulanmadığı sonucuna varılmış olması araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Ders dışı etkinlikler modern eğitim ortamlarında genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olarak ele alınmaktadır.

Bu bağlamda, okulların ders dışı etkinlikleri eğitimin içine çekerek, öğrencilerin severek katılabilecekleri serbest zaman etkinlikleri için fırsatlar yaratılmalıdır. Ders dışı etkinliklerde, farklı öğrenme ortamlarının oluşturulması öğrencilerin kendi yeteneklerini keşfetmelerine olanak sağlayacaktır.

Sonuç olarak getirilen çözüm önerileri incelendiğinde spordaki başarısızlık nedenlerinin ve çözüm önerilerinin birbirleri ile örtüştüğü ve aralarında bir anlam olduğu sonucuna ulaşılabilir. Katılımcılar yetersizliklerinden dolayı kaynaklanan başarısızlık nedenlerinin ortadan kaldırıldığında sporda kalıcı başarılar yakalamanın mümkün olabileceğini savunmuşlardır.

Kaynaklar

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2013). Bilimsel araştırma yöntemleri. (14. Baskı), Ankara, Pegem Akademi Yayınları

Creswell, J. W. (2015). Nitel araştırma yöntemleri: beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni. (S. B. Demir ve M. Bütün, Çev. Edts.) Ankara, Siyasal Kitapevi.

Çağlayan, A., Çalık, F., Sivrikaya, K., Kahveci, M. (2004). "12-15 Yaş Grubu Spor Yapan Öğrencilerle Spor yapmayan Öğrencilerin Okul Başarıları Yönünden f Karşılaştırılması", 10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi ve SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Demirhan, G., Bulca, Y., Saçlı, F., Kangalgil, M. (2014). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Uygulamada Karşılaştıkları Sorunlar ve Çözüm Önerileri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(2), 57-68.

Dorak, F. ve Tiryaki, Ş. (1991). Sporcularda Başarı ve Başarısızlığın Nedenleri (Genç Hentbolcularda bir araştırma). B.E.Ö.S.K.D. Spor Bilim Dergisi, Sayı 5, Sayfa 24 – 27.

Güven, Ö. ve Öncü, E. (2006). Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Faktörü. Sosyal Politikaları Çalışma Dergisi, Sayı 10, Sayfa 81-90.

Larson, C.A. (1970). Curriculum Foundation and Standarts for Physical Education, Englewood Cliffs, New Jersey.

Lumpkin, A. (1990). Physlcal Education And Sport: A Contemporary Introduction, TimesMirror/Mosby College Publishing, Missouri, s.8. 32.

Pehlivan, Z. (2013). Okullararası Spor Yarışmalarına Katılanların Sporu Bırakma ve Devam Etme Nedenleri (Araştırma makalesi). Spor Bilimleri Dergisi, 24(3), Sayfa 209-225.

Perkins, D.F. (2006) Parents Making Youth Sports A Positive Experience, Report Availabie From Collage of Agricultura! Sciences, Penn State Üniversity, http://pubs.cas.psu. edu/freepubs /pdfs /ui349.pdf.

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013) Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. (9. Baskı). Ankara, Seçkin Yayınları.

SB441

İMGELEME VE KİŞİLİK: TEMASLI VE TEMASSIZ SPOR BRANŞLARIYLA UĞRAŞAN SPORCULAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

[1]Yiğitcan Altıparmak, [1]Remzi Ferudun Dorak, [1]Ayşe Meliha Canpolat

[1]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

Email : *yigitaltiparmak91@gmail.com, ferudun.dorak@ege.edu.tr, meliha.canpolat@ege.edu.tr*

Abstract

Imagery And Personality: A Research On Athletes In Contact And Non-Contact Sports

The aim of this research is to determine the personality traits and imagery dimensions of the individuals dealing with various sports types according to some demographic characteristics and to reveal the relationships between these concepts. 290 athletes voluntarily participated in this study. Of those athletes, 105 of them were women and 185 of them were men; 178 of them were under the age of 22 years and 112 of them were over the age of 23 years. Convenience sampling method was used for accessing the participants. Survey method was appied in data collection phase. Survey form consisted of three sections. First section contains a personal information form which is created by the researcher, second section contains the Big Five Personality Questionnaire Turkish Form (B5KT-50-Tr), third section contains the Sport Imagery Questionnaire (SİE). SPSS 24 package program was used to analyze the data. Independent samples t-test was used for the comparison of independent variables between two groups, one-way ANOVA was used for the comparison of independent variables between four groups, and correlation analysis methods were used to determine the relationship between the sub-dimensions of the two scales. In findings significant differences were found in the sub-dimensions of cognitive general imagery, cognitive special imagery, motivational general mastery, motivational special imagery according to demographic variables. It was determined that the athletes who had a higher sports age and who were national were statistically higher than athletes who had lower sports age and who were non-national in cognitive general imagery, cognitive special imagery, motivational general mastery and motivational special imagery sub-dimensions. Significant differences were found in the sub-dimensions of agreeableness, conscientiousness and emotional stability according to demographic variables. When the relationships between imagery dimensions and personality traits in athletes were examined, significant positive relationships between the sub-dimensions of agreeableness, conscientiousness, ıntellect/openness and all imagery sub-dimensions were found. There were significant positive relationships between extraversion sub-dimension and cognitive general imagery, cognitive special imagery, motivational general mastery, motivational special imagery sub-dimensions. There were significant negative relationships between emotional stability sub-dimension and motivational general arousal sub-dimension. As a result imagery and personality traits in athletes associated with each other.

Keywords; Imagery; Personality; Sports; Athletes

Giriş ve Amaç

Sporcuların yüksek performansa ulaşması için gerekli olan bedensel ve fizyolojik kazanımlar uzun yıllar süren antrenmanlarla sağlanmaktadır. Sporcuların antrenmanlar sonucunda edindiği bu kazanımların yanında, gerekli psikolojik niteliklere de sahip olmaları gerekmektedir (Başer, 1998). Bu amaçla spor psikolojisi alanında; kişilik,

motivasyon ve imgeleme ile ilgili birçok kavram üzerinde çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Marcen, Gimeno, Gomez, Saenz ve Gutierrez, 2013; Tazegül, 2015; Vurgun, Dorak ve Ozsaker, 2012).

Literatürde ayrı ayrı ele alınan kişilik ve imgeleme çalışmalarının yaygın olmasına karşın bu iki kavram arasındaki ilişki incelendiğinde yapılan araştırmaların bir hayli az olduğu dikkat çekmektedir. Bu çalışmada temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcuların kişilik özelliklerinin imgeleme kavramı üzerindeki etkisinin incelenmesi ve bu kavramların birbirleriyle olan ilişkilerinin ortaya çıkarılması hedeflenmektedir.

Yöntem

Araştırmanın evrenini temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise lisanslı ve aktif 105 kadın, 185 erkek, 22 yaş ve altı 178, 23 yaş ve üstü 112, temaslı spor branşlarıyla uğraşan 145, temassız spor branşlarıyla uğraşan 145, spor tecrübesi 4 yıl ve altı 36, 5-8 yıl arasında 82, 9-12 yıl arasında 92, 13 yıl ve üzeri 77 kişi olmak üzere toplam 290 spor yapan birey oluşturmaktadır.

Veri toplama araçlarından ilki Hall, Mack, Pavio ve Hausenblas (1998) tarafından geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri'dir. Vurgun, Dorak ve Ozsaker (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; bilişsel genel, imgeleme, bilişsel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel imgelemedir. İkincisi Büyük Beş - 50 Kişilik Testi Türkçe Formu; Goldberg (1992) tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Modelinin Türkçeye uyarlama ve kısaltma çalışmaları Tatar (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. 50 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik ve zeka/hayal gücüdür.

Verilerin analizlerinde, bağımsız değişkenlerden oluşan gruplar arasında ortalamalar açısından fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi, iki ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için korelasyon analizi metotlarından faydalanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan sporcuların demografik özelliklerinin yanı sıra uygulanan ölçeklere ilişkin verilerin analizleri yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Kişilik Özelliklerinin Yaş Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Dışadönüklük	≤ 22 Yaş	178	3.11	.51	-1.51	.132
	≥ 23 Yaş	112	3.20	.51		
Uyumluluk	≤ 22 Yaş	178	3.56	.55	-.49	.627
	≥ 23 Yaş	112	3.59	.56		
Sorumluluk	≤ 22 Yaş	178	3.50	.61	-1.65	.101
	≥ 23 Yaş	112	3.62	.64		

Duygusal Dengelilik	≤ 22 Yaş	178	3.06	.59	-2.40	**.017***
	≥ 23 Yaş	112	3.23	.58		
Zeka/Hayal gücü	≤ 22 Yaş	178	3.52	.53	-.02	.982
	≥ 23 Yaş	112	3.52	.52		

* p<0.05; ** p<0.01; ***p<0.001

Tablo 2: Katılımcıların İmgeleme Boyutlarının Spor Branşı Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

Alt Boyutlar		Spor Branşı	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Bilişsel İmgeleme	Genel	Temaslı Spor	145	5.00	1.21	.30	.761
		Temassız Spor	145	4.95	1.60		
Bilişsel İmgeleme	Özel	Temaslı Spor	145	4.90	1.15	.31	.755
		Temassız Spor	145	4.86	1.24		
Motivasyonel Uyarılmışlık	Genel	Temaslı Spor	145	4.47	1.00	-.62	.534
		Temassız Spor	145	4.55	1.13		
Motivasyonel Ustalık	Genel	Temaslı Spor	145	5.08	1.28	.43	.667
		Temassız Spor	145	5.02	1.27		
Motivasyonel İmgeleme	Özel	Temaslı Spor	145	4.87	1.09	.89	.375
		Temassız Spor	145	4.75	1.22		

Tablo 3: Katılımcıların Kişilik Özelliklerinin Spor Branşı Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

Alt Boyutlar	Spor Branşı	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Dışadönüklük	Temaslı Spor	145	3.12	.48	-1.00	.321
	Temassız Spor	145	3.18	.54		
Uyumluluk	Temaslı Spor	145	3.46	.52	-3.60	**.000*** **
	Temassız Spor	145	3.69	.57		
Sorumluluk	Temaslı Spor	145	3.51	.59	-1.11	.270
	Temassız Spor	145	3.59	.65		
Duygusal Dengelilik	Temaslı Spor	145	3.00	.56	-3.82	**.000*** **

* p<0.05; ** p<0.01; ***p<0.001

	Temassız Spor	145	3.26	.60			
Zeka/Hayal Gücü	Temaslı Spor	145	3.52	.51	.17	.867	* p<0.05; ** p<0.01; ***p<0.001
	Temassız Spor	145	3.51	.54			

Tablo 4: Katılımcıların İmgeleme Boyutlarının Spor Yapma Yılı Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

Alt Boyutlar	Spor Yapma Yılı	N	$\bar{x}$	SS	F	p	Gruplar arası farklar
Bilişsel Genel İmgeleme	1. ≤ 4 Yıl	36	4.57	1.15	3.38	**.019**	4>1*
	2. 5-8 Yıl	82	4.76	1.24			
	3. 9-12 Yıl	92	5.01	1.22			
	4. ≥ 13 Yıl	80	5.33	1.79			
Bilişsel Özel İmgeleme	1. ≤ 4 Yıl	36	4.57	1.14	2.82	**.039**	4>1*
	2. 5-8 Yıl	82	4.68	1.18			
	3. 9-12 Yıl	92	4.98	1.25			
	4. ≥ 13 Yıl	80	5.11	1.12			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1. ≤ 4 Yıl	36	4.44	1.16	.95	.415	
	2. 5-8 Yıl	82	4.48	1.12			
	3. 9-12 Yıl	92	4.42	1.12			
	4. ≥ 13 Yıl	80	4.68	.89			
Motivasyonel Genel Ustalık	1. ≤ 4 Yıl	36	4.49	1.16	4.17	**.007**	3>1** 4>1**
	2. 5-8 Yıl	82	4.90	1.34			
	3. 9-12 Yıl	92	5.20	1.27			
	4. ≥ 13 Yıl	80	5.28	1.16			
Motivasyonel Özel İmgeleme	1. ≤ 4 Yıl	36	4.47	1.20	3.64	**.013**	4>1*
	2. 5-8 Yıl	82	4.75	1.14			

3. 9-12 Yıl	92	4.71	1.26	
4. ≥ 13 Yıl	80	5.14	.95	

* p<0.05; ** p<0.01; ***p<0.001

Tablo 5: Katılımcıların Kişilik Özelliklerinin Spor Yapma Yılı Değişkenine İlişkin Ortalama Değerleri

Alt Boyutlar	Spor Yapma Yılı	N	$\bar{x}$	SS	F	p	Gruplar arası farklar
Dışadönüklük	1. ≤ 4 Yıl	36	3.06	.44	.38	.764	
	2. 5-8 Yıl	82	3.15	.53			
	3. 9-12 Yıl	92	3.16	.51			
	4. ≥ 13 Yıl	80	3.17	.53			
Uyumluluk	1. ≤ 4 Yıl	36	3.50	.60	.89	.449	
	2. 5-8 Yıl	82	3.53	.55			
	3. 9-12 Yıl	92	3.57	.55			
	4. ≥ 13 Yıl	80	3.65	.54			
Sorumluluk	1. ≤ 4 Yıl	36	3.41	.53	4.63	**.004**	4>2**
	2. 5-8 Yıl	82	3.38	.60			
	3. 9-12 Yıl	92	3.63	.64			
	4. ≥ 13 Yıl	80	3.68	.62			
Duygusal Dengelilik	1. ≤ 4 Yıl	36	3.04	.61	1.86	.136	
	2. 5-8 Yıl	82	3.02	.59			
	3. 9-12 Yıl	92	3.21	.54			
	4. ≥ 13 Yıl	80	3.17	.63			
Zeka/Hayal Gücü	1. ≤ 4 Yıl	36	3.42	.44	.88	.450	
	2. 5-8 Yıl	82	3.52	.51			
	3. 9-12 Yıl	92	3.51	.59			
	4. ≥ 13 Yıl	80	3.58	.51			

* p<0.05; ** p<0.01; ***p<0.001

Tablo 6: Büyük Beş - 50 Kişilik Testi Türkçe Formu ile Sporda İmgeleme Envanteri Arasındaki İlişki Değerleri

Alt Boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Dışadönüklük	1									
2. Uyumluluk	.316**	1								
3. Sorumluluk	.332**	.560**	1							
4. Duygusal Dengelilik	.425**	.241	.244**	1						
5. Zeka/Hayal Gücü	.455**	.582**	.641**	.155**	1					
6.Bilişsel Genel İmgeleme	.115*	.258**	.393**	-.034	.374**	1				
7.Bilişsel Özel İmgeleme	.146*	.228**	.369**	-.019	.417**	.752**	1			
8.Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	.036	.209**	.181**	-.145*	.167**	.487**	.572**	1		
9.Motivasyonel Genel Ustalık	.166**	.301**	.400**	.068	.436**	.703**	.809**	.493**	1	
10. Motivasyonel Özel İmgeleme	.131*	.220**	.254**	-.028	.277**	.533**	.638**	.581**	.711**	1

* p<0.05; ** p<0.01; ***p<0.001

Sonuç

Temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcular ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda sporcuların kullandıkları imgeleme boyutlarının demografik değişkenlere göre bazı alt boyutlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Genel olarak sporcularda imgeleme boyutlarında farklılıkların olmadığı, bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarında spor yapma yılı daha yüksek veya milli olan sporcularda istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda branşlarında daha tecrübeli sporcuların imgeleme becerisini daha sık kullandıkları ve yıllar geçtikçe bu beceri konusunda uzmanlaştıkları düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sporcuların kişilik özelliklerinde demografik değişkenlere göre bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar mevcuttur. Sporcuların kişilik özellikleriyle ilgili farklılıkların duygusal dengelilik, uyumluluk ve sorumluluk alt boyutlarıyla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu bağlamda yaşça diğerlerine göre daha olgun, spor yapma yılları diğer sporculara göre daha yüksek temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcuların, diğer sporculara göre gerekli kişilik özelliklerinde daha yüksek ortalamalara sahip olmaları bu sporcuların diğerler sporculara göre branşları için gerekli kişilik özelliklerine sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Sporcularda kişilik özellikleri ve imgeleme boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde kişilik özelliklerinden uyumluluk, sorumluluk, zeka/hayal gücü alt boyutları ile bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık, motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel imgeleme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Dışadönüklük alt boyutu ile bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme, motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel imgeleme alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı, duygusal dengelilik alt boyutu ile motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Sonuç olarak sporcularda imgeleme ve kişilik özellikleri birbirleriyle ilişkilidir.

Anahtar kelimeler

İmgeleme; Kişilik; Spor; Sporcu

Kaynaklar

Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A. ve Hausenblas, H. (1998). Imagery Use by Athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. International Journal of Sport Psychology, 29, 73-89.

Marcen, C., Gimeno, F., Gomez, C., Saenz, A. ve Gutierrez, H. (2013). Socioeconomic Status, Parental Support, Motivation and Self-confidence in Youth Competitive Sport. Socialand Behavioral Sciences, 82, 750-754.

Tatar, A. (2017). Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye Çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ile Karşılaştırılması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 18(1), 51-61.

Tazegül, Ü. (2015). Elit Düzeydeki Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. The Journal of Academic Social Science Studies, 40, 453-461.

Vurgun, N., Dorak, R. F. ve Ozsaker, M. (2012). Validity and Reliability Study of the Sport Imagery Questionnaire for Turkish Athletes. International Journal of Academic Research, 4(6), 32-38.

SB453

ETRÜSK, MISIR VE ESKİ TÜRKLERDEKİ KADIN SPORCU GÖRSELLERİ BENZERLİKLERİ

[1]Selahattin Koç, [2]Gülten İmamoğlu

[1]Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Oklu
[2]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Anasanat Dalı.

Email : *skoc23@hotmail.com, skoc23@hotmail.com*

ABSTRACT: This study, examines traditional wrestling in Turkish societies, what was the historical and cultural dimension of social structure and life and what did it evolve? It will now be sought to answer questions about its status at the national and international level. **Problem**: Traditional wrestling in the history of Turkish sports, known to have a rich place in the sports tradition, this wealth is not reflected in the literature at national and international level, loss of traditional cultural elements through globalization, national memory is the problem of the research to be erased. **Purpose**: In this humble study of religion, national, political, military, economic and trying to find answers to the question of how Turkish peoples perceive traditional wrestling in the social field, it is aimed to reflect the answer to sports literature correctly. **Method**: from the models included in the qualitative approach in the study, descriptive identification and comparison method was used. **Conclusion**: Wrestling, which is the main action in the social structure and life of Turkish people, it was understood that it was perceived as a social value beyond being a sports format. Wrestling has a vast culture and a rich religious and national ritual, and lost many of them; that despite the negative impact of globalization, there is still a conversation about wrestling and wrestlers, especially in Central Asia; cannot benefit from contemporary initiatives to increase its popularity and academic publications it was concluded that there is not enough space.

Keywords: Turkish peoples, Traditional wrestling, Cultural perception

GİRİŞ

Bu monograf, geleneksel Türk güreşlerinin bir yaşam biçimi olarak incelemesidir. Bilindiği gibi kültür, geçmişten süzülüp gelen, bir ulusu ulus yapan, kendi tabiatına uygun maddi ve manevi yaşam tarzıdır. Aynı şekilde gelenek, bir topluma karakter veren, insan düşüncesi ve ulus idealinin derinliklerine kök salmış kuvvetli bir ihtiyacın mahsulüdürler. Algı ise; psikoloji ile bilişsel bilimlerde duyusal bilgi alımı, yorumlanması, seçilmesi ve düzenlenmesi anlamında kullanılır. Burada "*kültür*", "*gelenek*" ve hatta kişinin negatif veya pozitif duygu ve tepkilerine yön veren "*algı*" kavramlarının her üçünün de tarihsel içerikli ve istekli olduğu açıktır. Tabi ki burada güreşin tarihine ait iki farklı yönelimi birbirinden ayırmak gerek. Birbirlerini kısmen kapsasalar da bu yöntemlerden birincisi; nesnel ve tarihi, ikincisi de öznel ve psikolojiktir. Her iki durumda da, bu çalışmada biz onların tüm argümanlarını ispatlamaya değil, sadece reprezantasyon olarak onları anlatmaya ve örneklemeye çalışacağız.

Güreşin geçmiş izlerini bulmak istediğimizde bakmamız gereken en önemli yer, birçok yöntemle bugünlere kadar taşıdığımız bilgi mirasıdır. Tarih olarak adlandırdığımız bu devasa kaynak topluluğu geçmişi anlamak için gerekli olduğu kadar, geleceği düzgün temeller üstüne inşa etmek için de önemli bir yapı taşıdır. Fakat genelde spor, özelde güreşin tarihi, Türk dünyasında akademik ilgi alanının dışında kalmıştır. Var olanlarda K. Fişek'in aktardığı gibi belgelerden ziyade belleklere dayanmakta, nerdeyse birbirinin tekrarı olduğu görülmektedir. Bunun nedeni,

bir ölçüde orijinal kaynak sıkıntısı, dünyadaki akademik çalışmaları takip etmemek veya edememek, belki de güreşi akademik çalışmanın bir nesnesi olmaya layık görmemektir [1985: 18]. Bununla birlikte, tarihsel gelişim, kültürlerarası etkiler, sosyal kapsam ve bu "ağların" yapısının henüz keşfedilmesi yerli yazarlar tarafından gerekli görülmez. Geleneksel güreş üzerine yapılan literatür tarihsel kesinliğe ilaveten dokümantasyon veya ikna edici teorik yaklaşımlar söz konusu olduğunda oldukça eksiktir. Pek çok durumda, konu hakkında çok sayıda Türk monografi yazan tarihçi, antropolog veya Kültürel Çalışmalar uzmanı değil; biraz ara bir durum, örneğin; spor, Gençlik ve Spor Bakanlığı veya Kültür ve Turizm bakanlıkları, için yazan ve zaman zaman belirli bir ideolojik hikâye çizgisi sergileyen yazarların durumudur [Krawietz, 2012: 2148].

İnsanlığın Paleolitik tarih öncesi dönemi derinliklerinde doğan güreş, günümüze kadar sayısız formda ve hemen hemen tüm kültürlerde hayatta kalabilmiştir. Bunu yapmış olması, insanın özünde bir kişinin bir başkasına üstünlük kazanma zorunluluğunu gerektiren fizikselliğin ifadelerine anlam katması için yaygın bir eğilim göstermesidir [Hatton 2011: 3].

Orta Asya Türk toplumlarının geleneksel sporlara olan ilgisi ister teorik olsun ister pratik Türkiye'den çok daha ilgilidirler. Fakat araştırmacıların yorumlarına bakıldığında ise sporun bileştirici ruhundan ve budunsal yaklaşımdan oldukça uzaktır. Eskiden beri ferdiyetçi temayüle dayalı boylar halinde yaşadıkları için kabilecilik bilinci millet olma şuurunun önünde yer almaktadır. Bu durum geleneksel sporların pratiğine ve teorik araştırmalara da fevkalade yansımıştır. Zira Özbek yazarın Kırgızları, Kırgızların Kazakları, Kazakların Kırgızları, Türkmenleri vb. dışlayıp milli kültürün ortak mirası olan geleneksel güreşleri kendi *boy, soy* veya *kabilesine* mal etme çabası içindedirler. Hatta bu tutumlarını pratikte de uygulamaya koymuşlardır. Örneğin; Kırgızların "*Alış Güreş*", daha önce Başkurt – Tatar ve Özbek milli güreşleri gibi "International Belt Wrrestling / Uluslararası Belbağ Güreş" kategorisine girerek 2014 yılında "United World Wrestling / Dünya Güreş Birliği (UWW)"ne bağlandı. Kıtalar arası ve dünya şampiyonaları yapılmaya başlandı. Tabii bu durum Uluslararası Kırgız alış güreşi'nin popülaritesini artırdı [Türkmen, 2016: 4].

Aslında Kırgız *Alış Küröş*'ü Kazak Küres, hatta Özbek Buhara Kuraş ve *Türkmen Göreş* ile aynı kültürün ürünleriydi ve tüm ritüelleri de birebir örtüşmekteydi. Fakat uluslararası arenada güreşin Kırgızların milli kültür ürünü olmasını 39 ülke kabullenmesine rağmen Kazaklar bunu kabullenemedi. Sırf Kırgızlarla aynı güreşi güreşmemek için binlerce yıldır *alış güreşi*yle aynı olan *Kazak güresi*'ni judo ve sambo tarzında, ama asla orijinal geleneksel *Kazak Küres*'e ve Türk halkları güreşlerinin milli niteliklerine uymayan bir forma soktular. Kazaklar sadece güreşin milli niteliklerini bozmakla de sınırlı kalmayıp, Türkistan coğrafyasının en popüler sporu olan, Türk halklarında bir spor formatının çok ötesinde anlamlar taşıyan Kök-Börü oyununu da benzer ve hatta daha vahim bir duruma getirdiler. Şimdi Kazakların güreşte yaptığının aynısını yapmak için Özbekler büyük gayret içerisindeler [Türkmen, 2016: 5; Türkmen, 2013: 222]. Geleneksel güreşler gelecek nesillere aktarılabilmesi ve evrensel düzeye taşınması için kültür hatlarına ihtiyacı vardır. Hâlbuki bu hatları aksettiren malzeme ve tarihi geçmiş, Türkistan'da fazlasıyla vardır. Dolayısıyla Türk kültürünün derin manalarını taşıyan geleneksel güreşleri, övünülen değerler manzumesi olarak değil, yaşanan değerler demeti halinde görebilmek, gösterebilmek ve gelecek nesillere aktarabilmek amaç olmalıdır.

IX. asır Orta Asya'ya yerleşmeden önce Türklerin ana vatanları, ilk kültür ve medeniyetlerinin oluştuğu Güney Sibirya coğrafyasıdır. Hala bu coğrafyada 15 civarında Türk halkları yaşamaktadır. Bunlar Türk ve dünya kültür cereyanı tesirinden uzak düşen, Kuzey Doğu Asya bölgesinde Yakutlarla, Sayan ve Altay dağlarının kuytularında varlıklarını zorluklar altında da olsa muhafaza edebilen Türk kökenli halklardır. Bu Türkleri Orta Asya'dan Ön Asya'ya, Avrasya'dan Orta Doğu ve Balkanlara birleştiren etnik ve lengüistik altyapıdır. Bunlar bozkır yaşam tarzına uygun, coğrafi ve iktisadi yaşam koşulları gereği, milli irade ve niteliklerine göre birçok güreş formu meydana getirmişlerdir. Göçler, ekonomik hayat, dini ve coğrafi değişimler, diğer halklarla temas neticesinde bazı eklentiler, çıktılar ve milli niteliklerinde anlam boşalması olmuştur. Dolayısıyla bu güreşlerin bir kısmı unutulmuş,

bir kısmı unutulmaya yüz tutmuş, 38 adedi ise yapılmaya devam edilmektedir. Bunların da 31 adedi birbirinin, dokuz adedi ise diğer ulusların ki ile versiyonludur [Türkmen, 2012: 2082].

BULGULAR VE TARTIŞMA

Türk güreşine atıfta bulunurken birbirinin yerine kullanılan "Alp" ve "Pehlivan" olmak üzere iki terim vardır. Bunlardan ilki aşağıda açıklanacağı gibi Türk dünyasında sınırlı kullanılırken, en yaygın olanı, bir yaşam biçimi olarak daha büyük güreş çerçevesinde iki önemli kavramsal alanı belirtmek için Pehlivandır. Bir yandan pehlivan, somatik ilkeler açısından kendi kendini yapılandıran özel bir kavramı tanımlar; öte yandan, farklı bir ideolojinin değerlerini ve etiğini ifade eder. Pehlivan'ı incelemek, bu nedenle, güreşçilerin kim olduklarını bedenlerinin aracıyla nasıl anladıklarını anlamaktır.

Bu bağlamda "*güreşçi*" sözcüğü, kadim Türklerde 12. yüzyıla kadar devam eden ve Sibirya Türk halklarında hala devam etmekte olan "*alp*" sözcüğü ile eş anlamlıdır [Gumilöv, 1964: 386]. Merkezi Asya'dan 12. yüzyılda Ön Asya'ya yönelen Türk zümreleri "alp" yerine Farsça kökenli "*pehlivan*" terimini kullanmaya başlamışlardır. Her iki terimde birbiriyle ve güreşçi sıfatıyla eş anlamlı olup, "*yiğit, mert, cengâver, cömet, kahraman vb. birçok erdemliliği üzerinde barındıran kişi demektir*" [Oynoshev & Chochkina, 2016: 14; Bartold, 2013: 58; Thomsen, 1910: 303]. Farsça'da güreş tam karşılığı "*küşti*" dir. Küşti ise; "*öldüren, öldürücü*" anlamına gelmektedir ki, bu da *alp* ve *pehlivan* kavramlarıyla örtüşmemektedir.

Çünkü Alplık ve pehlivanlık örgütsel kişi kalıbıdır. Yani alplar eskiden Thomas Barfield'in belirttiği gibi "Piyung" denen bir kale inşası yapısındaki kurumdan yetişirlerdi [1992: 221]. Harezmiler ve Selçukluların ilk dönemlerinde bu kurumun devem ettiğini biliyoruz. Selçukluların son dönemi ve özellikle Osmanlı'da zirveye çıkan "Güreşçiler Tekkesi / Pehlivan Tekkesi", güreşçilerin fiziki olduğu kadar fikri ve ahlaki bakımdan yetiştikleri kurumlardı [Yüksel, 2018: 603]. Zira Göktürkler' de Bilge ve Alp olma; "erdem" sahibi olmak gerektirirdi. "Er" liğiyle yaşayan örgüt, bu özelliklerini tek bir nitelik olarak sentezlemiş bulunduğu için Erlik - Alp- Alplık sözkonusudur. Erlik - Alplik teşkilattan kişiye yansır. Orhun Kül Tigin Yazıtı, Doğu yönü: 9. sütun, "*Edgü bilge kişi edgü, kişiğ'i / iyi ve ahlaklı kişiler, iyi ve yiğit kişiler*" diye geçmektedir [Tekin, 2006: 63; Gabain, 2000: 78].

Ata sporumuz olan güreş de eski "Er" olma ritüellerindendir. Güreş meydanına "Er Meydanı" denir. Diğer rakiplerini yenen ve başarı kazanan genç erginlenmiş sayılır. Ve kemer kuşanırdı (Altın kemer). Göktürk Alp'ları da Er olduklarında Kılıç ve kemer kuşanırdı. Kemer Türklerde "rütbe" işaretidir. Çocukluktan erkekliğe geçiş, bir anlamda eşik atlamaktır. Ayrıca söz konusu kurumlarda bir de mistik - dinsel yönü vardır. Türklerde tarih boyunca halk ve bürokrasi güreşe ve güreşçiye karşı sihirli muhabbet duymuştur [Laqueur, 1979: 38].

Güreş, Türk halkları tarafından teyakkuz ve savaş tekniklerini bileme yolu olarak da görülür. Fakat aynı zamanda fiziksel mahareti ruhsal güç ve kutsanmanın bir işareti olarak da görürler. Türk dünyasındaki birçok geleneksel güreş formu uluslararası güreş jargonunda "serbest stil" olarak tanımlanabilir. Ayrıca güreş organizasyonları sadece ter atma fırsatı, doğal mücadeleci içgüdüleri açığa vurmak, semboller yoluyla ifade etmek için fırsat değil, aynı zamanda geniş ahlaki ve politik yankının sosyal değerleri etrafında organize olan dikkatli bir şekilde yapılandırılmış halka açık organizasyonlardır [Meltzer & Mollinaro, 2002: 34].

Arketip formlardan günümüze insan türünü de aşan, hayvanlara ait formlarda bile ahenkli hareketle bileşen güreşin doğasını ve tarihini tek bir ulus ve uygarlıkla, dinle veya gelenekle sınırlandırmak, bu sporun doğasına ters düşecektir. Güreş, mevcut arkeolojik ve tarihsel kalıntıların bildirdiğinden önce de var olmuştur. Çünkü insanın doğasında var olan bir spor, en az insan kadar eski olmalıdır. Hemen belirtelim ki genel olarak tarih, arkeoloji, antropoloji ve edebiyat disiplinleri güreş sporunun eski dünyada dinsel kökenleri olduğu konusunda da ittifak ederler. Tarih otoriteleri dünya da ilk spor formatının ve ilk örgütlenen sporun güreş olduğunda hemfikirdirler [Poliakoff, 2004: 146].

SONUÇ

Dünya da ilk formatlanan ve ilk kurumsallaşan sporun güreş olduğu bilinmektedir. Eski uygarlıkların hemen hepsinde görülen güreş, her ulusun kültüründe farklı boyutta yer almış, farklı tatmin tarzı ile uygulanmış ve her toplum için farklı fonksiyonlar icra etmiştir. Güreş, Türklerin sosyal yapı ve yaşayışlarının hemen her safhasında yer almış, sanat, edebiyat, adet ve geleneklerinin teşekkülünde mühim bir yer teşkil etmiştir. Resmi ve özel merasimlerin de ayrılmaz bir parçası olmuş, hala Büyük Asya'dan Balkanlara tüm Türk dünyası ve akraba toplumlarında bir onur formu olarak görülmektedir.

Türk halkı ve Saray erkanı, güreşe ve güreşçiye karşı sihirli bir muhabbet duymuş, halkla sarayı bütünleştiren spor dalından en önemlisi güreş olmuştur. Türklerde güreş, Yeniçağa kadar teyakkuz ve savaş tekniklerini bileme yolu olarak görülmüş, aynı zamanda fiziksel mahareti de ruhsal güç ve kutsanmanın bir işareti olarak da görürler; güreşçilik geleneği yazılmış olduğu biçimiyle, aynı anda hem bir ahlak kodunu hemde geçmişin onur formlarını ihtiva etmiştir.

Türklerde güreş kadar sembolik "ağırlık" taşıyan başka bir spor yoktur. Güreşin uyandırdığı duygular statik veya kanun olmaktan uzaktır. Güreşin sembol ve imgelerinin yorumları tabii ki farklı şekillerde kullanılabilir ve hegemonik süreçlerde ve karşıt emsallerinde araç olarak benimsenebildiği; güreş ulusal gücü anlatan mitlerin meydana getirilmesinde ve ahlak eğitiminde neredeyse şövalyelik anlayışında yarışma ve gösterilerde sistematik olarak kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

REFERANSLAR

BARFİELD, Thomas J. (1992). *The Perilous Frontier.* Nomadic Empires and China, 221 BC to AD 1757, Cambridge: MA and Oxford.

BARTOLD, Vasily V. (2013). *Orta-Asya Türk Tarihi Hakkında Dersler*, 2. Baskı, Ankara: TTK Yayınları.

GABAİN, A. (2000). *Grammar of Turkic* (Translation: M. Akalin), 3. Edition. Ankara: TDK Publications.

FİŞEK, Kurthan (1985). *100 Soruda Türkiye Spor Tarihi*, İstanbul: Gerçek Yayınevi.

GOLDEN, PB. (1992). *An Introduction to the history of the Turkic Peoples* Ethnogenesis and state-formation in medieval and early modern Eurasia and the Middle East, Wiesbaden: O. Harrassowitz / Thrcologica; Bd.

HATTON, Charles Nathan. (2011). "Grappling on the Grain Belt: Wrestling in Manitoba to 1931." A thesis presented to the University of Waterloo in fulfilment of the thesis requirement for the degree of Doctor of Philosophy in History, Waterloo - Ontario- Canada,

KRAWIETZ, Birgit (2012). "The Sportification and Heritagisation of Traditional Turkish Oil Wrestling", *The International Journal of the History of Sport*, 29:15, 2145-2161 pp.

LAQUEUR, Hans Peter (1979). Zur kulturgeschichtlichen Stellung des Turkischen einst und jetzt, Frankfurt- Bern Cirencester: Europäisch Hochschulschriften, Reine XXXV, Bd. 2.

GUMILÖV, Lev N. (2002/1964). *Eski Türkler*, Çeviren: D. A. Batur, İstanbul: Selenge Yayınları.

MELTZER, D., MOLLİNARO, JF. (2002) *Top 100 pro wrestler of all time*, New York: Winding Stair Press.

OYNOSHEV V. P.- CHOCHKİNA M. P. (2016). "Altayskiye narodnıye igry", Altay: M-vo kul'tury Resp. Agentstvo po kul'turno-istoricheskomu naslediyu Resp, №111-115. 10-16 ss.

POLIAKOFF, BM. (2004). *Kompfsport in der antike, das spiel um leben and tod*, Duesseldorf: Patmos Verlag.

TEKİN, Talat (2006). Orhon Yazıtları [Orhun Inscriptions], Ankara: Turkish Language Society Publications.

THOMSEN, V. (1910) “Ein Blatt in Turkischer Runen Schrift aus Turfan”, Sitzungsberichte der Berliner Akademie der Wissenschaften, 296-306 pp.

TURKMEN, Mehmet (2012). “Yesevishism rituels in Ottoman wrestling dervish lodges”, *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, Volume (issue) 4 (4), 2081-2090 pp.

TURKMEN, Mehmet & DEMİRHAN, Bilal (2013). Concepts of “wrestling – wrestler” within culture of Turkish world. *International Journal of Academic Research Part B*; 5(5), 221-226 pp.

TÜRKMEN, M. (2016). “Orta Asya'dan Balkanlara: Türk Halklarında Geleneksel Güreşlerin Tarihi ve Evrimleri”, UWW, International Belt Wrrestling Konferance, İstanbul: 06-07 February 2016, ss. 3-14.

YÜKSEL, Yahya. ‘Wrestling And Peace in Divan Poetry’, Journal of Turkish Language and Literature, Volume:4, Issue:2, Doi: 10.20322/littera.397440, (2018), 589-616 pp.

SB457

SPORA YÖNELİK TUTUMUN MENTAL İYİ OLUŞA ETKİSİ

[1]Nuri Berk Güngör, [1]Okan Burçak Çelik

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *nuriberkgungor@gmail.com, okanburcakcelik@hotmail.com*

Abstract

Interest in sports is increasing in our society. In response to this interest, there is an increase in the number of both establishment and recreational activities. With the increase, it is observed that many people add exercise to their time planning. However, the fact that there is a phenomenon of mental relaxation among the positive effects of sport and exercise revealed the curiosity behind this research. The aim of this study was to determine the predictive effect of sports attitude on mental well-being. The study group consisted of 120 male and 100 female participants studying at Gazi University Faculty of Sport Sciences in 2018-2019 spring term. In addition to the personal information form, the Attitude Scale towards Sport developed by Şentürk (2014) and the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale developed by Tennant (2007) and adapted by Kendal (2015) were used as data collection tools. The cronbach alpha values obtained from the data set were calculated as .97 and .86 for the scales, respectively. Independent-Samples T Test, One-Way ANOVA, Pearson Correlation and Simple Linear Regression Analysis were used to analyze the data. As a result of the analyzes, it was found that the attitudes of the participants to the sport were at an average level (= 2.13) and their mental well-being levels were high. When the dual and partial correlations between participants' attitudes towards sport (predictor variable) and mental well-being (predicted) were examined, no significant relationship was found between predictor and predicted variables (R = 0.44, R2 = 002, p> .51). When the related variable is taken into consideration, it is determined that it explains %02 of the total variance.

Key Words: Mental well-being, attitude towards sports, sports sciences

Giriş ve Amaç

Tutum, Latchanna ve Dagnew (2009) tarafından ‘‘inanç ve duyguları içeren zihinsel bir durum’’ olarak ifade edilmiştir. Mental iyi oluş ise mental sağlık kavramıyla ilişkilendirilebilir. Mental iyi oluş, Dünya Sağlık Örgütü (2001) tarafından ‘‘bireyin yeteneklerinin farkında olması, günlük hayatta oluşan stresle başa çıkması, iş yaşamında üretken ve faydalı olması ve yetenekleri doğrultusunda topluma katkı sağlaması konusunda iyi olma durumu’’ olarak tanımlanmıştır. İlgili tanım dikkate alındığında psikolojik faktörlerin bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmek mümkündür. Bu kapsamda beden eğitimi ve spor etkinlikleri de bireyin psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunan etkinliklerdir. Eğlenceli bir ortam insanlara daha fazla sosyalleşme, paylaşımda bulunma ve mutlu olma imkânı sağlayabilir.

İlgili araştırmalar beden eğitimi ve spor etkinliklerinin bireylerin mental sağlıklarını korumalarına yardımcı olduğunu göstermektedir (Malm, Jacobson ve Isakson, 2019; Nowak, 2014). Yapılan araştırmalardan da anlaşılabileceği gibi sporun insanlara mental açıdan pek çok faydasının olduğu ortaya konulmuştur. Fakat spora yönelik olumsuz bir tutumun olması, bireyleri spordan uzak tutabilmekte ve sporun kazanımlarından faydalanmalarına engel olabilmektedir. Bu bakımdan spora yönelik olumlu bir tutumun geliştirilmesi önemli görülmekte ve bu araştırmada spora yönelik tutum ile mental iyi oluş arasındaki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Araştırma kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2013, s.81). Araştırmanın çalışma grubunu; Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde farklı bölüm ve sınıf düzeyinde 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında öğrenim görmekte olan, gönüllü katılım esası göz önünde bulundurularak çalışmaya katılan 100'ü kadın ve 120'si erkek katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Şentürk (2012) tarafından geliştirilen Spora Yönelik Tutum Ölçeği, Tennant ve arkadaşları tarafından geliştirilip Keldal (2015) tarafından dilimize uyarlanan Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerden yararlanışmış ve Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden alınan ortalama puan ile Mental İyi Oluş Ölçeğinden alınan ortalama puanlar arasında herhangi bir ilişkinin var olup olmadığını belirlemek üzere Pearson Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Ayrıca, Basit Doğrusal Regresyon analizinden de yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler SPSS 22.0 paket programı ve Excel kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden aldıkları ortalama puan (=2.13) dikkate alındığında, spora yönelik tutumlarının ortalamanın altında olduğu ifade edilebilir. Katılımcıların "spora ilgi duyma" alt boyutundan elde ettikleri puan ortalaması (=2.02); sporun fiziksel, fizyolojik ve psikolojik faydaları olduğuna inanmaya, sportif başarının sosyal statü kazandırmaya yardımcı olabileceğine inanmaya ve bununla beraber sporu hayattan zevk alma aracı olarak görmeye yatkın oldukları söylenebilir. Buna ek olarak katılımcıların "sporla yaşama" ve "aktif spor yaşamı" alt boyutlarından aldıkları puanlar (=2.24), (=2.23) incelendiğinde; sportif faaliyetlere katılma hususu ile boş zamanları spor ile değerlendirme eğilimlerinin olduğu belirtilebilir. Ayrıca, haftada en az bir gün fiziksel aktiviteye vakit ayırmaya çalıştıkları da ifade edilebilir.

Mental İyi Oluş Ölçeğinden alınan ortalama puan (=4.06) ele alındığında, katılımcıların mental iyi oluş seviyesinin yüksek olduğu görülmektedir. Bununla beraber katılımcıların; problemlerle başarılı çıkma, karar alabilme becerilerinin ortalamanın üzerinde olduğu, yeniliklere açık ve hayata pozitif bakabilme gibi özelliklere sahip oldukları belirtilebilir.

Bununla beraber; katılımcıların spora yönelik tutumları ile (yordayıcı değişkenle) mental iyi oluş (yordanan) arasında ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, yordayıcı ve yordanan değişkenler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($R=0.44$, $R^2=002$, $p>.51$). İlgili değişken dikkate alındığında ise toplam varyansın %02'sini açıkladığı belirlenmiştir.

Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu belirlenmiştir. Valsaraj, Savitha ve Nayak (2017) araştırmasında üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun mental iyi oluşlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Nabilla, Roslan, Ghiami ve Ahmad (2018) araştırmasında yüksek lisans öğrencilerinin yüksek düzeyde psikolojik iyi olma durumuna sahip olduklarını ifade etmiştir. Bu sonuçlara göre mevcut araştırma sonuçlarının literatür tarafından desteklendiği söylenebilir. Katılımcıların spora yönelik tutumlarının ise ortalamanın altında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Yıldız, Arı ve Yılmaz (2018) araştırmasında üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının genel olarak yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Elde edilen bulguya göre araştırma sonuçlarının literatürde yer alan bazı çalışmalara göre farklılaştığı ifade edilebilir. Bu sonucun sebebinin örneklem grubunun farklılaştığı düşülmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen bir başka sonuç ise, spora yönelik tutum ile mental iyi oluş arasında herhangi bir ilişkinin tespit edilememesidir. Ayrıca, spora yönelik tutumun mental iyi oluş özelliğinin %02'sini açıkladığı tespit edilmiştir.

Seçilmiş Kaynakça

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. and Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*(1), 1-21.

Malm, C., Jakobsson, J. and Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports, 7*(5), 1-28.

Nowak, P.F. (2014). Amateur sports of the elderly: A chance for health and a higher quality of life. *Advances in Aging Research, 3*, 222–229.

McMahon, E.M. ve ark. (2016). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well‐being. *European Child & Adolescent Psychiatry, 26*(1), 111-122.

Janssen, I. ve LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7*(40), 1-16.

Ahn S. ve Fedewa A.L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology, 36*(4), 385–397.

McPhie, M.L. ve Rawana, J.S. (2015). The effect of physical activity on depression in adolescence and emerging adulthood: a growthcurve analysis. *Journal of Adolescence, 40C,* 83-92.

Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. ve İkizler, H.C. (2017). Farklı bölümlerdeki öğrencilerin spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması: Marmara Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi,* 8(2), 123-134.

SB459

ÇOCUĞUM NEDEN FUTBOL OYNUYOR?

[1]Hande Nur Akköse, [2]Hande Nur Akköse, [2]Filiz Fatma Çolakoğlu, [2]Ekrem Levent İlhan, [2]Gönül Tekkurşun Demir

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,ANKARA

Email : *handeaakkose@gmail.com, handeaakkose@gmail.com, fcolakoglu@gmail.com, levent-besyo@hotmail.com, gonultekkursun@hotmail.com*

Abstract

The aim of this study is to examine the reasons why parents guide their children to football. The research was designed in the screening model, one of the qualitative research approaches. The study group consisted of children aged between 6-13 years (71 males) in the center of Ankara. With 29 volunteer mothers and 42 volunteer fathers, totally 71 parents participated in this study. As a data collection tool, semi-structured interview form was used to learn the personal opinions of the parents. Content analysis was used for data analysis. According to the data obtained from the opinions of the participant parents; self-induced reasons for children's participation in football and the opinions of parents about the reasons for guiding their children to football were examined in categories. As a result, among the causes of children; the idea of being a popular sport, the love of coaches and their environment were observed. Based on the participant parents' reasons ; intention to keep away their children from bad habits, to keep away their children from digital environments thanks to football, to socialize their children with sport in this process to support their talents and sport activities were found.

Keywords: Children, Family, Parents, Football, Qualitative Research

GİRİŞ

Günümüzde spor; çocuklar ve gençlerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal bakımdan gelişiminde büyük roller üstlenmektedir. İnsan kişiliği üzerindeki etkileri göz önüne alındığında, bir takım fiziksel aktiviteler bütünü olmasıyla birlikte ferdin; sosyal kimlik kazanması, grubun kural ve değerlerine uymayı öğrenmesinin yanı sıra bu değerler düzenini benimsemesi ve takım çalışmalarının kolaylaştırılması açısından son derece önemlidir.

Fiziksel aktivitelere katılım sağlayan çocuk ve gençlerin branş tercihlerinde birçok neden etkilidir. Aile, çevre ve birçok dışsal neden belirleyici unsurlar olabilir (Yücel ve ark., 2015). Anne ve babaların çocuklarına karşı tutumları, onlara istendik davranışlar kazandırma bakımından etkin rol oynamaktadır (Aslan ve Cansever, 2017). Başka bir ifadeyle ebeveynler; beceri gelişimi, sağlıklı olma, sosyalleşme ve sorumluluk sahibi olma gibi farklı nedenlerden dolayı çocuklarını değişik etkinliklere yönlendirmekte, çocuğun fiziksel aktiviteye yoğunlaşarak onun spora katılımına pozitif yönde bir destek vermektedirler (Hutchinson et al., 2003).

Ülkemizde en popüler sporlardan biri olan futbol, on bir oyuncudan oluşan iki takım arasında, topla oynanan bir takım sporudur. Futbolun oynanabilmesi için en az iki takım ve bir saha olmalıdır. Futbolda bir takımın galip olabilmesi için diğer takıma en az bir farkla gol atması gerekmektedir. Oyuncuların temel amacı, ellerini ve kollarını kullanmadan karşı takımın kalesine topu atmaktır.

Ölçücü ve ark. (2012) yaptıkları araştırmanın sonucunda; sporcuların spora başlamalarında anne, baba ve kardeş etkisi, milli takım sporcusu olma isteği, yaşadığı çevrenin etkisi, ünlü sporculara benzeme isteği gibi unsurların önemli olduğu görülmektedir.

Sunay ve Saracaoğlu' nun (2003) yaptıkları araştırmanın sonucunda; araştırmanın sonunda, öncelikle ailesi, antrenörü ve arkadaş grubunun spora yönlendirmedeki etkisinin yüksek olduğu, kitle iletişim araçlarının ise spora yönlendirmedeki etkisinin oldukça az düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sunay ve Yıldırım'ın (2009) yaptıkları araştırmada, sporcuların spora başlamalarında ailenin teşvik edici en önemli unsur olduğu görülmüştür.

Bu bilgilerin ışığında ebeveynler çocuklarını oyuna ve spora yönlendirmeye olumlu yaklaşmaktadırlar. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı; spora başlamayı ve branşlaşmayı etkileyen sosyal, ekonomik, fiziksel ve çevresel faktörlerden, ebeveynlerin hangi sebepler doğrultusunda futbolu tercih ettiklerini belirlemektir. Bununla birlikte çocuklarda spor aktivitelerinin desteklenmesine yönelik verilen öneriler sunulmuştur.

YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma modellerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemi, araştırma yapılan katılımcıların sahip oldukları duygu, düşünce, deneyim ve bakış açılarını doğrudan öğrenmek ve bununla birlikte sistematik olarak incelenmesini ve edinilen verilerle bilimsel nitelikle yorumlar yapılabilmesini sağlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara İli Merkezi Spor Okulları'ndaki 6-13 yaş arası çocukların (71 erkek) , yaş ortalaması 37-46 yaş arasında olan; gönüllü 29 anne, 42 baba toplam 71 ebeveyn oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan "yarı yapılandırılmış görüşme formu" ve "kişisel bilgiler formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların görüşlerine içerik analizi yapılmıştır. Bu bağlamda veriler tema ve kategorilere ayrılarak uzman görüşü dâhilinde analiz edilmiştir.

BULGULAR

Ebeveynlerin gözünden çocuklarının futbola katılım nedenlerine ait görüşler dikkate alındığında, futbola katılımda çocuktan kaynaklanan nedenler (Tablo 1) ve ebeveynden kaynaklanan nedenler (Tablo 2) olduğu saptanmıştır. Bu nedenlere ilişkin görüşler ve bu görüşlere ait frekanslara ilişkin bilgiler Tablo 1 ve Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 1. Çocukların Futbola Katılım Sürecinde Kendinden Kaynaklanan Nedenler

Görüşler	**frekans**
Popüler bir spor olduğu düşüncesi	**24**
Antrenöre olan sevgi	**7**
Çevredekilere özenme (arkadaş, akraba, vb)	**5**
Kulübe olan sevgi	**4**
Takım antrenmanlarında yer alma arzusu	**2**
Kilo verme isteği	**2**
Toplam	**44**

Tablo 1'de ebeveynlerin gözünden, çocukların futbola katılma nedenleri arasında, çocuklardan kaynaklanan nedenler olduğu görülmektedir. Bunlar; futbolun popüler bir spor olarak algılanması (f=24), antrenöre olan sevgi (f=7), çevredekilere özenme (arkadaş, akraba, vb) (f=5), kulübe olan sevgi (f=4), takım antrenmanlarında yer alma arzusu (f=2) ve kilo verme isteği (f=2) olduğu görülmektedir.

Futbolun popüler bir spor olarak algılanması kategorisini katılımcı f18 *"Arkadaşları arasında popüler bir spor olması sebebiyle yeterli bilgi ve donanıma sahip olmak istiyor"* olarak ifade etmiştir. Antrenöre olan sevgi kategorisini f64 *"Antrenörünü çok seviyor ve saygı duyuyor. Başarılı olduğunu göstermek için daha fazla ve daha disiplinli çalışıyor"* şeklinde açıklamıştır. Çevredekilere özenme kategorisini f1 *"Abisi ve arkadaşlarından etkilenerek futbol oynamak istedi"* olarak ifade etmiştir. Kulübe olan sevgi kategorisini f20 *"Kulübün imkânlarını güzel buluyor ve burada olmaktan mutlu"* şeklinde açıklamıştır. Takım antrenmanlarında yer alma arzusu kategorisini f19 *"Paylaşmayı, yardımlaşmayı çok sevdiği için ve birlikte hareket etme isteğinden dolayı takım sporlarını tercih etti"* olarak ifade etmiştir. Kilo verme isteği kategorisini f13 *"Kendisini kilolu bulduğu için koşmanın ve spor yapmanın faydalı olacağını düşündü"* olarak açıklamıştır.

Tablo 2. Ebeveynlerin Çocuklarını Futbola Yönlendirme Nedenleri

Görüşler	**frekans**
Kötü alışkanlıklardan uzaklaştırma niyeti	**31**
Çocuğunu sosyalleştirme arzusu	**24**
Çocuğunun sportif yeteneklerini geliştirme isteği	**18**
Dijital ortamdan (TV, telefon, vb.) uzaklaştırma çabası	**14**
Çocuğuna spor yapma alışkanlığı kazandırma isteği	**10**
Toplam	**97**

Tablo 2'de ebeveynlerin çocuklarını futbola yönlendirme nedenleri arasında, ebeveynlerin kendisinden kaynaklanan nedenler olduğu görülmektedir. Bunlar, çocuklarını kötü alışkanlıklardan uzaklaştırma niyeti (f=31), çocuğunu sosyalleştirme arzusu (f=24), çocuğunun sportif yeteneklerini geliştirme isteği (f=18), dijital ortamdan (tv, telefon, vb.) uzaklaştırma çabası (f=14) ve çocuğuna spor yapma alışkanlığı kazandırma isteği (f=10) olduğu görülmektedir.

Kötü alışkanlıklardan uzak tutma niyeti kategorisini katılımcı f47 *"Çocukların ve gençlerin kolayca etkilenebileceği kötü ortamlardan uzak tutmak ve beraberinde getireceği ortamlardan uzaklaştırmak için spor en etkili yöntemdir"* olarak ifade etmiştir. Çocuğunu sosyalleştirme arzusu kategorisini f51 *"Sosyal hayatında daha girişimci, centilmen ve arkadaş ilişkileri düzgün bir birey olmasını sağlamak"* olarak açıklamıştır. Çocuğunun sportif faaliyetlerini geliştirme isteği kategorisini f7 *"Sporun insan yaşamını ve kalitesini etkilediğini düşünerek çocuklarımızın spor faaliyetlerini daha çok destekliyoruz"* şeklinde ifade etmiştir. Dijital ortamlardan uzaklaştırma çabası kategorisini f32 *"Televizyon ve tablet gibi elektronik eşya algılarından uzaklaştırarak spora yönlendirmek istedik"* olarak açıklamıştır. Çocuğuna spor yapma alışkanlığı kazandırma isteği kategorisini f14 *"Hafta sonu programında spor aktivitesinin olduğunu bilmesi ve bunu alışkanlık haline getirmesi"* şeklinde ifade etmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada; çocuklarını futbola yönlendiren anne ve babalara göre, bu sporu tercih etme nedenlerine ait görüşleri belirli tema ve kategoriler altında derinlemesine incelenmiştir. Araştırmada futbol ile ilgili yapılan nitel çalışmalar araştırılmış, bu spor branşı ile ilgili az sayıda nitel çalışmaya rastlanmıştır.

Bu bağlamda mevcut araştırmanın tema ve kategori oluşturma aşamasında, farklı spor branşları ile ilgili yapılan nitel çalışmalardan (Esentürk vd., 2016; Hazar vd., 2017; Kaya vd., 2018; Karakaya ve Salici, 2016; Kesici ve Muhiç, 2013; Kurtipek ve Sönmezoğlu, 2018; Sevinç ve Ergenç, 2007; Tekkurşun vd., 2016; Yılmaz vd., 2017) yararlanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda 2 tema ve 11 kategori elde edilmiştir. Katılımcıların düşüncelerine yönelik, çocuklardan kaynaklanan nedenler temasına ait 6 kategoriye ulaşılmıştır. Bunlar; popüler bir spor olduğu düşüncesi, antrenöre olan sevgi, çevredekilere özenme (arkadaş, akraba, vb), kulübe olan sevgi, takım antrenmanlarında yer alma arzusu, kilo verme isteği şeklindedir. Çocuklardan kaynaklanan nedenler temasına göre; çocukların, günümüz popüler sporlarına daha yatkın olduklarını, arkadaş ve aileye özenmekle beraber ünlü sporculara ve hayatlarına özenerek futbol oynamak istediklerini, seçilen kulüp ve antrenörlerin çocukların spor branşları tercihlerinde etkili olduğunu bununla beraber takım olma duygusunu yaşamak istediklerini belirtmişlerdir.

Katılımcıların düşüncelerine yönelik, ebeveynlerden kaynaklı nedenler temasına ait 5 kategoriye ulaşılmıştır. Bunlar; kötü alışkanlıklardan uzaklaştırma niyeti, çocuğunu sosyalleştirme arzusu, çocuğunun sportif yeteneklerini geliştirme isteği, dijital ortamdan (tv, telefon, vb.) uzaklaştırma çabası, çocuğuna spor yapma alışkanlığı kazandırma isteği şeklindedir. Ebeveynlerden kaynaklı nedenler temasına göre; çocuklarını sporla sosyalleştirerek yeni arkadaşlar edinmesini sağlamak, dijital ortamlardan uzak tutarak boş vakitlerini sporla değerlendirmek, spor aktivitelerine destek olarak alışkanlık haline getirmelerine yardımcı olmak gibi sebeplerden dolayı futbolu tercih ettikleri sonucuna varılmıştır.

Literatüre bakıldığında da benzer sonuçlara sahip araştırmalar görülebilmektedir. Hamamioğlu ve Şirin'in (2007) yaptıkları araştırmada; spora katılım nedenlerinde yaş farklılığında "başarı/statü", "eğlence" ve "arkadaş" alt boyutları; 14-15 yaşındaki sporcularda, 16-17 yaşındaki sporculara göre spora katılmakta daha önemlidir. Farklı branşlardaki sporcuların spora katılım motivasyonları alt boyutlar düzeyinde farklılaşmadığı bulunmuştur. Pehlivan'ın (2009) yaptığı araştırmanın sonucunda, ailelerin spora yönlendirmedeki beklentileri; çocukların düzenli spor yapma alışkanlığı edinmesi, takım ruhu kazanması ve sağlıklı bir yaşam sürmesi olarak belirtilmiştir. Ölçücü ve ark. (2012) yaptıkları araştırmanın sonucunda; sporcuların spora başlamalarında anne, baba ve kardeş etkisi, milli takım sporcusu olma isteği, yaşadığı çevrenin etkisi gibi unsurların önemli olduğu görülmektedir. Sunay ve Yıldırım'ın (2009) yaptıkları araştırmanın sonucuna göre; sporcuların spora başlamalarında ailenin teşvik edici en önemli unsur olduğu ayrıca, sporu sevmenin, milli takım sporcusu olma, spor yapmada önemli etken olduğu görülmektedir. Şirin' in (2008) yaptığı araştırmada elde edilen bulgular; ölçekte yer alan her madde için ortalama değerler "Becerilerimi geliştirmek", "Yeni beceriler öğrenmek", Takımda olmak", "Kazanmayı sevmek", "Hareketi sevmek" ve "İyi olduğum bir konuda bir şeyler yapmak" futbol oynayan kız sporcuların katılımlarında en önemli nedenler olarak belirlenmiştir. Aydoğan ve ark. (2015) yaptıkları araştırmanın sonucunda; sporu sağlıklı olmak ve top oynamak şeklinde tanımladıkları, sporun daha çok güçlenmek, dinlenmek ve büyümek için yapıldığı düşüncesinde oldukları ve spor anlayışlarında aileden etkilendikleri gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak; araştırmaya katılan ebeveynlerin görüşlerine göre; çocuklarını futbola yönlendirme nedenlerinin çocuklardan ve ebeveynlerden kaynaklanan sebeplerden oluştuğu belirlenmiştir. Çocuklardan kaynaklanan nedenlerin genel olarak; birlikte hareket etme ve takım olma isteği, arkadaş çevresinden kopmadan ortak paylaşımlarda bulunma arzuları, bununla birlikte yaptıkları spor branşında çevrelerinden edindikleri deneyimleri yansıttıkları görülmüştür.

Ebeveynlerden kaynaklanan sebeplerde ise; en önemli nedenler arasında sosyal ilişkiler kurarak farklı iletişim deneyimleri kazandırma, spor aktivitelerinin alışkanlık haline getirilmesi ve bu sayede çocuğun her yönden

gelişimini desteklemek aynı zamanda kötü alışkanlıklardan uzak tutarak çocuklarını spora teşvik etme istekleri ve motor becerilerini geliştirmek amacıyla futbola yönlendirdikleri sonucuna varılmıştır.

Çocukların erken yaşlardan itibaren spor ile tanışması, spora ilişkin tutum ve davranışları için oldukça önemli olmasından dolayı ailelere büyük görevler düşmektedir. Çocukluk döneminde her türlü fiziksel aktivite desteklenmeli ve spora teşvik edilmelidir. Çocuklara olumlu ve istendik davranışlar kazandırmak, sporu alışkanlık haline getirmeleri yönünden büyük önem teşkil etmektedir.

KAYNAKLAR

Aslan, N., Ve Cansever, B. A. (2007). Okuldaki Sosyal Etkinliklere Katılımda Ebeveyn Çocuk Etkileşimi Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Ege Eğitim Dergisi*, *8*(1), 113-130.

Aydoğan, Y., Özyürek, A., ve Akduman, G. G. (2015). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Spora İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *International Journal Of Sport Culture And Science*, *3*(Special Issue 4), 595-607.

Esenturk, O.K., Tekkursun, G., Yilmaz A. ve Ark. (2016). *Evaluation of the extracurricular sportive activities from the view of physical education teachers.*

Hazar, Z., Tekkurşun, D. G., ve Dalkıran, H. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun Ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi,* 15(4), 179-190.

Hutchinson, S.L., Baldwin, C.K., Caldwell, L.L. (2003). "Differentiating Parent Practices Related Adolescent Behavior İn The Free Time Context", Journal Of Leisure Studies, 35 (4): 396-422.

Https://Www.Dersimiz.Com/Ders_Notlari/Futbol-Nedir-Futbol-Nasil-Oynanir-Futbolun Tarihcesi-Oku-23062.Html

Kaya, Ö., Cicicoğlu, H. İ., ve Demir, G. T. (2018). The Attıtudes Of Unıversıty Students Towards Sports: Attıtude And Metaphorıcal Perceptıon. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*.5(1).

Karakaya, E. D. ve Salici, O. (2016). Isparta'da Öğrenim Gören 11-13 Yaş Gurubu Öğrencilerin Popüler Spor Branşları Hakkındaki Metaforik Algılarının Belirlenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research,* 2(3), 1059-1076.

Kesici, D. ve Muhiç, E. (2013). *Sports in Metaphor and Metaphor in Sport.,* Sport Logia, 9(1), 28–33.

Kurtipek, S. ve Sönmezoğlu, U. (2018). Determination of the Perceptions of Sports Managers About Sport Concept: A Metaphor Analysis Study. *International Journal of Higher Education,* 7(4), 17-25.

Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., ve Aybek, A. (2012). Üniversiteler Arası Tenis Müsabakalarına Katılan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri Ve Beklentileri. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *3*(2), 5-12.

Pehlivan, Z. (2009). Spora Katılan Çocuklara Yönelik Ailelerin Beklentileri, Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri Ve Spora Katılımın Önündeki Engeller. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(2), 69-76.

Sevinç, Ö., Ergenç, M. (2017). Düzce Üniversitesi'nin Bazı Fakültelerinde Öğrenim Görmekte Olan Lisans Öğrencilerinin "Spor" Hakkındaki Metaforları. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 106-131.

Sunay, H., ve Saracaloğlu, A. S. (2003). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri İle Spora Yönelten Unsurlar. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(1), 43-48.

Şirin, E. F. (2008). Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 1-7.

Şirin, E. F. ve Hamamioğlu, Ö. (2007). Uzak Doğu Spor Branşlarındakî (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *12*(2), 29-42.

Tekkursun, D.G., Yilmaz A., Esenturk O.K. ve Ark. (2016). Why does my child swım mechanism of parent guidance. *Science, Movement and Health,* 16(2):442-448. Retrieved fromhttp://www.analefefs.ro/anale-fefs/2016/i2s/pe-autori/26.pdf.

Yilmaz, A., Esenturk. O.K., Tekkursun, D.G. ve Ark. (2017). Metaphoric Perception of Gifted Students about Physical Education Course and Physical Education Teachers. *Journal of Education and Learning.* 6(2), 220-234., https://doi.org/10.5539/jel.v6n2p220.

Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri,* Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, Y. ve Sunay, H. (2003). Türk Sporcusunun Spordan Beklentileri İle Spora Yönelten Unsurlar. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 1(1), 43-48.

Yücel, A. S., Kılıç, B., Korkmaz, M. ve Göral, K. (2015). Spor Yapan Çocukların Spor Tercihleri ve Bunu Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 20-54.

SB460

YALNIZLIK: DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYONUNU ARTTIRIR MI?

[1]Hande Nur Akköse, [2]Hande Nur Akköse, [2]Filiz Fatma Çolakoğlu

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,ANKARA

Email : *handeaakkose@gmail.com, handeaakkose@gmail.com, fcolakoglu@gmail.com*

Abstract

Objective: The aim of this study is to determine the motivation and loneliness levels of adolescents in digital games and to investigate them according to some variables.

Method: In the 2018-2019 academic year, a total of 91 volunteer students (23 women, 68 men) who were randomly selected from 14-18 years of age at the Vocational High Schools in Ankara were involved in the study group. Digital Game Playing Motivation Scale developed by Demir and Hazar (2018) and 8 items from Loneliness Scale revised by Hays and DiMAtteo (1987) and translated into Turkish by Doğan et al (2011) were used in order to collect the data. Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis analysis were employed for data analysis.

Results: No significant difference was found between the gaming motivation sub-dimensions and loneliness levels considering the genders ($p > 0.05$). According to the obtained results considering the duration of digital game play, a significant difference was found between the duration of digital game play and the loneliness level of the participants ($p < 0.05$). This means that the loneliness rank average ($\bar{x} = 60.15$) of those who played digital games for 3 hours or more was found to be significantly higher than the loneliness rank average ($\bar{x} = 39.84$) of those who played digital games for at least 50 minutes.

Conclusion: According to the results of the study, it can be said that as the loneliness feelings increase in adolescents, the duration of playing digital games increases. It can be said that adolescents should take part in long-term planned social activities by taking their abilities into account in order to remove them from digital games and improve their quality of life.

Keywords: Adolescent, Digital Game, Loneliness

GİRİŞ

Teknolojik ilerlemelere bağlı olarak gelişen dijital oyunlar, günlük hayatı birçok yönden etkilemektedir. Günümüzün teknoloji çağı ve teknoloji toplumu olarak adlandırılmasında büyük rolü olan internet teknolojisiyle birlikte günümüz gençlerinin, teknoloji çağında büyüyerek hızla gelişen teknolojiye ayak uydurmaları onların geleneksel oyunların yerine dijital oyunları tercih etmelerine sebep olmaktadır. Dijital oyunların yaygınlaşmasına paralel olarak bu durumun çocuklar ve gençler üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri bilimsel yazınlarda yer almaya başlamıştır.

Bireylerin, aşırıya kaçmadan dijital oyun oynamanın normal olduğu, hatta oyunların duygusal rahatlama gibi olumlu katkılarının da bulunduğu kabul edilmektedir (Green ve Bavelier 2003; Prot ve ark. 2014). Ancak kişilerin eğlence arayışı, sosyal çevre edinme isteği, iletişimsizlik, boş zamanı değerlendirme düşüncesi, ödül elde etme çabası dijital oyunların gençler tarafından tercih edilmesi nedenleri arasında gösterilebilir. Bu durum yalnızlığa,

sosyal çevreden uzaklaşma, kaygı bozukluğuna ve gerçek hayatta yapamadıklarını sanal ortamda yapabilme isteğine zemin hazırlayarak, dijital oyun oynama motivasyonlarını arttırmaktadır (Demir ve Bozkurt, 2019). Motivasyon, kişiyi hedefleri doğrultusunda harekete geçiren ve harekete geçme sürecinde hedefi gerçekleştirmek için kişiyi yönlendiren güç olarak tanımlanmaktadır. (Demir ve Cicioğlu, 2018).

Yılmaz ve Karaoğlan'ın (2018) yaptıkları araştırmanın sonucuna göre; üniversitesi öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile kendilerini yalnız hissetme durumları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile depresyon eğilimleri arasında da düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Öncel ve Tekin (2015) tarafından yapılan araştırmada; öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılıkları ile cinsiyet, sınıf düzeyi, not ortalamaları, bilgisayar oyunu oynadıkları mekân gibi değişkenler arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ve yalnızlık düzeyi ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Çıkan sonuçlar incelendiğinde öğrencilerdeki bilgisayar oyun bağımlılığı ortalamalarının genel anlamda yüksek olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Demirel, Cicioğlu ve Demir'in (2019) yaptıkları araştırmada; lise öğrencilerinin cinsiyet ve fiziksel etkinliklere katılım durumu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki olduğu, sınıf ve akademik başarı açısından dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Ergenlerin dijital oyun oynama motivasyonları ve oyun oynama süreleri günümüzün en büyük problemlerinden biri olmasından dolayı ve öğrencilerin bu konuya ilişkin yalnızlık düzeylerinin belirlenmesine yönelik incelemeler önemli görülmektedir. Bu çalışmanın amacı; ergenlerin dijital oyun oynama motivasyonları ile yalnızlık düzeylerini belirleyip, bazı değişkenlere göre incelemektir.

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, ölçme aracı ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Araştırma; nicel araştırma modeline göre tasarlamış olup, tarama yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırmanın amacı; bireylerin toplumsal davranışlarını test ve anket gibi benzer araçlar yoluyla nesnel bir şekilde ölçmek ve sayısal verilerle açıklamaktır (Çepni, 2007). Araştırma grubunu; 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Ankara ili merkez ilçelerinden Meslek Liseleri'nde eğitim gören 14-18 yaş arası rastgele yöntem ile seçilmiş 23 kadın, 68 erkek toplam 91 öğrenci gönüllü olarak oluşturmuştur. Araştırmada verilerin toplanmasında Demir ve Hazar (2018) tarafından geliştirilen 'Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği ve Hays ve DiMatteo (1987) tarafından 8 maddeye dönüştürülmüş ve Doğan ve ark. tarafından (2011) Türkçe'ye uyarlanmış 'Yalnızlık Ölçeği' kullanıldı. Araştırmada ölçeklerin, söz konusu örneklem için geçerliği ve güvenirliği yeniden incelenmiş ve ölçeklerin geçerli ve güvenilir oldukları görülmüştür.

Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ): Ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. DOOMÖ alt boyutları Başarı ve Canlanma, Merak ve Sosyal Kabul, Oyun İsteğinde Belirsizlik olarak isimlendirilmiştir. Ölçekte yer alan ilk 5 maddenin "Başarı ve Canlanma", 6., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13. ve 14. maddenin "Merak ve Sosyal Kabul", son 5 maddenin ise "Oyun İsteğinde Belirsizlik" üç faktör altında toplandığı belirlenmiştir. Oyun İsteğinde Belirsizlik faktörü olumsuz ifadelerden oluştuğu için ters puanlanmıştır. Ölçekte, "Hiç Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum", "Tamamen Katılıyorum" şeklinde puanlandırılan 5'li likert ölçeği kullanılmıştır.

Yalnızlık Ölçeği: Russell ve arkadaşları (1978) tarafından geliştirilen 20 maddelik 4'lü likert ölçeği, Hays ve DiMatteo (1987) tarafından 20 maddelik yalnızlık ölçeği 8 maddeye dönüştürülmüş ve Doğan ve ark. tarafından (2011) Türkçe'ye uyarlanmıştır. 8 maddelik 4'lü likert ölçeğinin genel yalnızlık skoru minimum 8 puan maksimum 32 puandır. 8'den yüksek puanlar ergenlerde ciddi yalnızlığa karşılık gelir.

Çalışmadan elde edilen verilerinin istatistiksel analizi "Statistical Packagefor Social Sciences" (SPSS) Version 23 istatistik programı kullanılmıştır. Veriler herhangi bir analize tabi tutulmadan önce parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda Değişkenlere normallik testi ve varyansların homojenliği için "Kolmogorov-Smirnov Testi" ile "Levene Testi" kullanılmıştır. Bu testler sonucunda dağılımı -1 ile +1 aralığında olmayan, dağılımın normal olmadığı değişkenlere non-parametrik testler uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Çalışmanın istatistiksel analizinde, değerlendirmeye alınan değişkenler, aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (ss), sayı ve yüzde değerleri ile tanımlanmıştır. Bu bağlamda verilerin analizinde, Mann-Whitney U Testi ile Kruskal-Wallis Testinden yararlanılmıştır. Mann-Whitney U Testi için "Z" dağılımı istatistiği, "Kruskal-Wallis Testi için "Ki-Kare" dağılımı istatistiği dikkate alınmıştır. Analizlerde yüzde, frenkans değerlerinden de yararlanılmıştır. Uygulanan istatistiki testlerde güven düzeyi ,05 olarak esas alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete Göre Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek		Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Mann Whitney U	Z	p
DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	Kadın	23	41,50	954,50	678,500	-,949	,34
		Erkek	68	47,52	3231,50			
	Merak ve Sosyal Kabul	Kadın	23	44,07	1013,50	737,500	-,407	,68
		Erkek	68	46,65	3172,50			
	Oyun İsteğinde Belirsizlik	Kadın	23	42,02	966,50	690,500	-,838	,40
		Erkek	68	47,35	3219,50			
	Yalnızlık	Kadın	23	42,83	985,00	709,000	-,668	,50
		Erkek	68	47,07	3201,00			

Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetlerine göre Mann-Whitney U testiyle incelenmiştir. Buna göre; dijital oyun oynama motivasyonu alt boyutları ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 2. Dijital Oyun Oynama Süresine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

	Dijital Oyun Oynama Süresi	N	Sıra Ortalaması	x^2	p	Anlamlı Fark

DOOMÖ	Başarı ve Canlanma	En az 50 dk	41	46,04			
		1-2 saat	22	46,34	,130	,93	-
		3 saat ve üzeri	28	44,00			
	Merak ve Sosyal Kabul	En az 50 dk	41	45,10			
		1-2 saat	22	42,05	,861	,65	-
		3 saat ve üzeri	28	48,93			
	Oyun İsteğinde Belirsizlik	En az 50 dk	41	47,93			
		1-2 saat	22	43,75	,658	,71	-
		3 saat ve üzeri	28	43,24			
	Yalnızlık	En az 50 dk	41	39,84			
		1-2 saat	22	38,07	12,254	,02*	3*1
		3 saat ve üzeri	28	60,15			

Tablo 2'de katılımcıların dijital oyun oynama süreleri ile dijital oyun oynama motivasyonu ve yalnızlık düzeyi Kruskal Wallis Testi ile incelenmiştir. Buna göre katılımcıları dijital oyun oynama süreleri ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Lehine anlamlı farklılık gösteren gruplar * ile gösterilmiştir. Buna göre, 3 saat ve üzeri dijital oyun oynayanların yalnızlık puan ortalamalarının ($\bar{x}$=60,15), en az 50 dakika dijital oyun oynayanların yalnızlık puan ortalamalarından ($\bar{x}$=39,84) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ

Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının; yalnızlık, cinsiyet ve oyun oynama süresi gibi değişkenler tarafından incelendiği bu araştırma, 14-18 yaş arası 9., 10., 11. ve 12. sınıf lise öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın ilk bulgusunda; katılımcıların cinsiyetlerine göre Mann-Whitney U testiyle incelenmiştir. Buna göre; dijital oyun oynama motivasyonu alt boyutları ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Araştırmanın ikinci bulgusunda ise; katılımcıların dijital oyun oynama süreleri ile dijital oyun oynama motivasyonu ve yalnızlık düzeyi Kruskal Wallis Testi ile incelenmiştir. Buna göre katılımcıları dijital oyun oynama süreleri ile Yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Lehine anlamlı farklılık gösteren gruplar * ile gösterilmiştir. Buna göre, 3 saat ve üzeri dijital oyun oynayanların yalnızlık puan ortalamalarının ($\bar{x}$=60,15), en az 50 dakika dijital oyun oynayanların yalnızlık puan ortalamalarından ($\bar{x}$=39,84) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik gösteren çeşitli araştırma sonuçları olduğu görülmektedir.

Erboy (2010) tarafından 4. ve 5. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla bilgisayar oyun bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gökçearslan ve Durakoğlu'nun (2014) yaptıkları araştırmada, oyun bağımlılığı ile oynama süresi arasında doğru orantı olduğu tespit edilmiştir.

Öncel ve Tekin (2015) tarafından yapılan araştırmada; ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıkları ile cinsiyet, sınıf düzeyi, not ortalamaları, aile gelir durumları, bilgisayar oyunu oynadıkları mekân gibi değişkenler arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığı ve yalnızlık düzeyi ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Çıkan sonuçlar incelendiğinde öğrencilerdeki bilgisayar oyun bağımlılığı ortalamalarının genel anlamda yüksek olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz ve Karaoğlan'ın (2018) yaptıkları araştırmanın sonucuna göre; üniversitesi öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile kendilerini yalnız hissetme durumları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile depresyon eğilimleri arasında da düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Demirel, Cicioğlu ve Demir'in (2019) yaptıkları araştırmada; lise öğrencilerinin cinsiyet ve fiziksel etkinliklere katılım durumu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki olduğu, sınıf ve akademik başarı açısından dijital oyun oynama motivasyonu arasında anlamlı ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak; lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarını ve yalnızlık durumlarını incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmanın bulguları, öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonları arttıkça yalnızlık düzeylerinin de arttığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, ergenlerin yalnızlık duyguları ve dijital oyun oynama süreleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgular göz önüne alındığında; öğrencilerin yalnızlık hisleri ve depresyon eğiliminde olmaları dijital oyun oynama motivasyonlarını ve oyun sürelerini etkilediği söylenebilir.

Ülkemizde teknoloji kullanımına yönelik çeşitli çalışmalar yürütülmektedir. Bu bağlamda teknolojik araçların bilinçli kullanılmasında ebeveynlere de birçok görevler düşmektedir. İlk olarak ailenin, öğretmenlerin, öğrencilerin ve çeşitli kuruluşların bilinçlendirilmesi ve çeşitli eğitici/öğretici programların yapılması gerekmektedir. Bu durumu olumlu yönde değerlendirmekle birlikte, stratejik ve zekâ oyunlarının bilişsel anlamda öğrencilere katkı sağlayabilir ve bu tür oyunların okullarda oynatılmasının da faydalı olacağı düşünülebilir. Çocukları, gençleri spora ve fiziksel aktivitelere yönlendirmek; fiziksel, zihinsel ve ruhsal anlamda bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlayarak, yalnızlık ve depresyon gibi psikolojik etkenlerden uzaklaştıracağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Arslan, A. Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sivas İli Örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *5*(2), 63-80.

Bavelier D (2003) Action Video Game Modifies Visual Selective Attention. Nature 423:534-537.

Çepni, S. (2007). Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş (3. Baskı). Trabzon: Celepler Matbaacılık.

Demir, G. T., ve Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (Doomö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2).

Demir, G. T., ve Bozkurt, T. M. (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (Dootö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(1), 1-18.

Demir, G. T., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (Msppa): A Study Of Validity And Reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (Fakmö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Journal Of Human Sciences, 15(4), 2479-2492.

Demirel, H. G., Cicioğlu, H. İ., ve Demir, G. T. Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *21*(3), 128-137.

Erboy, E. (2010). İlköğretim 4. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığına Etki Eden Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın. Green Cs.

Hays RD, DiMatteo MR. A short-form measure of loneliness. J Pers Assess 1987; 51:69-81.

Öncel, M., ve Tekin, A. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Ve Yalnızlık Durumlarının İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, *2*(4), 7-17.

Prot S, Anderson Ca, Gentile Da ve Ark. (2014) The Positive And Negative Effects Of Video Game Play. Children And Media. A. Jordan, D. Romer (Eds) New York. Oxford University Pres, S.109-128.

Yılmaz, R., ve Karaoğlan Yılmaz, F. G. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Çevrimiçi Oyun Bağımlılıkları İle Yalnızlık Ve Depresyon Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.

SB461

YALNIZLIKTA FİZİKSEL AKTİVİTENİN YERİ: ERGENLERDE

[1]Hande Nur Akköse, ***[2]Filiz Fatma Çolakoğlu,*** ***[2]Hande Nur Akköse***
[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,ANKARA

Email : *handeaakkose@gmail.com, fcolakoğlu@gmail.com, handeaakkose@gmail.com*

Abstract

Objective: The aim of this study is to determine the motivations of participation in physical activity and loneliness levels in adolescents and to examine them according to some variables.

Method: In the 2018-2019 academic year, a total of 91 volunteer students (23 women, 68 men) who were randomly selected from 14-18 years of age at the Vocational High Schools in Ankara were involved in the study group. In the study, "Participation in Physical Activity Motivation Scale developed by Demir and Hazar (2018), and 8 items from Loneliness Scale revised by Hays and DiMatteo (1987), and translated into Turkish by Doğan et al. (2011) were used. Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis analysis were used for data analysis.

Results: No significant difference was found between motivation to participate in physical activity and loneliness level ($p > 0.05$) considering gender sub-dimensions. This means that a significant difference was found between the Individual Causes subscale and Loneliness Level in the participants' participation in physical activity ($p < 0.05$). Accordingly, in the Individual Causes sub-dimension of motivation to participate in physical activity sub-dimension, the mean scores of participation in physical activity for 3 hours or more ($\bar{x} = 52.80$) were significantly higher than the mean score of those who performed at least 50 minutes ($\bar{x} = 43.71$). ($p < 0.05$).

In addition, the loneliness scores of those who do physical activity 3 hours or more ($\bar{x} = 60.15$), the loneliness scores of those who do physical activity 1-2 hours ($\bar{x} = 38.07$) and the loneliness scores of those who do physical activity for at least 50 minutes (x) 39 = 39.84).

Conclusion: According to the results of the study, it can be said that the loneliness feelings decrease as the duration of physical activity increases in adolescents. Therefore, in order to improve the quality of life of adolescents, it is aimed to take part in planned and long-term exercise programs and to raise awareness about this issue.

Keywords: Adolescent, Physical Activity, Loneliness

GİRİŞ

Günümüzde, insan sağlığının önemli destekçilerinden olan fiziksel aktiviteye katılım çeşitli nedenlere bağlı olarak günden güne azalmaktadır. İletişim araçlarının artmasıyla birlikte çocuklar ve gençlerin yeterli zaman ve enerji bulamamaları gibi nedenlerden dolayı fiziksel aktiviteye katılımın azaldığı görülmektedir. Bu bağlamda, bireyin fiziksel aktiviteye katılım amacının etkililiğini arttıran unsurlardan biri motivasyondur. Motivasyon, kişiyi amaçları veya hedefleri doğrultusunda harekete geçiren, harekete geçme sürecinde amacı veya hedefi gerçekleştirmek için kişiyi yönlendiren güçtür (Demir ve Cicioğlu, 2018).

Fiziksel aktiviteye katılım ile insanoğlunun yaşam kalitesini arttırmak adına önemli bir adım olabilir. Bireylerin iyi hissetme duygularını arttırarak bir arada olmanın verdiği sosyal destek algısı ile pozitif olarak, duygularını olumlu

yönde desteklemektedir. Dolayısıyla çocuklar ve gençlerin kaygı düzeylerinde azalmayla birlikte yalnızlık ve depresyon gibi psikolojik etkenlerden uzaklaştıracağı da söylenebilir.

Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinin beklediği gibi gitmemesi, kişilerarası ilişki ve iletişimin olmaması, gerçek ya da algılanan yoksunluğa psikolojik zorlanma belirtilerinin eşlik etmesi şeklinde tanımlanabilir. (Heinrich and Gullone, 2006: 696).

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile yalnızlık düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere göre incelemektir.

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, ölçme aracı ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir Araştırmada nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubunu; 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Ankara ili merkez ilçelerinden Meslek Liseleri'nde eğitim gören 14-18 yaş arası rastgele yöntem ile seçilmiş 23 kadın, 68 erkek toplam 91 öğrenci gönüllü olarak oluşturmuştur. Araştırmada verilerinin toplanmasında Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 3 faktörlü 16 maddeli "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu" ölçeği ve Hays ve DiMatteo (1987) tarafından 8 maddeye dönüştürülmüş ve Doğan ve ark. tarafından (2011) Türkçe'ye uyarlanmış 'Yalnızlık Ölçeği' kullanıldı.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 3 faktörlü 16 maddeli ölçek kullanılmıştır. FAKMÖ faktörleri Bireysel Nedenler, Çevresel Nedenler ve Nedensizlik şeklindedir. FAKMÖ'den aldıkları puanlar 1- 16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49-64 yüksek, 65-80 çok yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip olduklarını ifade etmektedir. Ölçeğin 3., 9., 13., 14., 15., 16. maddeleri ters maddelerdir.

Yalnızlık Ölçeği: Russell ve arkadaşları (1978) tarafından geliştirilen 20 maddelik 4'lü likert ölçeği, Hays ve DiMatteo (1987) tarafından 20 maddelik yalnızlık ölçeği 8 maddeye dönüştürülmüş ve Doğan ve ark. tarafından (2011) Türkçe'ye uyarlanmıştır. 8 maddelik 4'lü likert ölçeğinin genel yalnızlık skoru minimum 8 puan maksimum 32 puandır. 8'den yüksek puanlar ergenlerde ciddi yalnızlığa karşılık gelir.

Çalışmadan elde edilen verilerinin istatistiksel analizi "Statistical Packagefor Social Sciences" (SPSS) Version 23 istatistik programı kullanılmıştır. Veriler herhangi bir analize tabi tutulmadan önce parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda Değişkenlere normallik testi ve varyansların homojenliği için "Kolmogorov-Smirnov Testi" ile "Levene Testi" kullanılmıştır. Bu testler sonucunda dağılımı -1 ile +1 aralığında olmayan, dağılımın normal olmadığı değişkenlere non-parametrik testler uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Çalışmanın istatistiksel analizinde, değerlendirmeye alınan değişkenler, aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (ss), sayı ve yüzde değerleri ile tanımlanmıştır. Bu bağlamda verilerin analizinde, Mann-Whitney U Testi ile Kruskal-Wallis Testinden yararlanılmıştır. Mann-Whitney U Testi için "Z" dağılımı istatistiği, "Kruskal-Wallis Testi için "Ki-Kare" dağılımı istatistiği dikkate alınmıştır. Analizlerde yüzde, frenkans değerlerinden de yararlanılmıştır. Uygulanan istatistiki testlerde güven düzeyi ,05 olarak esas alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete Göre Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek		Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Mann Whitney U	Z	p
FAKMÖ	Bireysel Nedenler	Kadın	23	40,41	929,50	653,500	-1,178	,23
		Erkek	68	47,89	3256,50			

	Çevresel Nedenler	Kadın	23	43,22	994,00	718,000	-,587	,55
		Erkek	68	46,94	3192,00			
	Nedensizlik	Kadın	23	44,00	1012,00	736,000	-,422	,42
		Erkek	68	46,68	3174,00			
Yalnızlık		Kadın	23	42,83	985,00	709,000	-,668	,50
		Erkek	68	47,07	3201,00			

Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutları ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresine Göre Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

		Fiziksel Aktiviteye Katılım Süresi	N	Sıra Ortalaması	x^2	p	Anlamlı Fark
FAKMÖ	Bireysel Nedenler	En az 50 dk	41	43,71	,789	,03*	3*1
		1-2 saat	22	49,70			
		3 saat ve üzeri	28	52,80			
	Çevresel Nedenler	En az 50 dk	41	42,67	,892	,64	-
		1-2 saat	22	48,00			
		3 saat ve üzeri	28	47,76			
	Nedensizlik	En az 50 dk	41	43,51	1,139	,56	-
		1-2 saat	22	41,73			
		3 saat ve üzeri	28	49,96			
	Yalnızlık	En az 50 dk	41	39,84	12,254	,00*	3*2-1
		1-2 saat	22	38,07			
		3 saat ve üzeri	28	60,15			

Tablo 2'de katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutları ve yalnızlık düzeyi Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. Lehine anlamlı farklılık gösteren gruplar * ile gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların fiziksel

aktiviteye katılım sürelerinde Bireysel Nedenler alt boyutu ile Yalnızlık Düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından Bireysel Nedenler alt boyutunda 3 saat ve üzeri fiziksel aktiviteye katılım puan ortalamalarının ($\bar{x}$=52,80) en az 50 dakika fiziksel aktivite yapanların puan ortalamalarından ($\bar{x}$=43,71) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada; lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları yalnızlık, cinsiyet, fiziksel aktiviteye katılım süresi gibi değişkenler tarafından incelenmiştir. Araştırmaya 14-18 yaş arası 9., 10., 11. ve 12. sınıf lise öğrencileri katılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda; katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan Mann-Whitney U testiyle incelenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutları ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Araştırmanın ikinci bulgusunda; katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutları ve yalnızlık düzeyi Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. Lehine anlamlı farklılık gösteren gruplar * ile gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım sürelerinde Bireysel Nedenler alt boyutu ile Yalnızlık Düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından Bireysel Nedenler alt boyutunda 3 saat ve üzeri fiziksel aktiviteye katılım puan ortalamalarının ($\bar{x}$=52,80) en az 50 dakika fiziksel aktivite yapanların puan ortalamalarından ($\bar{x}$=43,71) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Kırımoğlu, Çokluk ve Yıldırım'ın (2010) yaptıkları araştırmanın sonucunda; katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından, yalnızlık ve sporculuk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Uzuner ve Karagün'ün (2014) araştırmalarında; rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeyi puanları çok hafif düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve medeni durum değişkenine göre yalnızlık düzeyleri, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ölçücü ve ark. (2015) yaptıkları araştırmada; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olması, özellikle kız öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon, yalnızlık ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Özçelik ve ark. (2015) yaptıkları araştırmada; cinsiyet değişkenine göre yalnızlık düzeylerinde; spor yapan kız ve erkek öğrencilerde, spora ait değişkenler (spor branşı ve egzersiz sıklığı) ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılmanın yalnızlık duygusunu azaltmaya yardımcı olabileceği ve bu nedenle öğrencilerin spor yapmaya teşvik edilmesi gerektiği görülmüştür.

Sonuç olarak; ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını ve yalnızlık düzeylerinin incelendiği bu araştırmada; öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım ve yalnızlık düzeylerinde cinsiyet faktörünün etkili olmadığı görülmüştür. Aynı zamanda ergenlerde fiziksel aktivite süresi arttıkça yalnızlık duygularının da azaldığı söylenebilir.

Fiziksel, zihinsel, ruhsal yönden sağlıklı bireyler yetiştirebilmek için özellikle ilkokul çağlarından başlayarak, sporun ve fiziksel aktivitenin faydaları öğretilerek öğrencilere spor sevgisi aşılanmalıdır. Bu bağlamda; sedanter yaşamın aksine, öğrencilerle beraber ailelerin de bu konuda bilinçlendirilerek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını arttıracak programlar ve organizasyonların devlet politikalarında yer alması bu konuda büyük önem arz etmektedir. Bu alanda yapılan çalışmaların dikkate alınması, gelecekte yapılacak olan araştırmalara ışık tutacağı söylenebilir.

KAYNAKLAR

Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, *15*(4), 2479-2492.

Heinrich, Liesl M. and Eleonora Gullone (2006). "The Clinical Significance Of Loneliness: A Literature Review". Clinical Psychology Review, 26: 695–718.

Kırımoğlu, H., Çokluk, G. F., ve Yıldırım, Y. Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi (Hatay İli Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(3), 101-108.

Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., ve Paktaş, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *2015*(4), 294-303.

Özçelik, İ. Y., İmamoğlu, O., Çekin, R., ve Başpınar, S. G. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Sporun Etkisi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *6*(1), 12-18.

Uzuner, M. E., ve Karagün, E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (27), 107-120.

SB468

RİTİM EĞİTİMİ VE DANS ETKİNLİKLERİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN OYUN, DANS VE MÜZİK DERSLERİNE İLİŞKİN MOTİVASYONLARINA ETKİSİ

[1]MERYEM ALTUN, [2]MURAT ATASOY

[1]NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ BESYO, NİĞDE
[2]AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ BEESYO, KIRŞEHİR

Email : *mrymltn@hotmail.com, muratatasoy40@gmail.com*

Abstract

In this study, the effects of rhythm training and dance activities on the motivation of university students in play, dance and music coursess were examined. The research was carried out using an experimental design with pre-test/post-test control group. The motivation in play, dance and music courses scale was developed by Özevin (2006). 104 volunteer female students, 54 of which constitute experimental group who have never danced before and are participating in the rhythm training and dance activities and 50 of which constitute control group who are not participating these activities, studying at the Niğde Ömer Halisdemir University Department of Physical Education and Sports Teaching in the fall semester of 2018-2019 academic year participated in this study. The rhythm training and dance activities were applied to the experimental group as 1 day 3 hours per week for 14 weeks. The data were analyzed by using SPSS 21 package program. In the analysis of the data, the dependent sample t test was used to examine the differences between the experimental and control groups. According to the results of the research, there is a statistically significant difference between the pretest and posttest scores of the experimental group. There was no statistically significant difference between the pretest and posttest of the control group. According to this, it can be said that rhythm training and dance courses contribute positively to students' motivation for play, music and dance. A group of athletes from different age groups in team and individual sports can be given a game, music and dance training and the motivation parameters between the group and those who are not trained can be examined.

Keywords: Dance, Music, Motivation, Play, Rhythm Training

Giriş

Eğitim, zihinlerde yeni ufuklar açma, öğrenme ile bireyi barışık hale getirme ve öğrenilenleri birer beceri şeklinde hayata aktarmayı amaçlayan, kişilerin yetiştirilme sanatıdır. Eğitimin evrensel amaçları arasında insanı, sosyolojik, psikolojik, duyuşsal ve bilişsel olarak daha yetkin hale getirmek vardır. Klasik eğitim yaklaşımları ile bahsedilen eğitim amaçlarına ulaşılması olası değildir. Eğitimde bireyin amaca ulaşması, eğitimin deneyimlere dayalı olması ve öğrenilecek konu ile birey arasında kişisel bağ kurulmasıyla mümkün olabilmektedir. Kurulması gereken bu bağın temelinde, deneyimlerin somut olması, bireyin severek öğrenmesi ve öğrenirken mutlu olması yatmaktadır (Ulaş, 2014).

Eğitim kurumlarında ders sırasında, bazı öğrencilerde konuya, derse ve çözülmesi gereken bir probleme çözüm üretme isteği gözlemlenirken, bazı öğrencilerin bunun tam tersine konu, ders ya da problemi çözmede isteksiz oldukları gözlemlenmektedir. Öğrenci grubu içerisinde oluşan bu farkın baş faktörlerinden bir tanesi isteklendirmedir. Motivasyon, davranışın istekli hale gelmesi, bireyde enerji seviyesini yükseltmesi gibi etkileri olduğundan, öğrenme-öğretme sürecinde etkililik kavramını ön plana çıkaran faktörlerin önemli bileşenlerinden

biri olarak kabul edilmektedir. Öğrenmede gerekli ve önemli olan kavramlardan biri de güdülenmedir. Güdülenmesi yetersiz olan bir öğrenci, tam olarak öğrenmeye hazır hale gelmiş sayılamaz. Öğrencilerin ilgili oldukları konularda öğrenme süresinin kısalması kaçınılmazdır. Öğrencilerin motive oldukları durumlarda, derse ilgi duydukları, daha dikkatli oldukları, sınavlarına çalışıp, ödevlerini yaptıkları söylenebilir. Öğrencinin motivasyonu ile başarılı olması arasında doğrusal bir orantı vardır. Bir başka deyişle; başarı ile güdülenme arasında pozitif bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Öğrencilerin okulda göstermiş oldukları davranışların kararlılığı, şiddeti, yönü ve mevcut eğitim ortamındaki beklenen ve istenen amaca ulaşmanın hızını belirleyen önemli kaynaklarından biri motivasyondur. Okullarda ve sınıflarda gözlenen disiplin olaylarının veya öğrenmede yaşanan güçlüklerin temelinde güdülenme yatmaktadır(Akbaba, 2006).

Motivasyon, hareketi sürdüren, başlatan ve yönlendiren içgüdüsel bir durumdur. Motivasyon bireyin amacına ulaşması için yardımcı içinden gelen bir güç veya psikolojik olarak kafasında oluşan bir enerji olarak görülebilir (Sternberg ve Williams, 2002). Motivasyonu oluşturan temellerin başında "davranışa neyin sebep olduğudur" gelmektedir. Buna bağlı olarak motivasyon, bir işe başlama, devam etme, değiştirme, hedefe hareket etme ve hedefe giden yolda oluşabilecek sonuçlara karşı neler yapabileceğine çareler bulmaktır. Motivasyonu oluşturan temellerden bir de "davranışın yoğunluğundaki değişimlerin sebeplerinin ne olduğudur". Davranışlar hem kişinin kendi üzerinde hem de kişiler arasında farklılıklar göstermektedir. Motivasyon üzerine yapılan araştırmalar, davranışa yönelme anındaki durum ve yaşananları araştırmaktadır. (Reeve, 2001).

Farklı uçlara sahip bir bütün olsa bile tamamen birbirilerinden bağımsız durumlar değillerdir. Yapılan bir aktivitede bütün bireyler içsel ve dışsal olarak motive olabilirler. Bu iki motivasyon çeşidi, sporun ilgi, doyum ve katılım gibi bir çok alanında aynı anda gözlemlenebilir(Levine, 2006). İç içe geçen müzik ve hareketin diğer bir deyişle dans sanatının, müzik eğitimcilerine sağlayacağı önemli katkı düşünülmekte ve bu düşünce giderek popülerleşmektedir. Beden dilinin doğru kullanılması ve iletişimi doğru kurma yetilerinin kazanılmasında dansın yeri ve önemi bilinmektedir. (Özevin, 2006).

Pehlivan ve Öksüzoğlu (2006) futbol ve dans ile ilgilenen üniversite öğrencilerinin problem becerileri sonuçlarına göre; problem çözümü, sorgulama, analiz, yargıya varma, kritik yapabilme eğitiminin görevleri arasındadır. Hareket ve spor eğitiminin, eğitimin bir aracı olarak bireylerde, hipotez oluşturma, gruplayabilme ve sentez yapma, analiz yapma gibi zihinsel becerilerdeki kazanımı sağlamada etkili ortamı hazırladığı anlaşılmaktadır. Bahsedilen zihinsel beceriler, öğrencinin öğrenme ortamındaki problem çözme ve araştırma süreçlerine katılması ile kazanılabilmektedir. Hareket eğitiminin sahip olduğu zengin kullanım alanı bireylerin problem çözme yöntemindeki kullanım başarısı ve iyi bir yönlendirme ile yapılan etkinliği oldukça etkili bir hale getirebilmektedir. Bu sebeple futbol ve dans benzeri gençlerin ve çocukların severek katıldığı spor faaliyetleri bireylerin düşünme becerilerinin gelişiminde rol sahibi olduğu gözlemlenmektedir. Bu yüzden hem çocukların hem de gençlerin bu türden etkinliklere katılımlarını sağlamak ve bu tip etkinliklere özendirmek onların genel eğitimleri açısından oldukça önemlidir.

Zihnimizdeki düşünce yapılarını her zaman değiştirme gücüne sahip olan oyunlar, bazen bir güç gösterme aracı olarak, bazen de bir yarışmanın temel yapı taşı olarak görülmektedir. Oyunların bizleri daha yenilikçi ve üretici yaptığı söylenebilir. Dünyayı daha iyi anlamaya yardımcı olabilmektedirler. Eğitsel açıdan bakıldığında oyunların, tüm eğitim programlarının hedefi olan "problem çözme, analitik düşünme, yorumlama, yaratıcı düşünme, iletişim ve yorumlama" benzeri bireyi ve hayatını yakından etkileyen ve evrensel becerilerin kazandırılmasında etkili olacağı söylenmektedir (Gören, 2014).

Günümüzde müzik için çok farklı tanımlamalar yapılmaktadır. Bu tanımlardan en genel olanı ise; insanın duygu ve düşüncelerini, ses ve ritim yoluyla anlatması ve aktarması olarak yapılanıdır (Ünver, 2016). Paulson, dansı, hissederek, anlayarak ve iletişim kurarak karşısındakini etkileyebilmek sanatı olarak tanımlamıştır (Lin, 2005). Dansın incelenen çoğu tanımında bir iletişim aracı olmasına ek olarak mutlu, sağlıklı, iletişim içerisinde, işbirlikçi,

kültüre bağlı, estetik ve yaratıcı bireylerin gelişiminde faydası olan kendini bilen, yaratıcı bireyler yetiştirilmesine katkı sağlayan bir eğitim modeli olduğu da anlatılmaktadır (Ünver, 2016).

Oyun kategorisinin genelliği, oyuna birçok aktivitenin dahil edilmesi oyunun doğasını tanımlamada zorlayıcı olmaktadır. Oyunun doğasına inilebilmesi için oyun davranışlarının kendi kategorisinde incelenmesinin daha anlaşılır olacağından bahsedilebilir. "Oyun kategorisi genel olarak fiziksel aktiviteleri, cansız nesneleri (oyunların incelemesi) ve canlı nesneleri (sosyal oyun) barındıran aktiviteleri ve rekabetçi sporları içerir. Bu heterojen kategoriye keşif (keşif de kendi içinde topografik, nesnel ve sosyal keşfi barındırır) de dâhil edildiğinde, bu davranışların doğasını, ortaya çıkışını ve işlevini yöneten genel prensiplere varma olasılığı az gözükmektedir. Dolayısıyla bu davranışları daha titiz bir biçimde kavramlaştırmayı ve sorgulamayı denememiz esastır " (Hutt, 1971).

Halk oyunları, "Bulunduğu topluma ait kültür değerlerini yansıtan; bir sevinci, bir üzüntüyü, veya başka bir olayı ifade eden; müzikli (bir çalgı aleti ile veya çalgı aleti olmadan, el, ayak gibi organlarla tempo tutarak) olarak, tek kişi veya gruplar halinde icra edilen; ölçülü ve düzenli hareketlerdir" (Eroğlu, 1999). Eğitimin süreçleri içerisinde yer alan halk oyunları etkinlikleri, öğrencilerin yaratıcılık özelliklerini kullanmalarına ve kendilerini tanıma fırsatı vermektedir. Öğrencilerin gelişim alanlarına yaptığı destekler ve kendi deneyimlerine fırsat oluşturduğu için bireylerin yaşamında olması gerektiği söylenen faaliyetlerden önemli bir tanesidir.

Beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurumlarda aldıkları eğitim süresince pasif olarak kalırken gelecekte onlardan aktif eğitim uygulamaları beklemek oldukça çelişkili bir durum olarak gözükmektedir. Bu çelişkinin azalmasında "Ritim eğitimi ve dans" dersinin önemi oldukça büyüktür. Bu ders ile uygulanacak yaratıcı dans çalışmaları ile müzikal birikime sahip olan, yaratıcı, estetik ve kendini özgürce ifade edebilecek öğretmen adaylarının yetiştirilmesi olasıdır. Hem eğlenerek hem de müzikle birlikte geçen bu derslerle öğretmen adayları, derslerden elde ettikleri kazanımları öğrencileriyle paylaşabilirler. Ön planda yaratıcılığın olduğu "Oyun, Dans ve Müzik" derslerinde motivasyon oldukça önemli bir yere sahiptir.

Uygulamalı ve gözleme dayalı yapılan çalışmaların birçoğunda hem beden eğitimi öğretmenleri hem de üniversitelerin öğretmen yetiştiren diğer bölümlerinde oyun, dans ve müzik eğitiminin önemi vurgulanmış, ancak dans içeren çalışmalara pek rastlanılamamıştır. Yapılacak olan sonraki çalışmalarda, üniversitelerin öğretmenlik bölümlerinde eğitim gören öğrencilerin, ritim eğitimi ve dans dersine ilişkin motivasyonlarının saptanması ile eğitim politikası ve planlamalarının temeli olabilecek verileri ortaya koyarak, yeni proje ve hizmetlere yön vermenin mümkün olabileceği belirtilmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin oyun, müzik, dans bilgi ve becerilerine hakim olmasına ek, yaratıcı, öğrencilerini yaratıcı etkinliklere yönlendirmede etkili, gelişmiş estetik duygulara sahip nitelikleri taşıyor olması beklenir. Bu nitelikleri etkili bir şekilde kullanmanın öğrencilere olan yansımaları büyük oranda öğretmenin bedeni müzikal bir ifade aracı olarak kullanması ile ilgilidir. "Ritim Eğitimi ve Dans" dersi beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarını bu niteliklere uygun bir şekilde geliştirmeye yöneliktir. Gözlendiği kadarı ile bütün fakültelerin bu dersi kendine özgü işlemektedir. Bu durumun, konuyla ilgili bugüne kadar araştırma yapılmaması ve dersin öneminin belirtilmemesinden etkilendiği düşünülebilir. Bu çalışmanın amacı ritim eğitimi ve dans etkinliklerinin üniversite öğrencilerinin oyun, dans ve müzik derslerine ilişkin motivasyonlarına etkisini incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, ön-test/son-test kontrol gruplu deneysel desen kullanılarak yapılmıştır. Deneysel araştırmalar, araştırmacının oluşturduğu farkların bağımlı değişken üzerindeki etkisini test etmek amacıyla yapılan

çalışmalardır. Büyüköztürk'e göre ön test son test kontrol gruplu desen (ÖSKD); deneysel işlemin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin test edilmesi ile ilgili olarak araştırmacıların yüksek bir istatistiksel güç sağladığı, elde edilen bulguların neden-sonuç bağlamında yorumlanmasını sağladığı ve davranış bilimlerinde sıklıkla kullandıkları bir desendir. "ÖSKD" aynı kişilerin bağımlı değişkenler üzerinden iki kez ölçüldüğü bir ilişki desenidir. Aynı zamanda ilişkisiz bir desen niteliğine de sahiptir. Çünkü hem deney hem de kontrol gruplarının ölçümleri karşılaştırılmaktadır" (Büyüköztürk, Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). ÖSKD yaygın olarak kullanılan ve gerçek deneysel desenler içerisinde yer alan bir deneysel desendir. ÖSKD desende mutlaka bir karşılaştırma vardır ve araştırmacılar bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri nasıl etkilediğini bulmaya çalışırlar (Karasar, 2012).

Tablo 1. *Ön test-son test kontrol gruplu desen*

	ÖN TEST			**SON TEST**
Deney (D)		R O1	X	O3
Kontrol (K)	R O2			O4

Tablo 1'de yer alan sembollerin anlamları: **D (Deney):** Deney grubu, **K(Kontrol):** Kontrol grubu, **R:** Deneklerin gruplara eşit statüde atandığını, **O1-O3:** Deney grubunun ön test ve son test ölçümleri, **O2-O4:** Kontrol grubuna ait ön test ve son test ölçümleri, **X:** Deney grubunda uygulanan bağımsız değişkenler olarak ifade edilmektedir.

Çalışma Grubu

Çalışmaya 2018-2019 eğitim-öğretim yılının güz döneminde Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören daha önce hiç dans etmemiş ritim eğitimi ve dans etkinliklerine katılan 54 deney ve bu etkinliklere katılmayan 50 kontrol grubu olmak üzere toplamda 104 kadın öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubuna, ritim eğitimi ve dans etkinlikleri, 14 hafta boyunca haftada 1 gün 3 saat olarak uygulanmıştır. Kontrol grubuna hiçbir etkinlik uygulanmamıştır. Uygulama hedefleri arasında: Verilen ritme uygun hareketler bulma, nefesi hissetme ve nefesle hareket etme, grup içinde "aynı yönlere yapılan aynı hareket", "farklı yönlere yapılan aynı hareket", "solo hareket" farklarını kavrama, bu üç farklı hareketi birleştirerek basit bir koreografi oluşturma yer almıştır. İkinci yarıyılda yer alan Ritim Eğitimi ve Dans dersinin içeriğinde ;: ritim ve dans ile ilgili temel kavramlar, duruş çalışmaları, yürüyüşler, galoplar, sıçrama ve sekmeler, ritim, müzik seçimi, melodi, müzik ve hareket ritmi, duruş çalışmaları, yürüyüşler, sıçrama, sekme ve galoplar, ritim, melodi, tango, salsa ve çeşitli danslara ilişkin adımlar, komposizyonlar bulunmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada Özevin'in 2006 yılında gerçekleştirmiş olduğu Oyun, Dans ve Müzik Dersine İlişkin Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Motivasyon ölçeği Likert tipi ölçek model alınarak hazırlanmıştır. Likert tipi ölçekler temelinde, bireyin kendisi ile ilgili bilgi vermesi yatmaktadır. Bireyin kendini başkalarından daha çok tanıması ve anlamasına dayanan bu teknikte, bireyin hem bunu karşılayacak iç görüye sahip olması hem de kendisi hakkındaki bilgileri eksiksiz olarak ve çarpıtmadan vermesi beklenir (Tezbaşaran, 1997). 28 maddeden oluşan "Oyun, Dans ve Müzik" dersine ilişkin motivasyon ölçeğinde her bir ifade için belirlenen beşer kategoride öğrencilerin, ölçekteki ifadelere katılma derecelerini, "hiç katılmıyorum", "katılmıyorum", "az katılıyorum",

"katılıyorum" ve "çok katılıyorum" kategorilerinden bir tanesini seçerek belirtmeleri planlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .96'dır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, SPSS 21 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak incelenmiştir. Öncelikle hem deney hem kontrol gurubunun tüm test sonuçlarının ortalamaları alınarak SPSS programına kaydedilmiştir. Grupların homojen olup olmadığını test etmek için Levene testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde deney ve kontrol grubu arasındaki farkları incelemek için ilişkili örneklem t testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 2. *Deney ve kontrol grubu ön test t testi sonuçları*

Grup	N	X	Ss	Sd	t	p
Deney Ön Test	54	94,61	14,04	102	,010	,992
Kontrol Ön Test	50	95,70	14,85			

Tablo 2'de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubu ön testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu da grupların homojen olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. *Deney grubu ön-son test t testi sonuçları*

Grup	N	X	Ss	Sd	t	p
Deney Ön Test	54	94,61	14,04	106	-3,350	,001
Deney Son Test	54	103,35	11,88			

Tablo 3'te görüldüğü gibi deney grubunun ön testleri ($X_{ön}$=94,61; X_{son}=103,35) ile son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Ritim eğitimi ve dans etkinliklerine katılan grubun son test ortalamaları yüksek çıkmıştır. Bu sonuçta Ritim eğitimi ve dans dersinin oyun, müzik ve dansa ilişkin motivasyon düzeylerini artırdığını göstermektedir.

Tablo 4. *Kontrol grubu ön-son test t testi sonuçları*

Grup	N	X	Ss	Sd	t	p
Kontrol Ön Test	50	95,70	14,85			

				98	1,332	,186
Kontrol Son Test	50	90,02	26,22			

Tablo 4'te görüldüğü gibi kontrol grubunun ön testleri ($X_{ön}$=95,70; X_{son}=90,02) ile son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, ritim eğitimi ve dans etkinliklerinin üniversite öğrencilerinin oyun, dans ve müzik derslerine ilişkin motivasyonlarına etkisi incelenmiştir. Ritim Eğitimi ve Dans dersi Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretmenlik bölümünde zorunlu seçmeli ders kategorisinde yer almaktadır. Bundan dolayı bazı öğrenciler bu derse karşı olumsuz düşüncelere sahiptir. Bu düşüncelerden biri de bu dersin onlar açısından gereksiz olduğu yöndedir. Bundan dolayı da derse karşı ilgi, alaka ve motivasyonun düşük olduğu gözlenmiştir. Bazıları ise yeteneksiz, ritim kulağının olmadığını ve toplum içerisinde oynamaktan çekindiğini belirtmektedir. Olumsuz olan bu tutumu değiştirmek amacı ile ritim eğitimi ve dans dersinde çeşitli öğretim yöntemlerine yer verilmiş ve çeşitli dans figürleri tercih edilmiştir. Beden Eğitimi öğretmeni adaylarının Oyun, Dans ve Müzik dersine ilişkin motivasyonlarını belirlemek amacıyla denel işlemler öncesinde Oyun, Dans ve Müzik Dersine İlişkin Motivasyon Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin son uygulaması ise denel işlemler bittikten sonra gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde; deney grubunun ön testleri ile son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Ritim eğitimi ve dans etkinliklerine katılan grubun son test ortalamaları yüksek çıkmıştır. Bu sonuçta Ritim eğitimi ve dans dersinin oyun, müzik ve dansa ilişkin motivasyon düzeylerini artırdığını göstermektedir. Kontrol grubunun ön testleri ile son testleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Ünver (2016)'in çalışmasında cinsiyete göre motivasyon boyutunda anlamlı farklılık bulunamamıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri ile oyun, dans müzik motivasyon düzeyleri arasında anlamlı, olumlu bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin artan öz yeterlik düzeyleri, motivasyon düzeylerini de arttırdığı belirtilmiştir.

Karkın ve Kılıç'ın 2011 yılında yapmış oldukları çalışmaya göre, yapılan dersin sonunda yaratıcı etkinlik düzenleme ve sergileme becerisi kazanımı, derste farklı çalgı aletlerinin kullanıldığı, derslerin daha çok uygulama üzerine işlendiği, fakat aynı zamanda teorik kısma da yer verildiği, dersin uzamanlar tarafından yürütülmesi gerektiği bulgularına ulaşılmıştır. Edinilen bulgulara göre, geliştirilmesi gereken ortak öğretim programının derse yönelik olması, alan içerisinde kısa sürede giderilmesi gereken uzman ihtiyacı ile ilgili önerilerden bahsedilmiştir.

Tokinan (2008)'ın araştırma sonucunda yaratıcı dans etkinlikleri ile müzik öğretmeni olacak bireylerin dans, müzik ve oyun dersi için sahip oldukları motivasyonları, beden dilleri, dansa ilişkin öz yeterlilikleri, dans performansları ve özgüvenleri üzerinde anlamlı derecede etkili olduğu saptanmıştır. Tokinan ve Bilen (2011)'ın 14 hafta boyunca yapmış oldukları deney sonunda yaratıcı dans etkinliklerinin müzik öğretmeni adaylarının dans, müzik ve oyun dersine ilişkin motivasyonları, beden dilleri, dansa ilişkin öz yeterlilikleri, dans performansları ve özgüvenleri üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu saptanmıştır.

Bozkurt (2017)'un çocuk oyunları ile değerler eğitimi adlı çalışmasının sonuçlarına göre, uygulanan programın sonucunda çalışma grubunun ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre oyunların değerler ile yoğunlaştırıldığında bu değerlerin çocuklara öğretilebileceği ve öğrenilen bu değerlerin kalıcı olabileceğini belirtmiştir.

Aldemir'in 2010 yılında yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi ve spor derslerinde, bireylerin hareket eğitiminde dans etkinliklerinin faydalarını açık olarak ortaya koymuştur. McCormack'a (2001) göre ise, "Dansı öğrenmek,

fiziksel beceri ve teknik gelişim gerektirmesine ek olarak, sporda ulaşılması her zaman mümkün olmayan sanatsal değer ve tutumların gelişmesine de bağlıdır. Dans bireyler için; fiziksel, duygusal, zihinsel ve sanatsal işlevleri içerir" yorumda bulunmuştur (Akt. Demirel, 2012). Öğretmenlerin dansçıların başarısını sağlamak amacıyla gösterecekleri olumlu tutum, kendi kendine konuşma ve güven duygularını teşvik edip, cesaretlendirir (Kassing ve Jay, 2000). Öğrenci bir konu için, kendi amacına hizmet ettiğini düşünürse, o konu için daha olumlu duyuşsal özellikler göstermesi, bunun aksine konunun maçlarına uymadığını ya da ilgisiz olduğunu görürse bu konu için olumsuz duyuşsal özellikleri göstermesi ve konuya karşı koyması beklenir (Bloom, 2012).

Araştırma sonucuna göre; ritim eğitimi ve dans derslerinin öğrencilerin oyun, müzik ve dansa ilişkin motivasyonlarına olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Dans etkinliklerinin sonlarına doğru deney grubunun Ritim Eğitimi ve Dans dersine ilişkin görüşleri şu şekilde olmuştur: "İlk defa bir dersin bitmemesini istiyorum", "Bu ders neden üç saat? Bu ders sayesinde okulu sevmeye başladım" gibi ifadeler ve öğrencilerin derse karşı gelişen olumlu tutum ve motivasyonun göstergeleri olarak görülmektedir.

Dansı oluşturan temel özelliklerden beden kullanımı ve yapılan etkinliklerce ruhsal ve bedensel rahatlama sağlanması, grup doğaçlamaları ile sosyal iletişimdeki güçlenme ve gelişmesi, kendilerini özgürce ifade edebileceklerini bilmeleri, öğrencilerde ders ile ilgili motivasyonları artırdığı düşünülmektedir. Olası bir problemin olması durumunda ise motivasyonun başlıca göstergeleri yoğunluk, beklememe, kararlılık, seçme ve duygu olarak belirtilmiştir(Weiner'den aktaran Açıkgöz, 2005). Öğrencilerin ders sonrasında ve ders sırasında sergiledikleri davranışlarda ve yukarıda bahsedilen ifadelerde motivasyon göstergelerini görmek mümkündür.

Öneriler

Bu konu üzerinde çalışmayı hedefleyenler için: Araştırmacılar, bu çalışmayı diğer üniversitelerin Müzik, Resim ve Beden Eğitimi gibi farklı Bölümlerine de uygulayabilirler. Takım ve bireysel sporlarda farklı yaş gruplarında bulunan sporculardan bir gruba Oyun, Müzik, Dans eğitimi verilerek eğitim almayan grupla aralarındaki motivasyon parametrelerine bakılabilir.

Kaynakça

Açıkgöz, K. Ü. (2005). *Etkili öğrenme ve öğretme*. (6. baskı). İzmir: Eğitim Dünyası Yayınları.

Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13,* 343-361.

Aldemir, G. Y. (2010). *Drama ve dans eğitiminin 10-14 yaş çocuklarda motor özelliklerin gelişimine etkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bloom, S. B. (2012). *İnsan nitelikleri ve okulda öğrenme.* (Çev: D. A. Özçelik) (2. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.

Bozkurt, E. (2017). *Çocuk oyunları ile değerler eğitimi.* Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Ç., E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Pegem Akademi.

Demirel, M. (2012). *Beden eğitimi öğretmenlerinin halk danslarına yönelik tutumları*. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale

Eroğlu, T. (1999). *Halk oyunları el kitabı.* İstanbul: Mars.

Gören, E. (2014). *Zeka oyunları.* İstanbul: Favori.

Hutt, C. (1971). *Child's play.* (Edt. R. E. Heron ve Brian Sutton-Smith, John). Roudtadge Ltd. p. 235.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*, Ankara**:** Nobel.

Karkın, A. M. ve Kılıç, I. (2011). "Oyun, dans ve müzik" dersinin müzik öğretmenliği mesleği açısından yeri ve önemi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 19*(1), 103-112.

Kassing, G., Jay, D. M. (2003). Dance teaching methods and curriculum design. *Northern Illinois Universty. Human Kinetics.*

Levine, C. L. (2006). *Flow and motivation in male bale dancers.* Write Institute Graduate School of Psychology, Umi No: 3281334, p. 25.

Lin, C. M. (2005). *Perception of dance ınstructors regarding general dance education curricula in Taiwan.* The University of South Dakota, USA. UMI No: 3188198, p. 1, 2.

Özevin, B. (2006, Nisan 26-28). Oyun, dans ve müzik dersine ilişkin motivasyon ölçeği. *Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu Bildirisi,* Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli.

Pehlivan, Z., Öksüzoğlu, P. (2006, 3-5 Kasım). Futbol ve dansla uğraşan üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sunuldu,* Muğla.

Reeve J, 2001. *Understanding motivation and emotion*, (3rd), John Wiley & Sons, Inc, USA. p. 4, 217, 220.

Sternberg, R. J., Williams, W. M. (2002). *Educational psychology,* Allyn and Bacon, USA, ss, 345,353-355.

Tezbaşaran, A.A. (1997). *Likert tipi ölçek geliştirme klavuzu.* Anakara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Tokinan-Özevin, B. (2008). *Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, öz yeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri.* Doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tokinan-Özevin, B., Bilen, S. (2011). Yaratıcı drama etkinliklerinin motivasyon, özgüven ve dans performansı üzerindeki etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 40*:,363-374.

Ulaş, H. (2014). *Drama, oyun ve fiziki etkinlikler.* İstanbul: Favori.

Ünver, D. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin genel öz yeterlik inançları ile müzik, dans ve oyun derslerine ilişkin motivasyonlarının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

SB480

Eskrim Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı ve Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi

Büşra Kuzu Ulusoy[1] Erdal Güç[2] Adem Özdemir[3]

[1]Iğdır Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor AnaBilim Dalı, e-posta : busrakuzu_06@hotmail.com

[2]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Eleşkirt Meslek YüksekOkulu,Beden Eğitimi ve Spor AnaBilim Dalı e-posta : erdalgucc@gmail.com

[3]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Eleşkirt Meslek YüksekOkulu Beden Eğitimi ve Spor AnaBilim Dalı, e-posta : aozdemir@agri.edu.tr

Özet

Bu araştırmada, eskrim sporcularının müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası motivasyon düzeyleri ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.Örneklem grubu:9-20 ve 20 yaş üzeri kulüp sporcularından oluşmaktadır.Araştırmanın örneklemini Ankara ilinde yaşayan 57 bayan 56 erkek olmak üzere toplam 113 sporcu oluşturmaktadır.Araştırmada veri toplama aracı olarak 7 soruluk sosyo-demografik bilgi formu, Jackson, Martin ve Eklund (2008) tarafından geliştirilen "Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu'', Aşçı ve Keskin (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olup sporculara anket çalışması uygulanmıştır.Ayrıca 'Sporda Kaygı Ölçeği 2'Smith ve ark. (2006) tarafından geliştirilen, Akyol ve ark. (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve sporculara anket çalışması uygulanmıştır.Verilerin analizinde bilgisayar destekli veri çözümleme (SPSS 23) paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda müsabaka öncesi, müsabaka sonrası motivasyon düzeyleri ve kaygı düzeylerinin incelenmesi sonucu eskrim branşı sporcularının kaygı düzeylerinde farklılaşma görüldüğü tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, sporcu, kaygı, motivasyon

Abstract

In thıs study, it is aimed to determine pre-competition and post-competition motivation and anxiety levels of fencing athletes.Sample group:Club athletes aged between 7-20 years and over 20 years.The sample of the study consist of 113 fencing athletes consist of 57 female sand 56 males living in Ankara.In the study, 7 question socio-demographic information form Jackson, Martin ve Eklund (2008) developed by, Continuous Activity Experience Scale Short Form', Aşçı and Keskin (2017) by, adapted to Turkısh a questionnaire was applied to athletes. 'Anxiety Scale in Sports two' Smith and his friend (2006) developed by Akyol and friend (2015), by adapted to Turkish and a questionnaire was applied to athletes. Computer aided data analysis (SPSS 23) package program is used for data analysis.As a result of the research, pre-competition motivation levels and anxiety anxiety levels are examined and it is found that there was a difference in the state and trait anxiety levels of fencing athletes.

Keywords: Sport, athlete, anxiety, motivation

GİRİŞ

Sporun bireye sağladığı fiziksel beden sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanında ruh sağlığına da katkı sağladığı bilinmektedir.Son yıllarda yapılan çalışmaların çoğu, fiziksel etkinliklerin sporcu benlik algısı, sosyal çevresi ve akademik başarısına olumlu yönde fayda sağladığı görülmektedir. Sporcuların fiziksel yönleri kadar

psikolojik durum ve yeterlilikleri de önemsenmelidir. Duygusal olarak sporcuda yaşanan değişimler fiziksel olarak hazır olmasına rağmen, sporcunun kendinden beklenen başarı ve yeterliliği gösterememesine neden olabilmektedir (Tavacıoğlu, 1999; Erkan, 1998; Akarçeşme, 2004).Sporcunun kendinden beklenen fiziksel yeterliliğe ulaşması ve müsabakalar da kendinden beklenen başarıları yerine getirmesi psikolojik olarak özgüven duygusu ve başarma duygusunu olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Sporcudan beklenen ve istenen performansın ortaya konmasında sporcunun kaygı düzeyinin önemi büyüktür.Ortaya çıkan kaygı düzeyi ve sporcuya etkisi müsabakanın sonucunu ve sporcunun performansını olumsuz düzeyde etkileyebilmektedir.(Başer, 1998). Çağlardan beri süregelen sporda performansı etkileyen ve performansa yön veren birçok psikolojik sebepler vardır. Bu sebeplerden en önemlileri, kaygıdır. Kaygı, bireyi gelecek hayatı ile ilgili strese sokan bir durumluluk hali,bireye güvensizlik duygusu yaşatan bir heyecan durumudur (Öncül, 2000; Coşkun ve Günbey, 2009).Günümüzde değişen ve gelişmekte olan spor dünyasında sporcu başarısına etki eden faktörler açısından yapılan birçok araştırma ve kaynaktan elde edilen bilgiler doğrultusunda sporcunun fiziksel yeterliliğinin tek başına sporcu başarısını sağlamadığı, psikolojik ve mental olarak da sporcu başarısını etkileyen faktörlerinde olduğu saptanmıştır.Stres, kaygı, motivasyon sporcunun müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası performansını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen faktörler olduğu gibi sporcunun fiziksel gelişimini ve sosyal hayatını etkilediği görülmektedir. Sürekli kaygı, bireyi strese sokan durumun tehdit edici veya tehlikeli olarak algılanması ve ortaya çıkan bu duruma karşı bireyin verdiği duygusal tepki veya reaksiyonların yoğunluğunun artması ve devamlılık kazanması, olarak tanımlanır (Özgüven,2000). Sürekli kaygı, bireyin ortaya koyduğu davranışlarından doğrudan gözlenme imkanı yoktur.Fakat yaşanan değişik zaman ve oluşan doğal ortamlarda tespit edilen durumluluk reaksiyonlarının etkisi ve yoğunluğundan yararlanılabilir (Öner ve Le Compte, 1998).

AMAÇ

Bu araştırmanın amacı, eskrim branşındaki sporcularının müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası performanslarını etkileyen faktörlerin olduğunu, sporcuların fiziksel kapasitelerinin yeterli olması durumunda psikolojik olarak da hazır olması gerektiğini belirlemektedir.

ÖNEMİ

Kazanmanın ve kaybetmenin çok küçük hatalarla belirlendiği, bu yönüyle dikkat ve konsantrasyon gibi psişik faktörlerin ön planda olduğu bir spor branşı olan eskrim;kaygı ve motivasyon gibi değişkenlerin, performansı etkileme potansiyeline sahip olabildiği gözlemlenmiştir.

Eskrim

Eskrim;kılıç türünde olup, yaralayıcı özellikleri olmayan ucu puandereli silahlarla yapılan saldırı ve savunmayı içeren, belirli kurallar çerçevesinde yapılan bir spordur.

Eskrim, fiziksel özellikleri bakımından en kapsamlı ölçüde geliştirilmesi ve bu yönden sporculara dinamik ve sağlık kazandıran spor branşı olarak kabul edilmektedir.Eskrim sporu duruş pozisyonu itibariyle estetiklik ve naiflik katan bir sanat olduğu düşünülmektedir.Eskrimin üç ana dalı vardır:Epe, flöre ve kılıç'tır.Bu üç dalın kuralları ve silahları birbirinden farklıdır (Tümlü, 2009,s. 135).

Epe:Tuş alanı tüm vücudu kapsamaktadır.
Flöre:Vücuda giyilen sim yelekten oluşmaktadır.
Kılıç:Kol, baş ve vücut olmak üzere bel'den üst kısmını teşkil etmektedir.

Eskrim branşının en belirgin özellikleri mevcut yapılan her hareket saldırı ve savunmaya yöneliktir (Spormetre Dergisi, 2009).

Tarihsel Gelişimi

Yapılan araştırmalar sonucunda kılıç türündeki silahın ilk olarak Çin'de kullanıldığı ortaya koyulmaktadır.Yerleşik hayatlarında tarımcı ve yaya kültürüne sahip olan Çin'liler, göçebe hayat süren Türklerle

baş edebilmek için kılıç kullanımını öğrenme konusunda isteklilerdi.Demir işlemeciliği konusunda oldukça yetenekli olan Türkler, iyi kılıçlar yapmışlardı.Türk kılıçları döğme demirden, bir ağzı keskin, ağırlık merkezi daha çok uç kısıma doğru yapılırdı (Çetin, 2015).Ve milattan önce 2000'li dönemlerde Çin'de kılıç kullanıldığı bilinmektedir.

Epe silahı ise, 14. Yüzyılda savaş için kullanılan silahları parçalamak amacıyla yapılmıştı.Ağır ve uzun olan epe, iki elle kullanılıyordu.Oldukça zor kullanılan epe, 16. yüzyılda kullanılmadı ve bunun yerine İspanyolların geliştirdikleri 'Repiere' denilen kullanım olarak daha rahat epe yerini aldı.Böylece eskrimtarihinin gelişimine önemli katkıda bulunmuşlardı.17.yüzyılda (Fabri), daha önce yapılmamış ayak hamlesi, boşaltma, siper alma, karşılık verme ve zaman vuruşu tekniklerini getirerek eskrimin gelişimine büyük katkıda bulunmuştur.

1653 yılında Eskrim hocası Besnard tarafından silahın batmaması için, uç kısmına kancaya benzeyen düğme koymasıyla 'Fleuret' flöre adı verildi (Çetin, 2015).

18.yüzyılda, Fransız La Bossiere tarafından geliştirilen demir telden örtülü maske sayesinde daha güvenilir olmaya başlandı.Karşıdan gelecek saldırı durumunda olası darbe ve vuruşlardan maske kullanılması durumunda korunulabiliyordu.Asıl gelişim, Macar Arlow'un 1902'de ve Borsody'nin 1914'te yapmış olduğu çalışmaları sayesinde olmuştur.19.yüzyılın sonlarında bir yarışma sporu haline gelen eskrim, 1902'den itibaren İngiltere ve Fransa'da federasyonlar şeklinde örgütlenmeye başladı (Tümlü, 1999).Türklerin kılıç yapımlarındaki ustalıkları ve kullanımları Orta Asya'dan göçlerle Anadolu'ya kadar uzanmıştı.Orta Asya'daki Türkler genellikle uç kısmı tersine dönük ve hafif eğri kılıçlar kullanmışlarken, Selçuklular kendilerine özgü geniş, iki taraflı keskin kılıçlar kullanıyordu.Osmanlılar ise dayanıklı, uç kısımları tersine dönük, hafiflikte kılıçlar kullanmışlardı.Osmanlılarda kılıç kullanımı hakkında eskrim sporuna dair bugünki ilk çalışmalar, Sultan Abdülmecid zamanında ortaya çıkmıştır.Dönemin askeri okullardaki ilk dersleri veren öğretmen, Fransız Piçini olmuştur (Tümlü, 1999).

Ülkemizde ilk olarak eskrim federasyonu, 1923 yılında İdman Cemiyetleri İttifakı'nın kurulması ile kullanıma geçirildi.1923'te kurulan Türkiye Eskrim Federasyonu aynı zaman da Uluslararası Eskrim Federasyonu olarak kabul edildi.Milli takım ilk kez, 1924 yılında Paris Olimpiyatları'na katılmıştır (Tümlü, 1999).

Teknik Bilgiler

Epe kullanım özelliği itibariyle bir atak ve parat sistemi ile, rakibin vücudu üzerinde temas sağlamaktır.Tüm vücut bölgeleri geçerlidir.Flöre ise, atak parat sistemi ile uygulanır.Epe'den atak kısmı ile ön plana çıkmaktadır.Kılıç türü ise, atak parat ve atak üstünlüğü yanında parat-ripos ön plandadır.Eskrim salon müsabaka uzunluk ölçüsü en az 14 metredir.Ve elektirik geçirmeyen metalik bir pist üzerinde oynanmaktadır.Geçmiş dönemlerde sporcular, pistte anilör denilen elektronik bir aygıtla masa üzerinde bulunan Apere'ye bağlanırlardı.Müsabakalar esnasında kullanılan silahın ucundaki puanderenin rakip sporcuya temas etmesi sonucu Apere'de yanan ışık sayesinde tuş yapan sporcu hakemin yorumuyla beraber puanını alırdı.Günümüzdeki müsabakalarda ise eskrim silahlarının kabze iç kısmına yerleştirilmiş soket yardımı ile kablosuz bağlantı sağlanmıştır.Bu sayede sayıyı belirlemek, biraz daha kolay ve pratik olmuştur.Yine de son kararı hakem vermektedir.

Eskrim sporcuları için; eldiven, silah, maske, içerisine giydiği plastronunu (koruyucu yelek), eskrim kıyafetini giyerek hazır beklerler.Verilen anonsla beraber pistte karşılaşma için bulunurlar.Müsabakalara iki tür katılım sağlanmaktadır.Ferdi ve Takım sporcusu şeklindedir.Maçlar, Pul ve Direkt eleme şeklinde yapılmaktadır.Pul müsabakaları, 3 dakika 5 tuş üzerinden oynanmaktadır.Direkt eleme ise, (3+3+3)=9 dakika 15 tuş üzerinden yapılmaktadır.Takım müsabakalarında 3 asil olmak üzere 1 yedek sporcu ile piste çıkılır.Ve 3 sporcu rakip takımın 3 sporcusu ile ayrı ayrı müsabakada karşı karşıya gelir.9 maç üzerinden oynanılır.Sonucunda 45 tuşu tamamlayan takım kazanmış kabul edilir (Tümlü, Z. 2009).

Motivasyon

Bireyin azim ve çabasının şiddet ve yönü olarak tanımlanabilmektedir.Motivasyon, spor performansının önemli bir parçasıdır.Doğru motivasyon sağlanamadığı takdirde, psikolojik olarak müsabaka ve antrenmanlara hazır olunamaz.Motivasyon, spor ve egzersiz psikolojisinde önemli bir rol oynamaktadır.1970'li yıllardan itibaren spor ve egzersiz psikologları, spora katılım fiziksel aktiviteye başlama, egzersiz yapmayı bırakma ile ilgili birçok araştırma yapmaktadırlar. Spor içinde motivasyon iki amaç altında toplanabilir.Bireylerin sportif faaliyetlerde bulunması ve sağlıklı kalabilmesi için spor yapmaları ve bazı bireylerinde spora ilgi duymaları ve bunlara sebep olan etkenleri bulmak amaçlanmaktadır.İkinci amaç ise motivasyonun başarıyla ilgisi spor üzerine etkisi ve

motivasyon stratejileridir. Herhangi bir spor branşına olan katılımın birden fazla sebepleri tespit edilmiştir.Yapılan araştırmalara göre organize sporlara katılım genç oluşuyor diye bilgilendirilmişse de, çoğunluğu yetişkin bireylerden oluştuğu görülmektedir Örneğin, çocukların spora katılım motivlerinin, yaratıcı düşünme, beceri gelişimi, eğlence ve heyecan olduğunu tespit etmiştir. Yetişkinliklere sağlıklı olabilme, kilo azalımı, özgüven gelişimi gibi motivlerle spora katıldıklarını bulmuştur.Çocukların büyüyüp gelişmesiyle birlikte spor branşlarına ilgisinin değiştiği daha çok vücut geliştirme ve yarışmacı olarak katılmayı amaçladığı görülmektedir (Ercan, Y. 2013).Spora olan ve katılımda uzaklaşma sebeplerine bakıldığında ise, zaman yönetimi yetersizliği, beceri gelişiminde yetersizlik diğer aktivitelerle uyum sağlayamama gibi problemlerin yer aldığı görülmüştür (Ercan, Y. 2013).

Başarı motivasyonu, bireyin spor branşında uzmanlaşma, verilen hedefleri başarma engellerin üstesinden gelenlerin en iyisini yapabilme durumuyla açıklanabilir (Ercan, Y. 2013).

Başarı motivasyonu ve yarışmacılığın, bireyin duygu ve düşüncelerini ne yönde etkilediğini aşağıda belirtilen maddeleri anlamamızı sağlayacaktır (Ercan, Y. 2013).

Sportif aktivite seçimi
Belirlenen hedefe ulaşma çabası
Ulaşılması istenen hedef için gösterilen çabanın şiddeti
Başarısızlıkla karşılaşıldığında gösterilen kararlılık

İçsel ve Dışsal Motivasyon

İçsel motivasyon, herhangi bir ödül beklemeksizin istenilen bir sportif aktiviteye katılımın sonucunda keyif alma ve heyecan duyma sebebiyle aktivitelerin istekli olarak yapılmasını ifade eder (Ercan, Y. 2013).İçsel motivasyon, yüksek performans sergileyebilmek için herhangi bir iç ya da dış baskıya ihtiyaç duymadan gerçekleşir. Yeni kazanılan becerileri geliştirmek için motivasyonun temeli ile ilişkilidir.Bireyin kendini iyi ve yeterli hissetmesi düşünce ve davranışlarını belirleyebilmesi içsel motivasyonun ihtiyaçları arasında yer almaktadır (C. Terry, Peter 2017).Dışsal motivasyon ise, sportif aktiviteye olan katılımın sonucunda elde edilen türlü dışsal ödül ya da benzer faktörler sebebiyle yapılmasını ifade eder (Ercan, Y. 2013).Dışsal motivasyona eğilimli olan sporcuların kendisinden beklenenleri yapamayacak şekilde performans gösterdiklerinde, cesaretleri kırılma eğilimindedir ve performanslarında düşüş yaşama oranları vardır (C. Terry, Peter 2017).

Üst Düzey Motivasyon

Hedef Belirleme

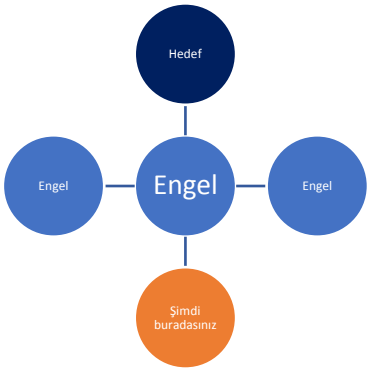
Kesinleşmiş hedefleri tanımlama sürecidir.Neyi ne kadar iyi yapabildiğimizi kanıtlama evresidir.Kavram olarak başarı, hedef belirleme üzerinedir.Hedefleri doğru bir şekilde uygulayabilmek başarı ile sonuçlanmaktadır.Hedeflerdeki düşüş, başarısızlıkla da sonuçlanabilmektedir.Temelinde zorlayıcı ve gerçekleştirilebilecek hedefler belirlemek olumlu sonuçlar alınabileceğini sağlayacaktır.Aynı zaman da sadece başarıya odaklanması sağlamayıp her türlü duyguyu motive etmeyi sağlayacaktır (C. Terry, Peter 2017).

Sürece Başlamak

Başlangıçta, birincil hedefin ne olduğunu belirlenmek gerekmektedir, ne tür amaçta karar verildiği süreç içerisinde aynıdır.

Hedeflediğiniz yere ulaşmak noktasından karar verin
Engel olabilecek sebepleri belirleyin
Bu engelleri ortadan nasıl kaldıracağınıza ve nelerin gerekli olduğunu belirleyin
Oluşan engellerle baş edebilmeniz için yardımcı olacak hedefleri belirleyin
Şuanda ki durumunuza odaklanın ve geleceğiniz için daha iyisini yapmaya kararlı olun.
(C. Terry, Peter 2017).

Ana Hedefiniz İçin Engelleri Belirleme



(C. Terry, Peter 2017) .

Amaca Ulaşmak İçin Belirlenen Hedefler

Bir hedef belirlerken gerekli olan zamanı ve bu zamanın ne kadarıyla sürdürülebileceğini belirlemek gerekir.Planlanan zaman anlamlı ve yeterli düzeyde olmalıdır.Performansı uygulayabilmek için gerekli olan süre hemen hemen iki hafta ile üç ay arasında olmaktadır.

Hedef belirleme programının bir diğer önemli kısmı gelişmenin nasıl sağlanacağıdır.Sporcuların rahat ve ulaşılabilir hedefler belirlemesi önceliklidir (C. Terry, Peter 2017).

Kaygı

Organizmanın dış etkenler tarafından uyarılması durumunda vücudun sinirlilik ve gerginlik hali içerisinde olması olarak tanımlanabilir.

Kaygının üç temel unsuru olduğu belirtilmiştir.Somatik(algılanan fiziksel aktivasyon seviyesi) bilişsel(endişe) ve davranışsaldır(Ercan, Y. 2013). Bilişsel(kognitif)kaygı, sporcunun performansı hakkındaki olumsuz söylemler dikkatini verememesi konsantre olamama ve endişe duyma hali olarak ortaya çıkmaktadır.

Somatik kaygı ise, vücudun terlemesi nabız artışı titreme gibi otonomik olarak vücudun göstermesi ile açıklanabilir (Ercan, Y. 2013).

Müsabakaya katılan sporcuların kaygıları ile ilgili Dunn (1999) buz hokeyi oyuncularıyla bilişsel (kognitif)kaygı üzerine araştırma yapmış ve dört temel endişe unsuru tespit etmiştir:

Düşük performans
Kabul görülmeme korkusu, dışlanmışlık
Sakatlık
Tehlikeli bir durumla karşılaşma üstesinden gelememe korkusu

Durumsal Kaygı (State Anxiety)

Bilinçli olarak algılanan, subjektif korku ve kaygı ile karakterize edilen duygusal bir durum olarak tanımlanabilir (Ercan, Y. 2013).Bir sporcunun müsabaka ve antrenmanlardaki durumsal kaygısı, farklılık gösterir.

Örneğin:Hentbol maçı skorunu belirleyecek son dakika '7 metre atışı' yapan sporcunun durumsal kaygısı oldukça yüksekken, saha içerisinde rakip kaleye topu taşıma sırasındaki kaygısı daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Sürekli Kaygı (Tarit Anxiety)

Bireyin tehdit içermeyen bir durumu tehlikeli veya kötü olarak algılaması sonucunda durumsal kaygı haliyle tepkiler vermesi ya da eğilim göstermesidir (Ercan, Y. 2013).Spor psikolojisi için, bir çok kaygı ölçeği bulunmaktadır (Ercan, Y. 2013). Marten's (1977) 'Sport Competition Anxiety Test (SCAT)'adlı ölçeği sürekli yarışma kaygısını ölçmek için geliştirmiştir (Spielberger ve ark. 1970a;1970b) durumsal kaygı ve sürekli kaygıyı birbirinden ayırmak için 'State And Trait Anxiety Inventory (STAI)' adlı ölçeği geliştirmişlerdir.

Kaygının Yönü ve Şiddeti

Kaygıyı tespit etmek için bireyin yaşadığı endişe gibi birçok kaygı bulgularının yoğunluğunu ölçme yaklaşımını benimsemişlerdir.Son zamanlarda İngiliz spor psikoloğu, bireyin kendi kaygı bulgularını nasıl algıladığı ve düşündüğünün kaygı-performans ilişkisini anlamada çok daha önemli olduğunu ortaya koymuşlardır.Kaygı bulgularını olumlu ve sporcu performanslarına yardımcı(facilitive;yapıcı) ya da olumsuz etkileyen (debilitative:yıkıcı) olarak kabul edilmiştir (Ercan, Y. 2013).Yıkıcı kaygı ve yapıcı kaygı ile ilgili bir model geliştirmiştir.Jones (1995) Bu modele göre kaygı; bireyin zorluklarla baş edebilme ve belirlenen hedeflerine ulaşma ile ilgili olumlu beklentileri olduysa, birey tarafından yapıcı olarak algılanmaktadır.Bir diğer yandan zorluklarla ve belirlenen hedeflere ulaşma ile ilgili olumsuz beklentileri oluyorsa, bu birey tarafından kaygı-yıkıcı olarak yorumlanmaktadır.Jones ve Swain (1992), rugby, voleybol, futbol gibi çeşitli spor branşlarından yüksek ve düşük düzeydekierkek sporcularda durumsal yarışma kaygısının yönü ve yoğunluğu arasındaki farklılıkları incelemişlerdir.Yarışmacılığı ölçmek için'Competitiveness Subscale of the Sport Orientation Questionnaire (CSSQQ) kullanılmış ve yapılan analizdeki katılımcılar yarışmacılık seviyelerine göre yüksek ve düşük düzeydeki yarışmacılar olarak ikiye ayrılmışlardır.Yapılan çalışma sonucunda, durumsal yarışma kaygısının yönü yüksek ve düşük düzeydeki gruplar arasında farklılık göstermiştir.Yüksek kaygılı düzeyde olan yarışmacı gruptakiler, düşük düzeyde yarışmacı olan gruplara göre daha fazla yapıcı ve daha az yıkıcı olduklarını ifade etmişlerdir (Ercan, Y. 2013).

Kaygının Değerlendirilmesi ve Tanınması

Kaygılı olma hali, kişiler arasında farklılıklar göstermektedir.Çünkü, kaygı kişilik yönü olarak kabul görmektedir.Bu sebeple kaygı, zamanla yok edilebilecek bir durum değildir.Araştırmalar sonucunda kaygı duymaya müsait olan sporcuların, müsabaka esnasındaki endişeli durumlarının etkisini hafifletmek için daha az çaba sarf ettikleri görülmüştür.Bu durum sporcuların başarılı olmalarını engellemediğini ortaya koymuştur.Deneyimli sporcuların kaygı düzeylerinin diğer sporculara göre daha düşük düzeyde olduğunu göstermiştir.Tecrübeli sporcular, kendi düşünce ve davranışlarını daha iyi tanıdıklarından daha az kaygılıdırlar.Kaygıyı, kontrol edebilirler (C. Terry, Peter 2017).

Kaygı üç evrede fark edilebilir;

1-Fiziksel evre

2-Kavramsal evre

3-Davranışsal evre

Kaygı Bulguları

Fiziksel	Kavramsal	Davranışsal
Terleme	Gerginlik	İçe kapanma
Nemli el ve ayaklar	Negatif duygu ve düşüceler	Harekete geçme isteğinin olmayışı
Üzgün yüz ifadesi	Yetersizlik hissi	Çaresizlik
Sık sık idrar yapma ihtiyacı	Güvensizlik	Göz kontağı isteğinin olmayışı
Nefes alma oranında düzensizlik	Yorgun, bitkin hissetme	İsteksizlik

(C. Terry, Peter 2017).

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ve sporda kaygı ölçeği KRUSKAL-WALLİS testi sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ort.	df	X^2	p	Anlamlı Fark
Sürekli etkinlik tecrübe ölçeği	7-9	1	61,50	4	5,516	**,238**	
	10-12	35	65,97				
	13-15	47	50,80				
	16-19	22	59,95				
	20 ve üzeri	8	45,50				
	Total	113					
Sporda kaygı ölçeği	7-9	1	112,00	4	5,564	,234	
	10-12	35	50,47				
	13-15	47	61,18				
	16-19	22	58,93				
	20 ve üzeri	8	48,81				
	Total	113					

P=0,05

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ölçeği (p>0,05) ve sporda kaygı ölçeği (p>0,05) puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları arasında farklılık olmasının boş zaman tutumlarını ve sosyalleşme taktiklerini etkilemediğini söyleyebiliriz.

Tablo 2.Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ve sporda kaygı ölçeği Mann Whitney U testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Toplam	U	P
Sürekli etkinlik tecrübe ölçeği	Kadın	57	61,20	3888,50	1556,500	**,168**
	Erkek	56	52,72	2952,50		
Sporda kaygı ölçeği	Kadın	57	56,63	3228,00	1575,000	,904
	Erkek	56	57,38	3213,00		

P=0,05

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine sürekli etkinlik tecrübe (p>0,05) ve sporda kaygı ölçeği (p>0,05) puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yani katılımcıların erkek veya kadın olmaları sürekli etkinlik tecrübe ve sporda kaygı düzeylerini etkilemediğini söyleyebiliriz.

Tablo 3. Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma yılı değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ve sporda kaygı ölçeği KRUSKAL-WALLİS testi sonuçları

		Spor yapma yılı	N	Sıra Ort.	df	X^2	p	Anlamlı Fark
Sürekli etkinlik tecrübe ölçeği	A	0-1 yıl	18	67,97	4	3,372	**,498**	
	B	2-3 yıl	31	54,18				
	C	4-5 yıl	35	55,07				
	D	6-7 yıl	15	61,20				
	E	8 ve üzeri	14	49,46				
Sporda kaygı ölçeği	A	0-1 yıl	18	39,86	4	10,792	,029	A-B
	B	2-3 yıl	31	67,97				
	C	4-5 yıl	35	61,99				
	D	6-7 yıl	15	52,47				
	E	8 ve üzeri	14	47,14				

P=0,05

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin spor yapma yılı değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ölçeğinde farklılaşma olmadığı (p>0,05) fakat sporda kaygı ölçeği (p>0,05) A-B puanlarında anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Sporda kaygı ölçeğinde görülen farklılaşmanın sporcuların spor yapma yıllarındaki farklardan kaynaklandığı ve spora yeni başlayan bireylerde kaygı düzeyinin fazla olduğu ve spor yapma yılı arttıkça bu kaygının arttığı düşünülmektedir. Yani katılımcıların spor yapma yıl değişkeninin katılımcıların sürekli etkinlik tecrübelerini etkilemediği fakat sporcuların kaygı düzeylerini etkilediğini söyleyebiliriz.

Tablo 4. Araştırmaya katılan bireylerin haftalık spor yapma süresi değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ve sporda kaygı ölçeği KRUSKAL-WALLİS testi sonuçları (saat)

		Haftalık Spor Yapma Süresi (Saat)	N	Sıra ort.	df	X^2	p	Anlamlı Fark
Sürekli etkinlik tecrübe ölçeği	A	1-2	9	20,44	3	12,916	**0,05**	A-D
	B	3-4	48	58,77				
	C	5-6	47	59,97				
	D	7 ve üzeri	9	68,61				
Sporda kaygı ölçeği	A	1-2	9	66,67	3	2,615	,455	
	B	3-4	48	60,15				
	C	5-6	47	54,02				
	D	7 ve üzeri	9	46,11				

P=0,05

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin haftalık spor yapma süresi değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ölçeği (p<0,05), (A-D) puanında anlamlı düzeyde farklılaştığı, bu farklılığın yapılan antrenman sürelerinin sıklığı arttıkça sporcuların sürekli etkinlik tecrübelerini etkilediği düşünülmektedir. Sporda kaygı ölçeği (p>0,05) puanında anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Eskrim sporcularının, müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeyleri ve performanslarını şekillendiren faktörlerin olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda fiziksel, kavramsal ve davranışsal kaygı bulgularına ulaşılmıştır. Sportif performansı oluşturmada önemli olduğu düşünülen kaygının, psikolojik faktörler arasında yer aldığı sporcu motivasyonu ve fiziksel aktiviteyi etkilediği belirtilmiştir. Elit sporcular dahil birçok sporcunun müsabaka öncesi ve müsabaka sırasında kendini gergin ve heyecanlı hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma, Ankara ilinde yaşayan Eskrim sporcuları ile gerçekleştirilmiştir Yapılan anket çalışmalarında, 57 bayan 56 erkek toplam 113 sporcuya ulaşılmıştır.Araştırma sonucu çıkan bulgular ve verilerin analizini yorumlama da SPSS 23 paket programı kullanılmıştır.Sporculardan öncelikle sosyo-demeografik bilgi formu doldurmaları istenilmiştir. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Daha sonra Jackson, Martin ve Eklund (2008) tarafından geliştirilen "Sürekli Etkinlik Tecrübe Ölçeği Kısa Formu'', Aşçı ve Keskin (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yapılan spor etkinliği sırasında genel olarak yaşanan duygular ve edinilen düşüncelerine yönelik 9 soruluk bir ölçek uygulanmıştır.Smith ve ark. (2006) tarafından geliştirilen, Akyol ve ark. (2015) tarafından Türkçe'ye uygulanmıştır. 'Spor Kaygı Ölçeği 2' anket çalışması yapılmıştır. Bu çalışma, spordaki sürekli kaygı düzeylerini ölçmeye yarayan soru formları ile uygulanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ve sporda kaygı ölçeği Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır.Bunun sonucunda sporcular da cinsiyet değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ($p>0,05$) ve sporda kaygı ölçeği ($p>0,05$) puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.Yapılan çalışmada araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenlerine göre sürekli etkinlik tecrübe ölçeği ($p>0,05$) ve sporda kaygı ölçeği ($p>0,05$) Mann Whitney U Testi uygulanmış ve puanlarında anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma yılı değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ölçeği Kruskal Wallis testi sonucunda farklılaşma olmadığı ($p>0,05$) fakat sporda kaygı ölçeği ($p>0,05$) A-B puanlarında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.Araştırmaya katılan bireylerin haftalık spor yapma süresi ve değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ve sporda kaygı ölçeği Kruskal Wallis testi sonucunda, haftalık spor yapma süresi değişkenine göre sürekli etkinlik tecrübe ölçeği ($p<0,05$)A-D puanında anlamlı düzeyde
farklılaşma olduğu bu farklılaşmaların yapılan antrenmanların sürelerinin sıklığı arttıkça sporcuların sürekli etkinlik tecrübelerini etkilediği düşünülmektedir.

Öneriler

Spor psikologları ile antrenörler işbirliği içerisinde çalışmalarda bulunabilirler.
Antrenörlerin uyguladıkları antrenman metod ve yöntemleri sporcuların fiziksel gelişimleri ile sınırlı kalmadan, etki eden psikolojik faktörlerin belirlenmesine yönelik çalışmalar geliştirilebilir.
Sporcuların, etkileşim halinde olduğu diğer sporcular ile ilişkilerine yönelik çeşitli aktiviteler düzenlenerek, sporcular arasındaki kaygı durumu en aza indirgenebilir.

KAYNAKLAR

Başer, E. (1998), Uygulamaları spor psikolojisi, Ankara, Bağırgan Yayınevi.

C. Terry, Peter (2017), Spor Psikolojisi, Nobel Yayıncılık, 2017, Ankara ISBN(978-605-320-065-9) syf.(27,33,34,43,44,48,104,107)

Çetin, E. 2015, Sporla ilgili Türk basınında yer alan ilk yazı Ali Ferruh Bey ve eskrim makalesi İnternational Journal of Social Science (10,9761, JASSS2994, 2015).
Coşkun, Y. Günbey, A. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi *(KEFAD),*10 (1), (2009).

Ercan, Y. 2013, Spor ve Egzersiz Psikolojisi, syf.(77,78,79,89,90,91) Nobel Akademik Yayıncılık,2013 Ankara.
Erkan, U. (1998), Sporcular için zihinsel antrenör rehberi. Ankara, Bağırgan Yayınevi

Konter, E. (1998), Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği, Ankara, Bağırgan Yayınevi

Öncül, R. (2000), Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü, Ankara, M.E. B. Yayınları.

Öner, N. Le Compte, A. (1998), Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayımevi.

Özgüven, İ.E. (2000), Psikolojik testler, Ankara, Pegem Yayınları.

Sporla ilgili Türk basınında yer alan ilk yazı, Ali Ferruh Bey ve eskrim makalesi(2015),150-152

Tümlü, Z. (1999), Eskrim Bilgisi, I. Anadolu Üniversitesi Yayınları, No:1158, Eskişehir, 1999.

Tümlü, Z. (2009), Eskrim'in elektronik gelişimi derleme çalışması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VII (4), s. 135-140.

Tavacıoğlu, L. (1999*)*, Spor psikolojisi, bilişsel değerlendirmeler. Ankara, Bağırgan Yayınevi.

SB501

BEDEN EĞİTİMİ DERSİ KAPSAMINDA YAPILAN OKUL-İÇİ EGZERSİZ ÇALIŞMALARI 'SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ' DEĞERLERİNİ ETKİLER Mİ? ADAPAZARI MESLEKİ TEKNİK ANADOLU LİSESİ ÖRNEĞİ

[1]Pervin Arol, [2] ipek Eroğlu Kolayiş

[1]Adapazarı Mesleki Teknik Anadolu Lisesi, Sakarya
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya

Email : *pervinsonmez@hotmail.com, ikolayis@subu.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Uluslararası alanda oldukça yaygın olan 'Fiziksel Etkinlik Karne Uygulamaları', 2017 yılından itibaren 'Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi (SİFUK)' adıyla Türkiye'de de yürürlüğe girmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı; beden eğitimi dersi kapsamında yapılan egzersiz çalışmalarına katılan 61 öğrencinin SİFUK verileriyle bu çalışmalara katılmayan 664 öğrencinin verilerindeki dönemsel değişimlerin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya Adapazarı Mesleki Teknik Anadolu Lisesi (MTAL)'nde öğrenim gören ve farklı branşlarda haftada 6 saat düzenli okul-içi egzersiz çalışmalarına katılıp lisanslı olarak müsabakalarda yer alan 61 sporcu (yaş: 15,4±1 yıl, boy uzunluğu: 162,6±7,1cm, vücut ağırlığı: 54±7,4 kg) ile, sadece beden eğitimi dersinde düzenli fiziksel aktivitede bulunan 664 (yaş: 15,5±1,1yıl, boy uzunluğu: 160,6±8,3cm, vücut ağırlığı: 55,6±10,7kg) kız öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada SİFUK ölçüm parametrelerinden '*boy-vücut ağırlığı-esneklik-mekik ve şınav testi*' değerleri birinci ve ikinci dönem olarak e-okul yönetim bilgi sisteminden alınıp değerlendirmeye dahil edilmiştir. Araştırmada SPSS 22 paket programı kullanılmış, grupların kendi içlerindeki dönemsel farklığı belirlemek için Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi kullanılıp istatistiksel anlamlılık düzeyi p<,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonucunda egzersiz çalışmalarına katılmayan 664 öğrencinin SİFUK ölçümlerinin dönemsel değerlendirilmesinde boy uzunluğu, vücut ağırlığı, mekik ve şınav parametrelerinde istatistiksel olarak bir anlamlılığa rastlanmamış (p>,05), sağ ve sol esneklik değerleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<,05). Bunun yanında beden eğitimi dersine ilave olarak okul-içi egzersiz çalışmalarına katılan 61 sporcunun vücut ağırlığı ve boy değerlerinde istatistiksel olarak bir anlamlılığa rastlanmamış (p>,05), mekik(kas dayanıklılığı), şınav(kas kuvveti) sağ ve sol esneklik değerleri ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur(p<,05).

Sonuç: Eylül ve Mayıs ayı olmak üzere yılda iki kez alınan 'MTAL-SİFUK ölçüm sonuçlarının' dönemsel değerlendirilmesinde, okul-içi egzersiz çalışmalarına düzenli katılan 61 sporcunun tüm parametrelerinde ortalama değerler açısından pozitif yönlü artıştan söz edilebilir. İstatistiksel olarak da anlamlı bulunan parametrelerdeki artışın, egzersiz çalışmaları kapsamında yapılan fiziksel aktivitelerin etkisiyle gerçekleştiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda daha çok sayıda öğrencinin okul-içi egzersiz çalışmalarına katılmasının yararlı olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite, egzersiz

Do In-School Exercise Activities Within the Scope of Physical Education Classes Affect the Values of Physical Activity Report? Adapazarı Vocational Technical Anatolian High School Example

Aim: Physical Activity Reports which are quite common in international arena have been used in Turkey since 2017 under the name of Health-Related Physical Activity Reports(HRPAR).The aim of this study is to investigate periodical changes in the HRPAR data of the 61 students who participated in exercise studies as a part of physical education classes and 664 students who did not participate in studies.

Method: In this study, 61 athletes attending 6-hour regular in-school exercise in different branches who are licensed and took part in competitions and 664 female students who participated in regular physical activity in physical education classes are voluntarily included.In the study, 'height-body weight-flexibility-shuttle, push-up test values, which are one of HRPAR parameters, were taken from e-school management information system in the first-second periods and included in the evaluation.SPSS 22 package program was used in the study and Wilcoxon paired two-sample test was used to determine periodic differences between groups.Statistical significance level was accepted as p<,05.

Findings: As a result of this research, no statistical significance was found in height, body weight, shuttle and push-up parameters of 664 students who did not participate in exercise studies; however, right and left elasticity values were statistically significant (p<.05).In addition, body weight and height values of 61 athletes who participated in-school exercise studies were not statistically significant (p>,05) on the other hand, shuttle (muscle endurance), push-up (muscle strength) right and left flexibility values were statistically significant (p<,05).

Results: In the periodic evaluation of measurement results taken twice a year in September and May, it can be mentioned there is a positive increase in all parameters of 61 athletes who regularly participated in-school exercise studies.It is thought the increase in parameters which are statistically found significant affected by the physical activities performed as a part of exercise studies.In this respect,it will be beneficial for more students to participate in-school exercise activities.

Keywords: Physical fitness, physical activity, exercise

Giriş

Fiziksel egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında beden eğitimi dersi eğitim sisteminin ayrılmaz bir parçasıdır. Ancak, haftada iki saat olarak uygulanan ders süresi, çocukların temel motorik özelliklerinin geliştirilmesinde en uygun etkiyi sağlamak için yetersizdir (Nikšić, Beganović, Rasidagic, Mirvic, & Joksimovic, 2019). Bu doğrultuda öğrencilerde gerekli fiziksel ve fizyolojik gelişimlerin sağlanabilmesi için müfredatta yer alan iki saatlik beden eğitimi dersi farklı spor branşlarında yapılacak ilave çalışmalarla desteklenmelidir. Ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde tüm ortaokul ve liselerde sportif ve sosyal etkinlikleri desteklemek amacıyla haftalık 6 saatlik "ders dışı egzersiz çalışmaları" uzun yıllardır isteğe bağlı olarak uygulanabilmektedir.

Dünyada birçok ülkede uygulanan "Fiziksel Etkinlik Karne Uygulamaları" uluslararası alanda oldukça yaygındır. Birçok ülkede gerçekleştirilen araştırmalarda fiziksel etkinliğe öğrencilerin katılımları ve bu katılım sonucu gerçekleşen gelişim değerleri uygulanan testlerle rapor edilmektedir (Colley, Brownrigg, & Tremblay, 2012; Dentro, Beals, & Crouter , Scott E. Eisenmann, 2014). Sistem Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi (SİFUK) adı altında ülkemizde de, Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı işbirliğinde, beden eğitimi dersi müfredatında fiziksel etkinliklere katılım için gerekli fiziksel becerileri oluşturmak, öğrencilerde fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, sağlıklı bir yaşam tarzı sağlayan bireysel farkındalık geliştirmek amacı ile uygulanmaktadır (MEB, 2017). 2016-2017 öğretim yılının ikinci döneminde tüm ortaokul ve liselerde yürürlüğe giren uygulama kapsamında "***boy uzunluğu, vücut ağırlığı, otur-uzan esneklik ölçümleri ile şınav ve mekik testi ölçümleri***" alınmaktadır (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri İçin Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Uygulama Rehberi, 2017). SİFUK uygulamaları, bu konuda gerekli eğitimi almış beden eğitimi öğretmenlerince, eğitim ve öğretim yılının birinci ve ikinci dönemlerinde olmak üzere yılda iki kez (15 Eylül-15 Ekim/ 15 Nisan-15 Mayıs) düzenlenmektedir. Ölçüm sonuçları e-okul yönetim bilgi sistemine aktarıldıktan sonra sistem otomatik olarak bireyin beden kitle indeksini (BKİ) hesaplamakta ve bu bilgiler sistem üzerinden öğrenci ve veli ulaşımına açılmaktadır.

Fiziksel aktivite günlük yaşamın bir parçası olarak yapılan yürüme, merdiven çıkma gibi aktiviteleri içerir ve yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren tüm hareketler olarak tanımlanır. Fiziksel uygunluk kavramı ise; işleri yorgunluk duymaksızın canlı ve uyanık yapabilme olarak ifade edilebilir (Yılmaz, 2014). Araştırmalar ergenlik döneminden itibaren bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinde önemli düşüşler olduğunu göstermektedir (Gray vd., 2014). Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılamaması önemli bir sorundur. Bu nedenle, aktif yaşam tarzının arttırılması ulusal ve uluslararası alanda halk açısından önemli bir yer tutmaktadır (Savcı, Öztürk, Arıkan, İnal-İnce, & Tokgözoğlu, 2006).

Kişinin hangi alanlarda gelişime ihtiyacı olduğunun belirlemesi ve spor okur yazarlığının geliştirilerek fiziksel aktivite düzeyi yüksek bir yaşam kültürünün geliştirilmesine imkan sağlanması açısından "SİFUK" oldukça önemli bir uygulama olup (Salman, Sarı, & Mirzeoğlu, 2018), Türkiye'de resmi olarak yürürlüğe girdiği tarih esas alındığında yeni sayılabilecek bu uygulama konusunda yeterli sayıda çalışmanın olmadığı gözlenmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı; beden eğitimi dersi kapsamında yapılan egzersiz çalışmalarına katılan 61 öğrencinin SİFUK verileriyle bu çalışmalara katılmayan 664 öğrencinin verilerindeki dönemsel değişimlerin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma nicel bir çalışmadır ve beden eğitimi dersi kapsamında yapılan egzersiz çalışmalarına katılan 61 öğrencinin 2017-2018 öğretim yılına ait SİFUK verileriyle bu çalışmalara katılmayan 664 öğrencinin verilerindeki dönemsel değişimlerin incelenmesini amaçlamaktadır.

Araştırma Grubu

Araştırmaya Adapazarı Mesleki Teknik Anadolu Lisesi (MTAL)'nde öğrenim gören ve farklı branşlarda haftada 6 saat düzenli okul-içi egzersiz çalışmalarına katılıp lisanslı olarak müsabakalarda yer alan 61 sporcu (yaş: 15,4±1 yıl, boy uzunluğu: 162,6±7,1cm, vücut ağırlığı: 54±7,4 kg) ile sadece beden eğitimi dersinde düzenli fiziksel aktivitede bulunan 664 (yaş: 15,5±1,1yıl, boy uzunluğu: 160,6±8,3cm, vücut ağırlığı: 55,6±10,7kg) kız öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada SİFUK ölçüm parametrelerinden 'boy-vücut ağırlığı-esneklik-mekik ve şınav testi' değerleri birinci ve ikinci dönem olarak e-okul yönetim bilgi sisteminden alınıp değerlendirmeye dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmış, çalışma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler aritmetik ortalama, standart sapma, en küçük ve en büyük değerler ile anlamlılık düzeyi (p) olarak tablo şeklinde sunulmuştur. Grupların kendi içlerinde ilk ölçüm ve ikinci ölçüm sonuçları arasındaki farklığı belirlemek için parametrik olmayan testlerden 'Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi' kullanılmıştır. Ayrıca, veriler $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde ve %95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

Bulgular

Beden eğitimi dersi kapsamında yapılan egzersiz çalışmalarına katılan 61 öğrencinin SİFUK verileriyle bu çalışmalara katılmayan 664 öğrencinin verilerindeki dönemsel değişimlerin incelenmesini amaçlayan araştırmanın bulguları Tablo 1 ve Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 1. Okul-içi Egzersiz Çalışma Grubu; vücut ağırlığı, sağ esneklik, sol esneklik, mekik ve şınav ölçüm değerlerine ait fark tablosu

Değişkenler	Dönemler	X-SS	EKD-EBD	N	p
Boy (cm)	1. Dönem	162,64±7,12	134-182	61	,919
	2. Dönem	162,77±7	134-182	61	
Vücut Ağırlığı (kg)	1. Dönem	54,18±7,41	33-95	61	,805
	2. Dönem	53,87±6,74	33-94	61	
Esneklik Sağ (cm)	1. Dönem	8,84±5,02	0-27	61	,016*
	2. Dönem	10,93±4,37	0-31	61	
Esneklik Sol (cm)	1. Dönem	8,75±5,28	0-27	61	,042*
	2. Dönem	10,59±4,46	0-30	61	
Mekik (kas daynıklılığı)	1. Dönem	34,52±26,57	0-99	61	,048*
	2. Dönem	44,16±26,29	0-99	61	
Şınav (kas kuvveti)	1. Dönem	8,90±6,33	0-45	61	,049*
	2. Dönem	8,90±6,33	0-47	61	

Okul-içi egzersiz çalışmalarına katılan 61 sporcunun vücut ağırlığı ve boy değerlerinde istatistiksel olarak bir anlamlılığa rastlanmamış (p>,05), mekik (kas dayanıklılığı), şınav (kas kuvveti) sağ ve sol esneklik değerleri ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur(p<,05).

Tablo 2. Kontrol Grubu; vücut ağırlığı, sağ esneklik, sol esneklik, mekik ve şınav ölçüm değerlerine ait fark tablosu

Değişkenler	Dönemler	X-SS	EKD-EBD	N	p
Boy (cm)	1. Dönem	160,56± 8,31	134-182	664	,086
	2. Dönem	160,759± 6,26	134-182	664	
Vücut Ağırlığı (kg)	1. Dönem	55,60± 10,72	33-95	664	,401

	2. Dönem	55,55±10,61	33-94	664	
Esneklik Sağ (cm)	1. Dönem	7,49±4,83	0-27	664	,031*
	2. Dönem	7,68±4,77	0-29	664	
Esneklik Sol (cm)	1. Dönem	7,52± 4,80	0-27	664	,034*
	2. Dönem	7,74± 4,83	0-30	664	
Mekik (kas daynıklılığı)	1. Dönem	21,32±17,26	0-99	664	,594
	2. Dönem	21,98±17,28	0-99	664	
Şınav (kas kuvveti)	1. Dönem	4,86±4,88	0-45	664	,512
	2. Dönem	4,88±4,86	0-46	664	

*p<0,005

Araştırma sonucunda egzersiz çalışmalarına katılmayan 664 öğrencinin SİFUK ölçümlerinin dönemsel değerlendirilmesinde boy uzunluğu, vücut ağırlığı, mekik ve şınav parametrelerinde istatistiksel olarak bir anlamlılık gözlenmezken (p>,05), sağ ve sol esneklik değerleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<,05).

Tartışma ve Sonuç

Beden eğitimi dersi kapsamında yapılan egzersiz çalışmalarına katılan 61 öğrencinin 2017-2018 öğretim yılına ait SİFUK verileriyle bu çalışmalara katılmayan 664 öğrencinin verilerindeki dönemsel değişimlerin incelenmesini amaçlayan araştırma sonunda çalışma grubunun neredeyse tüm parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara rastlanmıştır. Kontrol grubunun ise sadece esneklik parametrelerinde istatistiksel olarak bir anlamlılıktan söz edilebilir.

Yapılan araştırmalar sonucunda SİFUK uygulaması konusunda yeterli sayıda çalışmanın olmadığı gözlenmektedir. Ancak fiziksel etkinlik karne uygulamaları uluslararası alanda oldukça yaygın olmakla birlikte birçok ülkede öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri ve yapılan ölçüm sonuçları rapor edilmektedir (Pate, Davis, Thomas N. Robinson, McKenzie, & Young, 2006). 2014 yılında yapılan bir çalışma 'fiziksel aktivite kartı' uygulama sonuçlarını İskoçya örneği ile çocuklar ve gençler bazında ele almış, çalışma sonunda inceleme grubunun düşük fiziksel aktivite düzeyine, yüksek ekran tabanlı hareketsiz yaşam tarzına sahip oldukları belirtilmiştir (Reilly, Dick, McNeill, & Tremblay, 2014). Bu durum ortaya çıkan hareketsiz yaşam tehlikesine karşı 'fiziksel aktivite kartı' uygulamasının başlangıç olarak etkili olabileceğini düşündürmektedir. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki beden eğitimi dersine ilave olarak yapılan egzersiz çalışmaları, çocuklarda temel motorik özelliklerin geliştirilmesinde önemli değişikliklere yol açmıştır (Nikšić, Beganović, Rasidagic, Mirvic, & Joksimovic, 2019). Pozitif anlamda gözlenen bu değişiklikler çalışma programının önemli etkisi ile açıklanabilir. Colley, Brownrigg, ve Tremblay, 2012 yılında yaptıkları çalışmalarında 'fiziksel aktivite kartı'uygulamasının obezite ile mücadele ve fiziksel aktivite gerekliliği konusunda pozitif sonuçlar ortaya koyup bu konuda kilit nokta oluşturabileceğine değinmiştir. Salman, Sarı ve Mirzeoğlu ise, alışmalarında SİFUK ölçümlerini yapan beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerine yer vermiş ve uygulama sonrasında öğrencilerde kendini tanıma, fiziksel aktivitede artış, kilo kontrolü, gelişim takibi ve beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi gibi konularda olumlu kazanımlar elde edildiğine vurgu yaparak çalışmamızla benzer sonuçlar ortaya koymuştur (Salman vd., 2018).

Eylül ve Mayıs ayı olmak üzere yılda iki kez alınan 'MTAL-SİFUK ölçüm sonuçlarının' dönemsel değerlendirilmesinde, okul-içi egzersiz çalışmalarına düzenli katılan 61 sporcunun tüm parametrelerinde ortalama değerler açısından pozitif yönlü artıştan söz edilebilir. İstatistiksel olarak da anlamlı bulunan parametrelerdeki artışın, egzersiz çalışmaları kapsamında yapılan fiziksel aktivitelerin etkisiyle gerçekleştiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda daha çok sayıda öğrencinin okul-içi egzersiz çalışmalarına katılmasının yararlı olacağı söylenebilir.

Kaynaklar

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri İçin Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Uygulama Rehberi, 2017

Colley, R. C., Brownrigg, M., & Tremblay, M. S. (2012). A Model of Knowledge Translation in Health: the Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *US National Library of Medicine National Institutes of Health*, *13*(3), 320–330. https://doi.org/10.1177/1524839911432929

Dentro, K. N., Beals, K., & Crouter , Scott E. Eisenmann, J. C. (2014). Results from the United States' 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity&Health*, *11*(1), 105–112. https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0184

Gray, C. E., Barnes, J. D., Bonne, Jennifer Cowie Cameron, Christine; Chaput, Jean-Philippe Faulkner, G., Janssen, I., T.Peter, K., Kolen, A. M., Tremblay, M. S. (2014). Results From Canada's 2014 Report Card on Physical Activity. *Journal of Physical Activity and Health*, *11*(1), 26–32. https://doi.org/doi.org/10.1123/jpah.2014-0178

MEB. (2017). *Milli Eğitim Bakanlığı Uygulama Rehberi*.

Nikšić, E., Beganović, E., Rasidagic, F., Mirvic, E., & Joksimovic, M. (2019). The effects of physical education on changes of basic motor skills of female students in the fifth grade of elementary school. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, *23*(5). https://doi.org/0.15561/18189172.2019.0604

Pate, R. R., Davis, M. G., Thomas N. Robinson, S. E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting Physical Activity in Children and Youth: A Leadership Role for Schools: A Scientific Statement From the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) In Collaboration With the Co. *Circulation*, *114*(11), 1214-24. https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052

Reilly, J. J., Dick, S., McNeill, G., & Tremblay, M. S. (2014). Results From Scotland's 2013 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*, *11*(1), 93–97. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2014-0183

Salman, U., Sarı, İ., & Mirzeoğlu, A. D. (2018). Beden Eğitimi Öğretmenleri Gözüyle Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(3), 1–24.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite ö¤rencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Araştırmaları*, *34*(3), 166–172.

Yılmaz, M. (2014). *8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının 13-16 Yaş Arası Çocuklarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi.

SB508

ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ KAVRAMINA YÖNELİK METAFORİK ALGILARININ İNCELENMESİ

[1]Anıl TÜRKELİ

[1]Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi ERZİNCAN

Abstract

The aim of this study is to determine the metaphoric perceptions of physical education and sports department students about the concept of physical education.

In this study, phenomenology which is one of the qualitative research designs was used. The study group consisted of 179 students studying in the Physical Education and Sports Department of Erzincan University Faculty of Education in the 2018-2019 academic year. The research data were obtained by the students' completing the sentence 'Phsysical Education is like……..because…… .' Research data were analyzed by using content analysis method. Data analysis consists of naming, elemination, category development, validation and reliability, and calculating and interpreting the frequencies of the metaphors, respectively.

As a result of data analysis; students produced 87 different metaphors for the concept of physical education. According to the number of uses, it was determined that they used life (f = 23), water (f = 8), lifestyle (f = 6), tree (f = 5), children (f = 5), recreation (f = 5), health (f = 5), flowers (f = 4), drug (f = 4) and elective course (f = 4) metaphors for the concept of physical education, respectively.

KeyWords: Student, Physical Education, Metaphor

Giriş

Beden eğitimi ile insan hayatı iç içe girmiş iki olgudur. İnsanın her yaşta bilinçli bir şekilde yaptığı beden eğitimi, bütün hayatı boyunca ferdin yaşamına sağlık, sıhhat ve mutluluk katmaktadır. Bununla birlikte insanı kişilik, ahlak, sağlık, kültür ve eğitim yönünden geliştirmektedir (Balcıoğlu, Özbek, Sungur ve Sivrikaya, 2003).

İnsanın beden ve ruh sağlığını geliştirme ve iradesini güçlü kılma amacı içeren beden eğitimi; fiziksel hareketler yoluyla insanın eğitilmesi düşüncesinde (Tamer ve Pulur, 2001) geçmişte insanların fizyolojik ve kas gelişimini temel alırken, günümüzde insan vücudunu bütün olarak düşünmekte; bilişsel, duyuşsal, devinişsel ve fiziksel gelişim olarak ele almaktadır (Demirhan, 2006). Bu özelliklere sahip bireylerin yetiştirilmesinde, beden eğitiminin sadece biyolojik gelişime katkı sağlamakla kalmadığı, aynı zamanda depresyon, stres, kaygı gibi sendromlarda azalmaya neden olduğu, bireyin özgüven ve özsaygısında ise artış sağladığı (Morgan, Saunders ve Lubans, 2012) görülmektedir.

İnsanlar çevrelerinde gerçekleşen olayları birbirlerinden farklı olarak algılamaktadır. Bu farklı algılamalara bağlı olarak bireylerin zihinlerinde anlamlandırmalar ve benzetmeler de farklılaşmaktadır (Marton, 1981). Benzetmeler de metaforlar aracılığıyla açığa çıkmaktadır. Metaforlar, bireylerin yaşanılan hayatı, çevreyi, olayları, insanları, nesneleri nasıl gördüklerini ve farklı benzetmeler kullanarak bu tür olayları açıklamaya çalışmada kullanılan bir araç olduğu düşünülmektedir (Cerit, 2008). Metafor yoluyla öğrenme, bilgilerin kalıcılığının artmasını ve daha anlamlı olmasını sağlamaktadır. Öğrencilerin bilgiyi metaforlardan faydalanarak öğrenmesi, öğrenmelerin daha kalıcı olmasını sağlamaktadır. Metafor, bilinmeyenlerin daha kolay öğrenilmesini, öğrenilen bilgilerin akılda kalmasını ve kolay bir şekilde hatırlanmasını sağlamaktadır. Metafor, insanın anlamsız gibi görülen doğayı ve çevresini anlamasıyla birlikte yaşantı ve deneyime anlam kazandırmanın araçları olarak "bilmeye" olanak sağlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin beden eğitimi kavramına yönelik metaforik algılarını belirlemektir. Araştırmaya Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde öğrenim gören 179 öğrenci katılmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin beden eğitimi kavramına yönelik algılarını belirlemek amacıyla yapılan araştırmada; detaylı ve derinlemesine veri toplamak amacıyla, katılımcıların bireysel algılarını, deneyimlerini ve bakış açılarını doğrudan öğrenmek, mevcut durumu anlamak ve ifade etmek için (Büyüköztürk ve diğerleri, 2009; Denzin ve Lincoln, 2011; Yin, 2003) nitel araştırma yaklaşımlarından fenomenoloji deseni kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Tablo1. Katılımcılar Hakkında Bilgi

Katılımcı türü	f	Demografik Özellik	f	(%)
Öğrenci	179	Kadın	71	39,7
		Erkek	108	60,3
		1. sınıf	45	25,1
		2. sınıf	41	22,9
		3. sınıf	49	27,3
		4. sınıf	44	24,7

Çalışma grubunu 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde öğrenim gören 71 kadın (%39,7) ve 108 erkek (%60,3) olmak üzere toplam 179 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların 45'i (%25,1) 1. sınıf, 41'i (%25,1) 2.sınıf, 49'u (%27,3) 3. sınıf ve 44'ü (%24,7) 4. sınıf öğrencisidir.

Veri Toplama Aracı

Katılımcıların beden eğitimi kavramına ilişkin sahip oldukları metaforları ortaya çıkarmak amacıyla onların her birinden "Beden eğitimi ... gibidir, çünkü ..." cümlesini tamamlaması istenmiştir. Öğrencilere sayfanın en üstünde yer alan bu ibarenin yazılı olduğu boş bir form verilmiştir. Katılımcılardan bu ibareyi kullanarak ve sadece tek bir metafor üzerinde yoğunlaşarak düşüncelerini dile getirmeleri istenmiştir. Metaforun bir araştırma aracı olarak kullanıldığı çalışmalarda "gibi" kavramı genellikle metaforun konusu ile metaforun kaynağı arasındaki bağı daha net bir şekilde çağrıştırmak için kullanılmaktadır. Bu araştırmada "çünkü" kavramına da yer verilerek, katılımcıların kendi metaforları için bir gerekçe veya mantıksal dayanak sunmaları istenmiştir. Katılımcıların kendi el yazılarıyla kaleme aldıkları bu kompozisyonlar, bu araştırmada temel veri kaynağı olarak kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcıların geliştirdikleri metaforlar dört aşamada analiz edilmiştir: (1) kodlama ve ayıklama aşaması, (2) örnek metafor imgesi derleme aşaması, (3) kategori geliştirme aşaması, (4) geçerlik ve güvenirliği sağlama aşaması.

Kodlama ve Ayıklama Aşaması

Bu aşamada öncelikle katılımcılar tarafından üretilen metaforların alfabetik sıraya göre geçici bir listesi yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların yazılarında belli bir metaforu net bir şekilde dile getirip getirmediğine bakılmıştır. Bu aşamada basitçe her katılımcının sunduğu metafor kodlanmıştır (örneğin, "ağaç", "çikolata", vb.). Ayrıca bu aşamada, herhangi bir metafor imgesini içermeyen kâğıtlar ile boş bırakılan kağıtlar (n=179) ayıklanmıştır. Bazı katılımcılar, örneğin bir metafor imgesini sunmak yerine, genel olarak beden eğitimi kavramı ile ilgili kişisel düşüncelerini paylaşmıştır. Yine, bazı katılımcılar belli bir metafor imgesini dile getirdiği halde, söz konusu metafora ilişkin herhangi bir gerekçe (ya da mantıksal dayanak) sunmamıştır. Bazı katılımcılar da birden fazla kategoriye ait özellikleri içeren metaforlar üretmiştir. Bütün bu gerekçelere bağlı olarak 116 adet kâğıt elenerek araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Örnek Metafor İmgesi Derleme Aşaması

Katılımcıların zayıf yapılı metafor imgelerini içeren kağıtların ayıklanmasından sonra, toplam 63 adet geçerli metafor elde edilmiştir. Bu aşamada, bu metaforlar tekrar alfabetik sıraya göre dizilmiş ve ham veriler ikinci kez gözden geçirilerek her metaforu temsil eden katılımcı kompozisyonlarından birer "örnek metafor ifadesi" seçilmiştir. Böylece, 63 metaforun her biri için onu en iyi temsil ettiği varsayılan katılımcı metafor imgelerinin derlenmesiyle birlikte bir "örnek metafor listesi" oluşturulmuştur. Bu liste, iki temel amaca yönelik olarak derlenmiştir: (a) metaforların belli bir kategori altında toplanmasında bir başvuru kaynağı olarak kullanmak ve (b) bu araştırmanın veri analiz sürecini ve yorumlarını geçerli kılmak. Ancak, katılımcıların kendi el yazılarıyla kaleme aldıkları metafor kompozisyonları birkaç cümle ile birkaç sayfa arasında değişmiştir. Bu nedenle, seçilen bir metafor ifadesinin çok uzun olduğu durumlarda, katılımcıların kendi sözcükleri ve anlatım dili korunarak metaforun sadece en önemli boyutları aktarılmıştır. Aktarılmayan sözcükleri, cümleleri veya paragrafları simgelemek için metafor ifadesinde yan yana üç nokta (...) kullanılmıştır. Buna ek olarak, bir metafor imgesini kimin ürettiğine ilişkin kişisel bilgiler, söz konusu metafor ifadesinin hemen ardında yer alan parantez içinde kodlanmış olarak verilmiştir. Bu kodların anlamları şöyledir: (1) Metafor imgesinin kime ait olduğunu belirtmek için "Ö" harfi kullanılmıştır. (2) Öğrencilerin sınıf düzeylerini temsil etmek için 1, 2, 3 ve 4 rakamları kullanılmıştır. (3) Katılımcıların cinsiyetlerini belirtmek için E ve K harfleri kullanılmıştır.

Kategori Geliştirme Aşaması

Bu aşamada, temel olarak katılımcılar tarafından üretilen metafor imgeleri beden eğitimi olgusuna ilişkin sahip oldukları ortak özellikler bakımından irdelenmiştir. Bu işlem esnasında özellikle 63 metafor hakkında oluşturulan "örnek metafor listesi" baz alınarak her metafor imgesinin beden eğitimi olgusunu nasıl kavramsallaştırdığına bakılmıştır. Bu amaç için, katılımcılar tarafından üretilen her metafor imgesi (1) metaforun konusu, (2) metaforun kaynağı ve (3) metaforun konusu ile kaynağı arasındaki ilişki bakımlarından analiz edilmiştir. Daha sonra her metafor imgesi beden eğitimine ilişkin sahip olduğu perspektif bakımından belli bir tema ile ilişkilendirilerek (örneğin, "sağlıklı yaşam için beden eğitimi", vb.) toplam 5 farklı kavramsal kategori oluşturulmuştur. Tablo 2, kategori geliştirme aşamasında derlenen ve 63 adet metaforun belli bir kategori altında toplanmasında kullanılan özellikleri göstermektedir.

Geçerlik ve Güvenirliği Sağlama Aşaması

Geçerlik ve güvenirlik, araştırma sonuçlarının inandırıcılığını sağlamak (veya artırmak) için kullanılan en önemli iki ölçüttür. "Toplanan verilerin ayrıntılı olarak rapor edilmesi ve araştırmacının sonuçlara nasıl ulaştığını açıklaması, nitel bir araştırmada geçerliğin önemli ölçütleri arasında yer almaktadır" (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırmaya özgü olarak, araştırma sonuçlarının geçerliğini sağlamak amacıyla iki önemli işlem gerçekleştirilmiştir: (1) Veri analiz süreci (özellikle de 5 kavramsal kategoriye nasıl ulaşıldığı) detaylı bir şekilde açıklanmıştır. (2) Araştırmada elde edilen 63 metaforun her biri için onu en iyi temsil ettiği varsayılan bir örnek metafor imgesi derlenmiş ve bu metafor imgelerine bulgular kısmında yer verilmiştir. Araştırmanın güvenirliğini

sağlamak için, araştırmada ulaşılan 5 kavramsal kategori altında verilen metafor imgelerinin söz konusu bir kavramsal kategoriyi temsil edip etmediğini teyit etmek amacıyla uzman görüşüne başvurulmuştur. Bu amaç doğrultusunda, aynı fakültede ders veren bir öğretim üyesine iki liste verilmiştir: (a) 63 adet örnek metafor imgesinin alfabetik sıraya göre dizili olduğu bir liste ve (b) 5 kavramsal kategorinin adlarını ve özelliklerini içeren bir liste (bakınız Tablo 2). Uzmandan bu iki listeyi de kullanarak birinci listedeki örnek metafor imgelerini ikinci listedeki 5 kavramsal kategoriyle (hiçbir metafor imgesini dışarıda bırakmayacak şekilde) eşleştirmesi istenmiştir. Daha sonra, uzmanın yaptığı eşleştirmeler araştırmacının kendi kategorileriyle karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalarda "görüş birliği" ve "görüş ayrılığı" sayıları tespit edilerek araştırmanın güvenirliği Miles ve Huberman'ın formülü (Güvenirlik = görüşbirliği / görüş birliği + görüş ayrılığı X 100) kullanılarak hesaplanmıştır. Nitel çalışmalarda, uzman ve araştırmacı değerlendirmeleri arasındaki uyumun %90 ve üzeri olduğu durumlarda arzu edilen düzeyde bir güvenilirlik sağlanmış olmaktadır. Bu araştırmaya özgü olarak gerçekleştirilen güvenirlik çalışmasında %97 oranında bir uzlaşma (güvenirlik) sağlanmıştır. Güvenirlik çalışması kapsamında görüşüne başvurulan uzman sadece iki metaforu ("loto" ve "rahatlama" metaforlarını) araştırmacınınkinden farklı bir kategoriyle ilişkilendirmiş, güvenirlik %97 olarak hesaplanmıştır.

Bulgular

Tablo 2. Metaforlara İlişkin Elde Edilen Kategoriler, Kodlar, Frekans ve Örnek Katılımcı İfadeleri

Kategoriler	*Kodlar*	*Frekans*	*Örnek Katılımcı İfadeleri*
Zorunlu ihtiyaç f(21)	Hayat	f(13)	*…"çünkü beden eğitimi hayatın devam etmesi olmazsa olmaz bir şeydir"(Ö,2,E).*
	Su	f(6)	*…"çünkü vücudun suya ihtiyacı olduğu gibi hareket etmeye de ihtiyacı vardır "(Ö,3,E).*
	Nefes	f(2)	*…"çünkü nefes almadan yaşanılmaz"(Ö,4,K).*
İlgi/Özveri f(20)	Ağaç	f(6)	*…"çünkü doğru bakılırsa yeşerir, büyür ve güçlenir"(Ö,3,K).*
	Çocuk	f(5)	*…"çünkü çocuğu nasıl yetiştirirsen öyle devam eder"(Ö,1,E).*
			…"çünkü sevmek gerekir"(Ö,2,K).
			…"çünkü baktıkça büyür, güzelleşir"(Ö,4,K).
	Aşk	f(4)	*…"çünkü ne kadar çok uğraşırsan o kadar donanımlı olursun"(Ö,3,E).*
	Çiçek	f(3)	
	Beyin	f(2)	
Rekreatif f(12)	Eğlence	f(4)	*…"çünkü tadını ne kadar çıkarırsan o kadar zevkli olur"(Ö,1,E).*
			…"çünkü yedikçe insan mutlu olur"(Ö,3,K).
	Çikolata	f(4)	*…"çünkü insanın içine tartışılmayacak bir haz verir"(Ö,2,E).*
	Güneş ışığı	f(2)	*…"çünkü güzel ve eğlenceli aktivitelerle yapılır"(Ö,4,K).*

	Oyun	f(2)	
	Sağlık	f(4)	…*"çünkü insanın nasıl sağlıklı yaşayacağına yol gösterir"(Ö,4,E).*
Sağlık f(8)			…*"çünkü vücuda iyi gelir"(Ö,2,E).*
	İlaç	f(4)	
Gelişim f(2)	Kitap	f(2)	…*"çünkü okudukça gelişirsin"(Ö,1,K).*

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin beden eğitimi kavramına ilişkin metaforları 5 kategori altında toplanmıştır. Kategoriler önem sırasına göre *zorunlu ihtiyaç, ilgi/özveri, rekreatif, sağlık ve gelişim* olarak görülmüştür. Bu bölümde her bir kategoriye ilişkin kodlar, bu kodların frekansları ve örnek katılımcı ifadeleri sunulmuştur.

Zorunlu ihtiyaç kategorisinde *hayat, su ve yemek* olmak üzere 3 kod elde edilmiştir. Önem sırasına göre incelendiğinde lisans öğrencileri *zorunlu ihtiyaç* kategorisi altında en çok görüş bildirdikleri kod "hayat" olduğu tespit edilmiştir. *Hayat* kodunu sırasıyla *su* ve *nefes* kodları izlemiştir. Zorunlu ihtiyaç kategorisinde yer alan kodlara ilişkin katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Hayat koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü *…"çünkü beden eğitimi hayatın devam etmesi olmazsa olmaz bir şeydir"(Ö,2,E).*

Su koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü vücudun suya ihtiyacı olduğu gibi hareket etmeye de ihtiyacı vardır "(Ö,3,E).*

Nefes koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü nefes almadan yaşanılmaz"(Ö,4,K).*

İlgi/özveri kategorisinde *ağaç, çocuk, aşk, çiçek* ve *beyin* olmak üzere 5 kod elde edilmiştir. Önem sırasına göre incelendiğinde lisans öğrencileri *ilgi/özveri* kategorisi altında en çok görüş bildirdikleri kod "ağaç" olduğu tespit edilmiştir. *Ağaç* kodunu sırasıyla *çocuk, aşk, çiçek* ve *beyin* kodları izlemiştir. *İlgi/özveri* kategorisinde yer alan kodlara ilişkin katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Ağaç koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü doğru bakılırsa yeşerir, büyür ve güçlenir"(Ö,3,K).*

Çocuk koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü çocuğu nasıl yetiştirirsen öyle devam eder"(Ö,1,E).*

Aşk koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü sevmek gerekir"(Ö,2,K).*

Çiçek koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü baktıkça büyür, güzelleşir"(Ö,4,K).*

Beyin koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü ne kadar çok uğraşırsan o kadar donanımlı olursun"(Ö,3,E).*

Rekreatif kategorisinde *eğlence, çikolata, güneş ışığı* ve *oyun* olmak üzere 4 kod elde edilmiştir. Önem sırasına göre incelendiğinde lisans öğrencileri *rekreatif* kategorisi altında en çok görüş bildirdikleri kod "eğlence" ve "çikolata" olduğu tespit edilmiştir. *Eğlence ve çikolata* kodlarını sırasıyla *güneş ışığı* ve *oyun* kodları izlemiştir. *Rekreatif* kategorisinde yer alan kodlara ilişkin katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Eğlence koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü tadını ne kadar çıkarırsan o kadar zevkli olur"(Ö,1,E).*

Çikolata koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü yedikçe insan mutlu olur"(Ö,3,K).*

Güneş ışığı koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü insanın içine tartışılmayacak bir haz verir"(Ö,2,E).*

Oyun koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü güzel ve eğlenceli aktivitelerle yapılır"(Ö,4,K).*

Sağlık kategorisinde *sağlık* ve *ilaç* olmak üzere 2 kod elde edilmiştir. *Sağlık* kategorisinde yer alan kodlara ilişkin katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Sağlık koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü insanın nasıl sağlıklı yaşayacağına yol gösterir"(Ö,4,E).*

İlaç koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü vücuda iyi gelir"(Ö,2,E).*

Gelişim kategorisinde *kitap* olmak üzere 1 kod elde edilmiştir. *Gelişim* kategorisinde yer alan koda ilişkin katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Kitap koduna ilişkin örnek katılımcı görüşü…"*çünkü okudukça gelişirsin"(Ö,1,K).*

Tartışma ve Sonuç

Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının beden eğitimi kavramına yönelik metaforik algılarının incelendiği bu araştırmada 5 kategori elde edilmiştir. Kategoriler önem sırasına göre zorunlu ihtiyaç, ilgi/özveri, rekreatif, sağlık ve gelişim olarak görülmüştür.

Sofı'nın (2015) ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmasında beden eğitimi kavramına ilişkin önem sırasına göre spor, hayat, su, oyun, sağlık, eğlence ve ağaç gibi metaforların kullanıldığını belirtmiştir. Bu durumun öğrencilerin beden eğitimi ve sporu bütünleştirdiklerini, hayatın anlamı olarak gördüklerini, yaşam boyu sağlık için su gibi gereksinim olduğunu kavradıklarını vurgulamıştır. Mevcut araştırma ile Sofı tarafından elde edilen bulgular bu çalışmadan elde edilen bulgular ile tutarlılık göstermektedir.

Yılmaz ve arkadaşları (2017) üstün yetenekli öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik metaforik algılarının incelendiği çalışmada 7 kategori elde etmişlerdir. Üstün yetenekli öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik ürettikleri metaforlar 7 kategori altında toplanmıştır. Bunlardan 6'sının pozitif anlam, bir tanesinin de negatif anlam içerdiği görülmüştür. Olumlu anlam içeren kategoriler arasında en yüksek sıklığa sahip olan kategori "Güzel ve eğlendirici kurs (f = 22)". Bu kategoride "macera", "eğlenceli spor", "oyun", "drama", "dönme dolap" ve "oyun ve eğlence" gibi metaforlar yer almıştır. Mevcut araştırma ile Yılmaz ve arkadaşları tarafından elde edilen bulgular bu çalışmadan elde edilen bulgular ile tutarlılık göstermektedir.

Esentürk ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu nitel bir araştırmanın bulgularına göre, beden eğitimi öğretmenlerinin sporu psikososyal gelişim ile ilişkilendirdiği görülmüştür. Bu araştırmada öğretmen adaylarından elde edilen bulgular ile beden eğitimi öğretmenlerinden elde edilen bulgular tutarlılık göstermektedir.

Kaynaklar

Balcıoğlu, B., Özbek, A., Sungur, N. ve Sivrikaya, K. (2003). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin değer sistemleri ve problem çözmedeki yeterliliklerinin incelenmesi.*3.Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kültürü Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri*, Bursa.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (3.Baskı). Ankara: Pegem.

Cerit, Y. (2008). Öğretmen kavramı ile ilgili metaforlara ilişkin öğrenci, öğretmen ve yöneticilerin görüşleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *6*(4), 693-712.

Demirhan, G. (2006). *Spor eğitiminin temelleri*. Ankara: Bağırgan.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2011). *The sage handbook of qualitative research.* Sage.

Esentürk, O. K., Demir, G. T., Yılmaz A. ve İlhan, E. L. (2016). Evaluation of the extra curricular sportive activities from the view of physical education teachers. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, *16*(2), 599-608.

Marton, F. (1981). Phenomenography describing conceptions of the world around us. *Instructional Science, 10*(2), 177-200.

Morgan, P. J., Saunders, K. L. & Lubans, D. R. (2012). Improving physical self-perception in adolescent boys from disadvantaged schools: Psychological outcomes from the physical activity leaders randomizedcontrolled trial. *Pediatric Obesity, 7*(3), 27-32.

Sofı, D. G. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ile ilgili algılarının metaforik değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tamer, K. ve Pulur, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Ada.

Yıldırım, A.ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, 10. Baskı, Ankara: Seçkin.

Yılmaz, A., Esentürk. O. K., Demir, G. T. ve İlhan E.L (2017). Metaphoric perception of gifted students about physical education course and physicaleducation teachers. *Journal of Educationand Learning, 6*(2), 220-234.

Yin, R. K. (2003). *Case study research: Design and Methods* (3rd ed.). California: Sage.

SB511

ÜNİVERSİTELER ARASI 1.LİG ERKEK VOLEYBOL OYUNCULARININ GRUP SARGINLIĞI İLE YAŞAM MEMNUNİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Mehmet KUMARTAŞLI, [1]Fahriye Esra BAŞYİĞİT, [1]Burak GÖNENDİ

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ISPARTA

Email : *mehmetkmrtsl@hotmail.com, fahriyeesrabasyigit@gmail.com, gonendi.burak95@gmail.com*

Abstract

Aim; This study was carried out to determine whether there is a relationship between group volatility and life satisfaction of male volleyball players competing in 1st level teams among universities.

Material Method; The study population consisted precisely in Turkey and sample consists of individuals who are interested in Volleyball unknown sport. A total of 160 male athletes from 11 teams participated in this study. Participation in the study was found to be mostly in the 21-25 age group according to age variable. This study was carried out by sending a questionnaire to the male players who are competing in the first university teams. All 160 questionnaires completed were evaluated.

Results and As a result; As a result of the study, it was determined that the data obtained from the results of the questionnaires showed normal distribution as a result of hypotheses such as education, age, year played, marital status of the first tier volleyball players participating in the study. In addition, there was no significant difference between group wrestling and life satisfaction. **(p > 0,05)**

Keywords; Volleyball, Group Cohesion, Life Satisfaction

1.Giriş

1.1 Voleybolun Tarihçesi ve Türkiye'de Gelişimi

Azteklerin oynadıkları "Indiaca" ya da Ortaçağda İtalyanların oynadığı "Pollone" adlı oyunları bazı kaynaklar voleybolun oyunun atası olarak kabul etmektedir (Kale, 2007). İlk başlarda "mintonette" adı verilen sporun adı 1896 senesinde Amerikalı Profesör Alfred Halsed tarafından voleybol olarak değiştirilmiştir (Altav, V. 1990). Voleybol oyunun ilk kuralları Amerikalı J. Y. Cameron tarafından yayınlandı. 1897 yılında yeni oyun ve kuralları hakkında ilk rapor Atletizm Liginin resmi kural kitabına eklenmiştir.(Altav, V. 1990). İlk olarak, oyun alanı ölçüleri, filenin yüksekliği ya da oyuncuların almış olduğu puanlar belirli bir kurala bağlanmadı. Zamanla belirli bir ölçüye bağlanmasıyla oyun olmaktan çıkıp bir spor kimliğine bürünmüştür. Birinci Dünya Savaşı yıllarında Avrupa'da savaşan Amerikalı askerler voleybol sporunu Avrupa'ya götürdüler. Avrupa' dan da Afrika ve Asya' ya taşınmıştır. (Yazır, R. 1993).

Ülkemizde voleybolun gelişimi, 1919 yılında barış antlaşması yapılmasıyla beraber Amerikalılar tarafından getirilmiştir. Amerikan YMCA (Young Men's Christian Association) Cemiyeti'nin 1920 yılında Türkiye'de açmış olduğu Beden Terbiyesi ve Spor Bölümünün tesisi için yenidünyanın spor otoritelerinden birisi olarak kabul edilen Mr. Helmut Braun'dan yardım alınmıştır. Braun Türkiye'den ayrılması sonucunda, görevini Robert Kolejinde öğretmenlik yapmakta olan Dr. Deaver'e bırakmıştır. 1920-1925 yılları arasında YMCA müdürü olan Dr. Deaver tarafından İstanbul'da voleybol takımı ilk kez kurulmuştur. İşgal yıllarında Cağaloğlu'nda bulunan Erkek Muallim

Mektebinin o dönemdeki beden terbiyesi öğretmeni Selim Sırrı Tarcan, YMCA' da görmüş olduğu bu sporu benimsemiş ve hazırlıkları tamamladıktan sonra öğrencilerine oynatmaya başlamıştır. 1920 ile 1923 yılları arasında Selim Sırrı Tarcan tarafından yetiştirilen öğretmenler, yurdun dört bir köşesine yayılarak bu sporun tanıtımını yapmaya ve okullarda voleybol sporunun tanınmasına büyük bir katkıda bulunmuşlardır.

Voleyboldaki ilk önemli gelişme ve yayılma İstanbul'da olmuştur. YMCA ve Muallim mektebinde başlayan voleybol hamlesi çok kısa bir zamanda başta Kabataş Sultanisi olmak üzere İstanbul'un bütün lise, ortaokul, hatta ilkokullarına kadar yayılmıştır. O günlerde tüm öğretim kurumlarında, derslerden arta kalan zamanlarda öğrencilerin çoğunluğu voleybol ile uğraşmaya başlamıştır.

1922 yılından sonra sırasıyla, Kabataş, Galatasaray, Vefa ve İstanbul liselerinde voleybol, futboldan sonra gelirken, bazı okullarda ise ilk spor dalı olarak ele alınmıştır. (Somalı, 1997).1956 yılında Erkek Milli Voleybol Takımımız Dünya voleybol şampiyonasına katılmıştır. 1958'de Voleybol-Eltopu Federasyonu kurulmuştur. Eltopunun o dönemde bilinen bir spor olmadığı düşünülürse, bu ayrılmanın voleybol için önemi kolayca anlaşılır. Voleybol artık yüksek düzeydeki yöneticilerce de önemsenen, atılım yapması beklenen bir spor dalı olmuştur (Erdem, S. 2004). 1967'de 35 takımın katılımıyla ülkemizde düzenlenen erkekler Avrupa şampiyonası modern voleybolun ülkemizde yayılmasını hızlandırmıştır (Tiryaki, SE. 1999).

1.2 Voleybolun Tanımı

Voleybol; müsabaka süresi olmayan, yüksek tempolu, çabukluk, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve sıçrama gerektiren dinamik bir fiziksel takım sporudur (Erhan S,1995).

1.3 Voleybolda Temel Teknikler ve Özellikleri

Teknik, genel olarak bir şeyin uygulanış şeklidir. Sporda teknik, birbirini izleyen hareket bileşenleri olarak tanımlanır. Teknik, sportif performans boyunca değişen vücut parçalarının uyumu ve rölatif pozisyonları ile ilişkilidir (Lees, A. 2002). Teknik, oluşturulan insan hareketiyle sürekli etkileşimde olmasının yanı sıra; bazı sportif faaliyetlere psikososyal, anatomik hücum organizasyonları eşlik eder (Knudson DV, Morrison CS., 2002).

Voleybol; parmak pas, manşet pas, kişisel savunma teknikleri (plonjon), servis, smaç ve blok ile birlikte toplam 6 temel beceriden oluşmaktadır (Orkunoğlu, 1997).

1.4 Voleybol Oyunu ve Özellikleri

Oyunun amacı, topu rakip takımın oyun sahasına göndererek oyun sınırları içine temas etmesini sağlamaktır. Voleybolda oyunun başlaması servis atışı ile gerçekleştirilir. Blok vuruşu dışında her takımın topu rakip sahaya göndermeden topa en fazla üç kez vuruş yapma hakkı bulunmaktadır (Korkmaz, F. 2003). Rally, topun oyun alanına temas etmesi, alanın dışına gitmesi veya takımlardan birinin hata yapmasına kadar devam eder.

Voleybolda bir rallyi kazanan takım 1 sayı alır, servis atış hakkı elde eder ve takım oyuncuları saat yönünde bir pozisyon dönüş yaparlar (Viera LB, ve Ferguson JB. 2002).

1.5 Sargınlık Tanımı

Sargınlık kavramı ilk kez Moreno ve Jenning tarafından "kişilerin üyesi oldukları grupların içinde kalmalarını sağlayan güçler" olarak tanımlanmıştır(Moreno ve Jenning, 1991).

1.6 Sargınlık ve Voleybol

Voleybol, takım sporu olması gerekçesiyle grup içi ilişki düzeyi önemlidir. Takım içindeki grup ilişkileri ve bu ilişkilerin oyuncuların kendi hayatlarına nasıl yansıdığı, oyuncuların yaşam kaliteleri ve sportif başarıları için önem arz etmektedir.

Başarı ya da başarısızlığın takımdaki bireyleri bir araya getirdiği bilinmektedir. Takım sargınlığını oluşturmak için takımın yapısını oluşturan öğelere dikkat edilmelidir. Bunlar pozisyon, statü, roller ve normlardır. Takımdaki kişiler birbirleriyle sürekli olarak görüştüklerinden dolayı bu olgu süreklilik ve sargınlıkla ilgili bir duyguya katkıda bulunur bu durum biz ve onlar algısının gelişmesini sağlar(Carron ve ark., 1982).

Kişilerin bir araya gelerek farklı bir güç oluşturduğu, bir farklı söyleyişle "bütünün, parçalarından daha büyük olduğu" fikri takım antrenörleri, sporcular ve spor araştırmacıları için çok önemlidir. İşte buradaki kolektif güç, "takım ya da grup sargınlığı" olarak adlandırılır. (Cox,2007). Sargınlık "bir topluluğun, ilerideki hedefleri ve amaçları için birbirine destek verme ve bir arada kalma gücünü yansıtan dinamik bir süreç" olarak ifade edilmektedir. Son zamanlarda yapılan tanım ise "grubun amaç ve hedeflerini gerçekleştirmek için birlikte kalma eğilimini amaçlayan dinamik bir süreçtir" (Caron.ve ark.,1982).

Sargınlığın artmasıyla takım performansının düzeyinin artacağına olan inancı, antrenörlerin takımlarındaki sargınlığı artırmak isteği oluşturmaktadır(Bloom ve ark.,2003).

1.7 Yaşam Memnuniyeti

Günlük yaşantıda çok fazla kullanılan mutluluk tanımı, kavranması zor ve değişik anlamlara, geldiğinden dolayı psikologlar, mutluluğun yerine diğer kavramlar olan yaşam memnuniyeti ya da hayat doyumu ifadeleri kullanmaktadırlar (Brandt,1985).

Bireyin hayat kalitesini çeşitli açılarla değerlendirmesiyle elde ettiği olumluluk derecesine yaşam memnuniyeti denir (Diener, ve ark.,1985), (Veenhoven,1996).

Amaç

Bu çalışma üniversiteler arası 1.lig seviyesindeki takımlarda mücadele eden erkek voleybolcuların grup sargınlığı ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2.Materyal Metot

2.1 Araştırma Grubu

Bu çalışma; 2018-2019 sezonu içinde mücadele eden üniversite voleybol takımlarının 1.liglerinde oynayan 18-30 yaş aralığındaki erkek sporcuları kapsamaktadır. Grup Sargınlığı ile Yaşam Memnuniyeti, takım oyuncularına ve takım başarısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışmaya, Üniversiteler arası 1.ligde oynayan 11 takımın kadrolarında yer alan toplam 160 oyuncu katılmıştır.

2.2 Veri Toplama Araçları

2.2.1 Grup Sargınlığı Envanteri

Ölçek, takım içinde yer alan bireylerin sargınlık seviyesini değerlendirmek için (Carron ve ark.,1985) tarafından daha da geliştirilmiş ve Türkçe 'ye uyarlaması (Öcel,2002) tarafından yapılmıştır. Bu kendini rapor etme şeklinde

uygulanan bir ölçektir ve bu ölçek (Carron ve ark.,1985) öngörülen dört sargınlık boyutunu içeren toplam 18 madde içermektedir.Ölçeğin 5 maddesi üyelerin "grubun görevde bütünleşme" düzeylerini, 4 maddesi "grubun sosyal bütünleşme" düzeylerini, 5 maddesi "grubu sosyal açıdan" çekici bulma düzeylerini ve 4 maddesi "grubun yaptığı görevi" çekici bulma düzeylerini ölçmektedir. Ölçekte yer alan bazı maddeler tersten puanlandırılmıştır. İşaretlenen ölçek değerleri toplanarak her bir alt boyut için ayrı bir sargınlık puanı daha sonra bu alt boyutlardan elde edilen puanlar toplanarak genel bir sargınlık puanı elde edilmektedir. Yapılan değerlendirme sonrasında ölçekten elde edilen yüksek puan sargınlığın yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.2 Yaşam Memnuniyeti Ölçeği

Yaşam Memnuniyeti Ölçeği-The Satisfaction with Life Scale (SWLS) (Diener ve ark.,1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, yaşam doyumuna ilişkin beş maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 7'li derecelendirilmiş soru cevaplama sistemine (1: kesinlikle katılmıyorum–7: kesinlikle katılıyorum) göre cevaplanmaktadır. Genel yaşam memnuniyeti ölçmeyi amaçlayan ölçek, ergen bireylerden yetişkinlere kadar tüm yaşlara uygundur.

Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlaması ve ölçeğin yüzeysel geçerlik tekniğiyle geçerlik çalışması (Köker,1991) tarafından yapılmıştır.

2.3. Verilerin Toplanması

Ölçekler batarya şekline çalışmacı tarafından her takımın sporcularına toplu şekilde Üniversiteler arası Voleybol Erkeler 1.Liginin grup maçları haftasında uygulanmıştır. Uygulama yapılmadan önce çalışmacı tarafından sporculara ölçekler ve yapılacak olan çalışma hakkında açıklama yapılmış, ölçekler ve sorularla ilgili anlaşılamayan bir nokta olduğu takdirde soru sorabilecekleri sporculara bildirilmiştir. Ölçekler doldurulurken her hangi bir zaman sınırlamasına gidilmemiş, ölçeklerin uygun bir ortamda doldurulması sağlanarak sporculardan sorulara doğru ve samimi cevaplar vermeleri istenmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerine değerlendirilmesi aşamasında veriler Microsoft Excel 2010 programında düzenlendi ve SPSS 23 for Windows paket programı kullanılarak çözümlendi.

Kullanılacak analiz yöntemlerinde ise öncelikli olarak çalışmanın normal dağılıp, dağılmadığı kontrol edildi.

Ardından buradan çıkan sonuçlara göre parametrik testlerin mi, yoksa parametrik olmayan testlerin mi uygulanacağı belirlendi. Normallik testi için Kolmogorov - Smirnov ve Shapiro - Wilk testleri kullanılmıştır. Bu testte çoklu değer karşılaştırıldığı için Independent Sample T testi kullanılmıştır. Ölçümler Şubat ve Nisan ayları arasında Türkiye geneli Üniversiteler arası müsabakalara katılan 11 takımın sporcularına internet üzerinden anketler yaptırtıldı.

3. Bulgular

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, üniversiteler arası 1.lig seviyesindeki takımlarda mücadele eden erkek voleybol oyuncularının Grup sargınlığı ile Yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin takım oyuncularına birlikte oynama ve takım başarısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

3.2. Problem Cümlesi

Türkiye Üniversiteler arası erkekler 1.liginde yer alan takımların Grup Sargınlığı ve Yaşam Memnuniyet ölçeğinden almış oldukları puanlar düzeyleri arasında fark var mıdır?

3.3. Tanımlar

Grup Sargınlığı: Bireylerin üyesi oldukları takımın içinde kalmalarını neden olan güçlerin toplamı olarak

Değişkenler		**f**	**%**
	17-21	67	41,9

tanımlanmıştır(Ford,1992).

a. Grubun Görevde Bütünleşmesi: Takımın, hedef ve amaçlarını gerçekleştirmek için görevde bütünleşmesini.

b.Grubun Sosyal Bütünleşmesi: Takımın içindeki sosyal bağlantıların geliştirilmesi ve sürdürülmesini.

c.Grubun Görev Çekiciliği: Takımın amaçlarını ve hedeflerini gerçekleştirmenin çekiciliğini.

d.Grubun Sosyal Çekiciliği: Takımın sosyal aktivitelerine katılma isteğini ifade etmektedir(Caron,1982).

Tablo 1. Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Yaş	21-25	68	42,5
	25-30	25	15,6
Öğrenim	Lisans	152	95,0
	Ön Lisans	8	5,0
Medeni haliniz	Evli	9	5,6
	Bekâr	151	94,4
Lisans yılı	1-3	40	25,0
	3-5	31	19,4
	5-8	20	12,5
	8+	69	43,1

Tablo 2. Grup Sargınlığı Eğitim Alt Boyutu Değerleri

	Eğitim	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıraların Toplamı**	**P**
GSB	Lisans	152	80,70	12267,00	**0.808**
	Önlisans	8	76,63	613,00	
	Total	**160**			
GGÇ	Lisans	152	80,88	12293,00	**0.654**
	Önlisans	8	73,38	587,00	
	Total	**160**			
GSÇ	Lisans	152	81,77	12429,00	**0.129**
	Önlisans	8	56,38	451,00	
	Total	**160**			
GGB	Lisans	152	81,61	12404,00	**0.186**
	Önlisans	8	59,50	476,00	

	Total	**160**			
GSARGINLIĞI	Lisans	152	81,30	12357,00	
	Önlisans	8	65,38	523,00	**0.343**
	Total	**160**			

Tablo 3. Yaşam Memnuniyeti Eğitim Alt Boyutu Değerleri

	Eğitim	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıraların Toplamı**	**P**
Yaşam	Lisans	152	80,40	12221,00	
Memnuniyeti	Önlisans	8	82,38	659,00	**0.906**
	Total	**160**			

Tablo 4. Grup Sargınlığı Yaş Alt Boyutu Değerleri

	Yaş	**N**	**Sıra Ortalaması**	**P**
GSARGINLIĞI	17-21	67	83,84	
	21-25	68	78,70	**0.198**
	25-30	25	76,46	
	Total	**160**		

Tablo 5. Yaşam Memnuniyeti Yaş Alt Boyutu Değerleri

	Yaş	**N**	**Sıra ortalaması**	**P**
Yaşam Memnuniyeti	17-21	67	79,09	
	21-25	68	85,20	
	25-30	25	71,50	**0.457**
	Total	**160**		

Tablo 6. Grup Sargınlığı Lisans Yılı Alt Boyutu Değerleri

	Lisans yılı	**N**	**Sıra Ortalaması**	**P**
GSB	1-3	40	72,49	
	3-5	31	93,66	

	5-8	20	73,15	**0.237**
	8+	69	81,36	
	Total	**160**		
GGÇ	1-3	40	71,75	
	3-5	31	93,53	
	5-8	20	79,70	**0.270**
	8+	69	79,95	
	Total	**160**		
GSÇ	1-3	40	68,06	
	3-5	31	97,06	
	5-8	20	86,58	**0.061**
	8+	69	78,51	
	Total	**160**		
GGB	1-3	40	83,53	
	3-5	31	89,71	
	5-8	20	78,43	**0.501**
	8+	69	75,21	
	Total	**160**		
GSARGINLIĞI	1-3	40	71,80	
	3-5	31	95,35	
	5-8	20	79,08	**0.198**
	8+	69	79,28	
	Total	**160**		
	Lisanslıyılı	**N**	**Sıra Ortalaması**	**P**
	1-3	40	75,70	
	3-5	31	79,48	
Yaşam	5-8	20	84,60	**0.864**

Tablo.7 Yaşam Memnuniyeti Lisans Yılı Alt Boyutu Değerleri

Memnuniyeti	8+	69	82,55	
	Total	**160**		

Tablo 8. Grup Sargınlığı Medeni Hal Alt Boyutu Değerleri

	Medeni Hal	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıraların Toplamı**	**P**
GSB	Evli	9	84,61	761,50	**0.784**
	Bekâr	151	80,25	12118,50	
	Total	**160**			
GGÇ	Evli	9	92,11	829,00	**0.437**
	Bekâr	151	79,81	12051,00	
	Total	**160**			
GSÇ	Evli	9	103,11	928,00	**0.130**
	Bekâr	151	79,15	11952,00	
	Total	**160**			
GGB	Evli	9	86,78	781,00	**0.674**
	Bekâr	151	80,13	12099,00	
	Total	**160**			
GSARGINLIĞI	Evli	9	94,06	846,50	**0.366**
	Bekâr	151	79,69	12033,50	
	Total	**160**			

Tablo 9. Yaşam Memnuniyeti Medeni Hal Alt Boyutu Değerleri

	Medeni Hal	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıraların Toplamı**	**P**
Yaşam Memnuniyeti	Evli	9	72,50	652,50	**0.593**
	Bekâr	151	80,98	12227,50	
	Total	**160**			

4. Tartışma

Tablo 1'de demografik bilgilerin frekans ve yüzdelik değerlerine baktığımızda 17-30 yaş arası yapılan değerlendirmelerde (f. 21 - %25) yaş aralığının en yüksek katılım olarak 68 bireyin %42,5 oranı elde edildi. Öğrenim durumları incelendiğinde lisans katılımcıları 152 birey %95,0 olurken Ön lisans 8 bireyin %5,0 oranı

dikkatimizi çekmektedir. Medeni hal durumuna bakıldığında bekâr katılımcılar (f.151 - %94,4) olurken evli katılımcıların (f. 9 - %5,6) olduğu elde edilmiştir. Sporcuların lisans yıllarına bakıldığında en yüksek oranın 8yıl ve üzeri (f.69 - %43,1) olduğu görüldü. Bu bağlamda üniversiteler arası 1. Lig erkek voleybol takımlarının deneyimli sporculardan oluştuğu açıkça görülmektedir.

Üzerinde çalışmış oldukları istatiksel araştırmada sargınlıkla alakalı 49 çalışmayı incelemişler ve sargınlığın ancak görevin çekiciliği olarak ifade etmişler ve araştırmalarda sargınlık ile performans arasında bağlantı olduğunu, ama sargınlığın üyeler arasındaki etkileyicilik olarak ifade edildiği araştırmalarda ise bu iki değişken arasında bir bağlantı olmadığından söz edilmiştir(Mullen ve Copper,1994). Bu çalışmaya karşın, (Carron ve ark .,2002) yapmış oldukları bir başka istatiksel araştırmasında sargınlıkla ilgili 46 yayın yapılmış çalışmaların bulgularını incelemişler ve tahmin edilenin aksine grubun görev çekiciliğinden çok sosyal çekicilik ile performans arasında bir bağlantı olduğunu saptamışlardır. Tarafımızca yapılan bu çalışmada sargınlık ancak görev çekiciliği olarak ifade edilmiştir. Bu çalışmada sargınlık hem etkileyicilik (görev-sosyal) hem de genel (görev-sosyal) olarak saptanmıştır. Bu doğrultuda bu sonuçlar (Mullen ve Copper,1994)'in bulgularını kanıtlamaktadır. Bizim yapmış olduğumuz çalışmada grup sargınlığı tarafından fark çıkmaması birbirleri arasında etkileşimsel (interacting) farklı sporlarda çok fazla koordinasyon ve ortak bir çalışmaya ihtiyacı olan bu tür farklı sporlarda sargınlığın önemi ve duygusunu seviyesini çoğaltmakta bunun sonucunda grup üyeler arasında koordinasyon kaybı oluşmaktadır.

Tablo 2'de grup sargınlığı eğitim alt boyutu değerlerine baktığımızda grubun sosyal bütünleşmesi (GSB), grubun görev çekiciliği (GGÇ), gurubun sosyal çekiciliği(GSÇ), grubun görevde bütünleşmesi (GGÇ), eğitim oranları lisans (N:152- sıra ortalaması 80.70) önlisans (N:8-sıra ortalaması 76,63) olduğu görülmektedir. Tarafımızca yapılan bu çalışmada Tablo 2'nin sonuçlarına göre grup sargınlığı ölçümünde genel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. **(p > 0.05)**Çalışma grup sporlarında oynandığı için tahmini bir başarı halinde takımın dolayısıyla grupta bulunan her bir sporcunun toplumda değişik bir yerde bulunmaları kaçınılmazdır. Bu ancak takım sporları için değil genel olarak sporlara özel olarak ifade edilebilir. Bu istekler sporcuları grup sporlarında başarılı olmak için hep beraber hareket etmeye yöneltir. Bu bilgiye göre sargınlık ile hayat memnuniyet arasında bir bağlantının bulunması olabilir. Ancak Steiner' a göre tümlemeli görev yapan takımlarda, yani başarılı olması büyük oranda katılımcıların takımın amaçlarına kişisel amaçların üzerinde bulundurmaları gerektirdiği zamanlarda başarı grupları için "biz" hissini gelişmesine ve "ben" hissini daha önemli bir yere gelmesine neden olabilir(Singer N ve ark., 1993). Grup Sargınlığı ölçeği kullanılarak yapılan araştırmalarda grubun görevde bütünleşme boyutunun performansı en iyi ifade eden farklılık olduğuna yönelik bulgular saptanmıştır (Davids, K ve ark.,1988),(Williams.ve ark., 1993).

Grubun başarısıyla grubun sargınlığı alt boyutlarından doğrudan bağlantılı olanın görev bütünlüğü boyutuna sahip olduğunu tahmin edilmiştir(Widmeyer ve ark.,1991). Sargınlık performans arasındaki bağlantıyı araştıran bazı çalışmacılar (Carron ve ark.,2002) bu araştırmalarda elde edilen sonuçlar arasında bir dengenin bulunmamasıyla sargınlığın performans üstündeki çekiciliği konusunda bir sonuca varmanın mümkün olmadığını saptanmıştır. Ama çok yakın zamanda yapılan iki yöntemin çalışması ile grup sargınlığın performans üzerinde pozitif bir etkisi olacağına ilişkin bulgular bulunmuştur(Mullen ark.,1994) ,(Carron ve ark.,2002). (Matheson ve ark.,1997) tarafından uygulanan iki ayrı araştırmada sosyal sargınlık ile performans arasında bağlantı olmadığı için buna karşın görev sargınlığının performansın üzerinde pozitif etkisi olduğunu bidiren bulgulara varılmıştır. Sosyal Bütünlük derinlik açısından spor takımların miktarı açısından bir farklılık elde edilmemiştir(Landers ve ark., 1982). Performans ve sosyal bütünlük arasında olumlu bir bağlantı olduğunu saptamışlar(Lenk, 2002). Takımın amaçlarına varmanın iletişim ve motivasyon ile anlamlı bir bağlantı içinde olduğunu saptamışlar(Widmeyer ve ark.,1991). Tarafından uygulanan iki ayrı araştırmada sosyal sargınlık ve performansın arasında bağlantı olmadığını buna rağmen görev sargınlığının performansın üzerinde pozitif etkisi olduğunu belirten bulgulara varılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarıyla ilgili araştırmaları desteklememektedir. (Davids ve ark.,1988) ile (Matheson ve ark., 1997). Bizim yapmış olduğumuz Tablo 3'de ise; yaşam memnuniyeti eğitim alt boyutu değerlerine bakıldığında lisans (N:152-sıra ortalaması 80,40) ön lisans (N:8 sıra ortalaması 82,38) olduğu

görülmektedir. Tablo 3 incelendiğinde yapılan yaşam memnuniyeti ölçümünde anlamlı farklılık bulunamamıştır. **(p > 0.05)**

Takım sargınlığı ile yaşam memnuniyeti arasındaki bağlantıyı sorgulayan araştırmalarda değişik bulgular çıkmasının iki nedeni olabilir. İlki uygulanan bazı araştırmalarda (Shanghi ve ark.,1987, Slater ve ark 1994) uygulanan örneklem takımın çok az oluşudur. Bu istatistiksel veriye destek bakımında bir sıkıntı oluşmaktadır. İkinci olarakta sargınlık ile alakalı olarak çok fazla takım üzerinde inceleme yapılmıştır. Fakat bu grupların uygulama için oluşturulmuş yada geliştirilmiştir yani uygulama ortamı için oluşturulmuş takımlardır(Widmeyer ve ark.,1990, Grieve.ve ark.,2000). Doğru spor grupları değildir. Mademki (Mullen ve ark.,1994) uyguladıkları araştırmada sargınlık ve performans arasındaki bağlantının gerçek yaşamdaki, doğru gruplar içinde hem sağlam ve hem güçlü oluğunu belirtmişler, lakin laboratuvarlarda uygulanan araştırmalarda gelen bulguların sargınlık ve başarı arasındaki bağlantıya ait sonuçların fazla gerçeği belirtmediği ifade edilmiştir.

Bizim yapmış olduğumuz Tablo 4'deki bulguda ise; grup sargınlığı lisans yılı alt boyutu değerlerine bakıldığında grubun görevde bütünleşmesi (GGB), grubun görev çekiciliği (GGÇ), gurubun sosyal çekiciliği (GSÇ), grubun görevde bütünleşmesi (GGÇ) en çok 8 yıl ve üzeri lisanslı sporcular (N:69-sıra ortalaması 79,28) oranları ile dikkatimizi çekerken 1. Ligde oynayan takım oyuncuların arasındaki voleybol oynama süreleri arasındaki farkın çok yüksek olmamasından dolayı sargınlık düzeylerinin normal olduğu görülmüştür. Sargınlık-performans arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmacılar (Carron, A.V., Colman, M.M. ve Wheeler, J., 2002) bu çalışmalardan elde edilen bulgular arasında bir tutarlığın olmaması nedeniyle sargınlığın performans üzerindeki etkisi konusunda bir karara varmanın mümkün olmadığını ifade etmişlerdir. Fakat yakın zamanda yapılan iki met-analiz çalışması ile sargınlığın performans üzerinde olumlu bir etkisi olacağına ilişkin sonuçlar elde edilmiştir (Carron, A.V., Colman, M.M. ve Wheeler, J., 2002 , Mullen ve Copper 1994). Granito ve Rainey (Granito, V. ve Rainey, D. 1988), lise ve kolej futbol takımlarına başlayanların başlamayanlara göre daha fazla görev bütünlüğü algısı içinde olduğunu ifade etmişlerdir. Yine Spink (Spink, K.S.,1990a) başarılı ve daha az başarılı voleybol takımları ile yaptığı çalışma sonrası, takım başarısında takım bütünlüğü algısının daha önde yer adlığı sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo 5'de yaşam memnuniyeti lisans yılı alt boyutu değerlerine bakıldığında voleybol oyuncuları arasındaki profesyonel olarak oynama yıllarına göre anlamlı bir fark tarafımızca bulunamamıştır. **(p > 0.05)**

Tablo 6'da grup sargınlığı medeni hal alt boyutu değerlerine bakıldığında voleybol oyuncuları arasındaki medeni durum arasında anlamlı bir farklılık tarafımızca bulunamamıştır. **(p > 0.05)**

Tablo 7'de yaşam memnuniyeti medeni hal alt boyutu değerlerine bakıldığında sporcu grubu arasındaki medeni durum arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. **(p > 0.05)**

Yapılan son çalışmalarda, diğer gelenek üyelerinin, başka şekillerde hayat memnuniyetlerini sorgularken ifade etmektedir(Eunkook Suh ve arkadaşları., 1997), 61 ülkeden 62.500 katılımcıyla geniş tabanlı bir çalışma uygulamışlar. Çalışmaların bulguları toplumcu ve kişiselci kültürlerin üyelerinin hayat memnuniyetlerini yorumlarken farklı bilgilere ulaşmışlardır(Eunkook Suh ve ark.,1997).

Tablo 8. incelendiğinde grup sargınlığı yaş alt boyutu değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. **(p > 0.05)**

Hayat doyumu başka kültürel durumlara göre farklılık gösterdiği izlenmektedir. Mesale, zengin, ekonomileşmiş ve spor kültürü olan ülkelerin genelde memnuniyetlerinin çok yüksek düzeyde olurken, fakir ve spor kültürü olmayan üçüncü dünya ülkelerin toplumların memnuniyet seviyelerinin çok daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Çalışmalarda, bir kişinin topluluğunun, belli bir düzeyde refah seviyesine vardığında, hayat doyumu ile varlık seviyesi arasında düşük bir bağlantı olduğunu ifade edilmektedir(Arglye, 1999).

Tablo 9. incelendiğinde yaşam memnuniyeti yaş alt boyutu değerleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. **(p > 0.05)**

Carron, A.V diğerlerinin yapmış olduğı çalışmada sosyal bütünlük boyutunda fark çıkmamıştır. Milli Takımda olduğu gibi üst seviyelerde spor yapan bireylerde, normal takım oyuncularına göre başarı için gerekli düşünce yapısı farklı işliyor olabilir. Başarılı olmak için sosyal açıdan bir bütünlük duygusu çok gerekli görülmeyebilir. Bu konuyla ilgili yapılmış çalışmalar arasından en ünlüsü, 1969 yılında Lenk tarafından;98 1960 ve 1962 yıllarında Dünya Sekizli Kürek Şampiyonasında altın madalya kazanan Alman Kürek Milli Takımı ile yapılan çalışmadır. Bu çalışmaya göre, Alman Kürek Milli Takımının sargınlığının, özellikle de sosyal sargınlığının düşük olduğu bulunmasına karşın, görev sargınlığının yüksek olduğu gözlenmiştir. Ama bu sargınlık değerleri takımın 1960 ve 1962 yıllarında dünya çapında en yüksek derecede başarıyı elde etmesine engel olmamış, aksine yardımcı olmuştur (Carron, A.V., Colman, M.M. ve Wheeler, J., 2002). Bu tür ortamlarda birliktelik sadece saha içindeki mücadelededir. Saha dışında bir birliktelik çok gerekli görülmeyebilir. Bu da şimdiki çalışmamızda sosyal bütünlük açısından fark çıkmamasına sebep olmuş olabilir. Ayrıca bu çalışma Milli Takım düzeyinde yapılmıştır. Milli Takımda yer alan oyuncular kamplar dışında çok sık bir araya gelmezler. Çok sık bir arada olmayan bir takımın bu boyutta sargınlık göstermemesi doğal karşılanabilir.Grubun başarısıyla grubun sargınlığı alt boyutlarından doğrudan bağlantılı olanın görev bütünlüğü boyutuna sahip olduğunu tahmin edilmiştir(Widmeyer ve ark.,1991). Sargınlık performans arasındaki bağlantıyı araştıran bazı çalışmacılar (Carron ve ark.,2002) bu araştırmalarda elde edilen sonuçlar arasında bir dengenin bulunmamasıyla sargınlığın performans üstündeki çekiciliği konusunda bir sonuca varmanın mümkün olmadığını saptanmıştır.Çalışma grup sporlarında oynandığı için tahmini bir başarı halinde takımın dolayısıyla grupta bulunan bir-bir sporcuların toplumda değişik bir yerde bulunmaları kaçınılmazdır. Bu ancak takım sporları için değil genel olarak sporlara özel olarak ifade edile bilir. Bu istekler sporcuları grup sporlarında başarı için hep beraber hareket ederler. Buna göre sargınlık ile hayat memnuniyet arasında bir bağlantının bulunması olabilir. Ancak Steiner' a göre tümlemeli görev yapan takımlarda, yani başarılı olması büyük oranda katılımcıların takımın amaçlarına kişisel amaçların üzerinde bulundurmaları gerektirdiği zamanlarda başarı grupları için "biz" hissini gelişmesine ve "ben" hissini daha önemli bir yer gelmesine neden olabilir(Singer N ve ark., 1993). Görev Bütünlüğü boyutu tarafından başarılı ve başarısız grupların birinci ve ikinci devre oranları arasında değişiklik görülmemiştir. Grup Sargınlığı ölçeği kullanılarak yapılan araştırmalarda grubun görevde

bütünleşme boyutunun performansı en iyi ifade eden farklılık olduğuna yönelik bulgular saptanmıştır(Davids, K ve ark.,1988),(Williams.ve ark., 1992).

5. Sonuç

Araştırma sonucunda çalışmaya katılan 1.Lig voleybol sporcularının eğitim, yaş, oynadığı yıl, medeni durumu gibi hipotezlerin sonucunda yaşam memnuniyeti ve grup sargınlığı anketlerin sonucunda elde edilen verilerinin normal dağılım gösterdiği tarafımızca tespit edilmiştir. Ayrıca, grup sargınlığı ile yaşam memnuniyeti arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. **(p > 0.05)**Grup sargınlığı eğitim alt boyutu değerleri ölçümünde genel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bunun genel sebebi sporcuların eğitim seviyelerinin birbirine yakın olmasından dolayıdır. Eğitim düzeylerin birbirlerine yakın olmasından dolayı bir farklılık tespit edilememiştir. **(p > 0.05)**Grup sargınlığı yaş alt boyutu değerleri yaş durumlarına göre farklılık gösterip göstermediği hususunda, tarafımızca yapılan ölçümlerin sonucunda grup sargınlığının yaş durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. **(p > 0.05)** Çünkü deney yapılan grubun yaş sınırın 17 ile 30 arası sınırlandığı için sargınlık düzeylerin normal olduğu tespit edilmiştir.Yaşam memnuniyeti eğitim alt boyutu değerleri yapılan ölçümünde anlamlı bir farklılık tarafımızca bulunamamıştır. **(p > 0.05)** Deney grubunun eğitim seviyesinin birbirine yakın olup memnuniyet düzeylerinin yüksek olduğu tarafımızca tespit edilmiştir.Yaşam memnuniyeti medeni durumları konusunda, yapılan ölçümler tarafımızca incelendiğinde sporcu grubu arasındaki medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. 1.ligte oynayan voleybol sporcularının bekâr olma oranı daha yüksek olup oyuncular

arasında tarafımızca anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. **(p > 0.05)** 1.ligte oynayan voleybol oyuncularının ''Yaş, Eğitim seviyesi ve Medeni durumu.'' gibi değişkenler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu yapılan çalışmanın sonucunda sporcuların hem yaptıkları spordan hem de bulundukları konumun memnuniyet düzeyinin yüksek olduğu tarafımızca tespit edilmiştir.Yaptığımız çalışmada 1.lik voleybol sporcularının sargınlık ve yaşam memnuniyet düzeylerin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tahminlerimize göre takım sporu yapan bireylerin sargınlık düzeylerin yüksek olmasının yaşam memnuniyeti olumlu bir etki ederek farklılık oluşmasını engellemiştir. Bu çalışma ve benzer yapılan sargınlık çalışmalarının takımın oluşumu, takım içerisindeki oyuncuların görev paylaşımlarına, liderlik rol alma, performans, başarı gibi özelliklerine olumlu katkı sağlamıştır.

Öneriler

1. Bu yapılan çalışma farklı lig seviyesindeki oyunculara da yapılıp sonuçlar karşılaştırılırsa anlamlı farklılık olabilir.

2. Yapılan çalışma sadece erkeklere yönelik olduğu için anlamlı farklılık çıkmamış olabilir, bir sonraki çalışmaya kadınlar da dâhil edilebilir.

3. Bir sonraki çalışma için çalışmaya takım antrenörleri de dâhil olabilir. Antrenörler takımların üzerinde önemli rol oynadıkları için çalışma sonucu anlamlılık düzeyinde değişim olabilir.

Kaynaklar

Altav, N. (1990), Voleybol Tarihi, Türk Spor Vakfı Yayınları, s,3, 11, 12, Başkent Yayınevi, Ankara.

Argyle, M.Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman & E. Diener (Eds.),Well – Being: The Foundations of Hedonic Psychology (pp. 353 – 373). New York: Russell Sage Foundation (1999).

Being, University of Illinois, İndian Journal of Clinical Psychology, March (1997)

Bloom G.A., Stevens D.E. & Wickwire, T.I Expert coaches perceptions of team building. Journal of Applied Sport Psychology, 15, 129-143 (2003).

Brandt. R.B.A Theory of the Good and Right, Clarendon Press, Oxford (1985).

Carron, A.V. Cohesiveness in Sport Groups. Interpretations and Considerations. Journal of Sport Psychology, 4, 123-138 (1982).

Carron, A.V., Colman M. M., Wheeler. J. Cohesion and Performance in Sport: A Meta Analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2002, 24, 168-188 (2002).

Carron, A.V., Widmeyer, W.N., L.R. Brawley "The Development of Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire". Journal of Sport Psychology, 7: 244-266 (1985).

Cox, R. .Sport Psychology: Concepts and Applications. NY: McGraw Hill (2007).

Davids, K., Nutter, A The cohesion-Performance Relationship of English National League Volleybol Teams. Journal of Human Movement Studies, 15, 1988: 205- 213 (1988).

Diener Ed, Eunkook Suh, And Shigehiro Oishi Recent Findings on Subjective Well –

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.LSubjective well – being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276 – 302 (1984).

Erdem, S. (2004) Adanmış Bir Hayat Spor ve Olimpizm'li Yıllar. Birinci Basım. İstanbul: Dünya Yayıncılık.

Erhan S. Elit düzeydeki voleybolcuların fizyolojik özelliklerinin analizi ve mukayesesi (tez). Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 1995.

Everett, J.J., Smith, R.E., Williams, K.D. Effects of team coheison and identifiability on social loafing in rela swimming performance. International Journal of Sport Psychology. 23, 311-324 (1992).

Ford, M.E Motivation Humans Goals, Emotions and Personal Agency Beliefs. Newbury Park, Californa. (1992).

Granito, V. ve Rainey, D. (1988). Differences ın Cohesion Between High School and College Football Teams and Starters and Nonstarters. Perceptual and Motor Skills, 66, 471 – 477 (1988).

Grieve, F.G., Whelan, J.P., Meyers, A.W. An experimental examination of the cohesion performance relationship in an interactive team sport. Journal of Applied Sport Psychology, 12, 219-235 (2000).

Kale, R. (2007). İlköğretimde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Knudson DV, Morrison CS. (2002). Qualitative analysis of human movement. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics.

Korkmaz, F. (2003). Voleybol Teknik Taktik 1. baskı. Bursa: Ekin Kitapevi.

Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lees, A. (2002), Technique analysis in sports: a critical review. Journal of Sports Sciences; 20: 813-828.

Moreno, J. L. and H. H. Jennings. Statistics of social configurations.Sociometry, 1:342-374, 1991.

Mudrack, Peter.E. Defining Group Cohesiveness. Alegacy of Confusion Small Group Bahavior, 21, 139-155 (1991).

Mullen, B., Copper, C. The relation between group cohesiveness and performance: an integration. Psychological Bulletin. 115, 210-227 (1994).

Orkunoğlu, O. (1997). Voleybol Öğretimi. Ankara: Karatepe Spor Yayınları.

Öcel, H. Takım sporu yapan oyuncularda kollektif yeterlik öz-yeterlik ve sargınlık ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara (2002).

Psychology: New York: Macmillan (1993)

Sargent PS, Wells T, Matheson K, McKenzie CH, Deibel D (1997) First record of vase tunicate, Ciona intestinalis (Linnaeus, 1767), in coastal Newfoundland waters. BioInvasions Records 2(2): 89–98, http://dx.doi.org/10.3391/bir.2013.2.2.01

Shanghi, G.M., Carron, A.V. Group cohesion and its relationship with performance and satisifaction among high school basketball players. Canadian Journal of Sport Sciences. 12, 20 (1987).

Singer N. R., Murphey M, Tennant, K L. Handbook of Research on Sport Psychology: New York: Macmillan (1993).

Slater, M.R., Sewell, D.F. An examination of the cohesion-performance relationship in univesity hockey teams. Journal of Sports Sciences, 12, 423-431 (1994).

Somalı, V. (1997). Türk ve Dünya Voleybol Tarihi (1895–1997). İstanbul: Türkiye Voleybol Federasyonu Voleybol Vakfı.

Spink, K.S., (1990a), Group Cohesion and Collective Effiacay of Volleyball Teams. Journal of Sport and Exercise Psychology, 12, 301-311

Tiryaki SE. (1999). Yeni Başlayanlar İçin Voleybol Öğretimi. 1. Baskı. Ankara: Kırali Matbaası

Veenhoven, R. (1996a) Developments in satisfaction research Social Indicator Research, vol 37, 1-46 Veenhoven, R. (1996b) Happiness and Freedom: The merits of multiple choice society Pub.M.I.T press, Cambridge, MA USA (2000) Paper presented at the 26th International Conference of Psychology, Montreal, Canada.

Viera LB, Ferguson JB. (2002). Volleyball Steps to Success. 2.nd ed. USA:Human Kinetics.

Widmeyer, W.N., Brawley, L.R., Carron A.V "The Effects of Group Size in Sport".Journal of Sport and Exercise Psychology, 12, 177-190 (1990).

Widmeyer,W.N., Williams, J.M. Predicting cohesion in a coacting sport. Small Group Research, 22, 548-570 (1991).

Williams, J.M., Widmeyer, W.N. The cohesion-performance outcome relationship in a coacting sport. Journal of Sport and Exercise Psychology. 13,364-371 (1991).

Yazır, R. (1993). Voleybol Tarihi, Görsel Büyük Genel Kültür Ansiklopedisi, Neşriyat Tic. Ve Sanayisi, A.Ş., C 15, s,8973-8975, Ek, C.1, s,649.

SB520

TÜRKİYE OKUL SPORLARI YILDIZLAR BADMİNTON TÜRKİYE BİRİNCİLİĞİ SPORCULARININ BEKLENTİ VE MEMNUNİYET DÜZEYLERİNİN

[1]Mehmet KUMARTAŞLI, [1]Fahriye Esra BAŞYİĞİT, [1]Burak GÖNENDİ, [1]Ayşegül ALOĞLU, [2]A.Yavuz AKINCI

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ISPARTA
[2]Gülkent Anadolu Lisesi

Email : *mehmetkmrtsl@hotmail.com, fahriyeesrabasyigit@gmail.com, gonendi.burak95@gmail.com, igsiadaysegul@gmail.com*

1.Giriş

1.1 Badminton Tanımı

Karşılıklı iki ya da ikişer kişi ile oynanan tek elle tutulan hafif bir raket ile kaz tüyü veya plastikten yapılmış olan bir topu file üzerinden geçirerek rakip sahaya düşürmeyi amaçlayan çabukluğa, sürate, beceriye, koordinasyona ve çabuk karar vermeye dayalı bir oyundur (1).

1.2 Badmintonun Tarihçesi

Arkeologlar ve tarihçilere göre badmintona benzer bir oyunun günümüzden 3000 yıl önce oynandığı söylenmektedir. Bu savların dayandığı bulgulara Hindistan'da yapılan arkeolojik kazılarda rastlanmıştır. Badmintonun bir oyun olarak oynanmasının ve dünyaya yayılmasının 1122 yıl önce Çin imparatorluğundaki Çhu sülalesi devrine dayandığı söylenmektedir (2).

Günümüzde olimpik sporlar arasına giren ve her geçen gün daha fazla ilgi çekerek yaygınlaşan badmintonun günümüzdeki şekli ile oynanmasının yaklaşık yüz yıllık bir geçmişi olduğu görülmektedir. Top ve raketle oynanan bu oyunun Barok Dönemi Avrupa'sında asillerin en çok sevdiği boş zaman etkinliği olarak büyük beğeni kazanmıştır. Yine bu dönemdeki İsviçre kraliçesi Christina ve Macar kralı Frederic Wilham bu oyunun usta oyuncularındandır (3)**.**

1.3 Badmintonun Türkiye Tarihçesi

Nasıl ve ne zaman girdiği tam olarak bilinmemekle birlikte, yine diğer sporlarda olduğu gibi, yabancı ülke elçilik görevlileri, askerler veya yurtdışına eğitim amacıyla gidenler aracılığıyla ülkemizde yayılmasını sağladıkları

sanılmaktadır. Türkiye'de Badminton Federasyonu(TBF)31 Mayıs 1991 yılında kurulmuştur. 3 Kasım 1991'de 104. üye sıfatıyla Uluslararası Badminton Federasyonu (IBF) tarafından tam üyeliğe kabul edilmiştir. Türkiye'de badminton federasyonu ilk başkanı İrfan Yıldırım'dır. Badminton federasyonunun tüm illerde örgütlenmesi ile birlikte bu spor okullarda ve kulüplerde yaygınlaşmaya başlamıştır. Her yaşta insanın kolayca öğrenebileceği ve oynayabileceği badminton her bireyin yaşamında boş zaman etkinliği (rekreasyon) ve fitness amaçlı olarak da yer alabilir. Rekreasyon ve fitness amaçlı olarak istendiğinde gerekli malzemeler her oyuncuya birer raket ve bir veya birkaç top üstünden geçirmek için ip ve benzeri araç düzgün bir zemin yeterli olmaktadır (1).

1.4 Beklenti Ve Memnuniyet Kavramları

Beklenti kavramı, gerçekleşmesi beklenen şey, bireyin belli şartlar ve durumlarda alacağı biçimler veya kendisinden beklenenler konusundaki öngörüşü olarak tanımlanmaktadır (4). Memnuniyet kavramı ise, memnun

olma, sevinç duyma ve sevinme anlamlarını içermektedir (5). Kişinin memnuniyeti, temel olarak karşısındaki unsurun kendi çıkarları doğrultusunda tatmin düzeyini karşılayıp karşılamamasıdır ve bireyin bir faktör karşısındaki fikirleriyle biçimlenmektedir. Olumlu düşünce memnuniyeti, olumsuz düşünce ise memnuniyetsizliği

Değişkenler	**f**	**%**

ortaya çıkarır. Kısacası yapılan bir işin sonucu ve ödülüdür (5).

2.Yöntem

Araştırmanın Modeli

Anket betimsel tarama modeli esas alınarak hazırlanmıştır. Betimsel tarama modeli, var olan durumu olduğu gibi yansıtmayı esas alır. Anket formu gerekli literatür taraması sonrasında konuyla ilgili anketlerden de faydalanılarak uzmanların görüşü dikkate alınarak hazırlanmıştır. Ayrıca anket, büyük grubu temsil eden küçük bir gruba uygulanmıştır. Uygulanma aşamasında anket, araştırmaya katılan sporculara karışık olarak verilmiş, değerlendirme aşamasında ayrım yapılmıştır. Anket sorularına katılma derecesi bakımından; "Tamamen Katılıyorum, Katılıyorum, Kısmen Katılıyorum, Katılmıyorum, Hiç Katılmıyorum" olarak beşli likert tarzı kullanılmıştır.

Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye'deki yıldızlar kategorisinde mücadele eden tüm badminton sporcularıdır, örneklemini ise Isparta ili yıldızlar kategorisi Türkiye birinciliği için mücadele eden 56'sı kadın ve 50'si erkek olmak üzere toplam 106 sporcu oluşturur.

Veri Toplama Araçları

Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan ve üç bölümden oluşan anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Birinci bölümde 12 maddeden oluşan kişisel ve betimsel bilgilere, ikinci bölümde 11 maddeden oluşan ve sporcu beklenti düzeyini belirleyen değişkenlere, üçüncü bölümde ise 14 maddeden oluşan ve sporcu memnuniyetini belirleyen değişkenlere yer verilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma sonunda elde edilen veriler SPSS 23 programında analiz edilmiştir. Bu araştırmada kişisel özellikler, sporcu beklenti ve memnuniyet düzeyi değişkenleri frekans ve yüzde değerleri ile açıklanmış bu doğrultuda tartışma ve sonuç çıkarımı yapılmıştır.

3.Bulgular

Araştırmaya katılan sporcuların kişisel ve betimsel bilgilerine yönelik değerlere Tablo 1'de yer verilmiştir.

Cinsiyet	Erkek	50	47,2
	Kadın	56	52,8
Yaş	10	1	0,9
	12	24	22,6
	13	48	45,3
	14	33	31,1
Boy (cm)	110-151	24	22,5
	153-161	30	28,3
	162-168	33	31,2
	169-175	19	17,8
Kilo (kg)	30-41	18	16,9
	43-49	23	21,8
	50-56	47	44,3
	57-94	18	16,9
Ders Başarı Notu	Zayıf Var	5	4,7
	Geçer	8	7,5
	Teşekkür Belgesi	23	21,7
	Takdir Belgesi	70	66,0
Baba Mesleği	Memur	40	37,7
	İsçi	35	33,0
	Serbest Meslek	24	22,6
	Emekli	7	6,6
Anne Mesleği	Memur	23	21,7
	İşçi	27	25,5
	Serbest Meslek	5	4,7
	Emekli	3	2,8
	Ev hanımı	48	45,3

	Ailem	24	22,6
Tercih Nedeni	Beden Eğitimi Öğretmeni	34	32,1
	Arkadaş ve Çevre	12	11,3
	Kendim	36	34,0
Lisanslı Olarak Spora Başlama Yılı	Yeni Başladım	4	3,8
	1 yıl	4	3,8
	2 yıl	11	10,4
	3 yıl	17	16,0
	4 yıl ve fazlası	70	66,0
Burs Alma	Evet	16	15,1
	Hayır	90	84,9
Okulda Spor Salonu	Evet	58	54,7
	Hayır	48	45,3
Haftadaki Antrenman Sayısı	1	3	2,8
	2	11	10,4
	3	6	5,7
	4	20	18,9
	5 ve daha fazlası	66	62,3
Aile Aylık Gelir	1.000-2.100	13	12,2
	2.500-3.500	51	48,1
	4.000-6.000	23	21,5
	7.500-15.000	19	17,8

Madde No	**Görüşler**	**Büyük Ölçüde Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kısmen Katılıyorum**	**Katılmıyorum**	**Hiç Katılmıyorum**	**Total**

Tablo 1. Sporcuların Kişisel Ve Betimsel Bilgileri

1	Badminton sporunu maddi (ücret, kupa, madalya vs.) bir karşılık gözeterek yapıyorum	**f**	11	16	11	8	60	106
		%	10,4	15,1	10,4	7,5	56,6	100
2	Bu sporu sevdiğim için yapıyorum	**f**	87	13	6	0	0	106
		%	82,1	12,3	5,7	0	0	100
3	Bu sporu üst düzey bir sporcu olmak için yapıyorum	**f**	72	11	16	4	3	106
		%	67,9	10,4	15,1	3,8	2,8	100
4	Okul Yönetimi spor yapmamı destekliyor	**f**	56	28	17	3	2	106
		%	52,8	26,4	16,0	2,8	1,9	100
5	Öğretmenlerim spor yapmamı destekliyor	**f**	59	27	13	2	5	106
		%	55,7	25,5	12,3	1,9	4.7	100
6	Ailem spor yapmamı destekliyor	**f**	83	15	2	1	5	106
		%	78,3	14,2	1,9	0,9	4,7	100
7	Bu sporu Sadece Sağlıklı bir yaşam için yapıyorum	**f**	19	12	28	27	20	106
		%	17,9	11,3	26,4	25,5	18,9	100
8	Badminton kulübümdeki arkadaşlarımın yarışı kaybetmemesi benim için önemlidir	**f**	72	14	13	3	4	106
		%	67,9	13,2	12,3	2,8	3,8	100
9	Yapılan antrenmanlar verimli geçmektedir	**f**	62	34	5	3	2	106
		%	58,5	32,1	4,7	2,8	1,9	100
10	Okulumda badminton ile ilgili spor malzemeleri yeterli miktarda mevcuttur	**f**	28	22	27	15	14	106
		%	26,4	20,8	25,5	14,2	13,2	100
11	Sporcu olmam nedeniyle toplum içerisinde bir statüm olduğuna inanırım	**f**	45	38	14	6	3	106
		%	42,5	35,8	13,2	5,7	2,8	100

Tablo 2: Sporcu Beklentileri Düzeyleri

Tablo 3. Çevresel Faktörlerin Sporcuyu Etkileme Düzeyi

Madde No	**Görüşler**	**Düzeyi**	**Tamamen Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kısmen Katılıyorum**	**Katılmıyorum**	**Hiç Katılmıyorum**	**Total**

1	Seyircilerin küfürlü tezahürat yapmaları oyun motivasyonumu olumsuz etkiler	**f**	62	15	11	9	9	106
		%	58,5	14,2	10,4	8,5	8,5	100
2	Kulüp arkadaşlarımın uyarıda bulunması oyun motivasyonumu olumsuz etkiler	**f**	12	23	18	14	39	106
		%	11,3	21,7	17,0	13,2	36,8	100
3	Beden Eğitimi Öğretmeninin maç esnasında bana ve arkadaşlarıma bağırması oyun motivasyonumu olumsuz etkiler.	**f**	38	26	23	3	16	106
		%	35,8	24,5	21,7	2,8	1,1	100
4	Okuldaki ders durumumun iyi olması oyun motivasyonumu olumlu etkiler	**f**	49	21	15	13	8	106
		%	46,2	19,8	14,2	12,3	7,5	100
5	Okuldaki ders durumumun kötü olması oyun motivasyonumu olumsuz etkiler	**f**	30	11	24	13	28	106
		%	28,3	10,4	22,6	12,3	26,4	100
6	Yetersiz ve dengesiz beslenmem oyun motivasyonumu olumsuz etkiler	**f**	44	28	17	9	8	106
		%	41,5	26,4	16,0	8,5	7,5	100
7	Maç öncesi soyunma odasında Beden Eğitimi Öğretmeninin motivasyonu arttırıcı konuşmaları oyun motivasyonumu olumlu etkiler	**f**	76	18	6	2	4	106
		%	71,7	17,0	5,7	1,9	3,8	100
8	Antrenman yapılan ortamın uygun koşullarda olmaması (ısı, ışık ve hijyen yönüyle) oyun motivasyonumu olumsuz etkiler.	**f**	59	19	11	7	10	106
		%	55,7	17,9	10,4	6,6	9,4	100
9	İlimiz Gençlik Hizmetleri ve Spor Müdürlüğünün spor tesislerinden yeterince faydalanabilmekteyiz	**f**	33	26	16	9	22	106
		%	31,1	24,5	15,1	8,5	20,8	100
10	İlimiz Eğitim Kurumlarının spor tesislerinden yeterince faydalanabilmekteyiz	**f**	30	38	15	9	14	106
		%	28,3	35,8	14,2	8,5	13,2	100
11	Bir sporcu olarak spora yönelik hedeflerim vardır	**f**	74	10	10	7	5	106
		%	69,8	9,4	9,4	6,6	4,7	100
12	Badminton oynarken centilmenlik dışı hareketlerde kesinlikle bulunmam	**f**	55	23	14	5	9	106
		%	51,9	21,7	13,2	4,7	8,5	100
13	Badminton sporunun kesinlikle takım ruhu duygusunu geliştirdiğine inanırım	**f**	70	20	11	3	2	106
		%	66,0	18,9	10,4	2,8	1,9	100

14	Badminton sporu ile uğraşmak günlük hayatıma olumlu katkılar sağlar	**f**	65	19	11	5	6	106
		%	61,3	17,9	10,4	4,7	5,7	100

Tartışma Ve Sonuç

Tablo 1'de görüldüğü gibi bu çalışmaya katılan sporcuların 56'sı (%52,8) kadın, 50'si ise (%47,2) erkek sporculardan oluşmaktadır. Yaş değişkenine göre müsabakalara katılımın en çok on üç yaş grubunda (48 - %45,3), en az katılımın ise on yaş grubunda (1 – 0,9), olduğu görülmüştür. Ders başarı durumu değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımı incelendiğinde sporcuların büyük bir kısmının takdir belgesi (70 - %66,0), olduğu çok az bir kısmının ise zayıf (5 – %4,7) aldığı görülmüştür. Sporcuların baba meslek durumu incelendiğinde, büyük bir kısmının memur (40 - %37,7) olduğu görülmüştür. Sporcuların anne meslek bilgisi değişkenine göre de en yüksek dağılımın ise ev hanımı (48-%45,3) olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcular, badmintona başlamalarında etkili olan unsurun (36 - %34,0) kendileri olduğunu belirtmişlerdir. Sporcuların lisanslı olarak spora başlama yılı en çok 4 yıl ve fazlası (70-%66,0) olarak görülmüştür. Araştırmaya katılan sporculardan 90 kişi (%84,9) burs almadığını, 16 kişi de (%15,1) burs aldığını belirtmiştir.Araştırmaya katılan sporcuların okullarında spor salonunun olup olmadığı sorusuna büyük bir kısmının evet cevabı (58 -%54,7) verdiği görülmüştür. Sporcuların haftada yaptıkları antrenman sayısı 5 ve daha fazlası (66-%62,3) olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan sporcuların ailelerinin aylık geliri en çok 51 kişinin (%48,1) 2.500-3.500 aralığında olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcular Tablo 2'de;

Madde 1'de sporcuların büyük bir kısmı badminton sporunu maddi bir karşılık beklemeden yaptıkları yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 2'de sporcuların badminton sporunu sevdiği için yaptıkları yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 3'de sporcuların büyük bir kısmının badminton sporunu üst düzey bir sporcu olmak için yaptıkları yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 4'de okul yönetiminin öğrencilerin spor yapmasını desteklediği görülmektedir.

Madde 5'te sporcuların büyük kısmı öğretmenlerin kendilerinin spor yapmalarını desteklediği yönünde görüş bildirmişlerdir.

Madde 6'da sporcuların büyük bir çoğunluğu ailelerin kendilerinin spor yapmalarını desteklediği yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 7'de sporcular bu sporu sadece sağlıklı bir yaşam için yaptıkları yönünde görüşlerini kararsızım olarak belirtmiştir.

Madde 8'de, sporcuların büyük çoğunluğu arkadaşlarının yapmış oldukları maçları kazanmalarının kendileri için önemli olduğu yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 9'da sporcuların büyük kısmı antrenmanların verimli geçtiği yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 10'da sporcuların bir kısmı okullarındaki spor malzemelerinin yeterli olduğu yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 11'de sporcular sporun kendilerine toplum içerisinde bir statü kazandırdığı yönünde görüş bildirmişlerdir.

Araştırmaya katılan sporcular Tablo 3'de

Madde 1'de sporcular, seyircilerin küfürlü tezahürat yapmalarının oyun motivasyonlarını olumsuz etkilediği yönünde görüş belirtmişlerdir.

Madde 2'de sporcular, Takım arkadaşlarımın uyarıda bulunması oyun motivasyonunu etkilemediği yönünde görüş belirtmişlerdir.

Madde 3'de sporcular, Beden Eğitimi Öğretmeninin maç esnasında bana ve arkadaşlarıma bağırması oyun motivasyonunu etkilediği yönünde görüş belirtmişlerdir.

Madde 4'de sporcuların ders durumlarının iyi olmasının oyun motivasyonlarını olumlu etkilediği yönünde görüş belirtmişlerdir.

Madde 5'de sporcular, okuldaki ders durumunun kötü olması oyun motivasyonlarını etkilediği yönünde görüş belirtmişlerdir.

Madde 6' da sporcuların büyük bir kısmı yetersiz ve dengesiz beslenmenin oyun motivasyonumu olumsuz etkilediği yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 7'de sporcuların büyük bir kısmı beden eğitimi öğretmeninin motivasyonu artırıcı konuşmalarının performanslarını olumlu olarak artırdığı yönünde görüş belirtmişlerdir.

Madde 8'de sporcuların çoğunluğu uygun koşullarda antrenman yapmalarının performanslarını olumsuz etkilediği görüşünü belirtmişlerdir.

Madde 9'da sporcuların büyük bir kısmı gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünün tesislerinden yeterince faydalandıkları yönünde görüş belirtmişlerdir.

Madde 10'da sporcuların bir kısmı eğitim kurumlarının spor tesislerinden faydalandıkları yönünde görüş belirtmişlerdir.

Madde 11'de sporcuların büyük bir kısmı spora yönelik hedeflerinin olduğu yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 12'de sporcular badminton oynarken centilmenlik dışı hareketlerde bulunmadıklarını belirtmişlerdir.

Madde 13'de sporcuların büyük bir kısmı badminton sporunun takım ruhunu geliştirdiği yönünde görüş belirtmiştir.

Madde 14'de sporcuların büyük bir kısmı badminton sporu ile uğraşmalarının günlük hayatlarına katkı sağladığını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak bu çalışmada, sporcuların spora yönelik olarak beklenti ve memnuniyet düzeyleri birbirine yakın ve yüksek düzeydedir. Beklenti ve memnuniyet düzeyini belirlemeye yönelik olarak oluşturulan maddelerin büyük bir kısmına, katılım düzeyi yüksek orandadır. Sportif aktivitelerin öğrencilerin derslerini olumsuz etkilemeyeceği hususu her fırsatta dile getirilmelidir. Sporcuların aileleri tarafından bireylerin spora başlamada önemli bir etken olduğunu düşündükleri çalışmaya katılan sporcuların büyük bir çoğunlukla ve birinci öncelik sırasında bu ifadeye katılım gösterdikleri ikinci sırada ise beden eğitimi öğretmenleri olduğu görülmektedir. Ailelerinin ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin badminton sporuna yönlendirmedeki etkisinin yüksek olmasının nedeni olarak, sporcuların okul çağında badminton sporuna başlamaları gösterilebilir. Bu sonuca göre, badminton sporunun yaygınlaştırılması açısından beden eğitimi öğretmenlerinin önemli olduğu söylenebilir. Sporcuların Türk eğitim sistemi içinde etkin bir şekilde yetişip sağlıklı, bilinçli, kendini yenileyebilen, belirli bir spor kültürüyle yetişen sporcular olup toplum içinde hak ettikleri değeri almaları sağlanmalıdır.

Kaynaklar

1.Demirci A. N. *Adım Adım Badminton*, Spor Yayın ve Kitap Evi, 2007: 18

2 Cümşütoğlu R.M, Kale R*, Uçan Tüytop Badminton*, Başak Ofset, İstanbul 1994: 1-

4,27,29

3.Salman S,Salman M. *Badminton Temel Teknikleri ve Öğretimi*, Onay Ajans, Ankara

1994.

4.Şebin, K. (2009). Erzurum Kış Sporları Turizmi İle İlgili Yöre Halkının Tutum Ve Beklentileri, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

5. TDK. (2005). Türkçe Sözlük, Ankara: MEB Basımevi.

SB559

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE ZAMAN DEĞİŞKENİ İLE SÜREKLİ VE SINAV KAYGI DÜZEY İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

***[1]İrem Bozdağ*, [1]Oğuzhan Dalkıran, [1]Mehmet Ulaş**

[1]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi BURDUR

***Email :** irembozdag7@gmail.com, odalkiran77@gmail.com, mulas@mehmetakif.edu.tr*

Öz

Araştırmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanan ortaöğretim 12. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite zaman değişkeni ile sürekli ve sınav kaygı düzey ilişkisini tespit etmek ve öneriler getirmektir.

Tarama modelinde gerçekleşen bu araştırmanın çalışma grubunu, düzenli fiziksel aktivitede bulunan 365 on ikinci sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma verileri, araştırmacı tarafından kişisel bilgi toplama amacıyla geliştirilen form, katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi için Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen, Öner ve Le Compte (1985) tarafından Türkçeye uyarlanan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin 20 maddeden oluşan sürekli kaygı alt ölçeği ile sınav kaygısını ölçmek amacıyla Milli Eğitim Bakanlığı'nın resmi sitesinde yayınlanan ve değerlendirme ölçütü olarak kullanılan sınav kaygısı ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS (Ver.22) paket programındaki tanımlayıcı istatistiksel analizler, değişkenlerin ilişki düzeylerinin belirlenmesinde ise "Pearson korelasyon analizi" kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Verilerden elde edilen sonuçlara göre; düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunan lise öğrencilerinin fiziksel aktivite zaman değişkeni ile sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer bir sonuç olarak; fiziksel aktivite zaman değişkeni ile sınav kaygı düzeyi arasında da negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak; düzenli fiziksel aktivite zamanı ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve fiziksel aktiviteye ayrılan zaman arttıkça kaygı düzeyinin azalabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Düzenli Fiziksel Aktivite, Sürekli Kaygı, Sınav Kaygısı.

Investigation of High School Students' Relationship Between Physical Activity Time Variable and Trait and Exam Anxiety Level

The aim of the study is to determine the relationship between the physical activity time variable and the anxiety level of the 12th grade students preparing for university exam and to make suggestions.

The study group of this study which was carried out in the descriptive scanning model consisted of 365 twelfth grade students with regular physical activity. The research data were collected with a form developed by the researcher for the purpose of collecting personal information, to determine the trait anxiety levels of the participants developed by Spielberger et al. (1970), adapted the Turkish State-Trait Anxiety Inventory by Öner and Le Compte (1982) consisted of 20 items of trait anxiety subscale and exam anxiety scale published on the official website of the Ministry of National Education and used as an assessment criterion. In the analysis of data;

Descriptive statistical analyzes in SPSS (Ver.22) package program were used and “Pearson correlation analysis was used to determine the relationship levels of the variables. The level of significance was accepted as 0.05.

According to the results obtained from the data; a significant negative, a low level correlation was found between physical activity time variable and trait anxiety levels of high school students who regularly participated in physical activity. As a similar result; a significant negative correlation was found between physical activity time variable and exam anxiety level. As a result; It can be said that there is a significant relationship between regular physical activity time and anxiety level, and the anxiety level may decrease as the time devoted to physical activity increases.

Keywords: Regular Physical Activity, Trait Anxiety, Exam Anxiety.

Giriş

Günümüz sınav sisteminde öğrencilerin bir üst öğrenim kurumuna geçebilmesi için birçok sınava girmesi, bu sınavlara hazırlık aşamasında kurslara devam etmesi ve bu sınavlardan başarılı olabilmesi gerekmektedir. Öğrencinin kendini başarılı olarak değerlendirebileceği en önemli ölçüt haline gelen sınavlar, dolayısıyla sınav kaygısının olumsuz etkilerini de beraberinde yaşatmaktadır. Bu süreç, başta öğrencileri, aileleri ve öğretmenleri etkilemektedir. Aynı zamanda sosyal ve kültürel etkinlikler sınav başarısını olumsuz etkiler kanısını da beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla, sınav performansı yüksek ve başka bir şey için zamanı olmayan gençler yetiştirirken aynı zamanda sosyal yönden zayıf, kaygılı, mutsuz ve iletişim eksikliği içerisinde olan gençler yetiştirmekte olduğumuz gözlemlenmektedir.

Günlük yaşamda kaygı, insanı bazen güdüleyerek yaratıcı ve yapıcı davranışlara teşvik eder bazen de yaratıcı ve yapıcı davranışları engeller ve huzursuzluk yaratır. Genel anlamda bireyin çevresinde yaşanan ve psikolojik olaylara karşı göstermiş olduğu bir tepki olarak tanımlanan kaygı, belirli şartlarda evrensel ve olağan kabul edilir (Başarır, 1990). Kaynağı belirsiz korkuya kaygı denir. Korku, insanın canının, malının, sevdiklerinin, inançlarının ve toplum içindeki yerinin tehdit edildiği durumlarda yaşanan, bedensel belirtilerin eşlik ettiği ruhsal bir tepkidir. Korku sırasındaki tepki, tehlikenin süresi ile ilgilidir ve kişi bu tehlikeyi kaldırmak için çaba gösterir. Kaygı ise tehlikeden bağımsız devam eder ve kişi tehlikeyi ortadan kaldırmaya yönelik güç gösteremez (Baltaş, Baltaş, 1987).

Ailelerin çocuklardan yüksek başarı beklentileri eğitimin her basamağında devam etmektedir. Özellikle üniversiteye giriş sınavı sürecinde ailelerin beklentilerinin artması öğrencilerin kaygı düzeylerini daha da çoğaltmaktadır. Üniversiteye girince kaygının biteceği düşünülmesine rağmen, bu durum öğrencilik yıllarında da devam etmektedir (Çakmak & Hevedanlı, 2005). Eğitim süresince de öğrencileri etkileyen bu kaygı durumu, üniversiteden mezun olmadan öğrenciyi huzursuz etmektedir. Bu süreç, kendisini yetersiz görmesine, iç sıkıntısına, korku ya da kuruntulardan kaynaklanan huzursuzluk haline, dalgalanan bir duygu durumuna ve gelecekte olması muhtemel olan tehlikelere karşı gösterilen tepki olarak kendini göstermektedir (Eroğlu, 2000; Yüksel & Kurt, 2003;Karataş, 2009).

İki faktörlü kaygı kuramında Spielberger (1966), sürekli kaygı ve durumluk kaygıdan söz etmekte ve bunların birbirinden farklı iki tür kaygı olduğunu belirtmektedir. Bu iki kaygı türü birbirinden tamamen bağımsız değildir, aralarında orta dereceli bir ilişki vardır (Başarır, 1990). Durumsal kaygı, belirli koşulların tehdit edici olarak algılanması şeklinde tanımlanırken; sürekli kaygı, her ortamın genelde kaygı verici olarak algılanması ve yaşanması anlamına gelir (Börü, 2000).

Bireyin yaşadığı geçici ve normal bir kaygı olarak kabul edilen tehlikeli koşulların yarattığı korku ve tedirginlikten farklı olarak kişinin o anda içinde bulunduğu duruma doğrudan bağlı olmayan kaygı, sürekli kaygıdır ve sürekli kaygı kişilik özelliğini belirler. Bu nedenle sürekli kaygı bireyleri ayırt edici bir özelliğe sahiptir. Bu ayırımın

yapılması Spielberger'in (1966) iki faktörlü kaygı kuramı ile kaygı türlerinin ölçülmesi de Spielberger ve arkadaşlarının (1970) "Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ile mümkün olmuştur (Öner ve Le Compte, 1985).

Spielberger (1995)'e göre geçici duruma bağlı olan durumluk kaygı herkes içindir ve normaldir. Sürekli kaygı herkes için rastlanan bir durum değildir ve normal olarak kabul edilmemektedir. Çevreden gelen tehlikelere dayanmayan sürekli kaygı içten kaynaklanmaktadır. Kişi öz değerlerinin tehdit edildiği duygusunu yaşar veya içinde bulunduğu durumları stresli olarak yorumlar ve kaygı duyar, bu nedenle gerilim içindedir ve mutsuzdur.

Sürekli kaygı, bir güdü veya kazanılmış objektif davranışsal yatkınlık olarak, kişinin büyük ölçüde tehlike olmayan durumları tehdit edici algılama yatkınlığı ve bunlara objektif tehlikenin önemine göre orantısız yoğunlukta durumluk kaygı ile tepki göstermesidir (Konter, 1996).

Durumluk kaygının aksine sürekli kaygı kişiliğin bir parçasıdır. Örneğin iki eşit yeteneğe sahip futbol oyuncusu aynı kritik anda görevlendiriliyorlar. (örn; müsabakanın son dakikasında takımının kazanmasını belirleyecek bir penaltı vuruşu). Her ikisi de kişiliklerinden ötürü bambaşka durumluk kaygı gösterirler. Yüksek-sürekli kaygı durumu bulunan oyuncu bunu durumluk kaygı durumuna olumsuz bir biçimde yansıtırken, düşük-sürekli kaygı durumu bulunan şahsın o anki durumluk kaygısı da bu durumdan olumlu bir biçimde etkilenebilecektir (Weinberg ve ark. 1995).

Sınav kaygısı ile ilgili yapılan tanımların en yaygın olanı Spielberger (1995)'in görüş ve kuramıdır. Buna göre sınav kaygısı formal bir sınav veya değerlendirme durumunda yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan, bireyde gerginlik yaratan hoş olmayan bir durumdur.

Hodge'ye göre sürekli kaygı sınav kaygısının en iyi tahmincisi olarak tanımlanmaktadır (Szetla, 1973; akt. Mcdonald, 2001). Durumluk kaygı da sürekli kaygı da okul başarısını etkilemektedir. Yapılan çeşitli araştırma sonuçları, başarısız öğrencilerde kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermiştir (Öner, 1972; akt, Çavuşoğlu, 1993). Birçok öğrenci gireceği sınavın değerlendirilmesiyle birlikte, kendi kişiliğinin ve öz varlığının da değerlendirildiğini düşünür. Bu düşüncenin oluşturduğu kaygı sırasında beden kimyasında meydana gelen değişiklikler, öğrenmeyi olumsuz etkiler, akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyetleri bozar. Bu nedenle yüksek sınav kaygısı, öğrencinin başarısız olmasına yol açabilmektedir (Kutlu ve Bozkurt, 2003).

Buradan hareketle; araştırmanın amacı, üniversite sınavına hazırlanan ortaöğretim 12. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite zaman değişkeni ile sürekli ve sınav kaygı düzey ilişkisini tespit etmek ve öneriler getirmektir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Fiziksel aktivite zaman değişkeni ile sürekli ve sınav kaygı düzey ilişkisini tespit etmeyi amaçlayan bu araştırmada, betimsel araştırma modeli kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar, olayı olduğu gibi araştırmaya ve var olan durumu belirlemeye çalışan araştırmalardır (Tanrıöğen, 2011).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, araştırmacılar tarafından tanımlanan düzenli fiziksel aktivite tanımlamasına uygun olan tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 365 on ikinci sınıf öğrencisi oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Sürekli Kaygı Ölçeği

Katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi için, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin 20 maddeden oluşan, Sürekli kaygı alt ölçeği kullanılmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kısa maddelerden oluşan bir öz değerlendirme anketidir. Başlangıçta, normal yetişkinlerde kaygıyı araştırma amacı için geliştirilmiş olan bu ölçeğin, sonraki denemelerde lise öğrencilerine, psikiyatrik bozuklukları ve fiziki hastalıkları olan bireyler için de uygun olduğu görülmüştür. On yıllık denemeler, psikologları, envanterin tüm gençlere ve yetişkinlere uygulanabileceği sonucuna götürmüştür. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türkçeleştirilmesi ve Türk toplumunda geçerlilik çalışması, Öner ve Le Compte tarafından yapılmıştır (Öner ve Le Compte, 1985).

Sürekli kaygı maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çoğu zaman, (4) hemen her zaman şeklindedir. Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçekleri öz değerlendirme yöntemi ve kâğıt – kalem tekniği ile cevaplandırıldığından, bu ölçekler bireysel olarak ya da grup halinde uygulanabilir. Ölçeklerin cevaplandırılmasında herhangi bir zaman kısıtlaması yoktur (Öner ve Le Compte, 1985).

Ölçekte iki tür ifade bulunmaktadır. Bunlar doğrudan ya da düz ve tersine dönmüş ifadelerdir. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Sürekli kaygı ölçeğinde tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 1, 7, 10, 13, 16 ve 19. maddeleri oluşturur. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadeler için, iki ayrı anahtar hazırlanır. Bu anahtarlar ile doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanları belirlenir. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puan, tersine ifadelerin toplam puanından çıkartılır. Bu sayıya, önceden hesaplanmış, değişmeyen sabit değer eklenir. Sürekli kaygı için sabit değer 35'tir. En son elde edilen değer, sürekli kaygı puanını göstermektedir. Puanın yüksek olması, kaygı seviyesinin yüksek olduğuna işaret eder (Öner ve Le Compte, 1985).

Envanterden alınan puanların ölçütleri:	20–35 Düşük
	36–42 Orta
	42–80 Yüksek

Sınav Kaygısı Ölçeği

Sınav kaygısını ölçmek amacıyla Milli Eğitim Bakanlığı'nın resmi sitesinde yayınlanan ve tüm dershanelerde değerlendirme programı olan Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Sınav Kaygısı Ölçeği 50 soruluk bir soru formu ve yanıt anahtarından oluşmaktadır. Yanıtlar Doğru/Yanlış olarak değerlendirilmektedir. Toplam 50 maddelik ölçeğin maddelerinin sekizi (3-14-17-25-32-41-49-37) başkalarının görüşü; yedisi (2-9-16-24-31-38-40) kendi görüşü; altısı (1-8-15-23-30-49) gelecekle ilgili endişeler; altısı (6-11-18-26-33-42) hazırlanmamakla ilgili endişeler; yedisi (5-12-19-27-34-39-43) bedensel tepkiler; onu (4-13-20-21-28-35-36-37-48-50) zihinsel tepkiler; altısı (7-10-22-29-44-45) genel sınav kaygısı alt testlerinden oluşturulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS (Ver.22) paket programındaki tanımlayıcı istatistiksel analizleri ile, fiziksel aktivite zaman değişkeni ile sürekli ve sınav kaygı düzey ilişkisinde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve kuvveti, Pearson çarpım moment korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Fiziksel Aktivite İle Sürekli Kaygı Düzeyi İlişki Durumu

Fiziksel aktivite süresi ile sürekli kaygı düzeyi arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (r = -0.114, p<.05). Bu bulguya göre fiziksel aktivite süresi arttıkça sürekli kaygı düzeyinin azaldığı söylenebilir.

Tablo 2. Fiziksel Aktivite İle Sınav Kaygı Düzeyi İlişki Durumu

Değişken		Fiziksel Aktivite Süresi	Sınav Kaygı Düzeyi
Fiziksel Aktivite Süresi	Pearson Correlation	1	-,125*
	Sig. (2-tailed)		,019
	n	356	356
Sınav Kaygı Düzeyi	Pearson Correlation	-,125*	1
	Sig. (2-tailed)	,019	
	n	356	356

Değişken		Fiziksel Aktivite Süresi	Sürekli Kaygı Düzeyi
Fiziksel Aktivite Süresi	Pearson Correlation	1	-,114*
	Sig. (2-tailed)		,032
	n	356	356
Sürekli Kaygı Düzeyi	Pearson Correlation	-,114*	1
	Sig. (2-tailed)	,032	
	n	356	356

Fiziksel aktivite süresi ile sınav kaygı düzeyi arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (r = -0.125, p<.05). Bu bulguya göre fiziksel aktivite süresi arttıkça sınav kaygı düzeyinin azaldığı söylenebilir.

Sonuç

Fiziksel aktiviteler toplumda manevi bakımdan yalnızlığı önlemede etkendir. Spor faaliyetlerinin her çeşidi bireyi toplumla, en azından diğer birey ve gruplarla buluşturmaktadır. Birey, spor faaliyetlerine katılmakla manevi yalnızlığının doğuşunu hazırlayan sakıncaları da giderebilir. Özel hayattaki ve daha sonra genelleşerek sosyal

hayattaki amaçsızlık ve monoton çalışma şartlarının doğurduğu kötümser ve bunalımlı tutumların giderilmesinde spor ve diğer boş zaman faaliyetlerine ihtiyaç vardır (Akıncı, 2007).

Araştırma sonuçlarına göre; sınava hazırlık sürecinde olan lise son öğrencilerinin sürekli ve sınav kaygı düzeyleri fiziksel aktivite yapma sürelerine göre incelendiğinde; düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, dolayısıyla; öğrencilerin fiziksel aktivite yapma süreleri arttıkça hem sürekli kaygı düzeyleri hem de sınav kaygı düzeylerinin azaldığı sonucu çıkarılabilir.

Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde araştırma sonuçları ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Gün (2006) yapmış olduğu çalışmada, elde ettiği bulgulara göre; spor yapmanın ergenlerin stres belirtilerini azaltmada katkısının olduğunu tespit etmiştir. Canan ve Ataoğlu'nun (2010) yapmış oldukları çalışmada, düzenli spor yapanlarda kaygı düzeyinin, ne tür spor yapıldığından bağımsız olarak spor yapmayanlara göre daha düşük düzeyde olduğunu ve spor yaparak geçen süre arttıkça depresyon ve kaygı bulgularının azaldığını tespit etmişlerdir.

Türk eğitim sisteminin sahip olduğu koşullar nedeni ile öğrenciler çok küçük yaşta bir sınav ve rekabet ortamı içerisinde kendilerini bulmaktadır. Öğrenciler hem okuldaki ders programlarını izlemek hem de SBS' ye hazırlanmak durumunda kalmışlardır. Ayrıca bu öğrenciler yaş dönemi gereği olarak kimliğini kazanma mücadelesi verirken, bir yandan da ilgi ve yeteneklerine uygun bir eğitim almak için geleceğe ilişkin kararlar vermede açmazlar yaşayabilmektedir (Karabacak, 2010). İşte bu noktada fiziksel aktivitenin bu olumsuz şartları azaltmadaki yardımcı rolü dikkate alındığında, bu dönemde öğrenciler için gerekliliği vurgulanarak veliler ve öğretmenler, yapılan araştırmaların ışığında bilinçlendirilmelidirler.

Türk eğitim sisteminin sahip olduğu koşullar nedeni ile öğrenciler çok küçük yaşta bir sınav ve rekabet ortamı içerisinde kendilerini bulmaktadır. Öğrenciler hem okuldaki ders programlarını izlemek hem de SBS' ye hazırlanmak durumunda kalmışlardır. Ayrıca bu öğrenciler yaş dönemi gereği olarak kimliğini kazanma mücadelesi verirken, bir yandan da ilgi ve yeteneklerine uygun bir eğitim almak için geleceğe ilişkin kararlar vermede açmazlar yaşayabilmektedir (Karabacak, 2010). İşte bu noktada fiziksel aktivitenin bu olumsuz şartları azaltmadaki yardımcı rolü dikkate alındığında, bu dönemde öğrenciler için gerekliliği vurgulanarak veliler ve öğretmenler, yapılan araştırmaların ışığında bilinçlendirilmelidirler.

Kaynaklar

Akıncı, A.Y. (2007), Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinliklerinin sosyalleşme süreci ve şahsiyetin oluşmasında katkısı. Yüksel Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Başarır, D. (1990). Ortaokul son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, durumluk kaygı, akademik başarı ve sınav başarısı arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Börü, A. (2000). Üniversite giriş sınavlarında öğrencilerin yaşadığı kaygı ve nedenleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Canan, F., Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11: s:41.

Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 4(14), 115-127.

Çavuşoğlu, S. (1993). Anadolu Lisesi giriş sınavına katılan öğrencilerin sınav öncesi durumluk kaygı düzeylerinin sınav başarıları üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, K.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eroğlu, F.(2000). Davranış bilimleri. İstanbul: Beta Yayınları.

Gün, E. (2006). Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s: 62.

Karabacak, K. (2010). Seviye belirleme sınavlarının eğitimde ortaya çıkardığı açmazlar. Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü s: 175.

Karataş, Z. (2009). Psikodrama ile yapılan grup çalışmasının ergenlerin sürekli kaygı düzeylerine etkisi, Çağdaş Eğitim Dergisi, 34 (360): 31-37.

Konter, E. (1996). Sporda Stres ve Performans, İzmir: Saray Yayınevi, s: 28–41.

Kutlu, O. Ve Bozkurt, M. C. (2003). Okulda ve Sınavlarda Adım Adım Başarı. Konya: Çizgi Kitabevi.

Mcdonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology.* 21 (1): 89 – 101.

Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). Durumluk – Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. (2. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Spielberger, C. ve Vagg, R. (1995). Test Anxiety: Theory Assesment and Treatment. Taylor and Francis.

Tanrıöğen, A. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 2. Baskı.

Weınberg, R. S, Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: *Human Kinetics.*

Yüksel, İ., Kurt, M.(2003). Durumluk-sürekli kaygı düzeyi ile iş doyumu düzeyi arasındaki ilişkinin analizi, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7 (1): 33-45.

SB593

EĞİTSEL OYUNLARIN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ ÖZ GÜVEN VE SOSYAL İYİ OLMA DÜZEYLERİNE ETKİSİ

[2]Çetin YAMAN, [2]Gülten HERGÜNER, [1]Saime ÇAĞLAK SARI, [3]M. Sibel YAMAN, [4]Ahmet DÖNMEZ

[1]Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü, Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[3]İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[4]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Email : *msibelyaman@gmail.com*

ABSTRACT

Introduction and Purpose: Self-confidence is the belief and confidence that one can succeed in doing an activity; while social wellbeing is feeling and perceiving oneself well in life. Educational games are activities which strengthen and revise knowledge in a fun way. Well-prepared educational games can increase confidence as well as create a socially helpful learning environment. Therefore, the study aims to examine the effect of educational games on prospective physical education and sports teachers' self-confidence and social wellbeing levels **Method:** In 2018-2019 academic year spring term, 58 (21 female, 37 male) second grade Physical Education and Sports Teaching students at SUAS (SUBU) participated in the study which was patterned as one group pre and post-test. Pre-test was applied to the study group via measuring tool. After the pre-test, the study group received and applied educational games activities for 12 weeks. Akın's (2007) "Self-confidence Scale" and Keyes' (1998) "Social Wellbeing Scale" which was adapted into Turkish by Akın et al. (2013) were used as data collection tools. Sample t-test was applied to the data which were normally distributed. Periodic percentage change was calculated via [%Δ= (Posttest-Pretest)/Pretest*100] formula. **Findings:** Results revealed that the prospective teachers' internal and external self-confidence pre and post-test score means differed in favor of the post-test; while their wellbeing pre and post-test score means did not significantly differ. Additionally, percentage change rate scores differed 2,59% in internal; 4,86% in external confidence; 1% in social wellbeing. **Conclusion:** The study found that 12-week educational games activities affected prospective physical education and sports teachers' confidence levels; while it did not effect their social wellbeing.

Keywords: Educational games, Self-confidence, Social wellbeing, Prospective physical education and sports teacher

GİRİŞ

Özgüven "bireyin kendisini değerli hissetmesi yargısıdır" (Bandura, 1997, s. 11). Özgüven kişinin kendisini değerlendirmesi ile kendisinden memnun olup olmaması sonucu ortaya çıkan öznel bir olgudur. Öz güven, statik değildir ve koşullara, içinde bulunulan şartlara göre farklılık göstermektedir (Çelik, 2014, s. 13). Bireyin kendine güven duyması doğuştan gelen bir yetenek olmayıp eğitimle kazanılan bir özelliktir. Birey, yaşamının herhangi bir döneminde öz güven eksikliğini hissetmesi ya da çocukluk döneminden itibaren hiç kazanılmamış olduğunu fark

etmesi ve bu durumu yenmek istemesi halinde başarı kazanabilir (Kasatura, 1998, s. 139). Öz güven Lindenfield (2011) tarafından iç ve dış öz güven olmak üzere iki başlık altında incelenmiştir. İç öz güven bireyin kendine ait duygularından oluşmakta ve bireyin kendi özelliklerini benimsemesi, kendini sevmesi ve kendi özelliklerine ilişkin gerçekçi hedefler koyabilmesi ve bu hedefleri uygulamaya geçirebilmesidir. Kendisiyle barışık ve kendinden memnun kişilerin iç öz güvenleri yüksektir. İç öz güvenin tamamlayıcısı olan dış öz güven ise çevresine kendinden memnun olduğunu ve kendisini kabul edip sevdiğine dair gösterilen davranışlardır. İç öz güveni yüksek olan bireyin dış öz güveninin de yüksek olduğu söylenebilir. Öz güveni yüksek olan bireyler kendini sosyal olarak da iyi hissedebilir.

Sosyal iyi olma kavramı Keyes (1998) tarafından bireyin toplum içindeki konumuna ve işlevselliğine ilişkin değerlendirmesi şeklinde ifade edilmiştir. Sintonen' a göre (1981) sosyal iyi olma sosyal katılımla eş değerdir. Bireylerin başkalarının huzuru ve iyi oluşuyla ilgili kaygı düzeyleri, sorumluluk algıları, ilgili, bilgili ve becerili olma algıları diğer kişiler için üretken olma algıları ve duygusal destek sağlamaları arttıkça sosyal olma düzeyleri de artacaktır (Yurcu, Kasalak ve Akıncı, 2015). Bireyin sosyal olma düzeylerin yükselmesi bireye bulunduğu ortama ait hissetme ve başkalarına güvenmede olumlu katkılar sağlayacaktır. Sosyal olma düzeyleri yüksek bireyler topluma ve dünyaya katkı sağlayacağına inanırlar. Toplumun insanlar ve kurumlar sayesinde gelişeceğini düşünürler (Kaya, 2013). Sosyal iyi olma eğitim düzeyi ve yaş ile desteklenen bir başarıdır (Keyes, 1998). Sosyal iyi olan bireyler yarınlara daha umutla bakabilirler. Bunu da eğitim yoluyla sağlamak eğitimcilerin temel görevleri arasındadır.

Eğitsel oyunlar "öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesini ve daha rahat bir ortamda tekrar edilmesini sağlayan bir öğretim tekniğidir" (Demirel, 2017, s. 118). Eğitsel oyunlar ders ortamına canlılık katarak tüm öğrencilerin öğretme-öğrenme sürecine katılım göstermesini sağlar (Güven, 2015, ss. 213-214). Öğrencinin öğrenme deneyimlerini somutlaştırıp, içsel motivasyon sağlar ve öğrenciyi ders içerisine çeker (Peirce, Conlan ve Wade, 2008, s. 28). İyi tasarlanmış eğitsel oyunlar yoluyla; bireyler arası etkileşim, zihinsel ve fiziksel aktiviteler, öz denetim (Özcan, 1990; akt: Sünbül, 2011, s. 306), kurallara uyma, mensubu olduğu grubun çıkarlarını koruma, başkalarına saygı duyma ve kendi haklarını koruma (Hazar, 2017, s. 19) gibi birçok kavramı kendiliğinden gelişebilir. Bu kavramların gelişmesinin bireyde öz güven duygusunun artmasına ve sosyal olarak bireyin daha iyi hissetmesine katkı sağlayacağı beklenmektedir.

Öğretmenin mesleğine yönelik olumlu tutum içinde olması, mesleğine saygı duyması, onu icra etmede zevk alması, öğrenciyi motive eden, zorluklara karşı mücadele eden ve belirlediği hedeflere emin adımlarla ilerleyebilen öğrenciler yetiştirmesi şarttır. İşte tam bu noktada öz güven devreye girmektedir (Koyuncu-Şahin, 2015). Öz güvenli öğretmen bu sayılan hususları yerine getirmede daha etkin olacaktır. Öğrencinin aileden sonra hatta bazen aileden daha çok sözünü dinlendiği kendine rol model aldığı kişi öğretmenidir. Bu nedenle yarının öğretmenleri olan öğretmen adaylarının eğitim aldıkları sırada öz güvenlerinin artırılması, göreve başladıklarında da onlara olumlu katkılar sağlayacaktır. Yapılan araştırmalarda anlayışlı, açık fikirli ve öz güveni yüksek olan öğretmenlerin yarının öğrencilerini, çabaları konusunda da destekledikleri ve onların sorumluluk duygularını ve derse karşı ilgilerini artırdıkları ifade edilmiştir (Çelik, 2014). Öz güveni yüksek olan bireyin sosyal olarak da kendini daha iyi hissedeceği düşünülmektedir. Sosyal olarak kendini hisseden öğretmenin de eğitim-öğretimin niteliğini arttırmada ve gelecek nesilleri yetiştirmede etkin rol oynayacağı kaçınılmazdır. Bu rolleri üstelenecek öğretmen adaylarının aldıkları eğitim süresince sayılan özelliklerini dersler yoluyla kazandırıp, geliştirip ve pekiştirmek ise eğitimcilerin temel görevleri arasındadır. Öz güvenli ve bulunduğu toplum içinde kendini sosyal olarak daha iyi hisseden öğretmenlerin gelecek nesilleri yetiştirmede daha verimli olacakları kuşkusuzdur. Bu nedenle geleceği şekillendirecek olan öğretmen adaylarının öz güvenlerinin ve sosyal iyi olma düzeylerinin artırılması önem arz etmektedir. Bu bilgiler ışığında bu çalışma; eğitsel oyunların beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öz güven ve sosyal iyi olma düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Bu çalışma tek grup ön test-son test olarak desenlenmiştir. Bu desende "var olan bütün katılımcılar tek gruba (deney grubuna) atandıktan sonra ön test uygulanır ve takip eden aşamada deneysel uygulama gerçekleştirilir. Araştırmanın son safhasında, son test uygulanır ve sonuçlar kayıt altına alınır" (Gliner, Morgan ve Leech, 2015, s. 56).

Çalışma Grubu

Çalışmaya 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi (SUBÜ) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü ikinci sınıfında okuyan 21' i kadın, 37' si erkek, toplam 58 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı katılmıştır.

Tablo 1. Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı

	n	%
Erkek	37	63,8
Kadın	21	36,2
Total	58	100,0

Tablo 1' de çalışmaya katılan öğretmen adaylarının cinsiyete göre dağılımlarına yer verilmiştir. Öğretmen adaylarının 37' sinin erkek (%63.8) 21' inin ise (%36.2) kadın olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında "Kişisel Bilgi Formu", "Öz Güven Ölçeği" ve "Sosyal İyi Olma Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ait bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışma kapsamında öğrencilerin cinsiyet ve yaş gibi bilgilerine ulaşmak için kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır.

Öz Güven Ölçeği

Öğretmen adaylarının öz güven düzeylerini tespit etmek için Akın (2007) tarafından geliştirilen "Öz Güven Ölçeği" kullanılmıştır. 33 maddeden oluşan ölçme aracı 5' li likert tipindedir. Ölçme aracı iç öz güven (4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7, 15) ve dış öz güven (6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8, 24) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları ölçeğin bütünü için 0.83, iç öz güven için ,83 ve dış öz güven için ,85 alt olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının 0.30 ile 0.72 arasında değiştiği görülmüştür (Akın, 2007). Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe öz güven düzeyi de artmaktadır. Mevcut çalışma sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ön testte, ölçeğin bütünü için .92, iç öz güven için .85 ve dış öz güven için .89 olarak; son testte ise, ölçeğin bütünü için .94, iç öz güven için .90 ve dış öz güven için .89 olarak tespit edilmiştir.

Sosyal İyi Olma Ölçeği

Öğretmen adaylarının sosyal iyi olma düzeylerini tespit etmek için Keyes (1998) tarafından geliştirilen Akın, Demirci, Çitemel, Sarıçam ve Ocakçı (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sosyal İyi Olma Ölçeği" kullanılmıştır. 15 maddeden oluşan ölçme aracı ve 7' li likert tipindedir. Ölçeğin 8 maddesi (1., 2., 7., 8., 9., 10., 13. ve 15. maddeler) ters puanlanmaktadır. İlgili maddeler ters puanlandıktan sonra öğretmen adaylarının ölçekteki maddelere verdikleri yanıtları simgeleyen rakamlar toplanmakta ve toplam sosyal iyi olma puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe sosyal iyi olma hali de yükselmektedir. Mevcut çalışma sonucunda ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ön testte .73; son testte ise .81 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması (İşlem Süreci)

Veriler, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde SUBÜ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü ikinci sınıfında okuyan 21' i kadın, 37' si erkek, toplam 58 beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarından toplanmıştır. Çalışma kapsamında belirlenen hedef kitleye, ölçme araçları ile ön test uygulanmış ve öğretmen adaylarının öz güven ve sosyal iyi olma düzeyleri tespit edilmiştir. Ön testin ardından, çalışma grubuna 12 hafta boyunca eğitsel oyun etkinlikleri uygulanmış ve öğrencilere uygulatılmıştır. Hedef kitlede yer alan öğretmen adaylarına, araştırmanın deneysel bir araştırma için yapıldığı anlatılmış, araştırma hakkında detaylı bilgiler verilmiştir. Çalışma sürecinde herhangi bir olay veya resmi tatilden dolayı aksama gerçekleşmemiştir. Dersler 12 hafta boyunca haftada 1 gün 4 saat şeklinde yürütülmüştür. Çalışmanın geçerli ve güvenilir olması bakımından ön testten itibaren teorik anlatımlar tek bir araştırmacı tarafından yapılmış, araştırma süresince öğretmen adaylarının derse katılım durumları devamsızlık çizelgesine işlenmiştir. Uygulama boyunca toplamda 8 öğrenci birer kez devamsızlık yapmış ancak ek anlatımlar ve uygulamalar ile derse gelinemeyen haftalardaki eksikler giderilmiştir. Derslerin işlenişi ise şu şekilde gerçekleştirilmiştir.

İlk 4 hafta boyunca araştırmacılardan biri tarafından derse teorik konu anlatımı (2 saat) ile başlanılmış, ardından (2 saat) eğitsel etkinlikler uygulaması yapılmıştır. Teorik konular içerisinde oyunun tanımı, oyunun yapısal temelleri, oyunun sınıflandırılması, geleneksel oyun teorileri, yirminci yüzyıl oyun teorileri, oyunun planlanması, oyun seçimi, eğitsel oyunun yapısı, oyunun özellikleri, eğitsel oyunların öğretmen ve öğrenci açısından amaçları, eğitsel oyunların beden eğitimi ve spor eğitiminde kullanımı ve hareket eğitimi konularına yer verilmiştir. Uygulamada ise araştırmacılar tarafından teorik anlatımla çatısı oluşturan konular üzerinden yerli yabancı literatür taranarak öğretmen adaylarına uygun oyun formları belirlenmiştir. Oyun formaları içerisinde dikkat geliştirici, kuvvet geliştirici, çabukluk geliştirici, koordinasyon geliştirici, dayanıklılık ve beceri geliştirici oyun formalarına yer verilmiştir. Bu oyun formalarının uygulatılmasında ki amaçlar; öğretmen adaylarının oyun içinde yeteneklerinin farkına varması ve geliştirmesi, sorumluluk alması, sosyal bir grup içinde yer alması, diğer kişilerle iletişim içinde olmasıdır. Bu sayede öğretmen adaylarının öz güven duygusu ve sosyal iyi olma düzeylerinin artırılması hedeflenmiştir.

Bütün derslere selamlaşma ve yoklama ile başlanmıştır. Dersin esas evresine geçilmeden önce ısınma yapılmıştır. Isınmalar düz koşu, esnetme, açma-germe egzersizleri ile yapılmıştır. Oyunların ilk uygulaması öğretmen adaylarına model olması bakımından bir araştırmacı tarafından yapılmıştır. Bu uygulama esnasında öğretmen adaylarının oyun oynatma esnasında dikkat edeceği hususlar üzerinde durulmuştur. Eğitsel oyunların uygulatılmasında oyunun tanıtılması, oyun kurallarının anlatılması, oyunun oynatılması, yönetilmesi, ödül- ceza ve oyunun değerlendirilmesi şeklinde bir süreç izlenilmiştir.

4 haftadan sonra kalan diğer 8 haftada da ise uygulatıcı olmaları için öğretmen adaylarına kaynak kitaplar ve ilgili literatür önerilerek kendilerine uygun oyunu seçmelerini, seçtikleri oyunda oyunu planlamaları, oyunda

yapılabilecek değişiklikleri, ödül ve cezaları belirtmelerini ve tüm bunları günlük plan şeklinde hazırlamaları, sonraki aşama da oyunları sınıf önünde bir öğretmen rolü üstlenerek anlatmaları ve uygulatmaları istenmiştir. Öğretmenlik görevini üstelenen öğrencilere, yaptırdığı uygulama sonucunda olumlu ve olumsuz geri dönütler verilmiş her ders sonunda günün öğretmeni seçilerek öğrencilerin derse karşı motivasyonlarının artırılması sağlanmıştır. (Olumlu geri dönütlerde uygulatıcı takdir edilmiş, olumsuz geri dönütlerde ise uygulatıcının eksikleri üzerinde durulmuş ve eksikleri nasıl giderilebileceği hususunda yönlendirme yapılmıştır). 12' inci haftanın sonunda öğretmen adaylarına ölçme araçları ile son test uygulanarak çalışma tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışma grubundan toplanan veriler istatistiksel analize karar vermeden önce normallik testine tabi tutulmuştur. Normallik testinde Kolmogorov- Smirnov testinden yararlanılmış ve p değerinin α=.05'ten büyük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç ise ölçek puanlarının normal dağılıma uygun olduğunun kanıtı olarak değerlendirilmektedir (Mertler ve Vannatta, 2005). Bu nedenle verilere ilişkili örneklem t-testi uygulanmıştır. Zamana bağlı yüzde değişim ise [%Δ= (Son Test-Ön Test)/Ön Test*100] formülüyle hesaplanmıştır. Veriler SPSS 21.0 paket programı ile çözümlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Çalışma grubunun öz güven ön-son test puanlarının karşılaştırılması

		n	$\overline{X}$	ss.	sd.	t	p	Grup içi değişim
İç Öz Güven	Ön Test	58	68,13	7,76	,57	-2,25	,02	%2,59
	Son Test	58	69,91	8,32				
Dış Öz Güven	Ön Test	58	62,03	9,29	,57	-3,27	,00	%4,86
	Son Test	58	65,05	8,41				

Tablo 2' de çalışmaya katılan öğretmen adaylarının iç ve dış öz güven ön-son test puanlarının ilişkili örneklem t-testi sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğretmen adaylarının iç öz güven ($t_{(57)}$=-2.25; p<.05) ve dış öz güven ($t_{(57)}$=-3.27; p<.05) ön-son test puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığına işaret etmektedir. Öğretmen adaylarının son test puanları daha yüksektir. Bu sonuç uygulanan eğitsel etkinliklerin öğretmen adaylarının öz güvenlerinde artış sağladığını göstermektedir. Zamana bağlı yüzde değişimde ise iç öz güvende %2.59, dış öz güvende ise %4.86 artış olduğunu göstermiştir.

Tablo 3. Çalışma grubunun sosyal iyi olma düzeyleri ön-son test puanlarının karşılaştırılması

		n	$\overline{X}$	ss.	sd.	t	p	Grup içi değişim
Sosyal İyi Olma	Ön Test	58	69,96	11,27	,57	-,55	,57	%1
	Son Test	58	70,67	11,89				

Tablo 3' de çalışmaya katılan öğretmen adaylarının sosyal iyi olma ön-son test puanlarının ilişkili örneklem t-testi sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğretmen adaylarının sosyal olma ($t_{(57)}$=-55; p>.05) ön-son test puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Her ne kadar anlamlı farklılık olmasa da öğretmen

adaylarının sosyal iyi olma düzeyleri son test puanlarında artış göstermiştir. Zamana bağlı yüzde değişimde ise % 1'lik artış olduğu saptanmıştır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma eğitsel oyunların beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öz güven ve sosyal iyi olma düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 37'si erkek (%63.8) 21'i kadın (%36.2) olmak üzere toplam 58 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı katılmıştır.

Araştırma sonucu uygulanan eğitsel etkinliklerin öğretmen adaylarının öz güvenlerinde anlamlı bir artış sağladığı ortaya konulmuştur. Öğretmen adaylarının eğitsel oyunlar içerisinde hata yapma riskine rağmen yeni deneyimlerde görev alma, sorumluluk üstlenme ve bu sorumluluğu başarılı şekilde yerine getirme içerisinde olduklarından dolayı öz güven duygusunda artış sağlanmış olabilir. Bireyin yüksek öz güveni olduğunda, kendilerini yeterli, donanımlı, iyi ve güçlü bulup kendine özgün davranış içine girecektir (Yağan, 2019). Öğretmen adaylarının öz güvenli olması öğretmen olduklarında; üretken, verimli, becerili olmaları, belirlediği hedefler doğrultusunda cesurca gidebilmeleri ve sorumluluk duygusuyla hareket eden eğitimci olabilmeleri bu sürecin kazanımlarıdır (Göknar, 2017). Bu kazanımlar içerisinde öğretmenlik yapacak/yapan bireyin ise geleceğe umutla bakan, cesur olan, sorumluluk almayı bilen nesiller yetiştirmesi ise kendisinden beklenebilir.

Sosyal iyi olma durumunda da artış olmuş ancak, artışın anlamlı olacak kadar yükselmediği tespit edilmiştir. Sosyal iyi olmada anlamlı derecede artışın olmamasının gerekçesi olarak gerçekleştirilen eğitsel etkinliklerin öğretmen adaylarının sadece alışık oldukları sınıf ortamıyla ve tanıdık oldukları arkadaşlarıyla uygulanmış olması, aynı sosyal ortamda uzun süre birlikte geçirmelerine bağlı olarak, bu grup içinde kendilerini iyi hissetme halinin daha önceden kazanılmış olması ihtimali gösterilebilir. Ayrıca sosyal iyi olmada; toplumsal bütünleşme, toplumsal kabul, toplumsal katkı, toplumsal gerçekleştirme ve toplumsal uyum son derece önemlidir (Keyes, 1998). Bu nedenle öğretmen adaylarının sosyal iyi olmalarını arttırma da sınıf ortamından ziyade daha geniş kapsamlı katılım sağlanacak etkinliklerin düzenlenmesi öğretmen adaylarının sosyal iyi olmalarına daha olumlu ve anlamlı katkılar sağlayabilir. Bu konuda deney-kontrol gruplu çalışmaların tasarlanması, farklı branşlardaki öğretmen adaylarının ve farklı yaş gruplarında öğrencilerin kıyaslanacağı çalışmaların yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Akın, A. (2007). Öz-güven ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Akın, A., Demirci, İ., Çitemel, N., Sarıçam, H. ve Ocakçı, H. (2013). Sosyal İyi Olma Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirliği. 5. *Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu*, 10-11.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Çelik, İ. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi Afyonkarahisar örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Demirel, Ö. (2017). *Öğretim İlke ve Yöntemleri: Öğretme sanatı.* (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Gliner, J. A., Morgan, G. A. ve Leech, N. L. (2015). *Uygulamada araştırma yöntemleri: desen ve analizi bütünleştiren yaklaşım* (Çev. Ed.: Selahattin Turan). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Göknar, Ö. (2017). *Öz güven kazanmak*. (6. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Güven, M. (2015). Programda öğretme öğrenme süreci. Duman, B. (Ed.). *Öğretim ilke ve yöntemleri.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Hazar, M. (2017). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. Ankara: İlksan Matbaası.

Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve öz güven*. İstanbul: Evrim Kitabevi.

Kaya, Ç. (2013). *Sosyal iyi olma ile duygusal dışa vurum arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.

Koyuncu-Şahin, M. (2015). *Okul öncesi öğretmenlerinin öz güvenleri ve mesleki tutumlarının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Esntitüsü. Afyon.

Lindenfield, G. (2011). *Kendine güvenen çocuklar yetiştirmek*. İstanbul: Yakamoz Yayınları.

Mertler, C. A. ve Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and multivariate statistical procedures*. Glendale.

Peirce, N., Conlan, O. ve Wade, V. (2008, November). Adaptive educational games: Providing non-invasive personalised learning experiences. In *2008 second IEEE international conference on digital game and intelligent toy enhanced learning* (pp. 28-35). IEEE.

Sintonen, H. (1981). An approach to measuring and valuing health states. *Social Science & Medicine. Part C: Medical Economics*, *15*(2), 55-65.

Sünbül, A. M. (2011). *Öğretim ilke ve yöntemleri.* (5. Baskı). Konya: Eğitim Kitabevi.

Yağan, K. (2019). *Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygisi ve öz güven düzeylerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman.

Yurcu, G., Kasalak, M. ve Akıncı, Z. (2015). Otel çalışanlarının sosyal iyi olma algılarının demografik değişkenler açısından incelenmesi: Antalya ili örneği. *Journal of Tourism Theory and Research*, *1*(1), 6-14.

SB627

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTELERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ÇOCUK İSTİSMARI VE İHMALİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ

[1]İdris YILMAZ, [1]Kadir ÇÖL, [2]Efecan TEZCAN

[1]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON
[2]Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

Email : *idrisyilmaz@trabzon.edu.tr, kadircol19@hotmail.com, efecantezcan@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to reveal the relationship between child abuse and neglect awareness levels of university students studying in sports sciences with various variables. The sample of the study consists of 409 students studying in the field of sports sciences (Female n: 178, Male n: 231). In the research, "Child Abuse and Neglect Awareness Scale geliştiril developed by Altan (2018) was used. The difference between the variables was determined by independent t test and one-way analysis of variance at .05 significance level. As a result of the study, it was found that the child abuse and neglect scores of the participants were at a good level ($\bar{x}$: 76) and that these scores did not differ statistically according to the independent variables examined (p> .05).

Keywords: Child, child abuse and neglect, physical education, sports

Giriş

Çocuk; değişim ve öğrenmeye açık, dünyada kendine bir yer edinme gayreti içinde olan aynı zamanda akran baskısıyla mücadele eden, ahlaki değerler oluşturup değişen bedene de uyum sağlamaya çalışan bireydir (Sullivan, 2002). Çocuğun dünyadaki yer arayışı ve bedenini tanıma sürecinde bir yetişkin tarafından bilinçli ya da bilinçsiz şekilde yapılan fiziksel, ruhsal, duygusal, cinsel ya da sosyal bakımdan çocuğu olumsuz etkileyen her türlü eylem çocuk istismarıdır.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre çocuk ihmali ve istismarı; 18 yaşın altındaki bireylerin sağlığını, hayatını, gelişimini ve ilişkilerindeki güven duygusunu olumsuz yönde etkileyen her türlü fiziksel, cinsel, duygusal kötü muamelelerdir. Kötü muamelelere maruz kalan çocuk sayısı her geçen gün artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun yaptığı bir çalışmada mağdur olarak güvenlik birimlerine gelen veya getirilen çocuk sayısı 2015 yılında 142.179 ; 2016 yılında 158.343 ; 2017 yılında 155.024 olarak belirtilmiştir.

İstismar olgusunda "tanımlama, değerlendirme ve yönlendirme" olarak okula ait 3 görev bulunmaktadır. Bu görevler öğretmenlerin sorumluluğundadır (Erol,2007). Ayrıca eğitimciler çocuk istismarının zorunlu bildirimi yasası kapsamındadır. Türk Ceza Kanunu'nun (TCK, 2004) 5237 sayısına göre, çocuk istismarı ve ihmalinin bildirimi zorunludur ve bu zorunluluk 278. Madde ile her vatandaşa, 279. Madde ile kamu görevlilerinin tümüne verilmiştir. Bu doğrultuda çocuklarla yakın etkileşim halinde olan öğretmenlerin konuya ilişkin farkındalıklarının arttırılması; durumun tespit edilmesi ve erken müdahale edilebilmesi için önem taşımaktadır (Tugay, 2008).

Aile ve çevre faktörleri çocuk için tehdit oluşturabileceği gibi öğretmenler de istismar hakkında yeterli eğitime sahip olmadığında çocuk için ciddi tehditler oluşturabilmektedir. Çocuklarla dersin işleniş biçimi ve dersin bedenin

kullanılması ile işlenmesinden kaynaklı olarak en yakın etkileşim halinde olan öğretmenler beden eğitimi ve spor öğretmenleridir denilebilir.

Başarıya ulaşmayı amaçlayan beden eğitimi öğretmenleri derslerde veya antrenmanlarda uyguladıkları etkinliklerde öğrencilerin olumsuz tavırları ile karşılaştığı zamanlarda da onları aşağılayarak, azarlayarak, tehdit, hakaret ve küfür ederek disiplini sağlamaya çalışmaktadır (Yaşar, 2009).

Sporun doğasından kaynaklı olarak içerisinde barındırdığı rekabet sebebi ile antrenörler ya da öğretmenler sporcularını veya öğrencilerini zorlayabilirler. Stafford ve arkadaşları (2013); spor ortamında meydana gelen sakatlanmalar, tükenme ve başarı isteğinden kaynaklı aşırı yorulmalar gibi fiziksel istismar eylemlerinin sporda bir kültür oluşturduğunu söyler. Bu kültür ödül ve başarıya odaklandığından antrenman şiddetlerine itiraz eden sporcunun sporda yeri yok gibidir.

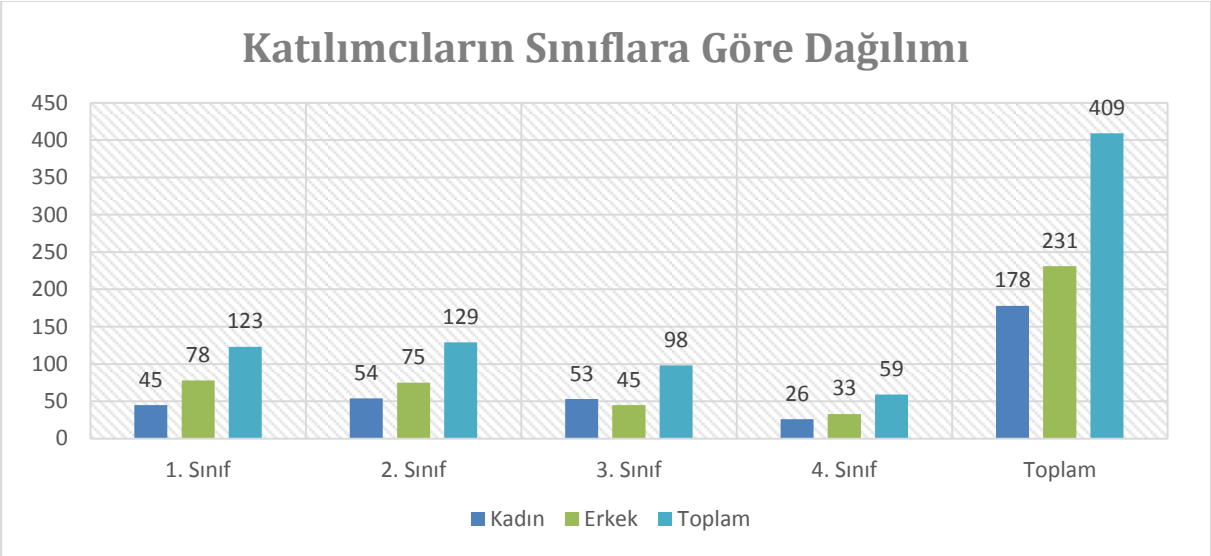
Çocuğun istismara uğradığını anlamak güçtür fakat istismara uğradığını anlamak ve çocuğu öğretmeninin de bilinçsizce yapacak olduğu istismardan korumak mümkündür. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin çocuk ihmal ve istismarı farkındalık düzeylerini belirlemektir.

Yöntem

Araştırma betimsel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden 178 kadın (Aktif sporcu:65); 231 erkek (Aktif sporcu:121) olmak üzere toplamda 409 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların sınıf dağılımları aşağıdaki grafikte verilmiştir.



Grafiğe bakıldığında katılımcıları 45 kadın, 78 erkek olarak toplam 123 kişi 1. sınıf öğrencileri; 54 kadın, 75 erkek olarak toplam 129 kişi 2. sınıf öğrencileri; 53 kadın, 45 erkek olarak toplam 98 kişi 3. sınıf öğrencileri ve 26 kadın, 33 erkek olarak toplam 59 kişi 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Verilerin toplanması

2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde gerekli izinler alınarak ders öncesi ve ders sonrası öğrencilerin gönüllü katılımı esası sağlanarak veriler toplanmıştır. Gümüşhane Üniversitesi'nden etik kurul raporu alınmıştır.

Veri toplama aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ve Altan (2018) tarafından geliştirilen "Çocuk İstismarı ve İhmali Farkındalık Ölçeği (ÇİİF-Ö)" kullanılmıştır. 20 maddelik "ÇİİF-Ö" nün Cronbach alfa katsayısı 0.77 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı 0,66 olarak bulunmuştur.

Verilerin analizi

Verilerin analizi SPSS 25 paket programı ile yapılmıştır. Değişkenler arasında fark olup olmadığı .05 anlamlılık düzeyinde bağımsız "t" testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılarak belirlenmiştir.

Bulgular

Araştırmaya Katılan Katılımcıların ÇİİF Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 1. Cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	sd	t	p
Kadın	170	77.12	8.60	381	1.73	.085
Erkek	213	75.63	8.14			

Tablo-1'e göre araştırmaya katılan erkek öğretmen adaylarının cinsiyet değişkenine göre puan ortalaması 75.63 ve standart sapması 8.14 iken kadın öğretmen adaylarının puan ortalaması 77.12, standart sapması 8.60 olduğu görülmektedir. Tabloya göre öğretmen adaylarının cinsiyet değişkenine göre ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t = 1.73$, $p>0.05$).

Tablo 2. Aktif spor yapma değişkenine göre t testi sonuçları

Lisanslı	N	$\bar{x}$	S	Sd	T	p
Aktif	173	75.95	8.25	380	-0.77	.44
Aktif değil	209	76.61	8.50			

Tablo-2'ye göre araştırmaya katılan erkek öğretmen adaylarının aktif spor yapma durumlarının puan ortalaması 75.95 ve standart sapması 8.25 iken kadın öğretmen adaylarının puan ortalaması 76.61, standart sapması 8.50 olduğu görülmektedir. Tabloya göre öğretmen adaylarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t = -0.77$, $p>0.05$).

Tablo 3. Çocuk istismarı ve ihmali hakkında eğitim alma değişkenine göre t testi sonuçları

	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Evet	130	77	9	379	.99	.32
Hayır	251	76.02	8			

Tablo-3'e göre araştırmaya katılan erkek öğretmen adaylarının çocuk istismarı ve ihmali hakkında eğitim alma durumlarının puan ortalaması 77 ve standart sapması 9 iken kadın öğretmen adaylarının puan ortalaması 76.02, standart sapması 8 olduğu görülmektedir. Tabloya göre öğretmen adaylarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (t = 0.99, p>0.05).

Tablo 4. Sınıf değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Sınıf	KT	$\bar{x}$	sd	F	p
Gruplar arası	415.43	138.48	3	1.99	.12
Gruplar içi	26360.64	69.56	379		

Tablo-4'e göre araştırmaya katılan erkek öğretmen adaylarının sınıf değişkenine göre puan ortalaması 77 ve standart sapması 9 iken kadın öğretmen adaylarının puan ortalaması 76.02, standart sapması 8 olduğu görülmektedir. Tabloya göre öğretmen adaylarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (t = 0.99, p>0.05).

Tablo 5. Anne Eğitim Durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Anne Eğt.D.	KT	$\bar{x}$	sd	F	p
Gruplar arası	217.28	72.43	3	1.03	.38
Gruplar içi	26284.76	70.47	373		

Tablo-5'e göre anne eğitim durumu değişkenine göre çocuk istismarı ve ihmali farkındalık düzeyi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (F = 1.03 , p>0.05).

Tablo 6. Baba Eğitim Durumu değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Baba Eğt.D.	KT	$\bar{x}$	sd	F	p
Gruplar arası	108.5	36.17	3	0.51	.67
Gruplar içi	26593.76	70.54	377		

Tablo-6'ya göre baba eğitim durumu değişkenine göre çocuk istismarı ve ihmali farkındalık düzeyi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (F = 0.51 , p>0.05).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada sonuç olarak spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin çocuk istismar ve ihmali farkındalık düzeylerinin pozitif yönde iyi seviyede olduğu ($\bar{x}$:76) görülmektedir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde öğretmen adaylarının çocuk istismarı ve ihmali farkındalıkları cinsiyet, aktif spor yapma, sınıf, anne-baba eğitim durumu ve çocuk istismarı hakkında eğitim alma değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Yaşar (2009) yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyeti ile öğretmenleri tarafından duygusal istismara uğrama durumları arasında anlamlı farklılık olduğu kız öğrencilerin daha az duygusal istismara uğradığını bulmuştur. Öğrencilerin duygusal istismara maruz kalma durumu ile öğretmenlerinin cinsiyetine göre anlamlı farklılık bulunmuş; erkek öğretmenlerin daha fazla duygusal istismara başvurdukları görülmüştür.

Tezdiğ (2017) yaptığı çalışmada araştırmamızla benzer olarak rehberlik, okul öncesi, zihinsel engelliler öğretmen adayı olan öğrencilerin çocuk istismarı ve ihmali farkındalık düzeylerinde cinsiyet, uyruk, medeni durum, sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunamazken araştırmamızdan farklı olarak bölgelere göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde bilgi düzeyi daha yüksek görülmüştür.

Karakoç (2017) yaptığı çalışmada sınıf, matematik, Türkçe, rehber, sosyal bilgiler öğretmenlerinin çocuk istismar ve ihmali farkındalık düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, anne-baba olma, sahip olunan çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunamazken, çocuk istismar ve ihmali hakkında daha önce eğitim alma durumuna göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Can-Yaşar (2014) yaptığı çalışmada araştırmamız ile benzer şekilde okul öncesi, sosyal bilgiler, sınıf, Türkçe öğretmeni adaylarının fiziksel istismar belirtilerine ilişkin farkındalık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamazken, araştırmamızdan farklı olarak Karakoç'un (2017) çalışmasında da görüldüğü gibi çocuk istismarı ve ihmali hakkında eğitim alma durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bu araştırma ile paralel olarak Kürklü (2011) yaptığı çalışmada öğretmenlerin çocuk istismarı ve ihmali hakkında resmi bir eğitim almadıklarını fakat araştırmamızdan farklı olarak öğretmenlerin çocuk ihmal ve istismar tanılamada gerekli yeterliliğe sahip olmadığını ve çocuk istismarı vakalarını yeterince bildirmediklerini ortaya koymuştur. Araştırmacı bu duruma sebep olarak öğretmenlerin konuyla ilgili yeterli kanıt sahibi olmamalarını ve yasal sürece ait bilgilerinin olmamasını göstermiştir.

Aksel (2015) de araştırmamızla benzer olarak yaptığı çalışmada öğretmenlerin istismar konusunda yeterli eğitim almadıklarını, çocuk cinsel istismarı hakkında doğru bilgiye sahip olduklarını fakat resmi kurumlara bildirim yapma bilgilerinin yetersiz olduğunu ortaya koymuştur.

Bu araştırmanın sınırlılıkları farklı bağımsız değişkenlerle çeşitlendirilip, örneklemi genişletilerek ortadan kaldırabilir. Araştırma ile ulaştığımız bulguların sebepleri nitel bir çalışma yapılarak araştırılabilir. Çalışmanın bulgularına bakıldığında öğrencilerin çocuk istismarı ve ihmali ile ilgili ders veya kurs almadıkları anlaşılmaktadır. Yüksek Öğretim Kurumu öğretmen adayı olan öğrencilerin öğretim programlarına konu ile ilgili ders eklemesi uygun olabilir.

Kaynakça

Aksel, Ş., & Irmak, T. Y. (2015). Çocuk cinsel istismarı konusunda öğretmenlerin bilgi ve deneyimleri. Ege Eğitim Dergisi, 373-391.

Altan, H., Budakoğlu, I. İ., Şahin-Dağlı, F., & Oral, R. (2018). Measuring awareness about child abuse and neglect: Validity and reliability of a newly developed tool-child abuse and neglect awareness scale. *Turkish Journal of Pediatrics*, *60*(4).

Erol, D. (2007). *Okul öncesi eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin çocuklardaki fiziksel istismar belirtilerine ilişkin farkındalık (Eskişehir il örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Karakoç, F. (2017). Öğretmenlerin Çocuk İhmal Ve İstismarına Yönelik Farkındalık Düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi), Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Kürklü, A. (2011). Öğretmenlerin Çocuk İstismarı Ve İhmaline Yönelik Farkındalık Düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi), Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.

Münevver, C. Y., KIZILTEPE, G. İ., & KANDIR, A. (2014). Öğretmen adaylarının çocuklardaki fiziksel istismar belirtilerine ilişkin farkındalıkları. Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 7(3), 286-303.

Stafford A, Alexander K, Fry D. (2013). Playing through Pain: Children and Young People's Experiences of Physical Aggression and Violence in Sport. Child Abuse Review;22: 287–299

Sullivan, K. (2002). Baskı altındaki çocuklar. Çev: Sermin CAN, İstanbul: Kariyer Yayıncılık.

Tezdiğ, C.C. (2017). Öğretmen Adaylarının Çocuk İstismarı Ve İhmaline Yönelik Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). docs.neu.edu.tr › library.

Tugay, D. (2008). Öğretmenlerin Çocuk İstismarı Ve İhmaline Yönelik Farkındalık Düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

World Health Organization. Child Maltreatment.http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/en/. Erişim Tarihi: 17.09.2019.

Yaşar, F. S. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sporcu Öğrenciler Üzerindeki Duygusal İstismar Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

SB632

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ

***[1]Mümine SOYTÜRK*, [2]Özden Tepeköylü ÖZTÜRK, [3]Şeyma KARASU**

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,MANİSA
[2]Pamukkale Üniversitesi,Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli
[3]Beden Eğitimi Öğretmen Adayı

***Email :** soyturkmumine@gmail.com, otepekoylu@hotmail.com,*

GİRİŞ ve AMAÇ

İnsan dış dünya ile olan ilişkisini duyu organları aracılığı ile kurmaktadır. Çevreden gelen uyarıcılar duyu organları yoluyla alınarak anlamlandırılır. Duyu organları tarafından alınan bu uyarıların anlamlı hale getirilmesi süreci algı olarak tanımlanmaktadır (Sazak, 2008). Algılar bireyin görüşlerinin şekillenmesinde önemli bir faktördür. Duyu organlarının beyine ilettikleri duyular basittir, algılama ise geçmiş öğrenme ve deneyimlerimizin de işin içine girdiği son derece karmaşık bir süreçtir (Cüceloğlu, 2004; 119). Farklı bir şekilde ifade etmek gerekirse algılama sürecindeki girdi ile ortaya çıkan algısal ürün birbirinden farklılık gösterebilir. Tutum Odabaşı ve Barış (2012)'ın tanımlamasına göre belirli birey, nesne veya ortamlara olumlu ya da olumsuz bir şekilde tepkide bulunma eğilimidir. Senemoğlu (2000) ise tutumu; bireyin herhangi bir şeye, bireylere, olaylara ve çok çeşitli durumlara karşı, bireysel etkinliklerindeki seçimini etkileyen, kazanılmış içsel bir durum olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlardan yola çıkarak algıların bireyin herhangi bir konuda yaptıklarını tutumlarından daha fazla etkilediği görülmektedir. Beden Eğitimi ve spor dersine yönelik tutum çok sayıda araştırmaya konu olmuş ve çok sayıda ölçme aracı bu amaçla geliştirilmiştir (Pehlivan, 1997; Güllü ve Güçlü, 2009; Demirhan ve Altay, 2001; Karakılıç, 2009; Kır, 2012; Karahan ve Kuru, 2015; Yoncalık, 2006; Deliceoğlu, 2018; Güven Karahan, 2011; Kalemoğlu-Varol, Ünlü, Erbaş ve Sünbül, 2016) Ancak öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik görüşleri nispeten daha az çalışmaya konu olmuştur. Ergen bireylerin beden eğitimi ve spor dersini ve hareket etmeyi nasıl algıladıklarının onların görüşlerini şekillendirmesinde ve yaşamının diğer alan ve evrelerine aktarmasında oldukça etkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada farklı türdeki ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik görüşlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmada olasılığa dayalı olmayan kasti örnekleme tekniği kullanılarak okulların seçimi yapılmış ve 633 ($n_{(kadın)}$ =336; $n_{(erkek)}$=297) öğrenciye toplam 6 ortaokuldan (3 OO, 3 İHOO) ulaşılmıştır. Okulların Manisa merkez ilçelerinden (Yunus Emre ve Şehzadeler) merkezi düzeyde yerleşim alanından 1'er okul, orta alandan 1'er okul ve kıyıya yakın alanlardan1'er okul aynı zamanda okullar birbirine en yakın mesafede olmalarına dikkat edilerek seçilmiştir. Her okuldaki her sınıf düzeyinden en az bir sınıfa ulaşılması hedeflenmiş, 8. sınıf düzeyinde bu konuda sorunlar yaşanmıştır. 8. sınıf öğrencilerinden bir kısmı araştırmaya katılmaya gönüllülük göstermemiş ya da kendilerine ulaşılamamıştır.

Tablo 1: Örneklem Grubunun Okullar ve Cinsiyet Açısından Dağılımları

Değişken	Alt değişken	OO		İHOO		Toplam	
		F	%	f	%	f	%
Cinsiyet	Kadın	149	46,3	187	60,1	336	53,1
	Erkek	173	53,7	124	39,9	297	46,9

Ölçme araçları

Ortaokul Öğrencileri için Beden Eğitimi Ölçeği (OÖBEÖ)

Veri elde etme aracı olarak Chi (1999) tarafından geliştirilen ve Taşkın (2018) tarafından Türkçe ye uyarlanan beş alt boyuttan oluşan "Ortaokul Öğrencileri için Beden Eğitimi Ölçeği (OÖBEÖ)" kullanılmıştır. Ölçek 33 maddeden oluşmaktadır ve maddelerinin derecelendirilmesi "tamamen katılıyorum"dan "tamamen katılmıyorum"a kadar 5 li likert tipinde yapıya sahiptir. Ölçeğin alt boyutları "öğrenci görüşü, tutum, algılanan atletik yetkinlik, egzersizin faydaları ve egzersiz yapma niyeti" şeklindedir. Türkçeye uyarlama çalışmasında KMO değeri .902 olarak bulunmuştur. Ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır. x2/sd=2,85; GFI=.908; AGFİ=.881; GFI=.884; RMSEA=.056 VE RMR=.096 bulunmuştur (Taşkın, 2008)

Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmada demografik bilgilere ulaşmak amacıyla kullanılmıştır. Cinsiyet, sınıfınız, okul türü, beden eğitimi dersi haftada kaç ders olması gerekir, beden eğitimi dersini sevme durumu alanındaki bilgiler bu form aracılığı ile elde edilmiştir.

Gerekli İzinlerin Alınması

30/04/2019tarih ve 20136 sayılı yazı ile Manisa Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alındıktan sonra Mayıs 2019 ayında veriler elde edilmiştir.

Veri analizi

Çalışmada elde edilen verilerin çözümlenmesi için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve gruplardaki katılımcı sayıları da göz önüne alınarak bağımsız gruplar için t test ve Kruskal Wallis-H Testi (Bonferoni Düzeltmesi) istatistiksel analiz teknikleri kullanılmıştır. Tip 1 hata %5 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Görüşlerinin Normal Dağılıma İlişkin Değerleri

Grup	n	x	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Max.
OO	322	58,95	,675	-,123	1,055	26	99

İHOO		311	60,77	,855	,807	1,305	26	118

BULGULAR

Tablo 3: Farklı Okul Türlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin BE Ders Saati Konusundaki Görüşleri

OKUL		**BE Dersi Haftada Kaç Saat Olmalı**					**Toplam**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	
OO	**f**	6	4	24	49	239	322
	Okul için %	1,9	1,2	7,5	15,2	74,2	100,0
	Toplamın %	,9	,6	3,8	7,7	37,8	50,9
İHOO	**f**	9	7	29	40	226	311
	Okul için %	2,9	2,3	9,3	12,9	72,7	100,0
	Toplamın %	1,4	1,1	4,6	6,3	35,7	49,1
Toplam	**f**	15	11	53	89	465	633
	Okul için %	2,4	1,7	8,4	14,1	73,5	100,0
	Toplamın %	2,4	1,7	8,4	14,1	73,5	100,0

x^2=2,973; p=,562

Tablo 4: Farklı Okul Türlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine Yönelik Görüşleri

	Okul	**N**	**x**	**Ss**	**Sd**	**t**	**p**
Öğrenci görüşleri	**OO**	322	21,4969	6,55399	583,151	3,096	,002*
	İHOO	311	23,3613	8,43048			
Tutum	**OO**	322	15,6885	3,56145	629	1,410	,159
	İHOO	311	15,3065	3,23006			
Algılanan akademik yetkinlik	**OO**	322	4,7050	2,05150	584,942	2,121	,034*
	İHOO	311	5,1032	2,62222			
Egzersizin algılanan faydaları	**OO**	322	10,4907	3,03893	602,777	-2,212	,027*
	İHOO	311	11,0806	3,62702			

Egzersiz niyeti	**OO**	322	6,5342	2,42785	630	3,080	,002*
	İHOO	311	5,9258	2,53729			
Toplam puan	**OO**	322	58,9502	12,10904	592,360	1,676	,094
	İHOO	311	60,7774	15,05864			

Tablo 5: Katılımcıların Beden Eğitimi ve Spor Dersini Sevme Durumuna Göre Bu Ders Konusundaki Görüşleri

		n	x	ss	**Sıra Ort.**	**Sd**	**χ^2**	**P**
Öğrenci görüşleri	**Seviyorum**	580	21,5724	6,75426	300,60	2	54,051	,000*
	Kararsızım	39	30,5128	7,55984	503,13			
	Sevmiyorum	13	35,5385	14,44885	465,92			
Tutum	**Seviyorum**	580	15,6010	3,34230	321,27	2	15,875	,000*
	Kararsızım	39	15,3333	3,69447	302,00			
	Sevmiyorum	13	11,5385	3,15213	123,19			
Algılanan akademik yetkinlik	**Seviyorum**	580	4,7379	2,22335	306,25	2	24,447	,000*
	Kararsızım	39	6,6154	2,85266	432,05			
	Sevmiyorum	13	7,0000	3,43996	427,12			
Egzersizin algılanan faydaları	**Seviyorum**	580	10,5397	3,11220	306,01	2	25,112	,000*
	Kararsızım	39	12,7949	4,05346	416,18			
	Sevmiyorum	13	15,4615	5,59189	485,58			
Egzersiz niyeti	**Seviyorum**	580	6,1931	2,52462	313,72	2	2,820	,244
	Kararsızım	39	6,9231	1,91097	363,06			
	Sevmiyorum	13	6,0769	2,75262	301,00			
Toplam puan	**Seviyorum**	580	58,6632	12,76995	302,48	2	39,489	,000*
	Kararsızım	39	72,1795	13,72641	479,73			
	Sevmiyorum	13	75,6154	22,59623	426,92			

Tablo 6: Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Ders Konusundaki Görüşleri

Sınıf	**N**	**x**	**ss**	**Sıra Ort.**	**Sd**	**χ^2**	**p**

Öğrenci görüşleri	5	281	20,7305	6,62399	276,55	3	53,000	,000
	6	115	21,4000	7,02477	291,75			
	7	156	23,2756	7,34283	344,59			
	8	79	28,1772	9,00820	435,18			
Tutum	5	281	15,4555	3,79176	317,16	3	5,529	,137
	6	115	15,2000	3,63511	304,98			
	7	156	15,4103	2,71643	300,09			
	8	79	16,2785	2,70297	355,36			
Algılanan akademik yetkinlik	5	281	4,3794	1,89436	280,25	3	29,989	,000
	6	115	4,9565	2,60698	310,67			
	7	156	5,2692	2,41326	349,96			
	8	79	5,9494	2,84154	383,87			
Egzersizin algılanan faydaları	5	281	10,1560	3,20539	281,56	3	42,985	,000
	6	115	10,1478	3,06721	285,73			
	7	156	11,3526	3,12906	349,79			
	8	79	12,7975	3,71890	415,84			
Egzersiz niyeti	5	281	6,2447	2,65322	316,85	3	8,462	,037
	6	115	5,6783	2,54278	276,89			
	7	156	6,4038	2,34666	327,18			
	8	79	6,6835	2,00988	347,84			
Toplam puan	5	281	57,0000	13,14779	279,09	3	55,796	,000
	6	115	57,3826	13,62376	281,66			
	7	156	61,7115	11,63532	342,64			
	8	79	69,8861	14,09309	440,23			

TARTIŞMA

Farklı türdeki ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik görüşlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada beklendik ve literatürle hem örtüşen hem çelişen sonuçlar elde edilmiştir.

Her iki grubun haftalık ders saatini yüksek oranda 5 saat olarak öngörmeleri deneyimlerine dayalı görüşleri olarak ve bu anlamda olumlu görüşe sahip olduklarının göstergesi olarak kabul edilebilir. Üstelik çok büyük oranda öğrenci BE dersini sevdiğini belirtmiştir. Bu dersi sevmenin altında kendilerini rahatlattığı algısının yatığı söylenebilir (Taşkın, 2018).

İmam Hatip Ortaokullarında öğrenim gören öğrenciler algılanan akademik yetkinlik, öğrenci görüşleri, egzersizin algılanan faydaları alt boyutlarında diğer Ortaokul öğrencilerinden daha olumlu görüş belirtmişlerdir. Ortaokul öğrencileri sadece egzersiz niyeti alt boyutunda diğer gruptan yüksek puan almıştır. Bu bulguyu kıyaslayabileceğimiz başka bir çalışma ile karşılaşılmamıştır ancak bu durum beklendik bir sonuç olarak değerlendirilebilir. İmam Hatip Ortaokullarında öğrenim gören öğrencileri hareket etme ihtiyaçlarının farkında oldukları ve BE dersine yönelik olumlu görüşlerini yansıttıkları sonucuna varılabilir.

Cinsiyet faktörü açısından kadın öğrencilerin puanları yüksek ve anlamlı bulunmuştur. Taşkın (2018)'ın çalışmasındaki bulguları ise erkek öğrencilerin lehinedir. Bu farklılığın sebebi örneklem farklılığından kaynaklı olabilir.

Sınıf değişkeninde egzersizin algılanan faydaları alt boyutunda 8.sınıfların lehine bir durum söz konusudur. Liselere geçiş sınavı nedeniyle oran açısından az sayıda 8.sınıf öğrencisine ulaşılabilmiştir, aynı sınav bu sonucun sebepleri arasında trajik olarak sayılabilir. Elde ettiğimiz sonucun sebebi olarak bu geçiş evresinde genellikle hareket etme, spor yapma ihtiyaçlarının artan stres ve gerginliği atmak için daha da fazla artması olarak düşünülmüştür. Çalışmamızın sonuçları ile Keskin (2015)in tutum incelediği çalışmasından elde etiği sonuçlar çelişmektedir, onun çalışmasında sınıf düzeyinin artmasının BE dersine yönelik tutum puanlarında azalmaya bunun da sebebinin liseye geçiş evresinin hazırlık aşaması olması ve beraberinde kaygı ve stresle birlikte egzersiz yapmaktan uzaklaşma zorunluluğuna bağlamaktadır.

ÖNERİLER

Beden Eğitimi dersinin yaşam boyu aktif olma yönünde etkili olabilmesi için dersler egzersizin faydaları konusu ön plana çıkarılarak işlenmelidir.

Proje İmam Hatip Ortaokullarında hiç beden eğitimi dersinin olmaması orada örenim gören öğrencilerin hareket ihtiyacının giderilmemesi söz konusudur. Bu okullarda tarama, deneysel ve nitel veri elde edilecek çalışmalar yürütülebilir.

Beden eğitimi dersini sevmeyen ve kararsız öğrencilerle nitel çalışmalar ve belki de dersi renklendirecek farklı uygulamalar sunulabilir.

KAYNAKLAR

Cüceloğlu, D. (2004) İnsan ve Davranışı, Remzi Kitapevi, 13. Basım, İstanbul

Deliceoğlu,G. (2018). Orta öğretim birinci sınıf öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(1), 208-215.

Demirhan, G. ve Altay, F. (2001). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutum Ölçeği II. Spor Bilimleri Dergisi, 12 (2), 9-20.

Güllü, M. ve Güçlü, M. (2009). Ortaöğretim öğrencileri için beden eğitimi dersi tutum ölçeği geliştirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 138-152.

Güven Karahan, B. (2011). Engelli öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ve karşılaştıkları sorunlar (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kalemoğlu-Varol, Y., Ünlü, H., Erbaş, M.K., ve Sünbül, A.M.(2016). İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. Spor Bilimleri Dergisi, 27(1), 16-26.

Karahan, B. G., & Kuru, E. (2015). Ortopedik, görme ve işitme engelli öğrenciler için beden eğitimi ve spor dersi tutum ölçeği geliştirme çalışması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(1), 36-46.

Karakılıç, M. (2009). Beden eğitimi dersi için hazırlanan tutum ölçeğinin psikometrik kuramlar açısından incelenmesi (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kır, R. (2012). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum ve davranışları (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Odabaşı Y, Barış G. *Tüketici Davranışı.* Mediacat Yayıncılık İstanbul; 2012, s:157

Pehlivan, Z. (1997). Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Ön Çalışma Raporu. I. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu.

Sazak, N. (2008) müziksel algılamanın temel boyutları, uluslararası insan bilimleri dergisi 5(1)

Yoncalık, O. (2006). İlköğretim II. kademe I. sınıf beden eğitimi derslerinde eşli çalışma stili uygulamalarının öğrenci tutumuna ve başarısına etkisi. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

SB656

SPOR EĞİTİMİ VEREN YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARINDAKİ ÖĞRETİM ELEMANLARININ BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE GÖRE ÖRGÜTSEL SİNİZM, İŞ DOYUMU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ

[1]Aydan Ermiş, [1]Soner Çankaya

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SAMSUN

Email : *aydanak@omu.edu.tr, scankaya@omu.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğretim elemanlarının bazı demografik özelliklerine göre örgütsel sinizm, iş doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki farklılıkları ortaya koymaktır.
Yöntem: Araştırmada betimsel nitelik taşıyan ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, 22 maddelik Maslach Tükenmişlik Ölçeği, 20 maddelik Minesota İş Doyum Ölçeği ve 13 maddelik Örgütsel Sinizm Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 8 farklı Spor Bilimleri Fakültesi ve 8 farklı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan 311 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde Student t testi, tek yönlü varyans analizi ve Tukey testi, Pearson korelasyon katsayısından yararlanılmıştır.
Bulgular ve Sonuç: Katılımcıların kullanılan ölçek maddelerine verdikleri cevapların kendi iç tutarlılığını ortaya koymak amacıyla yapılan güvenirlik analizi (Cronbach's Alpha) sonucunda güvenirlik katsayıları Maslach Tükenmişlik Ölçeği için 0,761; Minessota İş Doyum Ölçeği için 0,912; Örgütsel Sinizm Ölçeği için ise 0,930 olarak bulunmuştur. Çalışmada, öğretim elemanlarının cinsiyet ve idari görev durumları açısından tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P>0,05). Araştırma görevlilerinin iş doyumu öğretim görevlilerine göre oldukça yüksek bulunmuştur (P=0,044). Aylık gelir düzeylerinin giderlerinden düşük olduğunu düşünen katılımcıların tükenmişlik ve örgütsel sinizm düzeyleri yüksek, iş doyumu düşük bulunmuştur. Bekarların evli olanlara göre; lisans ve yüksek lisans mezunu olanların doktoralı öğretim elemanlarına göre örgütsel sinizm puanları düşük bulunmuştur (P=0,029). Katılımcıların meslekte ve mevcut kurumlarındaki toplam çalışma süreleri ile tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (P>0,05). Buna göre, kurum yöneticilerinin özellikle öğretim görevlilerinin iş doyumunu arttırmak, tükenmiş düzeylerini azaltmak ve çalıştıkları kuruma karşı olumsuz duygular beslemesini önlemek için kurum içi idari görev ve görevlendirme, öğrenci danışmanlıkları ve ders dağılımında adil bir yönetim anlayışı sergilemesi, akademik personelin işe gelme istekleri ve motivasyonu açısından oldukça önem arz edecektir.

Organizational cynicism, job satisfaction and burnout levels of academic staff in higher education institutions providing sports education in terms of some demographic characteristics

Introduction and Aim: The aim of this study is to show the differences between organizational cynicism, job satisfaction and burnout levels of academic staff in higher education institutions providing sport education in terms of some demographic characteristics.
Method: Descriptive relational survey model was used and personal information form, 22-item Maslach Burnout Scale, 20-item Minnesota Satisfaction Scale and 13-item Organizational Cynicism Scale were used as data collection tool. The sample consists of 311 academic staff in 8 different Sport Sciences Faculties and 8 different Physical Education and Sports Schools. Student's t-test, one way ANOVA and Tukey test, Pearson correlation coefficient were used to assess the data.
Results and Conclusion: Reliability coefficients were found as 0.761 for Maslach Burnout Scale; 0.912 for Minnesota Satisfaction Scale; and 0.930 for Organizational Cynicism Scale. No significant difference was found between burnout, job satisfaction and organizational cynicism levels in terms of gender and administrative duties (P>0,05). Job satisfaction levels of research assistants were found to be quite high compared to instructors (P=0,044). Burnout and organizational cynicism levels of participants who thought their monthly income was

higher than their expenditure were high, while their job satisfaction levels were low. Single participants when compared with married ones and those with a bachelor's and master's degree when compared with those with doctorate degree had lower organizational cynicism scores (P=0,029). No significant relationship was found between total working time in the profession and in present institutions and total scores of burnout, job satisfaction and organizational cynicism scales (P>0,05). According to results, it will be important for managers to show a fair approach in distributing administrative duties, supervisors and courses to increase academic staff's job satisfaction, decrease their burnout levels and to prevent them from having negative feelings in terms of academic staff's willingness to come to work and their satisfaction.

GİRİŞ

Örgüt kavramı, belirli ve ortak amaçlar doğrultusunda bir araya gelen ve temel yapılarını insanların oluşturduğu birimlerdir. Örgütler tıpkı genel insan yapısının davranışlarıyla yaşamlarına şekil verdikleri gibi, kendi içlerindeki üyelerinin davranışlarıyla şekillenirler (Başaran, 1991, Çalışkan ve Ekici, 2017). Farklı yerlerde ancak aynı amaca yönelik çalışan bireyler kendi aralarında bir örgüt yapısı oluştururlar, ayrıca bu yapılar birbirlerinin iyi veya kötü yanlarından etkilenerek bu süreci birlikte değerlendirmeye meyillidirler. 20. Yüzyılın başlangıçlarından bu yana geçen sürede yapılan araştırmalar göstermiştir ki, aynı alanlarda ve benzer yapılarda çalışan insanların işyerlerindeki mutlulukları ve motivasyonları, pozitif bir örgüt iklimi yapısında çalışmaları, iş tatmin, üretkenlik düzeylerini ve örgütsel etkileşimi hem nicel hem de nitel olarak artırmaktadır (Gün, 2015; Greenglass ve ark., 2001; Özler ve Atalay, 2011; Gül ve Ağıröz, 2011).

Yakın tarihte araştırmacılar tarafından literatürde sıkça kullanılan sinizm ve örgütsel sinizm kavramları örgütsel bağlılığın tam tersi olarak belirtilmektedir (Akyüz ve Yurduseven, 2016). Bu kavram özünde bir insanın çalışmakta olduğu kuruma karşı oluşturduğu olumsuz tutum, küçük görme, öfke, utanç, sıkıntı, negatif duygular, başkaları hakkında kötü olumsuz ifadeler kullanma, zor beğenme olarak tanımlanabilmektedir (Tayfun ve Çatır, 2014; Dean, Brande ve Dharwadkar, 1998). Çalışanlarda ortaya çıkan sinik yapının sebepleri, çalışılan kurumdaki iş doyumu sorunları, rekabet ortamı, ekonomik kriz, maaşların yetersizliği, uzun süren mesai süreleri, toplu işten çıkarmalar olarak görülmektedir (Akman, 2013). Tüm bu unsurların sonucunda kişilerde tükenmişlik, kişinin kuruma karşı sorumluluk, istekli çalışma arzusunun azalması, sürekli şikayet, örgütü ve iş arkadaşlarını beğenmeme gibi sorunlara sebep olmaktadır (Abraham, 2000). Örgütsel sinizm bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere 3 alt boyutta incelenmektedir. Bilişsel boyutta çalışanın örgütsel ilke ve kurallardan yoksun, resmi işler ve kuralları ciddiye almayan, tutarsız, yalan ve hile dolu davranışlar sergilemesi, duyuşsal boyutta saygısızlık, öfke, sıkıntı ve utanç duymak gibi duygusal tepkiler, davranışsal boyutta ise kurum hakkında küçük düşürücü sözler söyleme, kurumu eleştiren davranışlar sergileme gibi etkenler ön plana çıkmaktadır (Özgan ve ark., 2012; Korkmaz ve Demirçelik, 2015; Şantaş ve Uğurluoğlu, 2017).

Literatür bulgularının da gösterdiği gibi, örgütsel sinizm sonucunda örgüte bağlı kişilerde, iş doyumu ve tükenmişliği etkiyecek birçok unsurun ön plana çıktığı görülmektedir. Birçok sektörde örgütsel sinizm ile iş doyumu ve tükenmişlikle bağlantılı yapılan araştırmalar bulunsa da, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğretim elemanları üzerinde bu konuda yapılan araştırmalar kısıtlı sayıdadır. Dolayısıyla, bu araştırmanın amacı spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğretim elemanlarının bazı demografik özelliklerine göre örgütsel sinizm, iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerini incelemek ve bu unsurlar arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır.

MATERYAL ve METOT

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye'de spor eğitimi veren yüksek-öğretim kurumlarında görev yapan tüm öğretim elemanları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 8 farklı Spor Bilimleri Fakültesi ve 8 farklı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan 311 (67 Araştırma Görevlisi, 100 Öğretim Görevlisi, 66 Doktor Öğretim Üyesi, 58 Doçent ve 20 Profesör) öğretim elemanı oluşturmaktadır.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel nitelik taşıyan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli genellikle birden çok değişken arasındaki etkileşimin varlığını ve miktarını belirlemede kullanılır (Karasar, 2005).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, 22 maddelik Maslach Tükenmişlik Ölçeği, 20 maddelik Minesota İş Doyum Ölçeği (MSQ) ve 13 maddelik Örgütsel Sinizm Ölçeği'nden yararlanılmıştır.

Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Araştırmamızda öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeylerini belirlemek için Christina Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ergin (1992) tarafından yapılmış olan "Maslach Tükenmişlik Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, toplam 22 ifadeden oluşmakta olup tükenmişliği üç farklı alt boyut üzerinden ölçmektedir. Bunlardan ilki 9 ifadeden (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20) oluşan duygusal tükenme (DT), ikincisi 5 ifadeden (5, 10, 11, 15, 22) oluşan duyarsızlaşma (D) ve sonuncusu 8 ifadeden (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21) oluşan kişisel başarı düşüklüğü (KBD) alt boyutudur. DT ve D boyutları olumsuz, KBD boyutu olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Buna göre, KBD alt boyutundan alınan düşük puanlar yüksek tükenmişlik göstergesi olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı 0,76 olarak belirlenmiştir.

Minesota İş Doyum Ölçeği (MSQ)

Araştırmada öğretim elemanlarının iş doyum düzeylerini belirlemek için Minesota İş Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Baycan (1985) tarafından Türkçe'ye çevrilip, geçerlilik ve güvenirlilik çalışmaları yapılan ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,77'dir. Bu ölçek içsel ve dışsal iş doyumu olmak üzere toplam 20 maddelik 2 alt boyuttan oluşmaktadır. İçsel doyum, başarı, tanınma veya takdir edilme, işin kendisi, işin sorumluluğu, yükselme ve terfiye bağlı görev değişikliği gibi işin içsel niteliğine ilişkin tatminkârlıkla ilgili öğelerden oluşmaktadır. Dışsal doyum, işletme politikası ve yönetimi, denetim şekli, yönetici, çalışma ve astlarla ilişkiler, çalışma koşulları, ücret gibi işin çevresine ait öğelerden oluşmaktadır. MSQ' da yer alan tutum ifadelerinden 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16 ve 20 no'lu ifadeler içsel doyumu ölçerken; 5, 6, 12, 13, 14, 17, 18 ve 19 no'lu ifadeler dışsal doyumu ölçmektedir. MSQ için madde başına tarafsız ortalama iş doyum puanı 3'tür. Ölçekten alınan madde başına ortalama puan 3'ten küçük ise iş doyumu düşük, 3'ten büyük ise iş doyumu yüksek olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı 0,91 olarak belirlenmiştir.

Örgütsel Sinizm Ölçeği

Brandes (1997) tarafından geliştirilen ve 14 maddeden oluşan beşli Likert tipi derecelendirme ölçeği kullanılmıştır. Örgütsel sinizm ölçeğinin, Brandes, Dharwadkar ve Dean (1999) tarafından gözden geçirilerek, davranışsal boyuttan bir madde çıkarılmış formudur. Kalağan (2009) 13 maddeden oluşan örgütsel sinizm ölçeğinin dilsel eşdeğerlik analizini yaparak ölçeği Türkçeye uyarlamıştır. Ölçek bilişsel sinizm, duyuşsal sinizm ve davranışsal sinizm olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel sinizm boyutunda beş madde (1, 2, 3, 4, 5), duyuşsal sinizm boyutunda dört madde (6, 7, 8, 9) ve davranışsal sinizm boyutunda dört madde (10, 11, 12, 13) bulunmaktadır. Ölçek alt boyutlarının Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı sırasıyla bilişsel boyutta 0,89, duyuşsal boyutta 0,95 ve davranışsal boyutta 0,74 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısı 0,93 olarak belirlenmiştir.

İstatistiksel Analiz

Kullanılan ölçekteki maddelere verilen cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek için Cronbach Alfa katsayıları tahmin edilmiştir. Araştırmada, elde edilen verilere normallik varsayımı ve varyansların homojenliği varsayımlarını kontrol etmek için Shapiro-Wilk ve Levene testleri uygulanmıştır. Demografik değişkenlere göre, ölçeklere ve ölçeklerin alt boyutlarına ait toplam puanlar arası farklılıkları ortaya koyabilmek için ikili kıyaslamalarda Student t-test, üç veya daha fazla grup kıyaslamalarında ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen toplam puanlar arası ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson korelasyon katsayısı tahmin edilmiştir. Araştırmada tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V. İstatistik paket programda yapılmış olup, araştırma bulguları n, ortalama ve standart sapma şeklinde verilmiştir. Araştırma bulguları, $P<0,05$ önem seviyesinde anlamlı olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Katılımcıların kullanılan ölçek maddelerine verdikleri cevapların kendi iç tutarlılığını ortaya koymak amacıyla yapılan güvenirlik analizi (Cronbach's Alpha) sonucunda güvenirlik katsayıları Tükenmişlik Ölçeği için 0,761; İş Doyum Ölçeği için 0,912; Örgütsel Sinizm Ölçeği için ise 0,930 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet durumuna göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri arasındaki farklılıklar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğretim elemanlarının cinsiyetine göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri

	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Tükenmişlik	Erkek	77	59,21	9,69	0,551
	Kadın	234	59,89	8,32	

Duygusal Tükenme	Erkek	77	18,75	6,63	0,139
	Kadın	234	19,92	5,76	
Duyarsızlaşma	Erkek	77	9,04	3,64	0,007
	Kadın	234	10,31	3,54	
Kişisel başarı düşüklüğü	Erkek	77	31,42	3,26	0,003
	Kadın	234	29,66	4,84	
İş Doyumu	Erkek	77	77,57	12,41	0,535
	Kadın	234	76,64	11,06	
İçsel Doyum	Erkek	77	49,14	7,44	0,205
	Kadın	234	47,94	7,13	
Dışsal Doyum	Erkek	77	28,43	6,09	0,708
	Kadın	234	28,70	5,32	
Örgütsel Sinizm	Erkek	77	32,58	12,41	0,104
	Kadın	234	34,88	10,10	
Bilişsel Sinizm	Erkek	77	14,13	5,30	0,088
	Kadın	234	15,18	4,48	
Duyuşsal Sinizm	Erkek	77	8,39	4,71	0,094
	Kadın	234	9,36	4,28	
Davranışsal Sinizm	Erkek	77	7,79	3,27	0,824
	Kadın	234	7,88	2,72	

Çalışmada, öğretim elemanlarının cinsiyetleri açısından tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (*P*>0,05) (Tablo 1). Ancak, tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma açısından erkeklerin kadınlara göre; kişisel başarı düşüklüğü açısından ise kadınların erkeklere göre daha fazla tükenmişlik algısına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının unvan durumuna göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri arasındaki farklılıklar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Öğretim elemanlarının unvanına göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri

	Unvan	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Tükenmişlik	Profesör	20	59,40	6,58	0,089
	Doçent	58	61,05	8,32	
	Dr Öğr. Üyesi	66	60,95	10,44	
	Öğr. Gör.	100	59,83	7,81	
	Arş. Gör.	67	57,28	8,53	
Duygusal Tükenme	Profesör	20	19,15	4,08	0,290
	Doçent	58	20,10	5,39	
	Dr Öğr. Üyesi	66	20,29	7,34	
	Öğr. Gör.	100	19,93	5,73	
	Profesör	67	18,27	5,83	
Duyarsızlaşma	Doçent	20	9,70	2,45	0,649
	Dr Öğr. Üyesi	58	10,33	3,76	
	Öğr. Gör.	66	10,23	4,07	
	Profesör	100	10,07	3,52	
	Doçent	67	9,45	3,41	
Kişisel başarı düşüklüğü	Dr Öğr. Üyesi	20	30,55	3,90	0,632
	Öğr. Gör.	58	30,62	4,22	
	Profesör	66	30,44	4,38	

	Doçent	100	29,83	4,72	
	Dr Öğr. Üyesi	67	29,57	4,97	
İş Doyumu	Öğr. Gör.	20	78,75	8,80	0,044
	Profesör	58	77,48	10,28	
	Doçent	66	75,76	12,55	
	Dr Öğr. Üyesi	100	74,78	11,43	
	Öğr. Gör.	67	80,00	11,23	
İçsel Doyum	Profesör	20	49,65	5,94	0,383
	Doçent	58	48,78	6,88	
	Dr Öğr. Üyesi	66	47,38	8,25	
	Öğr. Gör.	100	47,55	7,23	
	Profesör	67	49,22	6,69	
Dışsal Doyum	Doçent	20	29,10	4,17	0,002
	Dr Öğr. Üyesi	58	28,71	5,54	
	Öğr. Gör.	66	28,38	5,35	
	Profesör	100	27,23	5,47	
	Doçent	67	30,78	5,52	
Örgütsel Sinizm	Dr Öğr. Üyesi	20	35,80	8,24	0,136
	Öğr. Gör.	58	35,95	11,84	
	Profesör	66	35,98	11,38	
	Doçent	100	33,51	9,73	
	Dr Öğr. Üyesi	67	32,00	10,95	
Bilişsel Sinizm	Öğr. Gör.	20	15,25	3,57	0,706
	Profesör	58	15,28	4,96	
	Doçent	66	15,38	4,78	
	Dr Öğr. Üyesi	100	14,73	4,32	
	Öğr. Gör.	67	14,36	5,28	
Duyuşsal Sinizm	Profesör	20	9,50	3,44	0,054
	Doçent	58	9,53	4,66	
	Dr Öğr. Üyesi	66	10,17	4,84	
	Öğr. Gör.	100	8,88	4,15	
	Profesör	67	7,97	4,13	
Davranışsal Sinizm	Doçent	20	8,40	2,87	0,126
	Dr Öğr. Üyesi	58	8,57	3,03	
	Öğr. Gör.	66	7,95	3,06	
	Profesör	100	7,59	2,51	
	Doçent	67	7,37	2,93	

Akademik unvana (Profesör, doçent, araştırma görevlisi gibi) göre katılımcıların tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P>0,05) (Tablo 2). Araştırma görevlilerinin iş doyumu öğretim görevlilerine göre oldukça yüksek bulunmuştur (P=0,044) (Tablo 2). Bu farklılık dışsal doyumdan kaynaklanmaktadır. Duyuşsal sinizm alt boyutu açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmese de, Tukey çoklu karşılaştırma testi neticesinde katılımcıların unvanlarına göre bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Doktor Öğretim üyesi olanların algılanan duyuşsal sinizm seviyesinin (10,17) araştırma görevlilerinkine (7,97) göre yaklaşık % 25 daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının medeni durumuna göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri arasındaki farklılıklar Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Öğretim elemanlarının medeni durumuna göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri

	Medeni Durum	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Tükenmişlik	Evli	208	59,50	8,24	0,525

	Bekar	103	60,17	9,51	
Duygusal Tükenme	Evli	208	19,49	5,56	0,546
	Bekar	103	19,92	6,82	
Duyarsızlaşma	Evli	208	10,00	3,46	0,964
	Bekar	103	9,98	3,90	
Kişisel başarı düşüklüğü	Evli	208	30,01	4,77	0,653
	Bekar	103	30,26	4,11	
İş Doyumu	Evli	208	77,18	10,22	0,501
	Bekar	103	76,25	13,50	
İçsel Doyum	Evli	208	48,78	6,64	0,060
	Bekar	103	47,15	8,18	
Dışsal Doyum	Evli	208	28,40	4,99	0,288
	Bekar	103	29,11	6,44	
Örgütsel Sinizm	Evli	208	35,25	10,23	0,029
	Bekar	103	32,43	11,54	
Bilişsel Sinizm	Evli	208	15,51	4,50	0,002
	Bekar	103	13,73	4,91	
Duyuşsal Sinizm	Evli	208	9,25	4,27	0,456
	Bekar	103	8,85	4,67	
Davranışsal Sinizm	Evli	208	8,02	2,81	0,151
	Bekar	103	7,52	2,94	

Çalışmada, evli ve bekar öğretim elemanlarının tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (*P*>0,05) (Tablo 3). Ancak, bekar katılımcıların evli olanlara göre örgütsel sinizm puanları düşük bulunmuştur (*P*=0,029). Benzer şekilde, bilişsel sinizm alt boyutu puanı da evli olan katılımcılarda bekarlara göre yüksek bulunmuştur (*P*=0,002) (Tablo 3).

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının eğitim durumuna göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri arasındaki farklılıklar Tablo 4'de verilmiştir.

Çalışmada, doktora mezunu olan katılımcıların yüksek lisans mezunu olanlara göre örgütsel sinizm puanları yüksek bulunmuştur (P=0,015). Benzer şekilde, duyuşsal sinizm alt boyutu puanı da doktora mezunu olanlarda yüksek lisans mezunu olanlara göre yüksek bulunmuştur (P=0,032) (Tablo 4).

Tablo 4. Öğretim elemanlarının eğitim durumuna göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri

	Eğitim Durumu	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Tükenmişlik	Lisans	39	60,08	10,75	0,114
	Yüksek Lisans	72	57,86	7,69	
	Doktora	200	60,32	8,51	
Duygusal Tükenme	Lisans	39	20,21	6,26	0,112
	Yüksek Lisans	72	18,35	5,65	
	Doktora	200	19,98	6,03	
Duyarsızlaşma	Lisans	39	10,41	4,08	0,350
	Yüksek Lisans	72	9,49	3,22	
	Doktora	200	10,10	3,63	
Kişisel başarı düşüklüğü	Lisans	39	29,46	6,78	0,612
	Yüksek Lisans	72	30,03	4,09	

	Doktora	200	30,25	4,18	
İş Doyumu	Lisans	39	75,74	12,29	0,353
	Yüksek Lisans	72	78,51	10,63	
	Doktora	200	76,50	11,48	
İçsel Doyum	Lisans	39	47,28	8,08	0,599
	Yüksek Lisans	72	48,74	6,51	
	Doktora	200	48,25	7,29	
Dışsal Doyum	Lisans	39	28,46	5,18	0,130
	Yüksek Lisans	72	29,78	5,22	
	Doktora	200	28,26	5,65	
Örgütsel Sinizm	Lisans	39	32,77	9,83	0,015
	Yüksek Lisans	72	31,57	9,76	
	Doktora	200	35,60	11,07	
Bilişsel Sinizm	Lisans	39	14,56	4,40	0,074
	Yüksek Lisans	72	13,92	4,44	
	Doktora	200	15,36	4,82	
Duyuşsal Sinizm	Lisans	39	8,64	4,36	0,032
	Yüksek Lisans	72	8,07	3,86	
	Doktora	200	9,59	4,53	
Davranışsal Sinizm	Lisans	39	7,44	2,68	0,066
	Yüksek Lisans	72	7,31	2,40	
	Doktora	200	8,14	3,01	

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının gelir düzeyine göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri arasındaki farklılıklar Tablo 5'de verilmiştir.

Aylık gelir düzeyine göre öğretim elemanlarının tükenmişlik ve iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Tablo 5). Gelir düzeyinin yetersiz olduğunu düşünen katılımcıların algılanan tükenmişlik düzeylerinin yüksek, iş doyum seviyelerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Tükenmişlik alt boyutlar açısından incelendiğinde; katılımcıların daha çok duygusal tükenme açıdan farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Yine burada, gelir düzeyinin yetersiz olduğunu beyan eden katılımcıların algılan duygusal tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, iş doyumunun alt boyutları açısından incelenmesi neticesinde; katılımcıların daha çok dışsal doyum açısından farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gelir düzeyinin yetersiz olduğunu beyan eden katılımcıların algılanan dışsal doyum düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Aylık gelir düzeylerinin giderlerinden düşük olduğunu düşünen katılımcıların algılanan bilişsel ve duyuşsal sinizm seviyelerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısı ile sonuçlar gelir düzeyinin yetersiz olduğu algısının, çalışanların kuruma karşı olumsuz düşüncelerini tetiklediğini düşündürmektedir.

Tablo 5. Öğretim elemanlarının gelir durumuna göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri

	Gelir Durumu	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Tükenmişlik	Yeterli	96	58,72	8,40	0,028
	Orta	144	59,22	6,74	
	Yetersiz	71	62,10	11,70	
Duygusal Tükenme	Yeterli	96	19,02	5,87	0,013
	Orta	144	19,13	5,17	
	Yetersiz	71	21,46	7,32	
Duyarsızlaşma	Yeterli	96	9,85	3,57	0,128
	Orta	144	9,72	3,16	
	Yetersiz	71	10,75	4,36	
Kişisel başarı düşüklüğü	Yeterli	96	29,84	4,44	0,622

	Orta	144	30,37	3,89	
	Yetersiz	71	29,89	5,83	
İş Doyumu	Yeterli	96	79,47	10,06	0,008
	Orta	144	76,54	10,03	
	Yetersiz	71	74,03	14,65	
İçsel Doyum	Yeterli	96	49,31	6,48	0,168
	Orta	144	48,00	6,21	
	Yetersiz	71	47,27	9,59	
Dışsal Doyum	Yeterli	96	30,16	4,77	<0,001
	Orta	144	28,54	4,91	
	Yetersiz	71	26,76	6,91	
Örgütsel Sinizm	Yeterli	96	33,75	11,99	0,125
	Orta	144	33,56	9,46	
	Yetersiz	71	36,59	11,23	
Bilişsel Sinizm	Yeterli	96	14,36	5,05	0,051
	Orta	144	14,72	4,35	
	Yetersiz	71	16,08	4,80	
Duyuşsal Sinizm	Yeterli	96	9,07	4,55	0,027
	Orta	144	8,58	3,90	
	Yetersiz	71	10,28	4,95	
Davranışsal Sinizm	Yeterli	96	7,82	3,18	0,899
	Orta	144	7,93	2,60	
	Yetersiz	71	7,75	2,95	

Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının idari görevi bulunup bulunmaması durumuna göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri arasındaki farklılıklar Tablo 6'da verilmiştir.

Araştırmada, katılımcıların idari görevi olup olmamasına göre tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir (P>0,05) (Tablo 6). İstatistiki olarak fark olmamasına rağmen yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda dekan veya müdür olarak görev yapan katılımcıların duyarsızlaşma alt boyut puanlarının diğerlerine göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, öğretim elemanlarının idari görev durumları açısından tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P>0,05). Tukey çoklu karşılaştırma testi neticesinde, bölüm başkan ve yardımcılarının algılanan içsel doyum düzeylerinin dekan veya müdürlere göre daha yüksek (yaklaşık % 15 oranında) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Öğretim elemanlarının idari görev durumuna göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm düzeyleri

	İdari Görev Durumu	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Tükenmişlik	Dekan/Müdür	6	64,00	11,85	0,762
	Dekan Y./Müdür Y.	19	59,79	7,11	
	Bölüm Başkanı	21	58,62	6,19	
	Bölüm Başkan Y.	21	59,24	6,77	
	İdari Görevi Yok	244	59,75	9,04	
Duygusal Tükenme	Dekan/Müdür	6	22,33	7,00	0,565
	Dekan Y./Müdür Y.	19	19,89	4,38	
	Bölüm Başkanı	21	18,52	4,40	
	Bölüm Başkan Y.	21	18,38	6,17	

	İdari Görevi Yok	244	19,75	6,19	
Duyarsızlaşma	Dekan/Müdür	6	12,83	3,31	0,075
	Dekan Y./Müdür Y.	19	9,74	4,05	
	Bölüm Başkanı	21	9,00	3,65	
	Bölüm Başkan Y.	21	8,71	3,33	
	İdari Görevi Yok	244	10,14	3,56	
Kişisel başarı düşüklüğü	Dekan/Müdür	6	28,83	2,93	0,174
	Dekan Y./Müdür Y.	19	30,16	3,50	
	Bölüm Başkanı	21	31,10	3,03	
	Bölüm Başkan Y.	21	32,14	3,71	
	İdari Görevi Yok	244	29,86	4,80	
İş Doyumu	Dekan/Müdür	6	73,33	9,22	0,313
	Dekan Y./Müdür Y.	19	78,00	7,68	
	Bölüm Başkanı	21	80,52	7,57	
	Bölüm Başkan Y.	21	79,67	10,01	
	İdari Görevi Yok	244	76,32	12,00	
İçsel Doyum	Dekan/Müdür	6	44,67	6,12	0,080
	Dekan Y./Müdür Y.	19	48,00	5,52	
	Bölüm Başkanı	21	50,90	4,40	
	Bölüm Başkan Y.	21	51,10	6,12	
	İdari Görevi Yok	244	47,87	7,54	
Dışsal Doyum	Dekan/Müdür	6	28,67	3,27	0,716
	Dekan Y./Müdür Y.	19	30,00	3,68	
	Bölüm Başkanı	21	29,62	4,35	
	Bölüm Başkan Y.	21	28,57	6,26	
	İdari Görevi Yok	244	28,45	5,70	
Örgütsel Sinizm	Dekan/Müdür	6	33,67	8,04	0,960
	Dekan Y./Müdür Y.	19	33,95	13,15	
	Bölüm Başkanı	21	32,71	10,11	
	Bölüm Başkan Y.	21	35,05	10,21	
	İdari Görevi Yok	244	34,43	10,76	
Bilişsel Sinizm	Dekan/Müdür	6	14,67	2,73	0,466
	Dekan Y./Müdür Y.	19	13,63	5,54	
	Bölüm Başkanı	21	13,71	4,01	
	Bölüm Başkan Y.	21	15,67	4,44	
	İdari Görevi Yok	244	15,07	4,75	
Duyuşsal Sinizm	Dekan/Müdür	6	8,17	3,13	0,910
	Dekan Y./Müdür Y.	19	9,05	4,77	
	Bölüm Başkanı	21	9,05	4,02	
	Bölüm Başkan Y.	21	8,38	4,62	
	İdari Görevi Yok	244	9,22	4,43	
Davranışsal Sinizm	Dekan/Müdür	6	8,17	2,14	0,551
	Dekan Y./Müdür Y.	19	8,63	3,37	
	Bölüm Başkanı	21	7,76	3,36	
	Bölüm Başkan Y.	21	8,52	2,99	
	İdari Görevi Yok	244	7,74	2,78	

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada, kişisel bilgi formunda belirtilen bazı değişkenlere göre öğretim elemanlarının tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edildi. Araştırmaya katılan öğretim elemanlarının cinsiyet

değişkeni açısından tükenmişliğe bağlı duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında, medeni duruma göre bilişsel sinizm alt boyutunda, eğitim durumuna göre duyuşsal sinizm alt boyutunda, unvanlara göre iş doyumunda dışsal doyum, örgütsel sinizmde ise duyuşsal sinizm alt boyutunda, gelir düzeyine göre tükenmişlik düzeylerine göre duygusal tükenme alt boyutu ve iş doyumu genel toplam puanlamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır (P<0,05). Çalışmada, katılımcıların idari görev yapma ve yapmama durumlarına göre ise tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm puanlarında herhangi bir anlamlılık tespit edilememiştir (P >0,05).
Yapılan literatür araştırması neticesinde, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğretim elemanlarının farklı değişkenlere göre tükenmişlik, iş doyumu ve örgütsel sinizm açısından farklı sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir.
Çalışkan ve Ekici (2017), spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğretim elemanlarının örgütsel sinizm ve örgütsel bağlılıklarını incelemiş, hizmet süresine göre özellikle 6-10 arası çalışanların duyuşsal sinizm puanlarının yüksek olduklarını belirtmişlerdir. Yine aynı çalışmada idari görev yapmayanların yapanlara oranla örgütsel sinizmin tüm alt boyutlarında anlamlı olarak yüksek puanlara sahip olduklarını hesaplamışlardır. Unvan değişkenine göre ise sadece davranışsal sinizm alt boyutunda anlamlılık tespit etmişlerdir. Çalışkan ve Ekici (2017)' nin araştırma bulguları bu araştırma sonuçlarından farklı olsa da, bu farklılıkların psikolojik faktörlerden ve farklı imkanlara bağlı olarak değişkenlik göstermiş olabileceği söylenebilir.
Kalağan (2009)'un araştırma görevlileri üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyet değişkenine göre örgütsel sinizmin herhangi bir alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Balay ve arkadaşları (2013) ile Karademir (2016) öğretmenler üzerine yaptıkları araştırmalarında cinsiyet değişkenine bağlı olarak örgütsel sinizm düzeylerinde herhangi bir anlamlılık tespit etmemişlerdir. Mevcut araştırmada cinsiyet farklılıklarına bağlı olarak ortaya çıkan anlamlı farklılıkların, katılımcıların farklı eğitim durumları, unvanlara bağlı olarak ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Çünkü yapılan araştırmalar, aynı unvana sahip gruplar üzerinde yapıldığından benzer sonuçların ortaya çıkması olağan olarak düşünülmektedir. Bu durum Akduman ve Yetim (2011)'in sonuçlarıyla da desteklenmektedir.
Mevcut araştırmamızda Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeyleri farklı demografik bilgilere göre ele alındığında; cinsiyet değişkeninde tükenmişliğe bağlı duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt boyutlarında, gelir düzeyine göre ise duygusal tükenme alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Hekimler üzerinde yapılan araştırmaya göre stres düzeylerinin ve mesleki tükenmenin kadın hekimlerde erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmışken (McMurray ve ark., 2000; Kluger ve ark., 2003), cinsiyetin farklı meslek gruplarında tükenmişlik düzeyleri üzerine herhangi bir etkisinin olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Aslan ve ark., 1996; Goodfellow ve ark., 1997; Gezer, 2009). Yıldırım (2010) mevcut araştırmaya benzer olarak spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeylerinde duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Aynı şekilde, Aktuğ ve ark. (2006) cinsiyetin tükenmişlik alt boyutlarından duyarsızlaşma alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edememişken, duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarında farklılıklara rastlamışlardır. Cinsiyete göre katılımcılar arasında ortaya çıkan bu farklılıklar farklı meslek gruplarında mesleki açıdan tükenme ve stres üzerine cinsiyetin etkili olduğunu düşündürmektedir. Araştırmada erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek tükenmişlik oranlarına sahi oldukları tespit edilmiştir. Ancak literatürdeki diğer çalışmaların birçoğunda kadınların daha yüksek tükenmişlik düzeylerine sahip oldukları görünmektedir. Ortaya çıkan bu farklılıkların mevcut araştırmadaki erkek deneklerin fazlalığı ve spor eğitimi veren yüksekokullarda hem idari hem de sosyal faaliyetler açısından iş yükünün erkeklerde daha fazla olmasına bağlamak mümkündür. Gelir düzeyi bakımından ele alındığında mevcut araştırmamızda "yetersiz" cevabı veren öğretim elemanlarında hem genel tükenmişlik hem de duygusal tükenme alt boyutlarında anlamlı şekilde yüksek puanlar ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Aynı şekilde Yıldırım (2010) yaptığı araştırmada alt gelir düzeyi grubunda yer alan öğretim elemanlarının duygusal tükenme alt boyutu açısından, tükenmişlik düzeylerinin en yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Ayrıca aylık gelir düzeyi ile tükenmişlik arasında negatif yönlü korelasyon olduğunu gösteren araştırmalar da vardır (Bilici ve ark., 1998; Taycan ve ark., 2006). Araştırmaların birçoğu gelir düzeyinin tükenmişlik üzerine etkileri olduğunu gösterse de bazı araştırmalar bu iki değişken arasında herhangi bir ilişki bildirmemişlerdir (Öztürk ve ark., 2007; Girgin ve ark., 2006). Ortaya çıkan bu sonuçlardan yola çıkarak, düşük gelire sahip olan denek gruplarının, diğer meslek gruplarında olabileceği gibi maddi sıkıntıların daha fazla strese yol açtığı ve bu stresin de tükenmeye yol açtığı söylenebilir.

Araştırma sonuçları iş doyumu sonuçlarına göre ele alındığında; unvanlara göre iş doyumunda dışsal doyum, gelir düzeyine göre iş doyumu genel toplam puanlamasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Farklı meslek grupları üzerinde iş doyumlarının incelendiği araştırmalar incelendiğinde, Dolaşır ve Dolaşır (2006)

spor eğitimi veren bir yüksekokuldaki öğretim elemanlarının iş doyumu beklenti düzeyleri açısından çalışma koşulları alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Shalley ve ark. (2000) farklı meslek gruplarından 2200 birey üzerinde iş doyumunu belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada, işleri ile ilgili yaratıcılıklarını ortaya koyma olanağı sağlayan bir çalışma ortamına sahip olanların yüksek düzeyde iş doyumuna sahip oldukları saptamışlardır. Ellickson (2002), yaptığı araştırmada performans değerlendirme sistemindeki tarafsızlık, adil dağıtılan çalışma yükü, yöneticilerle iyi ilişkiler, gelişme olanaklarının ve yeterli malzemenin sağlanması gibi çalışanlar için büyük önem arz eden faktörlerin iş doyum düzeyini etkilediğini bildirmişlerdir. İncir (1984) çalışanlarda yükselme olanaklarının ve aynı zamanda bu kişilerle iyi bir iletişim kurulması, ortak karar alınması ve çalışanların kurumda takdir edilmesinin çalışanların isteklendirilmesinde ve iş doyumlarında etkili olduğunu bildirmiştir. Varoğlu (1986), akademik personeller üzerinde yaptığı araştırmada, personelin görev nitelikleri ile iş doyumu ve güdüleme ilişkisini araştırmış, sonuç olarak akademik personelin, görevlerini güdüleyici buldukları ve görevlerinden yüksek düzeyde doyum elde ettiklerini saptamıştır. Ortaya çıkan bu sonuçlar farklı meslek gruplarında ve özellikle akademik personeller üzerinde yükselmenin, çalıştıkları kurumda takdir edilmenin ve çalışma ortamlarının iş doyumu üzerine önemli olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırmamızda en yüksek iş doyum puanları araştırma görevlileri ve profesörlerde ortaya çıkmıştır. Bu durum araştırma görevlilerinin kısa süre önce işe başlamaları ve dolayısıyla iş bulma, gelir gibi etkenlerden dolayı doyum düzeylerinin artması, profesörlerde ise en üst unvana bağlı olarak iş doyum düzeylerinin yüksek olduğu düşüncesini ortaya çıkarmıştır. Ara unvanlardaki puanların ise yükselme kriterlerini sağlamak adına yoğun bir çalışma ortamında bulunmaları ve en üst unvana kadar devam edecek olan bu süreçte iş doyumu bakımından yeterli düzeye çıkamadıkları düşüncesini ortaya çıkarmaktadır.

Sonuç olarak, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğretim elemanlarının bazı demografik özelliklerine göre örgütsel sinizm, iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu farklılıkların birçok etkene bağlı olarak değiştiği ve bu durumun sadece akademik personellerde değil diğer tüm meslek gruplarında ortaya çıktığı görülmektedir. Çalışanlarda örgütsel sinizmi ve tükenmişliği azaltmak, iş doyumunu ise artırmak adına teşvik edici, destekleyici çözümler üretmek, ayrıca yıllık planlamalar içinde çalışanların fikir ve önerilerini alarak örgütsel bağlılıklarını sağlamak ve iş doyumunu artırmak adına önlemler alınması gerektiği düşünülmektedir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışma, PYO.YDS.1904.18.012 numaralı Ondokuz Mayıs Üniversitesi - BAP projesi tarafından desteklenmiştir.

KAYNAKLAR

Abraham, R. (2000). Organizational Cynicism: Bases And Consequences. Genetic, Socila And General Psychology Monographs, 3(126), 269-292).

Akman, G. (2013). Sağlık Çalışanlarının Örgütsel Ve Genel Sinizm Düzeylerinin Karşılaştırılması, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hastane Ve Sağlık Kuruluşlarında Yönetim Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2013.

Akyüz, İ., & Yurduseven, N. O. (2016). Sağlık Çalışanlarının Örgütsel Sinizm Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal Of Economic & Administrative Studies*, (16).

Aslan, S.H., Gürkan, S.B., Alparslan, Z.N., ve Ünal M. (1996), "Tıpta uzmanlık öğrencisi hekimlerde tükenme düzeyleri", *Türk Psikiyatri Dergisi;* **7:**39-45.

Balay, R., Kaya, A. ve Cülha, A. (2013). Örgüt kültürü ve örgütsel sinizm ilişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi,* 14(2), 123-144.

Başaran, İ. E. (1991). *Örgütsel Davranış: İnsanın Üretim Gücü.* Ankara: Gül Yayınevi.

Baycan, F. A. (1985). Farklı Gruplarda Çalışan Kişilerde İş Doyumunun Bazı Yönlerinin Analizi. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul

Bilici, M., Mete, F., Soylu, C., Bekâroglu, M., ve Kayakçı, Ö. (1998), "Bir Grup Akademisyende Depresyon ve Tükenme Düzeyleri", *Türk Psikiyatri Dergisi,* **9(3):** 181-190.

Brandes, P. M. (1997). Organizational Cynicism: It's Nature, Antecedents And Consequences, The University Of Cincinnati, Usa.

Brandes, P., Dharwadkar, R., And Dean, J.W., (1999). Does Organizational Cynicism Matter? Employee and Supervisor Perspectives On Work Outcomes. Eastern Academy Of Management Proceedings, 150-153. Outstanding Empirical Paper Award.

Çalışkan, K., & Ekici, S. (2017). Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarındaki Öğretim Elemanlarının Örgütsel Sinizm Algıları İle Örgütsel Bağlılıklarının Araştırılması. *Journal Of Human Sciences*, *14*(2), 1674-1689.
Dean, J.W., Brandes, P., Ve Dharwadkar, R. (1998). Organizational Cynicism. The Academy of Management Review, 2(23), 341-352.
Dolaşır, S., & Dolaşır, S. (2006). Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Elemanlarının İş Doyumu. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(3), 103-109.
Ellickson, M.C., Determinants of Job Satisfaction of Municipal Government Employees, Publih Personnel Management. Sayı: 342. No: 3. s. 343-358, USA, 2002.
Ergin C. (1992). Doktor Ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. 7. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Pp.143-154, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara 1992
Gezer, E. (2009), "Stres Veren Yasam Olaylarının, Öğretim Elemanlarının Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi", Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üni. Sağ.Bil. Ens, Ankara.
Girgin, N., Bayrak, V.M., Akkaya, C., Ersaylı, D.T. ve Yılmazlar, A. (2006), Bursa il Merkezinde Görevli Anestezistlerde Mesleki Tükenmeyi Etkileyen Faktörler", *Türk Anest Rean Dergisi,* **34(1),** ss.48-55.
Goodfellow, A., Varnam, R., Rees, D., Shelly, M.P. (1997), "Staff stress on the intensive care unit: a comparison of doctors and nurses", *Anaesthesia;* 1037-1041
Gün, F. (2015). Öğretim Elemanlarının Algılarına Göre Örgütsel Sinizm İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
İncir, G., Çalışanları İsteklendirmede Etkili Birkaç Özendirici, Verimlilik Dergisi, Sayı: 4, MPM Yayınları, Ankara, 1984.
Kalağan, G. (2009). Araştırma Görevlilerinin Örgütsel Destek Algıları İle Örgütsel Sinizm Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
Kluger, M.T., Townend, K., Laidlaw, T.. (2003), "Job satisfaction, stress and burnout in Australian specialist anaesthetists", *Anaesthesia;* **58:**339-345.
Korkmaz, M., & Demirçelik, E. (2015). Ortaokul Öğretmenlerinin Algılarına Göre Okul Yöneticilerinin Liderlik Stilleri İle Örgütsel Sinizm Arasındaki İlişki [The Relationship Between School Administrators' Leadership Styles And Organizational Cynicism From The Perceptions Of Secondary School Teachers]. *10. Ulusal Eğitim Yönetimi Kongresi*, 28-30.
Maslach C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement Of Experienced Burnout. Journal Of Occupational Behavior, 2(2), 99-113
McMurray, J.E., Linzer, M., Konrad, T.R., ve ark. (2000), "The work lives of women physicians. Results from the physician work life study", *J Gen Intern Med,* **15:**372-380.
Özgan, H., Külekçi, E., Özkan, M.(2012). Öğretim Elemanlarının Örgütsel Sinizm Ve Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, International Online Journal Of Educational Sciences, 2012 4(1), 196-205.
Öztürk, A., Tolga, Y., Senol, V. ve Günay, O. (2007), "Kayseri ilinde Görev Yapan Sağlık idarecilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi", *Erciyes Tıp Fakültesi Dergisi,* **30(2),** s.92-99.
Shalley, E.C., Gılson, L.L.., Blum, C.T., Matching Creativity Requırements and The Work Enviroment: Effect on Satisfaction and Intentions to Leave, Academy of Management Journel, Sayı: 43. No:2 s.215-223, 2000.
Şantaş, F., Uğurluoğlu, Ö., Kandemir, A., & Çelik, Y. (2017). Sağlık Çalışanlarında Örgütsel Sinizm, İş Performansı Ve Örgütsel Özdeşleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *18*(3), 867-886.
Taycan, O., Kutlu, L., Çimen, S. ve Aydın, N. (2006), "Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Depresyon ve Tükenmişlik Düzeyinin Sosyodemografik Özelliklerle ilişkisi", *Anatolian Journal of Psychiatry,* **7:** 100-108.
Tayfun, A., Çatır, O.(2014). Hemşirelerin Örgütsel Sinizm Düzeylerinin İncelenmesi. İşletme Araştırmaları Dergisi, 6(1), 347-365.
Varoğlu, D., Relation of Job Characteristics of Satisfaction and Motivation a Study on Acedemicians, Yüksek Lisans Tezi, O.D.T.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1986.
Yetim, S. A., & Ceylan, Ö. Ö. (2011). Örgütsel sinizm ve örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişkiyi belirlemeye ilişkin bir araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, *6*(1), 682-695.
Yıldırım, Y., & Taşmektepligil, M. Y. (2010). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarındaki görevli akademisyen personelin örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.

SB672

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ ÖĞRENME ORTAMLARININ YAPILANDIRMACI YAKLAŞIM AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Mehmet ULAŞ, [1]Oğuzhan DALKIRAN, [1]Merve ÖZDEMİR

[1]Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, BURDUR

Email : *mulas@mehmetakif.edu.tr, odalkiran@mehmetakif.edu.tr, merveozdemir1@yandex.com*

ABSTRACT

Evaluation of Learning Environments in Physical Education and Sports in Terms of Constructivist Approach

Objective: The aim of this study is to evaluate the physical education and sports learning environments in terms of constructivist approach.

Method: The research design was used as a quantitative research method. The study group of the research; In 2018-2019, there are 451 students in 5th, 6th and 7th grades in secondary schools in Burdur. The data were obtained with the Constructivist Learning Environment Scale. The Constructivist Learning Environment Scale developed by Tenenbaum, Naidu, Jegede and Austin (2001) was adapted to Turkish by Fer and Cırık (2006). This scale consists of thirty items, "Discussions and discussions", "Conceptual contradictions", Sharing thoughts with others ", Material and resources aiming to solve", Motivating for reflection and concept discovery ", Meeting learning needs" and "Meaning" creation and connection with real life events "(Tenenbaum et al., 2001; Fer & Cırık, 2006). SPSS 20.0 package program was used in the analysis of the obtained data. In the study, the mean scores of the sub-dimensions of the scale were taken and ANOVA test was used to see whether the constructivist approach environment changed between the grade levels.

Results: As a result of the analysis; The average size of discussions and interviews was 3.33; The average dimension of conceptual contradictions was 2,14; The average dimension of sharing ideas with others was 3.43; The average size of materials and resources aimed at the solution is 3.60; The average dimension of motivation for projection and concept discovery is 3.43; The mean dimension of meeting the needs of the learner was 3.38 and the mean dimension of creating meaning and connection with real life events was 3.46. In addition, as a result of the ANOVA test, it was determined that the learning environments in the 7th grade physical education courses were the most unsuitable grade level for the constructivist approach.

Conclusion: At the end of the study, it was concluded that constructivist learning approach was given medium level in physical education and sports lesson learning environments. In addition, it was found that the higher the grade level, the less the constructivist learning environment.

Keywords: Constructivist Approach, Learning Environment, Physical Education and Sport

GİRİŞ

Eğitim sistemlerinin en büyük ve en önemli çıktısı olan öğrenmenin gerçekleşebilmesi için farklı teknikler, kuramlar veya yaklaşımlar benimsenmiştir. Benimsenen bu yaklaşımlar deneme yanılma yoluyla farklılaşmış bazen eskiye dönülmüş bazen de geliştirilmiştir. Günümüz özellikle ülkemizde öğrenmenin gerçekleşebilmesi konusunda "Yapılandırmacı Yaklaşım" kuramı benimsenmiştir.

“Yapılandırmacılık, davranışçı ve bilgi işleme kuramlarını kullanarak öğretimi düzenleyen nesnelci görüşe karşı çıkan bir yaklaşımdır” (Tüfekçi Aslim, 2013; s. 337). Davranışcı ve bilgi işleme kuramlarına göre bilgi bireyin yani öğrenenin dışında olduğu ve bu bilginin öğrenene aktarılması yoluyla öğrenmenin gerçekleştiğini savunur (Yurdakul, 2005; s.40). “Yapılandırmacı yaklaşıma göre öğrenme, bireysel bilişte oluşan anlamların, sosyokültürel bağlamda, özneler arası süreçlerle yeniden oluşturulması olarak açıklanabilmektedir. Bilgi ise dış dünyadan olduğu gibi alınamayan, bireyin eylemleri ve bu eylemlerinde edindiği deneyimleri ile ilişkili ve bağlama dayalı bir olgu olarak açıklanabilmektedir” (Yurdakul, 2005; s.40). Kısacası yapılandırmacı yaklaşım öğrenenin aktif olduğu, öğrenenin önceki bilgilerinin üzerine yenileri ekleyerek öğrenmeyi yapılandırdığı bir öğretme kuramı değil öğrenme kuramıdır.

2005 yılından başlanarak ülkemizde ilköğretim programlarında yapılandırmacı yaklaşım esas alınarak öğretim programları hazırlanmaya başlanmıştır. Bu kapsamda 2006- 2007 öğretim yılından başlamak üzere ilköğretim beden eğitimi dersi öğretim programı yapılandırmacı yaklaşım ile yeniden geliştirilmiş ve uygulanmaya başlanmıştır.

Geliştirilen yeni beden eğitimi öğretim programı öğrencilerin yaparak yaşayarak ve aşamalı şekilde düzenlenmiş öğrenme etkinliklerine katılmaları ve etkinlik sürecinin sonunda ne kadar gelişme sağladıklarının farkında olmalarına yönelik hazırlanmıştır. Yeni beden eğitimi dersi öğretim programında kazanımlar yazılırken ve etkinlik örnekleri düzenlenirken yapılandırmacı yaklaşım temel alınmış, öğrenme ortamlarının çeşitlendirilmesi ve öğrencinin doğrudan sürecin içinde olmasına dikkat edilmiştir (Aracı, 2007; s.2).

Fakat yapılan çalışmalara bakıldığında beden eğitimi dersinde yapılandırmacı yaklaşım uygulamalarının bazı sebeplerden dolayı yeterince uygulanmadığı ya da bu yaklaşıma yer verilmediği belirtilmektedir (Güllü ve ark., 2011; Erdoğdu ve Öçalan, 2010; Özcan ve Mirzeoğlu, 2014; Gülüm ve Bilir, 2011). Bu bağlamda bu çalışmanın amacı da beden eğitimi ve spor dersi öğrenme ortamlarının yapılandırmacı yaklaşım açısından değerlendirilmesidir.

YÖNTEM

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama deseni kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; 2018-2019 yılında Burdur il merkezinde yer alan ortaokullarda öğrenim gören 5(24 öğrenci), 6(316 öğrenci) ve 7.(111öğrenci) sınıf olmak üzere toplamda 451 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 214’ü kız, 237’si erkek öğrencidir.

Verilerin Toplanması

Veriler Yapılandırmacı Öğrenme Ortamı Ölçeği (YÖOÖ) ile elde edilmiştir. Tenenbaum, Naidu, Jegede ve Austin (2001) tarafından geliştirilen Yapılandırmacı Öğrenme Ortamı Ölçeği Fer ve Cırık (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Otuz maddeden oluşan bu ölçek, “Tartışmalar ve görüşmeler(α=,88)”, “Kavramsal çelişkiler (α=,81)”, “Düşünceleri diğerleriyle paylaşma(α=,82)”, “Materyal ve kaynakların çözüme götürmeyi amaçlaması(α=,86)”, “Yansıtma ve kavram keşfi için motive etme(α=,91)”, “Öğrenen ihtiyaçlarını karşılama(α=,87)” ve “Anlam oluşturma ve gerçek yaşam olaylarıyla bağlantı(α=,89)” şeklinde yedi faktörlü bir yapıya sahiptir (Tenenbaum ve diğerleri, 2001; Fer ve Cırık, 2006).

Veri Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada ölçeğin alt boyutlarının ortalama puanları alınmış ve yapılandırmacı yaklaşım ortamının sınıf düzeyleri arasında değişip değişmediğine bakmak için ise ANOVA testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Normal Dağılım Testi Sonuçları

Faktörler/Boyutlar	Ortalama	Ss	Skewness	Kurtosis
Tartışmalar ve görüşmeler	3,33	1,19	-,409	-,929
Kavramsal çelişkiler	2,14	1,19	,898	-,193
Düşünceleri diğerleriyle paylaşma	3,43	1,14	-,364	-,890
Materyal ve kaynakların çözüme götürmeyi amaçlaması	3,60	1,30	-,661	-,780
Yansıtma ve kavram keşfi için motive etme	3,43	1,22	-,485	-,868
Öğrenen ihtiyaçlarını karşılama	3,38	1,19	-,391	-,903
Anlam oluşturma ve gerçek yaşam olaylarıyla bağlantı	3,46	1,32	-,534	-,978

Araştırmanın analizleri sonucunda; Tartışmalar ve görüşmeler boyutu ortalaması 3,33; Kavramsal çelişkiler boyutu ortalaması 2,14; Düşünceleri diğerleriyle paylaşma boyutu ortalaması 3,43; Materyal ve kaynakların çözüme götürmeyi amaçlaması boyutu ortalaması 3,60; Yansıtma ve kavram keşfi için motive etme boyutu ortalaması 3,43; "Öğrenen ihtiyaçlarını karşılama boyutu ortalaması 3,38 ve Anlam oluşturma ve gerçek yaşam olaylarıyla bağlantı boyutu ortalaması 3,46 olarak bulunmuştur. Ayrıca verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Değerler +1,96 ile – 1,96 arasında olduğundan verilen normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Tablo 2. Yapılandırmacı Yaklaşım Değerlendirme Ölçeğinin Alt Boyut Faktörlerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	5. sınıf	6. sınıf	7. sınıf

	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	F	p	AF
Tartışmalar ve görüşmeler	3,95	0,63	3,51	1,13	2,69	1,20	25,33	0,00	5-7 6-7
Kavramsal çelişkiler	2,34	1,13	2,19	1,20	1,93	1,14	2,35	0,96	YOK
Düşünceleri diğerleriyle paylaşma	3,98	1,01	3,60	1,07	2,83	1,12	24,22	0,00	5-7 6-7
Materyal ve kaynakların çözüme götürmeyi amaçlaması	4,31	0,65	3,81	1,21	2,86	1,37	28,27	0,00	5-7 6-7
Yansıtma ve kavram keşfi için motive etme	3,93	0,82	3,65	1,15	2,71	1,20	29,60	0,00	5-7 6-7
Öğrenen ihtiyaçlarını karşılama	3,97	0,76	3,55	1,13	2,76	1,19	23,14	0,00	5-7 6-7
Anlam oluşturma ve gerçek yaşam olaylarıyla bağlantı	4,12	0,86	3,70	1,23	2,65	1,33	32,92	0,00	5-7 6-7

Yapılan ANOVA testi sonucunda kavramsal çelişkiler alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin yapılandırmacı öğrenme ortamı ölçeği alt boyut puanları 7. sınıf öğrencilerinden anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

SONUÇ

Araştırma sonunda beden eğitimi ve spor dersi öğrenme ortamlarında yapılandırmacı öğrenme yaklaşımına orta düzeyde yer verildiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sınıf düzeyi yükseldikçe yapılandırmacı öğrenme ortamının azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler: Yapılandırmacı Yaklaşım, Öğrenme Ortamı, Beden Eğitimi ve Spor

KAYNAKÇA

Tüfekçi Aslim, S. (2013). Yapılandırmacı Yaklaşım. İçinde S. Büyükalan Filiz (Ed.). *Öğrenme Öğretme Kuram ve Yaklaşımları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Yurdakul, B. (2005). Yapıalndırmacılık. İçinde Ö. Demirel (Ed.). *Eğitimde Yeni Yönelimler*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Aracı, H. (2007). Yapılandırmacı Yaklaşımla Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikler. Ankara: Nocel Yayın Dağıtım.

Güllü, M., Arslan, C., Görgüt, İ., & Uğraş, S. (2011). İlköğretim Beden Eğitimi Dersi (1-8. Sınıflar) Öğretim Programı ve Kılavuzunun İncelenmesi. VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı,134-141.

Erdoğdu, M., & Öçalan, M. (2010). Yeni İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programının Uygulanabilirlik Açısından İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(3), 41-59.

Özcan, G , Mirzeoğlu, A . (2014). Beden Eğitimi Öğretim Programına İlişkin Öğrenci, Veli ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri. Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 3 (1) , 98-121 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/amauefd/issue/1730/21224

Gülüm, V, & Bilir, P . (2011). Beden Eğitimi Öğretim Programının Uygulanabilme Koşulları İle İlgili Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 9 (2) , 57-64 . DOI: 10.1501/Sporm_0000000200

Fer, S. ve Cırık, İ. (2006). Öğretmenlerde ve öğrencilerde, yapılandırmacı öğrenme ortamı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması nedir?. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (1).

Tenenbaum, G., Naidu, S., Jegede, O., & Austin, J. (2001). Constructivist pedagogy in conventional on-campus and distance learning practice: An exploratory investigation. Learning and Instruction 11, 87 - 111.

SB684

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ BAKIM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Mümine Soytürk, [1]Mümüne Soytürk, [2]Sevim Derya Canaral, [3]Özden Tepeköylü Öztürk

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa
[2]Beden Eğitimi Öğretmeni
[3]Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

Email : *soyturkmumine@gmail.com, soyturkmumine@gmail.com, drycnrll@hotmail.com , otepekoylu@hotmail.com*

Giriş: Öz bakımı "bireyin sağlığını, yaşamını ve iyilik halini korumak için gerekli aktiviteleri doğru zamanlamayla başlatması ve uygulaması" olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle, nitelikli bir yaşam ve mesleki yeterlikler açısından gençlerin öz bakım yönünden incelenmesi ve bu anlamda desteklenmeleri önemli olduğu düşünülebilir.

Amaç: Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve ilahiyat hazırlık sınıfında öğrenim gören öğrencilerinin öz bakım becerilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya MCBÜ, 210 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü (BESÖB) öğrencileri ve 170 İlahiyat Fakültesi (İF) hazırlık öğrencisi katılmıştır. Veriler, Kearney ve Fleischer (1979) tarafından geliştirilen ve Nahçıvan (1993) tarafından sağlıklı gençlerde geçerlik- güvenirliği yapılan öz-bakım gücü ölçeği ve demografik bilgilerini içeren bir form kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmada elde edilen verilerin çözümlenmesi için çarpıklık ve basıklık değerlendirilmiş ve bağımsız gruplar için t test istatistiksel analiz tekniği kullanılmıştır.

Bulgular: Tüm katılımcılardan düzenli fiziksel aktivite (DFA) yapanlar (haftada en az 3 defa 50 dk) (n=190) ve yapmayanlar (n=190) arasında, DFA yapanların lehine, sadece DFA yapanlar arasında beden eğitimi öğretmenliği öğrencileri lehine anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca, ilahiyat hazırlık kadın katılımcıları beden eğitimi öğretmenliği kadın katılımcılarından daha yüksek öz bakım gücü puanına sahip bulunmuşlardır. Her iki bölümün kendi içinde DFA yapanların puanları yapmayanlardan yüksek ve anlamlı bulunmuştur.

Sonuç: Öz bakım gücü puanları, DFA yapan her iki bölüm katılımcılarında yüksek olmasına neden olmuş olabileceği söylenebilir. BEÖA kadınlarının puanları düşük bulunması tartışmaya açık bir konu olarak yeniden ele alınabilir.

Anahtar kelimeler: Öz bakım, Düzenli Fiziksel Aktivite, Üniversite Öğrencileri

Examination of Self-Care Skills of University Students

Introduction: Self-care is defined as "initialization and application of necessary activities to protect the health, life and well-being of the individual with the right timing". Therefore, it can be considered that it is important to examine and support young people in terms of self-care for a qualified life and professional qualifications.

Purpose: The purpose of this study is to examine the self-care skills of students studying in physical education and sports teaching and theology prep class.

Method: 210 Physical Education and Sports Teacher (PEST) students and 170 preparatory students of the Faculty of Theology (FT) participated in the study from MCBU. The data were obtained by using a scale developed by Kearney and Fleischer (1979) and included the self-care power and which were validated in healthy

young people by Nahçivan (1993) and demographic information form. In order to analyze the data obtained, skewness and kurtosis were evaluated and t test statistical analysis technique was used for independent groups.

Findings: A significant difference was found in favor of the participants who did regular physical activity (RFA) (at least 3 times 50 min per week) (n = 190) and those who did not (n = 190). Similarly, a significant difference was found in favor of physical education teacher students among all RFA students. In addition, the female participants of theology preparatory school had higher self-care score than physical education teachers' female participants. The scores of those who did RFA in both departments were found to be higher and significant than those who did not.

Conclusion: It can be said that self-care power scores may have caused high levels of participants in both departments performing DFA. The fact that low scores of PEST students women' with can be considered as an open topic for discussion.

Key Word: Self-care, Regular Physical Activity, University Students

Giriş ve Amaç

Öz-bakım, birçok bilim insanı tarafından tanımlanmıştır, ilk tanımlamalarda "bireyin sağlığını, yaşamını ve iyilik halini korumak için gerekli becerileri doğru zamanlamayla başlatması ve uygulaması" (Orem, 1959 akt. Akduman, Bolışık, Sönmez, 2004) olarak ifadelendirilmiştir. Öz-bakım; insanlarda kişisel merak, eğitim ve deneyimlerle öğrenilmiş davranışlardır. Öz-bakım gücü; yaşamı, sağlığı ve iyilik durumunu sürdürmek için sağlık etkinliklerini başlatma ya da uygulama becerisidir (Avdal ve Kızılcı, 2010). Öz-bakım fiziksel, farklı boyutlardan oluşmakta: bilişsel, duygusal, manevi, ilişkisel ve profesyonel gibi ve çok çeşitli stratejileri içermektedir (Fereday, 2011). Öz bakım kendine yetebilmenin kendine bakabilme kısmını oluşturduğu söylenebilir. Tanımlardan ortaya çıkan sonuç olarak öz bakımın geliştirilmesinde emek vermeye dayalı bir süreç olarak ele alınması ve yaşam boyu sürdürülebilirliğinin teşvik edilmesi gereğinin yansıdığı söylenebilir. Yeni neslin yaşam tarzındaki hızlı değişiklikler ile birlikte Öz'e yönelik odaklanma farklı boyutlarda yansımaktadır. Bu anlamda en basit örnek "öz çekim" olabilir, çünkü bireyler bu çekim şekli için bakımlı görünme ihtiyacı duymaktadırlar, bazıları uç "öz" görüntülerini çekebilmek adına çeşitli riskleri dahi göze almaktadırlar. Oysa öz e yönelik yatırım kişinin kişisel ve yaşamsal niteliklerini yükselttikçe anlam taşır. Çalışmada örneklem olarak ele alınan BESÖB öğrencileri genellikle spor geçmişi olan ve erken yaşlardan itibaren öz-bakımlarına ilişkin temellerini spor ortamında oluştuğu beklentisi ve İF öğrencilerinin genellikle erken yaşlardan itibaren dini tavır ve tutumların özellikle öz bakım açısından etkili olmuş olabileceği düşüncesi çerçevesinde ele alınmıştır. Dolayısıyla her iki grupta DFA yapanların öz bakım gücü puanlarının yüksek olması beklenmiştir. Sıralanan gerekçelere dayalı olarak çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü ve İlahiyat Fakültesi hazırlık sınıfında öğrenim gören öğrencilerinin öz bakım becerilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem:

Katılımcılar: Çalışmaya Manisa Celal Bayar Üniversitesinden, olasılığa dayalı olmayan tekniklerden kasti örnekleme tekniği ile belirlenen, 210 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri ve 170 İlahiyat Fakültesi hazırlık sınıfı öğrencisi katılmıştır.Tablo 1: Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgileri

Değişken	**Alt değişken**	**İ F**		**BESÖB**		**Toplam**	
		F	**%**	**F**	**%**	**f**	**%**
Cinsiyet	**Kadın**	108	63,5	91	43,3	199	52,4
	Erkek	62	36,5	119	56,7	181	47,6
DFA (haftada en az 3 gün 50 dk veya 150dk/hf ,WHO)	**Evet**	54	31,8	136	64,8	190	50,0
	Hayır	116	68,2	74	35,2	190	50,0
YAŞ	**min-maks**	$\overline{x}$	**Ss**	$\overline{x}$	**Ss**	$\overline{x}$	**Ss**
	18-26	21,46	2,113	21,93	1,880	21,72	1,999

Ölçme araçları:

Veriler, Kearney ve Fleischer (1979) tarafından geliştirilen ve Nahçıvan (1993) tarafından sağlıklı gençlerde geçerlik- güvenirliği yapılan öz-bakım gücü ölçeği ve demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir

Öz-Bakım Gücü Ölçeği:

Kearney ve Fleischer (1979) tarafından geliştirilen ve Nahçıvan (1993) tarafından doktora tezinde sağlıklı gençlerde geçerlik- güvenirliği yapılan öz-bakım gücü ölçeği 43 maddeden oluşmaktadır. Nahcivan tarafından 1993 yılında Türk toplumu-na uygulanarak 35 madde olarak düzenlenmiştir. Ölçek likert tipi 5 basamaklıdır. Ölçekteki her bir ifadeye sırasıyla 0,1,2,3,4 puan verilmektedir. İfadelerden 8'i (3,6,9,13,19,-22,26,31. ifade) negatif olarak değerlendirilmekte ve puanlama tersine döndürülmektedir. En yüksek puan 140'tır. Ölçek 4 özellik üzerinde temellendirilmiştir. Bunlar durumlar karşısında aktif veya pasif yanıt, motivasyon, sağlık uygulamaları bilgisi ve bireyin kendine duyduğu değer olarak sıralanmıştır (Nahcivan 1993).

Kişisel Bilgi Formu:

Katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf ve DFA (haftada en az 3 gün 50 dk veya 150 dk/hf) yapma durumlarının bilgisi bu form aracılığı ile elde edilmiştir.

Verilerin analizi

Çalışmada elde edilen verilerin çözümlenmesi için çarpıklık ve basıklık (±1) normallik kriterleri değerlendirilmiş ve bağımsız gruplar için t test istatistiksel analiz tekniği kullanılmıştır. Tip 1 hata %5 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2: Öz Bakım Gücü Puanlarının Normallik Değerlendirmesi

Grup	N	$\overline{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Max.
BEÖ	210	98,7286	1,38464	-,485	,920	23,00	139,00
İF	170	101,4824	1,42867	-,764	,978	29,00	139,00

Bulgular

Tablo 3: İlahiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öz Bakım Puanlarının t test Sonuçları

Grup	n	$\overline{X}$	ss	Sd	t	p
İF	170	101,48	18,627	378	1,373	,170
BESÖB	210	98,72	20,065			

Tabloda görüldüğü üzere İF ve BESÖB öğrencilerinin öz bakım puanlarının t test sonuçlarına göre aralarında anlamlı fark yoktur (p>.05). Buna göre öz bakım becerileri açısından benzer oldukları söylenebilir.

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapma Durumuna Göre Öz Bakım Puanlarının t test Sonuçları

DFA	**n**	$\overline{X}$	**Ss**	**sd**	**t**	**p**
Evet	190	104,83	17,989	378	5,040	,001*
Hayır	190	95,08	19,693			

*p<.05

Tablo 4 e göre İF ve BESÖB öğrencilerinden DFA yapanların (104,83±17,989) ortalamaları yapmayanlara (95,08±19,693) göre yüksek ve istatistiksel olarak anlamlıdır (p<.05)

Tablo 5: İlahiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapanların Öz Bakım Puanlarının t test Sonuçları

DFA Yapanlar	**n**	$\overline{X}$	**ss**	**Sd**	**t**	**p**
İF	54	108,33	16,992	188	1,697	,091
BESÖB	136	103,44	18,245			

Tablo 5'e göre İF ve BESÖB öğrencilerinden DFA yapanların öz bakım puanlarında fark yoktur (p>.05).

Tablo 6: İlahiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Düzenli Fiziksel Aktivite Yapmayanların Öz Bakım Puanlarının t test Sonuçları

DFA Yapmayanlar	**n**	$\overline{X}$	**ss**	**sd**	**t**	**p**
İF	116	98,29	18,561	188	2,865	,005*
BESÖB	74	90,05	20,477			

*p<.05

Tablo 6 da Düzenli fiziksel aktivite yapmayanlar açısından bakıldığında İF öğrencilerinin ortalaması (98,29±18,561) BESÖB öğrencilerinin ortalamasından (90,05±90,054) yüksek ve anlamlı fark bulunmuştur.

Tablo 7: İlahiyat fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Erkek Öğrencilerinin Öz Bakım Puanlarının t test Sonuçları

Erkek katılımcılar	**n**	$\overline{X}$	**Ss**	**sd**	**t**	**p**
İF	62	95,56	19,847	179	,986	,325
BESÖB	119	98,60	19,597			

Tablo 7 ye göre ilahiyat fakültesi erkek öğrencilerinin öz bakım becerilerinin ortalaması beden eğitimi erkek öğrencilerinden farklı bulunmamıştır (p>.05)

Tablo 8: İlahiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Kadın Öğrencilerinin Öz Bakım Puanlarının t test Sonuçları

Kadın katılımcılar	**n**	$\overline{X}$	**ss**	**sd**	**t**	**p**
İF	108	104,87	17,074	197	2,233	,027
BESÖB	91	98,89	20,769			

*p<.05

Tablo 8e göre İF kadın öğrencilerinin öz bakım becerilerinin ortalaması (104,87±17,074) BESÖB kadın öğrencilerin ortalamasından (98,89±20,769) yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı (p=,027) bulunmuştur. Buna göre İF kadın öğrencilerinin öz bakım becerilerinin niteliği anlam kazanmakta.

Tablo 9: İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Öz Bakım Puanlarının t test Sonuçları

İF DFA	**n**	$\overline{X}$	**Ss**	**sd**	**T**	**p**
Evet	54	108,33	16,992	168	3,371	,001
Hayır	116	98,29	18,561			

Tablo 9'a göre İF öğrencilerinden düzenli fiziksel aktivite yapanların (108,33±16,992) yapmayanlara göre (98,29±18,561) öz bakım becerileri yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre fiziksel aktivitede bulunmak olumlu etkisini İF öğrencilerinde göstermiştir.

Tablo 10: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öz Bakım Puanlarının t test Sonuçları

BESÖB DFA	**n**	$\overline{X}$	**Ss**	**Sd**	**t**	**P**
Evet	136	103,44	18,245	208	4,865	,001
Hayır	74	90,05	20,477			

Tablo 10 a göre BESÖB öğrencilerinden düzenli fiziksel aktivite yapanların (103,44±18,245) yapmayanlara göre (90,05±20,477) öz bakım becerileri yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre fiziksel aktivitede bulunmak olumlu etkisini BESÖB öğrencilerinde göstermiştir.

Tartışma ve Sonuç

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü ve İlahiyat Fakültesi hazırlık sınıfında öğrenim gören öğrencilerinin öz bakım becerilerinin incelenmesi amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Her iki bölüm katılımcılardan DFA ve yapmayanlar arasında, DFA yapanların lehine, sadece DFA yapanlar arasında BESÖB lehine anlamlı fark

bulunmuştur. Ayrıca, İF kadın BESÖB kadın katılımcılarından daha yüksek öz bakım gücü puanına sahip bulunmuşlardır. Her iki bölümün kendi içinde DFA yapanların puanları yapmayanlardan yüksek ve anlamlı bulunmuştur. Çalışmanın bulguları literatür ile paralellik göstermektedir.

Sağlık ve sosyal alanlardaki meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin öz-bakım gücü düzeylerini belirlemek ve etkileyen faktörleri ortaya koymak amacıyla Ünalan, Şenol ve Öztürk (2006) yaptıkları çalışmalarında; Sağlık programlarında öğrenim gören öğrencilerin, kız öğrencilerin, sosyal güvencesi olan, kendine ait odası olan öğrencilerin öz-bakım gücü puan ortalaması anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin öz-bakım becerilerinin incelendiği başka bir çalışmada kadın öğrencilerin öz-bakım beceri puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Arı, Saraçlı ve Karacan, 2015). Tıp fakültesi öğrencilerinin öz bakım gücü incelenmiş ve kadınların puanları yüksek olmasına rağmen istatistiksel farklılık bulunmamıştır (Ergin vd, 2011). Çok sayıda çalışmada engellilerde, okul öncesinde ve çeşitli hastalık durumunda öz bakım gücü incelenmiştir, ancak çalışma kapsamındaki katılımcılarla yapılmış çalışma oldukça sınırlıdır.

Sonuç olarak, DFA yapmanın faydaları birçok çalışmada vurgulanmıştır, bu çalışma ile de öz bakım gücü açısından etkisi ön plana çıkmıştır. Genel olarak sağlıklı bireylerin yeteri düzeyde öz bakım gücüne sahip oldukları kabul gören bir yaklaşım olmasıyla birlikte farklı kişilerde ve kitlelerde belki de kültürlerde farklılık gösterebilir. Bu nedenle birçok farklı örneklem ile yapılacak çalışmalarda DFA nin öz bakım gücünü geliştirmede aracı etken olarak kullanılması önerilmektedir.

Akduman, S., Bolışık, B., Sönmez, S. (2004). Sağlıklı ergenlerin öz-bakım güçlerinin incelenmesi. *Hemşirelik Forumu Dergisi, 7(1),* 17-21.

Arı, E., Saraçlı, S. Ve Karacan S. (2015) Üniversite Öğrencilerinin Öz-Bakım Becerilerinin İstatistiksel Tekniklerle İncelenmesi: Dumlupınar Üniversitesi İİBF Öğrencileri Üzerine bir Uygulama Dumlupınar Üniversitesi, Social Sciences Research Journal, Volume 4, Issue 3, 1-10

Avdal EÜ. ve Kızılcı S. Diyabet ve öz-bakım eksikliği hemşirelik teorisinin kavram analizi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi (DEUHYO ED). 2010;3(3):164-68.

Ergin, A. Hatipoğlu, C. Bozkurt, Aİ., Bostancı, M. Atak, BM. Vd. (2011) Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve öz-bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler, Pamukkale Tıp Dergisi, ;4(3):144-151

Fereday, L. B. (2011). Counselor self-care instrument development: An exploration of cognitive-emotional, relational, physical, and spiritual self-care. Unpublished Doctoral Dissertation. USA: University of Kentucky

Nahçivan, N. (1993). Sağlıklı Gençlerde Öz-bakım Gücü ve Aile Ortamının Etkisi, Doktora Tezi. İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.

Ünalan, D., Şenol, V. ve Öztürk A. (2006) Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Öz-Bakım Gücü Düzeylerinin Belirlenmesi, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 13(2) 95-102

OA744

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DEĞİŞKENİNE GÖRE KARAR VERME ve LİDERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[2]Erdem Eroğlu, [1]Mehmet Acet, [2]Sultan Yavuz Eroğlu,

[1]Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, KÜTAHYA
[2]Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, SİİRT

Email : *erdemeroglu@siirt.edu.tr, acetmehmet44@gmail.com, sultanyavuzeroglu@siirt.edu.tr, erdemeroglu@siirt.edu.tr*

Özet

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile farklı fakülte öğrencilerinin karar verme düzeyleri ile liderlik yönelimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 100 öğrenci ve diğer fakültelerde öğrenim gören 100 öğrenci olmak üzere toplamda 200 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak öğrencilerin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Öğrencilerin karar verme düzeylerini ölçmek için Mann ve Diğ. (1998) tarafından geliştirilmiş Deniz (2004) tarafından Türkçeye uyarlayarak geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış olan Melbourne Karar Verme Ölçeği, (Melbourne Decision Making Questionary) kullanılmıştır. Öğrencilerin liderlik yönelimlerini belirlemek için de Bolman ve Deal (1991) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması Dereli (2003) tarafından yapılan "Liderlik Yönelim Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüş olup verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. İkili grupların karşılaştırılması için bağımsız örneklem T-testi ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ANOVA testi kullanılmıştır. Ayrıca ikiden fazla gruplarda anlamlı farklılığı tespit etmek için Post-Hoc testi kullanılmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin cinsiyet değişkeninde karar verme alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Liderlik alt boyutlarından yapıya yönelik liderlik, dönüşümsel liderlik ve karizmatik liderlikte erkeklerin lehine sonuçlar görülmüştür ($p<0.05$). Spor branşı değişkeninde karar vermede özsaygı, dönüşümsel liderlik ile karizmatik liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Spor yapma değişkeninde karar verme ölçeği alt boyutlarında ve liderlik alt boyutlarından dönüşümsel liderlik ile karizmatik liderlikte anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Karar Verme, Liderlik, Spor, Liderlik Yönelimi

INVESTIGATION OF DECISION MAKING AND LEADERSHIP LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO SPORT VARIABILITY

Abstract

In this study, it was aimed to examine the decision-making levels and leadership orientations of the students of the School of Physical Education and Sports and different faculties. The study group consists of 100 students studying at Kütahya Dumlupınar University School of Physical Education and Sports and 100 students studying at other faculties. As a data collection tool, a personal information form was created by the researchers to determine the personal characteristics of the students. To measure students' decision-making levels, Mann et al. (1998) was developed by Deniz (2004) by adapting the validity and reliability study of the Melbourne Decision Making Questionnaire (Melbourne Decision Making Questionary) was used. In order to determine the leadership orientations of the students, eli Leadership Orientation Scale which was developed by Dereli (2003), which was developed by Bolman and Deal (1991), was used. Data were normally distributed and parametric tests were used in the analysis of the data. Independent samples T-test was used for comparison of paired groups and ANOVA

test was used for comparison of more than two groups. In addition, Post-Hoc test was used to detect significant differences in more than two groups. As a result, there was no significant difference in the sub-dimensions of decision making in the gender variable of the students (p> 0.05). Among the leadership sub-dimensions, structure-oriented leadership, transformational leadership and charismatic leadership showed favorable results for men (p <0.05). There was a significant difference in self-esteem, transformational leadership and charismatic leadership sub-dimensions in decision making in sport branch variable (p <0.05). Significant differences were found in the sub-dimensions of decision making scale and transformational leadership and charismatic leadership from the sports sub-dimensions (p <0.05).

Key words: Physical Education, Decision Making, Leadership, Sports, Leadership Orientation

Giriş

Günümüzde teknolojik gelişmelerin hız kazanması bilgiye daha hızlı ulaşmamıza, iletişimin daha güç hale gelmesine sebep olmuştur. Gün geçtikçe daha karmaşık hale gelen insan ilişkilerinde ayakta kalabilmek ve sosyal hayatta daha fazla var olmak için karar verme ve liderlik kavramları önemli görülmektedir. Bireyler, üniversite dönemlerinde kendilerine hedefler koyabilmekte ve bu hedeflere ulaşmak için çaba sarf etmektedirler. Bireysel çabanın yanı sıra okulda verilen eğitim de öğrencilerin gelişimi ve geleceği için önemli görülmektedir.

Liderlik ve karar verme kavramlarının tanımlarına ilişkin olarak yapılan literatür taramalarında, liderlik kavramıyla ilgili olarak genel kabul görmüş bir tanıma ulaşabilmek mümkün olmamaktadır. Karşılaşılan her bir yorumda, liderliğin farklı boyutları ve özellikleri ön plana çıkarılmaktadır. Bu durumun ortaya çıkmasındaki en önemli etken, liderliğe ait birçok farklı boyutun söz konusu olmasıdır. Farklılaşmanın bir diğer nedeni ise, farklı faaliyet alanlarında liderlik kavramına ait beklentilerde meydana gelen sürekli değişimlerdir (Eraslan, 2004). Kavram, kimi zaman bir bireyin özelliklerini belirtmek kimi zaman bir pozisyonun tanımını yapabilmek için kullanılmaktayken bazı durumlarda bir eylemi ifade etmek içinde kullanılmaktadır. Tanımların ortak bir paydada buluşmasını engelleyen en önemli unsur, kelimenin kimi zaman bir özelliği kimi zaman ise bir eğilimi ifade ediyor olmasıdır (Gül ve Şahin, 2011). Birtakım şartların varlığı halinde, bireysel ya da toplumsal amaçların gerçekleştirilmesine yönelik olarak bir bireyin diğer bireyler üzerinde etki yaratması ya da yönlendirmesi olarak ifade edilmiştir (Koçel, 2011). "Bir topluluğu ortak hedefler çevresinde birleştirebilme ve hedeflere ulaşabilmek adına topluluğu eyleme yönlendirme becerileri ve bilgilerinin birleşimi" şeklinde birçok tanımı kapsayacak bir liderlik tanımı yapabiliriz (Eren, 2004). Bireylerin verdikleri kararlar, doğumdan ölüme kadar sürekli olarak değişime uğrayarak devam etmektedir. Nitelik ve nicelik açısından verilen kararlar, kişinin içinde olduğu gelişim dönemlerine, çevresel değişkenlere ve karar verilmesi gereken koşullara göre değişebilmektedir (Gacar, 2011).

Karar verme işini, insan hayatının geçmişten beri bir parçası olarak değerlendirmek yanlış olmayacaktır. Çünkü hemen her yaştaki birey, gün içerisinde gerek sosyal yaşantısında gerekse mesleki yaşantısında pek çok karar vermektedir. Günümüzde bilim ve teknoloji alanında gelişmelerin olması ile karar verilecek konuda seçeneklerin artması, karar verme işini daha karmaşık hâle getirebilmektedir. Ancak şöyle bir gerçek vardır ki bireyler, etkili kararlar verebiliyor ise bu durum bireyin yaşamdan aldığı doyumun ve keyfin artmasına paralel olarak kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır. Aksi hâlde yani birey etkili kararlar veremiyor ise bu durum yaşam kalitesini düşürebilmektedir (Çolakkadıoğlu ve Güçray, 2007).

Karar verme, insan yaşamının her aşamasında ortaya çıkan ve farkında olmadan yürütülen bir faaliyettir. Verilen kararların, kişinin bir giysi seçmesi gibi günlük veya birikimlerini bir gayrı menkulde ya da yatırım fonunda değerlendirmesi gibi geleceğe yönelik olabileceğini söyleyebiliriz. Bunun yanı sıra profesyonel anlamda karar verme ise geniş kitleleri ilgilendirdiğinden en iyi çözüme ulaşmak büyük bir önem taşır (Aladağ, 2011). Karar verme, seçenekler arasında birinin tercih edilmesi olarak tanımlanabilir. Ancak, seçim karar vermenin bir parçasıdır (Sağır, 2006). Spor olgusu sürekli gelişime açık dinamik bir süreçtir. Dolayısıyla kariyer hedefleri belirlenirken kişinin (öğrencinin) gerek sporculuk geçmişinden gerekse de spora olan ilgisinden dolayı spor bölümlerini tercih ettikleri düşünülmektedir. Spor yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin birçok teorik dersleri alarak var olan liderlik yönlerinin karar verme sürecinin geliştirebilecekleri kanaatindeyiz. Spor eğitimi, kuramsal ve uygulamalı eğitim yaşantılarını içeren bir eğitim sürecidir. Bu eğitim sürecinde, öğrenciye mesleği için gerekli kuramsal bilgiler verilirken, öğrencinin bu bilgileri uygulama alanlarında beceriye dönüştürebilmesine

çalışılır. Spor eğitiminde niteliğinin gelişmesinde en önemli ve öncelikli koşullardan birisi eğitimin niteliğinin yeterli olmasıdır. Dolayısıyla bu araştırmayla beden eğitimi ve spor yüksekokullarında ve fen edebiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin liderlik yönelimlerinin ve karar verme düzeylerini ölçmek amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma grubunu Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 100 öğrenci ve diğer fakültelerde öğrenim gören 100 öğrenci olmak üzere toplamda 200 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak öğrencilerin kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Öğrencilerin karar verme düzeylerini ölçmek için Mann ve Diğ. (1998) tarafından geliştirilmiş Deniz (2004) tarafından Türkçeye uyarlayarak geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış olan Melbourne Karar Verme Ölçeği, (Melbourne Decision Making Questionary) kullanılmıştır. Öğrencilerin liderlik yönelimlerini belirlemek için de Bolman ve Deal (1991) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması Dereli (2003) tarafından yapılan "Liderlik Yönelim Ölçeği" kullanılmıştır.

Verilerin analizinde, Verilerin analizi aşamasında analizler öncesinde verinin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiş ve Kolmogorow-Smirnov normallik testi sonucunda verinin normallik varsayımını karşıladığı belirlenmiştir ($p>0,05$). İkili karşılaştırmaların tespiti için T-testi ikiden fazla bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki farkın tespiti için ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkinin tespiti için korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Öğrencilerin Karar Verme Ölçeği Alt Boyut Puanları Ve Liderlik Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet:	N	X	S	sd	t	p
Karar vermede özsaygı	Kadın	81	12,17	1,56	198	1,034	,303
	Erkek	119	11,95	1,45			
Dikkatli karar verme	Kadın	81	9,07	2,43		1,317	,189
	Erkek	119	8,61	2,43			
Kaçıngan karar verme	Kadın	81	13,80	2,69		1,389	,167
	Erkek	119	13,26	2,72			
Erteleyici karar verme	Kadın	81	10,81	2,51		,152	,880
	Erkek	119	10,76	2,14			
Panik karar verme	Kadın	81	10,56	2,48		-,238	,812
	Erkek	119	10,64	2,38			
İnsana yönelik liderlik	Kadın	81	31,75	5,37		-,409	,683
	Erkek	119	32,05	4,82			
Yapıya yönelik liderlik	Kadın	81	26,63	4,05		-2,028	**,044**
	Erkek	119	27,87	4,35			
Dönüşümsel liderlik	Kadın	81	24,63	4,66		-3,200	**,002**
	Erkek	119	26,71	4,43			
Karizmatik liderlik	Kadın	81	28,88	5,46		-2,690	**,008**

	Erkek	119	30,99	5,46			

Tablo 1'e göre öğrencilerin karar verme ölçeği alt boyutlarından karar vermede özsaygı, t(198)=1,034,p>0,05, dikkatli karar verme t(198)=1,317, p>0,05, kaçıngan karar verme, t(198)=1,389, p>0,05, erteleyici karar verme, t(198)=,152, p>0,05, panik karar verme, t(198)=-,238, p>0,05 anlamlı farklılık görülmemiştir. Öğrencilerin liderlik ölçeği alt boyutlarından insana yönelik liderlikte t(198)=-,409, p>0,05 anlamlı farklılık görülmemiştir. Ancak yapıya yönelik liderlik t(198)=-2,028, X= 27,87, p<0,05, dönüşümsel liderlik t(198)=-3,200, X=26,71, p<0,05 ve karizmatik liderlik t(198)=-2,690, X=30,99, p<0,05 alt boyutlarında erkekler lehine sonuçlar görülmüştür.

Tablo 2. Öğrencilerin Karar Verme Ölçeği Alt Boyut Puanları Ve Liderlik Alt Boyut Puanlarının Lisanslı Spor Yapma Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Lisanslı Olarak Spor Yapma Durumu	N	X	S	sd	t	p
Karar vermede özsaygı	Evet	94	11,66	1,56	198	-3,47	**,00**
	Hayır	106	12,38	1,37			
Dikkatli karar verme	Evet	94	9,22	2,53		2,34	**,02**
	Hayır	106	8,42	2,29			
Kaçıngan karar verme	Evet	94	12,90	2,74		-2,87	**,00**
	Hayır	106	13,99	2,60			
Erteleyici karar verme	Evet	94	10,66	2,32		-,73	,47
	Hayır	106	10,90	2,27			
Panik karar verme	Evet	94	10,40	2,53		-1,11	,27
	Hayır	106	10,78	2,31			
İnsana yönelik liderlik	Evet	94	31,83	5,26		-,26	,79
	Hayır	106	32,02	4,87			
Yapıya yönelik liderlik	Evet	94	27,49	4,54		,39	,70
	Hayır	106	27,25	4,02			
Dönüşümsel liderlik	Evet	94	27,11	4,56		3,67	**,00**
	Hayır	106	24,77	4,42			
Karizmatik liderlik	Evet	94	31,41	5,49		3,14	**,00**
	Hayır	106	29,00	5,37			

Tablo 2'ye göre öğrencilerin karar verme ölçeği alt boyutlarından karar vermede özsaygı, t(198)= -3,47, X=12,38, p<0,05 lisanslı spor yapmayanlar lehine, dikkatli karar verme, t(198)=2,34, X=9,22, p<0,05 lisanslı spor yapanlar lehine, kaçıngan karar verme, t(198)=-2,87, X=13,99, p<0,05 lisanslı spor yapmayanlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Ancak erteleyici karar verme t(198)=-,73, p>0,05, panik karar verme t(198)=-1,11, p>0,05 alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Öğrencilerin liderlik ölçeği alt boyutlarından dönüşümsel liderlik t(198)=3,67, X=27,11, p<0,05 ve karizmatik liderlikte t(198)=3,14, X=31,41, p<0,05 lisanslı spor yapanlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Fakat insana yönelik liderlik t(198)=-,26, p>0,05 ve yapıya yönelik liderlik t(198)=,39, p>0,05 alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Karar Verme Ölçeği Alt Boyut Puanları Ve Liderlik Alt Boyut Puanlarının Spor Branşı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	f	p	Farkın Kaynağı
Karar vermede özsaygı	Gruplararası	24,45	2	12,22	5,69	**,00**	**A-C**
	Gruplariçi	423,23	197	2,15			B-C
	Toplam	447,68	199				
Dikkatli karar verme	Gruplararası	16,64		8,32	1,41	,25	
	Gruplariçi	1161,36		5,90			
	Toplam	1178,00					
Kaçıngan karar verme	Gruplararası	40,19		20,09	2,77	,06	
	Gruplariçi	1427,73		7,25			
	Toplam	1467,92					
Erteleyici karar verme	Gruplararası	4,58		2,29	,43	,65	
	Gruplariçi	1039,17		5,27			
	Toplam	1043,75					
Panik karar verme	Gruplararası	8,15		4,08	,69	,50	
	Gruplariçi	1155,64		5,87			
	Toplam	1163,79					
İnsana yönelik liderlik	Gruplararası	,63		,31	,01	,99	
	Gruplariçi	5058,39		25,68			
	Toplam	5059,02					
Yapıya yönelik liderlik	Gruplararası	13,35		6,67	,36	,69	
	Gruplariçi	3605,01		18,30			
	Toplam	3618,35					
Dönüşümsel liderlik	Gruplararası	315,33		157,66	7,88	**,00**	**A-C**
	Gruplariçi	3943,29		20,02			**B-C**
	Toplam	4258,62					
Karizmatik liderlik	Gruplararası	278,90		139,45	4,71	**,01**	**A-C**
	Gruplariçi	5836,46		29,63			**B-C**
	Toplam	6115,36					

A: Takım Sporları B: Bireysel Sporlar C: Hiçbiri

Tablo 3'te görüldüğü gibi spor branşı açısından karar verme ölçeğinin karar vermede özsaygı alt boyutunda F(2,197)=P<0,05 anlamlı farklılık vardır. Fakat dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir F(2,197)=P>0,05. Liderlik ölçeğinin

dönüşümsel liderlik ve karizmatik liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür F(2,197)=P<0,05. Ancak insana yönelik liderlik ve yapıya yönelik liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir F(2,197)=P>0,05. Anlamlı farkların hangi gruplar arasında kaynaklandığını tespit etmek için TUKEY testi kullanılmıştır. Bu anlamlı farklılık takım sporları ile hiçbiri gruplarından kaynaklandığı görülmektedir. Bu grupların karar vermede özsaygı, dönüşümsel liderlik ve karizmatik liderlik puanları bireysel spor yapanlara göre daha anlamlıdır.

Tablo 4. Öğrencilerin Karar Verme Ölçeği Alt Boyut Puanları Ve Liderlik Alt Boyut Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Yüksekokul veya Fakülteniz	N	X	S	sd	t	p
Karar vermede özsaygı	BESYO	100	11,76	1,49	198	-2,68	**,01**
	Fen Edebiyat Fakültesi	100	**12,32**	1,46			
Dikkatli karar verme	BESYO	100	**9,13**	2,48		1,93	**,05**
	Fen Edebiyat Fakültesi	100	8,47	2,35			
Kaçıngan karar verme	BESYO	100	12,97	2,71		-2,70	**,01**
	Fen Edebiyat Fakültesi	100	**13,99**	2,64			
Erteleyici karar verme	BESYO	100	10,72	2,27		-,40	,69
	Fen Edebiyat Fakültesi	100	10,85	2,32			
Panik karar verme	BESYO	100	10,50	2,50		-,61	,54
	Fen Edebiyat Fakültesi	100	10,71	2,35			
İnsana yönelik liderlik	BESYO	100	32,12	5,08		,53	,60
	Fen Edebiyat Fakültesi	100	31,74	5,02			
Yapıya yönelik liderlik	BESYO	100	27,77	4,22		1,35	,18
	Fen Edebiyat Fakültesi	100	26,96	4,29			
Dönüşümsel liderlik	BESYO	100	**27,26**	4,31		4,45	**,00**
	Fen Edebiyat Fakültesi	100	24,48	4,54			
Karizmatik liderlik	BESYO	100	**31,61**	5,21		3,89	**,00**
	Fen Edebiyat Fakültesi	100	28,66	5,50			

Tablo 5'e göre öğrencilerin karar verme ölçeği alt boyutlarından karar vermede özsaygı, t(198)=-2,68, p<0,05 fen edebiyat fakültesi lehine (X=12,32), dikkatli karar verme t(198)=1,93, p<0,05 BESYO lehine (X=9,13), kaçıngan karar verme t(198)=-2,70, p<0,05 fen edebiyat fakültesi lehine (X=13,99) anlamlı farklılık görülmüştür. Ancak erteleyici karar verme t(198)=-,40, p>0,05 ve panik karar verme t(198)=-,61, p>0,05 alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Liderlik ölçeği alt boyutlarından dönüşümsel liderlik t(198)=4,45, X=27,26, p<0,05 ve karizmatik liderlikte t(198)=3,89, X=31,61, p<0,05 BESYO lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Fakat insana yönelik liderlik t(198)=,53, p>0,05 ve yapıya yönelik liderlik t(198)=1,35, p>0,05 alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızın bulguları doğrultusunda konumuzla ilgili ya da yakın ilgisi olan kaynaklara ulaşılmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada ele aldığımız liderlik yönelimleri ve karar verme alt boyutlarının cinsiyet, lisanslı spor yapma, spor branşı, bölüm değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına baktığımızda;

Katılımcıların karar verme ölçeği alt boyutlarından karar vermede özsaygı, dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme, anlamlı farklılık görülmemiştir. Katılımcıların liderlik ölçeği alt boyutlarından insana yönelik liderlikte anlamlı farklılık görülmemiştir $p>0,05$. Ancak yapıya yönelik liderlik, dönüşümsel liderlik ve karizmatik liderlik alt boyutlarında erkekler lehine sonuçlar görülmüştür $p<0,05$. Toplumun erkeklere yüklediği roller gereği onların daha güçlü ve daha özgüvenli oldukları düşünüldüğünden liderlik yönelimlerinin de yüksek çıkması beklenen bir durumdur.

Katılımcıların karar verme ölçeği alt boyutlarından karar vermede özsaygı, lisanslı spor yapmayanlar lehine, dikkatli karar verme, lisanslı spor yapanlar lehine, kaçıngan karar verme, lisanslı spor yapmayanlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Katılımcıların liderlik ölçeği alt boyutlarından dönüşümsel liderlik ve karizmatik liderlikte lisanslı spor yapanlar lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Katılımcıların spor branşı açısından karar verme ölçeğinin karar vermede özsaygı alt boyutunda anlamlı farklılık vardır. Liderlik ölçeğinin dönüşümsel liderlik ve karizmatik liderlik alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür Bu anlamlı farklılık takım sporları ile hiçbiri gruplarından kaynaklandığı görülmektedir. Bu grupların karar vermede özsaygı, dönüşümsel liderlik ve karizmatik liderlik puanları bireysel spor yapanlara göre daha anlamlıdır. Katılımcıların karar verme ölçeği alt boyutlarından karar vermede özsaygı, fen edebiyat fakültesi lehine, dikkatli karar verme BESYO lehine kaçıngan karar verme fen edebiyat fakültesi lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Liderlik ölçeği alt boyutlarından dönüşümsel liderlik ve karizmatik liderlikte BESYO lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Spor yapan bireylerin liderlik yönelimlerinin yüksek olması sporun toplum içindeki insanlara özgüven davranışları kazandırdığını ve karar anında diğer insanlara göre daha dikkatli davranacaklarını göstermektedir. Çıkan sonuçlarda kaçıngan karar vermede lisanslı spor yapmayanlar lehine çıkması sporun karar verme üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda üniversitede verilen eğitimlerin geleceğe daha güvenli bakabilen bireyler yetiştirmek amaçlı olduğu göz önüne aldığımızda sporla desteklendiğinde çıkan sonuçlar beklentimize cevap vermiştir. Bunun yanı sıra Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda verilen eğitimlerin hem teorik hem de uygulamalı olması öğrencilerin almış oldukları bilgileri diğer öğrencilere göre daha fazla uygulama alanında göstermeleri özgüvenlerini arttıracak böylece liderlik yönelimlerine, karar verme düzeylerine olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde, yapılan bir çalışmada hakemlerle yapılmış bir çalışmada yaş seviyelerine göre yalnızca karara varmada kaçınma davranışı gösterme arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Uzunoğlu, 2009: 32-36). 18-25 yaş aralığındaki hakemlerin kaçıngan davranış gösterme puanlarının, 26-30 ve 36-40 yaş aralığındaki hakemlerin puanlarından daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bundan ötürü yaşlı hakemlerin karara varma seviyesinde genç yaştaki hakemlere kıyasla karara varmada sorumluluktan kaçınma eylemine daha az başvurdukları görülmüştür. Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi adı verilen çalışmada netice olarak incelemeye dâhil edilen ve ayrı alanlarda yarışan sporcuların, karara varma biçimlerinden en çok göze çarpanın dikkatli karar verme biçimi, en az göze çarpanın ise erteleyici karar verme biçimi olduğunu ifade edilmiştir (Kelecik ve ark., 2013). Avşaroğlu ve Üre'nin (2007) yapmış olduğu "Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Ve Stresle Başa çıkma Stillerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışmada Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri puan ortalamaları, öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Öz'ün (2018) yapmış olduğu "Beden eğitimi öğretmenlerinin iletişim becerilerinin liderlik davranışlarına olan etkisinin incelenmesi" isimli çalışmasında liderlik düzeyleri erkekler lehine anlamlı farklılık görülmüştür.

Özdenk'in (2015) yapmış olduğu takım ve bireysel sporu yapan sporcular ile sedanterlerin duygusal zekâ ve liderlik özelliklerini konu alan çalışmasında cinsiyet değişkenine göre liderlik puanlarının kadınlar lehine anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Yapılan çalışmalarda bulguları çalışmamıza benzer ve tezat olduğu görülmektedir. Ayrıca yapmış olduğumuz çalışma ile diğer çalışmaların tezat bulguları olması örneklem gurubunun farklı olması ve yaşanılan yer farkından kaynaklı bir durum söz konusu olduğunun kanaatindeyiz. Bu durumda farklı üniversitelerin beden eğitimi ve spor

yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerle, farklı bölümlerle karşılaştırmalarla, profesyonel ve amatör sporcularla benzer çalışmaların yapılması önerilebilir.

Kaynaklar

Eraslan, L. (2004). "Liderlik Olgusunun Tarihsel Evrimi, Temel Kavramlar ve Yeni Liderlik Paradigmasının Analizi". Milli Eğitim Dergisi, 162(3).

Gül, H., Şahın, K. (2011). Bilgi Toplumunda Yeni Bir Liderlik Yaklaşımı Olarak Transformasyonel Liderlik ve Kamu Çalışanlarının Transformasyonel Liderlik Algısı. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 237-249.

Koçel, T. (2011). İşletme Yöneticiliği. İstanbul: Beta Yayın Dağıtım. 13. Basım

Eren, E. (2004). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, Beta Basım Yayım, İstanbul.

Gacar, A. (2011), Türkiye'deki Beden Eğitimi Ve Spor Öğretim Elemanlarının Karar Verme Ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ. Ss. 8-10

Çolakkadıoğlu, O., Sonay, G. (2007), Ergenlerde Karar Verme Ölçeğinin Türkçe 'Ye Uyarlama Çalışması, Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7 (26), Ss. 61-71.

Aladağ, Z. (2011). Karar Teorisi, Umuttepe Yayınları, Kocaeli. Ss.42

Sağır, C. (2006). Karar Verme Sürecini Etkileyen Faktörler Ve Karar Verme Sürecinde Etiğin Önemi, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne. Ss. 11.

Kelecek, S., Atahan, A., Hülya, A. (2015), Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi, Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(1) Ss. 21-27

Avşaroğlu, S., Üre, Ö. (2007). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:18

Uzunoğlu, Ö., Ufuk, M., Şahin, İ., Bülent, F. (2009), Türk Futbol Hakemlerinin Karar Verme Stillerinin Klasmanlarına Ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 11 (1), Ss.32-36

Öz, N. (2018). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Becerilerinin Liderlik Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Esntitüsü, Gaziantep

Özdenk, S. (2015). Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcular İle Spor Yapmayanların Duygusal Zekâ ve Liderliklerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

SB746

Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Araştırılması

Arslan Kalkavan[1] & Mehmet Akkurt[2]

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr
[2]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
mehmet.akkurt@erdogan.edu.tr

ÖZET

Çağdaş toplumda değişen hayat şartları insanların fiziksel ve ruhsal durumları önemli ölçüde etkilemektedir. İnsanlar yaşadıkları olaylara karşı farklı tepkiler verebilmektedir. Modern hayatın yüklediği görev ve sorumluluklar gittikçe artan bir oranda insanların baskı altında olduğu hissini vermektedir. İnsanların hayatlarında karşılaştıkları bu psikolojik durum stres kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda stres, Çevreyle uyumu bozan, kapasiteyi zorlayan, kişiyi rahatsız eden bir duruma karşı organizmanın verdiği bir tepki' olarak tanımlanır. Stresi kontrol altında almada rekreatif faaliyetler, özelliklede spor yapma önemli rol üstlenmektedir. Bu çalışmada Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini ve örneklemini 2017-2018 akademik yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde öğrenim gören ve gönüllü olarak çalışmaya katılan 92 si kadın 75 i erkek olmak üzere toplam 167 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu ve Türküm (1999) tarafından geliştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 23 madde ve 3 alt faktörden oluşmaktadır (sosyal destek olma, sonuna yönelme, sorunla uğraştan kaçınma).

Verilere öncelikli olarak Kolomogrov-Simirnov ve Shapiro-Willks normallik testleri uygulandı. Verilerin normallik dağılımına göre; ikili karşılaştırmalarda t-testi veya Mann Whitney-U testi, üç ve üzeri karşılaştırmalarda ise tek yönlü anova veya Kruskall Wallis testi uygulandı.

Test sonuçları öğrencilerin Yaş ($P<0.05$), Cinsiyet ($P<0.05$), Aylık Harcama ($P<0.05$), Fakülte ($P<0.05$) ve Spor Yapma ($P<0.05$) durumlarına göre aralarında önemli farklılıklar olduğunu gösterdi.

Anahtar kelimeler: Spor, Stres, üniversite öğrencileri.

AN INVESTIGATION OF STRESS LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS WHO DO SPORT AND NOT

The changing conditions of life in contemporary society significantly affect the physical and mental states of people. People may react differently to the events they experience. The duties and responsibilities imposed by modern life give an increasing sense of pressure to people. This psychological situation that people encounter in their lives is the concept of stress. In this context, stress is defined as the reaction of the organism to a situation that disrupts the harmony with the environment, forces capacity and disturbs the person'. Recreational activities, especially sports, play an important role in controlling stress.

In this study, it was aimed to investigate the levels of coping with stress among university students who do sports or not.

The population and sample of the study consisted of 167 students, 92 females and 75 males, who studied at Recep Tayyip Erdoğan University in the 2017-2018 academic year and participated in the study voluntarily.

Personal information form and Stress Coping Scale developed by Türküm (1999) were used as data collection tools. The scale consists of 23 items and 3 sub-factors (social support, tendency towards end, avoidance of problem).

Kolomogrov-Simirnov and Shapiro-Willks normality tests were applied to the data. According to the normality distribution of the data, t-test or Mann Whitney-U test were used for paired comparisons and one-way Anova or Kruskall Wallis test was used for three and more comparisons. Test results showed that there were significant differences between the students according to their age ($P <0.05$), Gender ($P <0.05$), Monthly Expenditure ($P <0.05$), Faculty ($P <0.05$) and Sports ($P <0.05$).

Key words: Sport, Stress, university students.

GİRİŞ

Çağdaş toplumda değişen hayat şartları insanların fiziksel ve ruhsal durumları önemli ölçüde etkilemektedir. Stres insanları fiziksel ve zihinsel olarak içinde bulunduğu duruma göre olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. İnsanlar yaşadıkları olaylara karşı farklı tepkiler verebilmektedir. Modern hayatın yüklediği görev ve sorumluluklar gittikçe artan bir oranda insanlara baskı altında olduğu hissini vermektedir.

İnsanların hayatlarında karşılaştıkları bu psikolojik durum stres kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Kısacası stres; çevreyle uyumu bozan, kapasiteyi zorlayan, kişiyi rahatsız eden bir duruma karşı organizmanın verdiği bir tepki' olarak tanımlanabilir. Çevresinde olanlara karşı tepki vermek insanların doğasında vardır. İnsanların olaylar karşısında verdikleri tepkiler her durumda aynı olmayabilir. Önemli olan insanların verdikleri tepkinin gerektiği seviyede olmasıdır.

Birçok ruhsal ve fiziksel hastalığın altında yatan en önemli etken olarak stres gösterilmektedir (Aydın, 2002; Fisher, 1994; Şahin, 1994; Ertekin, 1993). Stres kavramı ilk kez tıp alanında 19. yüzyılın ikinci yarısında Bernard tarafından kullanılmış ve organizmanın dengesini bozan uyaranlar olarak tanımlanmıştır (Akt.: Köknel, 1998). Selye (1974) stresi; vücudun herhangi bir isteğe yönelik olarak ürettiği spesifik olmayan tepki olarak tanımlamış ve strese karşılık geliştirilen tepkileri üç aşama içinde Genel Uyum Sendromu olarak adlandırmıştır. Bu aşamalardan ***Alarm Dönemi'nde***; organizma bir dış uyaranı stres olarak algılamakta ve biyo-kimyasal tepkiler harekete geçmektedir. Bu durumda organizma kaçarak ya da mücadele ederek kendini korumaya çalışmaktadır.

İkinci aşama olan ***Direnç Dönemi'nde*** organizma tehdit karşısında kendini korumaya yönelmekte ve varsa stresin yarattığı yıkımları onarmaya çalışmaktadır. Stresin ortadan kalkmadığı durumlarda ise ***Tükenme Dönemi*** olarak adlandırılan üçüncü aşamaya geçilmekte olup; bu aşamada tükenme ve bitkinlik görülmekte, sürecin uzaması sonucunda ise organizmanın dengesi bozulabilmekte ve fiziksel ya da ruhsal rahatsızlıklar gelişebilmektedir.

Lazarus ve Folkman (1984) ise stresi; bireyin iyilik durumunu tehlikeye sokan, kapasitelerini zayıflatan ve uyumda zorlanmaya neden olan, kişi ve çevresi arasındaki etkileşim olarak tanımlamaktadır. Folkman ve Lazarus'un (1980), stresle başa çıkma stratejilerini duygu-odaklı ve problem-odaklı olmak üzere iki grupta ele aldığı görülmektedir. Probleme odaklanan başa çıkma daha aktif bir strateji olup; bilgiye dayalı, planlı eyleme giden, aktif, bilinçli ve durumu değiştirmeye yönelik mantıksal çabaları içermektedir.

Duyguya odaklanan başa çıkma ise ortamdan uzaklaşma, durumu kabullenme ve sosyal destek arama (Endler & Parker, 1990) gibi çabaları içeren pasif bir stratejidir ve istenmeyen bir olaya bağlı olarak oluşan duyguları ortadan kaldırmaya yöneliktir (Karahan Eplikoç, 2005). Farklı kaynaklarda farklı tanımlamaları olsa da en genel anlamıyla stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi, zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2012). Olumlu stres kişiyi motive ederken, olumsuz stres başarısızlık, mutsuzluk gibi durumlarla sonuçlanabilir. Diğer bir bakış açısına göre stres, çevreyle uyumu bozan, kapasiteyi zorlayan, kişiyi rahatsız eden bir duruma karşı organizmanın verdiği bir tepki' olarak tanımlanır. Stresi kontrol altında almada rekreatif faaliyetler, özelliklede spor yapma önemli rol üstlenmektedir. Bu bağlamda, stres, spora katılım, sportif başarı ve başarısızlığı etkileyen faktörlerden biri olması sebebiyle oldukça önemlidir.

Bu çalışmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması amaçlanmıştır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışma, betimsel tarama modelindedir. Bu modelde, var olan durumun tanımlanması, var olan durum ile standartların karşılaştırılması ya da belirli olaylar arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu ve Türküm (1999) tarafından geliştirilen ***Stresle Başa Çıkma Ölçeği*** kullanılmıştır. Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen (1988) ve Türkçeye uyarlaması Şahin ve Durak (1995) ve son olarak Türküm (1999) tarafından uyarlanan ölçek toplam 23 maddeden oluşmaktadır.

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki güçlükler karşısında gösterdikleri tepkileri ölçmektedir. Ölçekten elde edilen veriler ile bireyin sıkıntı veya stres oluşturan olayları ve bunlar karşısında genellikle neler yaptığı değerlendirilmektedir. Beşli Likert tipi ölçek; 3 alt boyutta (Kaçınma, Problem Odaklı Başa Çıkma ve Sosyal Destek) toplam 23 sorudan oluşmaktadır. Kaçınma (8 Madde): (1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22) Problem Odaklı Başa

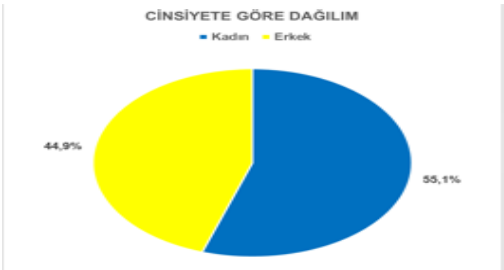
Çıkma (8 Madde): (2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16) Sosyal Destek (7 Madde): (4, 10*, 13, 17*, 18, 20*, 23) *Tersinden puanlanacaktır.

Ölçeğin bütününden 23-115 puan alınabilmektedir. **Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma** alt ölçeğinden 1-40, **Soruna Yönelme** alt ölçeğinden 1-40 ve **Sosyal Destek Arama** alt ölçeğinden ise 1-35 arasında puan alınabilmektedir. Ölçeğin bütününden ve alt ölçeklerden alınan puanın yüksekliği, kişinin ilgili stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini yansıtmaktadır. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Öğrencilerinin Fakülte, Spor yapma ve diğer değişkenlere göre stres düzeylerinin araştırıldığı bu çalışmada; Araştırmanın evren ve örneklemini 2017-2018 akademik yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesinde öğrenim gören ve gönüllü olarak çalışmaya katılan 92 si kadın 75 i erkek olmak üzere toplam 167 öğrenci oluşturmaktadır. Değişkenlerin durumuna bağlı olarak uygun istatistik testin seçimi için; öncelikli olarak verilere Kolomogrov-Simirnov ve Shapiro-Willks normallik testleri uygulandı. Verilerin normallik dağılımına göre; İkili karşılaştırmalarda t-testi veya Mann Whitney-U testi, Üç ve üzeri karşılaştırmalarda ise tek yönlü anova veya Kruskall Wallis testleri uygulandı.

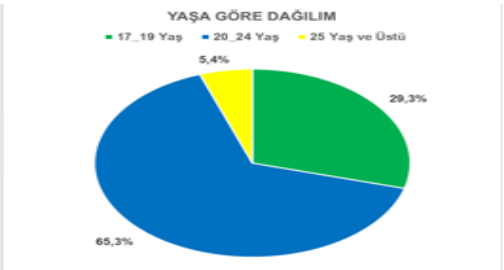
BULGULAR

Genel Özellikler:

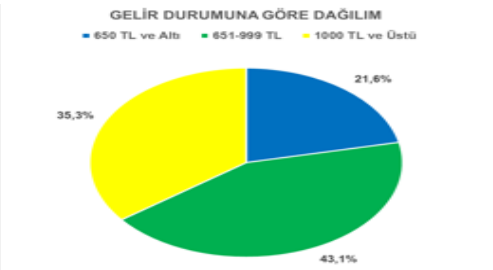
Bağımsız değişkenlere bağlı olarak verilerin genel özellikleri:



CİNSİYET	Sayı	Oran
Kadın	92	55,1%
Erkek	75	44,9%
TOPLAM	167	100,0%



YAŞ DURUMU	Sayı	Oran
17_19 Yaş	49	29,3%
20_24 Yaş	109	65,3%
25 Yaş ve Üstü	9	5,4%



GELİR DURUMU	Sayı	Oran
650 TL ve Altı	36	21,6%
651-999 TL	72	43,1%
1000 TL ve Üstü	59	35,3%



SPOR DALINA GÖRE	Sayı	Oran
Takım Sporları	66	53,7%
Bireysel Sporlar	30	24,4%
Diğer Spor Dalları	27	22,0%

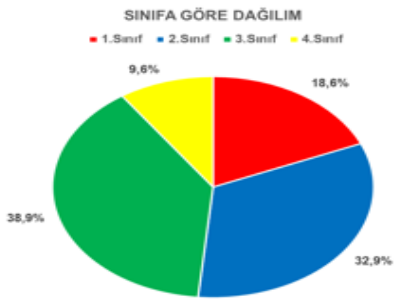


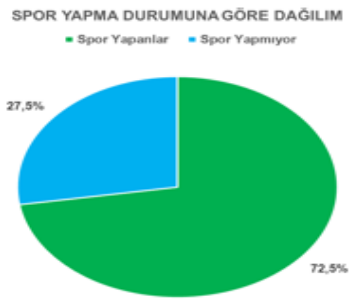
SPOR YAPMA SYILINA GÖRE	Sayı	Oran
0_2 Yıl	39	31,5%
3-5 Yıll	33	26,6%
6-10 Yıl	29	23,4%
10 Yıldan Fazla	23	18,5%



BÜYÜDÜĞÜ YERE GÖRE	Sayı	Oran
Kırsal Kesim	42	25,1%
Şehir-Kasaba	125	74,9%







FAKÜLTE/BÖLÜME GÖRE		
	Sayı	Oran
Besyo	73	43,7%
Eğitim Fakültesi	48	27,5%
Mühendislik Fakültesi	24	14,4%
Fen Edebiyat Fakültesi	24	14,4%

SINIFA GÖRE		
	Sayı	Oran
1.Sınıf	31	18,6%
2.Sınıf	55	32,9%
3.Sınıf	65	38,9%
4.Sınıf	16	9,6%

SPOR YAPMA DURUMU		
	Sayı	Oran
Spor Yapanlar	121	72,5%
Spor Yapmıyor	46	27,5%

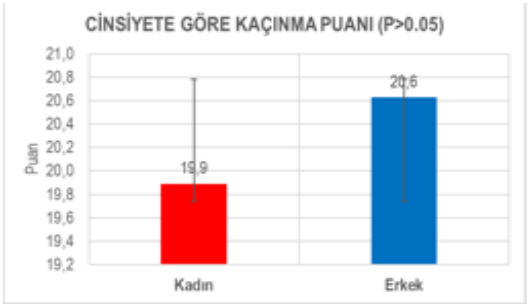
GENEL BULGULAR:

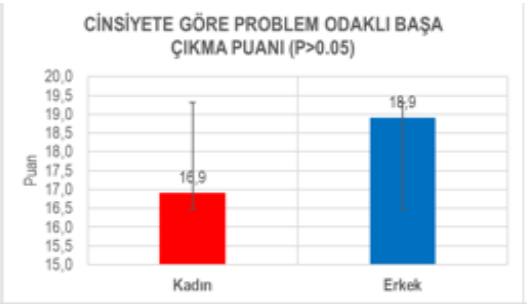
İstatistik Test Sonuçları:

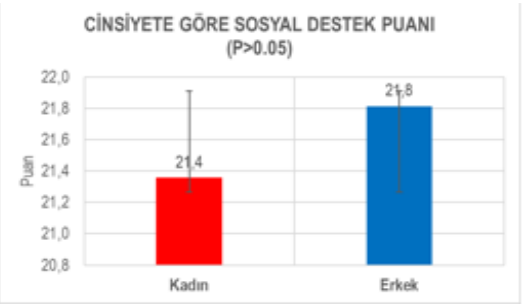
Cinsiyete Göre:

Cinsiyete bağlı olarak öğrencilerin stres puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı.

Test sonuçları cinsiyete bağlı olarak öğrencilerin; **Kaçınma** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($t_{(165)} = -1.005$, P>0.05). **Problem Odaklı** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($t_{(165)} = -0.717$, P>0.05). **Sosyal Destek** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($t_{(165)} = -1.005$, P>0.05).

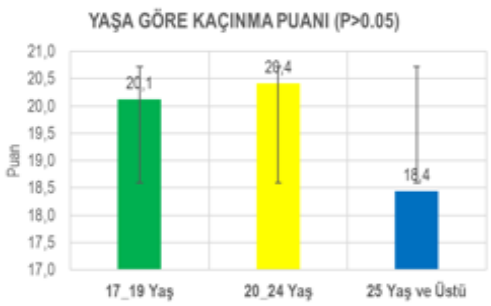


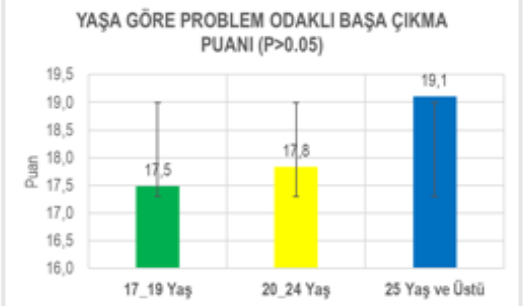


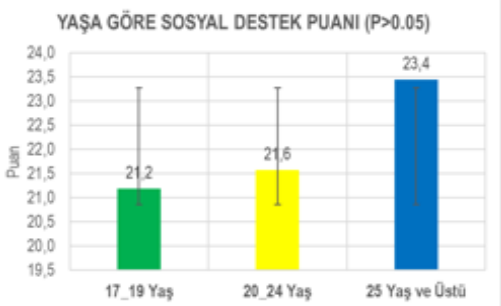


Yaşa Göre:

Yaşa bağlı olarak öğrencilerin stres puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız tek yönlü anova testi (oneway) uygulandı. Test sonuçları yaşa bağlı olarak öğrencilerin; **Kaçınma** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.741, P>0.05**). Problem Odaklı** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.353, P>0.05). **Sosyal Destek** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 1.178, P>0.05).

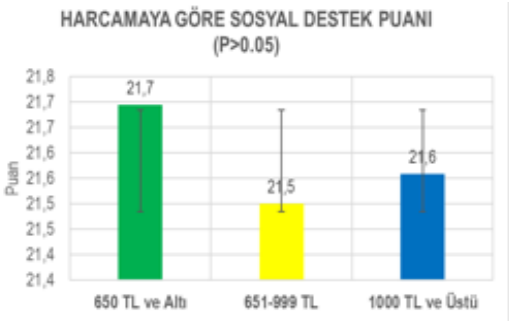


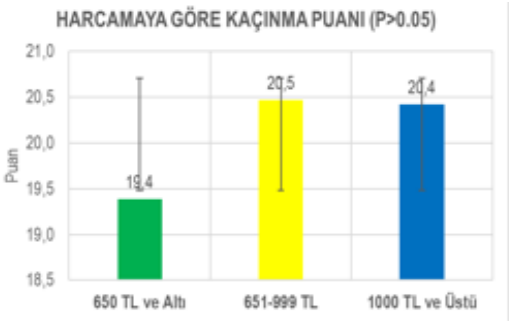


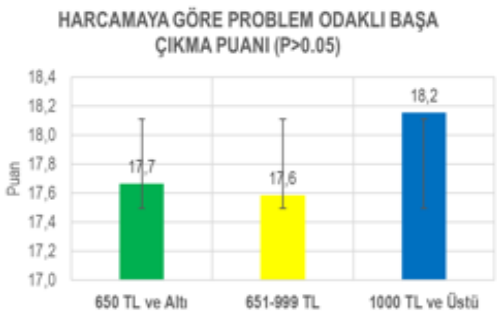


Öğrenci Harcamasına Göre:

Aylık harcama durumlarına bağlı olarak öğrencilerin stres puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız tek yönlü anova testi (oneway) uygulandı. Test sonuçları öğrencilerin aylık harcama durumlarına göre; **Kaçınma** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.719, P>0.05). **Problem Odaklı** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.197, P>0.05). **Sosyal Destek** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.027, P>0.05).

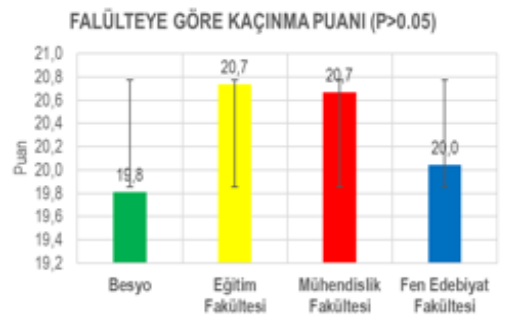


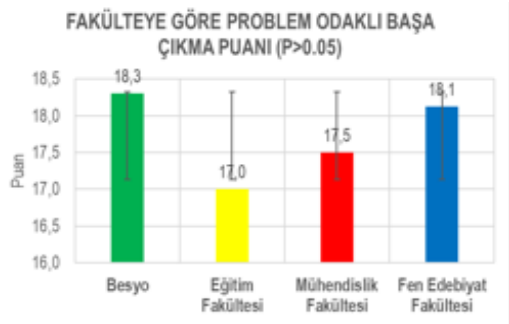


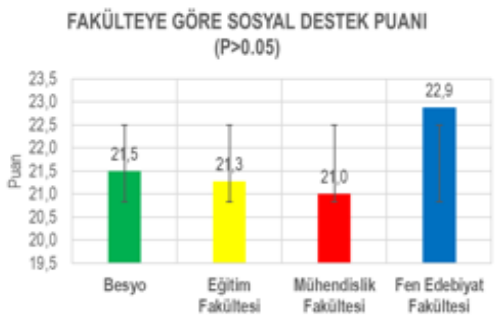


Fakülteye Göre:

Eğitim gördükleri fakülteye bağlı olarak öğrencilerin stres puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız tek yönlü anova testi (oneway) uygulandı. Test sonuçları öğrencilerin eğitim gördükleri fakülteye göre; Kaçınma alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.453, P>0.05). Problem Odaklı alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.608, P>0.05). Sosyal Destek alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 1.066, P>0.05).





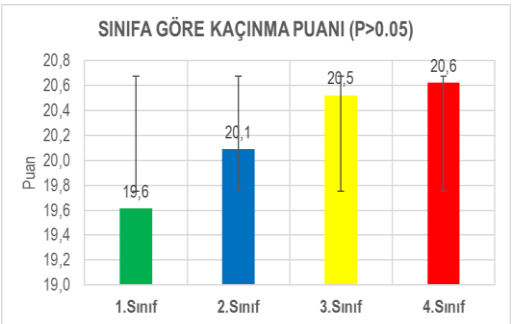


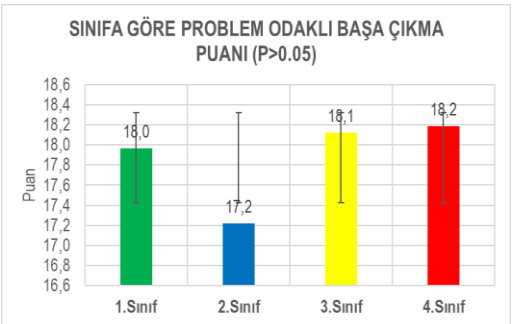
Sınıfa Göre:

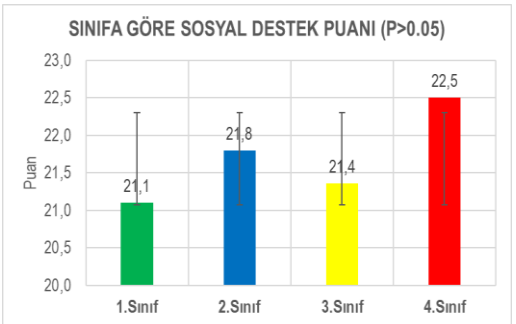
Bulundukları sınıfa göre öğrencilerin stres puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız tek yönlü anova testi (oneway) uygulandı.

Test sonuçları öğrencilerin bulundukları sınıfa göre; **Kaçınma** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.312, P>0.05). **Problem Odaklı** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.330, P>0.05). **Sosyal Destek** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.533, P>0.05).

Spor Yapma Durumuna Göre:



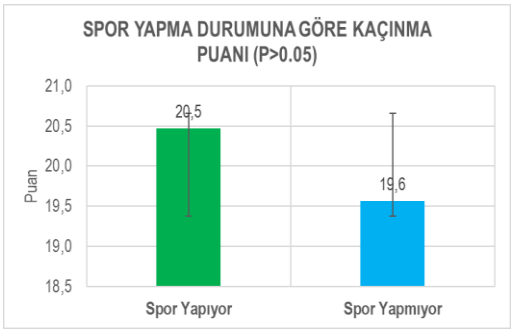


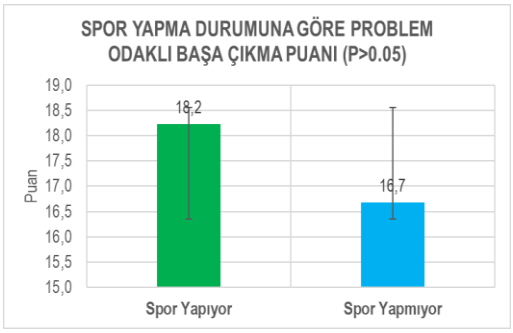


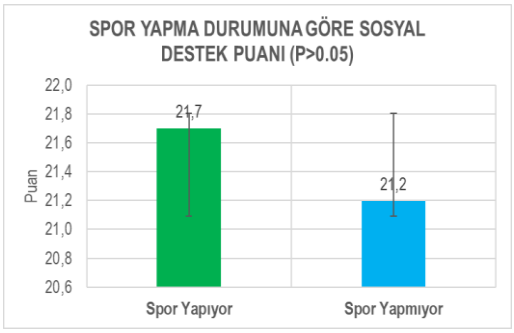
Spor yapma durumuna göre öğrencilerin stres puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı.

Test sonuçları spor yapma durumuna göre öğrencilerin; **Kaçınma** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($t_{(165)} = 1.113$, P>0.05). **Problem Odaklı** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($t_{(165)} = 1.691$, P>0.05). **Sosyal Destek** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($t_{(165)} = 0.718$, P>0.05).

Spor Dalına Göre:



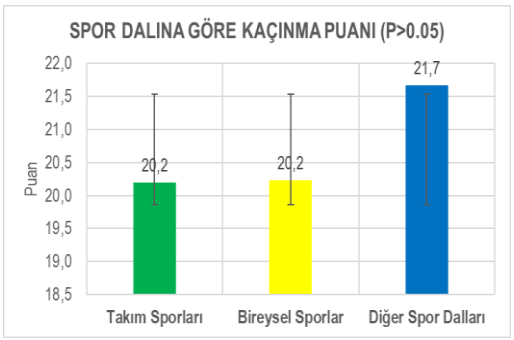


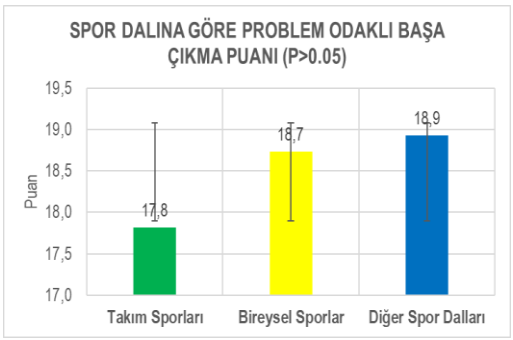


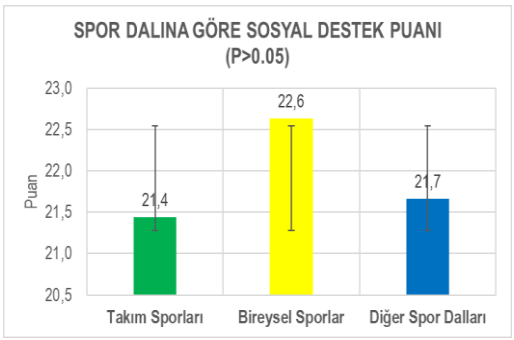
Yaptıkları spor dalına göre öğrencilerin stres puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız tek yönlü anova testi (oneway) uygulandı.

Test sonuçları öğrencilerin yaptıkları spor dalına göre; **Kaçınma** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 1.033, P>0.05). **Problem Odaklı** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.571, P>0.05). **Sosyal Destek** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.902, P>0.05).

Spor Yapma Yılına Göre:

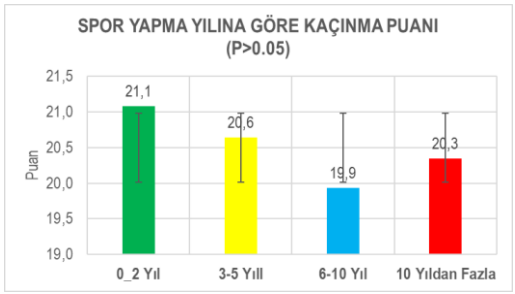


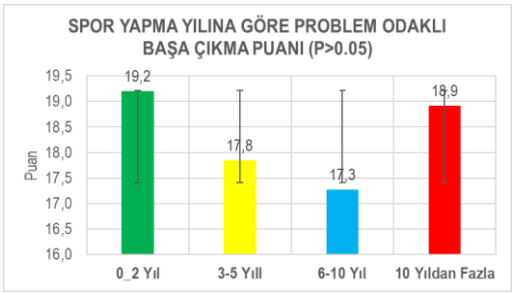


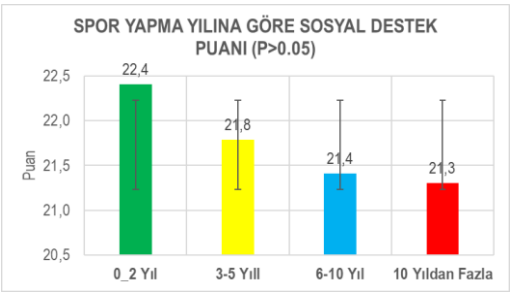


Spor yapma yılına bağlı olarak öğrencilerin stres puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız tek yönlü anova testi (oneway) uygulandı. Test sonuçları öğrencilerin spor yapma yılına bağlı olarak göre;

Kaçınma alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.351, P>0.05). Problem Odaklı alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.938, P>0.05). Sosyal Destek alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($f_{(2,166)}$; 0.490, P>0.05).



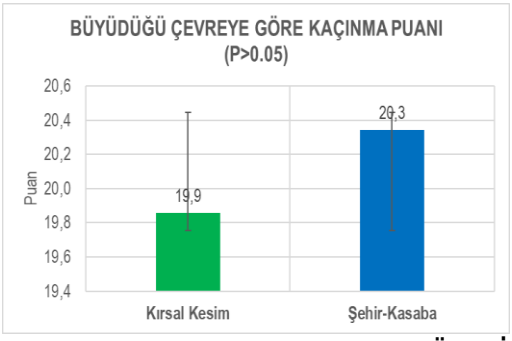


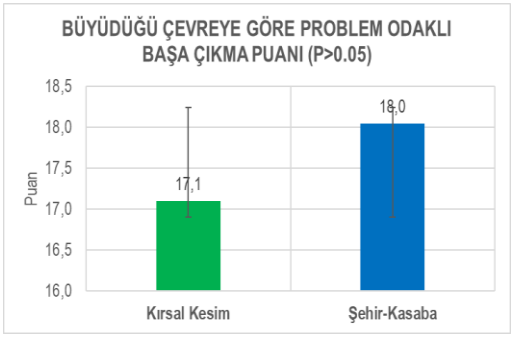


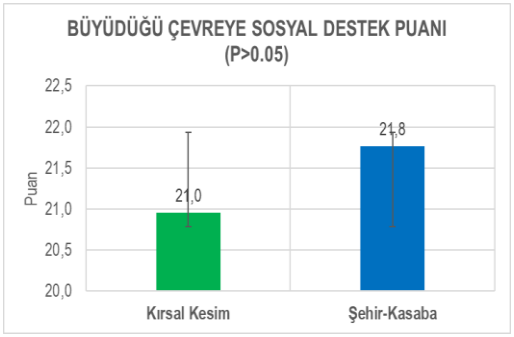
Büyüdüğü Çevreye Göre:

Büyüdüğü çevreye göre öğrencilerin stres puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için a=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı.

Test sonuçları büyüdüğü çevreye göre öğrencilerin; **Kaçınma** alt boyutu puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($t_{(165)} = -0.579$, P>0.05). **Problem Odaklı** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($t_{(165)} = -0.991$, P>0.05). **Sosyal Destek** alt boyut puanları arasındaki farkın istatistiki olarak önemli olmadığını gösterdi ($t_{(165)} = -1.125$, P>0.05).







TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma da RTEÜ kız öğrencilerinin stresle başa çıkma durumları tüm alt boyutlarda istatistiki olarak önemli olmasa da erkeklerden daha yüksek bulundu. Türküm (1999) yaptığı çalışmada stresle başa çıkmada kızlar lehine anlamlı farklar olduğunu belirlemiştir. Yapılan çalışmalar kadınların sosyal destek arama türünden stresle başa çıkma yollarını erkeklere göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir (Amirkhan, 1990; Carver ye diğ., 1989; Stone ve Neale, 1984). Avşaroğlu (2007) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ifade etmektedir.

Kaçma-soyutlama alt boyutunda üniversiteli erkek öğrencilerin kızlardan anlamlı daha yüksek puana sahip olduklarını belirtmektedir. Üniversiteli kız öğrencilerin, stresle başa çıkma tutumları; dış yardım arama, kaçma-soyutlama, kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarda erkeklerle benzerlikler gösterirken; duygusal-eylemsel alt boyutta erkeklere oranla daha fazla kaçma eğilimi gösterdiklerini ileri sürmektedir. Yapılan çalışmalar psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutuma sahip olma ve yardım alma açısından kadınlar lehine anlamlı farklılıkları olduğunu ortaya koymuştur (Stromer, Bigs ve Mc Intıyre, 1984, Tata ve Leong, 1994, Türküm, 1997). Bazı çalışmalarda erkeklerin sorun odaklı başa çıkmayı kadınlardan daha çok kullandıklarına ilişkin bulgulara rastlanmaktadır (Türküm, 1999). Bu çalışmada kızlar lehine bulunan farkın kültürel etmenlerden etkilenmiş olabileceği de düşünülebilir. Küçük yaşlardan itibaren sorumluluk alma ve düzenli çalışma kızlar lehine fark yaratmış olabilir. Folkman ve Lazarus başta olmak üzere birçok bilim adamı stresle başa çıkmanın cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelirle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Akt. Amirkhan, 1990). Avşaroğlu (2007) stresle başa çıkma stilleri; aktif planlama, dış yardım arama, kaçma-soyutlama kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarında öğrencilerin sınıfları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı ifade etmektedir. Kaçma-soyutlanma alt boyutla sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olduğu belirtilmektedir. Bu farklılık, birinci sınıfların lehine üçüncü sınıf öğrencileri arasında olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla üçüncü sınıf öğrencilerinin, birinci sınıf öğrencilerine göre biyokimyasal kaçınmayı daha çok tercih ettikleri söylenebilir. Folkman ve Lazarus başta olmak üzere birçok bilim adamı stresle başa çıkmanın cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelirle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Akt. Amirkhan, 1990).

Karahan, Eplikoç (2007) yaptıkları çalışmada yaşamlarının küçük yerleşim birimlerinde geçiren üniversite öğrencilerin stres puanlarının, diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yaşamlarının büyük yerleşim birimlerinde geçirmiş olan üniversite öğrencilerinin ise Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeği puanlarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Doğan (1999), yaşamlarının büyük çoğunluğunu küçük yerleşim birimlerinde geçiren üniversite öğrencilerinin, duygu odaklı etkisiz başa çıkma yöntemlerini daha çok kullandıklarını saptamıştır. Özbay ve Şahin (1997) büyük şehirde yaşayan öğrencilerin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puan ortalamaları, ilçede yaşayanlara göre yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu çalışma harcama arttıkça öğrencilerin stres düzeyinin arttığını gösterdi. Gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin kaçınma ve problem odaklı başa çıkma stres puanlarının yüksek olduğu görüldü.

Gelir düzeyi yüksek öğrenciler genelde problemleri maddi olarak çözmeye çalıştıkları, başaramadıklarında stres yaşadıkları düşünülebilir. Öte yandan gelir düzeyi düşük öğrencilerin sosyal destek alt boyutunda stres puanları gelir düzeyi yüksek öğrencilerden yüksek bulundu. Bu durumun düşük gelir düzeyinin sosyal faaliyetlere katılma ve sürdürmede engel teşkil ettiği ve bununda strese neden olduğu söylenebilir. Bu çalışma stresten kaçınma alt boyutunda besyo öğrencileri en düşük, eğitim fakültesi öğrencileri en yüksek stres puanına sahip olduğu görüldü.

Problem odaklı çözüm alt boyutunda eğitim fakültesi öğrencileri en düşük besyo öğrencileri en yüksek stres puanına sahip olduğu görüldü. Sosyal destek alt boyutunda ise mühendislik fakültesi öğrencilerinin en düşük fen edebiyat fakültesi öğrencilerinin en yüksek düzeyine strese sahip olduklarını gösterdi. Bu sonuçlar mesleki durumun farklı stres etkisine sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışma spor yapan öğrencilerin tüm stres alt boyut puanlarının spor yapmayanlara göre düşük olduğunu gösterdi.

Bu sonuçlar spor yapma durumunun stres düzeyini düşürmede etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Bu çalışma spor dalına göre öğrencilerin stres puanları arasında farklılıklar olduğunu gösterdi. Takım sporlarına katılan sporcu öğrencilerin stres puanları tüm alt boyutlarda diğer spor dallarına katılanlardan daha düşük bulundu. Problem odaklı başa çıkmada bireysel spor yapanlar ve kaçınma alt boyutunda ise diğer spor dallarına katılanların stres buanları en yüksek bulundu. Takım sporlarına katılan sporcular sorumlulukları takım arkadaşları ile paylaştıkları için daha düşük düzeyde stres yaşıyor olabilirler. Bu çalışma spor yapma yılına göre stres puanlarının farklılaştığını ortaya koydu. Spor yapma süresi arttıkça stres puanlarının düştüğü görüldü. Ancak 10 yıl ve üzerinde spor yapan öğrencilerin stres puanlarının sürpriz bir şekilde arttığı görüldü. Bu sonuçlar spor yapma süresinin stres düzeyini düşürdüğünü göstermektedir. Öte yandan sportif performansı sürekli artan sporcunun belli bir süre sonunda ulaşabileceği limite geldiği ve artık performansında artış olmadığını ve dolayısı ile bu durumun strese sebep olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Akbağ, M. (2000). Stresle başaçıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, Transaksiyonel Analiz, Ego Durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi.

Avşaroğlu, S. (2007). Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dali Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygi, Karar Verme Ve Stresle Başaçikma Stillerinin Benlik Saygisi Ve Bazi Değişkenler Açisindan İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Konya–2007.

Aydın, İ. P. (2002). İş yaşamında stres. 2. Baskı, Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Aysan, F. (1994). Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. I. Eğitim Bilimleri Kongresi, Çukurova Üniversitesi, Adana: 1158-1169.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). Stres ve başa çıkma yolları (21. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Biçer, T. (2012). Stres ve performans ilişkisi. 22 Temmuz 2014 tarihinde http://yuzmeplus.com/stres-performans-iliskisi/www.yuzmeplus.com sayfasından erişilmiştir.

Bowman, G. D. & Stern, M. (1995). Adjustment to occupational stres: the relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies. Journal of Counseling Psychology, 42(3), 294–303.

Coyne, J. C., Aldwin, C. & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping ın stressfull episodes. Journal of Abnormal Psychology, 90(5), 439–447.

Doğan, T. (1999). Başkent Üniversitesi öğrencilerinin stresle başaçıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Elgar, F. J., Arlett, C. & Groves, R. (2003). Stress, coping and behavioural problems among rural and urban adolescent. Journal of Adolescence, 26(5), 574–585.

Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. Journal of Personality and Social Psychology, 58(5), 844–854.

Ertekin, Y. (1993). Stres ve yönetim. Ankara: Türkiye ve Ortadoğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları.

Fisher, S. (1994). Stres in academic life. The mental assembly line. London: Open University Press.

Fleming, R., Baum, A. & Singer, J. E. (1984). Toward on ıntegrative approach to study of stres. Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 939–949.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219–239.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If ıt changes, ıt must be a process: study of emotion and coping during three stages of collage examination. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 150-170.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 839–852.

Folkman, S. ye Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 54(3), 466-475.

Glyshaw, K., Cohen, L. H.& Towbes, L. C. (1989). Coping strategies and psychological disstress: prospective analyses of early and middle adolescents. American Journal of Comminity Psychology, 17(5), 607-623.

Karahan, F. ve Eplikoç H. (2005). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının uzun süreli yaşadıkları yerleşim birimine ve algıladıkları anne-baba tutumlarına göre incelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Dergisi, 119129.

Köknel, Ö. (1988). "Zorlanan İnsan: Kaygı Çağında Stres". İstanbul: Altın kitaplar Yayınevi.

Kulaksızoğlu, A. (2000). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive- Motivational-Relational Theory of emotion. American Psychologist, 46(8), 819-834.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions. Annual Review of Psychology, 44, 1-21.

Şahin, N. H. (1994). Stresle başaçıkma olumlu bir yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi, 10(34), 56-73.

Şahin, N., Şahin, N. H. ve Heppner, P. P.(1993). Psychometric proporties of the Problem Solving Inventory in a group of Turkish university students. Cognitive Therapy and Resarch, 17(4), 379-396.

Savaşır, I. ve Şahin, N. H., (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Yayın no: 9; Ankara.

Selye, H. (1974). Stress without disstress. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.

Selye, H. (1976). "The Stress of Life". New York: McGraw-Hill.

Strohmer, D. C., Biggs, D. A. ve Mc Intyre, W. F. (1984). Social comparison information and judgements about depression and seeking counseling. Journal of Counseling Psychology, 31(4), 591-594.

Türküm, A. S. (2000). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(2), 205- 220.

Türküm, A.S. (1999). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt: II Sayı: 18

Türküm, A.S. (2007). Differential Effects Between Group Counselling and Group Guidance in Conducting a 'Coping with Stress Training Program' for Turkish University Students. Int J Adv Counselling (2007) 29:69–81

Varol, R., arakaş, S., Bedel, A. (2015). Stresle Başa Çikma Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çikma Tarzlarina Ve Otomatik Düşüncelerine Etkisi. International Journal Of Eurasia Social Sciences, Year: 6, Vol:6, Issue: 19, June 2015

Yavuzer, H. (1998). Çocuk psikolojisi. 15. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yöndem, Z. D. (1998). Hükümlü kadınların stresle başaçıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi.

SB776

BADMİNTON SPORCULARINDA DUYGUSAL ZEKÂ, DUYGU VE DÜŞÜNCE YETİSİ VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ BİTİRME PROJESİ

[1]Mehmet KUMARTAŞLI, [1]HÜSEYİN DOĞANCAN ALTUN

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ISPARTA

Email : *mehmetkmrtsl@hotmail.com,*

ABSTRACT

Aim; The aim of this study is to examine emotional intelligence, emotion and thought ability and life satisfaction levels of Badminton athletes.

Material Method; The research population and sampling as absolute numbers in Turkey consists of individuals interested in the unknown Badminton. 58 of the athletes participating in this study were male (41.1%) and 83 (58.9%) were female. According to the age variable, the participation in the study was mostly in the 15-20 age group (46.8%). In this study sample Turkey Badminton Federation (TBF) and TBF activities connected to members of the Badminton Club is conducting a survey was conducted by dispersing. All 141 questionnaires were completed.

Results; According to the marital status of the athletes according to the state of emotional intelligence and emotion thought, married athletes (X = 17,3382) is seen. In contrast, it is in the form of single athletes (X = 17,0337). The t-test was used for independent groups in order to test whether the athletes' emotional intelligence and emotion thinking abilities differ significantly. A significant difference was calculated according to the marital status(p=0,017)

As a result; Based on the data obtained, it can be said that some variables of emotional intelligence management and emotion and thought management abilities have changed in Badminton athletes.

Keywords; Badminton, Emotional İntelligence, Life Satisfaction Level

GİRİŞ

Badminton ülkemizde yeni bir spor dalı olmasına rağmen çok süratli bir büyüme gösteren, içinde sertliğe yer olmayan, zarafet ve estetiğin ön plana çıktığı bir spordur (Badminton Federasyonu 1995). Badminton en çok sevilen boş zaman oyunları arasında yer almaktadır. Oyun alanı hemen her yerde kolayca kurulabileceğinden ve acemilerin de oyunu hemen oynamaya başlayabildiklerinden oyun oldukça büyük ilgi görmektedir (Demirci 1995).

Olimpik bir spor dalı olan Badminton, raketle bir file üzerinden ve tüy topu yere düşürmeden, iki veya dört kişi ile karşılıklı olarak, kort üzerinde oynanan bir spor dalıdır. Oyunun amacı tüy topu, raketle vurarak file üzerinden, rakip sahanın içine atmaktır. Tüy top rakip saha içinde yere düştüğünde, topu atan taraf sayı veya avantaj kazanır (Cümşütoğlu, 1994)

Yaşam, kişinin işte ve iş dışında geçirdiği zamanı tanımlar. Yaşam doyumu ise bir insanın ne istediği ve bunu sahip oldukları ile karşılaştırmasıyla elde edilir. Yaşam doyumu, bireyin yaşama dair beklentileri ve bunların karşılanma düzeyi ile ortaya çıkan durumdur. Bu durum, bireyin iyi bir yaşamın ne olduğu ile ilgili kendi oluşturduğu ölçütlerle, yaşamının aile, okul, arkadaş gibi alanlarındaki niteliğini bir bütün olarak değerlendirmesi

ile ortaya çıkar (Christopher, 1999). Yaşam doyumu, mutluluk, moral ve iyi olma hali ile yakından ilişkilidir (Vara, 1999; Karabulut ve Özer, 2003). Aynı zamanda yaşamda mutlu olmanın önemli bir öğesidir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Hatta bir bütün olarak yaşamın bütün kalitesinin, pozitif olarak gelişimini etkileyebilecek bir güce sahiptir (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumu üç bölümden oluşmaktadır. Birincisi, bireyin yaşamını dış ölçütlerle karşılaştırarak iyi oluş hali olarak tanımlanır. İkincisi, kendi yaşamını yargılamasının oluşturduğu duygu halidir. Üçüncüsü ise günlük ilişkilerin oluşturduğu memnuniyet halidir (Serin ve Özbulak, 2006). Bunlar gösteriyor ki, bireylerin yaşam doyumu birçok şeyden etkilenebilir. Bunlardan bazıları, günlük yaşamdan alınan mutluluk, yaşama yüklenen anlam, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkilerdir (Schmitter, 2003).

İnsan davranışları üzerinde duygusal aklın egemen olmasını engellemek, akıl ile duyguları iyi tanımak ve onları doğru yerde ve zamanda yönlendirebilme süreci (Çeşitçioğlu, 2003), duyguların bireyi değil, bireyin duygularını etkili yönetmesi süreci (Yaylacı, 2006), güvene dayalı bir yönetim süreci olup, karar almada gerçek değerleri, hayaller ve hissi beklentilerden ayırt edebilme ve duyguları yansıtma biçimini kişilere zarar vermeden istenilen düzeyde yönlendirebilme olgunluğu (Barutçugil, 2004), insanların tepki ve yaklaşımlarını belirleyen olumlu ve olumsuz davranışları tespit edip bunları ayırt edebilme süreci duygu yönetimi hakkında kabul edilen tanımlardır. İnsanın sosyal yaşam içerisindeki birçok davranışının temelinde duygusal etkenler yer almaktadır. Bu bağlamda insan davranışlarının temelinde ya geçmişte yaşanan olayların duygusal etkileri ya da geleceğe yönelik hayaller belirleyici ve etkileyici olduğundan, duyguların etkili yönetimi burada anı yaşama bilincinde olmak ve yaşanılan an içerisinde mevcut olmayan, bireyi bulunduğu an diliminden uzaklaştıran tetikleyicileri fark edebilmek olarak da kabul edilmektedir (Cüceloğlu, 2005).

Verilen bilgilere göre bu çalışma Badminton sporcularının duygusal zekâ ve yaşam doyum düzeylerini ölçmek amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL-METOT

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma Badminton sporcularının duygusal zekâ ve yaşam doyum düzeylerini ölçmek amacıyla yapılmıştır.

Bu çalışma Badminton sporuyla ilgilenen sporcularla sınırlandırılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni ve örneklemi Türkiye'de sayıları kesin olarak bilinmeyen Badminton sporuyla ilgilenen bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışmada örneklem yapılmayıp Türkiye Badminton Federasyonu(TBF) ve TBF'ye bağlı faaliyet yürüten Badminton kulüplerinin üyelerine anket dağıtılarak yapılmıştır.Üniversiteler arası ve Kulüpler Şampiyonasına katılan Çalışmaya 58 erkek, 83 kadın toplam 141 Badminton sporcusu katılmıştır. Doldurulan 141 anket formunun hepsi değerlendirmeye alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın amacına uygun verileri toplamak için geliştirilen anket formu TBF ve TBF'ye bağlı Badminton kulüplerinin üyelerine gezici anket aracılığıyla uygulanmıştır. Anket; Badminton sporcularının demografik özelliklerini öğrenmek amaçlı soruların yanında katılımcıların, etkinliklere katılma nedenleri ve katılımdan elde ettikleri faydaları öğrenmeye yönelik sorulardan ve Diener ve diğ. (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyum

düzeyi ölçeği The Satisfaction with Life Scale- (SWLS) sorularından ve duygu ve düşünce boyutlarının değerlendirilmesinde, Chan'in (2004, 2006) yıllarında kullandığı ölçekten yararlanılmıştır.

Duygusal zekâ ölçeğinin orijinali, Schutte ve arkadaşlarının (2006) 33 maddelik çalışmasından geliştirilmiştir. Ölçek, duygusal değerlendirme, pozitif duygusal yönetim, empatik duyarlılık ve duyguların pozitif kullanımı olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. Duygusal zekâ ölçeğinde cevaplar 5'li likert tarzında (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum), ve yaşam doyum düzeyi ölçeğinde cevaplar 5'li likert tarzında (1=kesinlikle beni ifade etmiyor, 5=kesinlikle beni ifade ediyor) derecelendirilmiştir. Araştırmamızda ölçeğin orijinaline bağlı kalınmıştır.

Bu araştırma için yaşam doyum düzeyi ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha=0.86 ve duygusal zekâ ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha=0.82 bulunmuştur. Yaşam doyum düzeyi ölçeği için ölçeği ilk geliştiren Diener ve arkadaşları Cronbach Alpha=0.86 olarak bulmuşlardır. Yaşam doyum düzeyi ölçeği Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha = 0.86 ve test-tekrar test güvenirliği 0.73 olarak bulunmuştur. Chan'in (2004, 2006) yıllarında kullandığı Duygusal zekâ ölçeğinde Cronbach Alpha=0.82 ve 0.86 olarak bulunmuştur. Duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları duygusal değerlendirme (Cronbach Alpha=0.74), pozitif duygusal yönetim (Cronbach Alpha=0.77), empatik duyarlılık (Cronbach Alpha=0.84) ve duyguların pozitif kullanımı (Cronbach Alpha=0.79) olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneli ve alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık değerleri, ölçeğin güvenirlik bakımından yeterli olduğunu göstermektedir. Ölçeğin her bir alt boyutunun puanlamasında, toplam puanlar kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında ise, frekans (f) yüzde (%) ortalama (M) ve standart sapma (ss) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler ve T Test, Sample T Test, Anova, Kruskal Wallis Test ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerine uygulanan frekans analizleri sonuçları ele alınmıştır.

Tablo-1: Badminton Sporu İle İlgilenen Sporcuların Demografik Bulguları

DEĞİŞKENLER		**F**	**%**
Cinsiyet	Erkek	58	41,1
	Kadın	83	58,9
Yaş	15-20	66	46,8
	21-24	58	41,1
	25-40	9	6,3
	41 ve üstü	8	6,3

Medeni Hal	Evli	12	8,5
	Bekâr	129	91,5
Eğitim	Lise ve Dengi	41	29,1
	Üniversite	97	68,8
	Yüksek Lisans / Doktora	3	2,1
Gelir Durumu	0-1000₺	64	45,4
	1001-2000₺	32	22,7
	2001-3000₺	22	15,6
	3001-4000₺	5	3,5
	4001-5000₺	11	7,8
	5001₺ ve üstü	7	5,0

Tablo-1'de görüldüğü üzere bu çalışmaya katılan sporcuların 58'i erkek (%41,1) , 83'ü ise kadın (%58,9) sporculardan oluşmaktadır. Yaş değişkenine göre çalışmaya katılımın en çok 15-20 yaş grubunda (%46,8) olduğu görülmüştür. Medeni Hal değişkenine göre çalışmaya katılan sporculardan 12'sinin evli (%8,5) , 129'unun ise bekâr (%91,5) olduğu görülmüştür. Eğitim değişkenine göre ise çalışmaya katılan sporcuların 41'inin eğitim düzeyi Lise ve Dengi (%29,1) , 97'sinin eğitim düzeyi Üniversite (%68,8) , 3'ünün eğitim düzeyi (%2,1) ise Yüksek Lisans/Doktora olarak görülmüştür.

Tablo-2: Sporcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin ve Duygu ve Düşüncelerini Yönetme Yetilerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

	Cinsiyet	**N**	**X**	**SS**	**F**	**P**
Duygusal Zekâ ve Duygu Düşünce Yetisi	**Erkek**	58	17,0953	0,41328	0,167	**0,403**
	Kadın	83	17,0347	0,43441		

Tablo-2'de sporcuların gruplandıkları cinsiyet durumuna göre duygusal zekâ ve duygu düşünce yetisi karşılaştırıldığında, erkek sporcularda (X=17,0953) olduğu görülmektedir. Buna karşılık kadın sporcularda (X=17,0347) şeklindedir.

Sporcuların duygusal zekâ ve duygu düşünce yetilerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık hesaplanamamıştır. (p>0,05)

Tablo-3: Sporcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin ve Duygu ve Düşüncelerini Yönetme Yetilerinin Medeni Hal Değişkenine İlişkin Bulgular

	Medeni Hal	N	X	SS	F	P
Duygusal Zekâ ve Duygu Düşünce Yetisi	**Evli**	12	17,3382	0,36789	0,074	**0,017**
	Bekâr	129	17,0337	0,42232		

Tablo-3'de sporcuların gruplandıkları medeni hal durumuna göre duygusal zekâ ve duygu düşünce yetisi karşılaştırıldığında, evli sporcularda (X=17,3382) olduğu görülmektedir. Buna karşılık bekâr sporcularda (X=17,0337) şeklindedir.

Sporcuların duygusal zekâ ve duygu düşünce yetilerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda medeni hal durumuna göre anlamlı bir farklılık hesaplanmıştır. (p<0,05)

Tablo-4: Gelir Durumu Değişkenine Göre Sporcuların Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Duygu ve Düşüncelerini Yönetme Yetileri Puanlarında Anlamlı Bir Farkın Olup-Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Çok Yönlü Anova Testi Analizi Sonuçları

	Gelir Düzeyi	N	X	SS	F	P
Duygusal Zekâ ve Duygu Düşünce Yetisi	**0-1000□**	64	17,0257	0,40496	1,506	**0,192**
	1001-2000□	32	17,0937	0,37109		
	2001-3000□	22	16,9572	0,43423		
	3001-4000□	5	17,1059	0,34148		
	4001-5000□	11	17,3583	0,50565		
	5001□ ve üstü	7	17,0336	0,63433		

Tablo-4'de sporcuların gruplandıkları gelir düzeylerine göre duygusal zekâ ve duygu düşünce yetileri karşılaştırıldığında, en yüksek ortalamanın 4001-5000₺ gelir düzeyine sahip sporcular (X=17,3583) olduğu görülmektedir. Bunu 3001-4000₺ gelir düzeyi (X=17,1059) , 1001-2000₺ gelir düzeyi (X=17,0937) , 5001₺ ve üstü gelir düzeyi (X=17,0336) ve 0-1000₺ gelir düzeyine (X=17,0257) sahip sporcular izlemekte ve en düşük ortalama ise 2001-3000₺ gelir düzeyine (X=16,9572) sahip sporcularda görülmektedir.

Katılımcıların duygusal zekâ ve duygu düşünce yetilerinin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla istatistiksel testlerden çok yönlü Anova testi kullanılmıştır. Yapılan test sonucunda F=1,506 , (p>0,05) istatistiksel olarak anlamlı bir fark hesaplanamamıştır.

Tablo-5: Cinsiyet Değişkenine Göre Sporcuların Yaşam Doyum Düzeyi Puanlarında Anlamlı Bir Farkın Olup-Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	S.T	S.O	U	Z	P
Yaşam Doyum Düzeyi	Erkek	58	70,04	4062,50	2351,500	-0,233	**0,815**
	Kadın	83	71,67	5948,50			

Tablo-5'ten de anlaşılacağı üzere, sporcuların yaşam doyum düzeylerinden almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney U testi sonucunda, anlamlı bir farklılık hesaplanamamıştır. (p>0,05)

Tablo-6: Medeni Hal Değişkenine Göre Sporcuların Yaşam Doyum Düzeyi Puanlarında Anlamlı Bir Farkın Olup-Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Medeni Hal	N	S.T	S.O	U	z	p
Yaşam Doyum Düzeyi	Evli	12	87,50	1050,00	576,000	-1,469	**0,142**
	Bekâr	129	69,47	8961,00			

Tablo-6'dan da anlaşılacağı üzere, sporcuların yaşam doyum düzeylerinden almış oldukları puanların, medeni hal değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann Whitney U testi sonucunda, anlamlı bir farklılık hesaplanamamıştır. (p>0,05)

Tablo-7: Yaşam Doyum Düzeyi Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	S.T	X2	df	p
Yaşam	Lise ve Dengi	41	75,15			
	Üniversite	97	68,32			

Doyum Düzeyi	**Yüksek Lisans/ Doktora**	3	101,00	2,479	2	**0,290**

Tablo-7'den de anlaşılacağı gibi, yaşam doyum düzeyi ölçeğinin eğitim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda eğitim değişkeni bakımından anlamlı bir fark hesaplanamamıştır. (p>0,05).

TARTIŞMA

Bu çalışmada 83 kadın, 58 erkek olmak üzere randomize yaş grubu toplam 141 Badminton sporcusunun duygusal zekâ düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi için geliştirilen anket formu TBF ve TBF'ye bağlı Badminton kulüplerinin üyelerine gezici anket aracılığıyla uygulanmıştır.

Duygusal Zekâ Ölçeği iyioluş, özkontrol, duygusallık, sosyallik alt boyutlarında ergenlerin duygusal zekâ puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tosun (2015) Soykan (2015), Halilbeyoğlu (2015), Çelenk (2015), B. Özden (2015), Özerbaş (2004), Deniz ve Yılmaz (2004: 21) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet ile duygusal zekâ arasında farklılık bulunmamıştır. Bu durum yapmış olduğumuz çalışmanın sonucunu desteklemektedir.

Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arasında cinsiyet, algılanan ekonomik durum, doğum sırası ve anne-babanın beraber yaşayıp yaşamadıklarına göre arasında anlamlı farklılığın incelendiği araştırmanın birinci problemine yönelik olarak ulaşılan bulgularda cinsiyet değişkeni açısından, duygusal zekâ ölçeğinden alınan puanlar açısından kız öğrencilerin iyimserlik ve duygulardan faydalanma alt ölçeklerinden aldıkları puanların erkek öğrencilerinkine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu konuda Göçet (2006) yaptığı araştırmada üniversitedeki kız öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin erkek öğrencilere göre kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği, yani kız öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin, erkek öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Harrod ve Scheer (2005) yaptığı araştırmasında öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırdıkları araştırmalarında kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır. Göçet (2006) ve Harrod ve Scheer'in (2005) araştırma bulguları yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmamızda, katılımcıların cinsiyetine göre duygusal zekâ ve yaşam doyumu düzeyi incelenmiştir. Araştırmada, cinsiyete göre duygusal zekâ ile yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmamızdan elde edilen sonuç ülkemizde yapılan bazı araştırma sonuçları (Erdoğdu, 2005, Çelik ve Deniz, 2008, Bender, 2006, Erdoğdu, 2008, Göçet, 2002, Ergin, 2002, Yılmaz ve Deniz, 2004, Ünal, 2001) ve yurtdışında yapılan bazı araştırma sonuçları ile (Austin ve ark. 2005, Nikalaou ve ark. 2002, Harrod ve Scheer, 2005, Petrides&Furnham, 2000) paralellik göstermektedir. Ülkemizde bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde duygusal zekâ düzeyi cinsiyete göre Kendi Duygularını Anlama altboyutu dışında gruplar arasında anlamlı farklılıklar göstermektedir. Kişinin kendi duygularını, güçlü ve zayıf yönlerini, sınırlarını bilmesi ve anlaması olarak belirtilen Kendi Duygularını Anlama altboyutunda erkek ve bayanlar arasında anlamlı farklılıklar yoktur (Erdoğdu, 2005).

Dost (2007) yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekten beklenti, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine

göre anlamlı farklılaşma olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Yapmış olduğumuz çalışma, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Yapmış olduğumuz çalışmamızda cinsiyete göre yaşam doyumu düzeyinde farklılık olmadığı saptanmıştır. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre, cinsiyetin, mutluluğu yordamada etkili olmadığı anlaşılmaktadır (Myers ve Diener, 1995, Erdoğdu, 2008).

Yapmış olduğumuz çalışmamızda cinsiyete göre yaşam doyumu düzeyinde farklılık olmadığı saptanmıştır. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde (Avşaroğlu,, Deniz ve Kahraman, 2005, Gün ve Bayraktar, 2008, Deniz ve Yılmaz, 2004) bireylerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmadığı görülmekte ve bu araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu sonuçlara göre, yasam doyumu ile ilgili yapılan çalısmalar cinsiyetin, mutlulugu yordamada hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadıgını, göstermektedir (Myers ve Diener, 1995).

Dost (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını belirlemeye yönelik yapılan araştırmada kız öğrencilerin yaşam doyumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Keser (2003) tarafından otomotiv sektöründe çalışanlara yapılan yaşam doyumu düzeylerini belirleme çalışmasında da kadınların yaşam doyumunun erkeklere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde OECD (2005), raporlarında Türkiye'de kadınların yaşam doyumunun erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Yapmış olduğumuz çalışma bu çalışmaları desteklememektedir.

Ülkemizde Köker'in (1991) ergenler üzerinde yaptığı araştırma bulgusu ve Cenkseven ve Akbaş'ın (2007) üniversite öğrencilerine ilişkin bulgusunda Cinsiyete göre bakıldığında kızların yaşam doyumu düzeyi erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksektir. Yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçlarına göre ise, Badminton sporcularının yaşam doyum düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılık hesaplanmamıştır.

Farklı yaş grupları üzerinde yapılmış araştırmaların çoğunun ise yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkisi olmadığına işaret ettiği görülmektedir (Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Hampton ve Marshall, 2000; Hintikka, 2001; Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka, 2002). Diener'a (1984) göre cinsiyet ve yaş gibi biyo-sosyal değişkenler öznel iyi oluşu etkileyen faktörler arasındadır ancak Diener ve Diener (1996) sosyo-ekonomik durumun, yaş ve cinsiyete göre öznel iyi oluşla nispeten daha güçlü ilişkiler gösterdiğini ve iyi oluşun belki de en güçlü sosyo-yapısal yordayıcısının gelir ve sosyal statü olduğunu belirtmektedirler (Akt. Staudinger, Fleeson ve Baltes 1999).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak yapmış olduğumuz bu çalışma Türkiye'de sayıları kesin olarak bilinmeyen Badminton sporuyla ilgilenen bireylerden oluşmaktadır.

Yapmış olduğumuz araştırma sonuçlarına genel olarak bakıldığında duygusal zekâ ve duygu düşünce yönetme yetisi ölçeğinde medeni hal değişkeninde evli sporcuların bekâr sporculara göre duygusal zekâ ve duygu düşünce yönetme yetisi ortalamasının yüksek olduğu anlamlı bir farklılık hesaplanmıştır($p=0,017$). Ancak cinsiyet ve gelir durumu değişkenine göre herhangi bir farklılık hesaplanamamıştır($p=0,403$, $p=0,192$). Çalışma sonuçlarına baktığımızda, medeni hal durumu evli olan sporcuların, duygusal zekâ yönetiminin ve duygu ve düşünce yönetme yetilerinin bekâr sporculara göre daha fazla olduğu saptanmıştır.

Yaşam doyum düzeyi ölçeğinde, Badminton sporcuları, eğitim durumu, medeni hal ve cinsiyet değişkenlerine göre incelendiğinde aralarında herhangi bir anlamlı farklılık hesaplanamamıştır($p=0,290$, $p=0,142$,

p=0,815 Duygusal zeka ve yaşam doyum düzeyleri üzerinde antrenör tutumlarının etkisinin araştırılmasının çalışmanın daha iyi anlaşılabileceği konusunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Badminton sporcuları üzerinde yapılan bu araştırma bulgularının diğer raket sporları branşlarında yapılarak karşılaştırmalı bir çalışma yapılması önerilmektedir.

Badminton sporcularının yaşam doyumu düzeylerini yordayan değişkenlerin daha ayrıntılı olarak araştırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Austin, E. Evans, R. Goldwater ve Potte, V.(2005). A Preliminary Study of Emotional Intelligence, Emphaty and Exam Performance in First Year Medical Students. Personality and Individual Differences, Vol. 39, 1395- 1405.

Avşaroğlu, S. Deniz, M.E. Kahraman, A. (2005) Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, Đş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Đncelenmesi, < http://www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/123/sayi14.htm> (09.04.2009)

Badminton Federasyonu Yayınları Ankara 1995

Barutçugil, İ. (2004). Organizasyonlarda Duygu Yönetimi, İstanbul, Kariyer Yayınları.

Bender, M.T. (2006). Resim Đş Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaratıcılık Đlişkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (27), 43-65.

Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. Journal of Counseling & Development, 77, (2), 141-153.

Cüceloğlu, D. (2005). Başarıya Götüren Aile, İstanbul, Remzi Yayınevi.

Cümşütoğlu MR, Kale R. Uçan Tüytop Badminton. Başak Ofset, İstanbul, 1994

Çelenk, İ. (2015). Örgütlerde Duygusal Zekâ ve Psikolojik Yıldırma: Bir Araştırma: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi SBE.

Çelik S.B. Deniz E.M. (2008) Ergenlerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından Karşılaştırılması: Kültürler Arası Bir Karşılaştırma, ilköğretim Online, 7(2), 376-383

Çeşitçioğlu, M. (2003). Kaliteli İnsan, İstanbul, Alfa Yayınları.

Demirci, N. : A'dan Z'ye Spor. Neyn Yayıncılık ve Matbaacılık, Ankara 1995

Deniz, M. E. , Yılmaz, E. (6-9 Temmuz 2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkisi. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Bildiriler Kitabı. Malatya: 17- 26.

Deniz, M.E. ve Yılmaz, E. (2004) Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki Đlişki, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiri Özetleri (6-9 Temmuz 2004) Malatya: Đnönü Üniversitesi.

Diener, E, Emmons, R. A. Larsen, R. J. & Griffin, S. (1986). The satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49 (1), 71-75.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Buletin, 95 (3), 542-575.

Dost, T. M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, 132-142

Dost, M, T, (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (22), 132-143

Erdoğdu, M.Y.(2008). Duygusal zekânın bazı değişkenler açısından incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. C.7, S.23, 62-76.

Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18 to 64 year old Swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. Journal of Rehabilitation Medical, 34, 239-246.

Göçet, E. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki Ðlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başaçıkma tutumları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Gün, Z. Bayraktar, F. (2008). Türkiye'de Ðç Göçün Ergenlerin Uyumundaki Rolü Türk Psikiyatri Dergisi 19,2, 167-176

Halilbeyoğlu, F. H. (2015). Badminton Sporcularının Duygusal Zekâlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aksaray: Aksaray Üniversitesi SBE.

Hampton, N. Z. ve Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injures. Journal of Rehabilation, 66 (3): 21-29.

Harrod, N. R. ve Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. Adolescence, 40(159), 503-507.

Hintikka, J. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. Journal of Psychology and Theology, 29 (2), 158.

Karabulut, Ö.Ö. ve Özer, M. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. Geriatri, 6 (2), 72- 74.

Katja, R. Paivi, A. K. Marja-Terttu, T. Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent' subjective wellbeing, health behavior and school satisfaction. Journal of School Health, 72 (6), 243-250.

Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. Çalışma ve Toplum, Ekonomi ve Hukuk Dergisi, 4(7), 77-96.

Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? Psychological Science.6, 10-19.

Nikolaou, I. Tsaousis, I.(2002). Emotional Intelligence in the Workplace: Exploring Its Effects on Occupational Stress and Organizational Commitment. International Journal of Organizational Analysis. Vol. 10,4, s.327-342.

OECD (2005), Women and Men in OECD Countrıes Social Issues Source: Society at a Glance, OECD, Paris; 15.08.2007 received from http://www.oecd.org/dataoecd/18/58/38172548.pdf

Özden, B. (2015). Yönetim Bilimi Açısında Üstün Yetenekli Çocukların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.

Özerbaş, S. (2004). Durumlu Öğrenmenin Duygusal Zekâ Yeterliliklerinin Geliştirilmesine Etkisi: Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi EBE.

Petrides K.V. Furnham, A.(2000). Gender Diffrenences in Measured and Self Estimated Trait Emotional Intteligence. Sex Roles. A Journal of Research

Serin, N.G. ve Özbulak, B. (2006). Okul idarecilerinin duygusal zekâ beceri düzeyleri ile yaşam doyumunu yönetcilik deneyimleri ve cinsiyet açısından incelenmesi. Uluslar arası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı, İzmir:Ege Üniversitesi, İletişim Fakültesi, ss.23-30

Schmıtter, A. C. (2003). Life satisfaction in centenarians residing in long-term care. 21.02.2008

Soykan, H. (2015). Psikoloji Bölümü ve Mühendislik-Mimarlık Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Duygusal Zekâları Bakımından Karşılaştırılması: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi SBE.

Staudinger, U. M., Fleeson, W. ve Baltes, P. B. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: Similarities and differences between the United States and Germany. Journal of Personality and Social Psychology, 76 (2), 305-319.

Tosun, M. (2013). Yabancı Dil Öğretiminde Duygusal Zekâ İle Yabancı Dil Öğrenme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi EBE.

Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisan tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds). A comparative study of satisfaction with life in Europe. Budapest: Eötvös University Pres.

Yaylacı, Ö. G. (2006). Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ, İstanbul, Hayat Yayınları

OA779

MALATYA'DAKİ İŞİTME ENGELLİLER OKULUNDA SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

***[1]Nurettin KONAR*, [2]Alperen ŞANAL, [3]Mehmet Emek KOCA**

[1]Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Akçadağ Meslek Yüksekokulu, MALATYA
[2]İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, İSTANBUL
[3]Erzurum Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor AD. Erzurum

***Email :** nurettinkonar@gmail.com, alperensanal48@gmail.com, mhmt.koca3444@gmail.com*

Abstract

This study was carried out to evaluate the health-related physical fitness of the students studying at the school for the hearing impaired in Malatya, who do and do not do sports.

23 individuals between the ages of 6 and 15 years studying at Malatya Akşemsettin Primary and Secondary School for The Hearing Impaired participated in the study (doing sports = 16, not doing sports = 7). The blood pressure and pulse measurements, anatomical measurements, power measurements, and the measurements of other motoric features were carried out in evaluating the health-related physical fitness of the students participating in the study. SPSS 20.0 package program was used to analyze the data obtained in the study. After the normality analysis, the One-way analysis of variance (ANOVA) was used to compare the data obtained. It was found that after the maximal short exercise (MSE) there were significant differences in terms of the diastolic pressure and moving pulse values; upper and lower leg circumference; arm strength, back strength, hand grip, standing long jump, vertical jump, sit-and-reach, dynamic balance, pro-agility tests; and the visual and auditory reaction times. There was no significant difference between those doing sports and those not doing sports in terms of the measurements of systolic pressure, diastolic pressure, and pulse before MSE; and the systolic pressure measurements and the measurements of the shoulder, chest, abdominal, hip, and leg strength after MSE.

As result of this study, in which we evaluated the health-related physical fitness of the students studying at the school for hearing impaired, who do and do not do sports; it can be stated that the individuals doing sports have better health-related physical fitness than the individuals not doing sports and that sports enhances the health-related physical fitness of the person with disabilities

Keywords: Physical Fitness, Hearing Impaired, Sports.

GİRİŞ

Spor, bireysel veya takım oyunları biçiminde oynanan, yarışma ve rekabet içeren belirli kurallar çerçevesinde yapılan fiziksel aktivitelerdir (TDK, 1988; Çoknaz, 2016). Spor; insanların boş zamanlarını değerlendirmek ve eğlenmek, beden sağlığına katkıda bulunmak, zihinsel yeteneklerini geliştirmek amaçları doğrultusunda yapmış olduğu her türlü beden ve zihin etkinliği de denilebilir (Ertaş ve Petek, 2005). Spor, sadece fiziksel bir takım faaliyetler bütünü değil, ferdin sosyal, duygusal ve toplumsal bakımdan da gelişmesi için çok önemli bir sosyal olgudur (Küçük ve Koç, 2015). Spor engelli ve engelli olmayan bireylerin bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimleri için önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz. Spor ve fiziksel aktiviteler, rehabilite ve tedavi edici etkisi nedeniyle, engelli bireylerde fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim aracı olarak değerlendirilmektedir

(Büyükipekçi, 2010). Schüle yaptığı bir araştırmada; spor yapan engellilerin, spor yapmayan engellilere göre toplum hayatında daha iyi sosyal ilişkiler içinde olduğunu vurgulamıştır (Schüle, 1987). Buna bağlı olarak engelliler sporunun engelli bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Engelliler sporu, engellilerin ve engelliliğin tehdidi altında yaşayan insanların rekreasyonel faaliyetlerden, yarışma sporuna kadar olan her türlü fiziksel aktivite ve sportif etkinliklerdir.(Konar, 2006). Engelliler sporu bütünsel rehabilitasyon ve sosyal entegrasyon için önemli bir araçtır ve en önemli amacı da engelli bireylerin rehabilitasyon ve sosyalizasyondur (Konar, 2006; Haep, 1995). Engelli çocuk ve gençlerin hareketlilik, oyun ve spor etkinliklerine katılımları onları sportif olarak aktif hale getirebilir ve rehabilitasyon süreçlerine olumlu katkı sağlayabilir (Konar ve Pepe, 2009). Sportif etkinliklere katılmak; hem engelli bireylere hem de normal bireylere, kasların güçlendirilmesi, koordinasyon gelişimi, denge gelişimi, postür gelişimi, esneklik gelişimi, solunum ve dolaşım sisteminin gelişimi ve fiziksel uygunluk gelişimi alanlarında büyük yarlar sağlamaktadır (Yetim,2014).

Fiziksel uygunluk, aşırı yorgunluk almaksızın kişinin kendini fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmesi ile birlikte günlük aktiviteleri başarma yeteneği anlamına gelmektedir (Düzgün, 2002; Gerek, 2007). Fiziksel uygunluk; sağlık ve performans ile ilişkili fiziksel uygunluk olarak iki başlık altında incelenmektedir. Sağlık ile ilişkili fiziksel uygunluk vücut kompozisyonu, esneklik, kassal dayanıklılık, kardiyovasküler dayanıklılık ve kassal kuvvet testleri ile ölçülmektedir. Performans ile ilişkili fiziksel uygunluk ise çeviklik, sürat, kas gücü, koordinasyon ve denge testleri ile ölçülmektedir (Freedson ark., 2000; Huang ve Malına, 2002; Malina, 2001). Yapılan fiziksel uygunluk testlerinin amacı ise katılımcılarda egzersiz programları sonucu meydana gelen gelişmeyi değerlendiren verileri toplamak, risk gruplarını belirlemek ve katılımcıları sahip oldukları sağlık standartları, yaş ve cinsiyetlerine uygun normlarla ilişkili fitness durumları hakkında bilgilendirmektir (Şipal, 1995).

Bu bilgiler doğrultusunda yapmış olduğumuz çalışmanın amacı Malatya' daki işitme engelliler okulunda spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesidir.

YÖNTEM

Araştırmaya Malatya Akşemsettin işitme engelliler ilk ve ortaokulunda eğitim gören 6-9 yaş arası 23 kişi katılmıştır (spor yapan=16, yapmayan=7). Araştırmaya katılan öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesinde tansiyon ve nabız ölçümleri, anatomik ölçümler, kuvvet ölçümleri ve diğer motorik özelliklerinin ölçümleri yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde spss 20.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucu, elde edilen verilerin karşılaştırılmasında One-way ANOVA testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Cinsiyetlere Göre Spor Yapma Durumunun Dağılımı

		Spor Yapıyor mu?		Toplam
		Evet	Hayır	
Cinsiyet	Erkek	15	2	17
	Kadın	1	5	6
Toplam		16	7	23

Tablo 1' de araştırmaya katılan işitme engelli bireylerin cinsiyetlerine göre spor yapma durumunun dağılımına bakıldığında toplam da 17 erkek öğrencinin 15'inin spor yaptığı, 2' sinin spor yapmadığı; kadın öğrencilerin ise 1'inin spor yapıp 5'inin spor yapmadığı görülmektedir.

Tablo 2. Spor Yapan ve Yapmayan İşitme Engelli Bireylerin Fiziksel Özelliklerinin Dağılımı.

		N	Min.	Max.	X	SS
Spor Yapan	Yaş (yıl)	16	9,00	16,00	12,875	2,552
	Boy (cm)	16	127,00	171,00	145,937	15,859
	Vücut Ağırlığı (kg)	16	25,00	65,00	42,437	13,155
Spor Yapmayan	Yaş (yıl)	7	9,00	15,00	11,428	3,735
	Boy (cm)	7	108,00	161,00	132,571	19,823
	Vücut Ağırlığı (kg)	7	20,00	74,00	35,428	18,007

P<0.05

Tablo 2' de spor yapan ve spor yapmayan işitme engelli bireylerin fiziksel özelliklerinin dağılımına bakıldığında spor yapan öğrencilerin yaş ortalamalarının 12, 875, boy ortalamalarının 145,937, vücut ağırlık ortalamalarının 42,437olduğu; spor yapmayan öğrencilerin yaş ortalamalarının 11,428, boy ortalamalarının 132,571, vücut ağırlık ortalamalarının 35,428 olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Spor Yapan ve Yapmayan İşitme Engelli Bireylerin Tansiyon Değerlerinin Karşılaştırılması.

		N	X	SS	t	P
Sistolik Basınç	Spor Yapan	16	122,312	22,475	,017	,987
	Spor Yapmayan	7	122,142	21,728		
Hareketli Sistolik Basınç	Spor Yapan	16	130,937	18,163	,353	,713
	Spor Yapmayan	7	128,142	15,614		
Diastolik Basınç	Spor Yapan	16	79,750	19,756	-,551	,622
	Spor Yapmayan	7	85,000	23,930		
Hareketli Diastolik Basınç	Spor Yapan	16	79,937	12,358	2,306	,032
	Spor Yapmayan	7	72,142	3,625		
Dinlenik Nabız	Spor Yapan	16	96,687	12,908	,544	,600
	Spor Yapmayan	7	92,714	17,337		
Hareketli Nabız	Spor Yapan	16	121,937	20,423	-2,424	,025

Spor Yapmayan	7	135,428	5,855

P<0.05

Tablo 3' te spor yapan ve spor yapmayan işitme engelli bireylerin tansiyon değerlerinin karşılaştırılmasına bakıldığında sistolik başınç, hareketli sistolik basınç, diastolik basınç, dinlenik nabız parametrelerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p=0,987; p=0,713; p=0,622; p=0,600). Hareketli diastolik basınç ve hareketli nabız parametrelerinde ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,032; p=0,025).

Tablo 4. Spor Yapan ve Yapmayan İşitme Engelli Bireylerin Çevre Ölçümlerinin Karşılaştırılması.

		N	X	SS	t	P
Omuz Çevresi	Spor Yapan	16	86,187	12,734	,295	,771
	Spor Yapmayan	7	84,571	10,293		
Göğüs Çevresi	Spor Yapan	16	73,750	8,675	1,364	,187
	Spor Yapmayan	7	67,857	11,393		
Karın Çevresi	Spor Yapan	16	65,937	6,707	1,196	,245
	Spor Yapmayan	7	61,428	11,385		
Kalça Çevresi	Spor Yapan	16	77,687	10,422	1,135	,269
	Spor Yapmayan	7	71,571	14,931		
Üst Bacak Çevresi	Spor Yapan	16	39,500	5,253	2,232	,037
	Spor Yapmayan	7	32,714	9,411		
Alt Bacak Çevresi	Spor Yapan	16	29,500	3,777	2,321	,030
	Spor Yapmayan	7	23,428	8,997		

P<0.05

Tablo 4' te spor yapan ve spor yapmayan işitme engelli bireylerin çevre ölçümlerinin karşılaştırılmasına bakıldığında omuz, göğüs, karın, kalça, çevre ölçümlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p=0,771; p=0,187; p=0,245; p=0,269; p=0,037; p=0,030). Üst bacak ve alt bacak çevre ölçümlerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,037; p=0,030)

Tablo 5. Spor Yapan ve Yapmayan İşitme Engelli Bireylerin Kuvvet Parametrelerinin Karşılaştırılması.

	N	X	SS	t	P

Kol Kuvveti	Spor Yapan	16	35,937	21,757	2,264	,037
	Spor Yapmayan	7	18,142	15,004		
Sırt Kuvveti	Spor Yapan	16	26,625	4,358	4,782	,004
	Spor Yapmayan	7	15,114	7,159		
Bacak Kuvveti	Spor Yapan	16	52,687	27,810	1,951	,065
	Spor Yapmayan	7	28,428	26,500		
Sağ El Kavrama Kuvveti	Spor Yapan	16	26,625	4,358	4,782	,000
	Spor Yapmayan	7	15,114	7,159		
Sol El Kavrama Kuvveti	Spor Yapan	16	28,012	3,723	4,967	,000
	Spor Yapmayan	7	15,328	8,745		
Durarak Uzun Atlama	Spor Yapan	16	115,312	23,061	3,727	,001
	Spor Yapmayan	7	68,142	37,418		
Dikey Sıçrama	Spor Yapan	16	29,312	9,894	2,512	,020
	Spor Yapmayan	7	18,571	8,182		

P<0.05

Tablo 5' te spor yapan ve spor yapmayan işitme engelli bireylerin kuvvet parametrelerinin karşılaştırılmasına bakıldığında kol, sırt, sağ el kavrama, sol el kavrama kuvvetlerinde, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama değerlerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,037; p=0,004; p=0,000; p=0,000; p=0,001; p=0,020). Bacak kuvveti değerlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p=0,065).

Tablo 6. Spor Yapan ve Yapmayan İşitme Engelli Bireylerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması.

		N	X	SS	t	P
Otur-Eriş	Spor Yapan	16	15,187	5,406	4,747	,000
	Spor Yapmayan	7	4,7143	3,147		
Görsel Reaksiyon	Spor Yapan	16	45,000	8,656	-2,246	,036
	Spor Yapmayan	7	55,000	12,274		
İşitsel Reaksiyon	Spor Yapan	16	50,500	14,156	-6,233	,000
	Spor Yapmayan	7	91,571	15,458		

Dinamik Denge	Spor Yapan	16	144,562	31,624	-7,135	,000
	Spor Yapmayan	7	265,000	48,542		
Pro-Agility Testi	Spor Yapan	16	7,215	1,858	-4,044	,001
	Spor Yapmayan	7	10,928	2,394		

P<0.05

Tablo 6' da spor yapan ve spor yapmayan işitme engelli bireylerin bazı motorik özelliklerin karşılaştırılmasına bakıldığında otur-eriş, görsel reaksiyon, işitsel reaksiyon dinamik denge, pro-agility testlerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p=0,000; p=0,036 p=0,000; p=0,000; p=0,001).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Malatya'daki işitme engelliler okulunda spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi amacıyla yaptığımız çalışma sonucunda maksimal kısa süreli (MKS) egzersiz sonrası ölçülen diastolik basınç, hareketli nabız değerlerinde, üst ve alt bacak çevrelerinde, kol, sırt, el kavrama, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, otur-eriş, görsel ve işitsel reaksiyon sürelerinde, dinamik denge, pro-agility testlerinde anlamlı farklılıklar bulunurken, sistolik, diastolik ve nabız ölçümlerinde, egzersiz sonrası sistolik basınç ölçümlerinde, omuz, göğüs, karın, kalça, bacak kuvveti ölçümlerinde ise spor yapanlarla yapmayanlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Bu alanda yapılan çalışmalarla ilgili literatürlere bakıldığında;

Bilim (2013)' in 12-17 Yaş Arası Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarının İncelenmediği çalışmasında 12-13 yaş grubu kızların otur-eriş, durarak uzun atlama ve pençe kuvveti (el kavrama kuvveti) parametrelerinde anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Kurtoğlu (2017)'nun, Türkiye'deki Görme Engelliler Okullarındaki Spor Yapan ve Yapmayan Görme Engelli Öğrencilerin Fizyolojik ve Motorik Özelliklerini Karşılaştırdığı çalışmasında, el kavrama kuvveti, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama parametrelerinde anlamlı farklılıklar bulmuştur.

Kılıç (2012)' ın 13-14 Yaş Boksörlerde 8 Haftalık Kamp Eğitiminin Bazı Fiziksel Uygunluk, Fizyolojik ve Antropometrik Özelliklerine Etkisi adlı çalışmasında sağ ve sol el kavrama kuvvetlerinde, dikey sıçrama değerlerinde anlamlı bir farklılık bulmuştur.

Savaş ve Uğraş (2004)' ın sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek boks, tekvando ve karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olan etkileri konulu çalışmasında da, sol elkavrama kuvveti, sağel kavrama kuvveti, dikey sıçrama değerlerinde, boksörlerde görsel reaksiyon değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Sevinç (2008)'in 10-14 Yaş Gurubu Çocuklara Uygulanan Futbol Beceri Antrenmanının Temel Motorik Özelliklere ve Antropometrik Parametrelere Etkisi adlı çalışmasında ön test ve son test sonuçlarında bacak kuvveti değerlerinde anlamlı bir farklılık bulmuşken, diastol ve sistol değerlerinde anlamlı bir farklılık bulmamıştır.

Özlü (2012)' nün 50 M Serbest Yüzme Performansına Antropometrik Ve Kinematik Parametrelerin Etkisini incelediği çalışmasında yapmış olduğu ölçümler sonucunda yüzücülerin üst bacak ve alt bacak değerlerinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmiştir.

Aydoğan (2013)'ın Altı Haftalık Egzersizin Sedanter Ev Hanımlarının Bazı Antropometrik Özelliklerine ve Kan değerlerine Etkisi adlı çalışmasında ön test ve son test sonuçlarında deney ve kontrol gurubunun omuz, göğüs, karın ve kalça çevresi ölçümlerinde; diastolik ve sistolik kan basıncı değerlerinde anlamlı bir farklılık bulmamıştır.

Işıldak (2013)' ın 12-15 Yaş Arasındaki Elit Yüzücülerde Dönemlik Antrenmanların Bazı Antropometrik, Fizyolojik Ve Biyomotorik Özelliklerin Gelişimine Etkisini incelediği çalışmasında ön test ve son test ortalamalarında sırt kuvveti, dikey sıçrama ve antrenman sonrası nabız değerlerinde anlamlı bir farklılık bulmuştur.

Akay (2018)' ın Adölesan Dönemi Judocu Çocuklarda Denge Antrenmanlarının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkileri adlı çalışmasında deney grubunun ön test ve son test fiziksel parametrelerinin karşılaştırılmasında sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, görsel reaksiyon ve işitsel reaksiyon ortalama değerlerinde anlamlı bir farklılık bulmuştur.

Dilber (2018)' in Futbolcularda 12 Haftalık Kor Antrenmanlarının Kas Aktiviteleri Ve Çeviklik Performanslarına Etkisi adlı çalışmasında ön test ve son test sonucunda futbolculara uyguladığı Pro Agility çeviklik testi değerinde anlamlı bir farklılık bulmuştur.

Yukarıdaki ilgili literatürler, bizim bulgularımızı destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, işitme engelliler okulunda spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarının değerlendirdiğimiz çalışmamızdan yola çıkarak spor yapan bireylerin yapmayan bireylere göre sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarının daha iyi olduğunu ve sporun engelli bireylerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarını arttırdığını söyleyebiliriz.

ÖNERİLER

KAYNAKÇA

Akay, H. (2018). Adölesan Dönemi Judocu Çocuklarda Denge Antrenmanlarının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkileri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi.

Aydoğan, N. (2013). Altı Haftalık Egzersizin Sedanter Ev Hanımlarının Bazı Antropometrik Özelliklerine ve Kan değerlerine Etkisi, Sosyal BilimleriEnstitüsü, YüksekLisans Tezi,Niğde Üniversitesi.

Bilim, S. A. (2013). 12-17 Yaş Arası Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Büyükipekçi, S. (2010), Bayan Voleybolcularda Reaksiyon Zamanı, Çeviklik ve Anaerobik Performanstaki Değişimlerin Sezon Süresinde İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Çoknaz, H. (2016). Motor Gelişim Boyutuyla Çocuk ve Spor. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. Cilt 1, Sayı 2.

Dilber, O. A. (2018). Futbolcularda 12 Haftalık Kor Antrenmanlarının Kas Aktiviteleri Ve Çeviklik Performanslarına Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

Düzgün, İ. (2002) Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Adolesanlarda Fiziksel uygunluk Düzeyinin Karşılaştırılması. Bilim Uzmanlığı Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Ertaş, Ş., Petek, H.(2005). Spor Hukuku, Yetkin Yayınları, Ankara, s.23.

Freedson PS, Cuteron KJ, Heath GW. Status of Field-Based Fitness Testing in Children and Youth. Preventive Medicine. 2000; 31, 77-85.

Gerek, Z. (2007). Halk Otunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit İle Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Haep, H. (1995): Gesellschaftliche Rehabilitation durch Sport.“, In: Zeitschrift: No Limits!, Offizieller Organ des Deutschen Behinderten-Sportverbandes (Hrsg.), Forum, Behindertensport, Verlag Behinderten-Sport GmbH, 2/1995, Duisburg, 30-32.

Huang YC, Malına RM. Phsysical Activity and Health-Related Phsysical Fitness inTaiwanese Adolescents. J. Physiol Anthropol 2002; 21 (1): 11-19.

Işıldak, K. (2013). 12-15 Yaş Arasındaki Elit Yüzücülerde Dönemlik Antrenmanların Bazı Antropometrik, Fizyolojik Ve Biyomotorik Özelliklerin Gelişimine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Kılıç, Y. (2012). 13-14 Yaş Boksörlerde 8 Haftalık Kamp Eğitiminin Bazı Fiziksel Uygunluk, Fizyolojik ve Antropometrik Özelliklerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elâzığ.

Konar, N. Pepe, K. (2009). Rehabilitasyon-Engelliler Sporu ve Paralimpikler. İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

Konar, N.(2006): www.zb-sport.dshs-koeln.de/Dissertati nen/.../Nurettin-Konar.html.

Kurtoğlu, A. (2017), Türkiye'deki Görme Engelliler Okullarındaki Spor Yapan ve Yapamayan Görme Engelli Öğrencilerin Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, 2017, Malatya.

Küçük, V., Koç, H. (2015). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 10: 1-12.

Malina RM. Physical Activity and Fitness. Pathwah From Chilhood to Adulthood. American Journal of Human Biology 2001; 13:162-172.

Özlü, M. (2012). 50 M Serbest Yüzme Performansına Antropometrik Ve Kinematik Parametrelerin Etkisi,Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Savaş S, Uğraş A. (2004). Sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının Üniversiteli erkek Boks, Taekwondo ve Karate Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik özellikleri Üzerine olan etkileri, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 24, Sayı 3, 257 – 274.

Schüle K. (1987). Effektiviaet und Effizienz in der Rehabilitation. Richarz Yayınevi, St. Augustin,

Sevinç, H. (2008). 10-14 Yaş Gurubu Çocuklara Uygulanan Futbol Beceri Antrenmanının Temel Motorik Özelliklere ve Antropometrik Parametrelere Etkisi,Sosyal Bilimleri Enstitüsü, YüksekLisans Tezi,Niğde Üniversitesi.

Şipal MC. (Çev.). (1995). Eurofıt Bedensel Yetenek Testleri El Kitabı. Yayın No: 78. Ankara: T.C. Başbakanlık G.S.G.M. Dış İlişkiler Dairesi Başkanlığı Yayını.

T.D.K. (1988). Türkçe Sözlük, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara

Yetim, A.A. (2014). Engelliler Sporuna Sosyolojik Yaklaşım, 2. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi: 3-9.

OA780

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN İŞİTME ENGELLİ BİREYLERİN SOLUNUM KAS KUVVETLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

***[1]Nurettin KONAR*, [2]Alperen ŞANAL**

[1]Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Akçadağ Meslek Yüksekokulu, MALATYA
[2]İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, İSTANBUL

***Email :** nurettinkonar@gmail.com, alperensanal48@gmail.com*

Abstract

This study was carried out to compare the respiratory muscle strengths of the hearing-impaired individuals who do and do not do sports.

40 individuals between the ages of 11 and 15 years studying at Malatya Akşemsettin Primary and Secondary School for The Hearing Impaired participated in the study (doing sports = 20, not doing sports = 20). MIP (maximal inspiratory pressure) and MEP (maximal expiratory pressure) were measured in order to compare the respiratory muscle strength of the participants. SPSS 20.0 package program was used to analyze the data obtained in the study. After the normality analysis, the t-test was used to compare the data obtained. It was found that while there was a significant difference in terms of MRP % value (p=0.030), there were no significant differences in terms of MRP, MEP, and MEP % measurement values (p=0.734; p=0.918; p=0.734). Although there was no difference, it was found that the respiratory muscle strength of the individuals doing sports was better than those not doing sports.

As a result of our study, it was observed that the hearing-impaired individuals doing sports in the 11-15 age group had better respiratory muscle strength than those not doing sports.

Keywords: Respiratory Muscle Strength, Hearing Impaired, Sports.

GİRİŞ

Engellilik kavramı çeşitli açılardan ele alınmış ve pek çok kurum tarafından tanım yapılmış bir kavramdır. Örneğin Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Engellilik kavramını yetersizlik, özürlülük, engellilik olmak üzere üç farklı kategoride ele almıştır (Topsaçi 2013; Rımal, 2002; Patrella ve ark. 1997; Olsen, 2005). Engellilik kavramı toplumda engelli ve engelsiz tüm bireyleri ilgilendiren ve sosyal, ekonomik, psikolojik, tıbbi açılardan ele alınması gereken konudur. Bu durumların olumsuz etkilerini en aza indirmede spor bir araç olarak kullanılabilmektedir. Spor bedensel ve zihinsel yönden hem sağlıklı hem de engelli bireyler için son derece önemlidir. Spor toplumları etkileyen insan yaşantısının önemli bir parçası olan sosyal bir olgudur (Çakıroğlu ve Sökmen, 2012). Engelli bireylerin rehabilitasyonu ve toplumsal uyumu açısından spora olan gereksinimi daha fazladır. Spor ve fiziksel aktiviteler, rehabilite ve tedavi edici etkisi nedeniyle, engelli bireylerde fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim aracı

olarak kullanılmaktadır (Büyükşahin ve Atıcı, 2009). Yapılan araştırmalar, fiziksel aktiviteden yoksun engelli bireylerin hareketsizlikten dolayı çeşitli hastalıklara maruz kaldıklarını göstermektedir (Özer,2001).

Engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımı toplumun dikkatini engelli bireylere çekerek, olumsuz tutum ve davranışların değişmesinde önemli bir görevi yerine getirmektedir (Yanlıç, 2011). Sporun engelli ve sağlıklı bireyler üzerinde bir başka olumlu katkısı kardiyovasküler ve solunum sistemi üzerinedir. Spor yapan bireylerin kardiyovasküler ve solunum sistemleri özellikleri yaptıkları spora bağlı olarak olumlu yönde gelişmektedir. İyi bir solunum sistemine sahip olan bireylerin, oksijen taşıma kapasitesi ve kılcal damarlar ile alveoller arasındaki gaz alışverişi artmaktadır (Demir ve Filiz, 2004). Solunum kasının zayıf olması ise bireyin çabuk yorulmasına yol açmaktadır (Ulubay, 2017).

Literatürde solunum fonksiyonlarının değerlendirildiği çalışmalar bulunmaktadır. Fakat solunum kas fonksiyonlarının değerlendirildiği çalışmalar azınlıktadır. Bu sebeple amacımız hem spor yapanlar ve spor yapmayan işitme engelli bireylerin solunum kas fonksiyonları arasında anlamlı farklılıklarını tespit etmek hem de literatürdeki bulunan boşluğu doldurmak ve yeni yapılacak çalışmalara kaynaklık etmektir.

YÖNTEM

Araştırmaya Malatya Akşemsettin işitme engelliler ilk ve ortaokulunda eğitim gören 11-15 yaş arası 40 kişi katılmıştır (spor yapan=20, yapmayan=20). Araştırmaya katılanların solunum kas kuvvetlerinin karşılaştırılmasında Pony FX Mip-Mep cihazı kullanılarak araştırmaya katılan bireylerin MIP-MEP değerleri ölçülmüştür.

MİP (Maksimal İnspirasyon Basıncı) ve MEP (Maksimal Ekspirasyon Basıncı): Mip-Mep solunum kas gücünün ölçülmesini ifade eden testlerde kullanılmaktadır. Fakat Mip-Mep testi ile solunum kas gücü hakkında indirekt bilgi sahibi olunmaktadır. Ölçüm spirometre cihazı ile solunum yolunu kapatan bir valve (kesici) karşı yapılan maksimal soluk alma ve soluk verme sırasında ölçülen ağız içi basınçtır (Günay ve Cicioğlu, 2001; Fırat, 2010).

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucu, elde edilen verilerin karşılaştırılmasında t-testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmamız sonucu elde edilen veriler aşağıdaki gibidir.

Tablo 1. Spor Yapan ve Yapamayan İşitme Engelli Bireylerin Fiziksel Özelliklerinin Dağılımı.

		N	Min.	Max.	X	SS
Spor Yapan	Yaş	20	11.00	15.00	13.05	1.93
	Boy	20	140.00	170.00	155.80	9.58
	Vücut Ağırlığı	20	33.00	75.00	51.90	12.74
	Beden Kitle İndeksi	20	16.80	26.90	21.08	3.10
Spor Yapmayan	Yaş	20	11.00	15.00	11.60	1.23
	Boy	20	140.00	174.00	150.60	7.63

Vücut Ağırlığı	20	35.00	62.00	45.85	6.57
Beden Kitle İndeksi	20	17.60	23.60	20.13	1.58

Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan spor yapan işitme engelli bireylerin yaş ortalamalarının 13.05 yıl, boy ortalamalarının 155.80cm, vücut ağırlık ortalamalarının 51.90kg ve beden kitle indeks ortalamalarının 21.08 kg/m^2 olduğu, spor yapmayanların ise yaş ortalamalarının 11.60 yıl, boy ortalamalarının 150.60 cm, vücut ağırlık ortalamalarının 45.85 kg ve beden kitle indeks ortalamalarının 20.13 kg/m^2olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Spor Yapan ve Yapamayan İşitme Engelli Bireylerin Solunum Kas Fonksiyonlarının Dağılımları.

		N	X	SS	t	P
MİP-Meas.	Spor Yapan	20	46.850	22.875	.342	.734
	Spor Yapmayan	20	44.550	19.527		
MİP%	Spor Yapan	20	41.450	15.649	2.258	.030
	Spor Yapmayan	20	24.900	28.807		
MEP-Meas.	Spor Yapan	20	52.950	23.302	.104	.918
	Spor Yapmayan	20	52.050	30.938		
MEP%	Spor Yapan	20	46.850	22.875	.342	.734
	Spor Yapmayan	20	44.550	19.527		

P<0.05, Meas: Measurement (Ölçüm).

Tablo 2'ye bakıldığında, MİP% değerlerinde spor yapma durumuna göre anlamlı farklılıklar çıkmıştır (p=0.030). Çıkan bu farklılığa göre ise spor yapan işitme engelli bireylerin MİP% değerlerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer ölçülen parametrelerde ise anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (p=0.734; p=0.918; p=0.734). Fark bulunamamasına karşın spor yapan işitme engelli bireylerin Mip-Meas.,Mep-Meas. ve MEP% değerlerinin spor yapmayan işitme engelli bireylere göre daha iyi ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapılan araştırma sonucundaMİP % değerinde anlamlı farklılık bulunurken (p=0,030), MİP, MEP, MEP% ölçüm değerlerinde anlamlı farklılıklar çıkmamıştır (p=0,734; p=0,918; p=0,734). Fark çıkmamasına karşın spor yapan bireylerin solunum kas kuvvetlerinin spor yapmayanlara göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak ise 11-15 yaş arasındaki işitme engellilerde spor yapanların yapmayanlara göre solunum kas kuvvetlerinin daha iyi olduğunu ve sporun işitme engelli bireylerin solunum kas kuvvetlerini arttırdığını söyleyebiliriz. Demir (2018), spor yapan ve yapmayan işitme engelli bireylerin solunum fonksiyonlarını değerlendirdiği çalışmasında MİP Actual ve MİP % Pred. değerlerinde spor yapanların lehine anlamları farklılıklar tespit etmiştir (p=0,032; p=0,039). Fakat MİP Pred., MEP Actual, MEP Pred. ve MEP % pred. değerlerinde anlamlı farklılıklar tespit etmemiştir. Fark tespit etmemesine karşın elde edilen ortalamalar bakıldığında, spor yapanların ortalamalarının spor yapmayan bireylerinkine göre daha iyi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak, spor yapan bireylerin solunum kas fonksiyonlarının spor yapmayanlara göre daha iyi olduğu görülmüş fakat anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Sporun spor yapan işitme engelli bireylerin solunum kas fonksiyonlarına olumlu etkilerinin olduğunu söyleyebilmek için çok daha fazla çalışmaya gerek vardır.

KAYNAKÇA

Büyükşahin ÇG, Atıcı M.(2009) Lise 3.Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi ISSN:1303-5134 Cilt:6 Sayı:1 Yıl:2009

Çakıroğlu ve Sökmen (2012), 12 Haftalık Judo Teknik Antrenman ve Oyunlarının 8–10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2012; 14 (1): 71-74

Demir, M., ve Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5, 109-114.

Demir, T (2018), Spor Yapan ve Yapmayan İşitme Engelli Öğrencilerin Solunum Fonksiyon Parametrelerinin Karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Fırat G. Farklı Branşlardaki Sporcuların Solunum Parametrelerinin Değerlendirilmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2010.

Günay M, Cicioğlu İ, Spor Fizyolojisi. 1. Baskı, Ankara, Gazi Kitapevi, 2001: 163-195.

Olsen, R. V.(Kasım, 2005). Summary Guidelines For School Design To Include Children With Disabilities .www.Edlawcenter.Org/Elcpublic/Publications /PDF/LRFP _ Disabilities.Pdf - ,Aralık 2005.

Özer K. (2001), Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2001.ss 12-36

Petrella, J. R., Lattanzio, J. P., Nelson, G. M. (1997), Effect of age and activity on knee joint proprioception, Am J Phys Med Rehabil. 76 (3).

Rımal A. Association of nutrition concerns and socioeconomic status with exercise habits. International Journal Of Concumer Studies, (26) 4: 322-327, 2002.

Topsaç M. (2013)Üniversite Okuyan Engelli Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya,.

Ulubay, G. (2017). Solunum Kas Fizyolojisi Ve Kas Gücü Ölçümü. Bulletin of Thoracic Surgery/Toraks Cerrahisi Bülteni, 10(1).

Yanlıç, N. (2011), Oturarak Voleybol Oynayan Engelli Sporcularda Benlik Saygısı, sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

OA781

SÜPER LİG AMPUTE FUTBOLCULARIN OYNADIKLARI MEVKİLERE GÖRE SÜRAT VE REAKSİYON ZAMANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Nurettin KONAR, [2]Alperen ŞANAL

[1]Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Akçadağ Meslek Yüksekokulu, MALATYA
[2]İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, İSTANBUL

Email : *nurettinkonar@gmail.com, alperensanal48@gmail.com*

Abstract

This study was carried out to compare the speed and reaction times of the amputee football super league players by their position.

16 amputee football players of Malatya Metropolitan Municipality Sports Club, a team playing in the amputee football super league, participated in the study. The amputee football goalkeepers were not included in the study, because one of their arms were amputated and they did not use the forearm crutches The 10, 20, and 30 m sprint tests and the visual reaction times were measured in evaluating the speed and reaction times of the amputee football players participating in the study, SPSS 20.0 package program was used to analyze the data obtained in the study. After the normality analysis, the One-way analysis of variance (ANOVA) was used to compare the data obtained. It was found that their scores in the 30m, right-hand and left-hand reaction tests showed significant differences (p=0.006; p=0.046; p=0.029). According to these differences, the position having the best average in the visual reaction time was the defense followed by the midfield and forward; while the position having the best average in the 30m sprint test was the forward followed by the midfield and defense. There was no significant difference in the 10m and 20m tests in terms of the position on the pitch.

As a result of the study, it was observed that the reaction time of the defenders was better than the players playing in other positions and the strikers were faster than the players playing in other positions.

Keywords: Amputee Football, Super League, Speed, Reaction Time.

GİRİŞ

Spor bireylerin sosyal yaşama katılmalarında bir araç olarak görülürken, engelli bireylerde spor, bireylerin sosyal yaşama katılmalarının yanında aynı zamanda bireylerin rehabilitasyonu içinde bir araç olarak görülmektedir. Literatürde engelliler sporu, engellilerin ve engelliliğin tehtidi altında yaşayan insanların rekreasyonel faaliyetlerden, yarışma sporuna kadar olan her türlü fiziksel aktivite ve sportif etkinlikler olarak tanımlanmakta (Konar, 2006; Konar ve Pepe, 2009) ve engelliler sporunun en temeldeki hedefi ise engellilerin rehabilitasyonunu ve sosyalizasyonunu sağlayabilmektir (Haep, 1995; Konar ve Pepe, 2009).

Günümüzde engelliler sporu yavaş yavaş yeni bir boyut kazanarak yarışma sporuna dönmekte ve engelli bireylerin para kazanmalarını sağlamaktadır. Engellilerin yarışma sporları olarak yaptığı spor branşları arasında şüphesiz tüm dünyada ciddi seyirci kitlesine sahip sporlardan biri olan futbol gelmektedir (Sarıgöz ve ark. 2017;). Bedensel engelli bireylerin oynadığı futbola "Ampute Futbol" denilmektedir. Ampute futbol hemen hemen sağlıklı bireylerin oynadığı futbol kuralları ile aynı olup daha dar alanda oynanmaktadır. Tanım olarak ise Ampute Futbol; "üst düzey kontrol gerektiren ve bir bacağı olmayan sporcuların kanedyen kullanarak oynadıkları spor türü" olarak

tanımlanmaktadır (Sarıgöz ve ark, 2017; Özkan ve ark. 2014). Bir ampute futbol maçı bir takımda 6 oyuncu ve 1 kalecinin bulunduğu toplam 12 oyuncu ve 2 kaleci ile oynanmakta ve 25 dakikalık 2 devreden oluşmaktadır. Futboldaki gibi mevkii oyuncuları bulunmaktadır. 60x40'lık bir alanda oynanan ampute futbolda her mevkii oyuncusunun farklı görevleri vardır. Dar alanda oynanan ampute futbolda, ampute futbolcuların kısa mesafede çeviklik ve sürat gerektiren durumlarda sporcuların olabilecek durumları önceden kestirebilmesinde ve rakibin hareketinden daha önce davranılabilmesini gerektirecektir. Bu durum ise sporcuya ve sporcunun takımına avantaj sağlayacaktır. Bu avantajın sağlanmasında ise çoğu spor branşında olduğu gibi reaksiyon süresi ve dar alanda yapılan sprintler önemli yer tutmaktadır.

Literatürde futbol mevkiilerine göre sürat ve reaksiyon zamanlarının araştırıldığı araştırmalar sınırlıdır.Bu durumlar birlikte ele alındığında, mevkii oyuncularının farklı görevlerin ve farklı fiziksel özelliklerinin olması sebebiyle amacımız, sportif performansta avantaj sağlayan durumlardan bazılarının (reaksiyon zamanı ve 10-20-30m sürat) mevkilere göre farklılıkların olup olmadığını araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırmaya Süper Lig ampute futbol takımı olan Malatya Büyükşehir Belediye Spor Kulübündeki 16 kişi katılmıştır. Ayrıca ampute futbol kalecilerinin bir kolunun ampütasyonlu olması ve kanedyen (koltuk değneği) kullanmamalarından dolayı araştırmaya dâhil edilmemiştir. Araştırmaya katılan ampute futbolcuların sürat ve reaksiyon zamanlarının değerlendirilmesinde 10-20-30m koşuları ve görsel reaksiyon zamanları ölçülmüştür.10-20-30m Sürat koşu testi, fotosel ile ölçülmüştür. 10. 20. ve 30. Metrelere fotosel yerleştirilmiştir. Sporcular tek bir koşu yapmışlardır. Görsel reaksiyon sürelerinin belirlenmesinde ise HubberScientificReactionTimer kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik analizi sonucu, elde edilen verilerin karşılaştırılmasında One-Way ANOVA testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmamız sonucu elde edilen veriler Tablo 1,2 ve 3'de verilmektedir.

Tablo 1. Malatya Büyükşehir Belediye Spor Kulübü Oyuncularının Mevkilerine Göre Fiziksel Özelliklerinin Dağılımı.

		N	Min	Max.	X	SS
Defans	Yaş (yıl)	6	19.00	45.00	28.50	9.97
	Boy (cm)	6	145.0	181.00	169.83	13.22
	Vücut Ağırlığı (kg)	6	47.00	85.00	64.31	12.90
Orta Saha	Yaş (yıl)	6	17.00	38.00	28.16	7.67
	Boy (cm)	6	163.00	191.00	175.50	11.43
	Vücut Ağırlığı (kg)	6	52.00	86.00	64.11	11.53
Forvet	Yaş (yıl)	4	25.00	48.00	30.75	11.50
	Boy (cm)	4	165.00	170.00	167.50	2.08
	Vücut Ağırlığı (kg)	4	56.00	70.00	62.75	6.07

Tabloya bakıldığında, araştırmaya katılan Malatya Büyükşehir Belediye Spor Kulübü defans oyuncularının yaş ortalamalarının 28.50 yıl, boy ortalamalarının 169.83cm ve vücut ağırlık ortalamalarının 64.31 kg olduğu, orta saha oyuncularının yaş ortalamalarının 28.16 yıl, boy ortalamalarının 175.50cm ve vücut ağırlık ortalamalarının 64.11 kg olduğu, forvet oyuncularının yaş ortalamalarının 30.75 yıl, boy ortalamalarının 167.50cm ve vücut ağırlık ortalamalarının 62.75 kg olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Malatya Büyükşehir Belediye Spor Kulübü Oyuncularının Mevkilerine Göre Görsel Reaksiyonlarının Dağılımı.

		N	X	SS	F	P	Fark Çıkan Gruplar
Sağ El Görsel Reaksiyon	Defans (1)	15	43.400	8.253	6.136	.006	1>2 1>3
	Orta Saha (2)	12	35.666	8.896			
	Forvet (3)	6	30.666	6.121			
	Total	33	38.272	9.411			
Sol El Görsel Reaksiyon	Defans (1)	15	42.533	10.006	3.406	.046	1>3
	Orta Saha (2)	12	36.750	11.756			
	Forvet (3)	6	30.166	5.192			
	Total	33	38.181	10.826			

P<0.05

Tablo 2'de Mevkilere göre Malatya Büyükşehir Belediye Spor Kulübü sporcularının sağ ve sol el görsel reaksiyonları karşılaştırıldığında, sağ ve sol el görsel reaksiyon zamanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p=0.006; p=0.046). Bulunan bu farklılığa göre hem sağ el hem de sol el görsel reaksiyon zamanlarında en iyi ortalamaya sahip mevkiinin forvet (sağ el: 30.666, sol el: 30.166) en düşük ortalamaya sahip mevkiinin ise defans (sağ el: 43.400, sol el: 42.533) olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Malatya Büyükşehir Belediye Spor Kulübü Oyuncularının Mevkilerine Göre 10-20-30m Sürat Testi Dağılımı.

		N	X	SS	F	P	Fark Çıkan Gruplar
10m Sürat Testi	Defans (1)	15	2.335	.206	1.216	.311	
	Orta Saha (2)	12	2.199	.276			
	Forvet (3)	6	2.421	.528			
	Total	33	2.301	.309			
20m Sürat Testi	Defans (1)	15	4.002	.276	1.666	.206	

	Orta Saha (2)	12	3.795	.540			
	Forvet (3)	6	3.650	.510			
	Total	33	3.863	.440			
30m Sürat Testi	Defans (1)	15	5.775	.330	4.011	.029	1>3
	Orta Saha (2)	12	5.576	.634			
	Forvet (3)	6	5.136	.340			
	Total	33	5.587	.509			

P<0.05

Tablo 3'de Mevkilere göre Malatya Büyükşehir Belediye Spor Kulübü sporcularının 10-20-30m süratleri karşılaştırıldığında, 30m sürat testinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p=0.029). Çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Tukey-HSD sonu fark defans ve forvet oyuncuları arasında çıkmıştır. Bu fark sonucu forvet oyuncuların (5.136 sn) ortalamalarının defans oyuncularına (5.775 sn) göre daha iyi olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmamızda 30m, sağ el ve sol el reaksiyon ölçümlerinde anlamlı farklılıklar çıkmıştır (p=0,006; p=0,046; p=0,029). Bulunan bu farklılığa göre hem sürat hem de görsel reaksiyon zamanlarında en iyi ortalamaya sahip mevkiler sırasıyla forvet, orta saha ve defans olarak tespit edilmiştir. 10m ve 20m testlerinde mevkilere göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Fark bulunamamasına karşın en iyi ortalamaya sahip mevkii forvet, en düşük ortalamaya sahip mevkiinin ise defans olduğu görülmektedir.

İlgili literatürlere bakıldığında,

Özkan ve ark. (2014), Ampute futbol oyuncularinin performans ile ilgili fiziksel uygunluk özelliklerinin belirlenmesi adlı çalışmasında, ampute futbolcuların 10-20-30m sürat zaman ortalamalarını sırasıyla 2.07±.24, 3.71±.48, 5.44±.77 olarak tespit etmiştir.

Marancı ve Müniroğlu (2001), Futbol Kalecileri İle Diğer Mevkilerde Bulunan Oyuncuların Motorik Özellikleri, Reaksiyon Zamanları Ve Vücut Yağ Yüzdelerinin Karşılaştırdığı çalışmasında 10m sürat testi ortalamalarını defans oyuncularının 1.67, orta saha oyuncularınınkini 1.67 ve forvet oyuncularınınkini ise 1.65 olarak tespit etmiştir. 30m Sürat testi ortalamalarını defans oyuncularının 4.28, orta saha oyuncularınınkini 4.22 ve forvet oyuncularınınkini ise 4.17 olarak tespit etmiştir Görsel Reaksiyon zaman ortalamalarını ise defans oyuncularının 0.53, orta saha oyuncularınınkini 0.51 ve forvet oyuncularınınkini ise 0.49 olarak tespit etmiştir.

Müniroğlu ve ark. (1996) yaptıklan çalışmada defans bloğu; 1.7155±0.0327 sn. orta saha; 1.7712+0.0281 sn. ve hücum; 1.6452±0.0290 sn. olarak 10 m. sürat değerlerini rapor etmişlerdir. Bloklar arasında bulunan değerler arasında farkın önemli olmadığı saptanmıştır (p>0.05). 30 metre sürat değerleri sırasıyla 4.1048±0.0540 sn. 4.2082±0.0492 sn ve 4.0667±0.0504 sn olarak saptanmış ve aradaki farkın önemli olmadığı belirtilmiştir (p>0.05).

Göral ve ark. (2012), profesyonel futbolcuların oynadıkları mevkilere göre görsel ve işitsel reaksiyon sürelerini incelediği çalışmasında, sağ el görsel reaksiyon sürelerinin ortalamalarını defans oyuncularınınkini 0.208±.012, orta saha oyuncularınınkini 0.210±.011 ve forvet oyuncularının 0.209±.010 olarak tespit etmiştir. Sol el görsel

reaksiyon sürelerinin ortalamalarını defans oyuncularınınkini 0.208±.004, orta saha oyuncularınınkini 0.210±.008 ve forvet oyuncularının 0.207±.007 olarak tespit etmiştir.

Şenel ve Eroğlu (2006), elit futbolcuların reaksiyon zamanları ve hızları arasındaki koleresyonu incelediği çalışmasında, sağ el görsel reaksiyon zamanlarını 210.26mls, işitsel reaksiyonlarını 175.93mls; sol el görsel reaksiyon zamanlarını 209.98mls, işitsel reaksiyonlarını 179.32mls; olarak belirtmişlerdir. 20m sürat testi ortalamasını ise 3.02±.53 olarak tespit etmiştir.

Açak, Karademir, Taşmektepliğil ve Çalışkan (2012), futsal sporuyla uğraşan işitme engelli sporcuların çeviklik ve görsel reaksiyon zamanını karşılaştırdıkları çalışmalarında, araştırmaya katılanların sağ el reaksiyon sürelerinin sol el'e göre daha hızlı (263,04 milisalise; 271,04 milisalise) olduğunu tespit etmişlerdir.

Göral, Saygın ve Babayiğit (2012), futbol mevkilerine göre profesyonel futbolcuların görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarının araştırıldığı çalışmada kalecilerin sağ el görsel reaksiyon sürelerinin sol el'e göre daha hızlı (0,195; 0,198), forvet oyuncularının sol el görsel reaksiyon sürelerinin sağ el'e göre daha hızlı (0,209; 0,207) olduğunu tespit etmişlerdir.

İmamoğlu ve Kılıçgil (2007), 1-2 yıl arası futbol sporu yapan ayrıca haftada 2-3 kez düzenli antrenman yapan 10-13 yaşlarındaki erkek sporcularla yaptıkları çalışmada, sağ el görsel reaksiyon süresini 0.22sn ve sol el görsel reaksiyon süresini ise 0.23sn olarak tespit etmişlerdir.

Taimela ve Lakevi (1990), Finlandiya 1. Ligi ve 3. Liginde futbol oynayan futbolcuların 1. Lig futbolcularının görsel reaksiyon sürelerinin ortalamasının (0.194sn) 3. Ligde oynayan futbolcuların ortalamalarından (0.216sn) daha iyi olduğunu çalışmalarında vurgulamışlardır.

KAYNAKÇA

Konar, N.(2006): www.zb-sport.dshs-koeln.de/Dissertati nen/.../Nurettin-Konar.html

Haep, H. (1995), GesellschaftlicheRehabilitationdurchSport.", In: Zeitschrift: No

Limits!,Offizieller Organ desDeutschenBehinderten-Sportverbandes (Hrsg.), Forum, Behindertensport, VerlagBehinderten – SportGmbH, 2/1995, Duisburg, 30-32.

Konar, N. ve Pepe, K. (2009). Rehabilitasyon - Engelliler Sporu ve Paralimpikler. İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

Sarıgöz, A. O., Kayıhan, G., Erkılıç, A. O., ve Özkan, A. (2017), Türkiye'de Ampute Futbol'un Kısa Tarihçesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3(Special Issue 2), 53-60.

Özkan, A.,Safaz, I., Safaz, İ., Yaşar, E., ve Yazıcıoğlu, K. (2014). Ampute futbol oyuncularinin performans ile ilgili fiziksel uygunluk özelliklerinin belirlenmesi. International Journal of SportCultureandScience, 1(3), 66-77.

Müniroğlu, S., Duygulu,A.,Balcı,V. ve Akalın,C.(1996), 1995 - 1996 Futbol Sezonunda III. Lig de Şampiyon Olan Bir Futbol Takımındaki Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere göre Fiziksel Özelliklerinin incelenmesi. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, Sayı; 2.

Marancı, B., veMüniroğlu, S. (2001). Futbol Kalecileri İle Diğer Mevkilerde Bulunan Oyuncuların Motorik Özellikleri, Reaksiyon Zamanları Ve Vücut Yağ Yüzdelerinin Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(3), 13-26.

Şenel Ö, ve Eroğlu H. (2006), CorrelationBetweenReaction Time AndSpeedIn Elite Soccer Players. J ExercSci Fit. Vol 4, No 2,

Açak, M., Karademir, T., Taşmektepligil, Y. veÇalışkan, E. (2012), The Examination of Agility and Visual Reaction Values of Hearing-Impaired Futsal Sportsmen, Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 14(2), p.283-289.

Göral, K.,Saygın, Ö., ve Babayiğit İrez, G. (2012), Examining of Reaction Time of Professional Soccer Players according to Their Playing Positions] Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(1), p.5-11.

İmamoğlu O, ve Kılcıgil E. (2007), Left-Handedness Issue at Reactıon Tıme, Vıtal Capacıty Values and Lateralızatıon Dıstrıbutıon of Junıor Football Players in Turkey, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3): ss.95-100.

Taimela S. veLakevi O. (1990), Motor ability and personality with reference to soccer injuries. J Sports Med. and Phys. Fitness, 30: p.194-201

SB786

DÜZCE ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ'NDE OKUYAN ÖĞRENCİLER İLE FARKLI FAKÜLTELERDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN BİLİŞSEL GELİŞİM DÜZEYLERİ İLE AHLAKİ GELİŞİM DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

***[1]Engin EFEK*, [2]Beyza ÜNLÜSOY, [2]EMİR EFE VELİ**

[1]DÜZCE ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, DÜZCE
[2]DÜZCE

***Email :** enginefek@duzce.edu.tr, beyzaunlusoy@gmail.com, emir1907efe@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to compare the effects of cognitive development levels on the moral development levels of students from different faculties of Düzce University. While the screening model was used in the study, the students of different faculties in Düzce University; The sample of the study consisted of 121 students, 34 of whom were women and 87 of them were men. In order to determine some demographic characteristics of the participants, a personal information form consisting of 5 questions was used. In order to determine the cognitive development levels, oc Cognitive Development Scale 4, which consists of 4 questions and adapted to Turkish by Şenocak (2006), was used. In order to determine the moral maturity levels of the participants, eng Moral Maturity Scale 66 which was developed by Şengün (2008) and composed of 66 questions was used. The data obtained from these scales were analyzed by using SPSS 17 package program. Frequency and percentage values were used in the analysis of the data. Data distributions were examined by Kolmogorov-Smirnov normality test and the data were not found to be normal. For this reason, Mann-Whitney U Test and Kruskal-Wallis tests were used in the analysis of the research data. Significance level was determined as 0.05. According to the findings, the participants' moral maturity scores were significant according to faculty and class variables; the other variables were not statistically significant. As a result; When we look at the scores of cognitive development, in favor of the students of the faculty of sports sciences; When we look at moral maturity scores, we see that there are scores in favor of engineering students. It can be said that sport contributes positively to cognitive development score, but moral maturity scores reflect sport negatively because of perfectionism and ambition to win.

Keywords: Morality, cognitive, university, development

Giriş ve Amaç

Çalışmanın amacı, Düzce Üniversitesi'nde farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin bilişsel gelişim düzeylerinin ahlaki gelişim düzeyleri üzerine etkisini karşılaştırarak incelemektir.

Ali Püsküllüoğlu' nun Türkçe Sözlüğü' nde ahlak, "I. insanın doğuştan getirdiği ya da sonradan kazandığı bir takım tutum ve davranışların tümü. " 2. Kişide huy olarak bilinen nitelik; iyi ve güzel olan nitelikler. 3. Toplum içinde bireylerin uymak zorunda bulundukları davranış biçim ve kuralları. 4. Ahlak, bilim, etik " anlamlarına gelir (Püsküllüoğlu 1994).

Ahlaki olgunluk, ahlaki duygu, düşünce, yargı, tutum ve davranış bakımından yetkin ve zirvede olma durumu ve bu duruma en zengin, gerekli ve dolgun anlamını veren ahlaki niteliklerin toplamını ifade eder. Ahlaki olgunluğa sahip bir bireyin güvenilir, sorumlu, saygılı, adil, kendini kontrol edebilen, empati yeteneği gelişmiş iyi bir insan ve tüm bunların ötesinde kanunlara ve kurallara uyan iyi bir vatandaş olması beklenir (Lickona, 1991, 51).

Piaget' e göre bilişsel gelişim, birbirini izleyen dört dönem içinde yer almaktadır. Bu dönemler; a) Duyuşsal - Devinim Dönemi (Sensory -Motor Period), b) İşlem Öncesi Dönem (Pre-Operational Period), c) Somut İşlemler Dönemi (Concrete Operational Period), d) Soyut İşlemler Dönemi (Formal Operational Period). Dönemler ilerledikçe çocuğun kavrama ve problem çözme yeteneklerinde de niteliksel gelişme gözlenmektedir. Bilişsel gelişim dönemleri, kendinden önce gelen dönemlerin özelliklerini yeniden düzenleyip, formüle ederek kendi içine alır (Erden, M. Ve Akman, 1995, S.54-55).

Gereç ve Yöntem

Çalışmada araştırma türlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini Düzce Üniversitesi Mühendislik Fakültesi'nin Bilgisayar Mühendisliği, İşletme Fakültesi'nin İşletme Bölümü ve Spor Bilimleri Fakültesi'nin Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılmış 121 katılımcı oluşturmuştur.

Katılımcıların bazı demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve 5 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcıların bilişsel gelişim düzeylerini belirlemek için Şenocak (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan ve 4 sorudan oluşan "Bilişsel Gelişim Ölçeği" kullanılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışması öncelikle ölçeğin geliştiricilerinden izin alma aşamasıyla başlamıştır. Takiben ölçek maddeleri her iki kültüre de hâkim üç araştırmacı tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ardından İngiliz ve Türk dili uzmanlarının görüşleri alınarak ölçeğin tercüme geçerliği incelenmiştir. Tercüme ve orijinal maddelerin örtüşmesiyle ölçeğin tercüme geçerliği sağlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 150 üniversite öğrencisine (lisans düzeyinde öğrenim gören birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerine) uygulanmıştır. Uygulama sonucu elde edilen verilerle ölçeğin kullanıldığı diğer çalışmaların sonuçlarının uyum içinde olduğu görülmüştür. Ölçek bir ay arayla yeniden uygulanmış, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .94 olarak bulunmuş ve ölçeğin doğal bir geçerliğe sahip olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların ahlâki olgunluk düzeylerini belirlemek için ise Şengün (2008) tarafından geliştirilen ve 66 sorudan oluşan "Ahlaki Olgunluk Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek yine 5'li likert tipindedir. Ölçeğin test-yarı test güvenirlik katsayısı 0,89 olarak ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,93 olarak bulunmuştur, bu da ölçeğin iyi derecede güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 17 paket programından faydalanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde frekans ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile test edilmiş ve dağılımların normal olmadığı görülmüştür. Bu yüzden katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerini karşılaştırmak için parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1 : Katılımcıların demografik bilgileri

Değişken		**N**	**%**
Cinsiyet	Kadın	34	28,1
	Erkek	87	71,9
Sınıf	1.Sınıf	14	11,6
	2.Sınıf	25	20,6
	3.Sınıf	46	38,0
	4.sınıf	36	29,8
Bölüm	Mühendislik	49	40,5

	İşletme	21	17,4
	Spor Bilimleri	51	42,1
Branş	Branş yok	44	36,4
	Bireysel	24	19,8
	Takım	34	28,1
	Dövüş	19	15,7
Spor Yaşı	0	38	31,4
	1-3	14	11,6
	4-8	48	39,7
	9 ve üzeri	21	17,3
Toplam		121	100

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılanların %28,1'inin kadın, %71,9'unun erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %11,6'sı 1.sınıf, %20,6'sı 2.sınıf, %38,0'ı 3.sınıf, %29,8' i ise 4.sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %40,5' i Mühendislik, %17,4' ü İşletme, %42,1' i Spor Bilimleri bölümünde öğrenim görmektedir. Katılımcıların %36,4' ünün branşı yok (spor yapmıyor), %19,8' i bireysel spor, %28,1' i takım sporu, %15,7' si ise dövüş sporu yapmaktadır. Katılımcıların %31,4' ünün spor yaşı yok, %11,6' sının 1-3 yıl, %39,7' sinin 4-8 yıl, %17,3'ü ise 9 yıldan fazla zamandır spor yapmaktadır.

Tablo 2 : Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleri ile bilişsel gelişim düzeylerinin Mann Whitney U testiyle karşılaştırılması

	Değişken	**Katılımcı**	**Ortalama**	**Z**	**P**
Ahlaki Olgunluk Puanı	Kadın	34	58,75		
	Erkek	87	61,88	-,441	,659
	Toplam	121			
	Kadın	34	62,59		

Bilişsel Gelişim Puanı					
	Erkek	87	60,38	-,362	,717
	Toplam	121			

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleri ile bilişsel gelişim düzeyleri karşılaştırılmış, istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 3 : Katılımcıların fakülte değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis Testi ile karşılaştırılması

Puan	Fakülte	N	Ortalama	X^2	SD	P
Ahlaki Olgunluk Puanı	Mühendislik Fakültesi	49	75,95	24,567	2	**,000**
	İşletme Fakültesi	21	70,79			
	Spor Bilimleri Fakültesi	51	42,61			
	Total	121				
Bilişsel Gelişim Puanı	Mühendislik Fakültesi	49	54,16	4,780	2	,092
	İşletme Fakültesi	21	61,57			
	Spor Bilimleri Fakültesi	51	67,33			
	Total	121				

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların fakülte değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis testi ile karşılaştırıldığı tabloda, katılımcıların bilişsel gelişim puanların istatistiki olarak herhangi bir anlamlılığa rastlanmazken (p>0.05), ahlaki olgunluk puanlarında ise anlamlılığa rastlanmıştır (p<0.05). Anlamlılık Mühendislik Fakültesi lehine bulunmuştur.

Tablo 4 : Katılımcıların sınıf değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis Testi ile karşılaştırılması

Puan	Sınıf	N	Ortalama	X^2	SD	P
Ahlaki Olgunluk Puanı	1.Sınıf	14	75,14	12,243	3	**,007**
	2.Sınıf	25	78,24			
	3.Sınıf	46	53,41			
	4.Sınıf	36	53,22			

	Total	121				
Bilişsel Gelişim Puanı	1.Sınıf	14	57,25	2,689	3	,442
	2.Sınıf	25	53,62			
	3.Sınıf	46	62,51			
	4.Sınıf	36	65,65			
	Total	121				

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların sınıf değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis testi ile karşılaştırıldığı tabloda, katılımcıların bilişsel gelişim puanlarında bir anlamlılığa rastlanmazken ($p>0.05$), ahlaki olgunluk puanlarında ise anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Anlamlılık 2. Sınıflar lehinedir.

Tablo 5 : Katılımcıların branş değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis Testi ile karşılaştırılması

Puan	Branş	N	Ortalama	X^2	SD	P
Ahlaki Olgunluk Puanı	Branş Yok	44	71,23	6,586	3	,086
	Bireysel Sporlar	24	53,92			
	Takım Sporları	34	58,65			
	Dövüş Sporları	19	50,47			
	Total	121				
Bilişsel Gelişim Puanı	Branş Yok	44	58,63	2,327	3	,507
	Bireysel Sporlar	24	64,81			
	Takım Sporları	34	57,25			
	Dövüş Sporları	19	68,39			
	Total	121				

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların branş değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis testi ile karşılaştırıldığı tabloda, katılımcıların bilişsel gelişim puanlarında ve ahlaki olgunluk puanlarında anlamlılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6 : Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis Testi ile karşılaştırılması

Puan	Spor Yaşı	N	Ortalama	X^2	SD	P
Ahlaki Olgunluk Puanı	Hiç	38	68,78	5,411	3	,144
	1-3 Yıl	14	69,43			
	4-8 Yıl	48	57,38			
	9 ve Üzeri	21	49,60			
	Total	121				
Bilişsel Gelişim Puanı	Hiç	38	58,84	4,121	3	,249
	1-3 Yıl	14	57,25			
	4-8 Yıl	48	58,51			
	9 ve Üzeri	21	73,10			

Total	121	

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların spor yaşı değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis testi ile karşılaştırıldığı tabloda, katılımcıların bilişsel gelişim ve ahlaki olgunluk puanlarında herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 7: Katılımcıların Ahlaki Olgunluk Düzeyleri ve Bilişsel Gelişim Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi

		AGP	BGP
Ahlaki Gelişim Puanı	Korelasyon	1	-,288**
	P		**,001**
	N	121	121
Bilişsel Gelişim Puanı	Korelasyon	-,288**	1
	P	**,001**	
	N	121	121

Tablo 7'de görüldüğü gibi; araştırma grubunun ahlaki olgunluk düzeyleri ile bilişsel gelişim puanları arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (r=-0,288, p<0.01). Buna göre, ahlaki olgunluk düzeyleri arttıkça bilişsel gelişim puanlarının azaldığı söylenebilir. Bilişsel gelişim puanlarına baktığımızda, spor bilimleri fakültesi öğrencileri lehine; ahlaki olgunluk puanlarına baktığımızda ise mühendislik fakültesi öğrencilerinin lehine puanlar olduğunu görmekteyiz. Sporun bilişsel gelişim puanına olumlu anlamda bir katkı yaptığını, fakat ahlaki olgunlukta sporun içinde yaşanan mükemmeliyetçilik ve kazanma hırsından dolayı ahlaki gelişim puanına olumsuz olarak yansıdığı söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, ölçeklerden elde edilen veriler; cinsiyet, sınıf, fakülte, branş ve spor yaşı değişkenleri açısından tartışılmış ve araştırma sonuçlandırılmıştır.

Araştırmamızda, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleri ile bilişsel gelişim düzeyleri karşılaştırılmış, istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05). Çekin'in (2013) çalışmasında cinsiyet değişkeni, öğretmen adaylarının ahlaki olgunluk düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmamıştır ((220)=.055, p>.05). Erkek öğretmen adaylarının ahlaki olgunluk düzeyi 4.25 iken, bu değer kız öğretmen adaylarında 4.26'dır. Görüldüğü gibi kız öğretmen adaylarının ahlaki olgunluk düzeyi, erkek öğretmen adaylarına göre daha yüksek olmasına karşın bu fark istatistiksel olarak da anlamlı bir farklılaşma değildir. Bu sonuç çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Efek(2019) çalışmasında da çalışmamıza paralel olarak, katılımcıların spor tutum ve ahlaki olgunluk puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. (p>0,05). Ayrıca Aydın (2011), Cesur ve Küyel (2010) ve Jankowski (2002) de yapmış oldukları çalışmalarda benzer bulgulara ulaşmışlardır.

Araştırmamızda, katılımcıların branş değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis testi ile karşılaştırıldığı tabloda, katılımcıların bilişsel gelişim puanlarında ve ahlaki olgunluk puanlarında anlamlılığa rastlanmamıştır (p>0.05). Ölçeklerdeki soru ve cümlelerin branş bazında farklılık oluşturmaması sebebiyle, spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin spora karşı ortak bir tutum içinde olunduğu, ahlaki olgunluk düzeyi olarak da branşlar bazında benzer düzeylerde olunduğu söylenebilir. Kısacası, branşlar spora

karşı bir tutum geliştirmede ve ahlaki olgunluk düzeyini belirlemede bir etken değildir şeklinde ifade edilebilir. Güler (2006), çalışmasında spor yapan öğrencilerin branş değişkenine göre ahlaki yargı düzeyleri analiz sonucunda branş gruplarının ahlaki puan değer ortalamaları arasında elde edilen F değerini 1,45 olarak hesaplamıştır. Elde edilen bu istatiksel değer 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Bu demektir ki; basketbol, voleybol, hentbol, masa tenisi ve atletizm spor branşlarının spor yapan öğrencilerde ahlaki yargı düzeyleri arasında bir farklılığa yol açmamaktadır. Yine Efek'in (2019) çalışması incelendiğinde katılımcıların spor tutum ve ahlaki olgunluk puanlarının branşlara göre farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$)

Araştırmamızda, katılımcıların fakülte değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis testi ile karşılaştırıldığı tabloda, katılımcıların bilişsel gelişim puanların istatistiki olarak herhangi bir anlamlılığa rastlanmazken ($p>0.05$), ahlaki olgunluk puanlarında ise anlamlılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Anlamlılık Mühendislik Fakültesi lehine bulunmuştur. Bilişsel puanlardaki bu farklılıklar üniversiteye giriş puanları ve çoklu zekâ alanlarının farklılıklarından yaşanmış olabilir.

Araştırmamızda, katılımcıların sınıf değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis testi ile karşılaştırıldığı tabloda, katılımcıların bilişsel gelişim puanlarında bir anlamlılığa rastlanmazken ($p>0.05$), ahlaki olgunluk puanlarında ise anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Anlamlılık 2. Sınıflar lehinedir. Bu farklılığın sebebi sosyo-kültürel nedenler olabilir. Farklı bir açıdan bakılırsa, öğrencilerin öğretmen, aile, arkadaş veya diğer faktörleri bu durumun ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir.

Kaya ve Aydın'ın (2011) üniversite öğrencilerinin dini ve ahlaki olgunluk düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada da sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Araştırmamızda, katılımcıların spor yaşı değişkenine göre ahlaki olgunluk düzeyleriyle bilişsel gelişim düzeylerinin Kruskal Wallis testi ile karşılaştırıldığı tabloda, katılımcıların bilişsel gelişim ve ahlaki olgunluk puanlarında herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Spor yaşı, ahlaki olgunluk kazanmada istatistiksel olarak bir farklılık göstermemiştir. Sebebinin ise üniversite öğrencilerinin farklı fakültelerde bulunuyor olması, sporda mükemmeliyetçilik ve rekabet gibi kavramlardan uzak olması, sporu sağlıklı yaşam amacıyla yapıyor olmaları gibi birçok nedenden kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Sonuç olarak; araştırma grubunun ahlaki olgunluk düzeyleri ile bilişsel gelişim puanları arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($p<0.01$). Buna göre, ahlaki olgunluk düzeyleri arttıkça bilişsel gelişim puanlarının azaldığı söylenebilir. Bilişsel gelişim puanlarına baktığımızda, spor bilimleri fakültesi öğrencileri lehine; ahlaki olgunluk puanlarına baktığımızda ise mühendislik fakültesi öğrencilerinin lehine puanlar olduğunu görmekteyiz. Sporun bilişsel gelişim puanına olumlu anlamda bir katkı yaptığını, fakat ahlaki olgunlukta sporun içinde yaşanan mükemmeliyetçilik ve kazanma hırsından dolayı ahlaki gelişim puanına olumsuz olarak yansıdığı söylenebilir. Literatürde ahlaki gelişim ve bilişsel gelişim üzerine yapılmış çalışmaların bulunamaması tartışma ve sonuç kısmını dar bırakmıştır. Bu yüzden, bu alanlarla ilgili yapılacak çalışmaların artması, yapılacak çalışmaların daha büyük örneklem gruplarıyla çalışılması öneri olarak getirilebilir.

Kaynaklar

Aydın, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Empati Becerileri, Kişilik Özellikleri ve Anneden Algıladıkları Çocuk Yetiştirme Stilleri ile Ahlaki Muhakeme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Cesur, S. ve Küyel, N. (2010). Ebeveyn Tutumları ve Gençlerin Ahlaki Muhakeme ve Ahlaki Yönelimleri Arasındaki İlişkiler. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 29, 91-120.

Çekin, A. (2013). Öğretmen Adaylarının Ahlaki Olgunluk Düzeyleri. Kastamonu Eğitim Dergisi. 21(3): 1035-1048

Efek, E. (2019). Farklı Fakültelerde Eğitim Gören ve Spor Yapan Düzce Üniversitesi Öğrencilerinin Ahlaki Gelişim Düzeyleri İle Spora Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Journal of Social and Humanities Sciences Research, 6(43): 2967-2975.

Erden, M. ve Akman, Y. (1995). Eğitim Psikolojisi: Gelişim Öğrenme-Öğretme. Ankara: Arkadaş Yayınları.

Güler, E. D. (2006). Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin çocuğun ahlak gelişimine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Jankowski, H. (2002). Moral Reasoning and Its Relationship to Parenting Style, Religious Comminment and Gender. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kean University.

Kaya, M. ve Aydın, C. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Dini İnanç ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 30(30),15-42

Lickona, T. (1991). Education for character: how school teach respect and responsibility, Newyork: Bantam Books.

Şengün, M. ve Kaya, M. "Ahlaki Olgunluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Ölçeği" Dergipark, sayı:24

Şenocak, E. (2006). Üniversite Öğrencileri Bilişsel Gelişim Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Çalışması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 6(2), 523-552.

Püsküllüoğlu, A (1994) Arkadaş Türkçe Sözlük, Arkada Yayınları, Ankara.

SB856

GEBE KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

[1]HAVVA TARIMSEVEN, [2]FATMA İLKER KERKEZ

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA

Email : *havvakocabas35@gmail.com, fatmakerkez@mu.edu.tr*

GİRİŞ ve AMAÇ

Gebelik fiziksel, hormonal, fizyolojik ve psikolojik yönden birçok değişikliğin olduğu uzun bir süreçtir. Bir hastalık durumu olmayan gebelik, kadın hayatının normal bir parçasıdır. Bu süreçte bedenin iyi yönetilmesi hem gebeliğin oluşturduğu hem de doğumda meydana gelebilecek problemlerin engellenmesi açısından önemlidir (Köken ve Yılmazer, 2007).

Gebelik döneminde kadının gebeliğe uyum sağlaması, stresten uzak durması, yeterli ve dengeli beslenmesi, fiziksel olarak aktif olması ve egzersiz yapması bir başka deyişle sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergilemesi beklenmektedir ve bu davranışlar kadının mevcut gebelik durumunu ve sonuçlarını, ayrıca yenidoğanın kısa ve uzun dönemde sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Aşçı, 2013).

Gebelik döneminde yapılan düzenli fiziksel aktivitenin fetal büyümede dengeli bir artış sağladığı (Clapp vd., 2000), bel ağrısını azalttığı (Garshasbi ve Faghih Zadeh, 2005), ruh halini iyileştirmeye yardımcı olduğu (Guszkowska vd., 2013) ve depresif semptomları azalttığı (Robledo-Colonia vd., 2012), daha kaliteli uyku sağladığı (Beddoe vd., 2010) ve kilo kontrolüne yardımcı olduğu (Jiang vd., 2012) bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Sağlık açısından kanıtlanan birçok olumlu etkisine rağmen, yapılan çalışmalar gebe kadınlarda fiziksel aktivitenin yetersiz düzeylerde olduğunu ve pek çok kadının gebe kaldıktan sonra fiziksel aktivite düzeylerini azalttığını göstermektedir (Zhang ve Savitz, 1996; Evenson, Savitz ve Huston, 2004; Balsak vd., 2007). Öte yandan gebelik, kadınların yaşam tarzlarında değişiklik yapmaya açık olduğu, sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek ya da benimsemek için ideal bir zaman olarak görülmektedir (ACOG, 2015). Bu açıdan gebelikte fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi ve anne ve fetüsün sağlığına yararlı en uygun fiziksel aktivite türü, sıklığı, şiddeti ve süresinin bilinmesi ve gebelere bu yönde bilgilendirme ve danışmanlık yapılması önemlidir.

Bu çalışmanın amacı; gebe kadınlarda fiziksel aktivite düzeyinin haftalık toplam enerji harcaması, aktivite yoğunluğu (sedanter, hafif, orta, şiddetli) ve aktivite türü (ev işleri/bakım aktiviteleri, mesleki aktiviteler, spor/egzersiz aktiviteleri) bakımlarından belirlenmesidir. Bu çalışmanın alt amaçları ise gebeliğin farklı dönemlerinde ve farklı sosyodemografik özelliklere göre fiziksel aktivite düzeylerinin ortaya konmasıdır.

YÖNTEM

Kesit alma yaklaşımıyla tarama modelinde yapılan bu çalışma 08.02.2016-21.05.2016 tarihleri arasında Marmaris'te bulunan Aksaz Asker Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniği'ne başvuran herhangi bir

sağlık problemi olmayan, 17-40 yaş arası 213 gebe kadının gönüllü katılımı ile yüz yüze görüşme yoluyla gerçekleştirildi.

Gebelerin sosyodemografik özelliklerini belirlemek için, yaş, boy, gebelik haftası, gebelik öncesi vücut ağırlığı, mevcut vücut ağırlığı, eğitim durumu, meslek, ekonomik durumu, çocuk sayısı, gebelik öncesi fiziksel aktivite yapıp yapmadığı, egzersiz türü, egzersiz sıklığı olmak üzere 12 sorunun yer aldığı tanımlayıcı bilgi formu kullanıldı.

Gebelerin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için Gebelik Fiziksel Aktivite Anketi (GFAA) [Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ)] kullanıldı. Bu anket Lisa Chasan-Taber ve arkadaşları tarafından 2004 yılında, sadece gebe kadınların fiziksel aktivite seviyelerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Çırak ve ark. tarafından 2015 yılında yapılmıştır. GFAA, gebe kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesine olanak veren, kendi kendine yapılabilen, yarı nicel bir ankettir ve toplam 32 aktivite sırasında harcanan süre üzerinden aktivite seviyesini belirlemektedir. Anketin uygulanması yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir. Gebenin bulunduğu trimesterde her bir aktivite için günlük olarak harcanan süre 0-3 ya da daha fazla saat veya 0-6 ya da daha fazla saat olarak sorulmaktadır. Ortalama haftalık enerji harcamasını ($MET.saat.hft^{-1}$) hesaplamak için aktivitenin MET değeri cinsinden yoğunluğu ile her bir aktivite için haftalık harcanan zaman çarpılır. Faaliyetler yoğunluğa [sedanter (<1.5 METs), hafif (1.5-3.0 METs), orta (3.0-6.0 METs), şiddetli (>6.0 METs)] ve türe (ev işleri/bakım aktiviteleri, mesleki aktiviteler, spor/egzersiz aktiviteleri) göre veya toplam aktivite (tüm aktivite puanlarının toplamı) olarak kategorize edilmektedir.

Veri analizinde SPSS paket programı kullanılarak tanımlayıcı istatistik yöntemleri, verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemede Shapiro-Wilks testi kullanıldı. Veriler normal dağılım göstermediğinden iki bağımsız grubu karşılaştırmada Mann Whitney U testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi kullanıldı.

BULGULAR

Çalışmaya katılan gebelerin tanımlayıcı ve sosyodemografik özellikleri incelendiğinde büyük çoğunluğun 2 ve 3. trimesterde olduğu, %63,4'ünün lisans mezunu olduğu, %44,6'sının çalıştığı, %74,6'sının ilk gebeliği olduğu, sadece %21,6'sının gebelik öncesi düzenli egzersiz yaptığını görülmektedir (Tablo 1).

Tablo 1: Katılımcılara ait tanımlayıcı bilgiler (n= 213).

	M±SD	**Min- Max**
Yaş	27,22±4,2	17-40
Boy (cm)	163,85±5,4	150-178
Gebelik öncesi vücut ağırlığı (kg)	63,37±12,1	40-104
Gebelikteki vücut ağırlığı (kg)	69,90±12,82	42-108
BKİ* (kg/m^2) hamilelik öncesi	23,60± 4,38	15,63-38,77
Trimester	**n**	**%**
1	43	20,2
2	98	46

3	72	33,8
Gelir Düzeyi	**n**	**%**
Orta	156	73,2
İyi	57	26,8
Eğitim durumu	**n**	**%**
Ortaokul	21	9,9
Lise	57	26,8
Lisans	135	63,4
Çalışma durumu	**n**	**%**
Çalışıyor	95	44,6
Çalışmıyor	118	55,4
Çocuk Sayısı	**n**	**%**
İlk gebelik	159	74,6
1	54	25,4
Gebelik öncesi egzersiz	**n**	**%**
Evet	46	21,6
Hayır	167	78,4

*BKİ: Beden Kitle indeksi

GFAA toplam ve alt boyutlarından elde edilen aktivite düzeyi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur. Aktivite türü bakımından en yüksek ortalama ev işleri/bakım aktivitelerinde, en düşük ortalama spor/egzersiz aktivitelerinde olduğu görülmektedir. Aktivite yoğunluğu bakımından en yüksek ortalama hafif yoğunluklu aktivitelerde ve en düşük ortalamaya şiddetli yoğunluklu aktivitelerde olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Gebelik Fiziksel Aktivite Anketi (GFAA) haftalık enerji harcaması (MET.saat.hft^{-1}).

Aktivite Sınıflaması	**n (213)**	**Min**	**Max**	**M± SD**
Total Aktivite	213	31,85	934,68	234,39±120,25
Sedanter Aktivite	213	1,75	208,95	78,32±45,66
Hafif Yoğunluklu Aktivite	213	4,02	325,50	98,45±54,09

Orta Yoğunluklu Aktivite	213	,00	480,15	56,05±66,83
Şiddetli Yoğunluklu Aktivite	213	,00	21,00	1,20±3,5
Ev işleri/Bakım Aktiviteleri	213	4,02	388,90	106,29±69,00
Mesleki Aktiviteler	213	,00	263,03	43,70±53,81
Spor/Egzersiz	213	,00	47,40	6,13±8,84

Tablo 3 incelendiğinde eğitim düzeyine göre sedanter aktivite ve mesleki aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$; $p<0,01$). Lisans mezunu olan gebelerin sedanter aktivite ve mesleki aktivite düzeyleri ortaokul mezunu olanlara göre yüksek bulunmuştur.

Tablo 3: Eğitim düzeyine göre Gebelik Fiziksel Aktivite Anketi (GFAA) alt aktiviteleri haftalık enerji harcaması farkı (MET.saat.hft^{-1}).

Aktivite Türü	**Eğitim**	**n (213)**	**Sıra ort.**	**sd**	**X^2**	**Fark**
Total Aktivite	Ortaokul	21	101,05	2	0,817	0,66
	Lise	57	102,35			
	Lisans	135	109,89			
Sedanter Aktivite	Ortaokul	21	70,67	2	9,306	**0,01**
	Lise	57	103,45			
	Lisans	135	114,15			
Hafif Yoğunluklu Aktivite	Ortaokul	21	122,81	2	1,622	0,44
	Lise	57	103,23			
	Lisans	135	106,13			
Orta Yoğunluklu Aktivite	Ortaokul	21	99,60	2	,337	0,84
	Lise	57	107,64			
	Lisans	135	107,88			
Şiddetli Yoğunluklu Aktivite	Ortaokul	21	98,48	2	1,920	0,38
	Lise	57	113,96			
	Lisans	135	105,39			
	Ortaokul	21	133,12	2	4,654	0,09

Ev işleri/Bakım Aktiviteleri	Lise	57	108,83			
	Lisans	135	102,16			
Mesleki Aktiviteler	Ortaokul	21	66,57	2	15,766	**0,00**
	Lise	57	97,39			
	Lisans	135	117,35			
Spor/Egzersiz	Ortaokul	21	96,79	2	1,274	0,52
	Lise	57	102,71			
	Lisans	135	110,40			

Tablo 4'de BKİ gruplarına göre, orta yoğunluklu aktivite düzeyinin normal kilodaki kadınların lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4: BKİ gruplarına göre Gebelik Fiziksel Aktivite Anketi (GFAA) alt aktiviteleri haftalık enerji harcaması farkı (MET.saat.hft^{-1}).

Aktivite Türü	**BKİ Grup**	**n (213)**	**Sıra ort.**	**sd**	**X^2**	**Fark**
Total Aktivite	Zayıf	18	114,22	3	3,378	0,33
	Normal	129	111,47			
	Kilolu	42	100,21			
	Obez	24	89,46			
Sedanter Aktivite	Zayıf	18	112,86	3	0,342	0,95
	Normal	129	105,31			
	Kilolu	42	109,73			
	Obez	24	106,94			
Hafif Yoğunluklu Aktivite	Zayıf	18	120,83	3	2,549	0,46
	Normal	129	109,11			
	Kilolu	42	102,75			
	Obez	24	92,71			
	Zayıf	18	94,22			

Orta Yoğunluklu Aktivite	Normal	129	117,91	3	11,217	**0,01**
	Kilolu	42	94,48			
	Obez	24	79,83			
Şiddetli Yoğunluklu Aktivite	Zayıf	18	113,31	3	4,405	0,22
	Normal	129	108,03			
	Kilolu	42	112,02			
	Obez	24	87,94			
Ev işleri/Bakım Aktiviteleri	Zayıf	18	108,61	3	3,554	0,31
	Normal	129	112,67			
	Kilolu	42	97,64			
	Obez	24	91,69			
Mesleki Aktiviteler	Zayıf	18	111,39	3	1,150	0,76
	Normal	129	108,53			
	Kilolu	42	107,10			
	Obez	24	95,29			
Spor/Egzersiz	Zayıf	18	132,56	3	5,670	0,12
	Normal	129	109,35			
	Kilolu	42	96,12			
	Obez	24	94,23			

Tablo 5'de gebelik öncesi egzersiz yapma durumuna göre yalnızca spor/egzersiz aktivite düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu görülmektedir ($p<0,05$). Gebelik öncesi egzersiz yapanların gebelik sırasındaki spor/egzersiz aktivite düzeyi yapmayanlardan daha yüksektir.

Tablo 5: Gebelik öncesi düzenli egzersiz yapma durumuna göre Gebelik Fiziksel Aktivite Anketi (GFAA) alt aktiviteleri haftalık enerji harcaması farkı (MET.saat.hft^{-1}).

Aktivite Türü	**Gebelik Öncesi Egzersiz Yapma**	**n (213)**	**Sıra ort.**	**U**	**z**	**Fark**
Total Aktivite	Evet	46	106,16	3802,5	-,104	0.91

	Hayır	167	107,23			
Sedanter Aktivite	Evet	46	112,41	3592,0	-,673	0,50
	Hayır	167	105,51			
Hafif Yoğunluklu Aktivite	Evet	46	98,91	3469,0	-1,005	0,31
	Hayır	167	109,23			
Orta Yoğunluklu Aktivite	Evet	46	116,04	3425,0	-1,124	0,26
	Hayır	167	104,51			
Şiddetli Yoğunluklu Aktivite	Evet	46	112,65	3581,0	-,881	0,37
	Hayır	167	105,44			
Ev işleri/Bakım Aktiviteleri	Evet	46	101,00	3565,0	-,746	0,45
	Hayır	167	108,65			
Mesleki Aktiviteler	Evet	46	108,55	3769,5	-,203	0,83
	Hayır	167	106,57			
Spor/Egzersiz	Evet	46	131,96	2693,0	-3,115	**0,02**
	Hayır	167	100,13			

Tablo 6'da ilk gebeliği olanların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde total, hafif, orta yoğunluklu ve ev işleri/bakım aktivitelerinde ikinci çocuğa gebe olan kadınlardan daha düşük, sedanter aktivitede ise daha yüksek değerlere sahip oldukları görülmektedir ($p<0,05$; $p<0,01$).

Tablo 6: Çocuk sayısına göre Gebelik Fiziksel Aktivite Anketi (GFAA) alt aktiviteleri haftalık enerji harcaması farkı (MET.saat.hft^{-1}).

Aktivite Türü	**Çocuk sayısı**	**n (213)**	**Sıra ort.**	**U**	**z**	**Fark**
Total Aktivite	İlk gebelik	159	99,89	3163,0	-2,888	**0,04**
	2. çocuk	54	127,93			
Sedanter Aktivite	İlk gebelik	159	115,71	2907,5	-3,541	**0,00**
	2. çocuk	54	81,34			
Hafif Yoğunluklu Aktivite	İlk gebelik	159	96,29	2590,0	-4,352	**0,00**
	2. çocuk	54	138,54			

Orta Yoğunluklu Aktivite	İlk gebelik	159	95,90	2527,5	-4,512	**0,00**
	2. çocuk	54	139,69			
Şiddetli Yoğunluklu Aktivite	İlk gebelik	159	108,35	4079,0	-,686	0,49
	2. çocuk	54	103,04			
Ev işleri/Bakım Aktiviteleri	İlk gebelik	159	90,44	1660,0	-6,729	**0,00**
	2. çocuk	54	155,76			
Mesleki Aktiviteler	İlk gebelik	159	109,74	3857,5	-1,172	0,24
	2. çocuk	54	98,94			
Spor/Egzersiz	İlk gebelik	159	107,73	4177,0	-,298	0,76
	2. çocuk	54	104,85			

Gebelik haftası (trimester) ve gelir düzeyine göre fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Gebelerin fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek için kullanılan GFAA'nin bulguları yapılan diğer çalışmalarla uyumlu olarak, ev işleri/bakım aktivitelerinin haftalık total aktiviteye büyük ölçüde katkıda bulunduğunu ve gebe kadınlar arasında fiziksel aktivite davranışında önemli bir rol oynadığını (Schmidt vd., 2006; Borodulin vd., 2008; Wojtyla vd., 2012; Hoodbhoy vd., 2018) ve total aktiviteye en az katkıyı şiddetli yoğunluklu aktivitenin yaptığını göstermektedir (Zhang vd., 2014; Mbada vd., 2019). Ancak çalışmaya katılan gebelerin fiziksel aktivite düzeyleri aynı anketi kullanan benzer çalışmalarla kıyaslandığında hemen her boyutta düşük bulunmuştur (Mbada vd., 2019; Schmidt vd., 2017).

Gebelerin eğitim düzeylerine bağlı fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farka bakıldığında total aktivite düzeyinde anlamlı bir fark bulunmazken, sedanter ve mesleki aktivite düzeyleri lisans mezunu olan gebelerde daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$, $p<0,01$). Gebelikte fiziksel aktivite ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendiren diğer çalışmalara bakıldığında yüksek eğitim düzeyine sahip gebelerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha fazla olduğunu bulan çalışmalar varken (Domingues ve Barros, 2007; Dumith vd.,2012; Nascimento vd., 2015; Lindqvist vd., 2016), eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında herhangi bir ilişki olmadığını söyleyen çalışmalar da mevcuttur (Takahasi vd., 2013; Carvalhaes vd., 2013; Hoodbhoy vd., 2018).

Gebe kadınların gebelik öncesi BKİ'lerine bağlı gebelik fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki farka bakıldığında orta yoğunluklu fiziksel aktivite düzeyinin en yüksek olduğu grup normal kiloda olan, en düşük olduğu grup ise obez olan kadınlardır ($p<0,05$). Genel olarak, obez kadınlar fiziksel olarak daha az aktiftir ve gebelik sırasında aktivite seviyelerini daha da azaltma eğilimindedir (Seneviratne vd., 2015). Ayrıca gebelik öncesi BKİ yüksek olan kadınların gebelikte fiziksel olarak aktif olma olasılıkları daha düşüktür (Moholdt vd., 2011; Lynch vd., 2012). Bazı çalışmalar gebelik öncesi düşük BKİ'ne sahip gebelerin gebelik sırasında daha yüksek fiziksel aktivite oranları gösterdiğini bulmuştur (Foxcroft vd., 2011).

Literatür incelendiğinde gebelik öncesi spor/egzersiz yapan kadınların bu durumu gebeliklerinde de devam ettirme eğiliminde oldukları görülmüştür (Chasan-Taber vd., 2007; Haakstad vd., 2009; Saher, 2014). Bu çalışmadan elde edilen verilere göre de gebelik öncesi egzersiz yapan kadınların spor/egzersiz aktivite düzeyleri yapmayanlara oranla anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

Gebelikte fiziksel aktivite ve egzersiz engelleri ile ilgili yapılan çalışmalar, engel teşkil eden en önemli faktörlerden birinin evde bakıma muhtaç en az bir çocuğun olması olarak bildirmişlerdir (Pereira vd., 2007; Arasoo vd., 2018). Bu çalışmada ilk gebeliği olan kadınlarla 2. çocuğa gebe olan kadınlar karşılaştırıldığında total, hafif yoğunluklu, orta yoğunluklu ve ev işleri/bakım aktiviteleri düzeylerinin çocuk sahibi olan gebe kadınlarda daha yüksek, sedanter aktivite düzeyinin ise daha düşük olduğu görülmektedir ($p<0,01$).

Gebelik haftası (trimester) ve gelir düzeyine göre fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Gebelik döneminde fiziksel aktivite ve egzersizi etkileyen çok fazla değişken olmasına rağmen yoğunluk, süre ve sıklıkla ile ilgili en uygun seviyeleri belirlemek için müdahale çalışmaları yapılması önerilebilir.

Gebelik öncesi egzersiz ile gebelikteki spor/egzersiz puanları arasında tespit edilen anlamlı pozitif ilişki, gelecekteki programların gebelik öncesinde aktif olmayan kadınları hedeflemesi gerektiğini göstermektedir. Bu tür programlar, gebelik öncesi fiziksel aktivite kılavuzları hakkında bilgi sağlayarak ve gebelik komplikasyon riskini en aza indirmek için yaşam tarzı değişikliklerini benimsemelerini teşvik ederek kadınlara danışmanlık yapmayı içermelidir.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda alınan örneklem grubunun farklı kültür, eğitim seviyesi ve sosyoekonomik gruplardan oluşması, daha çok katılımcı içermesi ve katılımcıların trimesterler arası eşit sayıda dağılım göstermesi gebe kadınların fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili daha genellenebilir sonuçlar elde edilmesi açısından önerilebilir.

KAYNAKLAR

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) (2015). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Committee Opinion No. 650, *Obstet Gynecol,* 126: 135-142.

Arasoo, V.J.T., Dominic, N.A., Ramadas, A. ve Lim., K.H., Tiong, C.W., Liew, E., Tang, J.L. & Jeganathan, R. (2018). Perceived Barriers to Exercise in Women with Gestational Diabetes Mellitus, *International Medical Journal Malaysia,* 17 (3).

Aşçı, Ö. (2013). *Gebe kadınlarda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi,* Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, s.183.

Balsak, D., Yıldırım, Y., Avcı, M.E., Töz, E., Gültekin, E., Kayhan, K., Yorgun, S. ve Tınar, Ş. (2007) Ege Bölgesinde Yaşayan Gebe Kadınların Gebelik Egzersizleri Hakkındaki Bilgi ve Davranışlarının İncelenmesi, *Trakya Univ Tıp Fak Derg,* 24(3):200-204.

Beddoe, A.E., Lee, K.A., Weiss, S.J., Kennedy, H.P. & Yang, C.P. (2010). Effects of mindful yoga on sleep in pregnant women: a pilot study, *Biol Res Nurs,* 11 (4): 363-370.

Borodulin, K., Evenson, K.R., Wen, F., Herring, A.M. & Benson, A. (2008) Physical Activity Patterns during Pregnancy, *Med Sci Sports Exerc,* 40 (11): 1901–1908.

Carvalhaes, M.A.B.L., Martiniano, A.C.A., Malta, M.B., Takito, M.Y. & D'Aquino Benício, M.H.D.A. (2013). Physical activity in pregnant women receiving care in primary health care units, *Rev Saúde Pública,* 47 (5): 1-10.

Chasan-Taber, L., Schmidt, M.D., Roberts, D.E., Hosmer, D,, Markenson, G. & Freedson, P.S. (2004). Development and Validation of a Pregnancy Physical Activity Questionnaire, *Med. Sci. Sports Exerc.,* 36 (10): 1750–1760.

Chasan-Taber, L., Schmidt, M.D., Pekow, P.S. & Markenson, G. (2007). Correlates of Physical Activity in Pregnancy among Latina Women, *Matern Child Health J,* 11:353–363.

Clapp, J.F. III., Kim, H., Burciu, B. & Lopez, B. (2000) Beginning regular exercise in early pregnancy: effect on fetoplacental growth, *Am J Obstet Gynecol,* 183 (06): 1484–1488.

Çırak, Y., Yılmaz, G.D., Demir, Y.P., Dalkılınç, M. ve Yaman, S. (2015) Pregnancy physical activity questionnaire (PPAQ): reliability and validity of Turkish version, *J. Phys. Ther. Sci.,* 27 (12): 37033709.

Domingues, M.R. ve Barros, A.J.D. (2007) Leisure-time physical activity during pregnancy in the 2004 Pelotas Birth Cohort Study, *Rev Saúde Pública*, 41 (2): 173-180.

Dumith, S.C., Domingues, M.R., Mendoza-Sassi, R.A. & Cesar, J.A. (2012). Physical activity during pregnancy and its association with maternal and child health indicators, *Rev Saúde Pública,* 46 (2).

Evenson, K.R., Savitz, D.A. & Huston, S.L. (2004). Leisure-time physical activity among pregnant women in the US, *Paediatr Perinat Epidemiol,* 18 (6): 400-407.

Foxcroft, K.F., Rowlands, I.J., Byrne, N.M., McIntyre, H.D. & Callaway, L.K. (2011). Exercise in obese pregnant women: The role of social factors, lifestyle and pregnancy symptoms, *BMC Pregnancy and Childbirth,* 11: 4.

Garshasbi, A. & Faghih Zadeh, S. (2005). The effect of exercise on the intensity of low back pain in pregnant women, *Int J Gynaecol Obstet,* 88 (3): 271-275.

Guszkowska, M., Langwald, M., Dudziak, D. & Zaremba, A. (2013). Influence of a single physical exercise class on mood states of pregnant women, *J Psychosom Obstet Gynaecol,* 34 (2): 98-104.

Haakstad, L.A.H., Voldner, N., Henriksen, T. & Bø, K. (2009). Why do pregnant women stop exercising in the third trimester?, *Acta Obstet Gynecol Scand,* 88 (11): 1267-1275.

Hoodbhoy, Z., Qureshi, R.N., Iqbal, R. & Muhabat, Q. (2018). Household chores as the main source of physical activity: Perspectives of pregnant Pakistani women, *J Pak Med Assoc,* 68 (4): 565-569.

Jiang, H., Qian, X., Li, M., Lynn, H., Fan, Y., Jiang, H., He, F. & He, G. (2012) Can physical activity reduce excessive gestational weight gain? Findings from a Chinese urban pregnant women cohort study, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity,* 9: 12.

Köken, G. ve Yılmazer, M. (2007). Gebelik ve Egzersiz, *Turkiye Klinikleri J Gynecol Obst,* 17: 385-392.

Lindqvist, M., Lindkvist, M., Eurenius, E., Persson, M., Ivarsson, A. & Mogren, I. (2016). Leisure time physical activity among pregnant women and its associations with maternal characteristics and pregnancy outcomes, *Sexual & Reproductive Healthcare,* 9: 14–20.

Lynch, K.E., Landsbaugh, J.R., Whitcomb, B.W., Pekow, P., Markenson, G. & Chasan-Taber, L. (2012). Physical Activity of Pregnant Hispanic Women, *Am J Prev Med*, 43 (4): 434–439.

Mbada, C.E., Orji, O.E., Iyiola, A.M., Adeyemi, A.B., Afolabi, E.K., Petronilla, O.C., Adeyemi, A.B., Akinwande, O.A. & Makinde, M.O. (2019). Relationship Between Physical Activity and Fatigue Among Nigerian Pregnant Women, *Women Health Bull,* 6 (1): e61339.

Moholdt, T.T., Salvesen, K., Ingul, C.B., Vik, T., Oken, E. & Mørkved, S. (2011). Exercise Training in Pregnancy for obese women (ETIP): study protocol for a randomised controlled trial, *Trials,* 12 (1): 154.

Nascimento, S.L., Surita, F.G., Godoy, A.C., Kasawara, K.T. & Morais, S.S. (2015). Physical Activity Patterns and Factors Related to Exercise during Pregnancy: A Cross Sectional Study, *PLoS ONE,* 10 (6): e0128953.

Pereira, M.A., Rifas-Shiman, S.L., Kleinman, K.P., Rich-Edwards, J.W., Peterson, K.E. & Gillman, M.W. (2007). Predictors of Change in Physical Activity During and After Pregnancy: Project Viva, *Am J Prev Med,* 32(4): 312–319.

Robledo-Colonia, A.F., Sandoval-Restrepo, N., Mosquera- Valderrama, Y.F., Escobar-Hurtado, C. & Ramírez-Vélez, R. (2012). Aerobic exercise training during pregnancy reduces depressive symptoms in nulliparous women: a randomised trial, *Journal of Physiotherapy,* 58: 9-15.

Saher, N. (2014). *Predictors of Physical Activity During Pregnancy in Overweight and Obese Women,* M.Sc.Thesis, The Faculty of the Department of Health and Human Performance University of Houston, Houston, 77s.

Schmidt, M.D., Freedson, P.S., Pekow, P., Roberts, D., Sternfeld, B. & Chasan-Taber L. (2006). Validation of the Kaiser Physical Activity Survey in pregnant women, *Med Sci Sports Exerc,* 38 (1): 42-50.

Schmidt, T., Heilmann, T., Savelsberg, L., Maass, N., Weisser, B. & Eckmann-Scholz, C. (2017). Physical Exercise During Pregnancy – How Active Are Pregnant Women in Germany and How Well Informed?, *Geburtsh Frauenheilk,* 77 : 508–515.

Seneviratne, S.N., McCowan, L.M., Cutfield, W.S., Derraik, J.G. & Hofman, P.L. (2015). Exercise in pregnancies complicated by obesity: achieving benefits and overcoming barriers, *Am J Obstet Gynecol,* 212(4):442-449.

Takahasi, E.H., Alves, M.T., Alves, G.S., Silva, A.A., Batista, R.F., Simões, V.M., Del-Ben, C.M. & Barbieri, M.A. (2013). Mental health and physical inactivity during pregnancy: a cross-sectional study nested in the BRISA cohort study, *Cad Saude Publica,* 29 (8): 1583-1594.

Wojtyła, A., Kapka-Skrzypczak, L., Paprzycki, P., Skrzypczak, M. & Biliński, P. (2012). Epidemiological studies in Poland on effect of physical activity of pregnant women on the health of offspring and future generations – adaptation of the hypothesis Development Origin of Health and Diseases, *Annals of Agricultural and Environmental Medicine,* 19 (2): 315-326.

Zhang, J. & Savitz, D.A. (1996). Exercise during pregnancy among US women, *Ann Epidemiol,* 6 (1): 53-59.

Zhang, Y., Dong, S., Zuo, J., Hu, X., Zhang, H. & Zhao, Y. (2014). Physical Activity Level of Urban Pregnant Women in Tianjin, China: A Cross-Sectional Study, *PLoS ONE,* 9 (10).

SB872

ALTYAPI BASKETBOL OYUNCULARININ AHLAKİ KARAR ALMA TUTUMLARININ İNCELENMESİ

[1]Eşe Esra Orhan, [2]Zekeriya Çelik

[1]Özel Artı Koleji, Denizli
[2]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

Email : *esraorhan2195@gmail.com , zcelik@pau.edu.tr*

Bu çalışmanın amacı, Denizli ilindeki basketbol müsabakalarına katılan altyapı sporcularının ahlaki karar alma tutumlarının belirlenmesi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmaya, Denizli'de altyapı basketbol kulüplerinde lisanslı faal olarak mücadele eden 10 -18 yaş arasındaki 232 gönüllü sporcu katılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı iki ayrı bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde kişisel bilgiler; ikinci bölümde Lee, Whitehead ve Ntoumanis (2007) tarafından sporcuların ahlaki karar alma tutumlarını ölçmek üzere geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlaması Gürpınar (2014) tarafından yapılan "Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği" kullanılmıştır. Üç alt boyut ve dokuz maddeden oluşan ölçek; Kesinlikle Katılmıyorum (1) ve Kesinlikle Katılıyorum (5) arasında puanlanan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutlarını "Hileyi Benimsemek", "Yarışmaseverliği Benimsemek" ve "Adilce Kazanmayı Korumak" oluşturmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının daha olumlu; düşük puanlar ise daha olumsuz olduğu anlamına gelmektedir. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma olarak verilmiştir. Ahlaki karar alma tutum düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığı Mann Whitney U analizi ile test edilmiştir. Müsabaka kategorisi ve öğrenim düzeyi değişkenlerine göre ahlaki karar alma tutum düzeyleri Kruskal Wallis analizi ile test edilmiş, anlamlı fark çıktığı durumlarda farkın hangi gruplarda olduğunu anlamak için ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U analizi kullanılmıştır. Çalışmaya katılan tüm sporcuların ahlaki karar alma tutum düzeyleri yüksek bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre sporcuların ahlaki karar alma tutum düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Müsabaka kategorisine ve öğrenim düzeyine göre ahlaki karar alma tutum düzeyleri arasında toplam puanda ve "hileyi benimsemek" ve "yarışma severliği benimsemek" alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunurken ($p<0.05$), "adilce kazanmayı korumak" alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Anahtar Kelime: Spor, Ahlak, Tutum, Basketbol

INVESTIGATION OF MORAL DECISION MAKING ATTITUDES OF YOUTH BASKETBALL PLAYERS

The aim of this study is to determine the moral decision-making attitudes of youth athletes participating in basketball competitions in Denizli and to examine them in terms of various variables. A total of 232 volunteer athletes aged between 10 and 18 years competing actively in licensed youth basketball clubs in Denizli participated in the study. The data collection tool used in the research consists of two separate sections. In the first part, personal information; In the second part,, Moral Decision Making Attitudes Scale in Youth Sports developed by Lee, Whitehead and Ntoumanis (2007) to measure athletes' moral decision-making attitudes and adapted to Turkish culture by Gürpınar (2014) was used. The scale consists of three sub- dimensions and nine items; It is a 5-point Likert-type scale between Strongly Disagree (1) and Strongly Agree (5). The subscales of the scale consist of "Acceptance of Cheating", "Acceptance of Gamesmanship" and "Keeping Winning in Proportion". The higher the score, the more positive the athletes' moral decision-making attitudes; lower scores mean more negative. Descriptive statistics of the data are given as percentage, frequency, average and standard deviation. For testing whether or not moral decision-making attitudes differed significantly by gender, Mann Whitney U analysis was used. According to the variables of competition category and level of education, moral decision making attitude levels were tested with Kruskal Wallis analysis, and in case of significant difference, paired comparisons were made with Mann Whitney U analysis in order to understand in which groups the difference was. Moral decision-making attitudes of all participants were high. There was no significant difference in the moral decision-making attitudes of the athletes according to gender ($p>0.05$). There was a significant difference

between the total score and of “Acceptance of Cheating”, “Acceptance of Gamesmanship”sub-dimensions between moral decision-making attitudes levels according to competition category and education level

GİRİŞ: Son zamanlarda sportif başarı iktisadi anlamda gelişmişliğin ve uluslararası konumda güçlü olmanın bir yolu olarak kabul edilmektedir (Bayraktar, 2003). Bu konumda, sporcular başarı elde edebilmek amacı ile spor ahlakına aykırı davranışlara yönelebilmektedir. Sporda ahlak dışı davranışlar bazen sporcular için doping, bazen taraftarlar için şiddet, holiganizm; yöneticiler ve kulüpler için şike, teşvik primi, kara para aklama, hile vb. birçok şekilde kendini gösterebilmektedir. Sporla ilgili kesin olarak belirlenmiş ahlaki kurallar olmadığı için sporcunun içsel dürtüleri ve sahip olduğu ahlaki karar verme tutumları, sporda ahlaki davranışların en önemli belirleyicisi olmaktadır. Bu nedenle sporda ahlak konusunda öncelikle karar verme üzerinde durulmalıdır. Bu çalışma Denizli İli’ndeki basketbol müsabakalarına katılan altyapı sporcularının ahlaki karar alma tutumlarının belirlenmesi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan bu çalışma sporda ve toplumdaki birçok sorunun kaynağı olabileceği düşünülen ahlak hususunda sporcuların tutumlarının belirlenmesi ve sorunların tespitinin sağlaması açısından önem arz etmektedir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar ahlak, tutum ve spor alanlarında yapılacak diğer çalışmalara da yardımcı olma potansiyeli bakımından önemlidir.

YÖNTEM: Araştırma grubu 10 -18 yaş arasındaki 4 farklı basketbol spor kulübünde lisanslı olarak mücadele eden toplam 232 gönüllü sporcunun katılımı ile oluşturulmuştur. Araştırmada Lee, Whitehead ve Ntoumanis (2007) tarafından sporcuların ahlaki karar alma tutumlarını ölçmek üzere geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlaması Gürpınar (2014) tarafından yapılan “Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği” kullanılmıştır.

Üç alt boyut ve dokuz maddeden oluşan ölçek; Kesinlikle Katılmıyorum (1) ve Kesinlikle Katılıyorum (5) arasında puanlanan 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutlarını “Hileyi Benimsemek”, “Yarışmaseverliği Benimsemek” ve “Adilce Kazanmayı Korumak” oluşturmaktadır. Ahlaki karar alma tutumlarını ölçmeye yönelik maddelerden 6 adedi olumsuz (1, 2, 4, 5, 6 ve 8. maddeler) ve 3 adedi de olumlu (3, 7 ve 9. maddeler) anlam taşımaktadır. Olumlu maddeler puanlanırken “kesinlikle katılıyorum” yanıtı “5” ile ve “kesinlikle katılmıyorum” yanıtı ise “1” ile puanlanmaktadır. Olumsuz maddelerin puanlanmasında da” kesinlikle katılmıyorum” yanıtı “5” ile “kesinlikle katılıyorum” yanıtı da “1” ile puanlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutları;Hileyi Benimsemek (Madde 1, 5 ve 8), Yarışmaseverliği Benimsemek (Madde 2, 4 ve 6), Adilce Kazanmayı Korumak (Madde 3, 7 ve 9). Ölçekten alınan puanın yüksekliği, sporcuların ahlaki karar alma tutumlarının daha olumlu; düşük puanlar ise daha olumsuz olduğu anlamına gelmektedir.

Elde edilen veriler 0,05 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir. Verilerin tanımlayıcı istatistikleri yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma olarak verilmiştir. Ahlaki karar alma tutum düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığı Mann Whitney U analizi ile test edilmiştir. Müsabaka kategorisi ve öğrenim düzeyi değişkenlerine göre ahlaki karar alma tutum düzeyleri Kruskal Wallis analizi ile test edilmiş, anlamlı fark çıktığı durumlarda farkın hangi gruplarda olduğunu anlamak için ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U analizi ile yapılmıştır.

BULGULAR: Çalışmaya akatılan sporcuların yaş, oymadıkları kategor, ve öğrenim düzeyi tanımlayıcı istatsitikleri tablo 1’de verilmiştir. Tablo 1 de görüldüğü üzere sporcuların % 25,90 ‘ ı kadın **%** 74,10’ u erkektir. Katılımcıların çoğu 13-14 (%30,2)ve 15-16 (%26,3) yaş grubunda dağılım göstermektedir. Ayrıca ortaokul ve lise düzeyinde katılımcıların daha çok olduğu görülmektedir. Sporcuların “Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği”nden aldıkları puanlar incelendiğinde toplam ölçek puanı ortalamasının 34,80 olduğu görülmektedir. Hileyi Benimsemek alt boyutunda ortalama puan 12,45 iken, yarışma severliği benimseme alt boyutunda ortalama puan 9,17 ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutunda ise 13,18 olarak tespit edilmiştir. Basketbol Altyapı sporcularının Adilce Kazanmayı Benimsemek ve Hileyi Benimsemek alt boyutunu desteklerken, Yarışmaseverliği Benimsemek alt boyutunda kararsız tutum içinde oldukları söylenebilir (tablo 2). Sporcuların cinsiyetlerine göre Hileyi Benimsemek, Yarışma severliği benimsemek ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutları ve toplam ölçek puanı arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına Mann Whitney U testi ile bakılmıştır. Tablo 3’de görüldüğü üzere sporcuların cinsiyeti ile ölçek toplam puanı ile alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0,05) Tablo 4’de görüldüğü üzere, sporcuların yaş ve yarışma kategorileri ile Hileyi Benimsemek, Yarışmaseverliği Benimsemek ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutları ve toplam ölçek

puanı arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına Kruskal Wallis testi ile bakılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların müsabaka kategorilerine göre Hileyi Benimsemek, Yarışma Severliği Benimsemek alt boyutları ve toplam ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Tablo 5'de görüldüğü üzere sporcuların öğrenim durumları ile Hileyi Benimsemek, Yarışmaseverliği Benimsemek ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutları ve toplam ölçek puanı arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına Kruskal Wallis Testi ile bakılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların öğrenim durumları ile Hileyi Benimsemek, Yarışmaseverliği Benimsemek alt boyutları ve toplam ölçek puanı arasında $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Adilce Kazanmayı Korumak altboyutunda öğrenim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri

		Frekans	**%**	**N**
Cinsiyet	**Kadın**	60	25,90	232
	Erkek	172	74,10	
Yaş (Yıl)	**9-10**	31	13,4	232
	11-12	32	13,8	
	13-14	70	30,2	
	15-16	61	26,3	
	17-18	38	16,4	
Kategori	**Minik**	63	27,20	232
	Küçük	70	30,20	
	Yıldız	49	21,10	
	Genç	50	21,60	
Öğrenim Düzeyi	**İlkokul**	33	14,22	232
	Ortaokul	101	43,53	
	Lise	98	42,24	

Tablo 2. Katılımcıların Ahlaki Karar Alma Tutum Puanları

	N	**En Küçük**	**En Büyük**	**Ortalama**	**Ss**
Toplam Puan	232	11	45	34,80	6,15
Hileyi Benimsemek	232	3	15	12,45	2,74
Yarışma Severliği Benimsemek	232	3	15	9,17	3,22
Adilce Kazanmayı Korumak	232	5	15	13,18	2,11
	232				

Tablo 3. Ahlaki Karar Alma Tutum Düzeylerinin Cinsiyete Göre Mann Whitney U Analiz Tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	U	p
Toplam Puan	**Kadın**	60	35,05	4,45	5041,50	0,79
	Erkek	172	34,71	6,65		
Hileyi Benimsemek	**Kadın**	60	12,67	1,97	4967,50	0,66
	Erkek	172	12,38	2,96		
Yarışma Severliği Benimsemek	**Kadın**	60	8,62	2,75	4485,50	0,13
	Erkek	172	9,36	3,35		
Adilce Kazanmayı Korumak	**Kadın**	60	13,77	1,33	4443,50	0,09
	Erkek	172	12,97	2,29		

Tablo 4. Ahlaki Karar Alma Tutum Düzeylerinin Müsabaka Kategorisine Göre Kruskall Wallis Analiz Tablosu

-	Kategori	n	Ortalama	Ss	Sıra Ortalaması	Ki Kare	p	Fark
Toplam Puan	Minik	63	38,02	5,45	117,58	28,17	0,00	Minik-Küçük Minik-Yıldız Minik-Genç
	Küçük	70	34,07	5,77	126,61			
	Yıldız	49	32,55	6,59	103,87			
	Genç	50	33,96	5,56	113,37			
Hileyi Benimsemek	Minik	63	13,48	2,18	144,43	17,57	0,00	Minik-Küçük Minik-Yıldız Minik-Genç
	Küçük	70	12,22	2,87	111,65			
	Yıldız	49	11,38	3,30	95,17			
	Genç	50	12,52	2,11	109,00			
Yarışma Severliği Benimsemek	Minik	63	11,47	2,50	164,58	44,84	0,00	Minik-Küçük Minik-Yıldız Minik-Genç
	Küçük	70	8,34	2,96	100,00			
	Yıldız	49	8,29	2,93	98,35			
	Genç	50	8,28	3,27	96,81			
Adilce Kazanmayı Korumak	Minik	63	13,06	2,33	153,70	3,68	0,30	
	Küçük	70	13,50	1,89	108,05			
	Yıldız	49	12,88	2,19	92,95			
	Genç	50	13,16	2,00	104,54			

Tablo 5. Ahlaki Karar Alma Tutum Düzeylerinin Öğrenim Düzeyine Göre Kruskall Wallis Analiz Tablosu

	Kategori	N	Sıra Ortalaması	Ortalama	Ss	Ki Kare	p	Fark
Toplam Puan	**İlkokul**	33	171,77	34,80	6,15	31,97	0,00	1-2, 1-3, 2-3
	Ortaokul	101	118,60					
	Lise	98	95,72					
Hileyi Benimsemek	**İlkokul**	33	163,94	12,45	2,13	23,47	0,00	1-2, 1-3, 2-3
	Ortaokul	101	117,13					
	Lise	98	99,88					
Yarışma Severliği Benimsemek	**İlkokul**	33	175,14	9,16	3,21	35,57	0,00*	1-2, 1-3, 2-3
	Ortaokul	101	118,16					
	Lise	98	95,05					
Adilce Kazanmayı Korumak	**İlkokul**	33	125,88	13,17	2,10	3,6	0,16	
	Ortaokul	101	122,52					
	Lise	98	107,14					

1 ilkokul 2 ortaokul 3 lise

TARTIŞMA: Bu çalışma Denizli İli'ndeki basketbol müsabakalarına katılan altyapı sporcularının ahlaki karar alma tutumlarının belirlenmesi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Sporcuların cinsiyetleri ile Hileyi Benimsemek, yarışma severliği benimseme ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutları ve toplam ölçek puanı arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına Mann Whitney U testi ile bakılmıştır. Tablo 4'de görüldüğü üzere sporcuların cinsiyeti ile ölçeğin tamamından ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Atalay (2016) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile Hileyi Benimsemek ve yarışma severliği benimseme alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit etmiş; erkek sporcu öğrencilerin Hileyi Benimsemek ve yarışma severliği benimseme puanının daha yüksek olduğunu belirlerken, cinsiyet ile Adilce Kazanmayı Korumak puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulmamıştır. Gürpınar (2014) sporcu ortaokul ve lise öğrencilerinin ahlaki karar alma tutumlarını incelediği araştırmasında, sporcu öğrencilerin Hileyi Benimsemek, Yarışmaseverliği Benimsemek ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutundan almış oldukları puanların kızların lehine anlamlı farklılık gösterdiği; kızların hileyi ve yarışma severliği erkeklerden daha az benimsedikleri, adilce kazanmayı ise daha çok korudukları bulunmuştur. Lee ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan araştırmada ise kadınların Adilce Kazanmayı Koruma alt boyutunda erkeklerden daha yüksek puan aldıkları, hileyi Benimseme ve Yarışma severliği Benimseme Alt boyutlarında erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Çağlayan ve arkadaşları (2017) da benzer şekilde Spor Bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerde, kadınların ahlaki tutumlarının erkeklere göre daha yüksek puana sahip olduğunu belirlemiştir. Tablo 5'de görüldüğü üzere sporcuların öğrenim durumları ile Hileyi Benimsemek, yarışma severliği benimseme ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutları ve toplam ölçek puanı arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına Kruskal Wallis Testi ile bakılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporcuların öğrenim durumları ile Hileyi Benimsemek, Yarışmaseverliği Benimsemek alt boyutları ve toplam ölçek puanı arasında $p<0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Adilce Kazanmayı Korumak altboyutunda öğrenim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum tüm sporcuların evrensel değerleri ifade eden Adilce kazanmayı korumak altboyut ifadelerinde hemfikir olduklarını ancak bireysel durumlar söz konusu olduğunda düşüncelerinde farklılık olduğu şeklinde açıklanabilir. Müsabaka kategorisi ve öğrenim düzeyi yaşa bağlı arttıkça ahlaki karar alma tutum düzeyleri ortalama değerlerinde bir düşüş görülmektedir. Atalay (2016) yaptığı çalışmada, yapılan bu araştırmanın sonuçlarını destekleyen biçimde yaş gruplarına göre Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutunda anlamlı fark bir bulamazken; Hileyi Benimsemek alt boyutu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit etmiştir. Ayrıca 17-19 yaş grubundaki sporcuların Hileyi Benimsemek alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yapılan bu çalışmada ise yaş arttıkça hileyi benimsemek ve yarışma severliği benimsemek alt boyutlarındaki puanların daha düşük olduğu yani ahlaki karar alma tutum

düzeyini düşürdüğü görülmektedir. Çağlayan ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir araştırmada ise 18-20 yaş grubu Yarışma severliği benimseme alt boyutunda en yüksek puanı alırken, yaşla birlikte bu alt boyuta ilişkin tutumlarının olumsuzlaştığı yani sporcuların kazanmak için her şeyi yapma poyansiyellerinin yaşla paralel artış gösterdiğini belirlemişlerdir. Bu bulgu bizim yapmış olduğumuz çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Gürpınar (2014)'ın araştırma sonuçlarına göre ise, sporcu öğrencilerin ahlaki karar alma tutumlarının eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık taşıdığı belirtilmektedir. Sporcu öğrencilerin Hileyi Benimsemek ve Adilce Kazanmayı Korumak alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı farklılık göstermezken; Yarışmaseverliği Benimsemek alt boyutu puanları, ortaokul öğrencilerinin lehine anlamlı farklılık göstermekte ve ortaokul öğrencilerinin yarışma severliği lise öğrencilerinden daha az benimsedikleri görülmektedir.

Sonuç olarak yapılan bu çalışma ile 10-18 yaş arası sporcuların ahlaki karar alma tutum düzeyleri yüksek bulunurken, yaşa bağlı öğrenim durumu ve müsabaka kategorisi arttıkça sporcuların kazanmak için ahlaki kurallara aykırı davranışlar sergilediği söylenebilir.

KAYNAKLAR

Atalay, A. (2016). Türkiye'de üniversitelerde eğitim gören öğrenci-sporcuların ahlaki karar alma tutumları, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: (4)31, 53-66.

Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17 (1), 19-36

Çağlayan, A., Özbar, N., Türkmen, N., Öntürk, Y. (2017). Spor bilimleri fakültesi ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin ahlaki karar alma tutumlarının incelenmesi, Uluslararası Hakemli Psikiyatri Ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, Eylül – Ekim – Kasım - Aralık 2017 Sayı: 10 Sonbahar Kış, 20-42.

Gürpınar B (2014). Altyapı sporlarında ahlaki karar alma tutumları ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Bir Türk örnekleminde geçerlik ve güvenirlik çalışması. Eğitim ve Bilim Dergisi, 39(176): 405-412.

Lee M. J, Whitehead J, Ntoumanis N (2007). Development of the attitudes to moral decision-making in youth sport questionnaire (AMDYSQ). Psychology of Sport and Exercise, 8(3): 369-392.

SB885

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Kübra YAĞAN, [2]Selahattin AKPINAR, [2]Öznur AKPINAR

[1]Gazi Üniversitesi
[2]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Email : *sakpinar@kmu.edu.tr, sakpinar@kmu.edu.tr, sakpinar@kmu.edu.tr*

ABSTRACT

The purpose of the current study was to determine the social appearance anxiety levels of the students enrolled in physical education and sports teaching department and to determine whether their social appearance anxiety levels differ according to their demographic characteristics.

Participants consisted of 142 voluntary students enrolled in Physical Education and Sports Teaching Department of Physical Education and Sports College at Karamanoğlu Mehmetbey University. The Social Appearance Anxiety Scale, developed by Hart et al. (2008) and adapted into Turkish by Doğan (2010) was used as data collection tool. Since the obtained data showed parametric distribution t-tests and one-way Anova tests were applied for the statistical analyses.

The analyses revealed that the social appearance anxiety levels of the physical education and sports teaching department students was found as $\overline{X}$ =33,2324 and it was concluded that they had low social appearance anxiety levels when the minimum and maximum scores of the scale (16 lowest- 80 highest) were taken into consideration. In other words, it was determined that participating students did not have any social appearance anxiety.

Keywords: Sports, student, social appearance anxiety

GİRİŞ

Sosyal görünüş kaygısı; birinin kendi fiziksel görünüşüne ilişkin başkaları tarafından değerlendirilmesi ve böyle bir değerlendirme olabileceğinin ihtimalinin varlığında oluşan bir kaygıdır ve sosyal kaygının bir alt tipidir (Hart vd. 1989). Olumsuz beden imajında bireyin bedeninin tamamı ya da belirli bir kısmıyla ilgili geliştirdiği olumsuz duygu ve düşünceler vardır. Bu düşünceler sonucunda kişi kendi bedeniyle barışık olmadığı için başkaları tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirilmekten korkar ve sosyal görünüş kaygısı gelişmiş olur.(Çataltaş, 2019)

Geçmiş zamanlardan beri bireylerin fiziksel görünümü toplumsal yapıda yaşamın önemli bir yerini kapsamakta ve fiziksel görünüme gösterilen değer ile ilgili yapılan konuşmalar toplumsal ortamlarda yerini göstermiştir. Şu an ki zamanda ise insanların eskiye kıyasla kendilerinin ve başkalarının fiziksel görünüşe gösterdikleri önem daha çoğalmıştır (Kılıç ve Karakuş, 2016). Bireyler diğer kişiler tarafından iyi bir izlenim oluşturmayı ister ve bu iyi izlenim oluşturamayacaklarını algıladıklarında üzüntülü ve gergin hissetmeleri sosyal görünüş kaygısı olarak açıklanmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995). Sosyal görünüş kaygısı, bireyin kendi vücuduna yönelik olumsuz düşünceleri şeklinde açıklanabilmektedir (Doğan, 2010). Ayrıca Doğan (2010)' a göre sosyal görünüş kaygısının özünde beden imajı bulunmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, farklı problemlerle beraber görülen ve gündelik yaşamda kişiyi olumsuz etkileyen ve insanın fiziksel görünümüyle ilgili hissettiği üzüntüyü ve bireyin diğer insanlar tarafından değerlendirilmek ile ilgili sezdiği kaygıyı içermektedir (Doğan, 2009, akt. Yücesoy,2019).

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler oluşturmakta bu öğrencilerden 142'si ise örneklemi oluşturmaktadır.

Araştırmada Hart ve arkadaşları(2008) tarafından bireyin görünüşü ile ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygılarını ölçmek amacıyla geliştirilen ve Doğan(2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği Kullanılmıştır. Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği 16 maddeden oluşan 5 likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 1. Maddesi tersine kodlanmıştır. Her bir soruya 1-5 arası puan verilmekte dolayısıyla ölçekten alınabilecek en düşük değer 16 en yüksek değer ise 80'dir. Ölçekten alınacak puanların yüksek olması sosyal görünüş kaygısının da yüksek olduğunu göstermektedir.(Doğan, 2010).

Katılımcıların katılan öğrencilerin demografik özellikleri şu şekilde yorumlanmıştır. Araştırmacıların 61(%43,0)'i kadın ve 81(%57,0)'si ise erkektir. Katılımcıların yaşlara göre dağılımları ise; 50(%35,5)'si 20 yaşa kadar, 57(%40,1)'si 21- 22 yaş arası ve 35(%24,6)'i ise 23 yaş ve üzeri şeklindedir. Katılımcıların 39(%27,5)'u birinci sınıfta, 33(%23,2)'ikinci sınıfta, 32(%22,5)'i üçüncü sınıfta ve 38(%26,8)'i ise dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 15(%10,7)'i okuryazar, 51(%35,9)'i ilkokul, 33(%23,2)'ü ortaokul, 34(%23,9)'ü lise ve 9(%6,3)'u ise üniversite şeklindedir. Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 28(%19,7)'i okuryazar, 67(%47,2)'i ilkokul, 28(%19,7)'i ortaokul ve 19(%13,4)'u ise lise mezunu şeklindedir. Katılımcıların 28(%19,7)'i büyükşehirde, 40(%28,2)'ı il merkezinde, 41(%28,9)'ilçe ve 33(%23,2)ü ise yaşamlarının büyük bir kısmını köy-kasabada geçirmişlerdir. Katılımcıların 68(%47,9)'i aktif olarak spor yaparken, 74(%52,1)'ü ise aktif olarak spor yapmamaktadır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere uygulanan ölçeğin güvenirlik kat sayısı ,9432 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılacak olan analizlerin normal dağılım(parametrik) veya normal olmayan dağılım (namparametrik) için One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır.

Tablo:1 Katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Sosyal Görünüş Kaygısı
n	142
Mean	33,2324
Std.Deviation	13,24920
Kolmogorov-smirnov Z	1,180
p	,124

One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine yapılacak olan analizlerin normal dağılım yani parametrik dağılım olmaları münasebetiyle (P>0.05) t ve one-way anova tesleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo:2 Katılımcıların Genel Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Toplam Puanına Ait $\overline{X}$ ve Ss Değerlerine İlişkin Sonuçlar

	n	$\overline{X}$	Ss	Min	Max	Ölçekten alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puan
Sosyal Görünüş Kaygısı	142	33,2324	13,24920	16,00	80,00	16-80

Tablo 2'de katılımcıların olarak sosyal görünüş kaygı düzeyleri incelenmiştir. İnceleme sonucunda araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygı düzeylerinin toplam puanı $\overline{X}$ =33,2324 olarak bulunmuştur. Bulunan bu toplam puan ölçekten alınabilecek değerler (Ölçekten en düşük 16, en yüksek 80 puan alınabilmektedir) göz önüne alındığında öğrencilerin düşük düzeyde sosyal görünüş kaygı düzeylerine sahip oldukları diğer bir ifade ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı yaşamadıkları tespit edilmiştir.

Tablo:3 Katılımcıların Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Toplam Puanına İlişkin t testi sonuçları

	Aktif Olarak Spor Yapıyor musunuz	n	$\overline{X}$	Ss	t	p-değeri
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	68	30,5441	13,96524	-2,355	,020
	Hayır	74	35,7027	12,13026		

Tablo 3'de katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; aktif olarak spor yapma durumunda anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Buna göre; aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri aktif olarak spor yapan öğrencilere oranla daha yüksek tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinde cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu ve yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınan beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin düşük düzeyde sosyal görünüş kaygı düzeyine sahip oldukları diğer bir ifade ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı yaşamadıkları tespit edilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda araştırmaya katılanların aktif olarak spor yapma durumu değişkeninde sosyal görünüş kaygı düzeyinde anlamlı bir fark tespit edilirken cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu ve yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer değişkenlerinde ise sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Yüceant (2013), beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelediği çalışmasında; araştırmada beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırmada cinsiyet değişkeni açısından sosyal görünüş kaygısı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Çetinkaya ve Karademir (2019) tarafından yapılan beden eğitimi ve yüksekokul öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi çalışmalarında, katılımcılara ait bazı değişkenlerin (sigara kullanımı, düzenli egzersiz) katılımcıların sosyal görünüş kaygıları üzerinde etkili olduğu tespit ederek, sigara kullanan katılımcıların, kullanmayan katılımcılara göre sosyal kaygı düzeyleri yüksek ve anlamlı bulmuşlardır. Ayrıca katılımcılar arasında düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların ortalama sosyal görünüş kaygı puanları, düzenli egzersiz yapan katılımcılardan yüksek bulmuşlardır.

KAYNAKLAR

Çataltaş, B.(2019) Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun İnmeli Hastalarda Geçerlilik ve Güvenirliliği Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli.

Çetinkaya, T., Karademir, D., (2019) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. 5. Uluslar arası Sosyal Beşeri ve Eğitim Bilimleri Kongresi, İstanbul.

Doğan, T. (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği"nin Türkçeye Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 151-159.

Hart, Elizabeth A., Mark R. Leary, and W. Jack Rejeski(1989). "Tie measurement of social physique anxiety." Journal of Sport and exercise Psychology 1989; 11.1: 94-104.

Kılıç, M., Karakuş, Ö., (2016), " Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Journal of Human Sciences, 13, ss. 3837-3852.

Leary, M.R. ve Kowalski, R.M. (1995). "The Self-Presentation Model of Social Phobia". Heimberg, R.G., M.R. Liebowitz, D.A. Hope ve F.R. Schneier (Ed.), Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment (s.94-112). New York: Guilford Press

Yüceant, M(2013). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray.

Yücesoy, Ö.(2019). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Değerler, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

SB886

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Mehmet Ali HOROZOĞLU*, [1]Selahattin AKPINAR, [1]Öznur AKPINAR**

[1]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

***Email :** sakpinar@kmu.edu.tr, sakpinar@kmu.edu.tr, sakpinar@kmu.edu.tr*

ABSTRACT

The purpose of the present study was to determine the self-confidence levels of the students enrolled in physical education and sports teaching department and to determine whether their self-confidence levels differ according to their demographic characteristics.

Self-confidence Scale, developed by Akın (2007) was applied to 142 voluntary students enrolled in Physical Education and Sports Teaching Department of Physical Education and Sports College at Karamanoğlu Mehmetbey University. Since the obtained data showed parametric distribution t-tests and one-way Anova tests were applied for the statistical analyses.

As a result of the study, the self-confidence levels of the physical education and sports teaching department students was found as $\overline{X}$ =127,9225 and it was concluded that they had high self-confidence levels when the minimum and maximum scores of the scale (33 lowest-165 highest) were taken into consideration.

Keywords: Sports, student, self-confidence

GİRİŞ

Öz güven insanoğlunun doğumundan itibaren gelişmeye başlayan aile, okul ve iş hayatı boyunca geçirilen çeşitli yaşantılardan etkilenen yaşamın her evresinde gereksinim duyulan bir ihtiyaçtır. Çeşitli tanımları olmakla birlikte sözlük anlamı kişinin kendine duyduğu güvendir bununla birlikte kısaca kişinin gerçekleştirmek istediği eylemlerde kendine duyduğu güven ve inanç olarak da tanımlanabilir. Öz güven her kişide aynı düzeyde bulunmamakla beraber öz güvenin azlığı ya da çokluğu kişiye istediği şekilde hayatına yön verme konusunda başarı ya da başarısızlık sağlayacaktır. Her şeyden önce öz güven, kişiye eyleme geçebilme yetisi verirken diğer taraftan da eyleme geçmeme yetisi vermektedir. Öz güven kimi zaman konuşabilmeyi kimi zaman da sessizliğin ne zaman daha iyi bir seçim olacağını bilmeyi gerektirir (Kelsey, 2014 akt.Şahin, 2015). Öz güven, kendisiyle barışık bir birey olma serüveninde başarının veya başarısızlığı belirleyicisi olarak her bireyin hayatında önemlidir (Ferreros, 2011). Öz güveni yüksek olan bireylerin hedefledikleri işlerde daha başarılı sonuçlar elde etmeleri, düşük öz güven sahibi olanların ise planlarına başlamakta zorlandıkları bunun sonucunda da başarısız olmaları daha yüksek bir ihtimaldir. Öz güven doğuştan gelen bir özelliktir değildir, doğumdan itibaren gelişmeye başlayan, çocuğun ailede ve aile dışındaki çevrede geçirdiği yaşantılarla şekillenen geliştirilebilecek bir yapıdır. Öz güven değişmeyen, durağan bir şey değildir. İnsanların değişik zamanlarda kendilerine olan güvenleri farklı olabilir (Hambly, 2003 Akt.Karataş, 2017). Öz güven oluşumu ve gelişimi etki eden faktörleri, ana-baba tutumu, akademik başarı, çevresel etkenler, zeka, fiziksel görünüm ve diğer faktörler (radyo, televizyon, kitap, gazete vb) olarak sıralanmaktadır(Karataş, 2017).

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve

Spor Yüksekokulu, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler oluşturmakta bu öğrencilerden 142'si ise örneklemi oluşturmaktadır.

Araştırmada, Akın (2007) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenirlilik çalışması yapılan Öz-güven Ölçeği kullanılmıştır. Öz-güven ölçeği, toplam 33 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte her bir soruya 1-5 arası puan verilmekte dolayısıyla, ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan ise 165'dir. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan madde sayısına (33) bölünerek, bireyin özgüven düzeyi hakkına bir sonuca varılabilir. Özgüven ölçeğinden 2,5 puanın altı düşük, 2,5 ile 3,5 arası orta, 3,5 ve üzeri ise yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir (Akın, 2007).

Katılımcıların katılan öğrencilerin demografik özellikleri şu şekilde yorumlanmıştır. Araştırmacıların 61(%43,0)'i kadın ve 81(%57,0)'si ise erkektir. Katılımcıların yaşlara göre dağılımları ise; 50(%35,5)'si 20 yaşa kadar, 57(%40,1)'si 21- 22 yaş arası ve 35(%24,6)'i ise 23 yaş ve üzeri şeklindedir. Katılımcıların 39(%27,5)'u birinci sınıfta, 33(%23,2)'ikinci sınıfta, 32(%22,5)'i üçüncü sınıfta ve 38(%26,8)'i ise dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 15(%10,7)'i okuryazar, 51(%35,9)'i ilkokul, 33(%23,2)'ü ortaokul, 34(%23,9)'ü lise ve 9(%6,3)'u ise üniversite şeklindedir. Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 28(%19,7)'i okuryazar, 67(%47,2)'i ilkokul, 28(%19,7)'i ortaokul ve 19(%13,4)'u ise lise mezunu şeklindedir. Katılımcıların 28(%19,7)'i büyükşehirde, 40(%28,2)'ı il merkezinde, 41(%28,9)'ilçe ve 33(%23,2)ü ise yaşamlarının büyük bir kısmını köy-kasabada geçirmişlerdir. Katılımcıların 68(%47,9)'i aktif olarak spor yaparken, 74(%52,1)'ü ise aktif olarak spor yapmamaktadır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere uygulanan ölçeğin güvenirlik kat sayısı ,9563 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılacak olan analizlerin normal dağılım(parametrik) veya normal olmayan dağılım (namparametrik) için One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır.

Tablo:1 Katılımcıların Özgüven Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Özgüven Düzeyi
n	142
Mean	127,9225
Std.Deviation	22,32610
Kolmogorov-smirnov Z	,940
p	,340

One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda öğrencilerin özgüven düzeylerine yapılacak olan analizlerin normal dağılım yani parametrik dağılım olmaları münasebetiyle (P>0.05) t ve one-way anova tesleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo:2 Katılımcıların Genel Olarak Öz-Güven Düzeylerinin Toplam Puanına Ait $\overline{X}$ ve Ss Değerlerine İlişkin Sonuçlar

	n	$\overline{X}$	Ss	Min	Max	Ölçekten alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puan
Öz-Güven Düzeyi	142	127,9225	22,32610	66,00	165,00	33-165

Tablo 2'de katılımcıların genel olarak öz-güven kaygı düzeyleri incelenmiştir. İnceleme sonucunda araştırmaya katılan katılımcıların öz-güven düzeylerinin toplam puanı $\overline{X}$ =127,9225 olarak bulunmuştur. Bulunan bu toplam puan ölçekten alınabilecek değerler (Ölçekten en düşük 33, en yüksek 165 puan alınabilmektedir) göz önüne alındığında öğrencilerin orta seviyenin üzerinde diğer bir ifade ile yüksek düzeyde öz-güven düzeyine sahip oldukları söylenebilinir.

Tablo:3 Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Öz-Güven Düzeyi Toplam Puanlarına İlişkin one way Anova testi sonuçları

	Anne Eğitim Durumu	n	$\overline{X}$	Ss	Sd	F	P-Değeri	Fark
Öz-Güven Düzeyi	Okuryazar	28	116,4286	23,15876	138	3,483	,018	1-2
	İlkokul Mezunu	67	131,9701	21,76526				
	Ortaokul Mezunu	28	127,8214	21,72736				
	Lise Mezunu	19	130,7368	19,49599				

Tablo 3'de katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre öz-güven düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı one way anova testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda annelerinin eğitim düzeyi ilkokul olanların öz-güven düzeyleri anneleri okuryazar olanlara oranla daha yüksek tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile anne eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin öz-güven düzeyleri de yükselmektedir.

Tablo:4 Araştırmacıların Aktif Olarak Spor Yapma Durumu Değişkenine Öz-Güven Düzeyi Toplam Puanına İlişkin t testi sonuçları

	Aktif Olarak Spor Yapıyor musunuz	n	$\overline{X}$	Ss	t	p-değeri
Öz-Güven Düzeyi	Evet	68	132,0441	23,91991	2,135	,034
	Hayır	74	124,1351	20,18091		

Tablo 4'de katılımcıların aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre öz-güven kaygı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; aktif olarak spor yapma durumunda anlamlı fark tespit edilmiştir($p<0,05$). Buna göre; aktif olarak spor yapan öğrencilerin öz-güven düzeyleri aktif olarak spor yapmayan öğrencilere oranla daha yüksek tespit edilmiştir.

SONUÇ

Araştırma kapsamına alınan beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin öz güven orta seviyenin üzerinde diğer bir ifade ile yüksek düzeyde öz-güven düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda Öğrencilerin öz güven düzeylerinde anne eğitim durumu ve aktif olarak spor yapıp yapmam değişkenlerinde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü sınıf, baba eğitim durumu ve yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Doğru (2017) tarafından yapılan Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi çalışmasında araştırmaya katılan öğrencilerin öz güven düzeylerini yüksek olarak tespit etmiştir. Bostancı ve diğ.(2016) yapılan çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin öz güven düzeylerini yüksek olarak tespit etmişlerdir.

KAYNAKLAR

Akın A. (2007). Öz-güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 7: 165-75.

Bostancı T.G., Özen G., Yıldız N.O., Üzüm H.(2016) Studyıng Self-Confıdence Perceptıon Of School Of Educatıon And Sports Students In Terms Of Dıfferent Varıables, The 10th International Conference In Physical Education, Sports And Physical Therapy, November 18- 20, Firat University, Elazig, Turkey

Doğru, Z.(2017) Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Özgüven ve Özyeterliklik Algıları arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Beden Eğitimi ve Spor araştırmaları Dergisi, Cilt 9 Sayı 1

Ferreros, M. L. (2011). Sarıl Bana Anne: Çocukluk ve İlk Gençlik Çağında Özgüvenin Gelişimi, (D. D. Köseoğlu Çev.). İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.

Hambly, K. (2013). Özgüven, (B. Bıçakçı Çev.) İstanbul: Rota Yayınları.

Karataş, E.Ö.(2017) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Liderlik Yönelimleri ve Öz Güven Davranışlarının İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya.

Kelsey, R. (2014). Biraz Daha Özgüven Alır Mıydınız?, (F. C. Erdemli Çev.) Ankara: Kahve Yayınları.

Şahin,M.K.(2015) Okul öncesi Öğretmenlerin Öz Güvenleri ve Mesleki Tutumlarının İncelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon.

SB887

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Mehmet Ali HOROZOĞLU, [1]Selahattin AKPINAR, [1]Oruç Ali UGUR

[1]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Email : *sakpinar@kmu.edu.tr, sakpinar@kmu.edu.tr, sakpinar@kmu.edu.tr*

ABSTRACT

The current study was carried out with an aim to determine the communication skill levels of the students enrolled in physical education and sports teaching department and to determine whether their communication skill levels differ according to their demographic features.

Participants consisted of 130 voluntary students enrolled in Physical Education and Sports Teaching Department of Physical Education and Sports College at Karamanoğlu Mehmetbey University. So as to collect the data "Communication Skills Assessment Scale" developed by Korkut (1996) was used. The obtained data showed nonparametric distribution, thus; Man-Whitney U ve Kruskal-Wallis H tests were applied for the statistical analyses.

As a result of the study, the communication skill levels of the participating students was found as $\overline{X}$ = 107,0680 and it was concluded that they had high communication skill levels when the minimum and maximum scores of the scale were taken into consideration.

Keywords: Communication, sports, student

GİRİŞ

İletişim (haberleşme) hayatın olmazsa olmazı olup ve insanlığın var olmasıyla ortaya çıkan bir gereksinimdir. İletişimin geçmişi insanlık tarihi ile başlar. İlkel insanın tüm gereksinimlerini karşılamakta kullanılan ilkel yöntemler iletişim gereksinimini karşılamak için de kullanılmıştır. İlkel insanın mağara duvarına çizdiği resimler, Kızılderililerin ateş yakarak çıkardıkları dumanlar iletişimden başka bir şey değildir. Günümüzde gelişmiş toplumlarda iletişim ihtiyacı ise kitap, televizyon, bilgisayar ağları (internet) gibi araçlarla sağlanmaktadır (Aziz, 2016, Başol, 2018). İletişim kelime olarak „iletmek" kelimesinden türemiştir. 25-30 yıl öncesinde „iletişim" kelimesi yerine Arapça kökenli „haber" kelimesinden üretilen „haberleşme" kelimesi kullanılmaktaydı. Haberleşme, bireyler arasında „haber" niteliğinde bilgi, tutum ve davranışların aktarılmasını ifade eder. Fakat bu sözcüğün giderek anlamının daralması, verilmek istenen mesajın bir kısmını eksik bırakması gibi sebeplerle daha kapsamlı olan „iletişim" kelimesi kullanılmaya başlanmıştır (Aziz, 2016, akt. Duran, 2019).

Günlük yaşamdaki nesnelerin tanımı, bireylerin tanımı, toplumsal roller, toplumsal yaşamın içerisindeki iş bölümleri iletişimle birlikte yapılır. Gelenek ve görenekler, değerler, iletişim ile gelecek nesillere aktarılır. Toplumun sistemi iletişim ile devam ettirilir (Oskay, 1999). "İletişim ile birlikte kültür ve toplum varlığını korur, geliştirir ve devam ettirir" (Usluata, 1994). Bu açıklamalara baktığımızda iletişimi bireylerarası ve toplumsal bir süreç olarak görebiliriz (İnceoğlu, 2011). "İletişimin sonuçları, nasıl gerçekleşeceği toplumun kültüründen, yetişilen çevreden, ait olunan gruplardan, alınan eğitimden etkilenmektedir" (Gürgen, 2003). İletişimin bilgi ve karar taşıması, etkileşimi ve geri bildirimi sağlaması, sağlıklı ilişkiler kurulmasına yardımcı olması iletişimin temel

fonksiyonlarındandır (Güney, 2013). İletişim becerisi, "kişinin gönderdiği mesajları doğru bir biçimde kodlaması ve iletmesi, aldığı mesajları hatasız şekilde anlamlandırmasına yarayan etkili tepki verme ve etkin dinleme becerilerinin tümü" dür (Deniz, 2003). İletişim becerisi bireyin diğer bireylerle pozitif ilişkiler kurabilmesini sağlayan bireylerden yeterli cevaplar alabilmesini sağlayan, bireyin sosyal yaşamını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlardır. Bu davranışlar etkili dinleme, uygun kendini açma, duygu ve düşüncelerini anlaşılır bir şekilde ifade etme, sosyal maskelerden arınıp saygı ve empatiyi temel alarak ben savaşı vermeden karşıdakinin sözel ve sözel olmayan mesajlarını anlamasıdır (Yüksel-Şahin, 2010). İletişim becerisi iletenler ve iletilenler arasında bilgi, duygu ve düşünce değişimi sağlayan başkalarıyla ilişki kurma becerileridir (Bakırcıoğlu, 2016, akt. Koser, 2019).

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler oluşturmakta bu öğrencilerden 130'si ise örneklemi oluşturmaktadır.

Araştırmada Korkut (1996) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenirlilik çalışması yapılan İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği 25 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte her bir soruya 1-5 arası puan verilmekte dolayısıyla, ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan ise 125'dir. Puan miktarı arttıkça ferdin iletişim kabiliyetini müspet istikamette değerlendirmektedir. (Korkut, 1996).

Katılımcıların katılan öğrencilerin demografik özellikleri şu şekilde yorumlanmıştır. Araştırmacıların 55(%42,3)'i kadın ve 75(%57,7)'si ise erkektir. Katılımcıların yaşlara göre dağılımları ise; 50(%38,5)'si 20 yaşa kadar, 45(%34,5)'si 21- 22 yaş arası ve 35(%27,0)'i ise 23 yaş ve üzeri şeklindedir. Katılımcıların 33(%25,4)'ü birinci sınıfta, 31(%23,8)'i ikinci sınıfta, 30(%23,1)'u üçüncü sınıfta ve 36(%27,7)'ı ise dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların baba eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 15(%11,5)'i okuryazar, 45(%34,6)'i ilkokul, 30(%23,1)'u ortaokul, 30(%23,1)'u lise ve 10(%7,7)'u ise üniversite şeklindedir. Katılımcıların anne eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 25(%19,2)'i okuryazar, 60(%46,2)'ı ilkokul, 25(%19,2)'i ortaokul ve 20(%15,4)'si ise lise mezunu şeklindedir. Katılımcıların 28(%21,5)'i büyükşehirde, 35(%26,9)'i il merkezinde, 30(%28,5)'u ilçe ve 30(%23,1)'u ise yaşamlarının büyük bir kısmını köy-kasabada geçirmişlerdir. Katılımcıların 70(%53,8)'i aktif olarak spor yaparken 60(%46,2)'ı ise aktif olarak spor yapmamaktadır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere uygulanan ölçeğin güvenirlik kat sayısı ,93,24 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin iletişim beceri düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılacak olan analizlerin normal dağılım(parametrik) veya normal olmayan dağılım (namparametrik) için One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır.

Tablo:1 Katılımcıların İletişim Beceri Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	İletişim Beceri
n	130
Mean	107,0680
Std.Deviation	13,50763
Kolmogorov-smirnov Z	1,408
p	,038

One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda öğrencilerin iletişim beceri düzeylerine yapılacak olan analizlerin normal olmayan dağılım yani nonparametrik dağılım olmaları münasebetiyle (P<0.05) Man-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo:2 Katılımcıların Genel Olarak İletişim Beceri Düzeylerinin Toplam Puanına Ait $\overline{X}$ ve Ss Değerlerine İlişkin Sonuçlar

	N	$\overline{X}$	Ss	Min	Max	Ölçekten alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puan
İletişim Beceri Düzeyi	130	107,0680	13,50763	60,00	125,00	25-125

Tablo 2'de katılımcıların genel olarak iletişim beceri düzeyleri incelenmiştir. İnceleme sonucunda araştırmaya katılan katılımcıların iletişim beceri düzeylerinin toplam puanı $\overline{X}$ =107,0680 olarak bulunmuştur. Bulunan bu toplam puan ölçekten alınabilecek değerler (Ölçekten en düşük 25, en yüksek 125 puan alınabilmektedir) göz önüne alındığında öğrencilerin yüksek düzeyde iletişim becerilerine sahip oldukları söylenebilinir.

Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinde cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer ve aktif olarak spor yapıp yapmama durumu değişkenlerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınan beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin iletişim beceri düzeyleri yüksek düzeyde tespit edilmiş olup, iletişim beceri düzeylerinde cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer ve aktif olarak spor yapıp yapmama durumu değişkenlerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Tepeköylü ve arkadaşları (2019) tarafından beden eğitimi ve yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi çalışmalarında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerini oldukça yüksek düzeyde olduğunu tespit ederek, cinsiyet değişkeninde iletişim beceri düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilirken, yaş, okunan bölüm, sınıf, aktif olarak spor yapma, yaşanılan yerleşim yeri, anne- baba eğitim düzeyi, anne-baba mesleği ve ailenin toplam aylık gelir düzeyi değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edememişlerdir. Güven ve Akyüz (2001),tarafından yapılan öğretmen adaylarının iletişim ve problem çözme becerilerine ilişkin görüşleri çalışması ile Saracaloğlu ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri çalışmaların da iletişim beceri düzey puanları ile cinsiyet değişkeni arasında kız öğrenciler lehine anlamlı bir değişim olduğu tespit edilmiştir. Ocak, Erşen (2015) tarafından yapılan öğretmen adaylarının iletişim becerileri algılarının incelenmesi çalışmalarında iletişim

becerilerine ilişkin öğretmen adaylarının değerlendirmelerinden elde edilen puanlara göre; cinsiyete, öğrenim görülen bölüme, sınıf düzeyine ve uzun süre yaşanılan yerleşim birimine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu; mezun olunan liseye, sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumuna ve sıklığına göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

Aziz, A. (2016). İletişim olgusu ve süreci. İletişime Giriş.(4. Basım) içinde (26-27). İstanbul: Hiperlink Yayınları.

Bakırcıoğlu, R. (2016). Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Başol, E. (2018). Hasta ile sağlık çalışanları (doktor ve hemşire) arasındaki iletişim sorunları ve çözüm önerileri. International Anatolia Academic Online Journal, 4(1), 76-93.

Deniz, İ. (2003). İletişim becerileri eğitiminin ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerine etkisi. Gazi Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü, YAyyınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Duran, Ş.(2019). Sağlık Çalışanlarının İletişim Becerilerinin ve Göçmenlerle Yaşadıkları İletişim Zorluklarının Belirlenmesi. Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yozgat.

Güney, S. (2013). Davranış bilimleri (7. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.

Güven, A. ve Akyüz, M. Y., (2001). Öğretmen Adaylarının İletişim ve Problem Çözme Becerilerine ilişkin Görüşleri. Ege Eğitim Dergisi, I: 13-22.

Gürgen, H. (2003). Halkla ilişkiler ve iletişim. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

İnceoğlu, M. (2011). Tutum algı iletişim (6. Baskı). Ankara: Siyasal Kitabevi.

Korkut, F. (1996). İletişim becerilerini değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2, 18-23.

Koser, İ.E.(2019). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Problem Çözme Becerileri ve Bağlanma Stilleri İlişkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Samsun.

Ocak, G., Erşen, Z.B.(2015). Öğretmen Adaylarının İletişim Beceri Algılarının İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 33. Burdur

Oskay, Ü. (1999). İletişimin ABC'si (2. Baskı). İstanbul: Der Yayınları.

Saracaloğlu, A. S., Özkütük, N. ve Silkü,A., (2001). "Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri". X. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi.Bolu: 7-9 Haziran 2001.

Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., Çamlıyer, H.(2019). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Öğrencilerinin İletişim Beceri Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VII83)115-124.

Usluata, A. (1994). İletişim. İstanbul: İletişim Yayınları.

Yüksel-Şahin, F. (2010). İletişim becerilerine genel bir bakış. A. Kaya (Ed.). Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim içinde (s. 32-55). Ankara: Pegem Akademi.

SB926

Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Dönüşümcü Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi

Bahar GÜLER[1], Mücahit DURSUN[1], Cihan ULUN[1], Mehmet GÜNAY[1],

Öz

Bu araştırmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dönüşümcü liderlik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Katılımcıların dönüşümcü liderlik özellikleri; cinsiyet, yaş, bölüm ve aktif spor yapma durumu değişkenleri açısından incelenmiştir. Çalışma Grubu, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yönetimi, Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören 139'u kadın ve 107'si erkek olmak üzere toplam 246 öğrenciden oluşmaktadır. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin dönüşümcü liderlik özelliklerinin belirlenmesinde Bass ve arkadaşları (Bass, 1985; Seltzer ve Bass, 1990; Bass ve Avolio, 1994) tarafından geliştirilen ve Töremen ve Yasan (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Çok Faktörlü Liderlik Anketi (ÇFLA)" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğe dair verilen yanıtların iç tutarlılığı cronbach alfa ile incelenmiş ve katsayı ,98 olarak bulunmuştur. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) testleri ile incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu doğrultuda demografik özelliklerin belirlenmesinde betimsel istatistik, iki bağımsız değişken ile dönüşümcü liderlik özellikleri arasındaki farkı incelemek için Bağımsız Örneklem t Testi, ikiden fazla değişken ile dönüşümcü liderlik özellikleri arasındaki farkı incelemek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki fark $P<0.05$ anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlanmıştır. Sonuç olarak; öğrencilerin dönüşümcü liderlik özellikleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat, bölüm, yaş ve aktif spor yapma değişkenleri arasında ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Liderlik, dönüşümcü liderlik, spor bilimleri.

Examınatıon Of Transformatıonal Leadershıp Characterıstıcs Of Students Studyıng At The Faculty Of Sports Scıences

Abstract

In this study, it was aimed to examine transformational leadership characteristics of sports science students. The transformational leadership characteristics of the participants were examined in terms of gender, age, division and status of active sports. The study group consisted of total 246 students whom of 139 women and 107 men, who studying in the departments of Physical Education and Sports Teaching, Sports Management, Coaching education and Recreation of Gazi University Faculty of Sports Sciences in the spring semester of 2018-2019 academic year. For determining of the transformational leadership characteristics of faculty of sports science students, "Multifactor Leadership Questionnaire" scale was used which was adapted to Turkish by Töremen and Yasan (2010) and developed by Bass et al. (Bass, 1985; Seltzer ve Bass, 1990; Bass ve Avolio, 1994). The internal consistency of the responses to the scale used in the study was examined with cronbach's alpha and the coefficient was found to be 0,98. The normal distribution of the data was examined with skewness and kurtosis tests and it was observed that the data showed normal distribution. In this respect, descriptive statistics were used to determine demographic characteristics, independent sample t test to examine the difference between two independent variables and transformational leadership characteristics, and one-way variance analysis (Anova) tests to examine the difference between more than two variables and transformational leadership characteristics. The difference between the variables was interpreted based on the significance level of $p<0,05$. As a result, there was a statistically significant difference between students' transformational leadership scores in terms of gender variable. However, there was not seen statistically significant difference between the groups in terms of department, age and doing active sport variables. **Keywords:** Leadership, transformational leadership, sports science.

Giriş

[1] Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Sosyal bir varlık olan insan içinde bulunduğu grubu yönetecek ve değişen taleplerini karşılayacak bir lidere sürekli ihtiyaç duyar. Liderlik konusu geçmişten günümüze kadar gizemini koruduğu güncelliğini hiçbir zaman kaybetmemiş, yönetim bilimcilerin ilgisini çekmiş ve üzerinde çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda liderlik kavramına ilişkin bugüne kadar farklı birçok tanım yapılmıştır. Bu tanımlardan bazıları şunlardır; Eren 'e (2011) göre liderlik, "bir grup insanı, belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirmek için onları harekete geçirme yetenek ve bilgilerinin toplamıdır". Northouse (2012) ise,"bireylerin ortak amaçlara ulaşmalarını sağlama ve grupları etkileme sürecidir" şeklinde tanımlamıştır. Çatır ve Ünlüönen'e (2015) göre liderlik, bir kişiyi veya bir grubu belirlenmiş ortak hedefler doğrultusunda yönlendirebilme, hedefe ulaşmak için çalışanlarını cesaretlendirebilme, teşvik etme ve koordinasyonu sağlayabilme, insan davranışlarını etkileme yeteneğine ve bilgi donanımına sahip olma sürecidir.

Dönüşümcü Liderlik

Modern liderlik yaklaşımlardan biri olan dönüşümcü liderlik teorisi, ilk olarak Burns (1978) tarafından ortaya atılmış ve daha sonra Bass (1985) tarafından ise geliştirilmiştir. Dönüşümcü liderlik, liderin örgüt amaçlarına yönelik farklı ve yeni bir bakış açısıyla yaklaşması ve takipçilerini belirlemiş olduğu amaçlara doğru yönlendirmesi sürecidir. Dönüşümcü lider; örgütlerde değişimi ve yenileşimi gerçekleştirerek, etkililiği ve verimliliği sağlayan kişidir (Koçel, 2010). Dönüşümcü liderler korku, baskı, rekabet gibi olumsuz duygulardan çok; barış, eşitlik, güvenlik, heyecan gibi pozitif duygulardan yararlanmaktadırlar. Bu tür liderler daha davranışsal odaklı olup empati, sorumluluk, anlayış, öz güven, kişisel farkındalık ve ilişki yönetimi gibi yüksek düzeyde duygusal zeka göstergelerini sergilemektedirler (Özdemir, 2006).

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dönüşümcü liderlik özelliklerinin farklı değişkenler açısından incelemektir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada hipotezlerin test edilmesi için betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Betimsel tarama; Araştırmacı tarafından yazılan hipotezlerin test edilmesi için veri toplama yoluyla yürütülür (Metin, 2014).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yönetimi, Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören 139'u kadın ve 107'si erkek olmak üzere toplam 246 öğrenci oluşturmaktadır. Bireylerin tanımlayıcı istatistiklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Grup	f	%
Yaş	18-22	148	60,2
	23-27	84	34,1
	28 ve üzeri	14	5,7
Cinsiyet	Kadın	139	56,5
	Erkek	107	43,5
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	77	31,3
	Spor Yöneticiliği	72	29,3
	Antrenörlük Eğitimi	59	24,0
	Rekreasyon	38	15,4
Aktif Spor Yapma Durumu	Evet	139	52,4
	Hayır	107	47,6
TOPLAM		**246**	**100,0**

Araştırmaya katılan bireylerin, %60,2'si (n=148) 28-32 yaş, %34,1'i (n=84) 23-27 yaş, %5,7'si (n=14) 28 ve üzeri yaş aralığındadır. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde, %56,5'inin (n=139) kadın, %43,5'inin

(n=107) erkek bireylerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların, %31,'ü (n=77) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %29,3'ü (n=72) spor yöneticiliği, %24,'ü (n=59) antrenörlük, %15,4'si (n=38) rekreasyon bölümünde öğrenim görmektedir. Aktif olarak spor yapma durumlarına göre baktığımızda ise, %52,4'ünün (n=139) aktif spor yaptığı, %47,6'sının (n=107) aktif spor yapmadığı tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak; a) Kişisel Bilgi Formu, b) Çok Faktörlü Liderlik Anketi, kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda gösterilmektedir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu"; araştırma grubunu oluşturan bireylerin yaşı, cinsiyeti, bölümü ve aktif spor yapma durumları ile ilgili demografik sorulardan oluşmaktadır.

Çok Faktörlü Liderlik Anketi

Bu araştırmada Bass ve arkadaşları tarafından geliştirilen "Çok Faktörlü Liderlik Anketi" (Multifactor Leadership Questionnaire) kullanılmıştır. Bu anket; idealleştirilmiş etki (karizma), ilham verici güdüleme, entelektüel uyarım ve bireysel destek olmak üzere dört boyuttan ve 39 maddeden oluşmaktadır. Anket, Likert tipi beşli dereceleme ölçeği şeklindedir. Anket soruları; hiçbir zaman (1), nadiren (2), ara sıra (3), sıklıkla (4) ve her zaman (5) puan olarak gruplandırılıp değerlendirilmiştir (Töremen ve Yasan, 2010).

Özdamar (1999)'a göre güvenirlik katsayısına ilişkin ölçüt değerleri; 0.00< α <0,40 olduğu zaman "güvenilir değil", 41< α <0,60 olduğu zaman "düşük güvenirlikte", 0,61< α <0,80 olduğu zaman "orta düzeyde güvenilir", 0,81< α < 1,00 olduğu zaman "yüksek düzeyde güvenilir" alanyazın ölçütlerine göre toplanan verilerin yüksek düzeyde güvenilir olduğu Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 2. Çok Faktörlü Liderlik Anketine İlişkin Güvenirlik Katsayıları

Çok Faktörlü Liderlik Anketi	Chronbach's Alpha (α)	Madde Sayısı
İdealleştirilmiş Etki	.91	10
IlhamVericiGüdüleme	.90	10
Entellektüel Uyarım	.92	10
Bireysel Destek	.94	9
ÇFLA Toplam	.95	39

Verilerin Analizi

Verilerin analizine geçmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Skewness değerlerinin 0.57 ile 0.76 arasında, Kurtosis değerlerinin ise -0.13 ile 0.35 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Kurtosis ve Skewness değerleri incelendiğinde, Tabachnik ve Fidell (2013) ile George ve Mallery (2010)'nin belirttiği sınırlar içerisinde (-1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu yüzden araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmaya ilişkin verilerin analizinde, frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (s) gibi tanımlayıcı istatistikler, ikili karşılaştırmalar için "Bağımsız Gruplar İçin T-Testi", ikiden fazla grubun bulunduğu karşılaştırmalarda ise "Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)" kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde anlamlı bir ilişkinin bulunması durumunda, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 24 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Çok faktörlü liderlik anketine ilişkin betimsel veriler incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 arasında yer aldığı görülmüştür. Buna ek olarak literatürde yer verilen başka bir referansta da "verilerin ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirine yakınlığının verilerin normal dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanabileceği" görüşü normallik varsayımı olarak değerlendirilmiştir (Köklü, Büyüköztürk ve Çokluk Bökeoğlu, 2006). Bu noktadan hareketle Tablo 3'deki verilerin normallik varsayımını desteklediği görülmüştür.

Tablo 3. Çok faktörlü liderlik anketinin alt boyutlarına ilişkin betimsel veriler

Alt Boyut	n	x̄	mod	medyan	skewness	kurtosis
Idealleştirilmiş Etki	246	2,08	1,00	2,00	,72	,29
İlhamVericiGüdüleme	246	2,15	1,00	2,00	,76	,35
Entellektüel Uyarım	246	2,29	1,00	2,10	,57	-,13
Bireysel Destek	246	2,32	1,00	2,11	,63	-,14

BULGULAR

Tablo 4. Yaş değişkenine göre Çok Faktörlü Liderlik Anketi puanlarının tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş Grubu	n	x̄	s	f	p
Idealleştirilmiş Etki	1) 18-22	148	2,09	,80	0,17	,98
	2) 23-27	84	2,08	,86		
	3) 28 ve üstü	14	2,05	,71		
IlhamVericiGüdüleme	1) 18-22	148	2,19	,88	,87	,42
	2) 23-27	84	2,13	,86		
	3) 28 ve üstü	14	1,87	,65		
Entellektüel Uyarım	1) 18-22	148	2,31	,92	,38	,68
	2) 23-27	84	2,30	,95		
	3) 28 ve üstü	14	2,09	,62		
Bireysel Destek	1) 18-22	148	2,35	,98	,71	,49
	2) 23-27	84	2,33	1,02		
	3) 28 ve üstü	14	2,02	,62		

Tablo 4'de yaş değişkenine göre çok faktörlü liderlik anketi puanlarının tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre idealleştirilmiş etki, ilham verici güdüleme, entelektüel uyarım ve bireysel destek alt boyutlarında katılımcıların ankete verdikleri yanıtlardan elde edilen puanlamaların istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür (p>,05).

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre çok faktörlü liderlik anketinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	x̄	s	Sd	t	p
İdealleştirilmiş Etki	Kadın	139	2,18	,86	244	2,12	**,03**
	Erkek	107	1,96	,73			
İlhamVericiGüdüleme	Kadın	139	2,25	,90	244	2,19	**,02**
	Erkek	107	2,01	,78			
Entellektüel Uyarım	Kadın	139	2,43	,92	244	2,60	**,01**
	Erkek	107	2,12	,87			
Bireysel Destek	Kadın	139	2,44	1,00	244	2,13	**,03**
	Erkek	107	2,17	,93			

Tablo 5'de katılımcıların cinsiyetleri ile çok faktörlü liderlik anketinin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bütün alt boyutlarda kadın öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır (p <.05).

Tablo 6. Bölüm değişkenine göre çok faktörlü liderlik anketi puanlarının tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Bölüm	n	x̄	s	f	p
Idealleştirilmiş Etki	Beden Eğitimi	77	2,04	,78	2,54	,056
	Spor Yöneticiliği	72	2,29	,85		
	Antrenörlük Eğitimi	59	2,03	,81		
	Rekreasyon	38	1,87	,74		
IlhamVericiGüdüleme	Beden Eğitimi	77	2,10	,78	1,14	,332
	Spor Yöneticiliği	72	2,26	,95		
	Antrenörlük Eğitimi	59	2,20	,86		
	Rekreasyon	38	1,96	,81		
Entellektüel Uyarım	Beden Eğitimi	77	2,30	,88	1,66	,175
	Spor Yöneticiliği	72	2,47	,95		
	Antrenörlük Eğitimi	59	2,21	,90		
	Rekreasyon	38	2,10	,90		
Bireysel Destek	Beden Eğitimi	77	2,36	,98	2,45	,064
	Spor Yöneticiliği	72	2,47	1,01		
	Antrenörlük Eğitimi	59	2,33	1,00		
	Rekreasyon	38	1,95	,80		

Tablo 6'da bölüm değişkenine göre çok faktörlü liderlik anketi puanlarının tek yönlü varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre idealleştirilmiş etki, ilham verici güdüleme, entelektüel uyarım ve bireysel destek alt boyutlarında katılımcıların ankete verdikleri yanıtlardan elde edilen puanlamaların istatistiksel olarak farklılaşmadığı saptanmıştır (p>,05).

Tablo 7. Aktif olarak spor yapma değişkenine göre çok faktörlü liderlik anketinden elde edilen puanlar için bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma	n	x̄	s	Sd	t	p
İdealleştirilmiş Etki	Evet	129	2,10	,86	244	,34	,73
	Hayır	117	2,06	,76			
İlhamVericiGüdüleme	Evet	129	2,23	,89	244	1,58	,11
	Hayır	117	2,06	,82			
Entellektüel Uyarım	Evet	129	2,33	,95	244	,717	,47
	Hayır	117	2,25	,87			
Bireysel Destek	Evet	129	2,40	1,00	244	1,22	,22
	Hayır	117	2,24	,96			

Tablo 7'de katılımcıların aktif spor yapma değişkeni ile çok faktörlü liderlik anketinin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanmamıştır. Anlamlı farklılık bulunmamasına rağmen aktif spor yapan öğrencilerin puan ortalamaları aktif spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür (p >.05).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın ilk olarak spor fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin, dönüşümcü liderlik rollerine ilişkin görüşleri belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların dönüşümcü liderlik algılarının alt boyutlarda en yüksek algının bireysel destek en düşük algının ise idealleştirilmiş etki boyutu ile ilgili davranışları sergiledikleri görülmüştür. Bu sonuç alan yazındaki bazı çalışma sonuçları ile (Aksel ve Elma, 2018; Kiriş, 2013; Yılmaz, 2010; Uzer, 2010; Keleş, 2009; Çetiner, 2008; Eryılmaz, 2006) örtüşmektedir. Öte yandan Buluç (2009)'un sınıf öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmada öğretmenlerin en çok idealleştirilmiş etki davranış, en az ise bireysel destek davranışlarını sergiledikleri belirtilmiştir. Bu sonuç ise çalışmamızla farklılaşmaktadır.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre, katılımcıların cinsiyetleri ile çok faktörlü liderlik anketinin alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır Alanyazın incelendiğinde kadın bireylerin erkek bireylere göre dönüşümcü liderlik özelliklerinin daha yüksek olduğu çalışmalar mevcuttur (Judeh, 2010; Töremen ve Yasan, 2010; Çelik ve Eryılmaz, 2006). Bu çalışmaların bulguları çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Öte yandan alanyazında çalışmanın bulguları ile farklılık gösteren çalışmalar (Turhan ve Helvacı, 2018; İslam ve ark., 2017; Yetim, Tolukan ve Şahin, 2015; Yıldırım, 2013; Nebioğlu, 2011; Çiçek, 2010; Kurt,2009; Çetiner, 2008) da bulunmaktadır.

Çalışmada elde edilen başka bir bulgu ise, katılımcıların yaşları ile çok faktörlü liderlik anketinin alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farlılık bulunmamıştır. Anlamlı farklılık çıkmamasına rağmen yaş arttıkça katılımcıların anketten almış oldukları puan ortalamalarında azalma meydana gelmektedir. Alanyazın incelendiğinde, Turhan ve Helvacı (2018) tarafından banka çalışanları üzerinde yapılan çalışmada, yaş arttıkça dönüşümcü liderlik algısı düzeylerinin azaldığı ifade edilmiştir. Bu sonuç çalışmanın bulguları ile örtüşmektedir.

Çalışmanın bir başka bulgusuna göre, katılımcıların, öğrenim gördükleri bölüm ile çok faktörlü liderlik anketinin alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, bölüm değişkeninin dönüşümcü liderlik düzeyi üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Alanyazın incelendiğinde, Bozyiğit ve Çetin (2019) tarafından spor bilimleri öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada bölümler arasında anlamlı farklılık olmadığı ifade edilmiştir. Bu sonuç çalışmanın sonucuyla örtüşmektedir.

Çalışmada elde edilen son bulgu ise, katılımcıların aktif spor yapma değişkeni ile çok faktörlü liderlik anketinin alt

boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanmamıştır. Anlamlı farklılık bulunmamasına rağmen aktif spor yapan öğrencilerin puan ortalamaları aktif spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmüştür. Bozyiğit ve Doğan'ın (2018) spor bilimleri öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada spor yapma durumunda anlamlı bir fark çıkmadığı belirtilmiştir. Bu sonuç çalışmanın sonucuyla benzerlik göstermektedir.

KAYNAKÇA

Açıkalın, A. (2000). İlköğretim okulu yöneticilerinin dönüşümcü liderlik özellikleri ve empati becerileri arasındaki ilişki (Ankara ili örneği). *Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara*.

Aksel, N. & Elma, C. (2018). Ortaokul Müdürlerinin Dönüşümcü Liderlik Davranışları İle Öğretmenlerin Motivasyonu Arasındaki İlişki. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (3), 1252-1268.

Aşçı, F.H., Kazak Çetinkalp, Z., Altıntaş, A. (2012). Evaluating Motives for Participation in Physical Activity and Exercise: The Validity and Reliability Pilot Study, *II. International Social Sciences in Physical education and Sport Congress Abstract Book,* 202, 31 May-02 June, Ankara, Turkey.

Bass, B.M. (1985). Leadership And Performance Beyond Expectations. New York: Free Press.

Bozyiğit, E, Çetin, E. (2019). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Kendi Kendine Liderlik Düzeylerinin İncelenmesi. Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 17 (1) , 78-87 Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/spormetre/issue/44018/45325.

Bozyiğit, E. ve Duğan, Ö. (2018). Examination of self-leadership levels of volleyball referees, 6th International Conference on Science Culture and Sport, 25-27 April, 2018, Lviv-Ukraine.

Burns, J. M. (1978). Leadership. New York: Harper & Row.

Çatır, O., & Ünlüönen, K. (2015). Otel Çalışanlarının Dönüşümcü Liderlik Tarzına İlişkin Algılarının Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, *7*(3), 96-122.

Çelik, S. ve Eryılmaz, F. (2006). Öğretmen Algılarına Göre Endüstri Meslek Lisesi Müdürlerinin Dönüşümcü Liderlik Düzeyleri (Ankara İli Örneği). *Politeknik Dergisi,* C.9, S.4, 211-224.

Eren, E. (2011). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. İstanbul: Betabasım A.Ş.

George, D. and Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Edition).

Iso-Ahola, S. E., and Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. Journal of Leisure Research, 22(1): 1-17.

İslam, A., Tozoğlu, E., Bayraktar, G., & Dursun, M. (2017). An Investigation Of The Relationship Between Leadership Styles Of Physical Education And Sports Academy Students And Different Variables (The Case Of Ordu University). *Journal of Education and Practice*. ISSN 2222-1735 (Paper) ISSN 2222-288X (Online) Vol.8, No.24, 107.

Judeh, M. (2010). Transformational Leadership: A Study of Gender Differences in Private Universities International Review of Business Research Papers, 6 (4).

Kara, F. M., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. The Turkish Journal of Sport and Exercise, 16(2): 28-35.

Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (26. Basım). *Ankara: Nobel Yayıncılık*.

Koçel, T. (2010). İşletme Yöneticiliği. 12. Baskı. İstanbul: Beta Basım Yayım.

Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., & Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2006). Sosyal Bilimler İçin İstatistik, PegemA Yayıncılık, 2. *Baskı, Ankara*.

Northouse, P.G. (2012). Introduction to leadership: Concepts and practice(2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Özdemir, G. (2006). Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka Ve İletişim Yeteneği. İstanbul: Hayat Yayınları.

Rogers, H. and Morris, T. (2003). An Overview of the Development and Validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). *XIth European Congress of Sport Psychology Proceedings Book,* Copenhagen, Denmark.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı (Çev: Baloğlu, M.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Töremen, F., & Yasan, T. (2010). İlköğretim okulu yöneticilerinin dönüşümcü liderlik özellikleri (Malatya ili örneği). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *28*(28), 27-39.

Turhan, M. ve Helvacı, İ . (2018). Dönüşümcü, Etkileşimsel ve Serbesiyetçi Liderlik İle İçsel ve Dışsal Doyum Arasındaki İlişki. İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi , 6 (2) , 29-41 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/iicder/issue/49883/639428

Yetim, A , Tolukan, E , Şahin, M . (2015). Examınatıon Of Transformatıonal Leadershıp Behavıor Characterıstıcs Of Sport Facılıty Admınıstrators. International Journal of Sport Culture and Science , 3 (Special Issue 3) , 133-147 . DOI: 10.14486/IJSCS269

Yıldırım, S. (2013). Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor İle İlgili Akademik Birimlerinde Dönüşümcü Liderlik Ve Örgüt Kültürü Tipleri Arasındaki İlişkinin Analizi.

SB929

SPORDA AYNA YANSIMALARI

[1]Gizem CEYLAN, [2]Semiyha TUNCEL

[1]Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu
[2]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *g.ceylan@alparslan.edu.tr , sdolasir@ankara.edu.tr*

Öz: Amaç: Spor salonlarında yer alan aynalar genelde görsel öğrenmenin ağırlıklı olduğu fiziksel aktiviteler için (dans, boks, pilates, zumba, yoga, fitnes, step-aerobik jimnastik vb.) öğreten ve öğrenen birey açısından birer aksesuar görünümünden eğitim materyali görünümüne geçmiştir. Aynaların eğitim, öğrenme ve öğretmeyi, vücut imajı, denge, benlik saygısı ya da performans gibi birçok alana etkisinin olabileceği ve araştırılması konusunda daha çok inceleme ya da deneyin yapılmasının belirtilmiş olması ve ülkemiz de benzer çalışmaların sayılı oluşu bu araştırmaya yönelmemize sebep olmuştur. Bu bağlamda çalışmanın amacı, multi-disipliner bir bilim olan spor bilimleri alanında 'spor da aynalarla' ilgili yapılmış olan çalışmaları inceleyerek, eğitim ortamının aynalı ya da aynasız olması durumunun öğreten ve öğrenen birey açısından olası avantaj ve dez-avatajlarını ortaya koymaktır. Yöntem: Klasik derleme deseninin kullanıldığı çalışmada, literatüre dayalı Detaylı Kaynak Taraması metodu kullanılmıştır. Araştırma bilgileri ulusal ve uluslararası çeşitli kütüphanelerde, dergilerde, kitaplarda ve birincil kaynaklar olarak spor kurumlarında konuya ilişkin kaynaklar incelenerek elde edilmiştir. Bulgular: Literatür incelendiğin de aynalarla ilgili ulaşılan, bilinen ulusal ve uluslararası çalışmaların en çok öğrenme ve beden imajı üzerine yoğunlaştığı ayrıca bu konu başlıklarını takiben bireylerin duygu durumlarında oluşan değişimler ile aynaların varlığının olumlu-olumsuz etkisinin araştırıldığı çalışmaların olduğu görüşmüştür. Sonuç: Aynaların özellikle anında geri bildirim dönütünün olması nedeniyle aktif sporcu veya bireylerde hızlı öğrenmeyi ve hatayı anında düzeltmeyi desteklediği aşikârdır. Ancak incelenen bazı çalışmalar göstermektedir ki; görsel eğitimin söz konusu olduğu grup egzersizleri veya fiziksel aktivitelere yeni başlayan sporcular ya da sedanter bireylerde negatif etkiler doğurabileceği de düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Aynalar, Eğitim

Mirror Reflections in Sport

Abstract: Aim: Mirrors in the gymnasium have been transformed from one accessory to the view of educational material in terms of physical activities (dance, boxing, pilates, zumba, yoga, fitness, step-aerobic gymnastics, etc.) where visual learning is predominant. The fact that mirrors can have effects on many areas such as education, learning and teaching, body image, balance, self-esteem or performance, and that more investigations or experiments have been done in the research have been stated and the number of similar studies in our country has led us to focus on this research. In this context, the purpose of our research is to reach the advantages and disadvantages of teaching and learning individuals in terms of whether the educational environment is mirrored or not. Method: In the study, a classic review pattern was used. Research information was obtained from various national and international libraries, journals, books and sports institutions as primary sources. Findings: When the literature was examined, it was observed that national and international studies about mirrors were reached; It was also discussed that there were studies focusing on learning and body image as well as investigating the positive and negative effects of changes in psychological and emotional states and the presence of mirrors. Conclusion: It is evident that mirrors support fast learning and immediate correction of the error, especially in active athletes or individuals due to the immediate feedback feedback. However, some studies have shown that; It may also be thought that athletes or sedentary individuals who have just started group exercises or physical activities with visual training may have negative effects

SB100

ATEŞLI SILAHLAR TABANCA OYUNCULARINDA T10 EGZERSİZ PROGRAMININ ATICILIK PERFORMANSINA ETKİSİ

***[1]Filiz Fatma Çolakoğlu*, [1]Şevval Buse Yıldız, [1]Ahmet Serhat Aydın, [2]Selma Karacan, [3]Özge Çınar Medeni, [4]Gül Baltacı**

[1]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KONYA
[3]Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, ÇANKIRI
[4]Özel Ankara Güven Hastanesi FTR Bölümü, ANKARA

***Email :** fcolakoglu@gmail.com, svvllyldz@hotmail.com, serhataydingazi@gmail.com, selmakaracan@gmail.com, ozgecinar@gmail.com, ygul.baltaci@gmail.com*

Abstract

This study evaluated how 12 weeks of shooting training using throwing exercise program (T10) influenced strength and power performance. A total of 27 licensed shooters, who had no known health problems, at least 2 years of sports age, any pathology and deformity of the lower-upper extremity, were included in this study. All subjects were randomly divided into training (T10 exercise program + shooting technical training) and control (shooting technical training) groups. The training group (T10) performed throwing training 3 times per week for 12 weeks using the T10 Training program. Each training session included 10 exercise sets involving the upper extremity muscles. Before and after training, we evaluated Y balance, upper extremity balance, throw the medicine ball, hop test, reaction time and T agility test. The changes did not significantly differ between T10 and control. The T10 training method is effective for improving balance, throwing and agility. Improvements in hop test, throw the medicine ball, and reaction time indicate that the increased balance and agility elicited by T10 training can translate to improvements in shooting sport performance.

Keyword: air pistol athletes, T10 exercise program, shooting performance

Giriş

T10 egzersiz programı, tüm kas dengesini geri kazanmaya yarayan koaktivasyon, üst düzey nöromüsküler kontrol, dinamik stabilizasyon, kas fasilitasyonu, kuvvet, dayanıklılık ve koordinasyon prensiplerini kullanarak ayrı bir seride gerçekleştirilen harekete özel egzersizler ve fırlatma hareket kalıplarını içerir. Tekrarlayan doğası, tüm vücuda yararlar getirir ve sıklıkla omuz fırlatma yaralanmasına neden olur (Kevin E. ve ark. 2002). T10 programı, başüstü atma yapan sporcuların omuz kompleksi kas sisteminin mekaniğini güçlendirmesine ve desteklemesine yardımcı olmak için tasarlanmıştır (Giovanna Nuanes, B.S. 2015).

Başüstü atma hareketi, omuz eklemi kompleksi üzerinde çok stresli olan yüksek hızlı ve son derece yetenekli karmaşık bir harekettir. Atıcının oluşturduğu yüksek gerilimler omuz eklemine aşırı derecede baskı uygulamaktadır. Bu da yaralanmaya neden olmaktadır. Bu yaralanmaları düzeltmek veya yaralanma riskini azalmak için kas gücünü ve propriosepsiyona yönelik egzersizlerden başlayarak, gücü, dayanıklılığı ve dinamik kontrolü geliştirmek amacıyla daha zorlu egzersizler ile çok aşamalı ilerlemek gerektirir. (Kevin E. ve ark. 2002).

Tabanca atışları, iyi bir odaklanma ve konsantrasyon içeren, yüksek performansın tüm vücut hareketlerinin maksimum kontrolünü gerektirdiği, hassas bir spordur (Wilk KE, ve ark. 2011). Havalı tabanca, atıcının vücudunun çeşitli kinetik çizgilerinin hareketiyle ilgili olarak dengelenmesi de çok önemli bir rol oynar. X ekseni

(vücut hareketleriyle ilişkili) ve Y eksenindeki (omuz ve bilek hareketi kontrolü ile ilgili) hareketler, dikey ve yanal hareketlerle ilişkilendirilmiştir (Pellegrini B, ve ark. 2005) Vücut bölümlerinin uygun dengeleme hareketleri, öncelikle vücut bölümlerini dengelemek, ikincisi de vücudun gerekli dinamik değişikliklerini sağlamak ve dik duruşu korumak için gereklidir (Pırjo Kejonen 2002).

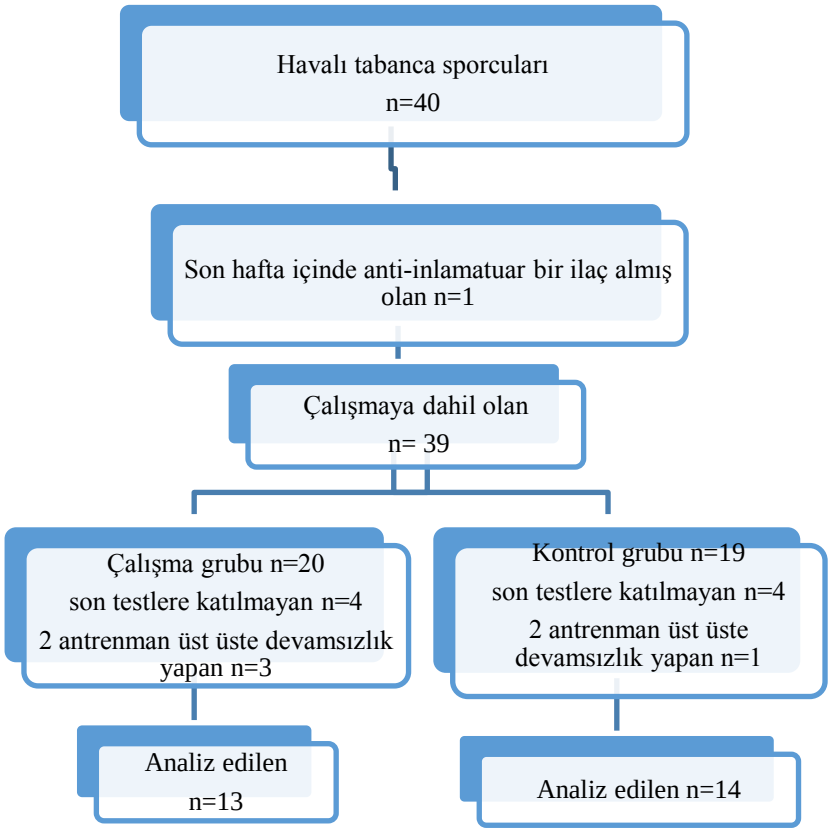
Atıcılarda performansı etkileyen en önemli faktör kas kuvveti ve atıcının statik dengesidir. Gulbinskienė V, Skarbalius A (2009). Aynı zamanda silahı dengeleme kabiliyeti de performans için çok önemlidir (Daniel Mon ve ark. 2015). Sporcu atış süresi boyunca silahı istenilen pozisyonda tutabilmek için alt ve üst ekstremiteyi içeren eklem ve kasları kontrol altına almak zorundadır ve bu bileşenler yapılan atışın hedefe ulaşma süresi boyunca da devam ettirilir.

Bu nedenle havalı tabanca atışlarında atış performansını geliştirmek için teknik eğitim ile birlikte farklı egzersiz programının uygulanmasının şart olduğu öne sürülmektedir. Bu çalışma, T10 egzersiz programını kullanarak 12 haftalık atış antrenmanının fırlatma, denge ve güç performansını nasıl etkilediği değerlendirilmiştir.

Yöntem

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya spor yaşı en az 2 yıl olan bilinen herhangi bir sağlık problemi, alt-üst ekstremiteye ait herhangi bir patolojisi ve deformitesi olmayan, gönüllü toplam 40 lisanslı tabanca oyuncusu dahil edildi. Tabanca oyuncuları rastgele 1. grup (n=20) T10 egzersiz programı + tabanca teknik antrenman, 2. Grup (n=20 ise sadece tabanca teknik antrenman olarak farklı 2 gruba ayrıldı. Grupların ön test değerlendirmesinin ardından her iki gruba da haftada 3 kez olmak üzere 12 hafta boyunca 36 antrenman uygulandı. Her iki grupta da 2 antrenman üst üste devamsızlık yapan oyuncular çalışmaya dahil edilmedi. Dahil etme kriterlerini yerine getiren toplam 27 sporcu değerlendirilmeye alındı. Eğitimden önce ve sonra yaş, boy, v. ağırlık, vücut kütle index (VKİ), Y dengesi, üst ekstremite dengesi, sağlık topu atma, sıçrama testi, reaksiyon süresi ve T çeviklik testi değerlendirildi. Çalışmayla ilgili kulüp ve ailelere ayrıntılı bilgi verildi ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair aydınlatılmış onam formu doldurmaları istendi. Dışlama kriterleri şunlardı: İltihaplı bir eklem hastalığı da dahil olmak üzere, sistemik bir patolojisi olan; Son 3 ayda üst ve alt ekstremite patolojisine ilişkin aktif müdahale gören; Son iki hafta içinde anti-inflamatuar bir ilaç alınmış olması şeklinde belirlendi.



Gruplara ait katılım ve takipler sonucunda testleri tamamlayıp analize alınan oyuncuların sayıları Şekil 1.1.'de verilmiştir.

Egzersiz Programı

T10 egzersiz programı, omuz kuşağı için esneme ve uzatma ile birlikte dış ve iç dönmeye odaklanan; diyagonal omuz fleksiyonu ve ekstansiyonu, 0° abdüksiyonda iç ve dış dönüş, 90° abdüksiyonda dış ve iç dönüş, 90°'de omuz kaçırma, dış bükme, yatay dönme kaçırma (nötr, tam dış rotasyon, 100° kaçırma), oturmalı baskılar, eğilimli kürek çekme, şınav, dirsek fleksiyonu ve ekstansiyonu ve bilek ekstansiyonu ve fleksiyon supinasyon ve pronasyon özel egzersizler içerir (Giovanna Nuanes, B.S 2015). Eğitim grubu, T10 egzersiz programını kullanarak 12 hafta boyunca haftada 3 kez fırlatma antrenmanı yaptı. Her egzersiz seansı, üst ekstremite kaslarını içeren 10 egzersiz seti içermekteydi. Bu egzersiz setini; ilk 4 hafta 2 set 15 tekrar, son 8 hafta 3 set 15 tekrar olarak uygulandı.

İstatistiksel analiz

Verilerin analizinde değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanıldı. Normal dağılım gösteren veriler için grup karşılaştırmaları kendi içinde "Paired-Samples t- Testi" ve gruplar arası farklılıkların tespiti için "Independent Samples t Test", grup ortalamalarını karşılaştırmak için de Post Hoc-Tukey testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05-0.01 olarak ayarlandı.

Bulgular

Tablo 1. Sporcuların demografik özellikleri

Değişkenler	Deney Grubu	Kontrol Grubu

	n=13	n=14
	X̄±Ss	X̄±Ss
Yaş (yıl)	16.85±2.88	18.57±2.10
Boy Uzunlukları (cm)	166.85±7.72	172.43±4.75
Atıcılık spor yaşı (yıl)	2.08±0.93	3.26±2.74
Genel spor yaşı (yıl)	7.69±2.81	6.39±2.63
Sağ bacak boyu uzunluğu (cm)	87.31±4.01	90±3.84
Sol bacak boyu uzunluğu (cm)	87.31±4.01	89.88±3.62
Sağ kol boyu uzunluğu (cm)	74.89±3.75	78.04±3.48
Sol kol boyu uzunluğu (cm)	74.85±3.82	78.08±3.53

Tablo 2. Deneklerin vücut ağırlığı ve VKİ ortalamalarının karşılaştırılması

*p<0.05

Değişkenler	Deney Grubu N=13				Kontrol Grubu N=14			t	p
	Test	X̄±Ss	t	p	X̄±Ss	t	p		
Vücut Ağırlığı (kg)	E.Ö	64,3±16,8	-,611	,553	63,7±10,2	-,339	,740	,301	,920
	E.S	64,9±16,2			63,9±10,5			,191	,850
BMİ (kg/m$^{2)}$	E.Ö	22,9±4,8	-,610	,553	21,4±2,4	-,007	,995	1,076	,292
	E.S	23,1±4,6			21,4±2,5			1,260	,219

Deneklerin v. ağırlığı ve VKİ ortalamaları egzersiz öncesi-sonrası grup içi ve gruplararası istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir p>0.05.

Tablo 3. Alt ekstremite Y denge ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler		Deney Grubu N=13				Kontrol Grubu N=14			t	p
		Test	X̄±Ss	t	p	X̄±Ss	t	p		
Sağ	Anterior (cm)	E.Ö	60,23±8,19	-4,882**	,000	63,50±5,76	-,120	,907	-1,207	,239
		E.S	66,69±8,70			63,64±7,27			,991	,331

	Posteromedial (cm)	E.Ö	90,92±8,83	-5,299**	,000	97,93±9,56	,741	,472	-1,974	,059
		E.S	102,92±9,52			96,71±9,74			1,673	,107
	Posterolateral (cm)	E.Ö	83,31±10,87	-5,752**	,000	93,57±9,43	1,317	,210	-2,626*	,015
		E.S	94,69±8,89			91,71±8,00			,916	,368
Sol	Anterior (cm)	E.Ö	58,85±8,36	-4,565**	,001	63,50±6,78	2,705*	,018	-1,595	,123
		E.S	64,23±8,98			61,00±5,73			1,123	,272
	Posteromedial (cm)	E.Ö	91,23±9,52	-5,546**	,000	99,00±9,56	,702	,495	-2,114*	,045
		E.S	102,00±12,2			97,57±10,1			1,031	,312
	Posterolateral (cm)	E.Ö	92,69±13,44	-5,665**	,000	93,14±11,5	,777	,451	-,094	,926
		E.S	100,08±11,5			91,86±11,0			1,897	,069

***p<0.05 - ****p<0.01**

Alt ekstremite Y denge ortalamaları incelendiğinde; T10 egzersiz programına katılan grubun egzersiz öncesi ve sonrası ortalamalar arası pozitif artışların olduğu görülmektedir p<0.01. T10 egzersiz programı, sporcunun ayak tabanları üzerinde ağırlık merkezini sabit tutmak amacıyla vücudun gösterdiği direnci ve postural salınımı ya da hareketliliğe etkili olduğu tespit edilmiştir.

Değişkenler		**Deney Grubu N=13**				**Kontrol Grubu N=14**			**t**	**p**
		Test	**X±Ss**	**t**	**p**	**X±Ss**	**t**	**p**		
Sağ	Medial (cm)	E.Ö	94,77±7,21	-5,317**	,000	99,43±11,3	,381	,709	-1,266	,217
		E.S	102,62±11,1			98,86±11,7			,855	,401
	Superomedial (cm)	E.Ö	46,39±8,74	-3,059*	,010	53,71±11,3	-,044	,966	-1,872	,073
		E.S	57±12,98			53,79±12,8			,648	,523
	İnferomedial (cm)	E.Ö	58±7,48	-4,681**	,001	63,71±10,6	1,313	,212	-1,625	,118
		E.S	64,46±8,32			61,79±12,4			,664	,513
Sol	Medial (cm)	E.Ö	97,85±7,43	-5,415**	,000	101,14±9,8	1,382	,190	-,979	,337

		E.S	106±8,46			99,07±8,33			2,145*	,042
	Superomedial	E.Ö	45,46±12,18	-4,287**	,001	57,21±13,2	1,611	,131	-2,399*	,024
	(cm)	E.S	52,46±9,12			54,79±12,4			-,552	,586
	İnferomedial	E.Ö	53,46±9,59	-4,380**	,001	61,57±12,3	,373	,715	-1,899	,069
	(cm)	E.S	65,23±12,68			61,29±12,6			,809	,426

Tablo 4. Üst ekstremite Y denge ortalamalarının karşılaştırılması

***p<0.05 - ****p<0.01**

Tablo 4'de T10 egzersiz programına katılan deneklerin egzersiz öncesi –sonrası üst ekstremite Y denge ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu p<0.05 -p<0.01, sporcuların omuz ve dirsek kuvvetlerinin dinamik dengeyi sağlamada T10 egzersiz programlarının önemli bir yeri olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Deneklerin performans ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler	**Deney Grubu N=13**				**Kontrol Grubu N=14**			**t**	**p**
	Test	**X̄±Ss**	**t**	**p**	X̄±Ss	**t**	**p**		
Yatay sıçrama sağ (cm)	E.Ö	147,46±28,24	-3,963**	,002	160,21±20,75	-,132	,897	-1,344	,191
	E.S	158,85±27,18			160,71±27,99			-,176	,862
Yatay sıçrama sol (cm)	E.Ö	143,62±34,50	-7,039**	,000	162,29±20,32	,440	,667	-1,729	,096
	E.S	162,85±34,11			160,64±28,93			,181	,857
Yatay sıçrama çift (cm)	E.Ö	165,85±34,93	-2,380*	,035	190,35±22,36	-,279	,785	-2,188*	,038
	E.S	183,33±37,16			191,43±31,53			-,612	,546
Sağlık topu fırlatma sağ (cm)	E.Ö	435,85±110,15	-6,656**	,000	480,71±117,25	1,672	,118	-1,023	,316
	E.S	514,77±110,08			455,64±117,99			1,343	,191
Sağlık topu fırlatma sol (cm)	E.Ö	374,31±91,22	-6,030**	,000	424,57±94,97	2,080	,058	-1,400	,174
	E.S	445,39±88,84			402,43±94,07			1,218	,235
Sağlık topu fırlatma çift (cm)	E.Ö	391,69±81,76	-4,813**	,000	427,93±67,59	1,359	,197	-1,259	,220
	E.S	447,23±93,08			415,00±59,52			1,080	,290

Flamingo denge sağ (adet)	E.Ö	7,54±6,05	4,258	,001	1,86±,69	,618	,547	3,213**	,004
	E.S	3,08±3,43			1,71±,57			1,251	,222
Flamingo denge sol (adet)	E.Ö	7,15±6,12	3,774**	,003	1,00±,33	,291	,775	3,557**	,004
	E.S	3,92±4,72			,93±,39			2,196*	,045
Pençe kuv. sağ (kğ)	E.Ö	36,62±10,18	-5,471**	,000	40,50±3,38	1,675	,118	-,873	,391
	E.S	39,49±9,51			38,36±2,78			,293	,772
Pençe kuv. sol (kğ)	E.Ö	31,05±11,12	-5,290**	,000	37,78±3,44	1,285	,221	-1,456	,158
	E.S	36,69±10,81			36,04±2,98			,153	,879
Mekik 1dk (adet)	E.Ö	24,39±10,43	-4,265**	,001	31,21±2,94	1,995	,067	-1,652	,111
	E.S	30,31±11,56			27,64±2,08			,708	,486
Şınav 1dk (adet)	E.Ö	20,08±11,43	-5,344**	,000	28,71±4,92	,618	,547	-1,475	,154
	E.S	29,46±12,36			27,79±4,08			,315	,756
Esneklik (cm)	E.Ö	23,33±7,67	-4,285**	,001	23,09±2,73	1,150	,271	,068	,946
	E.S	26,32±8,21			22,14±2,53			1,218	,234
Davies 15 sn (adet)	E.Ö	17,33±5,87	-6,361	,000	25,57±1,24	-,400	,696	-4,065**	,000
	E.S	28,77±5,81			25,93±,98			1,532	,138
T testi (sn)	E.Ö	14,26±1,26	4,676	,001	13,83±,39	-,782	,448	,814	,423
	E.S	13,25±1,34			14,09±,49			-1,354	,188

***p<0.05 - **p<0.01**

T10 egzersiz programına dahil olan havalı tabanca sporcularının egzersiz öncesi-sonrası performans ortalamaları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir p<0.05 - p<0.01.

Tablo 5. Deneklerin el reaksiyon zamanı ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler	**Deney Grubu N=13**				**Kontrol Grubu N=14**			**t**	**p**
	Test	**X̄±Ss**	**t**	**p**	X̄±Ss	**t**	**p**		

İşitsel sağ	E.Ö	284,92±48,35	5,242**	,000	260,07±62,14	-,930	,369	1,153	,260
	E.S	207,77±42,22			275,00±105,7			-2,138*	,042
İşitsel sol	E.Ö	269,15±56,10	5,875**	,000	263,71±102,7	-,778	,451	,169	,867
	E.S	184,69±43,64			272,14±96,43			-2,994**	,006
Görsel sağ	E.Ö	313,39±139,1	2,642*	,021	274,57±42,86	-1,576	,139	,996	,329
	E.S	223,77±55,16			288,86±37,51			-3,609**	,001
Görsel sol	E.Ö	306,39±81,22	6,534**	,000	266,58±38,48	-2,113	,055	1,648	,112
	E.S	217,85±52,84			301,72±73,66			-3,375**	,002
Ruler sağ	E.Ö	17,62±8,13	5,920**	,000	15,71±8,96	1,494	,159	,576	,570
	E.S	6,46±4,63			13,71±8,92			-2,619*	,015
Ruler sol	E.Ö	20,07±7,25	9,763**	,000	15,50±8,87	3,258**	,006	1,463	,156
	E.S	8,23±6,77			12,14±10,03			-1,178	,250

***p<0.05 - ****p<0.01**

T10 egzersiz programına katılan havalı tabanca sporcularının egzersiz öncesi – sonrası ortalamaları arasında anlamlı derecede yüksek iyileşmenin olduğu tespit edildi p<0.05 -p<0.01.

Tartışma

Çalışma sonuçları, T10 egzersiz programı, denge, atış atma ve çevikliği artırmada etkili olduğu, sıçrama testindeki gelişmeler, sağlık topunu atma ve reaksiyon süresi, T10 antrenmanının yarattığı denge artışı ve çevikliğin atış spor performansının gelişimine yol açabileceğini gösteriyor.

Literatüre bakıldığında üst ektremite üzerine yapılan çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre sürekli izometrik kasılmaların kas hipertrofisi üzerinde olumlu bir etkisi olabildiği ileri sürülmüştür (Danneels LA 2001). Anderson G S, Plecas DB (2000), 1 kg'lık bir tabancayı 68,2 cm'lik bir mesafede tutabilmek için 7,2 kg'lık bir kas kuvvetinin gerekli olduğunu, ön kol kasılma tepe kuvveti, tabanca atışındaki performansla önemli ölçüde ilişkili olduğunu da belirtmişlerdir. Yuan ve Lee (1997) 'nin tabanca

uzunluğundaki veya ağırlığının dağılımındaki değişikliklerin stabilitesi atıcının performansını etkilediğini de vurgulamışlardır. Kennedy K (2009), gücün ve özellikle el kavrama gücünün çekim doğruluğunda performansı sınırlayıcı bir faktör olduğunu savunmuştur. Yapılan çalışmalarda atış performanslarının iyileştirilmesi için genel fiziksel performans programlarına (González Chas J 1997, Mon D 2006, Daniel Mon 2015) ve özel kuvvet egzersizlerine (Mon D 2009) yer verilmesinin gerekli olduğunu bildirmişlerdir. Daniel Mon (2015) üst düzey erkek havalı tabanca olimpiyat atışlarında parmak fleksörlerinin performansı etkilediğini tespit etmişlerdir.

Dolayısıyla T10 egzersiz programı, dinamik omuz hareketleriyle birlikte sürekli izometrik kasılmalar içerir. İzometrik kasılma, kas kuvveti ve dayanıklılıkta daha büyük artışları kolaylaştıracağı, üst ekstremite yaralanmaları ile ilişkili kas yorgunluğu ile mücadele etmek amacıyla öne sürülmüştür (Wilk KE ve ark 2011). T10 egzersizinin omuz yaralanmalarında ağrı hafifletme ve fonksiyonel iyileşmeyi olumlu etkilediğini vurgulamışlardır (Hazar Z, Baltacı G. 2014).

Sonuç

Çalışma sonucunda, sıçrama testindeki gelişmeler, sağlık topunu atma ve reaksiyon süresi, T10 antrenmanının yarattığı denge artışı ve çevikliğin artışı spor performansının gelişimine yol açabileceğini gösteriyor. Sporcularda branşa özgü yüklenme nedeniyle oluşan yaralanmalarda spora hızlı dönüş sağlama, öz güvenin oluşmasında veya sporcuların yaralanma riskini azaltabilmek ve atış performansını iyileştirmek için yıllık antrenman programlarında T10 egzersiz programına yer verilmesi gerektiği söylenebilinir.

Kaynaklar

Kevin E. Wilk, PT, Keith Meister, MD, James R. Andrews, MD, (2002). Current Concepts in the Rehabilitation of the Overhead Throwing Athlete, the American journal of Sports Medicine. 30(1); 136-151.

Giovanna Nuanes, B.S. (2015). The Effect of Throwers Ten Program on Shoulder Mobility in Overhead-Throwing Athletes, A Thesis Submitted to The Graduate Council of Texas State University In Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree of Master of Science With A Major in Athletic Training.

Wilk KE, Yenchak AJ, Arrigo CA, Andrews JR. (2011). The Advanced Throwers Ten Exercise Program: a new exercise series for enhanced dynamic shoulder control in the overhead throwing athlete. Phys Sportsmed. 39(4):90-7.

Pellegrini B, Schena F (2005). Characterization of arm-gun movement during air pistol aiming phase. J Sports Med Phys Fitness. 45(4): 467–475.

Pırjo Kejonen (2002). Body Movements During Postural Stabilization Measurements With A Motion Analysis System academic Dissertation to Be Presented With The Assent of The Faculty of Medicine, University of Oulu, for Public Discussion in The Auditorium 12 of The University Hospital of Oulu.

Gulbinskienė V, Skarbalius A (2009). Peculiarities of investigated characteristics of lithuanian pistol and rifle shooters´ training and sport performance. Ugdymas Kuno Kultura.

Daniel Mon, María S. Zakynthinaki, Carlos A. Cordente, Antonio J. Monroy Antón, Bárbara Rodríguez Rodríguez, and David López Jiménez, (2015). Finger Flexor Force Influences Performance in Senior Male Air Pistol Olympic Shooting , PLoS One. 10(6): e0129862.

Danneels LA Cools AM Vanderstraeten GG et al. (2001). The effects of three different training modalities on the cross-sectional area of the paravertebral muscles. Scand J Med Sci Sports. 11(6):335-341.

Anderson G S, Plecas D B (2000). Predicting shooting scores from physical performance data. Policing: An International Journal of Police Strategies & Management 23(4): 525–537.

Yuan C K, Lee Y H (1997) Effects of rifle weight and handling length on shooting performance. Applied Ergonomics. 28(2): 121–127.

Kennedy K (2009) Factors Influencing Police Officer Marksmanship During Qualifying Drills: Lynn University Dissertation Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy.

González Chas J (1997) La preparación del tirador: un estudio completo del tiro con arma corta. La Coruña: Eurotra; 10.1016/S0213-005X(14)70176-4.

Mon D (2006) Objetivos y ventajas de la preparación física en el tiro olímpico: una primera aproximación. Tiro Olímpico 60: 18–21.

Mon D (2009) El trabajo de la fuerza: Bases para su aplicacion en el entrenamiento del tiro. Tiro Olímpico 70: 22–28.

Wilk KE, Yenchak AJ, Arrigo CA, Andrews JR. (2011). The advanced throwers ten exercise program: a new exercise series for enhanced dynamic shoulder control in the overhead throwing athlete. Phys Sportsmed. 39(4):90-97.

Hazar Z, Gul Baltacı, (2014). Effects of ''Throwers Ten'' Exercise Program on Pain and Function in Shoulder Impingement Syndrome: A Pilot Study, The Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 2(11)(suppl 3).

SB148

BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK TESTLER ESNASINDA KISA VE ULTRA KISA SÜRELİ KALP ATIM HIZI DEĞİŞKENİNİN NON-İNVAZİF DEĞERLENDİRİLMESİ

***[1]Tuncay ALPARSLAN*, [2]Ramiz ARABACI, [2]Recep GÖRGÜLÜ**

[1]Uçucu Sağlığı Araştırma Ve Eğitim Merkezi Başkanlığı, ESKİŞEHİR
[2]Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, BURSA

***Email :** tuncayalparslan@hotmail.com, ramisar@uludag.edu.tr, gorgulurecep@gmail.com*

Abstract

The aim of the study was to determine the short and ultra-short-term follow-up of HR during some physical and physiological tests and to compare HRV to different performance levels. The second aim is to compare the before-during-post-tests short and ultra-short-term HRVs. 53 healthy men were included in the study (mean age=26.9±4 years, mean length=177.9±5.7 cm; mean height=77.8±8.7 kg). The research was completed on four different days for each participant. Statistical significance was accepted as $p<0.05$. There was a significant difference in HRV changes (Mean-RR, SDNN, PNN50, LF, HF, LF/HF) aerobic capacity before-during-post- tests. Anaerobic capacity test showed a significant difference between the groups (Mean-RR, PNN50, HF, LF/HF). Significant differences were observed between the groups in the equilibrium test (SDNN, RMSSD, PNN50, LF, HF, LF/HF) and isokinetic force test showed a significant difference between the groups (Mean-RR, SDNN, LF, HF, LF/HF) before-during-post-tests. As stated in our first hypothesis, There is a significant difference between physical compliance test performance and variations of short and ultra-short-term HRV parameters. In addition, our second hypothezis is a significant difference, between HRV changes before-during-post-tests, we are accepting.

Giriş ve Amaç

Kalp atış hızı değişkenliği (HRV), otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilen ardışık kalp atışı aralıklarında salınımlardan oluşan fizyolojik bir fenomendir (Baek, Cho, Cho ve Woo, 2015). HRV, kalp hızı üzerindeki sempatik ve parasempatik etkiler arasındaki sürekli etkileşimin bir ölçüsü olarak insan performansının anlaşılmasını sağlayan objektif bir göstergedir (Berntson ve ark. 1997; Marek, 1996; Taralov, Terziyski ve Kostianev, 2015). HRV, otonomik kardiyovasküler fonksiyonların ve sağlıklı yaşamın değerlendirilmesinde klinik uygulamada uygulama için son on yıl boyunca yoğun bir şekilde çalışılmıştır (Baek ve diğerleri, 2009; Xhyheri, Manfrini, Mazzolini, Pizzi ve Bugiardini, 2012). Dinlenme sırasında HRV hakkında çok şey bilinmektedir; ancak, submaksimal ve maksimal egzersiz yoğunluğunun etkisi henüz daha ayrıntılı olarak incelenmemiştir (Poehling, 2019). HRV, yakın zamanda umut vaat eden yöntemlerden biri olarak görülen, kardiyovasküler-otonomik modülasyonun non-invazif bir belirtecidir Dinlenme veya egzersiz sonrası koşullar sırasında ölçüldüğünde bireysel adaptasyonun izlenmesinde kullanılabilir ve performans bağlamında ise HRV formundaki otonom sinir sistemi aracılığıyla indekslenebilir (Buchheit ve diğerleri, 2010; Giles & Draper, 2018; Mosley ve Laborde, 2015). Bilgimiz dahilinde, bu kısa ve ultra kısa süreli HRV parametrelerini fiziksel performans testi (ön-test- test - son test) üzerinde araştıran ilk çalışmadır. Araştırma sorularımız; Performansı ortalamanın üstünde olan grup ile ortalamanın altında olan grup arasında kısa ve ultra kısa süreli HRV değişimleri arasında anlamlı fark var mı? HRV fiziksel ve fizyolojik testler öncesinde, sırasında ve sonrasında değişiyor mu? Hipotezlerimiz ise performansı ortalamanın üstünde olan grup ile ortalamanın altında olan grup arasında kısa ve ultra kısa süreli HRV değişimleri arasında anlamlı fark olacağı ve HRV'nin fiziksel ve fizyolojik testler öncesinde, sırasında ve sonrasında anlamlı bir şekilde değişim göstereceğidir. Araştırmanın amacı, bazı fiziksel ve fizyolojik testler sırasında HRV'nin kısa ve

ultra-kısa- süreli takibini belirlemek ve HRV'yi farklı performans düzeylerine göre karşılaştırmaktır. İkinci amaç ise, ön test-test-son test kısa ve ultra-kısa-süreli HRV'leri karşılaştırmaktır.

Yöntem

Örneklem Grubu ve Deneysel Prosedür

59 sağlıklı erkek, gönüllü olarak araştırmaya katıldı. 6 katılımcı, araştırmaya devam edemediğinden ve küçük sakatlıklardan dolayı bu çalışmadan dışlandı. Son örnek 53 kişiden oluştu (yaş ortalaması = 26,9 ± 4 yıl, yükseklik = 177,9 ± 5,7 cm; ağırlık = 77,8 ± 8,7 kg). Tüm katılımcıların son altı ayda hastalık ve yaralanmalardan kurtuldukları ve son bir hafta içerisinde deney yapılmadan önce tıbbi ilaç kullanılmadığı bildirildi. Tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alındı. Testlerden önce uygulanan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formuna (IPAQ-SF) göre katılımcılar %5,7 yüksek, %50,9 orta ve %39,6 fiziksel olarak düşüktü. Araştırma Eskişehir Osmangazi Üniversitesi araştırma etik kurulu tarafından onaylandı (Onay No: 2019/73).

Her katılımcı için veri toplama haftanın her günü sabah saatlerinde gerçekleşti (10:00- 12:00). Testler sırasında her gönüllü için orta düzeyde su tüketimi sağlandı. Tüm ölçümler sessiz ve klimalı (sıcaklık 22-24 ° C, nem%33-45) bir odada yapıldı. Katılımcılara, testlerden bir gün önce herhangi bir fiziksel aktivite yapmamaları ve test günlerinden iki saat boyunca yiyecek ve ilaç ya da kahve gibi uyarıcılar kullanmamaları konusunda uyarıldı. Testler, dört farklı aşamada 5 veya 6 kişilik gruplar halinde yapıldı, böylece HRV kayıtları birbirleriyle etkileşime girmedi (Tablo 1). İlk gün; antropometrik ölçümler ve izokinetik dominant diz kuvveti ölçümü (Faz I) yapıldı. İkinci gün; anaerobik güç, Wingate Anaerobik Testi (WAnT) (Faz II) ile ölçüldü. Üçüncü gün, denge testi yapıldı (Faz III). Son olarak, dördüncü günde, Aerobik kapasiteyi ölçmek için Bruce protokolü koşu bandına gaz analizörü kullanılarak uygulandı. (Faz IV). HRV kayıtları 30 dakika boyunca istirahatte toplandı. Testten 30 saniye önce 60 saniye, faz I-II-III testinden sonra 60 saniye, faz IV için beş dakika ön test, testten beş dakika sonra ve testten sonra 60 saniye olarak kaydedilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Zaman Planlaması ve Testler sırasında alınan HRV kayıtlarının süresi

	Faz I	*Faz II*	*Faz III*	*Faz IV*
	Gün 1 10:00/12:00	*Gün 2 10:00/12:00*	*Gün 3 10:00/12:00*	*Gün 4 10:00/12:00*
	İzokinetik Kuvvet Testi	Anaerobik Test (WAnT)	Denge Testi	Aerobik Kapasite Testi (Bruce Protokolü)
Monitoring HRV	Ultra-short	Ultra-short	Ultra-short	Short
Test öncesi	60 sec	60 sec	60 sec	5 min

Test	30 sec	30 sec	30 sec	During Test
Test Sonrası	60 sec	60 sec	60 sec	5 min

Gönüllülerin fiziksel aktivite seviyeleri IPAQ-SF (Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu) kısa formu ile belirlenmiştir. IPAQ'un geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, 15 yaş ve üzerindeki bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için tasarlanmış 7 maddelik bir ölçektir (Saglam ve diğerleri, 2010; Silva-Batista, Urso, Silva ve Bertuzzi, 2013). Ölçek, fiziksel aktiviteye katılım hakkında bilgi sağlayacak şekilde yapılandırılmıştır ve kültürel faktörlerden bağımsız olarak uygulanabilir. Ölçümler sırasında, gönüllülerin algılanan çabalarının oranı Borg ölçeği kullanılarak belirlenmiştir. Dispne ciddiyetinin istirahati ve uygulanması için güvenilir bir ölçek olan Borg skalası, solunum hızı ve solunum fonksiyon testleri ile ilişkiyi gösterir (Borg, 1982). Uygulanan metodolojik kriterler, Avrupa Kardiyoloji Derneği ve Kuzey Amerika Pacing ve Elektrofizyoloji Derneği'nin Görev Gücü tarafından önerilmektedir (Marek, 1996). Her test için ortalamanın üzerinde test puanı alan kişiler grup 1 olarak sınıflandırılmış ve ortalamanın altında performans gösterenler grup 2 olarak sınıflandırılmıştır.

Ölçümler

Antropometrik ölçümler: Katılımcıların yüksekliği Uluslararası Kinantropometri Geliştirme Derneği (ISAK) tarafından önerilen şekilde ve 1/10 cm hassasiyetle ölçülmüştür (Holtein Harpenden 601, Holtain Ltd., İngiltere). Katılımcıların vücut ağırlıkları, InBody marka 270 modellerinin (Biospace Co., S. Korea) vücut analiz cihazının ölçek modeli kullanılarak 1/10 kg'lık bir ölçekle ölçülmüştür. Katılımcıların Vücut Kitle İndeksi (BKİ) değerlerini elde etmek için InBody marka 270 modellerinde (Biospace Co., S. Kore) vücut analiz cihazı kullanılmış ve cihaz kılavuzunda belirtilen prosedüre göre ölçümler yapılmıştır. Elde edilen veriler % olarak kaydedildi.

İzokinetik test: Baskın diz ile 60 derecelik açısal hızda fleksiyon-uzama izokinetik kuvvet ölçümü 30 saniye boyunca Humac Norm cihazı ile yapıldı (Humac Norm, Computer Sports Medicine Inc., ABD). Dinamometre çalışma başlamadan önce kullanım kılavuzuna göre kalibre edildi. Bacağın ağırlığı hesaplandı. Katılımcılar dik bir konumda oturuyordu ve koltuk sırtlığı 85 ° idi. Dizin dönme ekseni, dinamometre dönme ekseni ile aynı hizaya getirildi ve 0°, diz 0 ° uzatması olarak belirlendi. Kol kolu yastığı medial malleolün hemen yanına sabitlendi, böylece ayak bileğinin hareketi daralmadı. Testler önceden tanımlanmış bir 90 ° -0 ° ROM'da gerçekleştirildi. Test sırasında telafi edici gövde hareketlerini en aza indirmek için, katılımcılar üreticinin el kitabına göre dengeleyici kayışlar kullanarak güvence altına alındı. Bu test sırasında, katılımcıların testten 60 saniye önce, 30 saniye boyunca maksimum çaba göstermeleri için sözlü olarak teşvik edildi.

Anaerobik test: Gönüllülerin anaerobik güç testleri, WAnT (Wattbike WPM ModelB, Wattbike Ltd., İngiltere) kullanılarak Wattbike marka ergometre kullanılarak yapıldı. Wattbike'da 30 saniyelik bir akış serpinti için güvenilirlik çalışması zaten yapılmıştır (Driller, Argus ve Shing, 2013). 30 saniyelik bir testin her 5 saniyelik aralığında ortalama gücün hesaplanmasını kaydeder ve en yüksek 5 saniyelik ortalamaya ve bir bozulma oranına dayanan bir zirve güç değeri sağlar. Katılımcılar oryantasyon oturumu sırasında gerçekleştirilen aynı ısınma protokolünü tamamladılar (Bar-Or, 1987). Bu test sırasında katılımcılar sözlü olarak azami çaba göstermeleri için teşvik edildi. Ortalama güç, en yüksek güç ve bağıl güç, WAnT ile ölçülmüştür. HRV testten 1 dakika önce, test sırasında 30 saniye ve testten 1 dakika sonra kaydedildi.

Denge testi: 30 saniye statik denge Sigma (Sigma Platforma Balansowa, AC International East SP Z O. O., Polonya) ile ölçülmüştür. Platform üzerinde iki ayağın hizasında konuya adım atın, daha sonra teste başlamadan

önce 30 saniye boyunca ekrana bakın. Platform, platformun pozisyonunda herhangi bir değişiklik tespit eden özel bir sensör kullanarak dönüş açısının değerlendirilmesi için bağımsız bir sistem ile donatılmıştır. Bu değişiklikleri uygun çıkış sinyaline işler ve verileri kablosuz olarak gerçek zamanlı olarak bilgisayardaki bir yazılımla iletir. Test sonucunda testin kapsadığı alan veri formuna kaydedildi. HRV testten 60 saniye önce, test sırasında 30 saniye ve testten 60 saniye sonra kaydedildi.

Aerobik Kapasite testi: Aerobik dayanıklılık ve maksimum oksijen tüketiminin belirlenmesinde altın standart olarak kabul edilen gaz analizörü ile koşu bandı testi. Bruce protokolü (h / p / cosmos quasar med 170-190 / 65, h / p / cosmos & medical GMBH, Almanya) gerçekleştirildi. Aşamalı protokol, maksimum oksijen tüketimine (MaxVO2) ulaşılıncaya kadar her 3 dakikada bir artan iş oranı (hız ve kalite) ile %10 sınıfta 1.7 mil hızında başladı. Süresi dolmuş gaz fraksiyonları (oksijen ve karbon dioksit) ağızda toplandı ve bir metabolik araba (Cosmed Quark CPED metabolik araba, Roma, IT) ile analiz edildi. Ölçümler, Microsoft Windows sürüm 1.4 için Omnia-Standalone yazılımında işlendi. MaxVO2 kriterleri, aşağıdakilerin 2'si olarak önceden belirlenmiştir: eğer artan bir çalışmaya rağmen oksijen tüketiminde bir plato varsa (± 2 ml.kg-1.min-1); Solunum değişim oranı> 1.10; ve maksimum on (yaş) için öngörülen on kalp atışı içindeki bir kalp atış hızı. Bruce protokolü 10 dakikalık ısınmadan sonra uygulandı.

Kalp atış hızı değişkenliği ölçümü: İstirahat HRV ölçümlerini almak için, testlerden önce otururken gönüllülerden HRV kayıtları alındı. HRV, Kalp Hızı Monitörü ve Polar H7 bandı (Polar Electro, Kempele, Finlandiya) ile Polar V800 GPS Spor İzle ile ölçülmüştür. Polar V800, % 0,09 hata ve > 0,99 sınıf içi korelasyon katsayısı ile RR aralıklarını tespit etmek için geçerlidir (Giles, Draper ve Neil, 2016). Kalp atış hızı verileri, Polar FlowSync Yazılımı (sürüm 3.0.0.1337) kullanılarak kişisel bir bilgisayarda saklandı. HRV analizleri, Kubios HRV standart kalp atış hızı değişkenlik analiz yazılımında Mac (Biyosignal Analiz ve Tıbbi Görüntüleme Grubu, Fizik Bölümü, Kuopio Üniversitesi, Finlandiya, sürüm 3.1.0.1) ile zaman, frekans ve doğrusal olmayan alan analizi ile işlendi. 1000 Hz örnekleme hızı seçildi ve kayıtlar v800 USB arayüzü ile bir PC'ye aktarıldı. Egzersiz testinden önce, her deneye 10 dakika boyunca egzersiz minderi üzerinde uzanması talimatı verildi (Marek, 1996). Kalp atış hızı aralığı testten 5 dakika önce ve testten 5 dakika sonra kaydedildi. Sistemin sağladığı spektral tepki 3 gruba ayrılmıştır: çok düşük frekans (0.003-0.04 Hz), düşük frekans (0.04-0.15 Hz) ve yüksek frekans (0.15-0.4 Hz). Kayıtlar daha sonra çevrimdışı analizler için Kubios HRV yazılımına (Biyolojik Analiz ve Tıbbi Görüntüleme Grubu, Fizik Bölümü, Kuopio Üniversitesi, Finlandiya, sürüm 3.1.0.1) (Tarvainen, Niskanen, Lipponen, Ranta-Aho ve Karjalainen, 2014) ithal edildi. Kalp atış hızı (dakikada atım) ve milisaniye cinsinden RR aralıklarının ortalaması (Ortalama RR), R dalgasının R dalga aralıklarına standart sapması (SDNN) ve art arda RR aralıklarının kök karesi (RMSSD), doğal ortalama kare karenin logaritmik dönüşümü, milisaniye cinsinden ardışık RR aralıkları (LnRMSSD) arasındaki ardışık RR aralıkları, mutlak ile kalp atış hızı değişkenliğinin üç zaman-etki alanı ölçümü olan 50 ms (PNN50) arasında değişen ardışık RR aralıkları yüzdesi Düşük frekans bandının (LF) gücü, yüksek frekans bandının (HF) mutlak gücü ve LF-HF gücünün oranı (LF / HF) hesaplandı.

İstatistiksel Analiz

Veriler ortalama ve standart sapmalarda (SD) sunulmaktadır. Büyüklüklere dayanan farklılıklar (Batterham ve Hopkins, 2006), öncesi ve sonrası anlardaki farklılıkları kontrol etmek için hesaplanmıştır. Ön test, test ve son test için tekrarlanan iki faktörlü varyans analizi (ANOVA), 2 grubu (3 kez x 2 grup) HRV parametrelerini karşılaştırmak için kullanıldı. Grup içi HRV parametrelerini karşılaştırmak için ön test, test ve son test sırasında tekrarlanan tek

yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanıldı. Bonferroni testi ile ikili karşılaştırmalar belirlenmiştir. Küresellik varsayımı Mauchly'nin testi kullanılarak test edildi ve tüm pozitif testler için Greenhouse-Geisser serbestlik derecelerine göre serbestlik faktörü kullanıldı. Etki Boyutu Cohen'in d değeri hesaplandı; bu değer küçük (0,20), orta (0,50) veya büyük (0,80) olarak kabul edildi. Tüm hesaplamalar SPSS sürüm 22, istatistiksel yazılım (SPSS Inc., Chicago, IL, ABD) ile yapıldı ve anlamlılık düzeyi p <0,05 olarak belirlendi.

Bulgular

Katılımcıların fiziksel özellikleri ve 30 dakika otururken alınmış HRV değerleri aşağıda gösterilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Deneklerin Fiziksel Özellikleri ve Dinlenik HRV Değerleri (n=53)

Fiziksel özellikler	*Ort. ± SS*
Yaş (yıl)	27.0 ± 4.0
Boy Uzunluğu (cm)	177.9 ± 5.7
Ağırlık (kg)	77.8 ± 8.7
VKİ (kg.m^{-2})	24.6 ± 2.6
Yağ Yüzdesi (%)	18.5 ± 5.0
Mean RR (bpm)	682.9 ± 212
SDNN (ms)	58.5 ± 38.6
RMSSD (ms)	54.5 ± 46.4
LnRMSSD (ms)	3.90 ± 0.8
PNN50 (%)	11.1 ± 11.9
LF (ms^2)	1412.6 ± 1123.8
HF (ms^2)	1060.7 ± 1352.3
LF/HF	3.4 ± 2.6

Tablo 3. MaxVO$_2$ Testi öncesinde-sırasında ve sonrasında HRV değişimleri Arasındaki İlişki

	Grup	Test Öncesi (1) Ort ± SS		Fark %	Test (2) Ort ± SD		Fark %	Test Sonrası (3) Ort ± SD		F†	Bonferroni F‡		ES η^2
Mean RR (bpm)	G1	579.4	± 56.1	-31.5	397.1	± 23.0	-0.3	396.0	± 59.7	127.2***	1-2***;1-3***	3.626**	0.17
	G2	571.1	± 86.0	-29.0	405.7	± 27.6	1.1	410.1	± 30.3	72.7***	1-2***;1-3***		
SDNN (ms)	G1	42.1	± 17.9	-62.9	15.6	± 8.9	-3.8	15.0	± 10.5	39.9***	1-2***;1-3***	2.365*	0.05
	G2	35.3	± 15.9	-51.8	17.0	± 16.0	2.9	17.5	± 24.2	14.1**	1-2***;1-3***		
RMSSD (ms)	G1	25.7	± 18.9	-25.7	19.1	± 12.5	4.7	20.0	± 16.1	1.6		2.075	0.03
	G2	29.7	± 19.7	-31.3	20.4	± 24.7	2.9	21.0	± 36.8	1.8			
LnRMSSD (ms)	G1	3.0	± 0.8	-9.0	2.7	± 0.7	-3.7	2.6	± 1.0	2.0		0.721	0.06
	G2	3.2	± 0.6	-18.5	2.6	± 0.9	-19,2	2.1	± 1.3	9.7**	1-2*;1-3**		
PNN50 (%)	G1	7.3	± 12.1	-69.9	2.2	± 6.4	-22,7	1.7	± 1.2	7.4*	1-2*	8.339***	0.05
	G2	3.2	± 3.9	-56.2	1.4	± 2.5	14,3	1.6	± 3.9	2.5			
LF (ms^2)	G1	1459.2	± 1048.1	-93.0	102.5	± 135.3	-5.3	97.1	± 218.2	28.8***	1-2***;1-3***	4.520***	0.08
	G2	949.7	± 897.9	-85.2	135.7	± 207.0	22,0	165.6	± 425.0	19.2***	1-2***;1-3***		
HF (ms^2)	G1	719.7	± 1625.9	-48.8	368.3	± 112.9	-45,4	201.0	± 468.0	1.3		3.806**	0.02
	G2	500.0	± 682.2	-33.7	331.5	± 155.9	22,9	407.3	± 920.5	0.4			
LF/HF	G1	9.1	± 17.8	-81.1	1.7	± 2.1	82,3	3.1	± 4.1	2.3		8.603***	0.06
	G2	3.3	± 2.8	-	2.1	± 2.5	100	4.2	± 4.3	2.9			

					36.4								

* = *p <0.05,* ** = *p <0.01,* *** = *p <0.001*

†: One- Way Anova ‡: Two-way Anova (tekrarlı ölçüm)

G1: Grup ort. altında. G2: Grup ort. üstünde

Tablo 3'te görüldüğü gibi, 3 (zaman) x 2 (grup) ANOVA analizleri yapıldıktan sonra, Ortalama RR'nin G1 ve G2 değişiklikleri arasında anlamlı bir fark vardı (F = 3.626) ve ES'nin büyük olduğu belirlendi (=2 = 0.17). Tek yönlü ANOVA analizleri yapıldıktan sonra; G1 için, Ortalama RR ön testi (579.4 ± 56.1 bpm), test (397.1 ± 23.0 bpm) ve son test (396.0 ± 59.7 bpm) değerleri (F = 127.2) ve büyük ES (η2) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu. = 0.88). G2 için, Ortalama RR ön testi (571.1 ± 86.0 bpm), test (405.7 ± 27.6 bpm) ve son test (410.1 ± 30.3 bpm) değerleri (F = 72.7) ve büyük ES (istatistiksel olarak anlamlı) bulunmuştur. η2 = 0.79). SDNN'in G1 ve G2 değişiklikleri arasında anlamlı bir fark vardı (F = 3.626) ve ES'nin küçük olduğu belirlendi (η2 = 0.05).

Tablo 4. Anaerobik Kapasite Testi öncesinde-sırasında ve sonrasında HRV değişimleri Arasındaki İlişki

	Grup	*Test Öncesi (1) Ort ± SS*		*Fark %*	*Test Ort ± SD*	*(2)*	*Fark %*	*Test Sonrası (3) Ort ± SD*		*F†*	*Bonferroni*	*F‡*	*ES η²*
Mean RR (bpm)	G1	519.4	±79.7	-24.8	390.3	±77.8	-5.6	368.5	±121.7	29.9***	1-2***;1-3***	3.768**	0.01
	G2	504.9	±60.9	-22.1	393.5	±61.3	-4.0	377.6	±55.7	86.9***	1-2***;1-3***		
SDNN (ms)	G1	31.0	±19.9	-30.3	21.6	±24.0	33.8	28.9	±24.7	0.9		0.428	0.00
	G2	28.0	±19.6	-15.3	23.7	±23.0	25.3	29.7	±33.5	0.5			
RMSSD (ms)	G1	26.6	±24.7	3.0	27.4	±36.3	-91.6	2.3	±1.5	0.8		1.370	0.01
	G2	22.9	±27.8	50.6	34.5	±39.7	-91.9	2.8	±1.3	1.3			
LnRMSSD (ms)	G1	2.8	±1.1	-21.4	2.2	±1.5	36.4	3.0	±1.4	2.1		0,227	0,04
	G2	2.6	±1.0	3.8	2.7	±1.3	-3.7	2.6	±1.6	0.4			
PNN50 (%)	G1	3.8	±5.4	47,4	5.6	±13.9	-32.1	3.8	±5.0	0.3		5.312***	0.10
	G2	2.2	±5.5	18,2	2.6	±4.0	34.6	3.5	±4.9	0.5			
LF (ms²)	G1	635.0	±956.3	-75.2	157.5	±320.2	92.2	302.7	±600.1	3.0		3.078	0.02
	G2	434.3	±660.4	-55.6	193.0	±488.9	187.8	555.5	±1282.6	1.1			

HF (ms²)	G1	423.5	±727.0	-46	228.8	±438.0	1582	3848.4	±14929.0	1.1		7.395**	0.02
	G2	266.3	±625.3	-2.9	258.5	±499.8	473	1222.9	±2873.6	2.5			
LF/HF	G1	4.2	±4.1	171,4	11.4	±15.3	-74.5	2.9	±6.0	4.7		2.611*	0.07
	G2	6.4	±6.7	-7.8	5.9	±7.9	-15.2	5.0	±5.4	0.3			

* = *p* <0.05, ** = *p* <0.01, *** = *p* <0.001

†: One- Way Anova ‡: Two-way Anova (tekrarlı ölçüm)

G1: Grup ort. altında. G2: Grup ort. üstünde

3 (zaman) x 2 (grup) Anova analizleri yapıldıktan sonra, Ortalama RR'nin G1 ve G2 değişiklikleri arasında anlamlı bir fark vardı (F = 3.768) ve ES'nin küçük olduğu belirlendi η2=0.01). Tek yönlü Anova analizleri yapıldıktan sonra; G1 için, Ortalama RR ön testi (519.4 ± 79.7 bpm), test (390.3 ± 77.8 bpm) ve son test (368.5 ± 121.7 bpm) değerleri (F = 29.9) ve büyük ES (η2) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu. = 0.86). G2 için, Ortalama RR ön testi (504.9 ± 60.9 bpm), test (393.5 ± 61.3 bpm) ve son test (377.6 ± 55.7 bpm) değerleri (F = 86.9) ve ES arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu (η2 = 0.78).

Tablo 5. Denge Testi öncesinde-sırasında ve sonrasında HRV değişimleri Arasındaki İlişki

	Grup	*Test Öncesi (1) Ort ± SS*		*Fark %*	*Test (2) Ort ± SD*		*Fark %*	*Test Sonrası (3) Ort ± SD*		*F†*	*Bonferroni*	*F‡*	*ES η²*
Mean RR (bpm)	G1	542.3	±53.9	-5,1	514.5	±53.9	3.7	533.6	±53.0	6.9**	1-2*	1.289	0.08
	G2	555.9	±79.1	0.5	559.0	±79.0	-1.2	552.0	±64.3	0.23			
SDNN (ms)	G1	27.9	±16.3	-60.5	11.0	±5.7	530.9	58.4	±98.0	0.9		5.379*	0.13
	G2	29.7	±16.3	-23.6	22.7	±14.9	42.3	32.3	±13.5	3.6*	2-3*		
RMSSD (ms)	G1	16.7	±15.1	-62.2	6.3	±3.7	306.3	25.6	±14.9	10.0**	2-3**	4.599***	0.04
	G2	19.1	±14.1	-14.1	16.4	±19.8	50.6	24.	±15.6	1.5			

							7						
LnRMSSD (ms)	G1	2.5	±0.7	-32	1.7	±0.6	76.5	3.0	±0.7	21.0***	1-2*;2-3***	0.693	0.10
	G2	2.7	±0.7	-11.1	2.4	±0.8	25	3.0	±0.7	4.4*			
PNN50 (%)	G1	0.8	±1.0	112.5	1.7	±0.6	158.8	4.4	±5.0	8.2**		4.487***	0.08
	G2	2.6	±4.0	-7.7	2.4	±0.8	25	3.0	±3.5	0.1			
LF (ms^2)	G1	420.3	±318.0	-78	92.3	±98.2	705.5	743.5	±801.4	8.5**	1-3*	8.407***	0.04
	G2	724.6	±1053.2	-53,1	339.5	±391.2	88.2	639.1	±757.4	2.3	1-2*		
HF (ms^2)	G1	173.9	±264.5	-91.7	14.4	±11.9	2659	397.3	±231.1	3.8		14.933***	0.08
	G2	148.9	±161.5	-8.7	135.9	±319.8	32.6	180.3	±417.0	0.3			
LF/HF	G1	9.8	±11.7	54.2	9.0	±6.4	308.9	36.8	±123.6	0.7		17.053***	0.03
	G2	7.2	±5.6	-2.5	7.0	±6.8	-7.1	6.5	±8.7	0.1			

** = p <0.05,* *** = p <0.01,* **** = p <0.001*

†: One- Way Anova ‡: Two-way Anova (tekrarlı ölçüm)

G1: Grup ort. altında. G2: Grup ort. üstünde

Tablo 5'de görüldüğü gibi, 3 (zaman) x 2 (grup) yapıldıktan sonra Anova analizlerinde, Ortalama RR'nin G1 ve G2 değişiklikleri arasında anlamlı bir fark bulunmadı (F = 1.289) ve ES'nin orta ((2) olduğu belirlendi. = 0,08). Tek yönlü Anova analizleri yapıldıktan sonra; G1 için, Ortalama RR ön testi (542.3 ± 53.9 bpm), test (514.5 ± 53.9 bpm) ve son test (533.6 ± 53.0 bpm) değerleri (F = 6.9) ve büyük ES (η2) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu. = 0.33). G2 için, Ortalama RR ön testi (555.9 ± 79.1 bpm), test (559.0 ± 79.0 bpm) ve son test (552.0 ± 64.3 bpm) değerleri (F = 0.23) ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı. ES'nin küçük olduğu belirlendi (η2 = 0.01). SDNN'in G1 ve G2 değişiklikleri arasında anlamlı bir fark vardı (F = 5.379) ve ES'nin büyük olduğu belirlendi (η2 = 0.13). G1 için SDNN ön test (27.9 ± 16.3 ms), test (11.0 ± 5.7 ms) ve son test (58.4 ± 98.0 ms) SDNN değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı. (F = 0.9) ve ES'nin orta düzeyde olduğu belirlendi (η2 = 0.06). G2 için, SDNN ön testi (29.7 ± 16.3 ms), test (22.7 ± 14.9 ms) ve son test (32.3 ± 13.5 ms) değerleri (F = 3.6) ve büyük ES (istatistiksel olarak anlamlı) bulunmuştur. η2 = 0,14). Test ve test sonrası değerler arasında anlamlı fark vardı (p <0.05). RMSSD'nin G1 ve G2 değişiklikleri arasında anlamlı bir fark yoktu (F = 4.599) ve ES'nin orta (η2 = 0.04) olduğu tespit edildi.

Tablo 6. İzokinetik Test öncesinde-sırasında ve sonrasında HRV değişimleri Arasındaki İlişki

	Grup	Test Öncesi (1) Ort ± SS	Fark %	Test (2) Ort ± SD	Fark %	Test Sonrası (3) Ort ± SD	F†	Bonferroni	F‡	ES η^2
Mean RR (bpm)	G1	549.9 ±139.7	-15.5	464.4 ±134.1	-4.1	445.5 ±159.2	0.4		4.144***	0.02
	G2	558.1 ±148.2	-19,2	450.9 ±137.1	3.9	468.6 ±142.4	1.9			
SDNN (ms)	G1	29.6 ±15.2	-27	21.6 ±17.3	-4.2	20.7 ±19.0	0.9		3.293*	0.03
	G2	28.3 ±14.6	-9.9	25.5 ±31.4	27.4	32.5 ±34.8	7.8**	1-2*;2-3**		
RMSSD (ms)	G1	18.9 ±14.0	10.6	20.9 ±26.4	-24.4	15.8 ±23.8	0.7		1.962	0.01
	G2	21.7 ±23.1	1.8	22.1 ±27.8	19.4	26.4 ±40.6	8.0**	2-3**		
LnRMSSD (ms)	G1	2.8 ±0.7	-14.3	2.4 ±1.2	-4.2	2.3 ±1.1	4.4*	1-3*	0.341	0.01
	G2	2.8 ±0.8	-14.3	2.4 ±1.2	4.2	2.5 ±1.2	11.6***	1-2*;2-3**		
PNN50 (%)	G1	2.7 ±3.9	14.8	3.1 ±6.1	-54.8	1.4 ±3.2	1.0		1.194	0.00
	G2	2.6 ±3.5	15.4	3.0 ±5.6	-30	2.1 ±3.9	2.9			
LF (ms^2)	G1	707.0 ±569.0	-76.8	163.9 ±182.0	40.3	230.0 ±259.8	5.4*		11.354***	0.03
	G2	645.7 ±536.9	-32.4	436.4 ±1078.4	17.5	512.7 ±874.6	2.4			
HF (ms^2)	G1	224.7 ±280.1	-29.4	158.6 ±314.3	1.89	161.6 ±348.2	0.4		9.745***	0.02
	G2	133.3 ±117.3	106,4	275.2 ±979.4	-0.9	272.7 ±997.0	3.8*			
LF/HF	G1	6.5 ±7.0	27.7	8.3 ±11.3	54.2	12.8 ±34.3	0.9		5.049***	0.01
	G2	6.1 ±3.9	103.3	12.4 ±17.1	-21.8	9.7 ±12.4	2.2			

** = p <0.05,* *** = p <0.01,* **** = p <0.001*

†: One- Way Anova ‡: Two-way Anova (tekrarlı ölçüm)

G1: Grup ort. altında. G2: Grup ort. üstünde

Ortalama RR'nin G1 ve G2 değişiklikleri arasında anlamlı bir fark vardı (F = 4.144) ve ES'nin küçük olduğu belirlendi (η2 = 0.02). Tek yönlü ANOVA analizleri yapıldıktan sonra; G1 için, Ortalama RR ön testi (549.9 ± 139.7 bpm), test (464.4 ± 134.1 bpm) ve son test (445.5 ± 159.2 bpm) değerleri (F = 0.4) ve küçük ES (istatistiksel olarak anlamlı) bulunmuştur (η2 = 0.03). G2 için, Ortalama RR ön testi (558.1 ± 148.2 bpm), test (450.9 ± 137.1 bpm) ve son test (468.6 ± 142.4 bpm) değerleri (F = 1.9) ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı. ES'nin büyük (η2 = 0.86) olduğu tespit edildi. SDNN'in G1 ve G2 değişiklikleri arasında anlamlı bir fark vardı (F = 4.144) ve ES'nin küçük olduğu belirlendi (=2 = 0.02). G1 için SDNN ön test (29.6 ± 15.2 ms), test (21.6 ± 17.3 ms) ve son test (20.7 ± 19.0 ms) SDNN değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın temel amacı, aerobik kapasitedeki fiziksel uygunluk seviyeleri, anaerobik güç, denge ve izokinetik dayanım testleri açısından kısa ve ultra kısa süreli HRV değerlerini araştırmaktır. Çalışmanın ikinci amacı, katılımcıların testler sırasında ve sonrasında HRV değişikliklerini değerlendirmektir. İlk hipotezimiz, zaman alanı ve frekans alanı değerlerinin farklı performans seviyelerine sahip kişilerde farklı olacağıydı. İkinci hipotez, testler sırasında ve sonrasında HRV değerlerinin farklı olacağıydı. Çalışma, fiziksel uygunluğun belirlenmesinde destekleyici bir araç olarak kısa süreli ve ultra kısa süreli HRV'lerin mevcudiyetinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. PubMed, Medline ve SPORTDiscus veritabanları, çalışma planlanmadan önce incelenmiştir. Bu çalışmanın yeniliği, farklı fiziksel uygunluk testleri sırasında kısa ve ultra kısa süreli HRV arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların eksikliğine dayanmaktadır.

Daha önce egzersiz sırasında HRV kullanıldı ve ölçüldü (Lewis, Kingsley, Short, & Simpson, 2007; Sandercock & Brodie, 2006). Prensip olarak, HRV sporda performans tanı parametresi olarak ve stres yoğunluğunun kontrol parametresi olarak kullanılabilir (Hottenrott, Hoos, & Esperer, 2006). Çalışmalar, HRV'si yüksek olan sporcuların rekabet üstünlüğüne sahip olduğunu göstermiştir (Nakamura ve ark., 2015; Proietti ve ark., 2017). Bu, daha iyi HRV değerlerine sahip sporcularda bulunan MaxVO_2 tarafından kısmen açıklanabilir (Esco, Flatt ve Nakamura, 2016).

Bu çalışmanın sonucunda, MaxVO2 testinde gruplar arasında HRV kısa süreli frekans alanı değerleri (Ortalama RR, SDNN, PNN50) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulduk. Zaman bölgesi değerlerinde (LF, HF, LF / HF) değişiklikler istatistiksel olarak anlamlıydı. HRV değerleri (Ortalama RR, SDNN, PNN50, LF, HF, LF / HF), MaxVO2 değeri daha yüksek olan gruptaki diğer gruptan çok daha fazla artmadı. Beklenmedik bir şekilde, her iki grup arasında RMSSD'de istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik yoktu. (Tulppo, Makikallio, Seppänen, Laukkanen ve Huikuri, 1998)), bisiklet testinde daha iyi fiziksel uygunluğa sahip olan katılımcıların fiziksel performans, yaş ve kardiyak vagal fonksiyonlarına göre bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (VO2Peak). Bu çalışmayı desteklemek için daha önce bulgular, egzersiz sonrası HRV değerlerinin özellikle daha iyi fiziksel zindeliği olan bireylerde daha yüksek olduğunu göstermiştir (Melanson, 2000; Ostojic, Stojanovic ve Calleja-Gonzalez, 2011; Seiler ve diğerleri, 2007; Somlev, Uzunova ve Pavlova, 2012). Ancak, Poehling (2019), submaksimal ve maksimal testler sırasında Ortalama RR ve SDNN değişiklikleri arasında anlamlı bir ilişki bulamadı.

Anaerobik performansı belirlemek için WAnT öncesi, sırası ve sonrasında farklı fiziksel aktivite seviyesine sahip iki grup arasındaki HRV değerleri (Ortalama RR, PNN50, HF ve LF / HF) arasındaki ilişki bulundu. WAnT grubundaki HRV değerlerinde (Ortalama RR, PNN50 ve HF) değişiklikler diğer gruptan daha yüksekti. WAnT'nin 10 genç erkek katılımcı ile 1 tek ve 4 kat ile gerçekleştirilmesinden sonra toparlanmada HRV frekans alanı değerlerinde değişikliklerin daha doğru tespit edilmesinde faydalı olabileceğini bildirdi. (Aras ve Coşkun, 2016), egzersiz öncesi ve sonrası HRV değerlerindeki (SDNN, RMSSD, HF, LF / HF) değişiklikler arasında anlamlı bir ilişki bulamadı. Bununla birlikte, anaerobik eşikteki bir başka çalışma yoğunluğunda, egzersiz sonrası parasempatik reaktivasyona aracılık ettiği gösterilmiştir (Imai ve ark. 1994). Diyebiliriz ki Anaerobik testteki

değişiklikler açısından yüksek performans gösteren grubun parasempatik modülasyonu ultra kısa süreli HRV değerlerinde daha iyi uyarlanmıştır.

Çalışmamızda izokinetik diz kuvveti ölçümü sonucunda grubun üstünde ve altında test değerleri olan grup arasında HRV değerleri (SDNN, RMSSD, PNN50, LF, HF ve LF / HF) arasında anlamlı bir ilişki vardı. Kuvvet testi ölçüm sonuçları ortalamanın üzerinde olan grubun değerlerindeki değişim her zaman daha düşüktü. Bu, parasempatik aktivasyonun etkisinden de kaynaklanabilir. Daha önce 23 erkek katılımcı ile alt bacak kasılması üzerine yapılan çalışmada, statik kuvvet egzersizlerine kıyasla dinamik kuvvet egzersizlerinin SDNN, RMSSD ve HF değerlerinde önemli değişikliklerden bahsetmiş ve dinamik egzersizlerin HRV değerlerini daha fazla düşürdüğünü açıklamıştır (Weippert ve ark., 2013). (Simões ve ark., 2016), HRV'nin sürekli olmayan direnç egzersizi sırasında laktat eşiğini tahmin etmede etkili bir araç olduğu sonucuna vardığını bildirmiştir. Ayrıca, bu sonuçların reçete üzerinde bir etkisi olabilir. İzokinetik egzersiz konusundaki çalışmamıza benzer bir çalışma bulunamamıştır.

Çalışmamızda denge testinde yapılan testlerden biri, daha iyi performans gösteren grupta HRV değerleri (Ortalama RR, SDNN, HF, LF, LF / HF) değişiklikleri arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, iki grup arasındaki HRV değerlerinde yapılan değişiklikler, önceki testlerde olduğu gibi performans grubundan daha düşük bir yüzde ile sonuçlanmadı. Performansı yüksek olan grupta LF değerleri anlamlı olarak düşükken, Performansı düşük olan grupta Ortalama RR, SDNN, HF ve LF / HF değerleri düşüktü. İzokinetik testte olduğu gibi, HRV'nin denge testini ölçtüğü bir çalışma yapılmamıştır. Çalışmamız sonucunda kalp vagal fonksiyonları test sonuçlarına göre performansı ortalamanın üzerinde olan katılımcılarda kısa ve ultra kısa süreli HRV değerleri açısından daha iyi tepki vermiştir. Bununla birlikte, denge testi diğer testlerden farklı sonuçlara sahiptir. Denge testi dışında, ilk hipotezimizi kabul edebiliriz.

İkinci hipotezimiz, test öncesi, sırası ve sonrasında HRV değerleri arasında bir ilişki olacağıydı. Önceden, testten önce ve sonra HRV değişikliklerini izleyen çalışmalar vardı (Fortes ve diğerleri, 2017) veya testten sonra (Mazzuco ve diğerleri, 2017). Çalışmamızda 4 farklı fiziksel uygunluk testi için test öncesi, sırası ve sonrasında kısa süreli ve ultra kısa süreli HRV değişiklikleri gözlendi. Çalışmamızda aerobik test için HRV değerlerinde (Ortalama RR, SDNN, LF) değişiklikler testten önce ve sonra istatistiksel olarak anlamlıydı. Ortalama RR, SDNN ve LF değerlerinde değişiklik, her iki grupta da ön test ve son test ile korelasyon gösterdi. Bu, MaxVO2 testinin test sırasında ve sonrasında değerleri önemli ölçüde değiştirmediği anlamına gelir. LnRMSSD değeri değişim testi performansı daha iyi olan grupta, ön test sırası ve ön test-test ilişkisi kendi içinde bulundu. Poehling (2019), HRV (SDNN) değerlerini ve submaksimal ve maximal HRV (SDNN) değerlerini dinlenme durumundan submaksimal değerlerine ve 19-21 yıllık üniversite koşucularının azami egzersizi (n = 8). Araştırmacı, istirahat ve egzersiz arasında yapılan çalışmada anlamlı bir fark tespit etmiştir ($p < 0.05$). Dinlenme ile egzersiz arasındaki HRV'yi karşılaştırırken, parasempatik sinir sisteminin (PNS) dinlenmedeki etkisinin daha yüksek HRV'ye katkıda bulunduğu, oysa egzersiz sırasında hem submaksimal hem de maksimum sempatik sinir sistemi (SNS) etkisinin azalmış HRV'ye karşılık geldiği bildirildi. Anaerobik testte, sadece Ortalama RR değeri değişiklikleri gruplarda anlamlıydı. Her iki grupta da test öncesi ile test sırasında ve sonrasında bir ilişki vardı. Test öncesi ve test arasında ortalama RR %-23.5 iken, test sırasında ve sonrasında yüzde değişim %-4.8 idi. Bu devam eden düşüşün, ultra kısa süreli ölçümden kaynaklandığı düşünülmektedir. Denge testinde, anaerobik testten farklı olarak, test sonrası ve test sonrası HRV değerleri (SDNN, RMSSD, LnRMSSD) arasında bir ilişki bulundu. Bu, araştırmamız gereken bilgimizdeki ilk çalışmadır. Denge yeteneği ile HRV değerleri arasındaki ilişki ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Denge testinde, RMSSD ve LnRMSSD değerlerinin düşük performans grubunda ilişkili olduğu bulundu. SDNN değer değişikliği, ön test ile ve yüksek performans gösteren grupta test sırasında ve sonrasında ilişkilendirildi. Test sırası testinden sonra RMSSD değerindeki değişiklik de önemliydi. Nakamura ve diğ. (2015), Futsal atletlerle yaptığı çalışmada (n = 24), LnRMSSD değeri ilk dakikadan başlayarak ön test ve son test değişiklikleri ile anlamlı olarak ilişkili bulundu. İzokinetik kuvvet testinde performansı yüksek olan grupta,

RMSSD değer değişikliği test öncesi ve sonrasında anlamlıydı. Bildiğimiz kadarıyla, izokinetik kuvvet ve HRV değerleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma yoktur. Bulgularımızın gelecekteki çalışmalarla desteklenmesi gerekir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardı. Katılımcıların tamamı erkekti. Cinsiyet farklılıklarının etkisi değerlendirilmedi. Kontrollü nefes alma koşullarının eksikliği HRV ölçümlerinde de bir sınırlama olabilir. Çalışmamızda kontrol grubu yoktu, katılımcıları test sonuçlarına göre grupladık. Seçkin sporcular ve sedanter yerine, farklı fiziksel uygunluk parametreleri olan gruplar yerine birbirlerine yakın grupları test ettik. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, ilk hipotezimizde belirtildiği gibi, fiziksel uygunluk testlerinin performansı ile kısa ve ultra kısa süreli HRV parametrelerinin değişimleri arasında önemli bir fark vardır. Ayrıca, özellikle testlerden önce ve sonra HRV değişiklikleri arasında anlamlı bir fark olduğu için ikinci hipotezimizi kabul ediyoruz. Gelecekte, kısa süreli ve ultra kısa süreli HRV parametrelerinin egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında etkileri, daha büyük örneklem grupları, farklı cinsiyetler ve belirli gruplar İzokinetik kuvvet ile denge ve HRV arasındaki ilişkiyi belirlemek için ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Kalp Atım Hızı Değişkenliği, HRV, Fiziksel Test, Fizyolojik Test

Kaynaklar

Aras, D., & Coskun, B. (2016). The Changes on the HRV after a Wingate Anaerobic Test in Different Simulated Altitudes in Healthy, Physically-Active Adults. *Acta Medica Mediterranea, 32*, 1683-1688. doi:10.19193/0393-6384_2016_5_150

Baek, H. J., Cho, C.-H., Cho, J., & Woo, J.-M. (2015). Reliability of ultra-short-term analysis as a surrogate of standard 5-min analysis of heart rate variability. *Telemedicine and e-Health, 21*(5), 404-414. doi:10.1089/tmj.2014.0104

Baek, H. J., Lee, H. B., Kim, J. S., Choi, J. M., Kim, K. K., & Park, K. S. (2009). Nonintrusive biological signal monitoring in a car to evaluate a driver's stress and health state. *Telemedicine and e-Health, 15*(2), 182-189. doi:10.1089/tmj.2008.0090

Bar-Or, O. (1987). The Wingate anaerobic test an update on methodology, reliability and validity. *Sports medicine, 4*(6), 381-394. doi:10.2165/00007256-198704060-00001

Batterham, A. M., & Hopkins, W. G. (2006). Making meaningful inferences about magnitudes. *International journal of sports physiology and performance, 1*(1), 50-57. doi:10.1123/ijspp.1.1.50

Berntson, G. G., Thomas Bigger Jr, J., Eckberg, D. L., Grossman, P., Kaufmann, P. G., Malik, M., . . . Stone, P. H. (1997). Heart rate variability: origins, methods, and interpretive caveats. *Psychophysiology, 34*(6), 623-648. doi:10.1111/j.1469-8986.1997.tb02140.x

Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Med sci sports exerc, 14*(5), 377-381. doi:10.1249/00005768-198205000-00012

Buchheit, M., Chivot, A., Parouty, J., Mercier, D., Al Haddad, H., Laursen, P., & Ahmaidi, S. (2010). Monitoring endurance running performance using cardiac parasympathetic function. *European journal of applied physiology, 108*(6), 1153-1167. doi:10.1007/s00421-009-1317-x

Chalencon, S., Busso, T., Lacour, J.-R., Garet, M., Pichot, V., Connes, P., . . . Barthélémy, J. C. (2012). A model for the training effects in swimming demonstrates a strong relationship between parasympathetic activity, performance and index of fatigue. *PloS one, 7*(12), e52636. doi:10.1371/journal.pone.0052636

Driller, M. W., Argus, C. K., & Shing, C. M. (2013). The reliability of a 30-s sprint test on the Wattbike cycle ergometer. *International journal of sports physiology and performance, 8*(4), 379-383. doi:10.1123/ijspp.8.4.379

Esco, M., Flatt, A., & Nakamura, F. (2016). Initial weekly HRV response is related to the prospective change in VO2max in female soccer players. *International journal of sports medicine, 37*(06), 436-441. doi:10.1055/s-0035-1569342

Esco, M., & Flatt, A. A. (2014). Ultra-short-term heart rate variability indexes at rest and post-exercise in athletes: evaluating the agreement with accepted recommendations. *Journal of sports science & medicine, 13*(3), 535.

Fortes, L. S., da Costa, B. D., Paes, P. P., do Nascimento Júnior, J. R., Fiorese, L., & Ferreira, M. E. (2017). Influence of competitive-anxiety on heart rate variability in swimmers. *Journal of sports science & medicine, 16*(4), 498.

Giles, D., & Draper, N. (2018). Heart rate variability during exercise: a comparison of artefact correction methods. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 32*(3), 726-735. doi:10.1519/JSC.0000000000001800

Giles, D., Draper, N., & Neil, W. (2016). Validity of the Polar V800 heart rate monitor to measure RR intervals at rest. *European journal of applied physiology, 116*(3), 563-571. doi:10.1007/s00421-015-3303-9

Goldsmith, R. L., Bloomfield, D. M., & Rosenwinkel, E. T. (2000). Exercise and autonomic function. *Coronary artery disease, 11*(2), 129-135. doi:10.1097/00019501-200003000-00007

Hottenrott, K., Hoos, O., & Esperer, H. D. (2006). Heart rate variability and physical exercise. Current status. *Herz, 31*(6), 544-552. doi:10.1007/s00059-006-2855-1

Imai, K., Sato, H., Hori, M., Kusuoka, H., Ozaki, H., Yokoyama, H., . . . Kamada, T. (1994). Vagally mediated heart rate recovery after exercise is accelerated in athletes but blunted in patients with chronic heart failure. *Journal of the American College of Cardiology, 24*(6), 1529-1535. doi:10.1016/0735-1097(94)90150-3

Kiviniemi, A. M., Hautala, A. J., Kinnunen, H., & Tulppo, M. P. (2007). Endurance training guided individually by daily heart rate variability measurements. *European journal of applied physiology, 101*(6), 743-751. doi:10.1007/s00421-007-0552-2

Lewis, M. J., Kingsley, M., Short, A., & Simpson, K. (2007). Rate of reduction of heart rate variability during exercise as an index of physical work capacity. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 17*(6), 696-702. doi:10.1111/j.1600-0838.2006.00616.x

Makivić, B., Nikić Djordjević, M., & Willis, M. S. (2013). Heart Rate Variability (HRV) as a Tool for Diagnostic and Monitoring Performance in Sport and Physical Activities. *Journal of Exercise Physiology Online, 16*(3).

Manzi, V., Castagna, C., Padua, E., Lombardo, M., D'Ottavio, S., Massaro, M., . . . Iellamo, F. (2009). Dose-response relationship of autonomic nervous system responses to individualized training impulse in marathon runners. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology, 296*(6), H1733-H1740. doi:10.1152/ajpheart.00054.2009

Marek, M., J. Thomas Bigger A., John Camm, Robert E., Kleiger Alberto Malliani Arthur J., Moss Peter, J. Schwartz. (1996). Heart rate variability: standards of measurement, physiological interpretation, and clinical use. *Circulation, 93*(5), 1043-1065. doi:10.1161/01.CIR.93.5.1043

Mazzuco, A., Medeiros, W. M., de Souza, A. S., Alencar, M. C. N., Neder, J. A., & Borghi-Silva, A. (2017). Are heart rate dynamics in the transition from rest to submaximal exercise related to maximal cardiorespiratory responses in COPD? *Brazilian journal of physical therapy, 21*(4), 251-258. doi:10.1016/j.bjpt.2017.05.002

McNames, J., & Aboy, M. (2006). Reliability and accuracy of heart rate variability metrics versus ECG segment duration. *Medical and Biological Engineering and Computing, 44*(9), 747-756. doi:10.1007/s11517-006-0097-2

Melanson, E. L. (2000). Resting heart rate variability in men varying in habitual physical activity. *Medicine and science in sports and exercise, 32*(11), 1894-1901. doi:10.1097/00005768-200011000-00012

Millar, P. J., Rakobowchuk, M., McCartney, N., & MacDonald, M. J. (2009). Heart rate variability and nonlinear analysis of heart rate dynamics following single and multiple Wingate bouts. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 34*(5), 875-883. doi:10.1139/H09-086

Mosley, E., & Laborde, S. (2015). Performing with all my heart: heart rate variability and its relationship with personality-trait-like-individual-differences (PTLIDs) in pressurized performance situations. *Heart rate variability (HRV): Prognostic significance, risk factors and clinical applications*, 45-60.

Nakamura, F. Y., Flatt, A. A., Pereira, L. A., Ramirez-Campillo, R., Loturco, I., & Esco, M. R. (2015). Ultra-short-term heart rate variability is sensitive to training effects in team sports players. *Journal of sports science & medicine, 14*(3), 602.

Nussinovitch, U., Elishkevitz, K. P., Katz, K., Nussinovitch, M., Segev, S., Volovitz, B., & Nussinovitch, N. (2011). Reliability of ultra-short ECG indices for heart rate variability. *Annals of Noninvasive Electrocardiology, 16*(2), 117-122. doi:10.1111/j.1542-474X.2011.00417.x.

Ostojic, S. M., Stojanovic, M. D., & Calleja-Gonzalez, J. (2011). Ultra short-term heart rate recovery after maximal exercise: relations to aerobic power in sportsmen. *Chin J Physiol, 54*(2), 105-110. doi:10.4077/CJP.2011.AMM018

Pichon, A. P., De Bisschop, C., Roulaud, M., Denjean, A., & Papelier, Y. (2004). Spectral analysis of heart rate variability during exercise in trained subjects. *Medicine and science in sports and exercise, 36*, 1702-1708. doi:10.1249/01.MSS.0000142403.93205.35

Plews, D. J., Laursen, P. B., Kilding, A. E., & Buchheit, M. (2012). Heart rate variability in elite triathletes, is variation in variability the key to effective training? A case comparison. *European journal of applied physiology, 112*(11), 3729-3741. doi:10.1007/s00421-012-2354-4

Poehling, C. P. (2019). The Effects of Submaximal and Maximal Exercise on Heart Rate Variability. *International Journal of Exercise Science, 12*(2), 9-14.

Proietti, R., di Fronso, S., Pereira, L. A., Bortoli, L., Robazza, C., Nakamura, F. Y., & Bertollo, M. (2017). Heart rate variability discriminates competitive levels in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 31*(6), 1719-1725. doi:10.1519/JSC.0000000000001795

Saglam, M., Arikan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut, E., & Tokgozoglu, L. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and motor skills, 111*(1), 278-284. doi:10.2466/06.08.PMS.111.4.278-284

Sandercock, G., & Brodie, D. (2006). The use of heart rate variability measures to assess autonomic control during exercise. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 16*(5), 302-313. doi:10.1111/j.1600-0838.2006.00556.x

Seiler, S., Haugen, O., & Kuffel, E. (2007). Autonomic recovery after exercise in trained athletes: intensity and duration effects. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 39*(8), 1366-1373. doi:10.1249/mss.0b013e318060f17d

Silva-Batista, C., Urso, R. P., Silva, A. E. L., & Bertuzzi, R. (2013). Associations between fitness tests and the International Physical Activity Questionnaire—Short form in healthy men. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 27*(12), 3481-3487. doi:10.1519/JSC.0b013e31828f1efa

Simões, R. P., Mendes, R. G., Castello-Simões, V., Catai, A. M., Arena, R., & Borghi-Silva, A. (2016). Use of heart rate variability to estimate lactate threshold in coronary artery disease patients during resistance exercise. *Journal of sports science & medicine, 15*(4), 649.

Somlev, P., Uzunova, G., & Pavlova, E. (2012). Heart rate variability at rest in elite and former soccer players. *Scripta Scientifica Medica, 44*, 89-91. doi:10.1055/s-0035-1550047

Taralov, Z. Z., Terziyski, K. V., & Kostianev, S. S. (2015). Heart rate variability as a method for assessment of the autonomic nervous system and the adaptations to different physiological and pathological conditions. *Folia medica, 57*(3-4), 173-180. doi:10.1515/folmed-2015-0036

Tarvainen, M. P., Niskanen, J.-P., Lipponen, J. A., Ranta-Aho, P. O., & Karjalainen, P. A. (2014). Kubios HRV–heart rate variability analysis software. *Computer methods and programs in biomedicine, 113*(1), 210-220. doi:10.1016/j.cmpb.2013.07.024

Tulppo, M. P., Makikallio, T. H., Seppaïnen, T., Laukkanen, R. T., & Huikuri, H. V. (1998). Vagal modulation of heart rate during exercise: effects of age and physical fitness. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology, 274*(2), H424-H429. doi:10.1152/ajpheart.1998.274.2.H424

Weippert, M., Behrens, K., Rieger, A., Stoll, R., & Kreuzfeld, S. (2013). Heart rate variability and blood pressure during dynamic and static exercise at similar heart rate levels. *PloS one, 8*(12), e83690. doi:10.1371/journal.pone.0083690

Xhyheri, B., Manfrini, O., Mazzolini, M., Pizzi, C., & Bugiardini, R. (2012). Heart rate variability today. *Progress in cardiovascular diseases, 55*(3), 321-331. doi:10.1016/j.pcad.2012.09.001

SB492

YÜZME HAVUZUNDA YAPILAN NEFES EGZERSİZLERİNİN YETİŞKİN SEDANTERLERDE BAZI DOLAŞIM VE SOLUNUM SİSTEMİ PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]İsmail Gökhan, [1]Yakup Aktaş

[1]Harran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ŞANLIURFA

Email : *is_gokhan@hotmail.com, yakupaktas@harran.edu.tr*

Abstract

Aim: The aim of this study was to investigate the effects of breathing exercises in swimming pool on some circulatory and respiratory system parameters in sedentary adults men.

Methods: A total of 56 voluntary men participated in this study; 28 men with mean age of 24,67±4,49 (years), mean height of 177,61±6,14 (cm), mean body weight (BW) of 72,12±8,11 (kg) comprised the experimental group and 28 men with mean age of 25,57±4,18 (years), mean height of 175,29±4,44 (cm), mean body weight (BW) of 74,30±8,01 (kg) comprised the control group. Age, Height, BW, Resting Heart Rate (RHR)i Systolic Blood Pressure (SBP), Diastolic Blood Pressure (DBP), Forced Vital Capacity (FVC), Forced Expiratory Volume (FEV_1), Tiffeneau Rate (FEV_1/FVC), Peak Expiratory Flow (PEF), Forced Expiratory Flow 25-75% (FEF_{25-75}), Forced Expiratory Time (FET), Forced Inspiratory Vital Capacity (FIVC) parameters of participants were measured twice before and after the exercise. The experimental group was given breathtaking exercises in the swimming pool, lasting 60 minutes in a day, four days a for eight weeks. Paired Sumple T test was used for repeated measurements, Independent Sumple T test was used for intergroup measurements. Significance levels have been determined as 0.01 and 0.05.

Findings: Statistically significant differences were found between pretest-posttest values of FEVC, FEV_1/FVC, PEF, FEF_{25-75}, FIVC in experimental group ($p<0.05$, $p<0.01$). Statistically significant differences were found in values of Pulse and FEV_1/FVC between posttest measurement averages of experimental and control group ($p<0.05$).

Conclusion: It was observed that water breathing exercise had positive effects on some respiratory system parameters.

Key Words: Spirometer, Breathing Exercise, Breathing, Circulation, Sedentary

Giriş ve Amaç

Sağlıklı bireylerde solunum, göğüs kafesinde bulunan kasların koordineli olarak çalışması sonucu torasik kavite denilen göğüs kafesi boşluğunun genişlemesi ve daralmasıyla gerçekleşir. Bununla birlikte interkostal kaslar, göğüs kafesini oluşturan kostaların hareketini sağlayarak solunuma anlamlı bir katkıda bulunurlar (Jeffrey ve Steven, 2004; Somers, 2001).

Solunum kaslarımızın kuvvet ve dayanıklılığı yapılan egzersizlerin kapasitesiyle doğru orantılıdır. Çünkü solunum kaslarının yorgunluğunun geciktirilmesi ya da engellenmesi sayesinde kan akışının solunum kaslarına yeteri kadar dağılımıyla sağlanmaktadır. Akciğer hacim ve kapasitelerinin gelişmesi, solunum kaslarının dayanıklılığının artmasında ve yorgunluğun geciktirilmesinde çok önemli bir faktör olduğu literatürde belirtilmiştir. Dolayısıyla

solunum sistemi kaslarının kuvvet ve dayanıklılığı bu sistemin fonksiyonunu olumlu yönde etkilemektedir (Gigliotti ve ark., 2006; McConnell, 2011; Voliantis ve ark., 2001).

Birçok spor branşının solunum sistemi üzerine olumlu etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. Yüzme sporu ise solunum sistemi fonksiyonlarını güçlendirme anlamında bu branşların başında gelir. Yüzme havuzunda su içindeyken suyun göğüs kafesi üzerine baskı uygulaması sonucu soluk alma işlemi karadakine oranla zorlaşır. Suyun göğüs kafesine uyguladığı bu basınç göz önüne alındığında inspirasyon esnasında solunum kasları dirençle karşılaşır. Bu sebeple su içerisinde yapılan solunum egzersizleri solunum kaslarının kuvvet ve dayanıklılığını geliştirebilir.

Çalışmamızda yüzme havuzunda yapılan nefes açıcı egzersizlerin bazı dolaşım ve solunum sistemi parametreleri üzerine etkisini araştırmayı amaçladık.

Yöntem

Araştırmaya Şanlıurfa ilinde yaşayan ve herhangi bir spor branşıyla uğraşmayan, Yaş ortalaması 24,67±4,49 (yıl), Boy ortalaması 177,61±6,14 (cm), VA ortalaması 72,12±8,11 (kg) olan 28 deney grubu ve Yaş ortalaması 25,57±4,18 (yıl), Boy ortalaması 175,29±4,44 (cm), VA ortalaması 74,30±8,01 (kg) olan 28 kontrol grubu olmak üzere toplam 56 kişi gönüllü olarak katıldı.

Ölçüm Parametreleri; Deney ve Kontrol grubunun Yaş, Boy, VA, Nabız, SKB, DKB, FVC, FEV_1, FEV_1/FVC, PEF, FEF_{25-75}, FET, FIVC parametreleri egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası olarak iki kez ölçüldü. Ölçümlerden önce katılımcılara araştırmanın önemi anlatılarak motivasyon düzeyleri arttırıldı. Ölçümler sabah saat 08.00 da aynı kişi tarafından test protokollerine uygun olarak gerçekleştirildi.

Ölçüm Metotları; Deneklerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümünde boy skalası ve elektronik baskül kullanıldı. Nabız ve Kan Basıncı ölçümlerinde tansiyon aleti (*Erka Perfect Aneroid /Germany*), Solunum testleri ise kuru sistem infrared interruption yöntemi kullanarak ölçüm yapan spirometre cihazı (*Spirobank, Medikal İnternational Research, Italy*) kullanılarak ölçüldü. Spirometrik ölçümlerde deneklerin oturur pozisyonda burunları mandalla kapatılarak maksimum nefes alımından sonra maksimum zorlayarak nefes verme işlemini takiben spirometrenin dijital göstergesinden okunarak kaydedildi. Üç ölçüm yapılarak en iyi performans değerlendirmeye alındı.

Uygulanan Egzersiz Programı; Deney grubuna günde ortalama 60 dakika haftada 4 gün toplam 8 hafta yüzme havuzunda nefes açıcı egzersizler yaptırıldı. Kontrol grubuna herhangi bir egzersiz uygulaması yapılmadı. Her seansta deney grubuna uygulanan egzersizler şöyledir;

Egzersiz 1(15 dk): Suda yatay pozisyonda (yüz bölgesi suda) ekspirasyon

Egzersiz 2(15 dk): Suda dikey pozisyonda (başın tepe kısmı suya girecek şekilde) ekspirasyon

Egzersiz 3 (15 dk): Suda dikey pozisyonda derin inspirasyon sonrası yavaş ekspirasyon

Egzersiz 4 (15 dk): Suda dikey pozisyonda derin inspirasyon sonrası hızlı ekspirasyon

İstatistiksel Analiz; Ölçümlerden elde edilen verilerin yorumlanmasında SPSS-16 paket programı kullanıldı. Tekrarlı ölçümlerde Paired Sumple T testi, gruplar arası ölçümlerde Independent Sumple T tesi uygulandı ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlendi.

Bulgular

Deney grubunun Nabız, FVC, FEV_1/FVC oranı, PEF, FEF_{25-75}, FIVC ön test-son test değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edildi ($p<0,05$, $p<0,01$). Deney ve Kontrol grubunun Nabız ve FEV_1/FVC oranı son test ölçüm ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edildi ($p<0,05$). Bununla birlikte Deney grubunun SKB, DKB, FEV_1, FET değerlerinde, Kontrol grubunun NABIZ, SKB, DKB, FVC, FEV_1, FEV_1/FVC, PEF, FEF_{25-75}, FET, FIVC ön test - son test değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmedi ($p>0,05$). Bağımsız gruplarda SKB, DKB, FVC, FEV_1, PEF, FEF_{25-75}, FET, FIVC ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmedi ($p>0,05$).

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubunun Bazı Fiziksel ve Kardiovasküler Parametreleri Ölçüm Ortalamaları

Değişkenler	Ölçümler	Deney Grubu XX/SS	Kontrol Grubu XX/SS	P
Yaş (yıl)	-	24,67±4,49	25,57±4,18	-
Boy (cm9	-	177,61±6,14	175,29±4,44	-
Vücut Ağırlığı (kg)	-	72,12±8,11	74,30±8,01	-
NABIZ (dk/atım)	Ön Test	74,92±9,83	78,60±9,40	0,158
	Son Test	73,14±7,09	78,39±9,03	**0,019**
	P*	**0,025**	0,770	
SKB (mmhg)	Ön Test	123,00±13,49	126,57±13,68	0,330
	Son Test	121,86±5,75	125,25±11,39	0,165
	P*	0,548	0,338	
DKB (mmhg)	Ön Test	76,50±9,89	76,14±7,03	0,877
	Son Test	78,21±6,87	75,17±6,14	0,087
	P*	0,093	0,316	

*p<0,05 düzeyinde anlamlı, **p<0,01 düzeyinde anlamlı

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunun Solunum Fonksiyon Testi Ölçüm Ortalamaları

Değişkenler	Ölçümler	Deney Grubu XX/SS	Kontrol Grubu XX/SS	P
FVC	Ön Test	5,03±0,88	4,90±0,86	0,583
	Son Test	5,19±0,75	4,88±0,91	0,192
	P*	**0,001**	0,989	
FEV_1	Ön Test	4,45±0,73	4,27±0,65	0,336

	Son Test	4,39±0,67	4,24±0,68	0,418
	P*	0,180	0,529	
FEV_1 / FVC	Ön Test	88,96±7,83	86,69±6,43	0,511
	Son Test	84,60±5,43	87,67±5,87	**0,047**
	P*	**0,000**	0,971	
PEF	Ön Test	8,91±1,00	8,73±0,95	0,556
	Son Test	9,19±0,92	8,82±0,86	0,130
	P*	**0,001**	0,323	
FEF_{25-75}	Ön Test	5,17±1,33	5,28±1,36	0,856
	Son Test	5,29±1,22	5,16±1,25	0,723
	P*	**0,004**	0,616	
FET	Ön Test	2,22±0,99	2,17±0,90	0,832
	Son Test	2,15±0,81	2,06±1,08	0,995
	P*	0,398	0,962	
FIVC	Ön Test	4,36±0,94	4,42±0,94	0,801
	Son Test	4,45±0,84	4,39±0,91	0,805
	P*	**0,015**	0,660	

*p<0,05 düzeyinde anlamlı, **p<0,01 düzeyinde anlamlı

Tartışma ve Sonuç

Solunum fonksiyonları akciğerler, göğüs duvarı ve diyafragma arasındaki karşılıklı etkileşimle belirlenmektedir ve solunum egzersizlerinin diyafragma ve diğer inspirasyon kaslarında endüransta artmaya, havanın ventile olmamış alanlara dağılmasına etkisinin olduğu literatürde belirtilmiştir (Ray ve ark., 1983; Bach, 2007).

Yapmış olduğumuz araştırmada deney grubuna uyguladığımız 8 haftalık nefes açıcı egzersiz programı sonrasında, deney grubunun Nabız, FVC, FEV_1/FVC oranı, PEF, FEF_{25-75}, FIVC ön test-son test değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edildi ($p<0,05$, $p<0,01$). Deney ve Kontrol grubunun Nabız ve FEV_1/FVC son test ölçüm ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edildi ($p<0,05$). Bununla birlikte Deney grubunun SKB, DKB, FEV_1, FET değerlerinde, Kontrol grubunun NABIZ, SKB, DKB, FVC, FEV_1, FEV_1/FVC, PEF, FEF_{25-75}, FET, FIVC ön test-son test değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmedi ($p>0,05$).

Gültekin (2007), yapmış oldukları altı haftalık solunum rehabilitasyonu sonrasında hastaların VC (vital kapasite), FVC, FEV_1, PEF, FEF25, FEF50 ve FEF75 değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı artış tespit ettikleri çalışma sonuçları; Çakar ve arkadaşları (2018), herhangi bir rahatsızlığı bulunmayan genç bireylere yapmış oldukları 8 haftalık diyafragmatik solunum egzersizleri sonunda solunum frekansı düzeylerinde uygulama öncesine göre istatistiksel yönden önemli bir azalma saptarken kalp frekansında anlamlı bir azalma tespit ettikleri çalışma sonuçları; Liaw ve arkadaşları (2000), tetraplejik hastalarda yaptıkları kontrollü çalışmada yaralanmadan sonra ilk altı ayda hastalara verilen rezistif respiratuar kas eğitimi sonucunda çalışma grubunda VC, TLC (total akciğer kapasitesi), dakikadaki ventilasyon, FEV_1 değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit ettikleri çalışma sonuçları; Han ve arkadaşları (2018), yaptıkları araştırmada solunum egzersizlerinin akciğer fonksiyonlarının arttırılmasına önemli katkısının olduğunu saptadıkları çalışma sonuçları; Gupta ve Sawane (2012), 100 kişi üzerinde yüzme ve yoga egzersizlerinin akciğer fonksiyonları üzerine etkilerini karşılaştırdıkları çalışmalarında; FVC ve FEF_{25-75} parametrelerinde yüzme egzersizlerinin yogaya oranla daha iyi gelişme gösterdiğini belirttikleri çalışma sonuçları; Çiçek ve Akbayrak (2004), tarafından yapılan bir çalışmada, deney grubundaki hastaların

solunum egzersizi sonrasında ölçülen bütün SFT (solunum fonksiyon testi) değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir artış tespit ettikleri çalışma sonuçları; Sütbeyaz ve arkadaşları (2005), yapmış oldukları çalışmalarında hastalara altı hafta süre ile haftada üç gün solunum egzersizleri uygulanan hastaların VC, FVC ve FEV_1 değerlerinde anlamlı artış tespit ettikleri çalışma sonuçları; Passos ve arkadaşları (2010), yaptıkları bir çalışmada KOAH'lı hastalarda solunum egzersizlerinin egzersiz kapasitesi, solunum kas gücünü artırdığını tespit ettikleri çalışma sonuçları; Satheesh Divya ve arkadaşları (2017), sağlıklı yetişkinlere haftada 6 gün, günde 75 dakika toplam 41 gün boyunca verilen pranayama yoğunluklu yoga egzersiz eğitimi sonrasında, FEV_1, FVC, PEF değerlerinin arttığı ancak FEV_1/FVC oranında istatiksel olarak anlamlı değişim olmadığını belirtmiş oldukları çalışma sonuçları; Cramer ve arkadaşları (2014), astımlı hastalarda uygulanan yoga eğitiminin pulmoner fonksiyonlara etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada FEV_1, FVC, FEV_1/FVC ve PEF değerlerinde artış olduğunu belirterek, astım hastalarına yönelik solunum egzersizleri ile tamamlayıcı ve yararlı olabileceğini ifade ettikleri çalışma sonuçları; Özgül ve arkadaşları (2015), yapmış oldukları çalışmada yüzme sporu yapan 10-14 yaş grubu çocuklarda farklı mesafe dirilleri arasında 4 seri ve 5 tekrarlı nefes (baloncuk veya balon) çalışmalarında PEF değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit ettikleri çalışma sonuçları incelendiğinde literatürde bulunan bu çalışmalar bizim yapmış olduğumuz çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak; Su içinde yapılan nefes açıcı egzersizlerin bazı solunum sistemi parametreleri üzerine olumlu etkileri olduğu gözlendi. Solunum sistemi parametrelerinin ön plana çıktığı spor branşlarında sporcuların antrenmanlarına bu tip egzersizlerin konulması sporcular açısından faydalı olabilir. Bununla birlikte solunum sistemi fonksiyonları azaldığında anksiyete, depresyon, uykusuzluk gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen problemler ortaya çıkabilir. Bu gibi durumlarda da alternatif tedavi olarak bu tip egzersizler önerilebilir.

Kaynaklar

Bach JR., (2007)., Respiratuar fonksiyon bozukluğu olan hastaların rehabilitasyonu. Çeviri: Köseoğlu F, Sütbeyaz ST. Delisa AJ (Editör), s.1843-1866

Cramer H, Posadzki P, Dobos G., (2014)., Yoga for asthma: a systematic review and meta-analysis., Allergy Asthma Immunol, Jun; 112(6):503-510

Çakar F, Şimşek H, Sever A, (2018)., Gençlerde Diyafragmatik Solunum Egzersizinin Bazı Mental ve Fiziksel Sağlık Düzeylerine Etkisi, Türk Doğa ve Fen Dergisi, Cilt 7, Sayı 2, Sayfa 42-47.

Çiçek HS, Akbayrak N., (2004)., Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı Olan Bireylerde Solunum Egzersizlerinin Kan Gazları ve Solunum Fonksiyon Testlerine Etkisi. Gülhane Tıp Dergisi; 46(1):1-9.

Gigliotti, F., Binazzi, B., Scano, G. (2006)., Does training of respiratory muscles affect exercise performance in healthy subjects?, Respir Med,100 (6),1117-20. Doi: 10.1016/j.rmed.2005.09.022.

Gupta SS, Sawane MV., (2012)., A comparative study of the effects of yoga and swimming on pulmonary functions in sedentary subjects. Int J Yoga;5(2):128-33.

Gültekin Ö., (2007), Torakal Seviyeli Medulla Spinalis Yaralanmalı Hastalarda Solunum Egzersizlerinin Solunum Fonksiyonlarına ve Yaşam Kalitesine Etkisi, Sağlık Bakanlığı İstanbul Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi, İstanbul

Han JW, Kim YM., (2018)., Effect of breathing exercises combined with dynamic upper extremity exercises on the pulmonary function of young adults. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, 31(2):405 -409.

Jeffrey MD, Steven EW., (2004)., Solunum sistemi hastalıkları. Çeviri editörü Sağlıker Y. Harrison iç hastalıkları prensipleri. Nobel tıp kitabevi. Cilt 2, 1443-56

Liaw MY, Lin MC, Cheng PT., (2000)., Resisitif inspiratory muscle trainin its effectivines is acute servical cord injury. Arch Phys Med Rehabil. 81(6):752-6

McConnell, A.K. (2011). Breathe Strong, Perform Better. Champaign, USA, Human kinetics.

Özgül F, Eliöz M, Otağ A, Atan T., (2015), Yüzme Sporu Yapan 10-14 Yaş Grubundaki Çocukların Solunum Parametrelerinin Karşılaştırılması, Türkiye Klinikleri JSports Sci, 7 (2):35-40

Passos GS, Poyares D, Santana MG, Tufik S, Tú M., (2010)., Effect of Acute Physical Exercise on Patients With Chronic Primary İnsomnia. Journal of Clinical Sleep Medicine.6(03):270-275.

Ray SC, Sue DY, Bray G, Hansen JE, Wasserman K. Effects of obesity on respiratory function. Am Rev Respir Dis 1983;128:501-6.

Somers MF. Respiratory management. Department of Physical Therapy Duquesne University Pittsburgh. Spinalcord injury functional rehabilitation. 2001; 121-142

Sutbeyaz ST, Koseoglu BF, Gokkaya NK. The combined effects of controlled breathing techniques and ventilatory and upper extremity muscle exercise on cardiopulmonary responses in patients with spinal cord injury. Int J Rehabil Res. 2005; 28(3): 273-6.

T Satheesh Divya, MT Vijayalakshmi, K Mini, K Asish, M Pushpalatha, and Varun Suresh. Cardiopulmonary and Metabolic Effects of Yoga in Healthy Volunteers. Sep-Dec (2017); 10(3): 115–120. PMID: 29422741.

Voliantis, S., McConnell, A.K, Koutedakis, Y., McNaughton, L., Backx, K., Jones, D.A. (2001). Inspiratory muscle training improves rowing performance. Med Sci Sports Exerc, 33(4),803-809. Doi: 0195-9131/01/3305-0803.

SB545

DENEYSEL DİABETES MELLİTUS SIÇAN MODELLERİNDE KRONİK KOŞU EGZERSİZİNİN TİMUS VE DALAK DOKUSUNDA ZIP 10 DÜZEYLERİNE ETKİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[2]İbrahim Uğurlu, [1]Saltuk Buğra Baltacı, [1]Nilüfer Akgün Ünal, [1]Esma Menevşe, [1]Rasim Moğulkoç, [1]Abdulkerim Kasım Baltacı

[1]Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, KONYA
[2]KTO Karatay Üniversitesi SHMYO, KONYA

Email : *ibrahim.ugurlu@karatay.edu.tr, bugrabaltaci@icloud.com, niluferakgununal@gmail.com, esmenevse@yahoo.com, rasimmogulkoc@yahoo.com, baltaci61@yahoo.com*

Giriş ve Amaç

Fiziksel aktivite için antrenman ve performansı geliştirici stratejiler oluşturulurken aynı zamanda sporcu sağlığını olumsuz etkileyebilecek faktörlerin de ortadan kaldırılması gerekir (1). Bu nedenle de egzersiz ve immün sistem ilişkisinin araştırılmasında dikkat çekici bir artış vardır.

Diyabetli hastalarda primer immün sistem bozukluğu olduğu bilinmektedir (2). Diyabetin immün sistemi ne derecede etkilediği tam olarak ortaya konulamamasın karşın hem diyabeti olan erişkinlerde ve hem de diyabetli çocuklarda inflamatuar yanıtta bozukluklar olduğu gösterilmiştir (2). Diyabetik hastalarda insülin eksikliği sonucunda gelişen hiperglisemi ve hiperlipidemi gibi metabolik değişiklikler de immün sistem hücrelerinin normal fizyolojisini bozabilir. Diyabetik hastalarda kan glukoz düzeylerinin yüksekliği ile enfeksiyon prevalansları arasında pozitif bir ilişki vardır (3). CD4+/CD8+ oranı genellikle azaldığı, NK hücre fonksiyonlarının da bozulduğu bildirilmiştir. Nötrofillerde enfeksiyona yetersiz bakterisidal yanıt mevcuttur (4,5) .

ZIP10 bir hücre yüzeyi çinko içeri taşıyıcısı olarak fonksiyon görür (6). ZIP10, erken ve olgun evrelerde B hücre gelişimi için vazgeçilmezdir (7, 8). Erken B hücre gelişim evresinde ZIP10'un genetik ablasyonu, azalmış sayıda çevresel B hücreleri ve immünglobulin düzeyleri ile splenoatrofiye yol açar (8). ZIP10 yoluyla çinko alımı, kaspaz aktivitesini inhibe ederek anti apoptotik sinyalleşme,dolayısıyla erken B-hücre hayatta kalması için önemlidir (8). ZIP10, olgun B-hücre fonksiyonlarında da, BCR aktivasyonunu takiben uygun humoral bağışıklık yanıtları için gereklidir (7). B-hücre özgü Zip10-KO farelerde olgun B hücreleri, düzenlenmesi bozulmuş BCR sinyalleşmesi yüzünden yavaş büyürler. Olgun B hücrelerdeki Zip10 eksikliği, hem T hücresi bağımlı hem de bağımsız bağışıklık yanıtlarını zayıflatır (7, 9). ZIP10 m RNA, foliküler B tipi lenfomada (8) yüksek şekilde eksprese edilir ve daha yüksek ZIP10 m RNA ekspresyonu klinik meme kanserlerinde, lenf nodu metastazı ile ilişkilidir (6). Böylece ZIP10, ZIP6'da da gözlendiği üzere kanser hücrelerinin (6) invazif davranışıyla bağlantılıdır.

Diyabetli hastalarda kardiyovasküler risk faktörleri, insulin hassasiyeti, glikoz atılımı ve vücut yağ dağılımı üzerine egzersizin yararlı etkileri iyi bir şekilde tanımlanmıştır (10). Bunun sonucu olarak, egzersiz diyabetik hastalar için de büyük ölçüde önerilmektedir (11).

Ancak diyabette bozulduğu bilinen bağışıklık fonksiyonlarında egzersizin etkilerini araştıran yayınlar sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı da diyabet oluşturulmuş sıçanlarda kronik koşu egzersizinin timus ve dalak dokusundaki ZIP 10 düzeylerine etkisinin araştırılmasıdır.

Yöntem

Araştırma Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezinden temin edilecek Wistar cinsi erişkin erkek sıçanlar üzerinde aynı merkezde gerçekleştirildi. Çalışma protokolü Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezi Deney Hayvanları Etik Kurulu tarafından onaylandı. Toplam 40 adet sıçan kullanılan araştrmda hayvanlar eşit sayıda 4 gruba ayrıldı:

Grup 1, Kontrol (n=10): Hiçbir uygulamanın yapılmadığı kontrol grubu.

Grup 2, Egzersiz Kontrol (n=10):Sıçan koşu bandında 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizi yaptırılan grup.

Grup 3, Diyabet (n=10):İntraperitoneal Streptozotocin (STZ) "40 mg/kg" uygulanarak diyabet oluşturulan grup.

Grup 4, Diyabet+Egzersiz (n=10):İntraperitoneal Streptozotocin (STZ) "40 mg/kg" uygulanarak diyabet oluşturulan ve sıçan koşu bandında 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizi yaptırılan grup.

Grup 3 ve 4'ü oluşturan hayvanlara 40 mg/kg dozunda intraperitoneal streptozotosin (STZ) "Sigma, S-0130" 24 saat arayla ikişer defa enjekte edildi. Son enjeksiyonlardan 6 gün sonra hayvanların kuyruk veninden kan glukoz seviyeleri tanısal bir glukoz kiti kullanılarak ölçüldü. Kan glukozu 300 mg/dlt ve üzerinde olan hayvanlar diyabetik olarak kabul edildi (12).

Grup 2 ve 4'ü oluşturan hayvanlar 5'erli gruplar halinde 4 hafta boyunca 45 dk süreyle 20m/dk hızda sıçan koşu bandında koşturuldu. Son koşu egzersizinden 24 saat sonra genel anestezi altında sakrifiye edilen hayvanların timus ve dalak doku örnekleri alındı.

Timus ve Dalak Doku Örneklerinde ELISA Yöntemiyle ZIP 10 Tayini

Analiz, Bioassay Technology Laboratory marka, E2418Ra katalog numaralı Elisa test kiti ile gerçekleştirilmiş olup, kitin duyarlılığı 6,91 ng / L'dir. İntra-assay CV < 8%, inter-assay CV < 10% dır. Analizde; Elisa yıkayıcı olarak Rayto Microplate Yıkayıcı (RT-2600 Çin) ile Elisa okuyucu BMG LABTECH (Almanya) kullanıldı. Analizler için aşağıdaki solüsyonlar, kit prosedürüne uygun olarak hazırlandı. Homojenize edilen dokular 2500 rpm de 20 dakika santrifüj edildi. Süpernatan alınarak kit prosedürüne göre ölçümler yapıldı.

Standart olarak; sırasıyla 100 ng/L, 200 ng/L, 400 ng/L, 800 ng/L, 1600ng/L konsantrasyonlarında olmak üzere 5 adet standart kullanıldı. Standartlar iki kez çalışıldı. ZIP 10 konsantrasyonun g/L ve gram doku başına ng/g doku olarak hesaplandı.

İstatistiksel Değerlendirmeler

Bulguların istatistiksel değerlendirilmesi SPSS 21.0 bilgisayar paket programı ile yapılarak, bütün parametrelerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplandı. Verilerin homojenliğinin belirlenmesi amacıyla "Shapiro-Wilk" testi yapıldı ve verilerin normal dağılım göstermediği belirlendi. Gruplar arası farklılıkların tespitinde Kruskal-Wallis H testi, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için ise Mann-Whitney U testi kullanıldı. Tüm parametreler açısından grupların kendi içindeki ilişkileri korelasyon analizi ile test edildi. P<0,05 düzeyindeki farklılıklar anlamlı olarak kabul edildi.

Bulgular

Gerçekleştirdiğimiz çalışmada dalak ve timus dokusundaki en yüksek ZIP 10 düzeyleri Kontrol (G1) ve Egzersiz Kontrol (G2) gruplarında elde edildi (P<0,05). Diyabet Kontrol (G3) grubu dalak ve timus dokusundaki en düşük ZIP 10 düzeylerine sahipti (P<0,05). Diyabet Egzersiz (G4) Grubunun dalak ve timus dokusundaki ZIP 10

değerleri Kontrol (G1) ve Egzersiz Kontrol (G2) gruplarından düşük (P<0,05), Diyabet Kontrol (G3) grubundan ise önemli şekilde daha yüksekti (P<0,05, Tablo 2-3).

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Grupların Dalak Dokusundaki ZIP-10 Düzeylerinin Karşılaştırılması

Gruplar	N	ZIP-10 (ng/ml)	ZIP-10 (ng/gr doku)
Kontrol	10	293,59+205,47 a	967,19+498,51 a
Egzersiz + Kontrol	10	310,23+91,18 a	976,30+597,80 a
Diyabet + Kontrol	10	221,01+70,07 c	489,45+249,44 c
Diyabet + Egzersiz	10	248,12+140,27 b	695,45+249,44 b

a,b,c: Aynı sütunda farklı harf taşıyan gruplararası ortalamalar arasındaki farklılık önemlidir (P<0,05).

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Grupların Timus Dokusundaki ZIP-10 Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Gruplar	N	ZIP-10 (ng/ml)	ZIP-10 (ng/gr doku)
Kontrol	10	345,12+106,36 a	1669,38+942,42 a
Egzersiz + Kontrol	10	346,15+234,86 a	1698,81+1090,76 a
Diyabet + Kontrol	10	188,62+117,85 c	1116,47+1138,31 c
Diyabet + Egzersiz	10	241,26+141,39 b	1355,73+2894,32 b

a,b,c: Aynı sütunda farklı harf taşıyan gruplar arası ortalamalar arasındaki farklılık önemlidir (P<0,05).

Sonuç

Çalışmamızın vurgulanması gereken en önemli sonucu; diyabetik sıçanlarda baskılanan ZIP 10 düzeylerinin, 4 hafta süreli kronik egzersiz ile tersine çevrilmesidir. Çalışmamızda elde ettiğimiz bu bulgu med-line taramalarından yola çıkarak; diyabet-immün sistem ve egzersiz odaklı çalışmalar da ZIP 10 düzeylerini konu alan ilk çalışma olarak takdim edilebilir.

Kaynaklar

1.Kara E, Ozal M, Gunay M, Kilic M, Baltaci AK, Mogulkoc R. Effects of exercise and zinc supplementation on cytokine release in young wrestlers. Biol Trace Elem Res. 2011;143(3):1435-1440.

2.Garrison MW, Campbell RK. Identifying and treating common and uncommon infections in the patient with diabetes. Diabetes Educ 1993;19(6):522-9.

3.Cheah JS, Thai AC, Alli R, Chan L, Wang KW, Yeo PP. Infections in diabetes with special reference to diabetics in Singapore. Ann Acad Med Singapore 1985;14(2):240.

4.Chen J, Chernatynskaya AV, Li JW, Kimbrell MR, Cassidy RJ, Perry DJ, Muir AB, Atkinson MA, Brusko TM, Mathews CE. T cells display mitochondria hyperpolarization in human type 1 diabetes. Sci Rep 2017;7(1):10835.

5.Touch S, Clément K, André S. T Cell Populations and Functions Are Altered in Human Obesity and Type 2 Diabetes. Curr Diab Rep 2017;17(9):81.

6.Kagara N, Tanaka N, Noguchi S, Hirano T. Zinc and its transporter ZIP10 are involved in invasive behavior of breast cancer cells. Cancer Sci. 2007;98(5):692-7.

7.Hojyo S, Miyai T, Fujishiro H, Kawamura M, Yasuda T, Hijikata A, et al. Zinc transporter SLC39A10/ZIP10 controls humoral immunity by modulating B-cell receptorsignal strength. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014;111(32):11786-91.

8.Miyai T, Hojyo S, Ikawa T, Kawamura M, Irié T, Ogura H, et al. Zinc transporter SLC39A10/ZIP10 facilitates antiapoptotic signaling during early B-celldevelopment. Proc Natl Acad Sci U S A. 2014;111(32):11780-5.

9.Lichten LA, Ryu MS, Guo L, Embury J, Cousins RJ. MTF-1 mediated repression of the zinc transporter Zip10 is alleviated by zinc restriction. PLoS One 2011;6(6):e21526.

10.Lehmann R, Kaplan V, Bingisser R, Bloch KE, Spinas GA. Impact of physical activity on cardiovascular risk factors in IDDM. Diabetes Care 1997;20(10):1603-1611.

11.Kim JD, Yu BP, McCarter RJM, Lee SY, Herlihy, JT. Exercise and diet modulate cardiac lipid peroxidation and antioxidant defenses. Free Radical Biology and Med 1996; 20: 83-88.

12.Cole TB, Wenzel HJ, Kafer KE, Schwartzkroin PA, Palmiter RD. Elimination of zinc from synaptic vesicles in the intact Mouse brain by disruption of the ZnT3 gene.Proc Natl Acad Sci USA 1999;96, 1716–1721.

SB546

DENEYSEL DİABETES MELLİTUS RAT MODELİNDE KRONİK KOŞU EGZERSİZİNİN HİPOKAMPUSTAKİ LİPİD PEROKSİDASYONUNA ETKİSİ

[1]Mehmet Yaşlı, [1]Saltuk Buğra Baltacı, [1]Nilüfer Akgün Ünal, [2]Elif Gülbahçe Mutlu, [1]Rasim Moğulkoç, [1]Abdulkerim Kasım Baltacı

[1]Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, KONYA
[2]KTO Karatay Üniversitesi Tıp Fakültesi, KONYA

Email : *mehmet_42435@hotmail.com, bugrabaltaci@icloud.com, niluferakgununal@gmail.com, elif.mutlu@karatay.edu.tr, rasimmogulkoc@yahoo.com, baltaci61@yahoo.com*

Giriş ve Amaç

Alzheimer hastalığının (AH) son yıllarda nöroendokrin bir bozukluk olabileceği düşünülmekte ve tip 3 diyabetes mellitus (DM) şeklinde tanımı yapılmaktadır. Tip 3 diyabet terimi, AH'de beyinde olşan insülin eksikliği ve direncine dikkat çekmek için kullanılan bir terimdir. İnsülin nörotransmitter salımı, sinaptik modülasyonu yapmakta ve bu yolla öğrenme ve uzun süreli bellek etkileri oluşturmaktadır. Alzheimer hastalığı otopsilerinde beyinde azalmış insülin söz konusudur. İnsülin direnci, metabolik sendrom ve tip 2 diyabet hastalarında AH riski iki kat artmıştır (1, 2). Özellikle diyabetik hastalarda yüksek plazma şekeri sonucu oluşan glikasyon ürünleri oksidatif strese bağlı nöronal hasara neden olmaktadır (3).

Amiloid plakları Alzhemier hastalığındaki nöronal ve sinaptik kayıp ile ilişkilidir (4). Beyin amiloid bulguları olan bireylerde düzenli egzersiz Alzheimer hastalığına dair bulguları azaltmaktadır. Bunun sonucu olarak da, fiziksel aktivitenin Alzheimer hastalığı riskini düşürdüğü, mortalite üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu bildirilmektedir (5).

Bu çalışmanın amacı da diyabet oluşturulmuş sıçanlarda kronik koşu egzersizinin hipokampus dokusunda lipid peroksidasyonuna etkisinin araştırılmasıdır.

Yöntem

Araştırma Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezinden temin edilecek Wistar cinsi erişkin erkek sıçanlar üzerinde aynı merkezde gerçekleştirildi. Çalışma protokolü Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezi Deney Hayvanları Etik Kurulu tarafından onaylandı. Toplam 40 adet sıçan kullanılan araştırmada hayvanlar eşit sayıda 4 gruba ayrıldı:

Grup 1, Kontrol (n=10): Hiçbir uygulamanın yapılmadığı kontrol grubu.

Grup 2, Egzersiz Kontrol (n=10): Sıçan koşu bandında 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizi yaptırılan grup.

Grup 3, Diyabet (n=10):İntraperitoneal Streptozotocin (STZ) "40 mg/kg" uygulanarak diyabet oluşturulan grup.

Grup 4, Diyabet+Egzersiz (n=10): İntraperitoneal Streptozotocin (STZ) "40 mg/kg" uygulanarak diyabet oluşturulan ve sıçan koşu bandında 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizi yaptırılan grup.

Grup 3 ve 4'ü oluşturan hayvanlara 40 mg/kg dozunda intraperitoneal streptozotosin (STZ) "Sigma, S-0130" 24 saat arayla ikişer defa enjekte edildi. Son enjeksiyonlardan 6 gün sonra hayvanların kuyruk veninden kan glukoz seviyeleri tanısal bir glukoz kiti kullanılarak ölçüldü. Kan glukozu 300 mg/dlt ve üzerinde olan hayvanlar diyabetik olarak kabul edildi (5).

Grup 2 ve 4'ü oluşturan hayvanlar 5'erli gruplar halinde 4 hafta boyunca 45 dk süreyle 20m/dk hızda sıçan koşu bandında koşturuldu. Son koşu egzersizinden 24 saat sonra genel anestezi altında hayvanların hipokampus doku örnekleri alındı. Alınan hipokampus doku örneklerinde doku hasarının göstergesi olarak MDA, antioksidan aktivitenin bir göstergesi olarak da GSH düzeyleri tayin edildi. Hipokampus dokusundaki MDA analizleri Uchiyama ve Miharama (6)'nın analiz metodu olan TBA (tiyobarbiturik asit) tekniğiyle gerçekleştirildi. Doku MDA sonuçları spektrofotometrede mg/g/protein olarak belirlendi. Hipokampus dokusunda GSH analizleri Ellman (7)'ın tanımladığı şekilde Biüret yöntemiyle gerçekleştirildi. Sonuçlar nmol/g protein olarak belirlendi.

İstatistiksel Değerlendirmeler

Bulguların istatistiksel değerlendirilmesi SPSS 21.0 bilgisayar paket programı ile yapılarak, bütün parametrelerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplandı. Verilerin homojenliğinin belirlenmesi amacıyla "Shapiro-Wilk" testi yapıldı ve verilerin normal dağılım göstermediği belirlendi. Gruplar arası farklılıkların tespitinde Kruskal-Wallis H testi, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için ise Mann-Whitney U testi kullanıldı. Tüm parametreler açısından grupların kendi içindeki ilişkileri korelasyon analizi ile test edildi. $P<0,05$ düzeyindeki farklılıklar anlamlı olarak kabul edildi.

Bulgular

Gerçekleştirdiğimiz çalışmada, en yüksek hipokampus GSH ve MDA düzeyleri diyabet grubunda (G3) elde edildi ($P<0,05$). Kontrol (G1), egzersiz kontrol (G2) ve egzersiz yaptırılan diyabet grubunun (G4) hipokampus MDA ve GSH değerleri birbirinden farklı değildi (Tablo 1).

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Grupların doku GSH ve MDA Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Gruplar	N	MDA (nmol/gr doku)	GSH (mg/gr doku)
G1 Kontrol	10	52,56 ± 18,23[b]	641,00± 136,94[b]
G2 Egzersiz + Kontrol	10	56,22 ± 11,94[b]	689,11± 146,05[b]
G3 Diyabet + Kontrol	10	170,54 ± 32,70[a]	1617,95± 260,81[a]
G4 Diyabet + Egzersiz	10	61,83 ± 16,58[b]	603,99± 148,51[b]

a,b: Aynı sütunda farklı harf taşıyan gruplar arası ortalamalar arasındaki farklılık önemlidir ($P<0,05$).

Sonuç

Çalışmamızın bulguları, diyabetik sıçanların hipokampus dokusunda artan GSH düzeylerine rağmen önlenemeyen oksidan stresin, 4 hafta süreli kronik egzersizle önlenebileceğini göstermektedir. Çalışmamız; diyabet-hipokampus ve egzersiz odaklı çalışmalar da hipokampal doku hasarını konu alan ilk çalışmadır.

Kaynaklar

1.de la Monte SM, Neusner A, Chu J, Lawton M. Epidemilogical trends strongly suggest exposures as etiologic agents in the pathogenesis of sporadic Alzheimer's disease, diabetes mellitus, and non-alcoholic steatohepatitis. J Alzheimers Dis 2009;17(3):519-529.

2.Pasquier F, Boulogne A, Leys D, Fontaine P. Diabetes mellitus and dementia. Diabetes Metab 2006;32(5 Pt 1):403-414.

3.Erbaş O. Alzheimer hastalığı tip 3 diyabet midir? FNG & Bilim Tıp Dergisi 2015;1(1):48-51.

4.Brown BM, Sohrabi HR, Taddei K, Gardener SL, Rainey-Smith SR, Peiffer JJ, et al. Habitual exercise levels are associated with cerebral amyloid load in presymptomatic autosomal dominant Alzheimer's disease. Alzheimers Dement 2017; 13(11):1197-1206.

5.Furman BL. Streptozotocin-Induced Diabetic Models in Mice and Rats. Curr Protoc Pharmacol 2015;70:5.47.1-20.

6.Uchiyama M, Miharama M. Determination of malonaldehyde precursor in tissues by thiobarbituric acid test. Anal Biochem 1978;86 (1):271-278.

7.Ellman GL. Tissue sulfhydryl groups. Archives of Biochemistry and Biophysics; 1959;82: 70–77.

SB548

DENEYSEL DİABETES MELLİTUS RAT MODELİNDE KRONİK KOŞU EGZERSİZİNİN HİPOKAMPUS ZNT3 SEVİYELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Mehmet Yaşlı, [1]Ömer Ünal, [1]Saltuk Buğra Baltacı, [1]Esma Menevşe, [1]Rasim Moğulkoç, [1]Abdulkerim Kasım Baltacı

[1]Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, KONYA

Email : *mehmet_42435@hotmail.com, omer_unal@yahoo.com, bugrabaltaci@icloud.com, esmenevse@yahoo.com, rasimmogulkoc@yahoo.com, baltaci61@yahoo.com*

Giriş ve Amaç

Alzheimer hastalığının (AH) son yıllarda nöroendokrin bir bozukluk olabileceği düşünülmekte ve tip 3 diyabetes mellitus (DM)şeklinde tanımı yapılmaktadır. Tip 3 diyabet terimi, AH'de beyinde olşan insülin eksikliği ve direncine dikkat çekmek için kullanılan bir terimdir. İnsülin nörotransmitter salımı, sinaptik modülasyonu yapmakta ve bu yolla öğrenme ve uzun süreli bellek etkileri oluşturmaktadır. Alzheimer hastalığı otopsilerinde beyinde azalmış insülin söz konusudur. İnsülin direnci, metabolik sendrom ve tip 2 diyabet hastalarında AH riski iki kat artmıştır (1,2). Özellikle diyabetik hastalarda yüksek plazma şekeri sonucu olşan glikasyon ürünleri oksidatif strese bağlı nöronal hasara neden olmaktadır (3). Amiloid plakları Alzhemier hastalığındaki nöronal ve sinaptik kayıp ile ilişkilidir (4). Beyin amiloid bulguları olan bireylerde düzenli egzersiz Alzheimer hastalığına dair bulguları azaltmaktadır. Bunun sonucu olarak da, fiziksel aktivitenin Alzheimer hastalığı riskini düşürdüğü, mortalite üzerinde olumlu etkisinin bulunduğu bildirilmektedir (4).

ZnT3, hipokampus ve neokortekste bir grup glutamaterjik nöronların sinaptik veziküllerine çinkonun önemli (kritik) bir taşıyıcısıdır (5). ZnT3 muhtemelen yaşlanma-bağlantılı bilişsel kayıptan korunmayı sağlamaya katkıda bulunmaktadır, çünkü ZnT3 ekspresyon düzeyleri yaşla birlikte (Adlard ve ark 2010), Alzheimer hastalığında (6, 7), Parkinson hastalığında ve bunamada düşer (8). Bu sonuçlarla uyumlu olarak, yaşlı Znt3-yoksun fareler öğrenme ve hafızada güçlük sergilerler (6,9,10). Günümüzde, Znt3-KO farelerin hipoglisemi ile indüklenen progenitör hücre çoğalmasında ve nöroblast üretiminde azalma gösterdiği bildirilmiştir (11). Ek olarak, nörotransmitter reseptörlerinin çinko bağlayıcı alanları mutasyona uğratılmış farelerle yapılan çalışmalarda, ZnT3 tarafından harekete geçirilen sinaptik çinkonun önem taşıdığı gösterilmiştir (12,13). Sinaptik çinko, yaş bağımlı bir biçimde, amiloid birikimine katkıda bulunuyor olabilir (14). Bu yüzden, Znt3 tarafından sinaptik veziküllere çinkonun uygun aktarımı, Alzheimer hastalığının başlangıcının önlenmesinde kritik rol oynuyor olabilir.

Bu çalışmanın amacı da diyabet oluşturulmuş sıçanlarda kronik koşu egzersizinin hipokampus ZNT3 düzeylerini nasıl etkilediğinin araştırılmasıdır.

Yöntem

Araştırma Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezinden temin edilecek Wistar cinsi erişkin erkek sıçanlar üzerinde aynı merkezde gerçekleştirildi. Çalışma protokolü Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezi Deney Hayvanları Etik Kurulu tarafından onaylandı. Toplam 40 adet sıçan kullanılan araştırmada hayvanlar eşit sayıda 4 gruba ayrıldı:

Grup 1, Kontrol (n=10): Hiçbir uygulamanın yapılmadığı kontrol grubu.

Grup 2, Egzersiz Kontrol (n=10):Sıçan koşu bandında 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizi yaptırılan grup.

Grup 3, Diyabet (n=10):İntraperitoneal Streptozotocin (STZ) “40 mg/kg” uygulanarak diyabet oluşturulan grup.

Grup 4, Diyabet+Egzersiz (n=10):İntraperitoneal Streptozotocin (STZ) “40 mg/kg” uygulanarak diyabet oluşturulan ve sıçan koşu bandında 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizi yaptırılan grup.

Grup 3 ve 4’ü oluşturan hayvanlara 40 mg/kg dozunda intraperitoneal streptozotosin (STZ) “Sigma, S-0130” 24 saat arayla ikişer defa enjekte edildi. Son enjeksiyonlardan 6 gün sonra hayvanların kuyruk veninden kan glukoz seviyeleri tanısal bir glukoz kiti kullanılarak ölçüldü. Kan glukozu 300 mg/dlt ve üzerinde olan hayvanlar diyabetik olarak kabul edildi (5).

Grup 2 ve 4’ü oluşturan hayvanlar 5’erli gruplar halinde 4 hafta boyunca 45 dk süreyle 20m/dk hızda sıçan koşu bandında koşturuldu. Son koşu egzersizinden 24 saat sonra genel anestezi altında hayvanların hipokampus doku örnekleri alındı.

Hipokampus Dokusunda ELISA Yöntemiyle ZnT3 Analizi

Analizi yapılacak hipokampus dokusu tartıldıktan sonra tüplere konuldu. 4˚C de Misonix’sMicrosanUltrasonicHomojenizatör ile pH=7.4 olan fosfat tamponu ile homojenize edildi. Elde edilen homojenatlar analizlere göre santrifüj edildi.

Analiz, BioassaytechnologyLaboratorymarka, E235Ra katalog numaralı Elisa test kiti ilegerçekleştirilmiş olup, kitin duyarlılığı 0.013 ng / mL'dir. İntra-assay CV < 8%, inter-assayCV < 10%dır. Analizde; Elisa yıkayıcı olarak RaytoMicroplateYıkayıcı (RT-2600 Çin) ile Elisa okuyucu BMG LABTECH (Almanya) kullanıldı. Analizler içinaşağıdaki solüsyonlar kit prosedürüne uygun olarak hazırlandı.Homojenize edilen dokular 2500 rpm de 20 dk santrifüj edildi. Süpernatan alınarak kit prosedürüne göre ölçümler yapıldı.

Standart olarak;sırasıyla 0,5 ng/mL; 1 ng/mL; 2 ng/mL; 4 ng/mL; 8ng/mL konsantrasyonlarında olmak üzere 5 adet standart kullanıldı. Standartlar iki kez çalışıldı. Çinko Taşıyıcı-3konsantrasyonu ng/mLve gram doku başına ng/g doku olarak hesaplandı.

İstatistiksel Değerlendirmeler

Bulguların istatistiksel değerlendirilmesi SPSS 21.0 bilgisayar paket programı ile yapılarak, bütün parametrelerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplandı. Verilerin homojenliğinin belirlenmesi amacıyla “Shapiro-Wilk” testi yapıldı ve verilerin normal dağılım göstermediği belirlendi. Gruplar arası farklılıkların tespitinde Kruskal-Wallis H testi, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için ise Mann-Whitney U testi kullanıldı. Tüm parametreler açısından grupların kendi içindeki ilişkileri korelasyon analizi ile test edildi. P<0,05 düzeyindeki farklılıklar anlamlı olarak kabul edildi.

Bulgular

Gerçekleştirdiğimiz araştırmada en düşük hipokampus ZNT3 değerleri diyabet-kontrol grubunda (G3) elde edildi (P<0,05). Kontrol (G1), egzersiz kontrol (G2) ve egzersiz yaptırılan diyabet grubunun (G4) hipokampus ZNT3 değerleri birbirinden farklı değildi (Tablo 1).

Gruplar	N	ZNT-3	ZNT-3

G1 Kontrol	10	0,79+0,13**a**	28,56+9,11**a**
G2 Egzersiz + Kontrol	10	0,76+0,12**a**	27,26+7,22**a**
G3 Diyabet + Kontrol	10	0,57+0,12**b**	16,47+9,07**b**
G4 Diyabet + Egzersiz	10	0,72+0,12**a**	24,15+6,38**a**

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Grupların Hipokampüs Dokusundaki ZNT-3 Düzeylerinin Karşılaştırılması

a,b,: Aynı sütunda farklı harf taşıyan gruplararası ortalamalar arasındaki farklılık önemlidir (P<0,05).

Sonuç

Sonuç olarak gerçekleştirdiğimiz çalışmada;

1.Hipokampustaki en düşük ZnT3 düzeyleri diyabetik sıçanlarda elde edildi

2.Dört hafta süreli orta şiddette kronik egzersiz, egzersiz yapmayan diyabetik sıçanlarla mukayese edildiğinde hipokampal ZNT3 düzeylerindeki azalmayı önledi.

3.Bu yönüyle gerçekleştirdiğimiz çalışmada diyabetik sıçanlarda 4 hafta süreli orta şiddette kronik egzersizin hipompal ZNT3 düzeylerindeki azalmayı önlemesi diyabet-alzheimer-egzersiz ilişkisinde kritik bir bilgi olabilir.

4.Medline taramalardan yola çıkarak; çalışmamızın diyabet-alzheimer-egzersiz ve ZNT3'ün kombine değerlendirildiği ilk çalışma olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

1.de la Monte SM, Neusner A, Chu J, Lawton M. Epidemilogical trends strongly suggest exposures as etiologic agents in the pathogenesis of sporadic Alzheimer's disease, diabetes mellitus, and non-alcoholic steatohepatitis. J Alzheimers Dis. 2009;17(3):519-29.

2.Pasquier F, Boulogne A, Leys D, Fontaine P. Diabetes mellitus and dementia. Diabetes Metab 2006;32(5 Pt 1):403-14.

3.Erbaş O. Alzheimer hastalığı tip 3 diyabet midir? FNG & Bilim Tıp Dergisi 2015;1(1):48-51.

4.Brown BM, Sohrabi HR, Taddei K, Gardener SL, Rainey-Smith SR, Peiffer JJ, et al. Habitual exercise levels are associated with cerebral amyloid load in presymptomatic autosomal dominant Alzheimer's disease. Alzheimers Dement 2017; 13(11):1197-1206.

5.Cole TB, Wenzel HJ, Kafer KE, Schwartzkroin PA, Palmiter RD. Elimination of zinc from synaptic vesicles in the intact Mouse brain by disruption of the ZnT3 gene.Proc Natl Acad Sci USA 1999;96, 1716–1721.

6.Adlard PA, Parncutt JM, Finkelstein DI, Bush AI. Cognitive loss in zinc transporter-3 knock-out mice: a phenocopy for the synaptic and memory deficits of Alzheimer's disease? J Neurosci 2010;30: 1631–1636.

7.Bjorklund NL, Reese LC, Sadagoparamanujam VM, Ghirardi V, Woltjer RL, TaglialatelaG. Absence of a myloid beta oligomersat the postsynapseand regulated synaptic Zn2in cognitively intact aged individuals with Alzheimer's disease neuropathology. Mol Neurodegener 2012;7:23.

8.Whitfield DR, Vallortigara J, Alghamdi A, Howlett D, Hortobagyi T, Johnson M, et al. Assessment of ZnT3 and PSD95 protein levels in Lewy body dementias and Alzheimer'sdisease: association with cognitive impairment. Neurobiol Aging 2014;35:2836–2844.

9.Martel G, Hevi C, Friebely O, Baybutt T, Shumyatsky GP. Zinc transporter 3 is involved in learned fear and extinction, but not in innate fear. LearnMem 2010;17:582–590.

10.Sindreu C, Palmiter RD, Storm DR. Zinc transporter ZnT-3 regulates presynaptic Erk1/2 signaling and hippocampus-dependent memory. Proc Natl Acad Sci USA 2011;108:3366–3370.

11.Suh SW, Won SJ, Hamby AM, Yoo BH, Fan Y, Sheline CT, Tamano H, Takeda A, Liu J. Decreased brain zinc availability reduces hippocampal neurogenesis in mice and rats. J Cereb Blood Flow Metab, 2009;29:1579–1588.

12.Hirzel K, Muller U, Latal AT, Hulsmann S, Grudzinska J, Seeliger MW ,Betz H, Laube B. Hyper ekplexiaphenotypeofglycinereceptoralpha1subunitmutantmiceidenti fies Zn2 as an essential endogenous modülatör of glycinergic neurotransmission.Neuron 2006;52,:679–690.

13.Nozaki C, Vergnano AM, Filliol D, Ouagazzal AM, Le Goff A, Carvalho S, Reiss D, Gaveriaux-Ruff C, Neyton J, Paoletti P, Kieffer BL. 2011. Zinc alleviates pain through highaf finity binding to the NMDA receptor NR2A subunit. Nat Neurosci 2011;14:1017–1022.

14.Lee JY, Cho E, Seo JW, Hwang JJ, Koh JY. Alteration of the cerebral zinc pool in a mouse model of Alzheimer disease. J Neuropathol Exp Neurol 2012;71(3):211-22.

SB549

DENEYSEL DİABETES MELLİTUS RAT MODELLERİNDE KRONİK KOŞU EGZERSİZİNİN İMMÜN PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[2]İbrahim Uğurlu, [1]Ömer Ünal, [1]Saltuk Buğra Baltacı, [1]Abdulkerim Kasım Baltacı, [1]Rasim Moğulkoç, [1]Hülya Uçaryılmaz

[1]Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, KONYA
[2]KTO Karatay Üniversitesi SHMYO, KONYA

Email : *ibrahim.ugurlu@karatay.edu.tr, omer_unal@yahoo.com, bugrabaltaci@icloud.com, baltaci61@yahoo.com, rasimmogulkoc@yahoo.com, hulyaozdemir@selcuk.edu.tr*

Giriş ve Amaç

Fiziksel aktivite için antrenman ve performansı geliştirici stratejiler oluşturulurken aynı zamanda sporcu sağlığını olumsuz etkileyebilecek faktörlerin de ortadan kaldırılması gerekir (1). Bu nedenle de egzersiz ve immün sistem ilişkisinin araştırılmasında dikkat çekici bir artış vardır.

Diyabetli hastalarda primer immün sistem bozukluğu olduğu bilinmektedir (2). Diyabetin immün sistemi ne derecede etkilediği tam olarak ortaya konulamamasın karşın hem diyabeti olan erişkinlerde ve hem de diyabetli çocuklarda inflamatuar yanıtta bozukluklar olduğu gösterilmiştir (2). Diyabetik hastalarda insülin eksikliği sonucunda gelişen hiperglisemi ve hiperlipidemi gibi metabolik değişiklikler de immün sistem hücrelerinin normal fizyolojisini bozabilir. Diyabetik hastalarda kan glukoz düzeylerinin yüksekliği ile enfeksiyon prevalansları arasında pozitif bir ilişki vardır (3). CD4+/CD8+ oranı genellikle azaldığı, NK hücre fonksiyonlarının da bozulduğu bildirilmiştir. Nötrofillerde enfeksiyona yetersiz bakterisidal yanıt mevcuttur (4,5) . Diyabette görülen çinko eksikliği T hücre fonksiyonlarını etkileyebilmektedir (6).

Diyabetli hastalarda kardiyovasküler risk faktörleri, insulin hassasiyeti, glikoz atılımı ve vücut yağ dağılımı üzerine egzersizin yararlı etkileri iyi bir şekilde tanımlanmıştır (7). Bunun sonucu olarak, egzersiz diyabetik hastalar için de büyük ölçüde önerilmektedir (8).

Ancak diyabette bozulduğu bilinen bağışıklık fonksiyonlarında egzersizin etkilerini araştıran yayınlar sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı da diyabet oluşturulmuş sıçanlarda kronik koşu egzersizinin bağışıklık parametrelerini nasıl etkilediğinin araştırılmasıdır.

Yöntem

Araştırma Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezinden temin edilecek Wistar cinsi erişkin erkek sıçanlar üzerinde aynı merkezde gerçekleştirildi. Çalışma protokolü Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezi Deney Hayvanları Etik Kurulu tarafından onaylandı. Toplam 40 adet sıçan kullanılan araştırmada hayvanlar eşit sayıda 4 gruba ayrıldı:

Grup 1, Kontrol (n=10): Hiçbir uygulamanın yapılmadığı kontrol grubu.

Grup 2, Egzersiz Kontrol (n=10):Sıçan koşu bandında 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizi yaptırılan grup.

Grup 3, Diyabet (n=10):İntraperitoneal Streptozotocin (STZ) “40 mg/kg” uygulanarak diyabet oluşturulan grup.

Grup 4, Diyabet+Egzersiz (n=10):İntraperitoneal Streptozotocin (STZ) “40 mg/kg” uygulanarak diyabet oluşturulan ve sıçan koşu bandında 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizi yaptırılan grup.

Grup 3 ve 4’ü oluşturan hayvanlara 40 mg/kg dozunda intraperitoneal streptozotosin (STZ) “Sigma, S-0130” 24 saat arayla ikişer defa enjekte edildi. Son enjeksiyonlardan 6 gün sonra hayvanların kuyruk veninden kan glukoz seviyeleri tanısal bir glukoz kiti kullanılarak ölçüldü. Kan glukozu 300 mg/dlt ve üzerinde olan hayvanlar diyabetik olarak kabul edildi (9).

Grup 2 ve 4’ü oluşturan hayvanlar 5’erli gruplar halinde 4 hafta boyunca 45 dk süreyle 20m/dk hızda sıçan koşu bandında koşturuldu. Son koşu egzersizinden 24 saat sonra genel anestezi altında hayvanların kalp dokusundan enjeksiyonla kan örnekleri alındı.

Kan Örneklerinin Elde Edilmesi

Dört hafta süren kronik koşma egzersizlerini takiben sıçanlardan genel anestezi altında EDTA’lı tüplere alınan 2 mililitrelik kan örnekleri oda sıcaklığında muhafaza edilerek, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü Çocuk İmmünolojisi ve Alerji Hastalıkları Bilim Dalında bulunan (bağışıklık parametreleriyle ilgili hücre analizlerinin gerçekleştirilmesi için) immünoloji laboratuvarına götürüldü.

Akım Sitometrik Yöntemle Bağışıklık Parametrelerinin Ölçümü

Akım sitometride T, B ve NK hücre oranlarını belirlemek amacıyla Anti-Rat CD3, CD4, CD8a, CD45RA, CD161a monoklonal antikorları (BD Bioscience) kullanılarak hücre yüzey boyaması yapıldı (Tablo 1).

Tablo 1. T, B ve NK hücrelerinin akım sitometrik analizinde kullanılan monoklonal antikorlar.

Hücre Tipi	**T Hücreleri**			**B Hücreleri**	**NK Hücreleri**
	Total T Hücre	**Yardımcı T Hücre**	**Sitotoksik T Hücre**		
Monoklonal Antikor	CD3 (APC)	CD4 (PE)	CD8 (FITC)	CD45RA (FITC)	CD161a (PE)

İstatistiksel Değerlendirmeler

Bulguların istatistiksel değerlendirilmesi SPSS 21.0 bilgisayar paket programı ile yapılarak, bütün parametrelerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplandı. Verilerin homojenliğinin belirlenmesi amacıyla “Shapiro-Wilk” testi yapıldı ve verilerin normal dağılım göstermediği belirlendi. Gruplar arası farklılıkların tespitinde Kruskal-Wallis H testi, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için ise Mann-Whitney U testi kullanıldı. Tüm parametreler açısından grupların kendi içindeki ilişkileri korelasyon analizi ile test edildi. $P<0,05$ düzeyindeki farklılıklar anlamlı olarak kabul edildi.

Bulgular

Gerçekleştirdiğimiz araştırmada, çalışma gruplarının Total-T lenfosit ve yardımcı T lenfosit yüzdeleri birbirlerinden farklı değildi. Kontrol (G1) ve Egzersiz Kontrol (G2) gruplarının sitotoksik T lenfosit yüzdeleri Diyabet Kontrol (G3) ile Diyabet Egzersiz (G4) gruplarına oranla önemli ölçüde yüksek bulundu (P<0,05, Tablo 2).

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Grupların Total T Lenfosit (%), Yardımcı T Lenfosit (%) ve Sitotoksik T Lenfosit (%) Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Gruplar (N=10)	Total T Lenfosit (%)	Yardımcı T Lenfosit (%)	Sitotoksik T Lenfosit (%)
G1 Kontrol	63,58 ± 2,98[a]	44,72 ± 2,91[a]	18,86 ± 1,88[a]
G2 Egzersiz + Kontrol	62,86 ± 6,63[a]	44,17 ± 5,58[a]	18,69±2,10[a]
G3 Diyabet + Kontrol	57,59 ± 3,41[a]	43,19 ± 4,44[a]	14,40±1,60[b]
G4 Diyabet + Egzersiz	58,59 ± 3,41[a]	43,10 ± 4,44[a]	15,49±1,60[b]

a,b: Aynı sütunda farklı harf taşıyan gruplar arası ortalamalar arasındaki farklılık önemlidir (P<0,05).

Benzer şekilde çalışma gruplarının B lenfosit yüzdeleri birbirlerinden farklı değildi. Gerçekleştirdiğimiz çalışmada en yüksek NK ve NKT yüzdeleri Kontrol (G1) ve Egzersiz Kontrol (G2) gruplarında elde edildi (P<0,05). Diyabet Kontrol (G3) grubu en düşük NK ve NKT yüzdelerine sahipti (P<0,05). Diyabet Egzersiz (G4) Grubunun NK ve NKT
yüzdeleri Kontrol (G1) ve Egzersiz Kontrol (G2) gruplarından düşük (P<0,05), Diyabet Kontrol (G3) grubundan ise önemli ölçüde daha yüksekti (P<0,05, Tablo 3.).

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Grupların Total B Lenfosit (%), NK (%) ve NKT (%) Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Gruplar (N=10)	B Lenfosit (%)	NK (%)	NKT (%)
G1 Kontrol	31,78±5,35[a]	3,38±1,66[a]	3,54 ± 1,09[a]
G2 Egzersiz + Kontrol	29,60±5,76[a]	3,43±0,97[a]	3,12 ± 1,09[a]

G3 Diyabet + Kontrol	30,68±3,61[a]	0,95±0,46[c]	1,14 ± 0,53[c]
G4 Diyabet + Egzersiz	30,18±6,19[a]	1,98± 0,63[b]	2,23± 0,53[b]

a,b,**c**: Aynı sütunda farklı harf taşıyan gruplar arası ortalamalar arasındaki farklılık önemlidir (P<0,05).

Sonuç

Çalışmamızın bulguları bir bütün olarak değerlendirildiğinde:

1.Diyabet, sıçanlarda sitotoksik hücre fonksiyonlarında azalmayla sonuçlandı.

2.Egzersiz, diyabetik sıçanlarda sitotoksik hücre fonksiyonlarındaki azalmayı kısmen önledi.

3.Diyabette kronik egzersizin sitotoksik hücre sentezindeki baskılanmayı önleyerek bağışıklık fonksiyonlarında iyileştirici etkiye yol açabileceği sonuç olarak söylenebilir.

Kaynaklar

1.Kara E, Ozal M, Gunay M, Kilic M, Baltaci AK, Mogulkoc R. Effects of exercise and zinc supplementation on cytokine release in young wrestlers. Biol Trace Elem Res. 2011;143(3):1435-1440.

2.Garrison MW, Campbell RK. Identifying and treating common and uncommon infections in the patient with diabetes. Diabetes Educ 1993;19(6):522-9.

3.Cheah JS, Thai AC, Alli R, Chan L, Wang KW, Yeo PP. Infections in diabetes with special reference to diabetics in Singapore. Ann Acad Med Singapore 1985;14(2):240.

4.Chen J, Chernatynskaya AV, Li JW, Kimbrell MR, Cassidy RJ, Perry DJ, Muir AB, Atkinson MA, Brusko TM, Mathews CE. T cells display mitochondria hyperpolarization in human type 1 diabetes. Sci Rep 2017;7(1):10835.

5.Touch S, Clément K, André S. T Cell Populations and Functions Are Altered in Human Obesity and Type 2 Diabetes. Curr Diab Rep 2017;17(9):81.

6.Baltaci AK, Mogulkoc R, Bediz CS, Pekel A. Effects of zinc deficiency and pinealectomy on cellular immunity in rats infected with Toxoplasma gondii. Biol Trace Elem Res. 2005;104(1):47-56.

7.Lehmann R, Kaplan V, Bingisser R, Bloch KE, Spinas GA. Impact of physical activity on cardiovascular risk factors in IDDM. Diabetes Care 1997;20(10):1603-1611.

8.Kim JD, Yu BP, McCarter RJM, Lee SY, Herlihy, JT. Exercise and diet modulate cardiac lipid peroxidation and antioxidant defenses. Free Radical Biology and Med 1996; 20: 83-88.

9.Cole TB, Wenzel HJ, Kafer KE, Schwartzkroin PA, Palmiter RD. Elimination of zinc from synaptic vesicles in the intact Mouse brain by disruption of the ZnT3 gene.Proc Natl Acad Sci USA 1999;96, 1716–1721.

SB848

NÖROGENEZ VE EGZERSİZ

[1]Şerife Vatansever, [1]Kaan Akalp

[1]Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Bursa

Email : *serifevatansever@yahoo.com, dakalp@hotmail.com*

Giriş

Temel terimlerle beyinde yeni sinir hücresi oluşumu anlamına gelen nörogenez süreci bir dönem boyunca yalnızca insanlarda olgunluk çağına kadar sürdüğü düşünülmekteydi ancak 1998 yılında Eriksson ve arkadaşları bu sürecin insan ömrü boyunca devam edebileceğine dair önemli bulgular keşfetmişlerdir (Eriksson, et al., 1998) (Barlow & Targum, 2017). Nörogenez süreci dominant olarak beynin lateral ventriküllerinin subventriküler bölgesi (SVZ) ve hipokampüs dentat girusunun (DG) subgranüler bölgesinde meydana gelmektedir (Barlow & Targum, 2017). Temprolar lobun medialinde yer alan hipokampüsün kısa süreli hafıza, dekleratif hafıza, spasyal kodlama öğrenme gibi fonksiyonlara aracılık etmek il birlikte ruh haliyle ilişkili birçok beyin bölgesi ile etkileşim halindedir (Kaptan & Üzüm, 2016) (Okudur, 2013) (İzci & Erbaş, 2015). Ming ve Song 'un ifade ettiği üzere nörogenez süreci hipokampüs DG'sunda 5 aşamada gerçekleşir. Bu aşamaların ilk adımında radial ve radial olmayan nöral kök hücreler orta proginetör hücrelerin (tip-2) artışına neden olur. Tip 2 hücrelerin profilasyonu gönüllü egzersiz gibi fizyolojik uyarıcılar veya farmakolojik uyaranlarla arttırılır (Crowther & Song, 2014). Çoğalan hücreler ikinci aşamada farklılaşarak olgunlaşmamış nöronların oluştururlar. Olgunlaşmamış nöronlar üçüncü aşamada granüler hücre tabakasına doğru göç ederler. Dördüncü aşamada ise aksonal uzantılarını yosunsu lif yolları ile cornus ammonis üçte (CA3) bulunan piramidal hücre tabakasına uzatırlar. Beşinci ve son aşamada ise olgunlaşan nöronlar sinaptik entegrasyon sağlarlar ve entorhinal korteksten ileti alıp CA3 bölgesine ileti gönderirler (Ming & Song, 2005) (Crowther & Song, 2014).

Hayvan ve insan araştırmalarından elde edilen kanıtlar, yetişkin hipokampal nörogenezin bilişte önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bunu ek olarak hipokampal nörogenezin azalması, bilişsel gerileme, Alzheimer hastalığı (AD) ve Parkinson hastalığı (PD) gibi yaşlanma ile ilişkili nörodejeneratif hastalıklar ile bağlantılı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, hipokampal nörogenezin azalmasının önlenmesi önem taşımaktadır (Kaptan ve Üzüm, 2016).

Bahsedildiği üzere egzersizin nörogenez süreci üzerinde rol oynadığı düşünülmektedir (Crowther & Song, 2014) (Barlow & Targum, 2017). Bu bağlamda çalışmalar egzersiz ve nörogenez ilişkisini ağırlıklı olarak kemirgenler üzerinde incelemiştir. Buna ek olarak insanlar üzerinde de egzersiz ile ilgili çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmiş ve nörogenez sürecini etkilediği düşünülen beyin türevli nörotrofik faktör (BDNF), insülin benzeri büyüme faktörü bir (IGF-1), irisin, vasküler endotelyal büyüme faktörü, kortizol gibi hormonların salgılanma miktarları incelenmiş ve bu faktörlere ek olarak manyetik rezonans görüntüleme (MRI) yöntemi de bir çok çalışmada kullanılmıştır (Z.Liu & Nusslock, 2018) (Erickson, et al., 2011) (Forti, et al., 2015) (Murawaska-Cıalowıcz, Wojna, & Zuwala-Jagıelo, 2015) (Pereira, et al., 2013) (Colcombe, et al., 2006). Buna karşın insanlar üzerinde yapılan çalışmalar göreceli olarak daha az sayıda bulunmaktadır. Bu bağlamda bu derlemenin amacı insanlar üzerinde yapılan egzersiz ve

nörogenezi etkileyen faktörler arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılan klinik deneyleri egzersizin bileşenleri ve etkisi yönünden incelemek ve tartışmaktır.

Akut egzersizin etkileri

Nörotrofik faktörler üzerindeki akut çalışmalar 2010 yılı ve sonrası bilgilerimiz dahilinde az sayıda çalışma gözlemlenmiştir. Bu çalışmalar arasından en dikkat çekici olanı gündelik hayatımızda önemli yer kaplayan sanal uyaranlar ile gerçekleştirilen Xbox 360 kinetect egzersizleri ve gündelik hayatta yaygınca kullanılan bisiklet ergometresi egzersizleri sonrası BDNF, VEGF ve IGF-1 değerlerini karşılaştıran Brinkmann ve arkadaşlarının düzenlediği araştırmadır. Yaşlı tip iki diyabet hastalarında(N=8) uygulanan bu egzersizde çapraz dizayn kullanılmış ve submaksimal egzersizlerin şiddeti borg skalası yardımı ile iki grupta da eşit tutulmaya çalışılmıştır. Egzersiz süresi hem Xbox 360 kinetect'te hem de bisiklet ergometresin de 30 dakika olarak ayarlanmıştır. Egzersiz sırasında gözlemlenen ortalama nabız eşit olmasına karşın bisiklet ergometresinde gerçekleştirilen egzersizin kan laktat değerleri daha yüksek seviyede çıkmıştır. Laktat seviyesine paralel olarak Brinkmann ve arkadaşları VEGF ve BDNF değerlerinin bisiklet gruplarında artışına tanık olmuşlardır (Brinkmann, et al., 2017). Genç tip bir diyabet hastalarında Cajsa ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada ise sağlıklı ve diyabet hastalıkları bireylerin yüksek şiddetli bir egzersiz sonrası oluşan nörogenezin markırları ve kongitif durum karşılaştırılmıştır. Egzersiz öncesi sağlıklı kontrol grubuna göre daha düşük nöropsikolojik test sonuçları olan diyabet grubu egzersiz sonrasında ise kontrol grubu ile aynı seviyede test skorları elde etmiştir (Cajsa, et al., 2014). Babaei ve arkadaşları ise spor geçmişine sahip atletler ile sıradan bireyler arasındaki BDNF değeri farkını ve hafıza skorlarını karşılaştırmak istemişlerdir. Akut olarak düzenledikleri mekik ve rast testleri sonunda perifer BDNF değerleri kontrol grubu ile birlikte yükselmiştir. Ancak resim geri çağırma hafızası spor geçmişi olan atletlerde daha iyi çıkmıştır (Babaei, Damirchi, Mehdipoor, & Tehrani, 2014). Bu çalışmaya ek olarak yapılan başka bir araştırma da aerobik fitness seviyesi yüksek olan bireylerin hipokampal bağlantılı ilişkisel hafıza test sonuçları daha yüksek çıkmıştır. Bu bağlamda elde edilen bulgular, aerobik fitness seviyesi seçici bir şekilde hipokampal fonksiyonları arttırdığı soncunu göstermiştir (Baym, Khan, Pence, Raine, Hillman, & Cohen, 2014).

Kronik egzersizler

Literatürde ki kronik çalışmalarda farklı gruplar incelenmiştir. Egzersizin etkileri gençler, yaşlı bireyler, depresif sendromlu bireyler, Parkinson hastası gruplar geniş ölçekli çalışmalarca incelense de bazı çalışmalarda egzersizin nörotrofik faktörler üzerinde önemli bir pozitif etkisine rastlanmamıştır.

Yapılan çalışmalar arasından gözlemlediğimiz en geniş ölçekli çalışma Pereira ve arkadaşları tarafından 451 depresif sendromlu yaşlı kadın üzerinde gerçekleştirilen araştırmadır. Bu araştırma da gönüllüler kas güçlendirme ve aerobik egzersiz grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Kas güçlendirme grubunun BDNF değerleri artmış aynı zamanda her iki egzersiz grubunun da depresif semptomlarında azalma görülmüştür (Pereira, et al., 2013). Buna ek olarak yaşlı sedanter bireylerin fitness seviyesindeki olumlu değişim hipokampal hacim ve doku yoğunluğundaki artış ile ilişkilendirilmiştir (Kleemeyer, et al., 2016). Erickson ve arkadaşları ise kronik olarak uygulanan orta şiddetteki aerobik egzersizlerin hipokampal hacmi yaklaşık olarak %2 arttırdığını göstermiştir. Hipokampal hacim ile birlikte aynı zamanda da BDNF değerlerinde de artış görülmüştür (Erickson, et al., 2011). Buna karşın Maass ve arkadaşlarının düzenledikleri çalışmada interval egzersize katılan yaşlı sedanter bireylerin fitness seviyesinde artış görülmesine karşın BDNF, VEGF, ve ya IGF-1 değerlerinde egzersize bağlı bir etki görülmemiştir (Maass, et al., 2016). Bu çalışmaya paralel olarak Hvid ve arkadaşları da 12 haftalık güç antrenmanlarının hareket kısıtlılığı yaşlı bireylerin BDNF değerleri üzerindeki etkisine rastlamamıştır (Hvid, Nielsen, Simonsen, Andersen, & Caserotti, 2017).

Sonuç ve öneriler

İncelediğimiz çalışmalarda akut egzersiz genel olarak pozitif bir etki sağlamıştır (Brinkmann, et al., 2017) (Baym, Khan, Pence, Raine, Hillman, & Cohen, 2014) (Cajsa, et al., 2014) (Babaei, Damirchi, Mehdipoor, & Tehrani, 2014). Düzenlenen akut çalışmalarda egzersiz modları (Brinkmann, et al., 2017) ve kan parametreleri ile birlikte bilişsel testler uygulanmıştır (Babaei, Damirchi, Mehdipoor, & Tehrani, 2014) (Baym, Khan, Pence, Raine, Hillman, & Cohen, 2014). Ancak nörogenez sürecini etkileyen birden fazla faktör bulunmaktadır (Ming & Song, 2005) (Kaptan & Üzüm, 2016). Bu bağlamda nörogenez sürecinde etkili olan faktörlerin egzersize olan cevabının kapsamlı araştırılması adına, bireysel özellikler ile birlikte cinsiyet faktörüde göz önünde bulundurulmalıdır. Bu süreçteki faktörleri etkileyen optimal egzersiz modunun belirlenmesi için öncelikli olarak optimal egzersiz şiddeti belirlenmelidir. Buna ek olarak egzersiz şiddetlerinin nörotrofik faktörler ve kognitif durum üzerindeki etkilerinin aynı sağlıklı bireyler üzerinde incelenmesinin literatüre fayda sağlayacağını düşünmekteyiz. Aynı zamanda müziğin egzersiz performansına olan etkisi düşünüldüğünde (Vatansever, Şahin, Akalp, & Şentürk, 2018) müzikle birlikte yapılacak egzersizlerin nörotrofik faktörler ve kognitif durum üzerine etkileri de incelenmelidir.

Düzenlenen kronik çalışmalarda genel olarak orta şiddetteki aerobik egzersiz nörotrofik faktörler, kognitif durum ve hipokampal hacmi arttırmıştır (Erickson, et al., 2011) (Pereira, et al., 2013) (Araya, Orellana, Godoy, Soto, & Fiedle, 2013) (Thomas, et al., 2016). Ancak bazı çalışmalar yine orta şiddetteki egzersizlerde bu parametreler üzerinde bir etki tespit edememiş (Damirchi, Tehrani, Alamdari, & Babaei, 2014) (Wagner, et al., 2015), bir çalışma da ise yüksek şiddetli egzersizin kronik etkisine rastlanmamıştır (Krogh, Rostrup, Thomsen, Elfving, Videbech, & Nordentoft, 2014). Buna karşın Kleeymer ve arkadaşları yüksek şiddetli egzersizde olumlu bir etki tespit etmiştir (Kleemeyer, et al., 2016). Bu durum araştırmalarda kullanılan kitlenin homojen olmamasından (Wagner, et al., 2015) veya araştırmalarda kullanılan grupların sağlık durumlarındaki farklılardan kaynaklanıyor olabilir. Bu bağlamda kronik olarak optimal egzersiz şiddetinin ve egzersiz modlarının tespiti yukarıda bahsi geçen nörogenez ile ilişkili faktörler üzerindeki etkisinin homojen gruplar bazında incelenmesi için fayda sağlayacaktır. Sonuç olarak yeni yapılacak çalışmalarda kullanılacak kitlenin sosyoekonomik durum, eğitim durumu ve yaşı birbirine yakın olmalıdır. Buna ek olarak düzenlenecek çalışmalar kasların egzersize cevabı olarak salgıladığı beyinde BDNF oluşumunu arttıran catephsin b, irisin (Pedersen, 2019) gibi hormon değerlerini de göz önünde bulundurarak egzersizin etkisini aynı gruplar üzerinde sınamalıdır.

Kaynakça

Araya, A. V., Orellana, X., Godoy, D., Soto, L., & Fiedle, J. (2013). Effect of Exercise on Circulating Levels of Brain-derived Neurotrophic Factor (BDNF) in Overweight and Obese Subject. *Hormone and Metabolic Research* , 541-544.

Babaei, P., Damirchi, A., Mehdipoor, M., & Tehrani, B. S. (2014). Long term habitual exercise is associated with lower resting level of serum BDNF. *Neuroscience Letters* , 304-308.

Barlow, C., & Targum, S. D. (2017, Mayıs). HIPPOCAMPAL NEUROGENESIS : Can it be a Marker for New Antidepressants ? *Psychiatry* , s. 18-20.

Baym, C. L., Khan, N. A., Pence, A., Raine, L. B., Hillman, C. H., & Cohen, N. J. (2014). Aerobic Fitness Predicts Relational Memory but Not Item Memory Performance in Healthy Young Adults. *Journal of cognitive Neuroscience , 26* (11), 2645-2652.

Brinkmann, C., Schäfer, L., Masoud, M., Latsch, J., Lay, D., Bloch, W., et al. (2017). Effects of Cycling and Exergaming on Neurotrophic Factors in Elderly Type 2 Diabetic Men- A Preliminary Investigation. *Experimental and Clinical Endocrinol Diabetes* , 436-440.

Cajsa, T., Elsa, H., Buyse, L., Bart, R., Maria, P. F., Stephen, B., et al. (2014). Neurotrophins And Cognitive Functions İn T1D Compared with Healthy Controls: Effects of A High Intensity. *NRC Research Press* , 20-27.

Colcombe, S. J., Erickson, K. I., Sclaf , P. E., Kim, J. S., Prakash, R., McAuley, E., et al. (2006). Aerobic Exercise Training Increases Brain Volume in Aging Humans. *Journal of Gerontology: Medical Sciences , 61A* (11), 1166-1170.

Crowther, A. j., & Song, J. (2014, August 1). Activity-dependent signaling mechanism regulating adult hippocampal neural stem cells and their. *Neurosci Bull* , 542-556.

Damirchi, A., Tehrani, B. S., Alamdari, K. A., & Babaei, P. (2014). Influence of Aerobic Training and Detraining on Serum BDNF, Insulin Resistance, and Metabolic Risk Factors in Middle-Aged Men Diagnosed With Metabolic Syndrome. *Clinical Journal Of Sport Medicine* , 513-518.

Erickson, K. I., Voss, M. W., Ruchika, S. P., Chandramallika, B., Amanda, S., Laura, C., et al. (2011). Exercise Training Increases Size of Hippocampus And Improves Memory. *PNAS , 108* (7), 3017-3022.

Eriksson, P., Perfilieva, E., Bjork-Eriksson, T., Eriksson, T. B., Alborn, A., Nordborg, C., et al. (1998). Neurogenesis in the adult human hippocampus. *Nature Med , 4* (11), 1313-1317.

Forti, L. N., Roie, E. V., Njemini, R., Coudyzer, W., Beyer, I., Delecluse, C., et al. (2015). Dose and Gender Specific Effects of Resistance Training on Circulating Levels of Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF) in Community-Dwelling Older Adults. *Experimental Gerontology , 70*, 144-149.

Hvid, L., Nielsen, M., Simonsen, C., Andersen, M., & Caserotti, P. (2017, July). Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) serum basal levels is not affected by power training in mobility-limited older adults — A randomized controlled trial. *Experimental Gerontology* , 29-35.

İzci, Y., & Erbaş, Y. C. (2015). Hipokampus : Yapısı ve Fonksiyonları. *Türk Nöroşirürji Dergisi , 25* (3), 287-295.

Kaptan, Z., & Üzüm, G. (2016). Erişkin Hipokampal Nörogenezin Öğrenme ve Hafıza Fonksiyonlarındaki Rolü. *Türk Nöroloji Derneği* , 149-155.

Kleemeyer, M. M., Kühn, S., Prindle, J., Bodammer, N. C., Bretchtel, L., Garthe, A., et al. (2016). Changes in fitness are associated with changes in hippocampal microstructure and hippocampal volume among older adults. *NeuroImage* , 155-161.

Krogh, J., Rostrup, E., Thomsen, C., Elfving, B., Videbech, P., & Nordentoft, M. (2014). The effect of exercise on hippocampal volume and neurotrophines in patient with major depression-A randomized clinical trial. *Journal of Affective Disorders* , 24-30.

Maass, A., Düzel, S., Brigadski, T., Goerke, M., Becke, A., Sobieray, U., et al. (2016). Relationship of Peripheral IGF-1, VEGF and BDNf levels to exercise-related changes in memory, hippocampal perfusion and volumes in older adults. *NeuroImage* , 142-154.

Ming, G.-L., & Song, H. (2005, Mart 17). *Adult Neurogenesis in the Mammalian Central Nervous System.* Nisan 1, 2018 tarihinde https://www.annualreviews.org/ adresinden alındı

Murawaska-Cıalowıcz, E., Wojna, J., & Zuwala-Jagıelo, J. (2015). CROSSFIT TRAINING CHANGES BRAIN-DERIVED NEUROTROPHIC FACTOR AND IRISIN LEVELS AT REST, AFTER WINGATE AND PROGRESSIVE TEST, AND IMPROVES AEROBIC CAPACITY AND BODY COMPOSITION OF YOUNG PHYSICALLY ACTIVE MEN AND WOMEN. *Journal of Physıology and Pharmacology* , 811-821.

Okudur, S. K. (2013). Ratlarda Hipokampus ve Subnetriküler Zonda Hücresel Senesens Üzerine Kurkuminin Etkisi. İzmir, Türkiye: T.C Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı.

Pajonk, F.-G., Wobrock, T., Gruber, O., Scherk, H., Berner, D., Kaizl, I., et al. (2010). Hippocampal Plasticity in Response to Exercise in Schizophrenia. *Archives of General Pshychiatry* , 133-143.

Pedersen, B. K. (2019). Physical activity and muscle–brain crosstalk. *Nature Reviews. Endocrinology* , 383-392.

Pereira, D. S., Queiroz, B. Z., Miranda, A. S., Rocha, N. P., Felı´cio, D. C., Mateo, E. C., et al. (2013). Effects of Physical Exercise on Plasma Levels of Brain-Derived Neurotrophic Factor and Depressive Symptoms in Elderly Womend-A Randomized Clinical Trial. *ACRM* , 1443-1450.

Thomas, A. G., Dennis, A., Rawlings, N. B., Stagg, C. J., Matthews, L., Morris, M., et al. (2016). Multi-modal characterization of rapid anterior hippocampal volume increase associated with aerobic exercise. *Neuroimage* , 162-170.

Vatansever, Ş., Şahin, Ş., Akalp, K., & Şentürk, F. C. (2018). Müziğin Maksimal Koşu Performansına ve Egzersiz Sonrası Toparlanma Hızına Etkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi* , 61-66.

Wagner, G., Herbsleb, M., Cruz, F. d., Schumann, A., Brünner, F., Schachtzabel, C., et al. (2015). Hippocampal structure, metabolism, and inflammatory response after a 6-week intense aerobic exercise in healthy young adults: a controlled trial . *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism* , 1570-1578.

Z.Liu, P., & Nusslock, R. (2018). Exercise-Mediated Neurogenesis in the Hippocampus via BDNF. *Frontiers in Neuroscience , 12* (52), 1-6.

Zoldaz, J., Majerczak, J., Zeligowska, E., Mencel, J., Jaskolskı, A., Jaskolska, A., et al. (2014). MODERATE-INTENSITY INTERVAL TRAINING INCREASES SERUM BRAIN-DERIVED NEUROTROPHIC FACTOR LEVEL AND DECREASES INFLAMMATION IN PARKINSON'S DISEASE PATIENTS. *JOURNALOF PHYSIOLOGYAND PHARMACOLOGY* , 441-448.

SB853

KAS HİPERTROFİSİNDE UYDU HÜCRELERİN ROLÜ

[1]Şerife Vatansever, [1]Kaan Akalp

[1]Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Bursa

Email : *serifevatansever@yahoo.com, dakalp@hotmail.com*

Giriş

Miyofibrillerde bazal lamina ve sarkolemma arasında sessiz halde bulunan kök hücreler olarak bilinen uydu hücreler büyük oranda iskelet kaslarının yenilenmesinden sorumludurlar (Collins, 2006). Uydu hücreler doğum sonrası iskelet kaslarının korunumu, yenilenmesi ve büyümesi adına büyük önem arz etmektedir (Bazgir, Fathi, Valojerdi, Mozdziak, & Asgari, 2017).

Sessiz halde bulunan uydu hücrelerin aktivasyonları endokrin, parakrin ve otokrin sinyal yollarından gelen uyaranlarla sağlanır. Böylece aktive olan uydu hücre çoğalır ve başkalaşır (Snijders, et al., 2015). Bu duruma ek olarak uydu hücrelerin kendilerini yenileme özellikleri ile bir kısım aktive olan uydu hücrenin tekrar sessiz hale gelmesi kullanılan uydu hücre havuzunun korunumunu ve uydu hücre popülasyonun devamını sağlar (Giordani, Parisi, & Grand, 2018). Uydu hücrenin aktivasyonun önemli bir uyaranı da egzersizdir. Uydu hücre kas yenilenmesinin yanı sıra kasların egzersize olan adaptasyonlarında da etkilidir. Egzersiz sonucu kas hasarı gerçekleştiği sırada sessiz haldeki uydu hücreler aktive olurlar. Bu hücreler aktivasyonu takiben çoğalır, başkalaşır ve kas hasarı olan bölgeye doğru göç ederler. Göçlerini tamamlayan hücreler kendi hücre çekirdeklerini kasta hasar oluşan bölgeye bırakırlar. Böylelikle egzersize bir yanıt olarak kasta çekirdek sayısında bir artış sağlanır (Bazgir, Fathi, Valojerdi, Mozdziak, & Asgari, 2017) (Snijders, et al., 2015). Böylelikle kasın hacminde de bir artış gözlemlenir.

Yaşlılıkla beraber kas fibril kesitindeki azalma ile doğru orantılı olarak uydu hücre sayısında ve fonksiyonlarında bir azalma olduğu bilinmektedir (Snijders, et al., 2015) (PedroSousa-Victor & PuraMuñoz-Cánoves, 2016). Yaşla birlikte değişen bir takım hücre içi ve dışı faktörlerin uydu hücre aktivasyonunu olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir (Hwang & Brack, 2018). Buna karşın yaşlılıkta uygulanan düzenli direnç egzersizleri uydu hücre sayısını ve kas fibril çapını arttırmıştır. Bu bağlamda egzersiz yaşlılıkla birlikte oluşacak tip 2 kas fibrili atrofisini tersine çevirebilecek etkili bir strateji olarak görülmektedir (Snijders, et al., 2015).

Düzenlenen bir çok çalışmada hem kemirgenler hem de insanlar üzerinde egzersizin uydu hücre aktivasyonu ve sayısındaki rolü incelenmiştir. Özellikle yakın geçmişte uyudu hücrenin kas hipertrofisi, yenilenmesindeki üstlendiği görev ve bu görevin egzersiz ile değişimini inceleyen birçok araştırma düzenlenmiştir. Bu derlemenin amacı değişik modlardaki kronik ve akut egzersizlerin uydu hücre aktivasyonu ve sayısındaki etkisini baz alarak, uydu hücrelerin kas hipertrofisi üzerindeki etkisini aydınlatmaktır.

Direnç egzersizleri ve uydu hücre

İskelet kasları çeşitli egzersiz protokollerini hacimce genişleme veya güç ve kuvvet artışı şeklinde adaptasyon sağlamaktadır. Bu adaptasyonlar arasında hipertrofiye verilen yanıtlardan biri kas fiberinin çekirdek sayısındaki artıştır. Ancak fiberdeki çekirdek bölünememekte ve bu çekirdek artışının kaynağı fiberin dışından sağlanmaktadır. Bu kaynaklardan en temel dönör uydu hücrelerdir (Montarras, L'honoré, & Buckingham, 2013). Yapılan çalışmalar göstermiştir ki direnç egzersizleri uydu hücre sayıları ve aktivasyonunu arttırmıştır. Örneğin

antrenmansız bireylerde 8-16 hafta arası uygulanan direnç egzersizleri uydu hücre yoğunluğunu büyük ölçüde(30-50) arttırmıştır (Kadi & Thornell, 2000) (Kadi, et al., 2004) (Mackey, et al., 2007). Ancak direnç egzersizlerinin yaşlı nüfus ve genç nüfusta etkilerinin aynı olmadığı gözlemlenmiştir (Petrella, Kim, Mayhew, Cross, & Bamman, 2008). Bu farkın oluşumunda gençler ve yaşlılarda bulunan fiber tiplerinin dağılımındaki farklılıktan olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak yaşlı bireylerin oksidatif kas fiberlerinde uydu hücre sayısı ile gençlerinki arasında ufak bir fark varken, yaşlıların glikolitik yapıdaki kas fiberlerinde belirgin bir biçimde daha az sayıda uydu hücreye rastlanmıştır (Verdijk, Koopman, Schaart, Meijer, Savelberg, & Loon, 2007).

Direnç egzersizlerinin uydu hücre aktivasyonu ve sayısı üzerinde etkisi mevcuttur. Ancak bu egzersiz türlerinden eksantrik egzersizleri uydu hücre sayısı üzerindeki rolünden dolayı ön plana çıkmaktadır. Uygulanan bir çalışmada tek birimlik akut eksantrik egzersizler uydu hücre yoğunluğunda ciddi bir artış olduğu belirtilmiştir (Langberg, Helmark, Skovgaard, Andersen, Kjær, & Mackey, 2009) (Paulsen, et al., 2010). Bu artış muhtemel olarak eksantrik egzersizlerin kas fiberi üzerinde yarattığı mekanik stres kaynaklı hasardan dolayı bir takım yenileyici süreçlerden kaynaklanmaktadır. Kronik egzersizin etkileri sporcular ve egzersiz yapmayan bireyler üzerinde sınanmıştır. Varılan bulgularda uydu hücre yoğunluğu antrene olmuş sporcularda çok daha yüksek olduğu görülmüştür (Kadi, Eriksson, Holmner, Browne, & Thornell, 1999) (Eriksson, Kadi, Malm, & Thornell, 2005).

Dayanıklılık egzersizleri ve uydu hücre

Dayanıklılık egzersizinin uydu hücre aktivasyonu ve sayısı üzerine düzenlenen araştırmalar direnç egzersizi çalışmalarına göre daha az sayıda bulunmaktadır. Buna karşın dayanıklılık antrenmanları da uydu hücre aktivasyonu ve sayısı üzerinde etkilidir. Sıçanlar üzerinde yapılan bir araştırmada kronik olarak uygulanan orta şiddette dayanıklılık egzersizlerinin yaşlılıktan kaynaklanan uydu hücre sayının düşüşünü azalttığı gözlemlenmiştir (Shefer, Rauner, Reuveni, & Benayahu, 2010). Bu çalışmaya paralel olarak sıçanlarda yoğun uygulanan kronik dayanıklılık egzersizleri düşük yoğunlukta yapılan egzersizlere kıyasla uydu hücre sayısı ve aktivasyonunda daha etkin olmuştur. Buna ek olarak egzersizin süresine kıyasla şiddetinin uydu hücreler üzerinde daha etkili olduğu belirtilmiştir (Kurosaka, Naito, Ogura, Machida, & Katamoto, 2012). İnsanlar üzerinde yapılan bir çalışmada ise hayatlarının büyük bir kısmında haftada 40 km ve üzeri mesafe koşmuş bireylerin uydu hücre sayıları antrene olmamış grup ile kıyaslandığında herhangi bir fark bulunamamıştır. Bu sonuç yaşam boyu devam eden egzersizlerin uydu hücre havuzunda bir azalmaya neden olmadığını göstermiştir (Mackey, et al., 2013). Yapılan bir başka çalışmada ise sağlıklı erkekler üzerinde uygulanan kronik bir dayanıklılık egzersizinin uydu hücre miktarında %29'luk bir artış sağladığı rapor edilmiştir (Charifi, Kadi, Féasson, & Denis, 2003).

Sonuç ve öneriler

Kemirgenler üzerinde yapılan çalışmalara göre yüklenmeye bağlı hipertrofi oluşumunda gençlerde (<4 ay) uydu hücrelere gereksinim var iken yetişkinlerde (>4 ay) yoktur. Uydu hücre varlığında her tip 1 ve tip 2 fibrillerinde uydu hücre çoğalması ve çekirdek artışı ile hipertrofi cevabı verilmektedir. Uydu hücre eksikliğinde aerobik fiberlerde çekirdek sayısı yetersiz olduğundan, oksidatif metabolizmanın biyosintetik ihtiyaçları ve büyüme işlemleri birleştiğinde hipertrofinin sağlanması için muhtemelen yeterli transkripsiyonel kapasitenin bulunmadığı düşünülmektedir. Oysa glikolitik fibriller çok daha esnek myonuclear domain' e sahip olduklarından yeni çekirdek katılımı olmadan da büyüyebilirler (Murach, et al., 2018).

Kas hipertrofisi sırasında uydu hücrelerin etkisi hipertrofi için oluşan uyaranlara bağlıdır. Görülmektedir ki egzersiz sırasında kasta oluşan mikro hasarlar uydu hücre aktivasyonunu ve sayısını tetikleyen unsurlar arasında yer almaktadır. Düzenlenen araştırmalar neticesinde egzersiz ile gerçekleşen kas hipertrofisinde uydu hücrelerin rolü ve mekanizması için net sonuçlara varılmamıştır. Literatüre bu konuda katkı sağlanması adına farklı egzersiz modlarının, kas fiberlerinin egzersiz modlarına olan yanıtları ile birlikte bireylerin genetik faktörlerden kaynaklı

farklılıkları dikkate alınarak kronik olarak farklı egzersiz programlarının uydu hücre aktivasyonu üzerine etkileri araştırılmalıdır.

Kaynakça

Bazgir, B., Fathi, R., Valojerdi, M. R., Mozdziak, P., & Asgari, A. (2017). Satellite Cells Contribution to Exercise Mediated Muscle Hypertrophy and Repair. *CELL JOURNAL* , 473-484.

Charifi, N., Kadi, F., Féasson, L., & Denis, C. (2003). Effects of endurance training on satellite cell frequency in skeletal muscle of old men. *Muscle & Nerve* , 87-92.

Collins, C. A. (2006). Satellite cell self-renewal. *Current Opinion in Pharmacology* , 301-306.

Eriksson, A., Kadi, F., Malm, C., & Thornell, L. E. (2005). Skeletal muscle morphology in power-lifters with and without anabolic steroids. *Histochemistry and Cell Biology* , 167-175.

Giordani, L., Parisi, A., & Grand, F. L. (2018). Satellite Cell Self-Renewal. *Current Topics in Developmental Biology* , 177-203.

Hwang, A. B., & Brack, A. S. (2018). Muscle Stem Cells and Aging. *Current Topics in Developmental Biology* , 299-322.

Kadi, F., & Thornell, L.-E. (2000). Concomitant increases in myonuclear and satellite cell content in female trapezius muscle following strength training. *Histochemistry and Cell Biology* , 99-103.

Kadi, F., Eriksson, A., Holmner, S., Browne, G. S., & Thornell, L. E. (1999). Cellular adaptation of the trapezius muscle in strength-trained athletes. *Histochemistry and Cell Biology* , 189-195.

Kadi, F., Schjerling, P., Andersen, L. L., Charifi, N., Madsen, J. L., Christensen, L. R., et al. (2004). The effects of heavy resistance training and detraining on satellite cells in human skeletal muscles. *The Journal of Physiology* , 1005-1012.

Kurosaka, M., Naito, H., Ogura, Y., Machida, S., & Katamoto, S. (2012). Satellite cell pool enhancement in rat plantaris muscle by endurance training depends on intensity rather than duration. *Acta Physiologica* , 159-166.

Langberg, U. R., Helmark, I. C., Skovgaard, D., Andersen, L. L., Kjær, M., & Mackey, A. L. (2009). Local NSAID infusion inhibits satellite cell proliferation in human skeletal muscle after eccentric exercise. *Journal of Applied Physiology* , 1600-1611.

Mackey, A. L., Kadi, B. E., Koskinen, S. O., Kongsgaard, M., Sylvestersen, A., Hansen, J. J., et al. (2007). Enhanced satellite cell proliferation with resistance training in elderly men and women. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science in Sports* , 34-42.

Mackey, A. L., Karlsen, A., Couppé, C., Mikkelsen, U. R., Nielsen, R. H., Magnusson, S. P., et al. (2013). Differential satellite cell density of type I and II fibres with lifelong endurance running in old men. *Acta Physiologica* , 612-627.

Montarras, D., L'honoré, A., & Buckingham, M. (2013). Lying low but ready for action: the quiescent muscle satellite cell. *The FEBS Journal* , 4036-4050.

Murach, K. A., Fry, C. S., Kirby, T. J., Jackson, J. R., Lee, J. D., White, S. H., et al. (2018). Starring or Supporting Role? Satellite Cells and Skeletal Muscle Fiber Size Regulation. *Physiology(Bethesda,Md)* , 26-38.

Paulsen, G., Egner, I. M., Drange, M., Langberg, H., Benestad, H. B., Fjeld, J. G., et al. (2010). A COX-2 inhibitor reduces muscle soreness, but does not influence recovery and adaptation after eccentric exercise. *Scandinavian Journal of Medicine& Science in Sports* , e195-207.

PedroSousa-Victor, & PuraMuñoz-Cánoves. (2016). Regenerative decline of stem cells in sarcopenia. *Molecular Aspects of Medicine* , 109-117.

Petrella, J. K., Kim, J.-s., Mayhew, D. L., Cross, J. M., & Bamman, M. M. (2008). Potent myofiber hypertrophy during resistance training in humans is associated with satellite cell-mediated myonuclear addition: a cluster analysis. *Journal of Applied Physiology* , 1736-1742.

Shefer, G., Rauner, G., Reuveni, Z. Y., & Benayahu, D. (2010). Reduced Satellite Cell Numbers and Myogenic Capacity in Aging Can Be Alleviated by Endurance Exercise. *PLoS One* , e13307.

Snijders, T., Nederveen, J. P., McKay, B. R., Joanisse, S., Verdijk, L. B., Loon, L. J., et al. (2015). Satellite cells in human skeletal muscle plasticity. *Frontiers in Physiology* , 283.

Verdijk, L. B., Koopman, R., Schaart, G., Meijer, K., Savelberg, H. H., & Loon, L. J. (2007). Satellite cell content is specifically reduced in type II skeletal muscle fibers in the elderly. *American Journal of Physiology, Endocrinology and Metabolism* , E151-157.

SB860

KALP ATIM HIZI DEĞİŞKENLİĞİNİ ÖLÇMEK İÇİN AKILLI TELEFON UYGULAMASININ GEÇERLİLİĞİ : SPORCULAR İÇİN PRATİK BİR METOT

***[1]Tuba Melekoğlu*, [1]Abdurrahman Aktop**

[1]Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya

***Email :** tmelekoglu@akdeniz.edu.tr, aktop@akdeniz.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Sağlıklı bir kalbin ardışık atımları arasındaki zaman aralıkları metronom gibi aynı değildir. Sempatik ve parasempatik sinirler yoluyla, otonom sinir sistemi kardiyovasküler aktiviteyi düzenler ve otonom kardiyak aktivite kalp atım hızı değişkenliğinin (KAHd) spektral analiziyle takip edilir. KAHd, sporcuların fizyolojik durumunu ölçmek için, son yıllarda bir çok takım ve sporcu tarafından kullanılan ve gittikçe popüler hale gelen, girişimsel olmayan bir ölçüm yöntemidir. Bu araştırmanın amacı, KAHd için Polar H7 göğüs bandı kullanılarak ölçüm yapılan akıllı telefon uygulamasının (Elite HRV) elektrokardiyografi ölçümü ile korelasyonunu ve geçerliliğini değerlendirmektir.

Yöntem: Araştırmaya katılan 20-28 yaş arasındaki 40 sağlıklı gönüllünün kalp atımlarına dair veriler, eş zamanlı olarak nabız ölçer göğüs bandı ve elektrokardiyografi ile, dinlenim halindeyken kontrollü nefes ile 5 dakika boyunca ölçülmüştür. Polar H7 göğüs bandı ile alınan veriler akıllı telefon uygulaması olan Elite HRV ile, EKG-Flex/Pro sensörü ile alınan veriler CardioPro Infinity yazılımı ile sayısallaştırılmıştır. Her iki ölçüm yönteminde elde edilen QRS kompleksleri üstündeki R noktalarına ait normal normal intervallerin standart sapmaları (SDNN), komşu RR intervalleri arasındaki farkın karelerinin ortalamasının karekökü (rMSDD), düşük frekans aralığındaki (0.04–0.15 Hz) güç (LF), yüksek frekans aralığındaki (0.15– 0.4 Hz) güç (HF) ve LF/HF oranı arasındaki ilişki Pearson çarpım-moment korelasyonu ile değerlendirilmiştir.

Bulgular ve Sonuç: Elde edilen verilere göre akıllı telefon uygulaması olan Elite HRV ölçümleri elektrokardiyografi ölçümleri arasında yüksek ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçlarımız Elite HRV uygulamasının; parasempatik düzenlemeyi değerlendirmek için kullanılabileceğini ve sporcuların HRV verilerini elde edebilmeleri için pratik bir yöntem olabileceğini göstermektedir.

Validity Of The Smartphone Application For Examining Heart Rate Variability : A Practical Method For Athletes

Introduction and Purpose: A healthy heart doesn't have the same time intervals such as a metronome between adjacent heartbeats. Through the sympathetic and parasympathetic nerves, the autonomic nervous system regulates cardiovascular activity and autonomic cardiac activity can be monitored through spectral analysis of heart rate variability (HRV). HRV has become a popular and noninvasive assessment to measure physiological state of athletes and is used by many sporting teams and athletes. The aim of this study was to examine the validity and correlation of a smartphone application (Elite HRV) by using Polar H7 chest strap and electrocardiography in the measurement of HRV.

Method: 40 healthy subjects (aged 20-28) were measured for heart rate variables at rest during 5 min of guided breathing using a heart-rate chest strap and electrocardiography, simultaneously. The relationship of standard deviation of normal normal intervals (SDNN) , Root mean square of successive RR interval differences (rMSSD), absolute power of the low- frequency band (0.04–0.15 Hz) (LF), absolute power of the high-frequency band (0.15–0.4 Hz) (HF) and ratio of LF-to-HF power (LF/HF) were evaluated using a Pearson product-moment correlation.

Results and Conclusion: As a result a large relationship was identified between Elite HRV application and electrocardiographic evaluation. Our findings suggest that smart phone HRV application may be useful for assessing parasympathetic modulation and a practical method for HRV data collection for athletes

SB870

10-12 YAŞ ARASI TENİSÇİLERDE BALİSTİK VE STATİK ESNETMENİN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Veysel ULUDAĞ, [2]Eylem ÇELİK, [2]Zekeriya ÇELİK, [2]Halit EGESOY

[1]Yukatel Denizlispor Kulübü,Denizli
[2]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakütesi,Denizli

Email : *vuludag1365@outlook.com, eylemc@pau.edu.tr, zcelik@pau.edu.tr, hegesoy1@hotmail.com*

GİRİŞ ve AMAÇ İnsan vücudu doğuştan gelen özellikleri nedeniyle diğer bütün canlılar gibi sürekli hareket etmek zorundadır. Bu hareketler yaşamı devam ettirebilmenin yanı sıra sağlık ve spor amaçlı olarak da yapılmaktadır.Bu araştırmanın amacı 10-12 yaş arası tenısçiler üzerinde 6 hafta boyunca uygulanan balistik estenme ve statik esnetme egzersizlerinin 20 m sürat performansı,dikey sıçrama performansı,otur-eriş esnekliği ve çeviklik performansı arasında ki farkı belirlemektir.

YÖNTEM Çalışmaya,Pamukkale Üniversitesi Gençlik Spor Kulübünde düzenli olarak antrenman yapan 24(yaşları ortalaması 10,87±0,83) sporcu katılmıştır.Tüm deneklere çalışma öncesi 10 dakikalık ısınma koşusu(oyun) yaptırıldıktan sonra T çeviklik testi,otur-eriş testi,20 m sürat testi ve aktif skuat sıçrama testi 2 ölçüm olarak uyguanmış ve en iyi dereceleri kayıt edilmiştir.

BULGULAR Verilerin istatiksel analizi için tek yönlü Varyans(anova) analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

SONUÇ Çalışma sonucunda elde edilen veriler değerlendirildiğinde grupların tüm parametre değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. ($p>0,05$),Ancak grupların çeviklik,esneme,sıçrama ve sürat gelişim değerleri arasında yapılan tek yönlü anova analizi sonucunda ise sadece esneklik gelişim değerleri arasında(statik grup ve kontrol grubu) anlamlı bir fark bulunmuştur.($p<0,05$). Sonuç olarak statik grup ve kontrol grubu arasında esneklik özelliğinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.Esnetme egzersizlerinin bazı motorik özellikler üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur.Germe egzersizlerinin bazı motori özellikler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı da belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler:Statik,Balistik,Çeviklik,Tenis

THE EFFECT OF BALLISTIC AND STATIC STRETCHING ON SOME MOTORIC PROPERTIES IN TENNIS PLAYERS BETWEEN 10-12 AGES

INTRODUCTİON and PURPOSE The human body has to act constantly like all living things except for innate beings. In addition to sustaining life, these movements are carried out between ballistic esteem and static stretching exercises, which continue for 6 weeks on tennis players aged 10-12 years to be carried out on health services and research studies to be carried out on this subject, in the vertical park of 20 m speed, between sit-accessibility and agility target. The difference is parameter.

METHOD In the study, 24 (average age 10.87 ± 0.83) speed test and active scat test test were applied regularly at Pamukkale University Youth Sports Club and the best grades were recorded.

RESULTS One-way ANOVA was used for statistical analysis of the data. The degree of significance was accepted as 0.05.

RESULT

When the data obtained from the study were evaluated, no significant difference was found between all parameter values of the groups. (P> 0,05). and control group) (p <0.05). As a result, no statistically significant difference was found between flexibility and control group in terms of flexibility feature. Stretching exercises had a significant effect on some motoric properties.

Keywords: Static, Ballistics, Agility, Tennis

GİRİŞ

İnsan vücudu doğuştan gelen özellikleri nedeniyle diğer bütün canlılar gibi sürekli hareket etmek zorundadır. Bu hareketler yaşamı devam ettirebilmenin yanı sıra sağlık ve spor amaçlı olarak da yapılmaktadır.Haşıl ve Ataç (1998) tenis sporunu insanın teknik, taktik, fizyolojik ve psikolojik yeteneklerini zorlayan, planlı ve programlı yapıldığında fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim özelliklerini geliştiren en iyi spor dallarından biri olarak tanımlamaktadırlar (akt: Yıldırım, 2007).Tenis yüksek fiziksel güç gerektiren bir spordur. Branşın gerektirdiklerine ve bireysel sporcunun kas-iskelet yapısına göre, özellikle genç ve profesyonel yaş gruplarında, özel ve bütün bir kondisyon programı hazırlanmalıdır. Rekreasyonel tenisçiler kondisyon programlarını performans düzeylerini arttırmak için kullanabilirler, ancak bu grup için önemli olan genel fiziksel uygunluğun gelişimi ve yaralanmaları engellemektir. Genç yaş grubundaki tenisçiler fiziksel gelişimi sağlayacak bir antrenman programı ile başlamalıdır.Bu programda fiziksel uygunluk, esneklik, kalp-dolaşım dayanıklılığı, genel kuvvet ve kas dayanıklılığı bulunmalıdır. Sağlam bir fiziksel uygunluk temeli geliştirildikten sonra genç yaş grubu sporcular tenis branşının temel ve özel hareketlerine ve yaralanmayı önleyici çalışmalara geçmelidirler. Profesyonel düzeyde tenis oyuncuları daha önceden sağlam bir genel fiziksel uygunluk temeli oluşturmuş olmalıdırlar. Bu seviyedeki sporcular daha sonra antrenman zamanlarının büyük çoğunluğunu atletik fiziksel uygunluk ve tenis özel teknik çalışmalarına ayırabilirler (Okudur, 2010).

Bilindiği gibi teniste anaerobik kapasite ön planda olup, koordinasyon, çeviklik, denge, sürat, esneklik ve güç en önemli vücut bileşenleridir (Crespo ve Miley 1998). Sevim (1995)'in belirttiğine göre, özellikle koordinasyon, çeviklik, hız, esneklik özellikleri küçük yaşta geliştirilmelidir (akt: Okudur, 2010)Tenis sporunda başarılı olmak isteyen sporcular ve antrenörler optimal seviyede esnekliğe, sahip olmalıdır. Onlar rakiplerine göre daha hızlı hareket eder, daha hızlı düşünebilirler, uzun süren puanlardan sonra daha hızlı toparlanırlar, daha az yorulurlar ve yaralanma riskleri azdır. Başarı için esneklikle beraber kuvvet ve dayanıklılık gibi motorik özelliklerin de gelişmiş olması gerekir. Başka bir deyişle kazanmak ve kaybetmek arasındaki fark, kondisyonel özelliklere de bağlıdır (Ölçücü, 2007).Yaman, Coşkuntürk ve Hergüner (1993)'in belirttiğine göre; germe egzersizleri, esnekliğin gelişmesi ve hareketliliğin yükseltilmesi amacıyla uygulanır. Kasların esneklik özelliği egzersizlerle % 15 oranında geliştirilebilir (akt: Yaman ve ark., 2001) .Tenis sporunda başarılı olmak isteyen erkek ya da bayan sporcular optimal seviyede esnekliğe, kuvvete ve dayanıklılığa sahip olmalıdır. Alt ve üst ekstiremitelerin dayanıklılığı ve çevikliği tekrarlayan antrenmanlarla sağlanmalıdır.Tenis kortunda zamanın büyük bir kısmı germe hareketlerine ve çevikliğin geliştirilebilmesi için uygun kas gruplarının kuvvetlendirilmesine harcanmalıdır (Ölçücü, 2007)Bu çalışmanın amacı, 10-12 yaş tenisçiler üzerinde 6 hafta boyunca uygulanan balistik esnetme ve statik esnetme egzersizlerinin 20 m sürat performansı, dikey sıçrama performansı, otur eriş esnekliği, çeviklik performansı arasındaki farkı belirlemektir.

YÖNTEM

Bu araştırmada Denizli ili Pamukkale Üniversitesi Gençlik Spor Kulübü'nde düzenli olarak tenis antrenmanı yapan 10-12 yaşlarında 8'er kişilik 5 kız 3 erkekten oluşan balistik, statik ve kontrol gruplardan oluşan toplam 24 sporcunun gönüllü katılımıyla gerçekleşmiştir. Oluşturulan 24 kişilik denek grubu yaşlarına göre üç gruba ayrılmıştır (Balistik grubu, statik grubu, kontrol grubu). Teste katılan sporcuların test başlamadan önce antropometrik ölçümleri (boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları) yapılmıştır. Bu ölçümlerin ardından 10 dakikalık aktif

ısınmadan sonra t-test çeviklik ölçümleri, otur uzan esneklik ölçümleri ,aktif ve skuat sıçrama ölçümleri ve 20 m sürat ölçümleri yapılmıştır. İlk ölçümlerden sonra belirlenen gün ve saatlerde (Salı ve Perşembe 19.00-20.30) 6 hafta boyunca balistik grubuna balistik germe egzersizleri, statik grubuna statik esnetme egzersizleri uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir germe egzersizi uygulanmamış sadece tenis çalışması yaptırılmıştır.6 haftanın ardından 10 dakikalık aktif ısınmadan sonra t-test çeviklik ölçümleri, otur uzan esneklik ölçümleri ,aktif ve skuat sıçrama ölçümleri ve 20 m sürat ölçümleri yapılmıştır. Ölçümler Pamukkale Üniversitesi Spor salonu ve 4 no'lu kortta yapılmıştır.

Tablo1. 6 Hafta Boyunca Yaptırılan Esnetme Programı

Hareketler	**Tekrar x Statik**	**Tekrar x Balistik**	**Tekrar x Dinlenme**	**Kontrol**
Kalça kaslarına yönelik esnetme egzersizi	3x30 s	3x30 s (5 s statik esnetme,25 bob)	3x30 s	Tenis antrenman
Hamstring kaslarına yönelik esnetme egzersizi	3x30 s	3x30 s (5 s statik esnetme,25 bob)	3x30 s	
Kalf kaslarına yönelik esnetme egzersizi	3x30 s	3x30 s (5 s statik esnetme,25 bob)	3x30 s	
Quadriceps kaslarına yönelik esnetme egzersizi	3x30 s	3x30 s (5 s statik esnetme,25 bob)	3x30 s	
Toplam	12 x 30 s=6 dk	12 x 30 s=6 dk	12 x 30 s=6dk	12 dk

Verilerin Analizi:

Elde edilen veriler SPSS 21.0 programına girilmiş ve gruplar arası fark tek yönlü varyans (anova) analizi ile test edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Deneklerin Yaş, Boy ve Kilo Değerleri (n=24)

	Boy(m)	**Kilo(kg)**	**Yaş (yıl)**
Grup	**X±SS**	**X±SS**	**X±SS**
Balistik	1,39±0,32	40,13±4,58	10,87±0,83
Statik	1,38±0,04	37,5±3,12	10,87±0,83
Kontrol	1,42±0,04	44,75±3,06	10,87±0,83

Tablo 2'de de görüldüğü üzere araştırmaya katılan deneklerden oluşturulan her üç grup da yaş, boy ve kilo değerleri açısından benzerlik göstermektedir. Grupların bu parametrelere bağlı olarak denk olduğu söylenebilir.

Ölçümler	Balistik Grubu		Statik Grubu		Kontrol Grubu	
	İlk Ölçüm	Son Ölçüm	İlk Ölçüm	Son Ölçüm	İlk Ölçüm	Son Ölçüm
Çeviklik(s)	14,39±1,17	14,27±1,50	15,52±1,50	15,28±1,46	14,88±1,10	14,82±1,11
Squat (cm)	21,50±3,89	20,38±4,10	22,75±4,74	21,25±5,80	21,75±3,77	20,62±3,77
Aktif squat (cm)	22,87±4,88	22,75±4,65	23,38±4,77	22,50±5,26	21,38±3,67	21,00±3,07
Sürat (s)	4,19±0,51	4,21±0,58	4,30±0,56	4,31±0,64	4,33±0,85	4,26±0,344
Esneklik (cm)	18,31±5,86	20,25±6,70	23,63±4,63	26,00±4,44	19,13±5,50	20,13±5,14

Tablo 3. Grupların İlk ve Son Çeviklik, Sıçrama, Sürat ve Esneklik Ölçümleri

Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Balistik, statik ve kontrol gruplarının çeviklik, esneklik, sıçrama ve sürat ilk ve son ölçümleri arasında yapılan tek yönlü anova analizi sonucunda grupların tüm parametre değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak grupların çeviklik, esneklik, sıçrama ve sürat gelişim değerleri arasında yapılan tek yönlü anova analizi sonucunda ise sadece esneklik gelişim değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan post-hoc analizi tablo 4'te verildiği gibidir.

Tablo 4.Grupların Esneklik Gelişim Post-hoc Analizi

	Grup	grup	Ortalama farkı	p	F
esneklik	Balistik	statik	-0,43750	1,000	3,93
		kontrol	0,93750	0,226	
	Statik	kontrol	1,37500	0,036*	
çeviklik	Balistik	statik	0,10275	1,000	0,311
		kontrol	-0,07625	1,000	
	Statik	kontrol	-0,17900	1,000	
aktif sıçrama	Balistik	statik	0,75000	0,661	0,827
		kontrol	0,25000	1,000	
	Statik	kontrol	-0,50000	1,000	
squat sıçrama	Balistik	statik	0,37500	0,37500	0,158
		kontrol	0,00000	0,00000	
	Statik	kontrol	-0,37500	-0,37500	

Sürat	Balistik	statik	0,01125	0,01125	0,693
		kontrol	0,09462	0,09462	
	Statik	kontrol	0,08337	0,08337	

* = p<0,05

Yapılan post hoc analizi sonucuna göre sadece esneklik gelişimi yönünden statik esnetme grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer motorik özelliklere baktığımızda hiçbir esnetme grubu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA

Bu çalışma, 10-12 yaş kız ve erkek tenisçiler üzerinde 6 hafta boyunca uygulanan balistik esnetme ve statik esnetme egzersizlerinin 20 m sürat performansı, dikey sıçrama performansı, otur uzan esnekliği, çeviklik performansı arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yaman ve arkadaşları (1999)'da yaptığı araştırmada bayan sporculara 12 haftalık esneklik antrenmanı uygulamış ve statik, dinamik gerdirme egzersizlerinin esnekliklere etkisini araştırmışlardır. Sonuç olarak, statik gerdirme egzersizlerini uygulayan grupta dinamik egzersizleri uygulayan gruba göre daha çok gelişme olduğunu bulmuşlardır (akt: Yaman, E. ve ark. 2001). Akandere (1993)'nin 17-22 yaş grubu bayanlara üç aylık esnetme egzersizleriyle yaptığı çalışmada, denekler statik ve dinamik olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Her ayın sonunda ölçüm alınmıştır. Ölçüm sonucunda statik esnetme egzersizlerini yapan grubun üç ay sonunda oturarak uzanma testinde anlamlı bir gelişim olduğu belirlenmiştir. Dinamik esnetme egzersizlerini yapan grubun üç ay sonunda oturarak uzanma testinde anlamlı bir gelişim belirlenememiştir. Statik ve dinamik antrenman gruplarında mutlak değer artışları farklı ise de, bu fark istatistiksel olarak bir anlam ifade etmemektedir. Oturarak uzanmada statik grupta 0-1 ay sonunda gelişimin olmadığı, 1-2 ay sonrasında gelişimin çok az olduğu, 2-3 ay sonrasında ise gelişimin az da olsa arttığı görülmüştür. Dinamikte ise 0-1 ay sonrasında gelişim olmadığı ve düşme olduğu, 2-3 ay sonunda ise hızlı bir gelişim olduğu belirlenmiştir.Yaman ve arkadaşları (2001) yaş ortalaması 20 olan , 10 gönüllü üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, 10 haftalık statik germe egzersizinin esnekliğe etkisine bakmıştır. Germe egzersizleri haftada 3 gün, çalışmanın ilk 20 dakikasında genel ısınma, son 40 dakikasında (toplam 1 saat) statik esnetme egzersizleri yaptırılmıştır. Egzersizler 3 tekrar olacak şekilde yaptırılmıştır. Her tekrar arasında 10 sn. dinlenme verilmiştir. Sonuç olarak ilk ölçüm ile son ölçüm değerlerine bakılarak esneklikte anlamlı şekilde bir değişim gözlemlenmiştir.Aydın (2011) çalışmasında statik esneklik egzersizlerinin uzun süreli uygulamasının performans üzerindeki akut ve kronik etkilerine bakmış bu doğrultuda çalışmaya sağlıklı ve spor yapmayan 12–14 yaş arası 34 erkek (kontrol grubu=19; esneklik grubu=15) gönüllü olarak katılmıştır. Akut ve uzun süreli uygulama sonrası akut etkileri belirlemek için esneklik egzersiz uygulaması öncesi ve sonrasında, kronik etkiyi belirlemek için ise altı haftalık uygulama öncesi ve sonrasında, otur-uzan esneklik, aktif sıçrama (CMJ) ve squat sıçrama (SJ), 30 m sürat testleri uygulanmıştır. Statik esneklik egzersizleri haftada üç gün, üç set, 30 sn. uygulama, 15 sn. dinlenme, toplam altı hafta beş alt ekstiremite kas grubuna yönelik uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda statik esneklik egzersizlerinin akut olarak esnekliği artırdığı, sürat performansını azalttığı belirlenmiştir. Kronik değişikliklere bakıldığında esneklikte artış, süratte azalma olduğu saptanmıştır. Ayrıca uzun süreli uygulama sonrası akut değişikliklere göre esneklik performanslarında artış, sürat ve sıçrama performanslarında azalma görülmüştür.Özkaptan (2006)'ın, 8-15 yaş arası çocuklara uygulanan statik ve dinamik germe egzersizleri (5 hareket) sonucunda sürat performansında olumlu bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Anova istatistiğine göre uygulanan germe ısınma protokollerinin 20m sürat performansı üzerinde anlamlı farklılığı olduğu bulunmuştur ($F = 84204.4$; $p<0.001$). Bonferroni testine göre 20m sürat performanslarında sadece genel ısınma uygulaması ile genel ısınmanın devamında 10 sn süre ile statik germe uygulamaları arasında istatistikî fark bulunamazken, genel ısınma uygulaması ile diğer ısınma germe uygulamaları arasında istatistikî fark bulunmustur ($p<0.001$).

Aydın (2008)'ın çalışmasında yaş ortalaması 23 olan 21 kişilik (p.n.f = 7, statik = 7, kontrol= 7) bir futbol takımına P.N.F ve statik germe egzersizlerinin(4x4 tekrar 30 saniye, 30 sn dinlenme) dikey sıçrama ve EMG değerlerine akut etkileri incelenmiştir. Kruskal-Wallis test sonuçlarına dikey sıçrama performansında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Her iki deney grubu ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark varken ($p<0.05$) ; deney grupları arasında anlamlı farklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Yapılan çalışmanın sonunda her iki deney grubunun da dikey sıçrama (maksimal anaerobik güç) değerleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşmüştür.Hazar ve Taşmektepligil (2008)'in puberte öncesi dönemde denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi tezinde sonuç olarak; puberte öncesi dönemi çocuklarda; denge, çevikliği olumlu yönde etkilemekte ancak; esneklik, çevikliği etkilememektedir. Bu bilgiler ışığında, çeviklik ile statik esneklik arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmaması beklenen bir sonuç olarak düşünülmektedir.Woolstenhulme ve arkadaşları (2006), yaşları ortalaması 20 olan, 4 gruptan (statik=10, balistik=12, sprint=11, kontrol=10) oluşan, 43 kişi üzerinde basketbolda balistik esnetme egzersizlerinin dikey sıçramaya akut etkilerini incelemişlerdir. Çalışmada 4 esnetme egzersizi 30 sn yaptırılıp 15 sn dinlenme verilmiştir. Balistikte dakikada 60 yaylanma gerçekleştirilmiştir. Sprint grubuna 5x 35 sn sprint 30 sn dinlenme verilmiştir. Kontrol grubuna 8 dk. şut çalışması yaptırılmıştır. Ölçümler 2 haftada bir yapılmıştır. Sonuçta, her grup kontrol grubuyla karşılaştırıldığında balistik 3.3, statik 2.2, sprintte de 3 cm gelişim göstererek her grupta anlamlı şekilde artış gerçekleşmiştir. Hiçbir grupta sıçramada değişim olmamıştır. Sadece balistik grubunda basket oynadıktan sonra yapılan ölçümde fark karşılaştırılmış anlamlı fark belirlenmiştir.Bradley ve arkadaşları (2007) yaşları ortalaması 24 olan 4 grup (statik,balistik, p.n.f, kontrol)'tan oluşan denekleri üzerinde statik, balistik ve p.n.f esnetme egzersizlerinin dikey sıçrama üzerine etkilerini incelemişlerdir. Egzersizler 30 saniye yapılmıştır. Esnetme egzersizlerinden sonra on dakika dinlenme verilmiş dinlenmeden sonra 5 dk. bisiklet ergomometresi yaptırılmıştır. Dikey sıçrama ölçümleri üç kez yapılmıştır en iyi derece alınmıştır. Sonuç olarak dikey ve sıçramada statik ve p.n.f grubunda % 5'lik bir düşüş oluşmuştur. Balistikte ise % 2.7'lik bir düşüş belirlenmiştir.

KAYNAKÇA

Açıkada, C., Ergen, E.(1990) **Bilim ve Spor**, Ankara: Büro-Tek Ofset Matbaacılık.

Afyon, Y.A., (1999) Bayan Sporcularda Statik ve Dinamik Gerdirme Egzersizlerinin Esnekliklerine Etkisi, **MÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Dinamik Spor Bilimleri Dergisi**, 1(1), İstanbul, 37-44 s.

Akalın, U. (1995) Motiveli Sıçrama. **Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi**. 4 , 27-29s.

Akandere , M. (1993) **Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Yüksek Lisans Tezi, Konya

Ateş M., Ateşoğlu U., (2007) Pliometrik Antrenmanın 16-18 Yaş Grubu Erkek Futbolcuların Üst ve Alt Ekstiremite Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisi**, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2007, Ankara, V (1)

Aydın G., (2011) Statik Esneklik Egzersizlerinin Uzun Süreli Uygulamasının Performans Üzerindeki Akut ve Kronik Etkileri, Doktora Tezi, **Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Eskişehir

Aydın K., (2008) Futbolcular Üzerinde Uygulanan İki Farklı Germe Tekniğinin Dikey Sıçrama Performansı ve EMG Değerleri Üzerine Akut Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Bolu

Bayraktar, I. (2006) Farklı Spor Branşlarında Pliometrik Güç Gelişim Anahtarı, Ankara: **Ato Ofset**, 160 s.

Besier TF, Lloyd TR. Ackland and JL Cochrane. (2001) Anticipatory Effects on Knee Joint Loading During Running and Cutting Maneuvers. **Medicine and Science in Sports and Exercise**; 33:1176-1181.

Bompa, T.O.(2007) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Ankara: **Spor Yayınevi ve Kitabevi**, 374-376s.

Bradley P. S., Olsen P. D., and Portas M. D., (2007) The Effect of Statıc, Ballıstıc, and Probrıoceptıve Neuromuscular Facılıtatıon Stretchıng on Vertical Jump Performance. Journal of Strength & Conditioning Association, Sport and Exercıse Group, **University of Teesside**, Uk

Crespo M, Miley D. (1998) Advanced Coaches Manual. Bahamas Canada, **West Bay Street Nassau**. 1998; 1: 149.

Doğan, A. (1991) Esnekliğin Geliştirilmesinde Kullanılan Farklı Esnetme Tekniklerinin Etkinliği, **Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi**, İstanbul.

Drabik J. (1996) **Children & Sports Training. How Your Future Champions Should Exercise to be Healthy, Fit, and Happy**. Island Pond. Stadion Publishing Co.

Dündar, U. (2007) **Antrenman Teorisi**, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 130s.

Ellis L, Gastin S, Lawrence B, Savage A, Buckeridge A, Stapff D, Tumilty A, Quinn S, Woolford and W Young (2000). Protocols for the Physiological Assessment of Team Sports Players, In Physiological Tests for Elite Athletes. CJ Gore ed. Champaign. **Human Kinetics**. 128-144s.

Gündüz, N. (1997) **Antrenman Bilgisi**, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, 325-339s.

Haşıl, N., Ataç, H. (1998) **Tenis Alıştırma Örnekleri**, Akmat Akınoğlu Matbaacılık Ltd. Sti.,s.1, 1998, Bursa.

Hazar, F., Taşmektepligil, Y. (2008) Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, **Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, 2008, VI (1) 9-12

Kalaycı, A. (1996). Voleybol sakatlıkları – **I. Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi**. 3 8, 33-38.

Kasap, H. (1990) Esneklik ve Özellikleri, **Spor Bilimleri Dergisi**, yıl 1, sayı 1, 27 s.

Kermen, O. (1998) **Tenis Teknik ve Taktikleri**, Ankara: Bağırgan Yayınevi. s.22-24.

Kıratlı, E. (2002) Basketbolcuların Esneklik Profilleri ve Sakatlanmayla Olan İlişkisi, **Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü**, Konya, 397-400 s.

Koçak, M. (2005) 16-18 Yaş Grubu Futbolcularda Masajın Esneklik Üzerine Etkisi, **Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Sayı 3, 105-109s.

Little, T. and AG, Williams. (2005) Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players. **J Strength Cond Res**.; 19:76-78.

Marancı, B. (1999) Ankara ili 1. Amatör Ligde Mücadele Eden Futbol Kalecileri ile Diğer Mevkilerde Bulunan Oyuncuların Motorik Özellikleri, Reaksiyon Zamanları ve Vücut Yağ Yüzdelerinin Karşılaştırılması, **Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 16s.

Okudur, A. (2010) 12 Yaş Tenisçilerde Denge ile Çeviklik İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, **Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Konya

Ölçücü, B. (2007) 10 - 14 Yaş Çoçuklarda Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi, **Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü**, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, s.3

Özkaptan, M. B. (2006) Çocuklarda Farklı Isınma Germe Protokollerinin Sürat Performansına Etkisi, **Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 4-27s.

Sevim, Y. (1995) **Antrenman Bilgisi**, Ankara: Gazi Büro Kitabevi. Özkan Matbaacılık. s48.

Şimşek B., Ertan H., Göktepe A.S., Yazıcıoğlu K., (2007) Bayan Voleybolcularda Diz Kas Kuvvetinin Sıçrama Yüksekliğine Etkisi, **Orta Doğu Teknik Üniversitesi, T.S.K Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi**, Ankara, s37

Taş, M. (2006) Futbolcularda Sürat Egzersizlerinin Serum Süperoksid Dismutaz, Katalaz ve Malandialdehit Düzeylerine Etkisi, **Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, s8-17.

Verstegen M. and Marcello, B.(2001). **Agility and Coordination In High Performance Sports Conditioning**. B Foran, ed. Champaign: Human Kinetics.

Yalçıner, M. (1992) Süratin Mekanik ve Fizyolojik Özellikleri. **Ankara GSGM Yayını**, s21

Yaman, E., Kürkçü, R., Yeniçeri, M., Can, M., (2001) Genç Bayanlarda Statik Esnetme Egzersizlerinin Vücut Yağ Yüzdesi ve Esnekliğe Etkisi, **Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi**, s54-59

Yaman, M., Coşkuntürk, O., Hergüne ,G., (1993) **Tüm Spor Dalları ve Sağlıklı Yaşam İçin Stretching**, Ankara: Kılıçaslan Basımevi, s.8-97

Yaman, R., Afyon, Y., A., Saygın, Ö., (1999) Bayan Sporcularda Statik ve Dinamik Gerdirme Egzersizlerinin Esnekliklerine Etkisi, **Dinamik Spor Bilimleri Dergisi 1 (1)**, İstanbul, s37-39

Yıldırım, Y. (2007) Türkiyede Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri, **Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, s4

Woolstenhulme, M. T., Grıffıths, C.M., Woolstenhulm**e,** E.M.,Parcell, A.C. (2006), Ballistic Stretchıng Increases Flexıbılıty And Acute Vertical Jump Height When Combıned With Basketball Actıvıty.**Journal of Strength Conditioning Research.**

RESULT When the data obtained from the study were evaluated, no significant difference was found between all parameter values of the groups. (P> 0,05). and control group) (p <0.05). As a result, no statistically significant difference was found between flexibility and control group in terms of flexibility feature. Stretching exercises had a significant effect on some motoric properties.

Keywords: Static, Ballistics, Agility, Tennis

SB881

Deneysel Diyabet Oluşturulmuş Sıçanlarda Kronik Egzersizin Kas Dokusundaki Glut-4 ve Çinko Düzeylerine Etkisi

Abdullah Bakum[1], Süleyman Patlar[1], Abdülkerim Kasım Baltacı[2], Rasim Moğulkoç[2], Saltuk Buğra Baltacı[2].

[1]Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.

[2]Selçuk Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Konya.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; deneysel diyabet oluşturulmuş sıçanlarda kronik egzersizin kas dokusundaki GLUT-4 ve çinko düzeylerine etkisinin incelenmesidir.

Bu çalışma Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezinden temin edilen Wistar cinsi 39 adet erişkin erkek sıçan üzerinde, aynı merkezde gerçekleştirildi. Çalışma protokolü Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezi Deney Hayvanları Etik Kurulu tarafından onaylandıktan sonra deney materyallerinin temini sonrası başladı.

Toplam 39 adet deney hayvanı kullanılan araştırmada gruplar şu şekilde oluşturuldu;

Grup 1; Kontrol (n=10): Hiçbir tıbbî uygulama ve egzersiz yaptırılmayan grup.

Grup 2: Egzersiz Kontrol (n=10): Hiçbir tıbbî uygulama yapılmayan, 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizi yaptırılan grup.

Grup 3: Diyabet (n=9): Yirmidört saat arayla 40 mg/kg intraperitoneal streptozotosin (STZ) enjekte edilip diyabet oluşturulan, egzersiz yaptırılmayan grup.

Grup 4: Diyabet+Egzersiz (n=10): 40 mg/kg intraperitoneal streptozotosin (STZ) enjekte edilip diyabet oluşturulan, 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizi yaptırılan grup.

Dört hafta süren çalışmanın bitiminde anestezi altında gruplar halinde hayvanların etik kurallar içerisinde yaşamına son verildi ve doku örnekleri alındı. Alınan doku örnekleri analiz zamanına kadar -80°C'de muhafaza edildi. GLUT-4 analizleri Elabscience marka (E-EL-R0430) Elisa test kitiyle gerçekleştirildi ve sonuçlar ng/mL ve gram doku başına ng/g şeklinde hesaplanarak kaydedildi. Çinko analizleri Atomik Absorpsiyon Spektrofotometresi (AAS Varian AA240FS) cihazında gerçekleştirildi ve sonuçlar mg/gr doku olarak hesaplanarak kaydedildi.

Çalışmada en yüksek çinko düzeyi kontrol grubunda ($P<0,05$), en düşük çinko düzeyi ise diyabetli egzersiz grubunda elde edildi. Diyabet grubu çinko düzeyleri egzersiz grubundan önemli düzeyde düşük olarak belirlendi ($P<0,05$). Egzersiz grubu çinko düzeyleri ise kontrol grubundan önemli şekilde düşük olarak tespit edildi ($P<0,05$). Çalışmada en yüksek GLUT-4 düzeyi diyabet egzersiz grubunda ($P<0,05$) elde edilirken, en düşük GLUT-4 düzeyi ise diyabet kontrol grubunda elde edilmiştir ($P<0,05$). Egzersiz grubu GLUT-4 düzeyleri diyabet ve kontrol grubundan önemli düzeyde yüksek olarak belirlendi ($P<0,05$).

Gerçekleştirilen çalışmada sonuç olarak, diyabet ve kronik koşu egzersizi kas dokusu çinko düzeylerini önemli ölçüde düşürmektedir. Diyabet, kas çinko düzeyini düşürmede kronik egzersizden daha etkilidir.

Diyabet kas dokusu GLUT-4 düzeyini önemli ölçüde baskılarken, egzersiz bu baskıyı ortadan kaldırarak GLUT-4 düzeyini normal değerlerin de üzerine çıkarmaktadır. Bu yönüyle egzersizin diyabetin önlenmesinde önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Diyabet, Kronik Egzersiz, Kas GLUT-4, Kas Çinko.

The Effect of Chronic Exercise on Muscle Tissue GLUT-4 and Zinc Levels in Experimental Diabetic Rats

Abdullah Bakum[1], Suleyman Patlar[2], Abdulkerim Kasim Baltaci[3], Rasim Mogulkoc[3], Saltuk Bugra Baltaci[3].

[1]Selcuk Unıversıty, Faculty of Sports Sciences, Department of Training Education, Konya.

[2]Selcuk Unıversıty, Faculty of Medicine, Department of Physiology, Konya.

SUMMARY

The aim of this study was to investigate the effect of chronic exercise on muscle tissue GLUT-4 and zinc levels in experimental diabetic rats.

This study was performed on 39 adult male Wistar rats obtained from Experimental Medicine Research and Application Center of Selçuk University. After the study protocol was approved by the Experimental Medicine Research and Application Center of the Experimental Animal Ethics Committee of Selcuk University, it started after the supply of test materials.

A total of 39 experimental animals were used in this study:

Group 1: Control (n=10): No medical practice and no exercise.

Group 2: Exercise Control (n=10): The group which couldn't medical practice, daily 45 minute chronic running exercise group for 4 weeks.

Group 3: Diabetes (n=9): The group which was injected 40 mg/kg intraperitoneal streptozotocin (STZ) 2 times in 24 hour intervals.

Group 4: Diabetes+Exercise (n=10): The group which 40 mg/kg intraperitoneal streptozotocin (STZ) injected into diabetes, daily 45 minute chronic running exercise for 4 weeks.

At the end of the four-week study, the animals were sacrificed under the anesthesia and the tissue samples were taken. Tissue samples were stored at -80C° until the time of analysis. GLUT-4 analyzes were performed with the Elabscience brand (E-EL-R0430) Elisa test kit and the results were recorded as ng/mL and ng/g per gram of tissue. Zinc analyzes were performed on Atomic Absorption Spectrophotometer (AAS Varian AA240FS) and the results were calculated as mg/gr tissue.

In the study, the highest zinc level was found in the control group ($P<0,05$) and the lowest zinc level was found in the diabetic exercise group. Diabetes group zinc levels were significantly lower than exercise group ($P<0,05$). The zinc levels of the exercise group were significantly lower than the control group ($P<0,05$). In the study, the highest GLUT-4 level was obtained in the diabetic exercise group ($P<0,05$), while the lowest GLUT-4 level was obtained in the diabetes group ($P<0,05$). GLUT-4 levels of exercise group were significantly higher than diabetes mellitus and control group ($P<0,05$).

As a result, diabetes and chronic swimming exercise significantly reduce muscle tissue zinc levels. Diabetes is more effective in lowering muscle zinc levels than in chronic exercise.

While diabetes significantly suppresses the muscle mass GLUT-4, exercise eliminates this pressure and increases the GLUT-4 level above normal values. In this respect, it can be said that exercise has a significant effect on the prevention of diabetes.

Key Words: Diabetes, Chronic Exercise, Muscle GLUT-4, Muscle Zinc.

GİRİŞ ve AMAÇ

Glikoz, hidrofilik özelliktedir ve bu nedenle plazma zarının lipid çift tabakasından geçemez. Dolayısıyla, plazma membranı boyunca glikoz taşınması, glikoz taşıyıcıları aracılığıyla yapılır (Gosteli-Peter ve ark 1996). Membran ile ilişkili taşıyıcıların iki ailesi, glikozun hücrede taşınmasına aracılık eder, bunlar; kolaylaştırıcı glikoz taşıyıcı proteinler (GLUT) ve sodyum eşlenik glikoz taşıyıcı (SGLT) proteinleridir (Thorens ve Mueckler 2010). Memeli dokularında glikoz taşınımı kolaylaştırılmış difüzyon ile meydana gelir ve glikozun zar boyunca hücrelere taşınması için bir taşıyıcı proteine ihtiyacı vardır (Lehnen ve ark 2012). Bu kolaylaştırıcı glikoz taşıyıcıları (GLUT), metabolizma içindeki rollerini yansıtan farklı düzenleyici ve kinetik özelliklere sahip doku ve hücrelerde ekspre edilen bir taşıyıcı protein ailesidir (Uldry ve Thorens 2004).

İskelet kası, yağ dokusu ve kardiyomiyositlerde ekspre edilen glikoz taşıyıcı protein tip 4 (GLUT-4) burada öncelikle insüline duyarlı glikoz taşıyıcı olarak işlev görür. Bazal koşullar altında, GLUT-4 esas olarak hücre içi membranlarda veziküller içinde bulunur (Huang ve Czech 2007). Bir karbonhidrat alındıktan sonra dolaşımdaki insülin seviyesi yükseldiğinde, hücre içi glikoz taşıyıcıları plazma membranına transloke olur ve bu dokulardaki glikoz alımı ve metabolizması artar, kan glikoz düzeylerinde kronik yükselmeler engellenir (Huang ve Czech 2007).

Fiziksel egzersizin iskelet kasındaki GLUT-4 içeriğini arttırdığı bilinmektedir (Rodnick ve ark 1990, Tabata ve ark 1999). Egzersiz, kas hücrelerine yeterli miktarda glikoz tedarik edilmesini sağlamak için insülinden bağımsız yollarla oluşan glikoz alımı değişikliklerine yol açar (Wright ve ark 2004). Bu da muhtemelen kas kontraksiyonu sırasında adenozin monofosfat kinaz (AMPK) tarafından aktive edilen alt TBC1D1 ve TBC1D4/AS160 fosforilasyonu ile uyarılmış yüksek GLUT-4 translokasyonu ile ilişkilidir (Maarbjerg ve ark 2011). AMPK aktivasyonu ve kas kasılması sırasında iskelet kasında kalsiyumun yükselmesi, egzersizle GLUT-4 ekspresyonunu indükleyen iki mekanizmadır (Holmes ve 1999, Wright ve 2004). Her iki sinyal de egzersiz yoğunluğuna bağlı olduğundan, egzersiz yoğunluğu ne kadar yüksek ise iskelet kasındaki GLUT-4 ekspresyonun o kadar fazla olacağı varsayılmaktadır (Terada ve ark 2001).

Çinkonun organizmadaki majör biyokimyasal fonksiyonlarından biri de karbonhidrat metabolizması üzerine olan etkileridir. Diyabetik bireyler ve hayvanların glisemik kontrolünün çinko takviyesiyle düzeltilmesi, çinkonun insülin-benzeri etkileri olduğunu gösterir (Yoshikawa ve ark 2001, Adachi ve ark 2004). Bu etkinin temeli çinkonun hücrelere glikoz girişinde yol açtığı artıştır. Ezaki (1989) çinkonun taşıyıcı proteinlerin hücre yüzeyine geçişini uyardığını, bunun da hücre içerisine glikoz girişinin artışıyla sonuçlandığını, böylece kan glikoz düzeylerinin azaldığını göstermiştir.

Diyabette egzersizle indüklenen kas glikoz alımının düzenlenmesinde GLUT-4'ün insülinden bağımsız olarak da etkili olabileceği bilinmektedir (Richter ve Hargreaves 2013). Fiziksel aktivitenin iskelet kası GLUT-4 ekspresyonunu arttırmasında kas dokusundaki çinkonun rolünü araştıran çalışmalara medline taramalarda rastlanılamamıştır. Buradan yola çıkarak bu çalışmanın amacı, deneysel diyabet oluşturulmuş sıçanlarda kronik egzersizin kas dokusundaki GLUT-4 ve çinko düzeylerine etkisinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Bu çalışma Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezinden temin edilen Wistar cinsi 39 adet erişkin erkek sıçan üzerinde, aynı merkezde gerçekleştirildi. Çalışma protokolü Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezi Deney Hayvanları Etik Kurulu tarafından onaylandıktan sonra deney materyallerinin temini sonrası başladı.

Toplam 39 adet deney hayvanı kullanılan araştırmada gruplar şu şekilde oluşturuldu;

Grup 1; Kontrol (n=10): Hiçbir tıbbî uygulama ve egzersiz yaptırılmayan grup.

Grup 2: Egzersiz Kontrol (n=10): Hiçbir tıbbî uygulama yapılmayan, 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizin yaptırılan grup.

Grup 3: Diyabet Kontrol (n=9): Yirmidört saat arayla 40 mg/kg intraperitoneal streptozotosin (STZ) enjekte edilip diyabet oluşturulan, egzersiz yaptırılmayan grup.

Grup 4: Diyabet+Egzersiz (n=10): 40 mg/kg intraperitoneal streptozotosin (STZ) enjekte edilip diyabet oluşturulan, 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizin yaptırılan grup.

Deney hayvanları 5'erli gruplar halinde laboratuvar kafeslerinde, doğal yaşam koşullarına benzer şekilde 12 saat karanlık, 12 saat aydınlık ve standart oda sıcaklığı sağlanan ortamda tutuldu. Hayvanların istedikleri zaman yem ve suya ulaşabilecekleri şekilde tasarlanan metal kafeslerde, standart yem ve cam kapta suları günlük temin edilerek herhangi bir diyet uygulanmadı. Enjeksiyon işlemi ve koşu egzersizi aynı saatte ve aynı hayvan

sıralamasında yapıldı. Dört hafta süren çalışmanın bitiminde anestezi altında gruplar halinde hayvanların etik kurallar içerisinde yaşamına son verildi ve doku örnekleri alındı. Alınan doku örnekleri analiz zamanına kadar -80°C'de muhafaza edildi.

Deneysel Uygulamalar

Deney Hayvanlarında Diyabet Oluşturulması

Deney hayvanlarında diyabet oluşturmak amacıyla 19 adet sıçan diyabet grupları (Diyabet Egzersiz-Diyabet Kontrol) olarak ayrıldı. Sıçanlara 40 mg/kg olacak şekilde intraperitoneal streptozotosin (STZ) "Sigma S-0130" enjekte edildi. Enjeksiyonlar 24 saat sonra aynı dozda tekrar uygulandı. Son enjeksiyonlardan 7 gün sonra hayvanların kuyruk veninden kan glikoz seviyeleri tanısal bir glikoz kiti kullanılarak ölçüldü. Kan glikozu 200 mg/dlt ve üzerinde olan hayvanlar diyabetik olarak kabul edildi (Havel ve ark 1998).

Koşu Egzersizi

Hayvanlarda koşu egzersizleri Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezinde bulunan sıçan koşu bandında gerçekleştirildi. Sekiz hayvanın aynı anda koşabildiği koşu bandı zaman ayarlı ve düşük şiddette elektriksel uyarımın yapılmasına imkân sağlayan teknik donanıma sahipti. Egzersizler diyabet oluştuğunun teyit edilmesinden 48 saat sonra başladı ve 4 hafta süreyle günlük 45 dakikalık kronik koşu egzersizleri şeklinde uygulandı. Sıçanlarda 30 dakikadan 60 dakikaya kadar yaptırılan egzersizlerin orta dereceli strese yol açtığı kabul edilmektedir (Oscai ve Mole 1975). Bu nedenle çalışmamızda egzersiz süreleri stres faktörlerini optimum tutmak amacıyla günlük 45 dakikalık koşu egzersizleri şeklinde programlanmıştır. Koşu egzersizine tabi tutulacak olan hayvanlar koşu bandına ve egzersize alıştırılmaları için iki gün 15 m/dk hızla ve 15'er dakika süreyle koşturuldu. Daha sonra hayvanlar 4 hafta boyunca günde 45 dakika süreyle 20 m/dk hızda koşturuldu (Jiménez-Maldonado ve ark 2017). Beşerli gruplar halinde koşturulan deney hayvanlarından son koşma egzersizinden 24 saat sonra genel anestezi altında kas doku örnekleri alındı.

Kas Doku Örneklerinde GLUT-4 ve Çinko Analizi

Elisa Kiti ile GLUT-4 Analizi

Analiz, Elabscience marka E-EL-R0430 katalog numaralı Elisa test kiti ile gerçekleştirilmiş olup, kitin duyarlılığı 0,38 ng/mL'dir. İntra-assay CV<5,42%, inter-assay CV<5,88%'dır. Analizde; Elisa yıkayıcı olarak Rayto Microplate Yıkayıcı (RT-2600 Çin) ile Elisa okuyucu BMG LABTECH (Almanya) kullanıldı. Analizler için aşağıdaki solüsyonlar kit prosedürüne uygun olarak hazırlandı: Homojenize edilen dokular 5000 g'de 5 dk santrifüj edildi. Süpernatan alınarak kit prosedürüne göre ölçümler yapıldı. Standart olarak; sırasıyla 0,63 ng/mL; 1,25 ng/mL; 2,5 ng/mL; 5 ng/mL; 10 ng/mL; 10 ng/mL; 20 ng/mL konsantrasyonlarında olmak üzere 7 adet standart kullanıldı. Standartlar iki kez çalışıldı. GLUT-4 konsantrasyonu ng/mL ve gram doku başına ng/g doku olarak hesaplandı.

Test Prosedürü sırasıyla şu şekilde uygulandı:

1. Tüm reaktif ve numuneler 30 dk oda sıcaklığında bekletildi,
2. Her standart kuyucuğuna 100 µL standart ilave edildi.
3. Numune kuyucuklarına 100 µL numune ilave edildi. Devamında 37˚C'de 90 dk inkübe edildi.
4. Tüm kuyucuklara 100 µL Biotinlenmiş antikor ilave edildi. Devamında 37˚C'de 1 saat inkübe edildi.
5. Aspire edilerek 3 kez 350 µL yıkama solüsyonu ile yıkama yapıldı.
6. Tüm kuyucuklara 100 µL HRP konjugat ilave edildi. Devamında 37˚C'de 30 dk inkübe edildi.
7. Aspire edilerek 5 kez 350 µL yıkama solüsyonu ile yıkama yapıldı.
8. Her kuyucuğa 90 µL substrat reaktifi eklendi. 15 dk 37 ˚C de inkübe edildi.
9. 50 µL Stop solüsyonu ilave edildi. Hemen 450 nm'de okutuldu.
10. Elde edilen veriler kaydedilerek deney sonlandırıldı.

Atomik Absorpsiyon Spektrofotometresinde Doku Çinko Analizi

Deney hayvanlarından alınan kas doku örnekleri, NHO3 ve deiyonize su ile yıkanmış polietilen ağzı kapaklı tüplere alındı. Doku örnekleri analiz gününe kadar -800C'de muhafaza edildi. Dokunun yaş ağırlıkları kaydedilerek üzerine 10 ml konsantre HNO3 ilave edildikten sonra (gram doku/ml HNO3=1/10), kapalı sistem mikro dalga fırında (CEM–Marsx5) 180 psa basınçta 2000C'de 30 dakika bekletildi. Doku örnekleri, 50 ml'ye deiyonize su ile son hacimleri tamamlanarak 30 dakika bekletilerek okutuldu. Analiz işlemleri Atomik Absorpsiyon Spektrofotometresi (AAS Varian AA240FS) cihazında gerçekleştirildi ve sonuçlar mg/gr doku olarak hesaplanarak kaydedildi.

İstatistiksel Değerlendirmeler

Bulguların istatistiksel değerlendirilmesi SPSS 22.0 bilgisayar paket programı ile yapılarak, bütün parametrelerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplandı. Verilerin homojenliğinin belirlenmesi amacıyla "Shapiro-Wilk" testi yapıldı ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendi. Gruplar arası farklılıkların tespitinde "Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" testi, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının belirlenmesi için ise Post Hoc testlerinden "Duncan" testi kullanıldı. P<0,05 düzeyindeki farklılıklar anlamlı olarak kabul edildi.

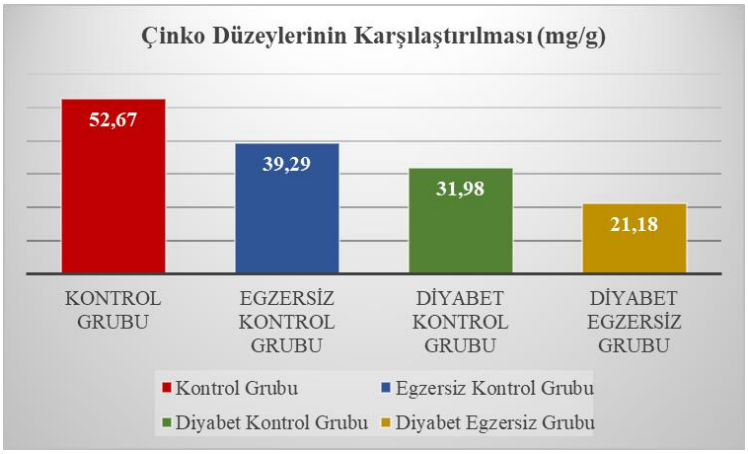
BULGULAR

Çizelge 1. Çalışmaya Katılan Grupların Kas Dokusundaki Çinko Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Gruplar	N	Zn (mg/g)
Kontrol Grubu	10	52,67 ± 8,56 **a**
Egzersiz Kontrol Grubu	10	39,29 ± 2,51 **b**
Diyabet Kontrol Grubu	9	31,98 ± 3,31 **c**
Diyabet+Egzersiz Grubu	10	21,18 ± 0,97 **d**

a,b,c,d: Aynı sütunda farklı harf taşıyan gruplar arası ortalamalar arasındaki farklılık önemlidir (P<0,05).

Gerçekleştirilen çalışmada en yüksek çinko düzeyi kontrol grubunda (P<0,05), en düşük çinko düzeyi ise diyabetli egzersiz grubunda elde edilmiştir. Diyabet grubu çinko düzeyleri egzersiz grubundan önemli düzeyde düşük olarak belirlendi (P<0,05). Egzersiz grubu çinko düzeyleri ise kontrol grubundan önemli şekilde düşük olarak tespit edildi (P<0,05).



Grafik 1. Çalışmaya Katılan Grupların Kas Dokusundaki Çinko Düzeylerinin Karşılaştırılması.

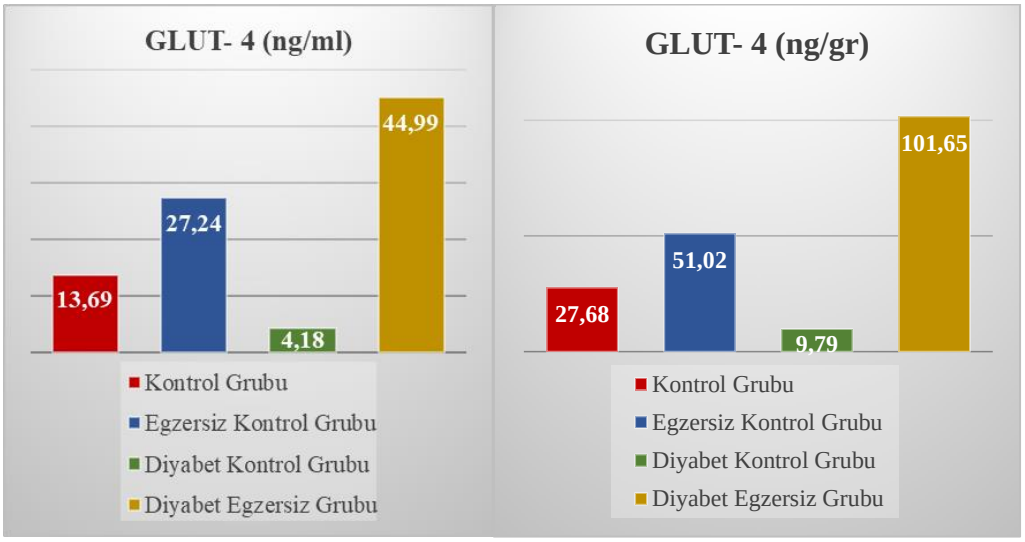
Çizelge 2. Çalışmaya Katılan Grupların Kas Dokusundaki GLUT-4 Düzeylerinin Karşılaştırılması.

Gruplar	N	GLUT-4 (ng/ml)	GLUT-4 (ng/gr)
Kontrol Grubu	10	13,69+3,51 **c**	27,68+2,37 **c**
Egzersiz Grubu	10	27,24+15,29 **b**	51,02+27,91 **b**

Diyabet Kontrol Grubu	9	4,18+1,10 **d**	9,79+2,49 **d**
Diyabet+Egzersiz Grubu	10	44,99+0,49 **a**	101,65+25,93 **a**

a,b,c,d: Aynı sütunda farklı harf taşıyan gruplararası ortalamalar arasındaki farklılık önemlidir (P<0,05).

Gerçekleştirilen çalışmada en yüksek GLUT-4 düzeyi diyabetli egzersiz grubunda (P<0,05) elde edilirken, en düşük GLUT-4 düzeyi ise diyabet grubunda elde edilmiştir (P<0,05). Egzersiz grubu GLUT-4 düzeyleri diyabet ve kontrol grubundan önemli düzeyde yüksek olarak belirlendi (P<0,05).



Grafik 2. Çalışmaya Katılan Grupların Kas Dokusundaki GLUT-4 Düzeylerinin Karşılaştırılması.

SONUÇ

- Çalışmamızda grupların kas dokusu çinko düzeyleri incelendiğinde, diyabet egzersiz grubunun en düşük kas çinko değerlerine sahip olduğu belirlendi.
- Egzersiz kontrol grubunun kas dokusu çinko düzeyleri diyabet grubundan yüksek, kontrol grubundan ise önemli şekilde düşüktü.
- Gerçekleştirdiğimiz çalışmada diyabet kontrol grubunda elde edilen düşük kas dokusu GLUT-4 düzeyi ile diyabet egzersiz grubunda elde edilen yüksek kas dokusu GLUT-4 düzeyi literatürdeki bulgularla paralellik göstermektedir.
- Çalışmamızda en yüksek GLUT-4 düzeyi diyabet egzersiz grubunda elde edilirken, egzersiz kontrol grubunun GLUT-4 düzeyleri de diyabet ve kontrol grubundan önemli düzeyde yüksek olduğu belirlendi

Gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, diyabet ve kronik koşu egzersizi kas dokusu çinko düzeylerini önemli ölçüde düşürmektedir. Ayrıca diyabet, kas çinko düzeyini düşürmede kronik egzersizden daha etkilidir. Diyabet kas dokusu GLUT-4 düzeyini önemli ölçüde baskılarken, egzersiz bu baskıyı ortadan kaldırarak GLUT-4 düzeyini normal değerlerin de üzerine çıkarmaktadır. Bu yönüyle egzersizin diyabetin önlenmesinde ve diyabetin olumsuz etkilerinin giderilmesinde önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Adachi Y, Yoshida J, Kodera Y, Kato A, Yoshikawa Y, Kojima Y, 2004. A new insulin-mimetic bis(allixinato)zinc(II) complex: structure–activity relationship of zinc(II) complexes. J Biol Inorg Chem, 9, 7, 885–93.

2. Ezaki O, 1989. IIb group metal ions (Zn2+, Cd2+, Hg2+) stimulate glucose transport activity by post-insulin receptor kinase mechanism in rat adipocytes. J Biol Chem, 264, 27, 16118–22.

3. Gosteli-Peter MA, Harder BA, Eppenberger HM, Zapf J, Schaub MC, 1996. Triiodothyronine induces over-expression of alpha-smooth muscle actin, restricts myofibrillar expansion and is permissive for the action of basic fibroblast growth factor and insulin-like growth factor I in adult rat cardiomyocytes. J Clin Invest, 98, 8, 1737-44.

4. Holmes BF, Kurth-Kraczek EJ, Winder WW, 1999. Chronic activation of 50-AMP-activated protein kinase increases GLUT-4, hexokinase, and glycogen in muscle. J Appl Physiol, 87, 1990–5.
5. Huang S, Czech MP, 2007. The GLUT4 glucose transporter. Cell Metab, 5, 4, 237–52.
6. Jiménez-Maldonado A, Virgen-Ortiz A, Melnikov V, Rodríguez-Hernández A, Gamboa-Domínguez A, Montero S, Muñiz-Murguía J, Lemus M, Roces de Álvarez-Buylla E, 2017. Effect of moderate and high intensity chronic exercise on the pancreatic islet morphometry in healthy rats: BDNF receptor participation. Islets, 9, 1, 1-10.
7. Lehnen AM, Angelis KD, Markoski MM, Schaan BDA, 2012. Changes in the GLUT4 Expression by Acute Exercise, Exercise Training and Detraining in Experimental Models. Journal of Diabetes & Metabolism, 10, S10:002, 1-8.
8. Oscai LB, Molé PA, 1975. Laboratory techniques involving small animals in exercise physiology research. Exerc Sport Sci Rev, 3, 351-70.
9. Richter EA, Hargreaves M, 2013. Exercise, GLUT4, and skeletal muscle glucose uptake. Physiol Rev, 93, 3, 993-1017. doi:10.1152/physrev.00038.2012
10. Rodnick KJ, Holloszy JO, Mondon CE, James DE, 1990. Effects of exercise training on insulin-regulatable glucose-transporter protein levels in rat skeletal muscle. Diabetes, 39, 1425-9.
11. Tabata I, Suzuki Y, Fukunaga T, Yokozeki T, Akima H, Funato K, 1999. Resistance training affects GLUT-4 content in skeletal muscle of humans after 19 days of head-down bed rest. J Appl Physiol, 86, 909–14.
12. Terada S, Yokozeki T, Kawanaka K, Ogawa K, Higuchi M, Ezaki O, Tabata I, 2001. Effects of high-intensity swimming training on GLUT-4 and glucose transport activity in rat skeletal muscle. J Appl Physiol, 90, 2019–24.
13. Thorens B, Mueckler M, 2010. Glucose transporters in the 21st Century. Am J Physiol Endocrinol Metab, 298, 2, E141-5.
14. Uldry M, Thorens B, 2004. The SLC2 family of facilitated hexose and polyol transporters. Pflugers Arch, 447, 5, 480-9.
15. Wright DC, Hucker KA, Holloszy JO, Han DH, 2004. Ca2+ and AMPK both mediate stimulation of glucose transport by muscle contractions. Diabetes, 53, 330-5.

SB883

OVEREKTOMİZE SIÇANLARDA RESVERATROL UYGULAMASI VE YÜZME EGZERSİZİNİN ANTİOKSİDAN SİSTEM VE ELEMENT METABOLİZMASI ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Ubeyde GULNAR, [2]Vedat ÇINAR, [3]Saltuk Bugra BALTACI, [2]Taner AKBULUT, [4]Engin ŞAHNA, [2]Muhammed Emre KARAMAN, [5]Suleyman PATLAR

[1]Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kilis/TÜRKİYE
[2]Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ/TÜRKİYE
[3]Selçuk Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fizyoloji Bölümü, Konya/TÜRKİYE
[4]Fırat Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Farmakoloji Bölümü, Elazığ/TÜRKİYE
[5]Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya/TÜRKİYE

Email : *ubeydegulnar@kilis.edu.tr, vcinar@firat.edu.tr, bugrabaltaci@icloud.com, takbulut@fırat.edu.tr, esahna@firat.edu.tr, mkaraman@firat.edu.tr, spatlar@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı; Overektomize Sıçanlarda Resveratrol Uygulaması ve Yüzme Egzersizinin Antioksidan sistem ve element metabolizmasını nasıl etkilediğinin araştırılmasıdır. Yöntem: Çalışma Spraque–Dawley cinsi 56 adet erişkin dişi sıçan üzerinde gerçekleştirildi. Deney hayvanları 8 gruba ayrıldı. Kontrol (G1), Egzersiz(G2), Resveratrol (G3), Resveratrol+Egzersiz (G4), Overektomi+Kontrol (G5), Overektomi+Egzersiz(G6),Overektomi+Resveratrol(G7),Overektomi+Resveratrol+Egzersiz(G8). Dört hafta devam eden çalışmadan sonra hayvanların hepsinden sabah 09:00-10:00 saatleri arasında dekapitasyonla analizlerde kullanılmak üzere kan örnekleri alınarak -80 oC'de muhafaza edilmiştir. Alınan kan örneklerinde kalsiyum, magnezyum, mangan, demir, bakır, çinko, fosfor ve selenyum düzeyleri atomik emisyon cihazında tayin edilmiştir. Serum MDA düzeyinin belirlenmesi Uchiyama ve Mihara yöntemiyle, GSH düzeyleri ise Ellman's metoduyla ölçülmüştür. Bulgular: Çalışmada en yüksek serum MDA ve en düşük GSH düzeyleri, grup 2, grup 5 ve grup 6'da görüldü (P<0,05). En yüksek serum bakır düzeyi grup 6'da en düşük bakır düzeyi ise grup 2,3 ve 4 de elde edildi (p<0,05). Çalışmada, en yüksek serum çinko, kalsiyum ve fosfor düzeyleri, grup 5 ve 6' da elde edildi (P<0,05). En düşük serum çinko, kalsiyum ve fosfor düzeyleri ise grup 1, 3,7 ve 8'de tespit edildi (P<0,05). Sonuç: Overektomize, egzersiz yaptırılan overektomize ve sadece egzersiz yaptırılan sıçanlarda artan serbest radikal üretimi ve doku hasarının resveratrol desteğiyle önlenebileceği sonucuna varılmıştır. Overektomize, egzersiz yaptırılan overektomize sıçanlarda kemik yıkımına bağlı olarak arttığı düşünülen çinko, kalsiyum ve fosfor düzeyleri resveratrol desteğiyle kontrol değerlerine yaklaşmıştır. Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Element Metabolizması, Overektomi, Resveratrol, Serbest Radikaller

The Effect of Resveratrol Application and Swimming Exercise on Antioxidant System and Element Metabolism in Ovariectomized Rats

Introduction and Objectives:The aim of this study was to investigate how the administration of resveratrol and swimming exercise affected the antioxidant system and element metabolism in ovariectomized rats. Methods: The study was performed in the Experimental Medicine Research and Application Center of Fırat University, Turkey, with 56 adult female rats of Spraque-Dawley breed obtained from the same center. Lab rats were divided into 8 groups: Control (G1), Exercise (G2), Resveratrol (G3), Resveratrol + Exercise (G4), Overectomy + Control (G5), Overectomy + Exercise (G6), Overectomy + Resveratrol (G7), Overectomy + Resveratrol + Exercise (G8). At the end of four weeks, all lab rats were decapitated between 09:00-10:00 AM and blood samples were obtained for various analyses. Samples were kept at -80oC until analysis. Plasma MDA and erythrocyte GSH levels were measured by the spectrophotometric method and an atomic emission device was used to measure the serum calcium, magnesium, manganese, iron, copper, zinc, phosphorus, and selenium levels. Result: The highest serum MDA and the lowest erythrocyte GSH values were detected in Groups 2, 5, and 6 (P<0.05). The highest serum copper level was found in Group 6 (P<0.05) and the lowest in Groups 2, 3, and 4 (P<0.05). Furthermore, the highest serum zinc, calcium, and phosphorus levels were found in Groups 5 and 6 (P<0.05) and the lowest in Groups 1, 3, 7, and 8

(P<0.05). Conclusion: Study results showed that 1. in exercise, ovariectomy, and ovariectomy + exercise groups, the increased oxidant damage was prevented by resveratrol support, and 2. in ovariectomy and exercise + ovariectomy the serum zinc, calcium, and phosphorus levels were regulated by resveratrol. Keywords: Exercise, Element Metabolism, Overectomy, Resveratrol, Free Radicals

SB930

ULTRA MARATON KOŞUSU SONRASI GRİ CEVHER VE BEYAZ CEVHER HACMİNDE DEĞİŞİKLİKLER

[1]Rabia Hürrem ÖZDURAK SINGIN, [2]Serkan DÜZ, [3]Niyazi ACER

[1]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Çorum
[2]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı , Malatya
[3]Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Anatomi Anabilim Dalı, Kayseri

Email : *hurremo@gmail.com*

Giriş ve Amaç Bir çok çalışma, sporda aşırı yüklenmenin insan vücudu üzerindeki olumsuz etkileri göstermekte ve bu durumun atletlerin sağlığını tehdit edebildiğini savunmaktadır. Ultra maratonun organ ve sistemler üzerindeki etkisi pek çok çalışmaya konu olmuştur ancak beyin üzerindeki etkisi hala bilinmemektedir.4487 km mesafelik bir ultra maraton sonrasında koşucuların beyin hacimlerinde azalma olduğu gözlenirken, bazı çalışmalarda ise beyin ödemine bağlı olarak beyin hacminde artış olduğuna dair tartışmalı sonuçlar bildirilmiştir. Bu çalışmanın amacı farklı mesafelerde koşulan ultra maraton sonrasında manyetik rezonans görüntüleme tekniği ile beyinde hacimsel farklılıkları tespit etmektir. Yöntem Etik kurul onayı alındıktan sonra 38, 63 ve 119 km mesafelerde koşan katılımcılardan yazılı onay alınmıştır. Ultra maraton yarışından önce ve sonra toplam 21 orta yaşlı erkek koşucunun beyin taraması, Siemens 3.0 T kullanılarak görüntülenmiştir. Volumetrik 3D veri kümeleri, mıknatıslanma ile hazırlanarak hızlı gradyan yankı T1 dizisi kullanılarak elde edildi. Global gri ve beyaz cevher hacim analizi volBrain programı kullanılarak yapıldı. Bulgular Yarış sonrasında ortalam global gri ve beyaz cevher hacminde yarış öncesi ile karşılaştırıldığında artış olduğu tespit edilmiştir. Beyin omurilik sıvısı hacmi ve intra kraniyal haciminin aynı kaldığı gözlemlenmiştir. Serebrum, serebellum, hipokampus ve beyinin diğer bölümleri ele alındığında koşuya verdikleri yanıtlar arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir, ancak ön test öncesi ve son test sonrası sonuçlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Sonuç Ultra maraton koşusu sırasında beyin dokusunun gri ve beyaz cevher hacimlerinin artış yönünde eğilim gösterdiği görülmektedir. Her ultra maraton irtifa, mesafe, çevre koşulları, sıcaklık vb. nedenlere bağlı olarak farklılık göstermektedir. Gelecekte gri ve beyaz cevher hacmi değişikliklerini anlamak ve mekanizmada belirleyici faktörleri tanımlamak için çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Anahtar Sözcükler: beyin hacmi, Beyaz cevher, Gri cevher, MRI, ultra maraton

Changes In Global Gray Matter And White Matter Volume After Ultra Maraton Running

Background and Aim Many studies demonstrate the impact of extreme sport load on the human body, leading to threatening conditions for athlete's health. Ultra marathon may effect several organs, however brain is still unknown. Brain volume reduction was observed in runners at a distance of 4487 km, whereas several studies reported controversary results such as brain edema depending increased brain volume. The aim of this study was to determine brain volume differences of ultra maraton runners by using repeated magnetic resonance imaging before and after the race. Methods The study was approved by the local ethical committee and written informed consent was obtained from all participants. A total of 21 middle aged male runners brain were scanned before and after the ultra marathon race using 3.0 T Siemens scanner. Volumetric 3D datasets were acquired using a magnetization prepared rapid acquisition gradient echo T1 sequence. Global gray and white matter volume analysis was performed using volBrain. Results Average global gray and white matter volume increased slightly after the race when compared to baseline values obtained before the race. Cerebral spinal fluid volume and intra cranial volume remained same. Cerebrum, cerebellum, hippocampus and all other brain components responded differently to running but there were no statistically significant difference between pretest and post test results. Conclusions Volumertic changes in gray and white matter in brain tissue tends to increase during an ultra marathon running. Each ultra marathone run differs in its nature because of altitude, distance, environmental conditions, heat, etc. Possible mechanisms in this race causing slight increase in brain gray and white tissue volume might be high level

altitude. Further studies must address the exact mechanisms to understand gray and white matter volume changes during ultra marathon running at several distances and altitude in order to find out each factor's contribution.

Keywords: brain volume, White matter, Gray matter, MRI, ultra marathon

SB13

MİLLİ TAKIMDA FARKLI KATEGORİLERDE YARIŞAN GÜREŞÇİLERİN BAŞARI MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

***[1]Hulusi Alp*, [1]Hulusi ALP**

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

***Email :** ekim1778@gmail.com,*

Bu çalışma, betimsel araştırma yaklaşımlarından tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Çalışma, milli takımda farklı kategorilerde yarışan güreşçilerin başarı motivasyonlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın evrenini, güreş milli takımdaki, 12-15 Nisan yıldızlar zafer turnuvası Antalya, 31 Mart-16 Nisan genç kadınlar güreş milli takımı uluslararası turnuva kampı Yalova, 20 Mart-05 Nisan büyükler serbest güreş a milli takımı Avrupa şampiyonası kampı Ankara/Elmadağ, 15 Nisan- 03 Mart büyükler greko-romen ve u-23 milli takımları Avrupa şampiyonası kampı Bursa'daki kadın ve erkek sporcular oluşturmaktaadır. Çalışmanın örneklemini ise çalışma evreninde yer alan ve çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 125 erkek ve 50 kadın sporcu olmak üzere toplam 175 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmanın sonunda değerlendirme yapabilmek için spora özgü başarı motivasyon ölçeği (SÖBMÖ) kullanılmıştır. Veriler spss paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip, göstermediğine kolmogorov smirnov ve shapiro wilk test ile bakılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği için ikili karşılaştırılmalarda mann whitney u, çoklu karşılaştırılmalarda kruskal wallis test kullanılmıştır. İstatistiksel olarak fark çıkan gruplar arasında farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için post hoc testi kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen analiz sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni açısından, yaş değişkeni açısından, spor yapma yılı değişkeni açısından, başarı motivasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Sporcuların millilik durumu değişkeni ve boy değişkeni açısından başarı motivasyonlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Sonuç olarak, kadın sporcuların, erkek sporculara göre başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt maddesinde daha hassas olduğu, sporcuların spor yılı değişkeni açısından 4-6 yıl arsında spor yapanların başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt maddesinde, 10 yıl ve üzeri spor yapanlara göre daha fazla hassas olduğu, söylenilebilir. Anahtar Kelimeler: Güreş, Spor, Başarı ve motivasyon

EXAMINING THE SUCCESS MOTIVATION OF WRESTLERS COMPETING IN DIFFERENT CATEGORIES IN THE NATIONAL TEAM

This study was carried out using descriptive research approach. The aim of this study is to determine the motivation of success of wrestlers in different categories in national team. The universe of the study, wrestling national team, 12-15 April stars victory tournament Antalya, 31 March-16 April young women wrestling national team international tournament camp Yalova, 20 March-05 April adults free wrestling a national team European championship camp Ankara / Elmadağ, 15 In April-03 March, the elders of Greco-Roman and U-23 national teams are men and women athletes in the European championship camp Bursa. The sample of the study consisted of 175 male and 50 female athletes (125 male and 50 female) who participated in the study voluntarily. At the end of the study, sport-specific success motivation scale (SÖBMÖ) was used to evaluate. The data were analyzed with spss software. Kolmogorov smirnov and shapiro wilk tests were used to determine whether the data showed normal distribution. Since the data did not show normal distribution, mann whitney u was used for binary comparisons and kruskal wallis test was used for multiple comparisons. Post hoc test was used to determine the difference between the groups with statistically significant difference. According to the results of the study, it was found that there was a statistically significant difference in terms of gender variable, age variable, sports year variable and success motivation ($p <0.05$). There was no statistically significant difference in the motivation of athletes in terms of nationality status and height variable ($p> 0.05$). As a result, it can be said that female athletes are more sensitive in failure avoidance subscale than male athletes, and that athletes are more sensitive in terms of sports year variable than those who do sports failure avoidance subscale between 4-6 years, compared to those who do sports for 10 years or more.

SB22

BASKETBOLCULARDA KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGUSAL ZEKÂNIN PERFORMANS ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

***[1]Kenan Güvensoy*, [1]Erman Doğan**

[1]Girne Amerikan Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, GİRNE

***Email :** kenanguvensoy@gau.edu.tr, ermandogan82@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Kişilik özellikleri; belirli koşullar altındaki belli davranma eğilimleri olarak tanımlanmıştır. Duygusal zekâ ise, duygusal bilgileri işleyebilme becerileri olarak tanımlamıştır. Bu çalışmada; kişilik özellikleri ve duygusal zekânın sporda performans üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya 2018-2019 sezonunda Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Basketbol Süper Ligi'nde yer alan 53 erkek basketbolcu katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,72 ve basketbol deneyimi ortalaması ise 11,75 yıldır. Katılımcıların psikometrik ölçümleri Beş Faktör Kişilik Envanteri ve Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların performans ölçümleri için ise 2018-2019 basketbol sezonu boyunca müsabaka istatistikleri kayıt altına alınmış ve Sonstroem ve Bernardo (1982) tarafından geliştirilen performans formülü uygulanmıştır.

Bulgular: Korelasyon analizleri; kişilik özelliklerinin alt ölçeklerinden dışadönüklük, öz denetim ve gelişime açıklık ile performans arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sonuçlar aynı zamanda; duygusal zekânın alt boyutlarından iyimserlik ve duyguların kullanımı ile performans arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Lineer regresyon analizleri de, kişilik özelliklerinden ve duygusal zekâ özelliklerinden oluşan regresyon modellerinin, performans varyansını anlamlı olarak açıklayabileceğine işaret etmiştir.

Sonuç: Araştırmadan elde edilen sonuçlar dışadönüklük, öz denetim ve gelişime açıklığın performans üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlar; dışadönüklük, öz denetim ve gelişime açıklık kişilik özelliklerinin sporda performans için bir öngörücü olabileceğini göstermiştir. Bu araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise iyimserlik ve duyguların kullanımının sportif performans ile pozitif ilişkili olduğu şeklindedir. Bu sonuçlar da; duygusal zekâ düzeyleri daha yüksek olan sporcuların daha iyi performans gösterebileceğine işaret etmiştir.

THE EFFECT OF PERSONALITY TRAITS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE ON BASKETBALL PLAYERS' PERFORMANCE

Introduction and Objective: Personality traits are defined as certain behaviour tendency under specific conditions. Emotional intelligence is defined as the ability to process emotional information. The present study aimed to examine the effects of personality traits and emotional intelligence on performance in sports.

Method: 53 male basketball players from 2018-2019 season of Turkish Republic of Northern Cyprus Basketball Super League have participated in the study. Participants' average age is 22,72 and their average basketball experience is 11,75 years. For psychometric tests of the participants the Big Five Personality Inventory and the Schutte Emotional Intelligence Scale have been used. And for the performance measurements; the 2018-2019 basketball season game statistics have been recorded and Sonstroem and Bernardo's (1982) performance formula applied.

Results: Correlation analyses showed that extraversion, conscientiousness and openness to experience, which are subscales of personality traits, have significant positive relation with performance. Results also revealed that optimism and utilizations of emotions, which are subdimensions of emotional intelligence, have significant positive

relation with performance. Linear regression analyses also indicated that the regression models consisting of personality traits and emotional intelligence traits could explain the significant amount variance of performance.

Conclusion: Results revealed that extraversion, conscientiousness and openness to experience may have positive effect on performance. These results demonstrated that extraversion, conscientiousness and openness to experience personality traits would be a predictor of performance in sports. Results also indicated that optimism and utilization of emotions are positively related to sport performance. These results showed that athletes with higher levels of emotional intelligence would perform better in sports.

OA37

EFFECTS OF SPORTING AND PHYSICAL PRACTICE ON VISUAL AND KINESTHETIC MOTOR IMAGERY VIVIDNESS: A COMPARATIVE STUDY BETWEEN PHYSICALLY ACTIVE AND SEDENTARY TUNISIAN YOUTH FROM 13 TO 15 YEARS OLD.

[1]Mohamed-Ali DHOUIBI*, [2]Mohamed-Ali DHOUIBI, [3]Dr. Riadh OUERCHEFANI, [1] pr. Mohamed Riadh B. REJEB

[1]University Of Tunis. Clinical Psychology Laboratory: Intersubjectivity And Culture. Faculté 9 Avril, Tunisia.
[2]University Of Mannouba. Higher Institute Of Sport And Physical Education, Ksar Saïd. Tunisia
[3]University Of Tunis Manar. High Institute Of Human Sciences, Tunisia

Email : *med.ali.dhouibi@gmail.com, , werchefani.riadh@laposte.net, riadhbenrejeb@yahoo.fr*

This study aimed to determine the impact of sporting and physical practice on motor imagery vividness on 240 Tunisian young boys and girls: 80 athletes, 80 actives and 80 exempted, aged between 13 and 15 years old. This sample was divided into two age-groups: age- group1 (A-G1: subjects aged from 13 to 14 years 6 months) and age-group 2 (A-G2: subjects aged from 14 years 7 months to 15 years 12 months). All participants belong to some high schools and sports clubs in Tunis. Movement Imagery Questionnaire-Revised Second version (MIQ-Rs) and Kinesthetic and Visual Imagery Questionnaire-Long version (KVIQ-20) were used to assess the Visual Motor Imagery (VMI) and the Kinesthetic Motor Imagery (KMI) vividness. Three non-verbal neuropsychological tests (TONI2, CORSI and RVRT) were used to assess visuospatial memory and reasoning processes. Results show that athletes perform significantly higher in VMI and KMI both in MIQ- Rs and KVIQ than active and sedentary groups ($p<0,001$), active group also perform higher than exempted one ($p<0,001$). Then, subjects from A-G2 are more imager than subjects from A-G1. Moreover, boys are better imager than girls. Finally, VMI prevails over KMI. Furthermore, positive correlations either between VMI and KMI or between MIQ-RS and KVIQ in both visual and kinesthetic modalities were noted. Therefore, teachers and coaches are invited to consider the importance of this cognitive skill and to give it special interest during the motor learning process from the young age

SB41

SPORCULARDA OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU VE SPORA BAĞLIKTA EBEVEYN GÜDÜSEL İKLİMİNİN ROLÜ

[1]İhsan Sarı, [1]İlgim Bizan

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya

Email : *sariihsan@yahoo.com, ilgimbizan@gmail.com*

Bu araştırmanın amacı sporcuların Optimal Performans Duygu Durumu ve Spora Bağlıkta Ebeveyn Güdüsel İkliminin Rolünün incelenmesidir. Bu amaçla, 82 erkek ve 98 kadın olmak üzere toplam 180 sporcu gönüllü olarak bu araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcular hentbol, futbol, karate, taekwondo, voleybol ve bisiklet gibi takım ve bireysel sporlardan kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Ebeveyn Güdüsel İklim Envanteri-2, Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Kısa Formu ve Sporcu Bağlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler Pearson korelasyon analizi ve adımsal yöntem ile regresyon analizi kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Yapılan Pearson korelasyon analizi sonucuna göre ebeveyn görev ikliminin güven (r=.37), adanmışlık (r=.34), dinçlik (r=.36), coşku (r=.42), toplam bağlılık (r=.42) ve optimal performans duygu durumu (r=.44) ile pozitif yönde ve anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir (p<.05). Ebeveyn ego iklimi ise bağlılık ve optimal performans duygu durumu ile anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre ebeveyn görev ikliminin; güven (F(1,178)=28.362, p<.05; düzeltilmiş R2=.13), adanmışlık (F(1,178)=23.903, p<.05; düzeltilmiş R2=.11), dinçlik (F(1,178)=26.867, p<.05; düzeltilmiş R2=.13). coşku (F(1,178)=38.183, p<.05; düzeltilmiş R2=.17), toplam bağlılık (F(1,178)=37.652, p<.05; düzeltilmiş R2 =.17) ve optimal performans duygu durumunu (F(1,178)=42.228, p<.05; düzeltilmiş R2 =.19) anlamlı olarak açıkladığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde sporcuların bağlılıkları ve optimal performans duygu durumlarının yüksek olması için ailelerin görev iklimi sağlamasının önemli olduğu sonucuna varılabilir. Bu bulgular doğrultusunda ailelere bazı öneriler sunulmuştur.

The Role of Parent-Initiated Motivational Climate for Athlete Engagement and Flow

The aim of this study was to investigate the role of parent initiated motivational climate on athletes' flow experience and sport engagement. For this purpose, 82 males and 98 females as a total of 180 athletes voluntarily participated in the research. The athletes participating in the study were determined by convenience sampling method from team and individual sports such as handball, football, karate, taekwondo, volleyball and cycling. Personal data form, Parent-Initiated Motivational Climate Questionnaire-2, Athlete Engagement Questionnaire and Short Dispositional Flow Scale 2. The data was analyzed by Pearson correlation analysis and stepwise regression analysis. In all analyzes, the significance level was determined as .05. According to the Pearson correlation analysis, confidence (r = .37), dedication (r = .34), vigor (r = .36), enthusiasm (r = .42), total commitment (r = .42) and flow (r=.44) was found to be positively and significantly correlated with parent- initiated task involving climate. The parental ego climate did not significantly correlate with athletes' engagement and flow. According to the results of regression analysis, parental task involving climate significantly contributed to; confidence (F (1,178) = 28,362, p <.05; adjusted R2 = .13), dedication (F (1,178) = 23.903, p <.05; adjusted R2 = .11), vigor (F (1,178) = 26.867, p <.05; adjusted R2 = .13), enthusiasm (F (1,178) = 38.183, p <.05; adjusted R2 = .17), total commitment (F (1,178) = 37.652, p <.05; adjusted R2 = .17) and flow (F (1,178) = 42.228, p <.05; adjusted R2 = .19). When the findings are evaluated in general, it can be concluded that it is important for parents to provide a task-involving climate in order to enhance athletes' commitment and flow. In line with these findings, some suggestions were proposed for parents.

SB72

VETERAN BADMİNTONCULARIN SPORA KATILIM GÜDÜLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Nurgül Özdemir, [2]Aslı Esenkaya

[1]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü, İZMİR
[2]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Meslek Yüksek Okulu, Mülkiyet Koruma Ve Güvenlik Bölümü Özel Güvenlik Ve Koruma Pr.

Email : *nozdemir974@gmail.com, asli.esenkaya@adu.edu.tr*

Abstract

The purpose of this study is to investigate the motivation of veteran badminton players to participate in sports. For this purpose, it was investigated whether the motivation of the veterans to participate in sports changed according to various personal variables such as gender, age, income, education level.

The study is a descriptive survey model in terms of defining the motivation of veteran badminton players to participate in sports. The sample of the research was composed of 120 veteran players who participated in the Year 2019 II. Masters Turkey Badminton Championships. In the collection of research data, Participation Motivation Questionnaire developed by Gill et al. (1983) and adapted to Turkish by Oyar et al.(2001) was used. Descriptive statistical techniques, simple correlation analysis, t-test, and one-way ANOVA analysis were used in the analysis of the data.

As a result of the research, it was observed that the motivation of veterans to participate in sports was above average. The study found that the motivation of the veterans to participate in sports differ by income status in the dimension of skill development of the scale, and by reason of participation in the competition in the dimension of success and status of the scale.

Key Words: Sports participation motivies, veteran

VETERAN BADMİNTONCULARIN SPORA KATILIM GÜDÜLERİNİN İNCELENMESİ

Dr. Öğr. Üye. Nurgül ÖZDEMİR [1]Öğr.Gör.Aslı ESENKAYA [2]

[1] İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,Spor Bilimleri Bölümü

[2] Adnan Menderes Üniversitesi,Aydın Meslek Yüksekokulu,Güvenlik Bilimleri Bölümü

Özet

Bu çalışmanın amacı veteran badmintoncuların spora katılım güdülerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda veteranların spora katılım güdüleri cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim düzeyi gibi çeşitli kişisel değişkenlere göre değişip değişmediği incelenmiştir.

Araştırma veteran badmintoncuların spora katılım güdülerini tanımlaması bakımından betimsel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 2019 yılı II. Masterlar Türkiye Badminton Şampiyonasına katılan 120 veteran sporcu oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında Gill vd. (1983) tarafından geliştirilen, Oyar vd. (2001)

tarafından Türkçe'ye uyarlanan Spora Katılım Güdüsü Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiki teknikler, basit korelasyon analizi, t-testi ve tek yönlü anova analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda veteranların spora katılım güdülerinin ortanın üzerinde olduğu görülmüştür. Veteranların spora katılım güdüsünün, ölçeğin beceri gelişimi boyutunda gelir durumuna göre, başarı ve statü boyutunda ise müsabakaya katılım nedenine göre farklı olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Spora katılım güdüsü, veteran

Giriş

Spor bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak iyi oluşuna hizmet eden bir faktördür. Sporun söz konusu bu etkileri herkes için farklı bir belirleyici role sahiptir. Kimileri için spor sosyalleşme aracı olarak önemli iken kimileri içinse sağlıklı yaşam için vazgeçilmezdir. Bireyin toplumsal uyumunu ve işbirliğini arttırması gibi nedenlerle de toplumda spora olan talep her geçen gün artmaktadır (Açıkada,1994; Duman,2009). Bu talep bireyin yaşı, cinsiyeti, sosyo-ekonomik koşulları, eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlere bağlı olarak şekillenmektedir. Örneğin gençler daha çok eğlence, oyun, statü, performans gibi nedenlerle yaşlılar ise sağlık, sosyalleşme gibi nedenlerle spora katılım gösterebilmektedirler (Scanlan vd 1989; Gill1986). Bireyin spor yapma isteğinin kararlılığı, yönü ve şiddeti bireyin spora katılım güdüsünü ifade eder. Bireyin spora katılımını etkileyen birçok faktör olması dolayısıyla spora katılım güdüsü daha çok çocuklar ve gençler için araştırma konusu yapılmış olmasına karşın, sonrasında yetişkinler için de spora katılımın nedenlerinin belirlenmesi bakımından önem kazanmıştır. Dolayısıyla bu çalışmada veteranların spora katılımındaki kararlılığın altında yatan nedenler bu çalışma ile incelenmeye çalışılmıştır.Bu çalışmanın amacı veteran badmintoncuların spora katılım güdülerinin incelenmesidir.Bu amaç doğrultusunda veteranların spora katılım güdüleri cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim düzeyi gibi çeşitli kişisel değişkenlere göre değişip değişmediği incelenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma bir konuya ilişkin katılımcıların görüşlerini, görece büyük bir örneklem üzerinde ortaya koyması ve veteran badmintoncuların spora katılım güdülerini tanımlaması bakımından betimsel tarama modelinde bir çalışmadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında Gill vd. (1983) tarafından geliştirilen, Oyar vd. (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Spora Katılım Güdüsü Ölçeği kullanılmıştır. Spora Katılım Güdüsü Ölçeği 8 alt boyuttan oluşan likert tipi bir ölçektir ve Cronbah Alpha iç tutarlılık katsayısı.86'dir.

Araştırmada ayrıca kişisel bilgilerin toplanması için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2019 yılı II. Masterlar Türkiye Badminton Şampiyonasına katılan 120 veteran sporcu oluşturmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi, basit korelasyon istatistiki teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmada veteran badmintocuların spora katılım güdüleri betimsel istatistiki tekniklerle incelenmiş analiz sonuçları Tablo.1. de verilmiştir.

Tablo.1. Veteran Badmintoncuların Spora Katılım Güdülerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek Alt Boyutları	N	Min.	Max.	Ort.	SS
Başarı /Statü	120	1	2.60	1.50	.39
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	120	1	2.60	1.33	.36
Takım Üyeliği/Ruhu	120	1	2.50	1.34	.35
Arkadaş	120	1	2.25	1.36	.32
Eğlence	120	1	2.33	1.30	.36
Yarışma	120	1	4.00	2.58	.72
Beceri Gelişimi	120	1	2.50	1.28	.30
Hareket /Aktif Olma	120	1	2.50	1.17	.35

Tablo.1. incelendiğinde veteranların spora katılım güdülerine ilişkin puanların ortanın üzerinde olduğu ve en yüksek ortalamanın da yarışma boyutunda olduğu görülmektedir.

Araştırmada veteran badmintoncuların spora katılım güdüleri ekonomik durum değişkenine göre anova analizi ile incelenmiş analiz sonuçları Tablo.2. de verilmiştir.

Tablo.2. Veteran Badmintoncuların Spora Katılım Güdüsünün Ekonomik Duruma Göre Anova Analizi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Ekonomik Durum	N	X	SS	F	P
Başarı /Statü	Alt	20	1.41	.39	1.92	1.51
	Orta	66	1.47	.38		
	Üst	34	1.60	.40		
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	Alt	20	1.25	.31	1.57	.21
	Orta	66	1.30	.32		
	Üst	34	1.42	.39		
Takım Üyeliği/Ruhu	Alt	20	1.30	.40	2.08	.12

	Orta	66	1.31	.31		
	Üst	34	1.44	.43		
Arkadaş	Alt	20	1.38	.37	.61	.54
	Orta	66	1.29	.35		
	Üst	34	1.47	.35		
Eğlence	Alt	20	1.28	.36	2.65	.07
	Orta	66	1.27	.30		
	Üst	34	1.35	.36		
Yarışma	Alt	20	2.68	.85	.39	.67
	Orta	66	2.53	.72		
	Üst	34	2.62	.64		
Beceri Gelişimi	Alt	20	1.17	.35	4.44	.01
	Orta	66	1.27	.30		
	Üst	34	1.38	.42		
Hareket /Aktif Olma	Alt	20	1.17	.29	2.53	.08
	Orta	66	1.10	.24		
	Üst	20	1.29	.39		

Tablo.2. incelendiğinde veteranların spora katılım güdüsü puanlarının ölçeğin beceri gelişimi boyutunda ekonomik durum değişkenine göre farklı olduğu görülmüştür. Söz konusu farkın kendini üst ekonomik grupta tanımlayan veteranların lehine olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada veteran badmintoncuların spora katılım güdüleri müsabakaya katılım nedenine göre t-testi analizi ile incelenmiş analiz sonuçları Tablo.3.de verilmiştir.

Tablo.3. Veteran Badmintoncuların Spora Katılım Güdüsünün Müsabakaya Katılım Nedenine Göre t-Testi Analizi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	**Müsabakaya Katılım Nedenine**	**N**	**X**	**SS**	**t**	**P**
Başarı /Statü	Yarışma amaçlı	70	1.56	.42	2.28	.02
	Sosyal Aktivite Amaçlı	50	1.40	.33		
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcama	Yarışma amaçlı	70	1.34	.39	.41	.68
	Sosyal Aktivite Amaçlı	50	1.31	.27		

Takım Üyeliği/Ruhu	Yarışma amaçlı	70	1.32	.36	.93	.35
	Sosyal Aktivite Amaçlı	50	1.38	.36		
Arkadaş	Yarışma amaçlı	70	1.34	.36	.65	.51
	Sosyal Aktivite Amaçlı	50	1.38	.35		
Eğlence	Yarışma amaçlı	70	1.29	.33	.28	.78
	Sosyal Aktivite Amaçlı	50	1.31	.32		
Yarışma	Yarışma amaçlı	70	2.67	.72	1.54	.12
	Sosyal Aktivite Amaçlı	50	2.46	.70		
Beceri Gelişimi	Yarışma amaçlı	70	1.26	.35	1.05	.29
	Sosyal Aktivite Amaçlı	50	1.33	.34		
Hareket /Aktif Olma	Yarışma amaçlı	70	1.18	.33	.62	.53
	Sosyal Aktivite Amaçlı	50	1.15	.27		

Tablo.3. incelendiğinde veteranların spora katılım güdüsü puanlarının ölçeğin başarı/statü boyutunda müsabakaya katılım nedeni değişkenine göre farklı olduğu görülmüştür. Söz konusu farkın yarışma amaçlı müsabakaya katılan veteranların lehine olduğu gözlenmiştir.

Sonuç

Yapılan birçok çalışmada bireylerin spora katılım nedenleri incelenmeye çalışılmış ve her yaş grubu için farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür (Lavalle vd., 2012; Weiss, 2013; Horn, 2008). Araştırma sonucunda veteranların spora katılım güdülerinin ortanın üzerinde olduğu görülmüştür. Bu sonucun veteranların müsabakaya katılım nedeninden kaynaklandığı düşünülmektedir. Nitekim araştırmada müsabakaya katılım nedenine göre de veteranların spora katılım güdülerinin farklı olduğu bulunmuştur. Yarışma amaçlı müsabakaya katılan veteranların başarı ve statü boyutunda spora katılım güdüleri diğerlerinden daha yüksek bulunmuştur ki veteranların geçmiş spor deneyimlerinin bu sonuca yol açtığı düşünülmektedir. Veteranların geçmiş deneyimlerindeki statü beklentisi ve başarı ihtiyacının onların spor etkinliklerine katılım konusunda motive edici önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

Araştırmada veteranların spora katılım güdüsünün, ölçeğin beceri gelişimi boyutunda gelir durumuna göre farklı olduğu ve farkın üst ekonomik grupta yer alan veteranlar lehine olduğu bulunmuştur. Bu sonucun üst ekonomik grupta yer alan veteranların beceri gelişimini sağlayacak unsurlara ilişkin nedenler dolayısıyla spor etkinliğine daha fazla motive olmuş olmasıyla ilgili olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

Açıkada, C. (1994). Sporda Başarı. Bilim Teknik Dergisi, 1, 46-50.

Duman, U. (2009). Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Gill,D.L.,Gross,J.B.& Huddleston,S.(1983). Participation Motivation in Youth Sports; International Journal of Sport Psychology; 14, 1–14.

Gill,D.L.(1986).Psychological Dynamics of sport.Champaign,II:Human Kinatics.

Horn T.S. (2008). Advances in Sport Psychology (3rd. Ed.): Champain IL: Human Kinetics .

Lavallee,D.,Kremer,J.,Moran,A.P.,WilliamsM.(2012)Sport Psychology Contemporary Themes. (Second Edition) NewYork: Palgrave Macmillan

Oyar,Z.B.,Aşçı,F.H,Çelebi,M.,Mülazımoğlu, Ö.(2001).Spora katılım güdüsü ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spor Bilim Derg; 12 (2): 21-32.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. sources of enjoyment. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 65-83.

Weiss M.R. (2013).Back to The Future: Research Trends in youth motivation and physical activity. Pediatric exercise science, 25, 561-572

SB83

SPOR SALONU KULLANAN BİREYLERİN SOSYAL ÖZ-YETERLİK, ÖZ GÜVEN VE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (GİRESUN İL ÖRNEĞİ)

***[1]Kürşad Han Dönmez*, [1]Şevki Kolukısa, [2]Serap Atay**

[1]Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2]Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

***Email :** donmezhan28@gmail.com, sevki.kolukisa@giresun.edu.tr,*

Abstract

This study was conducted to examine the social self-efficacy, self-confidence and perceived stress levels of the individuals using the fitness centers.

A total of 179 individuals were participated in the study, which are using the fitness centers in Giresun province between January and May 2019. As measurement tools, social self-efficacy inventory, self-confidence scale and perceived stress scale were used. As a result; there was a significant difference between the scores of individuals using fitness centers according to their educational level in terms of total social self-efficacy. The difference was based on the scores of individuals graduated from higher education is higher than those of individuals graduated from secondary education. There was a significant difference between total self-confidence scores of individuals using fitness centers according to their educational status. The difference was stem from the scores of individuals graduated from higher education is higher than those of individuals graduated from secondary education. There was a significant difference between the scores of individuals using the fitness centers according to their monthly income levels. The reason of this difference is caused by the individuals, whose monthly income is between 3001-5000 TRY, have higher scores than the individuals that have a monthly income of 1000-3000 TRY and 5001 TRY.

Keywords: Social self-efficacy, self-confidence, perceived stress

Giriş

Beden eğitimi faaliyetleri ve egzersiz insan hayatında çok önemli yer tutmaktadır. Özellikle de yaşadığımız yüzyılda ki iş yoğunluğu ve yaşam tarzımız nedeniyle önemi gittikçe artmaktadır. Bu nedenlerden dolayı ülkemizde gittikçe sayısı artan spor salonları açılmaya başlamıştır. Bu salonları insanların bir kısmı vücutlarını forma sokmak, bir kısmı ise sağlıklı yaşam için kullanmaktadır. Sağlıklı mıdır değil midir tartışma konusu olmakla beraber milyonlarca insanın kullandıkları aktivite alanları haline gelmişlerdir. Bu salonları kullanan insanların yaşamsal aktivitelerden kaynaklanan stresleri oluşmakta ve her bireyin algıladığı stres düzeyi farklı düzeyde olmaktadır. Öz-yeterlilikleri artmış, stres seviyeleri düşmüş bireylerin özgüvenleri de artmaktadır.

Öz-yeterlik, kişinin kendi yeteneklerinin ve kapasitesinin farkına varması, farkında olması durumudur. Bir şeyi yapıp yapamayacağına ilişkin algısıdır.

Öz yeterlik, bireylerin olası durumlarla başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabileceklerine ilişkin bireysel yargılarıyla ilgilidir (Bandura, 1982).

Bir problem meydana geldiğinde öz-yeterlik duygusu bizleri, yetersizliğimiz üzerine düşünüp durmak yerine sakin kalmaya ve çözüm aramaya itiyor. Bir zorluğun üstesinden gelme ya da bir başarıyı yakalama liyakat ve ısrarcılığın neticesinde ortaya çıkıyor. Ve bu üstesinden gelme ile birlikte, öz güven gelişiyor. Oluşan stres bireyin öz güveni arttıkça azalacaktır.

Özgüven, kişinin kendisini tanıması ve kendi analizini yapabilmesidir. Özgüven aslında kendinizle barışık bir birey olmanız demektir. Özgüven**,** herkes için çok önemlidir. Çünkü hayatınızın daha güzel ve daha mutlu bir şekilde geçmesi için özgüveninizin yerinde olması, size çok büyük bir katkı sağlayacaktır. Öz güveni artan bireyin stresi de azalacaktır. Özgüvenin iki merkezi boyutu vardır. Bunlar; "sevilebilir olma" ve "yeterli olma" duygusudur. Bu duygular ise bireylerin bebeklikten başlayarak tüm yaşamları boyunca aileleri ve yakın çevreleri ile olan ilişkileri sonucu gelişmektedir(Humpreys, 2002).

Stres, organizmayı etkileyen bir olay karşısında organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarını tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan, kişinin dinamik dengesine zarar verebilen özellikle sinir sistemini etkileyen bir durum olarak ele alınmaktadır(Baltaş,2000). Stres kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumudur. Bu anlamda, günlük yaşamın bir parçası sayılabilir. İnsanların yaşam kalitelerini artırmak için stresle başa çıkma yollarını bilmeleri gerekmektedir. Stresle başa çıkma yolarından bazıları da sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılmak, egzersiz yapmak ve gevşemedir.

Hayatın bir gerçeği olan stresin yok edilmesi mümkün olmamaktadır. Fakat stresin zaman zaman gerekli ve hatta faydalı olduğu düşünülmektedir. Genellikle olumsuz bir durum olarak algılanan stres her zaman olumsuzluklara ve hastalıklara yol açan bir durum olmamakla birlikte insanın yaşamındaki bu zorlanmalar, yenilerini aramak, çalışmak, yaratmak konusunda harekete geçmesini sağlar (Ataman, 2002).

Bu çalışmada da spor salonlarına giden insanların algılanan stres düzeylerini, özgüven ve öz-yeterlilik düzeylerini ölçmek, günümüzde hayatımızın bir parçası haline gelen salonlardaki yaşamlar ile ilgili yapılacak çalışmalara ışık tutmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli ve Örneklem

Bu çalışmada, Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Sosyal Öz-yeterlik, Öz güven ve Algılanan Stres Düzeylerini incelemek hedeflenmiştir. Araştırma, betimsel bir çalışmayı içermektedir.

Araştırmada verilerin analizleri SPSS for Windows 24.00 istatistik paket programıyla bilgisayarda gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilecek sonuçlar araştırmanın örneklemi olan, 2019 senesi ocak ve mayıs ayları arasında Giresun ilinde özel olarak çalışan spor salonlarına gelen bireyler ile sınırlı olmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analiz

Öz güven ölçeği Akın (2007) tarafından geçerlik ve güvenirliği yapılıp geliştirilmiştir. Madde sayısı 33 olan ölçek 5'li likert tipindedir. Ayrıca ölçek; iç öz güven (4, 25, 32, 17, 10, 30, 12, 3, 19, 5, 21, 27, 9, 23, 1, 7, 15) ve dış öz güven (6, 31, 20, 29, 16, 14, 22, 11, 18, 33, 2, 28, 26, 13, 8, 24) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0.83, iç öz güven ve dış öz güven alt boyutları için sırasıyla, 0.83 ve 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının 0.30 ile 0.72 arasında değiştiği görülmüştür (Akın, 2007).

Algılanan stresi belirlemeye yönelik 14 ifadeden oluşan ölçek, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş, Eskin ve arkadaşları tarafından 2013 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Cohen ve arkadaşlarına göre stres ölçeği yetersiz özyeterlilik algısı, stres-rahatsızlık algısı ve ikisinin toplamında toplam stres algısı olarak belirlenmiştir. Eskin ve arkadaşlarının toplam stres ölçeği yüksek geçerlilik ve güvenirlik göstererek birçok araştırmada kullanılmıştır. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (1)" ile "Çok sık (5)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) Algılanan stres ölçeği puanları 0 ile 56 arasında değişirken, yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir(Eskin ve ark 2013).

Sosyal öz-yeterlik ölçeğinin orjinali Smıth-Betz (2000) tarafından geliştirilmiş ve Palancı (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Likert tipi 1-5 aralığında "kendimi bu durumda hiç güvenli hissedemem den tamamen güvende hissederim" e doğru sıralanan derecelendirme ile ölçek yüksek puanla sosyal öz yeterlik algısının yüksekliğini belirlemektedir. Palancı tarafından yapılan çalışmanın iç tutarlılık (Cronbach Alfa) yöntemi ile güvenirlik katsayısı .89 bulunmuştur(Palancı,2004).

Bulgular

Tablo 1: Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Cinsiyet Durumlarına Göre Sosyal Öz-yeterlik, Öz güven ve Algılanan Stres Düzeylerine İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri

DEĞİŞKEN	*FAKTÖR*	N	X	Ss	*t*	p
Toplam Sosyal Öz-Yeterlik	Kadın	61	90.87	147.62	1.95	.052
	Erkek	118	85.88	165.29		
Toplam Öz-Güven	Kadın	61	134.48	47.10	1.18	.240
	Erkek	118	131.17	63.74		
Toplam Algılanan Stres	Kadın	61	39.97	108.86	.30	.763
	Erkek	118	39.73	167.31		

P<.05

Elde edilen sonuçlara göre; toplam sosyal öz-yeterlik, toplam öz-güven, toplam algılanan stres konularında cinsiyet durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 2 : Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Medeni Durumlarına Göre Sosyal Özyeterlik, Öz güven ve Algılanan Stres Düzeylerine İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri

DEĞİŞKEN	*FAKTÖR*	N	X	Ss	*t*	p
Toplam Sosyal Öz-Yeterlik	Evli	29	84.17	19.16	1.24	.217
	Bekar	149	88.28	15.72		
Toplam Öz-Güven	Evli	29	130.38	17.87	.62	.537
	Bekar	149	132.62	17.86		
Toplam Algılanan Stres	Evli	29	40.90	3.93	1.31	.193
	Bekar	149	39.62	4.97		

P<.05

Elde edilen sonuçlara göre; toplam sosyal öz-yeterlik, toplam öz-güven, toplam algılanan stres konularında medeni durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 3 : Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Sosyal Özyeterlik, Öz güven ve Algılanan Stres Düzeylerine İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değerleri

DEĞİŞKEN	*FAKTÖR*	N	X	Ss	*t*	p
Toplam Sosyal Öz-Yeterlik	Ortaöğretim	68	83.33	16.72	2.78	.006*
	Yüksek Öğretim	111	90.18	15.55		
Toplam Öz-Güven	Ortaöğretim	68	127.85	16.29	2.66	.009*

	Yüksek Öğretim	111	135.02	18.18		
Toplam Algılanan Stres	Ortaöğretim	68	40.44	4.56	1.36	.175
	Yüksek Öğretim	111	39.43	4.93		

P<.05

Elde edilen sonuçlara göre; toplam sosyal öz-yeterlik konusunda eğitim durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır, t = 2.78, p < 0.05. Bu fark yüksek öğretimden mezun olan bireylerin puanlarının (X = 90.18), orta öğretimden mezun olan bireylerin puanlarından (X = 83.33), daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Toplam öz-güven konusunda eğitim durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır, t = 2.66, p < 0.05. Bu fark yüksek öğretimden mezun olan bireylerin puanlarının (X = 135.02), orta öğretimden mezun olan bireylerin puanlarından (X = 127.85), daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Toplam algılanan stres konularında eğitim durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 4: Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Yaşlarına Göre Sosyal Özyeterlik, Öz güven ve Algılanan Stres Düzeylerine ilişkin Varyans Analizleri

DEĞİŞKEN	KAYNAK	KT	Sd	KO	F	P
Toplam Sosyal	Gruplar Arası	160.884	2	80.442	.300	741
	Grup İçi	47136.692	176	267.882		
Öz-Yeterlik	Toplam	47297.575	178			
Toplam Öz-Güven	Gruplar Arası	105.545	2	52.773	.165	.848
	Grup İçi	56203.762	176	319.340		
	Toplam	56309.307	178			
	Gruplar Arası	52.990	2	26.495	.143	.321
Toplam Algılanan Stres	Grup İçi	4079.926	176	23.181		
	Toplam	4132.916	178			

P<.05 **KT:** Kareler Toplamı, **Sd:** Serbestlik Derecesi, **KO:** Kareler Ortalaması,

Yapılan varyans analizi sonucunda, toplam sosyal öz-yeterlik, toplam öz-güven, toplam algılanan stres konularında yaş durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 5: Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Salonu Kullandıkları Haftalık Gün Sayısına Göre Sosyal Özyeterlik, Öz güven ve Algılanan Stres Düzeylerine ilişkin Varyans Analizleri

DEĞİŞKEN	KAYNAK	KT	Sd	KO	F	P
Toplam Sosyal	Gruplar Arası	702.871	2	51.435	1.327	.268
	Grup İçi	46594.705	176	264.743		
Öz-Yeterlik	Toplam	47297.575	178			
Toplam Öz-Güven	Gruplar Arası	3284.759	2	1642.380	5.451	. 005*
	Grup İçi	53024.548	176	301.276		
	Toplam	56309.307	178			
	Gruplar Arası	5.696	2	2.848	.121	.886
Toplam Algılanan Stres	Grup İçi	4127.221	176	23.450		
	Toplam	4132.916	178			

P<.05 **KT:** Kareler Toplamı, **Sd:** Serbestlik Derecesi, **KO:** Kareler Ortalaması,

Yapılan varyans analizi sonucunda, toplam öz-güven konusunda salonu kullandıkları gün sayısına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır, F(2.176) = 5.45, p< 0.05. Bu fark salonu haftada 5 ve üzeri gün kullanan bireylerin puanlarının (X = 139.69), salonu haftada 3-4 gün kullanan bireylerin puanlarından (X = 134.27) ve salonu haftada 1-2 gün kullanan bireylerin puanlarından (X = 127.81) daha yüksek olmasından, ayrıca salonu haftada 3-4 gün kullanan bireylerin puanlarının da (X = 134.27), salonu haftada 1-2 gün kullanan bireylerin puanlarından (X = 127.81) daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır.

Toplam sosyal öz-yeterlik, toplam algılanan stres konularında salonu kullandıkları gün sayısına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Tablo 6: Spor Salonunu Kullanan Bireylerin Aylık Gelir Düzeylerine Göre Sosyal Özyeterlik, Öz güven ve Algılanan Stres Düzeylerine ilişkin Varyans Analizleri

DEĞİŞKEN	KAYNAK	KT	Sd	KO	F	P
Toplam Sosyal	Gruplar Arası	306.575	2	153.288	.574	.564
	Grup İçi	46991.000	176	266.994		
Öz-Yeterlik	Toplam	47297.575	178			
Toplam Öz-Güven	Gruplar Arası	405.950	2	202.975	.639	.529
	Grup İçi	55903.357	176	317.633		
	Toplam	56309.307	178			
	Gruplar Arası	214.825	2	107.413	4.825	.009*
Toplam Algılanan Stres	Grup İçi	3918.091	176	22.262		
	Toplam	4132.916	178			

P<.05 **KT:** Kareler Toplamı, **Sd:** Serbestlik Derecesi, **KO:** Kareler Ortalaması,

Yapılan varyans analizi sonucunda, toplam algılanan stres konusunda aylık gelir düzeylerine göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır, F(2.176) = 4.83, p< 0.05. Bu fark aylık geliri 3001-5000 lira arası olan bireylerin puanlarının (X = 41.80), aylık geliri 1000-3000 lira arası olan bireylerin puanlarından (X = 39.30) ve aylık geliri 5001 ve üzeri lira olan bireylerin puanlarından (X = 38.83) daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır.

Toplam sosyal öz-yeterlik, toplam öz-güven konularında aylık gelir düzeylerine göre fetness salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Elde edilen sonuçlara göre; toplam sosyal öz-yeterlik, toplam öz-güven, toplam algılanan stres konularında cinsiyet durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Toplam sosyal öz-yeterlik, toplam öz-güven, toplam algılanan stres konularında medeni durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Toplam sosyal öz-yeterlik konusunda eğitim durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu fark yüksek öğretimden mezun olan bireylerin puanlarının, orta öğretimden mezun olan bireylerin puanlarından, daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Yapılan bu çalışmayı Özçete(2018), Aydın(2018), Amin(2018), Ekmekçi(2018) ve Topçuoğlu(2018)'nun yaptıkları çalışmalar desteklemektedir.

Toplam öz-güven konusunda eğitim durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu fark yüksek öğretimden mezun olan bireylerin puanlarının, orta öğretimden mezun olan bireylerin puanlarından, daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır.

Toplam algılanan stres konularında eğitim durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Yapılan varyans analizi sonucunda, toplam sosyal öz-yeterlik, toplam öz-güven, toplam algılanan stres konularında yaş durumlarına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Yapılan varyans analizi sonucunda, toplam öz-güven konusunda salonu kullandıkları gün sayısına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu fark salonu haftada 5 ve üzeri gün kullanan bireylerin puanlarının, salonu haftada 3-4 gün kullanan bireylerin puanlarından ve salonu haftada 1-2 gün kullanan bireylerin puanlarından daha yüksek olmasından, ayrıca salonu haftada 3-4 gün kullanan bireylerin puanlarının da salonu haftada 1-2 gün kullanan bireylerin puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Yapılan bu çalışmayı İbrahem(2018), Gökkaya(2017), Şahin(2016), Abdulrahman(2018), Göbel(2018)' in yaptıkları çalışmalar desteklemektedir.

Toplam sosyal öz-yeterlik, toplam algılanan stres konularında salonu kullandıkları gün sayısına göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Yapılan varyans analizi sonucunda, toplam algılanan stres konusunda aylık gelir düzeylerine göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Bu fark aylık geliri 3001-5000 lira arası olan bireylerin puanlarının, aylık geliri 1000-3000 lira arası olan bireylerin puanlarından ve aylık geliri 5001 ve üzeri lira olan bireylerin puanlarından daha yüksek olmasından kaynaklanmıştır. Yapılan bu çalışmayı Güler(2019), Hızıroğlu(2018) ve Aktaş(2015)'ın yaptıkları çalışmalar desteklemektedir.

Toplam sosyal öz-yeterlik, toplam öz-güven konularında aylık gelir düzeylerine göre spor salonunu kullanan bireylerin puanları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Kaynakça

Abdulrahman, T.S.(2018), Irak'ta Eğitim Gören 10-12 Yaş Grubu Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Ve Özgüven Durumları, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van.

Akın A. (2007), Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, Abant İzzet

Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi;7 (2):167-176. Bolu.

Aktaş, N.(2015), Kadın Voleybolcularda Algılanan Stres Kaynakları Ve Başa Çıkma Yaklaşımları, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Amin, B.M.H.(2018), Üniversite Öğrencilerinin Akademik Özyeterlik Ve Yaşam Kalitelerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi (Van İli Örneği), Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van.

Ataman, G. (2002), İşletme Yönetimi, Türkmen Kitabevi, 485-494. İstanbul.

Aydın, F.(2018), Ankara İlindeki Profesyonel Kadın Ve Erkek Futbol Takımlarının Öz-Yeterlik Ve Sargınlık Algıları Arasındaki İlişki, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Baltaş, Z. (2000), Stres ve Sağlık. Sağlık Psikolojisi Halk Sağlığında Davranış Bilimleri. Remzi Kitabevi, 133-170, İstanbul.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency, American Psychologist, 37(2),122-147, Washington.

Ekmekçi, N.(2018), Voleybol Hakemlerinin Ego Ve Görev Yönelimleri Bakımından Öz Yeterliklerinin İncelenmesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa.

Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç, (2013), Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. New/Yeni Symposium Journal. 51(3): 132-140, İstanbul.

Göbel, M.(2018), Dans Etkinliklerinin Öz-Yeterlik, Özgüven Ve Sosyal Beceriye Etkisi: İşitme Engelli Bireyler Üzerine Bir Çalışma, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van.

Gökkaya, D.(2017), Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Elit Sporcuların Performansına Katkısı; Boks Milli Takımı Örneği, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Güler, M. Ş.(2019), Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri Ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erzurum.

Hızıroğlu, Ö.S.(2018), Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Algılanan Stres Düzeylerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Durumları Ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Humpreys T.(2002), Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven, Çev; Tanju Anapa, Epsilon Yay.

4. Baskı, İstanbul.

Ibrahem, Y.(2018), Comparıson Of Self Esteem Level Of Indıvıdual Who Regularly Attend Fıtness Centers Wıth Those Of The Sports Maın Dıfferent Sports Branches, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Elâzığ.

Özçete, G. (2018), Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Mesleklerine İlişkin Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi Ve Öğretmenlerin İş Doyum Analizi (Niğde İli Örneği), Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.

Palancı, M. (2004), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama Ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Şahin, E.(2016), Sporcu Ve Sporcu Olmayan Bedensel Engelli Bireylerin Özgüven Ve Sosyal İstenirlik Durumlarının Karşılaştırılması, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce.

Şahin, M. (2016), Konya İlindeki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kendini Sevme ve Öz Yeterliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Topçuoğlu, N.(2018), Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Üniversite Yaşam Kaliteleri İle Akademik Öz Yeterliklerinin İncelenmesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ağrı.

Yıldırım, İ. (2012), Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öz Yeterlikleri İle Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarının İncelenmesi. Doktora Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

SB86

FUTBOLCULARIN SPORU ERKEN BIRAKMASINDA ZORBALIĞIN ETKİSİ

[1]Hakan Saraç, [2]Nazmi Bayköse

[1]Marmara Üniversitesi,İstanbul
[2]Akdeniz Üniversitesi , Antalya

Email : *hakannsaracc@gmail.com, nazmibaykose@gmail.com*

Araştırmanın amacını sporu erken bırakan futbolcuların karşılaştıkları zorbalık deneyimlerinin incelenmesi oluşturmaktadır. Akademi liglerinde oynamış 8 futbolcu ile görüşülmüştür. Araştırmaya ilişkin detaylı bilgi toplanması amacıyla nitel araştırma yöntemleri veri toplama tekniklerinden derinlemesine bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda araştırmaya katılan futbolcuların fiziksel, duygusal ve sosyal zorbalık türleriyle karşılaştıkları belirlenmiştir. Bu deneyimlerin katılımcıların sporu erken bırakmasına neden olan etkenlerden oldukları ifade edilmiştir.

Effect of Bullying in Quitting Early the Sport of Football Players

The purpose of the research is to examine the experiences of bullying of footballers who quitting the sport early. 8 footballer have been interviewed who played in TFF akademy leagues. In order to amass detail information related the subject, the qualitative method of data amassed technique has been used in individual interviews. Consequently, İt has been determined that Footballers encountered a range of bullying kinds such as physical, emotional, social. It has been stated that this experiences cause footballer's quitting the sport early.

SB87

10-15 YAŞ GRUBU YÜZÜCÜLERİN BENLİK SAYGISI VE YAŞAM DOYUMLARININ ARAŞTIRILMASI

[1]Süleyman Çalım , [2]İlhan Toksöz, [3]Durmuş Ümmet

[1]Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı
[2]Trakya Üniversitesi Kırkpınar BESYO/Türkiye
[3]Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi /Türkiye

Email : *calim_79@hotmail.com, toksozilhan22@gmail.com, dummet@marmara.edu.tr*

Bu araştırmanın amacı aktif olarak yüzme sporuyla uğraşan; 10-15 yaş arası kız- erkek yüzücüler ile aynı yaş grubu sporla ilgilenmeyen çocukların benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın evrenini Edirne ve İstanbul'da yaşayan 10-15 yaş arasındaki yüzücü ve spor ile ilgilenmeyen bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Edirne ve İstanbul'da yaşayan 10-15 yaş arasındaki 150 yüzücü ve 80 spor ile ilgilenmeyen bireyler oluşturmaktadır. Çalışmadaki verilerin analizinde yüzücülerin demografik özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılım değerleri saptanmıştır. İki kategori içeren değişkenler için normal dağılım gösteren verilerde bağımsız örneklemler t-testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla kategorili değişkenlerde ise normal dağılım gösteren verilerde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tekniği ve gruplar arasındaki farklılıkların kaynağını görmek için ise Tamamlayıcı Scheffe Testi, parametrik olmayan veriler için ise Kruskal Wallis-H ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Yüzücülerin benlik saygıları ile yaşam doyumu toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Korelasyon Tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre benlik saygısı düzeyinin yüzücü olan ve spor ile ilgilenmeyen katılımcılarda istatistiksel olarak değişmediği görülmektedir. Bu bulguya göre yüzme sporu ile ilgilenen ve spor ile ilgilenmeyen katılımcıların benlik saygıları değişmemektedir. Ayrıca; yüzücü olan ve spor ile ilgilenmeyen katılımcıların yaşam doyumu aile ve benlik alt boyut puanlarının anlamlı düzeyde değiştiği ve değişim yüzücü olanların lehine olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile yüzücü olanların yaşam doyumu aile ve benlik puanları spor ile ilgilenmeyenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Son olarak, yüzücülerin benlik saygısı toplam ve yaşam doyumu toplam ve tüm alt boyut puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bulguya göre yüzücülerin benlik saygıları arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Anahtar Kelimeler: Benlik saygısı, yaşam doyumu, yüzme, nicel araştırma.

The Investigation of self -Esteem and Life Satisfaction Levels of Swimmers Who Are 10-15 Age Groups

The aim of this study is to determine whether the self-esteem and life satisfaction levels of children who are active in swimming and who are not interested in sports with girls-boys aged between 10 and 15 years old are. The population of the study consists of individuals who are not interested in sports and swimmers between 10-15 years of age in Edirne and Istanbul. The sample of the study consisted of 150 swimmers and 80 individuals who are not interested in aged between 10-15 years living in Edirne and Istanbul. Independent samples t-test was used for data with normal distribution for variables with two categories. One-way analysis of variance (ANOVA) technique was used for data with normal distribution in three and more categorical variables, while the complementary Scheffe test and Kruskal Wallis-H and Mann Whitney U test were used for nonparametric data. Pearson Moments Correlation Technique was used to determine the relationship between self-esteem and life satisfaction total and sub-dimension scores. According to the findings of the study, it was observed that the level of self-esteem did not change statistically in the participants who were swimmers and not interested in sports. According to this finding, the self-esteem of the participants who are interested in swimming and who are not interested in sports do not change. In addition, it was determined that life satisfaction and family and self sub dimension scores of the participants who are swimmers and not interested in sports changed significantly in favour of the swimmers. In other words, the life satisfaction of the swimmers is significantly higher than the participants who not interested in sports. Finally, there was a statistically significant relationship between the total and life satisfaction total

SB121

SPORDA DÖNÜŞÜMCÜ LİDERLİK ve PERFORMANS: BİR MODEL DENEMESİ

[1]Sinan Yıldırım, [2]Ziya Koruç

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli
[2]Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *snysbf@gmail.com, zkoruc@hacettepe.edu.tr*

Amaç Bu araştırmanın amacı, antrenörün dönüşümcü lider davranışlarının, sporcunun temel psikolojik gereksinimi, tükenmişliği, yarışma kaygısı, iyi olma hali değişkenlerinin aracılığında sporcunun performansına etkisini bir model kapsamında incelemektir. Yöntem Araştırma grubu 16–20 yaş aralığında 391 erkek futbolcudan (ort.yaş=17.30±1.12 yıl) oluşmaktadır. Veri toplama araçları Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Sporda Yarışma Kaygı Testi, Sporcu Tükenmişlik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğidir. Performans ölçümleri için Vallerand ve arkadaşlarının (2008) ölçüm yöntemi tercih edilmiştir. Verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Bulgular Dönüşümcü liderlik ve temel psikolojik gereksinimler (r=0.46;t=7.73); temel psikolojik gereksinimler ve iyi olma hali (r=0.53;t=7.51) arasında anlamlı pozitif ilişkiler; temel psikolojik gereksinimler, kaygı (r=-0.70;t=-7.89) ve tükenmişlik (r=-0.77;t=-9.65) arasında anlamlı negatif ilişkinin olduğu bulunmuştur. Performansla olan ilişkilerde dönüşümcü liderlik (r=0.25;t=3.06) ve iyi olmanın (r=0.24;t=2.77) performansı anlamlı pozitif yönde etkilediği; tükenmişliğin (r=-0.35;t=-3.21) ise performansı negatif etkilediği bulunmuştur. Temel psikolojik gereksinimler (r=-0.20;t=-0.75), kaygı (r=-0.08;t=-0.78) ve negatif duyguların (r=-0.09;t=-0.95) performansla ilişkilerinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Model veri uyum indeksi değerleri (χ2/sd=2.06, RMSEA= 0.058, NNFI=0.94, CFI=0.94, SRMR=0.69) yeterli uyumu işaret etmektedir. Sonuç Sonuç olarak, antrenörün dönüşümcü lider davranışlarının doğrudan ve dolaylı yoldan performansı anlamlı şekilde etkilediği ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada öngörülen model doğrulanmıştır. Yaşam doyumu, pozitif-negatif duygular, kaygı, tükenmişlik gibi iyi olma hali ve psikolojik sağlıkla ilişkili kavramların performans üzerinde de önemli etkilerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Antrenör dönüşümcü liderlik davranışı gösterdiğinde sporcunun temel psikolojik gereksinimleri etkilenmekte bu da sporcunun yaşam doyumu ve pozitif duyguları gibi olumlu değişkenlerin etkisini arttırırken; sporda yarışma kaygısı, tükenmişlik ve negatif duygular gibi olumsuz değişkenlerin etkisini azaltmaktadır. Olumlu değişkenlerin pozitif yönde artışı ve olumsuz değişkenlerin etkisinin azalışı; diğer bir deyişle sporcunun psikolojik sağlığının olumlu yönde desteklenmesi sporcunun performansında anlamlı bir değişim yaratmaktadır.

TRANSFORMATIONAL LEADERSHIP AND PERFORMANCE IN SPORTS: TESTING A MODEL

Purpose Purpose of this study was examining effects of transformational leadership on athletes' performance in the mediation of athletes' basic psychological needs, burnout, competition anxiety and well-being. Method Sample was consisted of 391 soccer players aged between 16-20 years (Mage=17.30, SD=1.12 years). Scales used in this study were; Multifactor Leadership Questionnaire, Needs Satisfaction Scale, Athlete Burnout Measure, The Satisfaction with Life Scale, Positive and Negative Affect Scale, Sport Competition Anxiety Test. The measurement method of Vallerand et al. (2008) was preferred for performance measurements. Structural Equation Modelling was employed in data analysis. Findings Positive and significant relationships were found between transformational leadership and basic psychological needs (r=0.46;t=7.73) and, basic psychological needs and wellbeing (r=0.53;t=7.51). Whereas, negative and significant relationship was found among basic psychological needs, anxiety (r=-0.70;t=-7.89) and burnout (r=-0.77;t=-9.65). Transformational leadership (r=0.25;t= 3.06) and well-being (r= 0.24;t=2.77) affect athletes' performance positively; while burnout (r=-0.35;t=-3.21) was found to affect performance negatively. Relationships of basic psychological needs (r=-0.20;t=-0.75), anxiety (r=-0.08;t=-0.78), and negative emotions (r=-0.09;t=-0.95) with athletes' performance were not found to be significant. Model-fit indices (χ2/df =2.06, RMSEA= 0.058, NNFI=0.94, CFI=0.94, SRMR=0.69) signified acceptable threshold. Results Consequently, the transformational leadership behaviors of the coach were found to be significantly influenced to the goal of direct and indirect way. In this study, the predicted model was confirmed. Life satisfaction, positive-negative emotions, anxiety,

well-being and burnout such as psychological health-related concepts were found to have significant effects on performance. When coach displays transformational leadership behavior, athletes' basic psychological needs are affected. This effect causes increase in positive variables such as life satisfaction and positive emotions of the athlete. In addition, this mediation decreases the effects of negative variables such as competition anxiety, burnout and negative emotions in sports. As a result, increases in positive variables and decreases in negative variables; in other words,

SB124

BADMİNTON SPORCULARININ MUTLULUK VE SOSYALLEŞME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Rıdvan Ergin, [2]Egemen Ermiş, [3]Alp Erilli, [2]Seydi Ahmet Ağaoğlu

[1]Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir
[2]Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun
[3]Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas

Email : *rdvnergin.edu@gmail.com, egedeath@hotmail.com, aerilli@hotmail.com, ahmetsa@omu.edu.tr*

Abstract

Aim: The aim of this study was to investigate happiness and socialization levels of badminton athletes between 14 and 18 according to different variables (gender, age, height, weight, sport age, category, how sports branch is done (SBI), aim to engage in sports (AIS).

Material and Method: 236 badminton athletes (Women: 120 Men: 116) who participated in 2018 U19 Turkey Badminton Championship were included. "Oxford Happiness Scale (OHS)" developed by Hills and Argyle (2002) and tested for validity and reliability by Doğan and Sapmaz (2012) and ''Socialization Scale (SS) developed by Şahan (2007) (cited from: Yıldız, 2015) were used as data collection tool. Reliability coefficient of the scales was OHS α = 0.818 and SS α = 0.911. SPSS 25 program was used in data analysis and significance level was taken as $p<0.05$.

Results: There were no statistical significant differences between athletes in terms of gender and being national team athlete for OHS and SS ($p>0.05$). No statistically significant difference was found in age, SBI, category-1 (single men, single women, double men, double women and mix) and category-2 (double men, double women and mix) variables ($p>0.05$).

Correlation coefficients between two scales according to gender were r = 0.65 for women and r = 0.47 for men. A higher relationship was found between these two scales in terms of female athletes' answers. Both coefficients were statistically significant in all categories ($p<0.05$).

For age category, correlation coefficients between two scales were; 14 years r = 0.42, 15 years r = 0.60, 16 years r = 0.82, 17 years r = 0.33 and 18 years r = 0.53. It is seen that 16 years old athletes have the strongest correlation coefficient between OHS and SS. Both coefficients were statistically significant in all categories ($p<0.05$).

Conclusion: It was found that happiness and socialization levels of badminton athletes between 14 and18 were higher in female athletes and in athletes 16 years old.

Key Words: Badminton, Happiness, Socialization.

Giriş

Mutluluk (öznel iyi oluş) kişinin olumlu duygularının olumsuz duygularından daha fazla olma halidir. Genel anlamda yaşam doyumu olarak ifade edilmektedir. Ek olarak kişinin güven, neşe, umut, sevinç gibi olumlu duygular kaygı, korku, nefret, öfke, umutsuzluk, üzüntü gibi olumsuz duygulara göre daha fazla karşılaşması da mutluluk halini etkilemektedir. Yanı sıra kişinin yaşam doyumu fiziksel sağlık, duygusal ilişkiler, iş ve çevresiyle olan ilişkiler ile ilintilidir (Özdemir ve Koruklu (2011); Eryılmaz (2011); Göral (2013).

Aktivite sadece fiziksel sağlığın korunmasının yanı sıra psikolojik, toplumsal ve sosyal açıdan da katkıları bulunmaktadır. Sürekli bir düzendeki spor uğraşılarının endorfin, melatonin ve dopamin gibi mutluluk hormonlarının salgısında artış gerçekleşmektedir. Endorfin salgılanması mutsuzluğun ve gerginliğin azalmasına yardımcı olmaktadır. İçsel mutluluk halimizi etkileyen bu hormonlar duygu durumumuzu yükseltecek ve güçlü bir ruhsal denge getirecektir. Yanı sıra spor tedavi edici etkisi bir reçete olarak görülmektedir. Bundan dolayı 2005 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sporu ruh sağlığını koruyucu önlemler arasına almış ve gün de 30 dakika spor yapılması önerilmektedir (Çelik, 2019).

Sosyalleşme, kişinin doğumuyla başlayıp ömür boyu devam eden toplumun sosyal üyesi olarak gelişme ve sosyal öğrenme süreci içerisinde kendine uygun bir rol belirlemesi ve kimlik hissinin oluşturulmasıdır (Karaca, 2012).

Her yaş grubundaki insanların spora yönlendirilmesi ve katıldığı/uğraştığı spor branşının onun yaşam dinamiklerini değiştirip değiştirmediği spor ve sosyalleşme ilişkisinin ana konusudur. Bu konu, sporda toplumsallaşmanın aşamalarını ikiye ayırmaktadır. İlk olarak ön sosyalleşme, spor ile kişinin sosyal bir davranış alanına girmesidir. İkincisi yapmakta olduğu spor uğraşındaki tecrübelerin hayatında ne tür değişikliklere sebep olduğu sorudur (İkizler, 2000).

Sporun kişinin mutluluk düzeylerini ve sosyalleşme sürecini etkilediği düşüncesiyle çalışmamız 14-18 yaş badminton sporcularının mutluluk ve sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot

Örneklem Gurubu

Çalışmaya 2018 yılı 19 Yaş Altı Türkiye Badminton Şampiyonasına katılan 14-18 yaş aralığındaki sporculardan Basit Rasgele Örnekleme yöntemine göre 120'si kadın (%50,8), 116'sı erkek (%49,2) toplam 236 badminton sporcusu katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)" ve Şahan (2007) tarafından geliştirilen ''Sosyalleşme Ölçeği (SÖ)'' (Akt: Yıldız, 2015) uygulanmıştır. Ek olarak her bir gönüllü araştırmacı tarafından oluşturulan ''Kişisel Bilgi Formuna'' cevap vermişlerdir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırma için güvenirlik katsayısı OMÖ α = 0,818 ve SÖ α = 0,911 olarak hesaplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25 istatistiksel paket programı kullanılmış ve tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi p=0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Tanımlayıcı İstatistikler

Çalışmaya katılan sporcular ile ilgili tanımlayıcı istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Sporculara ait bazı tanımlayıcı istatistikler

	Erkek		Kadın			
	Sayı	%	Sayı	%	Toplam	%

Yaş	14	17	14,7	36	30	53	22,5
	15	19	16,4	23	19,2	42	17,8
	16	26	22,4	24	20	50	21,2
	17	30	25,9	21	17,5	51	21,6
	18	24	20,7	16	13,3	40	16,9
	Toplam	116	100	120	100	236	100
Milli Sporcu	Evet	34	29,3	39	32,5	73	30,9
	Hayır	82	70,7	81	67,5	163	69,1
	Toplam	116	100	120	100	236	100
İSBNY	Antrenörle	96	82,8	102	85	198	83,9
	Arkadaşlarla	13	11,2	9	7,5	22	9,3
	Bireysel	6	5,2	8	6,7	14	5,9
	Diğer	1	0,9	1	0,8	2	0,8
	Toplam	116	100	120	100	236	100
SİA	Kişisel Gelişim	41	35,3	40	33,3	81	34,3
	Sağlıklı Yaşam	28	24,1	26	21,7	54	22,9
	Sosyal Etkinlik	16	13,8	29	24,2	45	19,1
	Diğer	31	26,7	25	20,8	56	23,7
	Toplam	116	100	120	100	236	100

Buna göre 5 farklı yaş kategorisinde yapılan anket çalışmasında yaş gruplarının birbirlerine yakın sayılarda oldukları söylenebilir. Sporcuların %31'i milli sporcu iken, %84'ü de bir antrenör ile İSBNY çalışması yaptıklarını belirtmişlerdir.

İstatistiksel Karşılaştırmalar

İstatistiksel karşılaştırmalar için değişkenlere normallik testi yapılmıştır. Normallik test istatistiklerine göre ikili karşılaştırmalarda bağımsız değişkenler için t-testi, çoklu karşılaştırmalar için varyans analizi ve değişkenler arası ilişki katsayısı için de Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

İlk olarak cinsiyet ve sporcuların milli olma durumlarına göre SÖ ve OMÖ arasında fark olup olmadığı bağımsız t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet ve sporcuların milli olma durumlarına göre sosyalleşme ve mutluluk ölçekleri gruplar arası farklılaşma tablosu

			Ort	SS	t	p
Cinsiyet	Sosyalleşme	Erkek	121	2,02	0,161	0,872
		Kadın	120,87	2,21		
	Mutluluk	Erkek	106,97	1,6	0,693	0,489
		Kadın	104,26	2		
Milli Olma Durumu	Sosyalleşme	Evet	116,54	3,23	-2,153	0,032
		Hayır	122,98	1,58		
	Mutluluk	Evet	102,84	2,52	-1,873	0,064
		Hayır	106,28	1,47		

Standart Sapma (SS); Ortalama (Ort)

Buna göre; SÖ için cinsiyete göre fark bulunamazken (p>0,05) Milli olma durumuna göre fark bulunmuştur (p<0,05). OMÖ için hem cinsiyet bakımından hem de oyuncuların milli olma durumlar bakımından ayrı ayrı istatistiksel olarak fark yoktur diyebiliriz (p>0,05).

İSBNY, kategori-1 ve kategori-2 değişkenlerine göre SÖ ve OMÖ ölçekleri arasında fark olup olmadığı varyans analiz (ANOVA) testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. İSBNY, kategori-1 ve kategori-2 değişkenlerine göre sosyalleşme ve mutluluk ölçekleri gruplar arası farklılaşma tablosu

			Ort	SS	F	p
İSBNY	Sosyalleşme	Antrenörle	120,55	1,69	0,919	0,432
		Arkadaşlarla	123,73	3,46		
		Bireysel	125,85	4,26		
		Diğer	103,5	6,5		
	Mutluluk	Antrenörle	105,16	1,45	0,806	0,492
		Arkadaşlarla	106,6	2,72		
		Bireysel	106,69	3,62		
		Diğer	87	8		
Kategori-1	Sosyalleşme	Tek Erkekler	120,66	2,09	1,819	0,126

		Tek Bayanlar	120,21	2,5		
		Çift Erkekler	125,38	7,25		
		Çift Bayanlar	124,5	4,45		
		Tek Erkekler	105,78	1,64		
		Tek Bayanlar	102,96	2,24		
	Mutluluk	Çift Erkekler	110,13	6,21	1,396	0,236
		Çift Bayanlar	111,63	4,09		
		Çift Erkekler	121,58	2,31		
	Sosyalleşme	Çift Bayanlar	124,13	2,4	1,209	0,301
		Karışık Çiftler	118,41	2,74		
Kategori-2		Çift Erkekler	105,99	1,91		
	Mutluluk	Çift Bayanlar	105,87	2,24	0,243	0,784
		Karışık Çiftler	104,11	2,33		

Tablo 3. İSBNY, kategori-1 ve kategori-2 değişkenlerine göre sosyalleşme ve mutluluk ölçekleri gruplar arası farklılaşma tablosu devamı

		Ort	**SS**	**F**	**p**
		14	119,74	2,7		
		15	121,9	2,78		
	Sosyalleşme	16	115,46	3,96	1,414	0,230
		17	120,92	2,72		
		18	125,9	2,96		
Yaş		19	109,04	2,21		
		20	106,93	2,67		
	Mutluluk	21	102,94	3,38	1,724	0,145
		22	100,41	2,44		
		23	103,23	2,59		

Buna göre; SÖ ve OMÖ için Yaş, İSBNY, kategori-1 ve kategori-2 değişkenleri bakımından ayrı ayrı istatistiksel olarak fark olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Ölçeklerde kullanılan sorulara verilen cevaplar bakımından bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermedikleri de araştırılmıştır. SÖ için "İnsanlar toplum içerisinde benimle kolayca diyalog kurabilirler" sorusuna verilen cevaplara göre cinsiyet bakımından fark bulunmuş (p<0,05), diğer tüm sorulara verilen cevaplar bakımından fark bulunmamıştır (p>0,05). OMÖ için "Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum", "Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum" ve "Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım" sorularına verilen cevaplara göre cinsiyet bakımından fark bulunmuş (p<0,05), diğer tüm sorulara verilen cevaplar bakımından fark bulunmamıştır (p>0,05).

Sporcuların milli olup olmama durumlarında göre de verilen cevaplar arasında farklılık gösterip göstermediklerine bakılmıştır. Buna göre SÖ için "Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım", "Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum" ve "Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım" sorularına verilen cevaplara göre fark bulunmuş (p<0,05), diğer tüm sorulara verilen cevaplar bakımından fark bulunmamıştır (p>0,05). OMÖ için "Ailem arkadaş çevremin belirlenmesinde etkin rol oynar", "İnsanların benim davranışlarımı yargılamaya ya da yönetmeye çalışmasından rahatsız olurum" ve "Yeni insanlarla tanışıp sosyal aktiviteler yapmaktan hoşlanırım" sorularına verilen cevaplara göre fark bulunmuş (p<0,05), diğer tüm sorulara verilen cevaplar bakımından fark bulunmamıştır (p>0,05).

Korelasyon Analizi

Bu alt bölümde SÖ ve OMÖ'ye verilen cevaplar arasındaki ilişkilere Pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. Tüm sorulara verilen cevaplara göre SÖ ve OMÖ arasındaki korelasyon katsayısı r=0,57 (p=0,000) ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sporcuların SÖ ve OMÖ'ye verdikleri cevaplar arasında aynı yönlü ve orta kuvvette ilişki olduğu söylenebilir.

Cinsiyete göre SÖ ve OMÖ arasındaki korelasyon katsayılarına bakıldığında; kadınlar için r=0,65 ve erkekler için r=0,47 olarak hesaplanmıştır. Kadın sporcuların verdikleri cevaplar bakımından SÖ ve OMÖ arasında daha yüksek bir ilişki olduğu söylenebilir. Her 2 katsayı da tüm kategorilerde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,000).

Yaş kategorisi için SÖ ve OMÖ arasındaki korelasyon katsayılarına bakıldığında; 14 yaş için r=0,42, 15 yaş için r=0,60, 16 yaş için r=0,82, 17 yaş için r=0,33 ve 18 yaş için r=0,53 olarak hesaplanmıştır. 16 yaş kategorisindeki sporcuların SÖ ve OMÖ arasında en yüksek kuvvetli ilişki katsayısına sahip oldukları görülmektedir. Her 2 katsayı da tüm kategorilerde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0,000).

Son olarak sporcuların SÖ ve OMÖ'ye verdikleri cevaplara göre %72 oranında sosyal düzeyde oldukları, %60 oranında da mutlu oldukları söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak; 14-18 yaş badminton sporcularında OMÖ ve SÖ düzeylerinin kadın sporcularda ve 16 yaş gurubunda daha yüksek bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Daha fazla katılımcı ve farklı yaş grupları dahil edilerek badminton sporcularının mutluluk ve sosyalleşme çalışmalarını içeren çalışmaların yapılmasının yanı sıra antrenmana katılımda ve müsabaka sonuçlarında sporcuların mutluluk ve sosyalleşme düzeyleriyle ilişiklisini inceleyen çalışmaların yapılması önerilebilir.

Kaynakça

Çelik O. (2019). Sporun Ruhsal Sağlığımız Üzerine Etkileri, *http://www.gripsikiyatri.com*, Erişim Tarihi: 24.11.2019.

Doğan T, Sapmaz F. (2012). Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi,* 25, 297-304.

Eryılmaz A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences,* 24: 44-51.

Göral Ş. (2013). İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri, *Yüksek Lisans Tezi,* Ankara.

Hills P, Argyle M. (2002). The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences,* 33, 1073-1082.

İkizler HC. (2000). Sporda Sosyal Bilimler. İstanbul, *Alfa Yayıncılık.*

Karaca Y. (2012). Ortaöğretim Kurumlarındaki Sporcu Öğrencilerin Kişisel Uyum ve Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi (Adıyaman İli Gölbaşı İlçesi Örneği). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psikososyal Alanlar Yüksek Lisans Programı, *Yüksek Lisans Tezi,* Ankara.

Şahan H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı Araştırma Yöntemleri Bilim Dalı, *Yayımlanmamış Doktora Tezi,* Konya.

Özdemir Y, Koruklu N. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *YYÜ, Eğitim Fakültesi Dergisi.* Cilt: VIII, Sayı: I, 190-210.

Yıldız Y. (2015). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi.* Muğla, 38-39.

SB134

KİCK BOKS SPORCULARININ FAİR PLAY ALGILARININ İNCELENMESİ

[1]Tamer KARADEMİR, [1]Mert KARADEMİR, [1]Muhammed Zahid AÇAK

[1]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Email : *tamer.karademir@hotmail.com, merttingen@gmail.com, zahidacak@gmail.com*

ABSTRACT

Introduction and Aim: This study aims to investigate fair play perceptions of kickboxing athletes. **Method:** The research sample consists of 85 athletes (54 male and 31 female) who attended the 2019 Juniors Turkish National Universities Kickboxing Championship, in Kahramanmaraş province. The data are obtained using a personal information form and Multidimensional Sportsmanship Orientations Scale (MSOS), developed by Vallerand et al. (1997), validity and reliability study for the Turkish language done by Balçıkanlı (2009); Mann Whitney-U Test is used for pairwise comparisons; Kruskal Wallis test is used for multiple comparisons. **Findings:** The study shows that the fair play perceptions are similar in terms of gender and age, yet there are statistically significant differences in terms of experience, monthly income, and leisure time variables ($p<0.05$). **Results:** The findings are as follows: fair play perceptions of kickboxing athletes are similar in terms of age and gender; athletes with 4-6 years of experience, and a monthly income of over 3001 TL are more respectful to their opponents; compared to athletes who watch TV in their free time, those who do training are more committed to their responsibilities in sports, and they are more in compliance with social norms.

Keywords: Sports, Fair Play, Kickboxing

GİRİŞ

Fair Play temelde, dürüst oyun, dürüst davranış anlamını taşır. Bir Anglosaxon terimidir ve kullanımı çok eskilere gitmektedir. 15. Yüzyılda şövalyelerin yarışmalarında "fırsat eşitliğini korumak" ve "centilmenlik dışı davranışları" ortaya koymak amacıyla kullanılmıştır. Spor diline ise, 18. Yüzyılda İngiltere'de girmiştir. Fair Play, İngiliz Kolejlerinde öncelikle "iyi oyun" anlamında kullanılmış ve bu haliyle uluslararası bir terime dönüşmüştür. Daha sonra bu terim,"iyi oyunu ortaya koyacak ruh hali ve sporcuya yakışan davranış biçimi" şeklinde değerlendirilmiştir. Fair Play terimi ülkemizde genelde: "Sportmenlik" veya "Sportmence" şeklinde kullanılmıştır. Sportif Erdem ve Adil Spor ifadelerinin de kullanıldığı görülmüştür. Ancak, son yıllarda yabancı bir terim olmasına rağmen dilimize de "fair play" olarak yerleşti ve bu şekliyle kullanılır oldu. "Fair play, bir takımın veya sporcunun, galibiyeti veya performansının düşmesini göz ardı ederek yaptığı jesttir". Fair play, buna göre, sporcuların oyun içerisinde sadece oyunun gözlenebilir kurallarına değil, ruhuna da saygılı olmalarını ifade etmektedir.

Kick boks, yumruk, tekme, diz ve sınırlı clinch uygulamalarının bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş bir dövüş sporudur. Egzersiz sistemi olarak uygulanabildiği gibi tam temaslı bir mücadele sporu olarak da uygulanabilmektedir. Bu Spor dalının dünyadaki temsilcisi WAKO dur. Kick Boks tarihsel olarak Karate, Thai Boks (Tayland Boksu) ve batı boksu sporlarından geliştirilmiş, genellikle kendini savunma amacıyla, tekme ve yumruğa dayalı ayakta yapılan bir dövüş sporudur. Kick Boksun temelleri Asya'da 2000 yıl öncelerine kadar uzanmaktadır. Japon Kick Boksu 1960'lı, Amerikan Kick Boksu 1970'li yıllarda ortaya çıkmıştır. Japon Kick Boksu 1993 yılında K1 haline gelmiştir. Tarihsel olarak Kick Boks, çeşitli geleneksel stillerin birleşiminden meydana gelmiş karma bir dövüş sporu olarak

düşünülebilir. Bu yaklaşım 1970'li yıllardan beri artarak kick boks sporu popüler hale gelmiştir. 1990'lı yıllardan beri ise Kick Boks, değişik dövüş tekniklerinin birleşmesiyle karma dövüş sporlarının ortaya çıkmasına katkıda bulunmuştur.

AMAÇ

Bu araştırmanın amacı kick boks sporcularının fair-play algılarının incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın çalışma grubunu, 2019 yılında Kahramanmaraş ilinde düzenlenen Gençler Türkiye Okullar Kick Boks Şampiyonası'na katılan 54'ü erkek, 31'i kadın toplam 85 sporcu oluşturmuştur. Araştırmada veriler; kişisel bilgi formunun yanı sıra Vallerand ve ark, (1997) tarafından geliştirilmiş olan ve Balçıkanlı, (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan "Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği" kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney-U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için ise Kruscal Wallis testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Fair- Play	Cinsiyet	N	Mean Rank	Z	p
Sosyal Normlara Uyum	Erkek	54	45,76	-1,409	,159
	Kadın	31	38,19		
Kurallara Ve Yönetime Saygı	Erkek	54	43,76	-,382	,702
	Kadın	31	41,68		
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Erkek	54	43,97	-,508	,612
	Kadın	31	41,31		
Rakibe Saygı	Erkek	54	44,81	-,899	,369
	Kadın	31	39,84		

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre Fair Play algılarının benzer özellikler gösterdiği saptanmıştır.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Fair- Play	Yaş	N	Mean Rank	X^2	p
Sosyal Normlara Uyum	15	23	37,30	3,664	,300
	16	25	40,12		
	17	30	48,77		

	18	7	47,29		
Kurallara Ve Yönetime Saygı	15	23	40,65	2,798	,424
	16	25	38,08		
	17	30	47,18		
	18	7	50,36		
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	15	23	35,39	3,900	,272
	16	25	43,52		
	17	30	48,05		
	18	7	44,50		
Rakibe Saygı	15	23	43,33	1,272	,736
	16	25	42,52		
	17	30	40,93		
	18	7	52,50		

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre Fair Play algılarının benzer özellik gösterdiği saptanmıştır.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Sporculuk Geçmişi Yılı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Fair- Play	**Sporculuk Geçmişi Yılı**	**N**	**Mean Rank**	**X^2**	**p**	**Fark U Test**
Sosyal Normlara Uyum	1-3 yıl	39	42,23	1,312	,519	-
	4-6 yıl	27	47,50			
	7 yıl ve üzeri	19	38,61			
Kurallara ve Yönetime Saygı	1-3 yıl	39	43,44	,668	,716	-
	4-6 yıl	27	44,95			
	7 yıl ve üzeri	19	38,39			
Sporda Sorumluluklara	1-3 yıl	39	41,90	,282	,868	-

Bağlılık	4-6 yıl	27	44,98			
	7 yıl ve üzeri	19	43,75			
	1-3 yıl	39	37,79			
Rakibe Saygı	4-6 yıl	27	56,00	8,475	,014*	2>1,3
	7 yıl ve üzeri	19	40,82			

***p<0.05**

Araştırma grubunun sporculuk geçmişi yılı değişkenine göre Rakibe Saygı alt boyutunda 4-6 yıl arası sporculuk geçmişi olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 4. Araştırma Grubunun Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Fair- Play	**Aylık Gelir Durumu**	**N**	**Mean Rank**	**X^2**	**p**	**Fark U Test**
	1500 TL ve Altı	20	47,00			
Sosyal Normlara Uyum	1501-3000 TL Arası	37	40,50	1,469	,480	-
	3001 TL ve Üzeri	28	46,60			
	1500 TL ve Altı	20	43,35			
Kurallara Ve Yönetime Saygı	1501-3000 TL Arası	37	41,28	,821	,663	-
	3001 TL ve Üzeri	28	46,95			
	1500 TL ve Altı	20	47,42			
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	1501-3000 TL Arası	37	42,50	,557	,757	-
	3001 TL ve Üzeri	28	41,48			
	1500 TL ve Altı	20	25,31			1<2,3
Rakibe Saygı	1501-3000 TL Arası	37	41,78	13,590	,001*	2<3
	3001 TL ve Üzeri	28	56,90			

***p<0.05**

Araştırma grubunun aylık gelir durumu değişkenine göre Rakibe Saygı alt boyutunda 3001 TL ve üzeri aylık gelir durumuna sahip olduklarını belirtenler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Tablo 5. Araştırma Grubunun Boş Zamanları Değerlendirme Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Fair- Play	Boş zamanlarınızı (okuldan sonra) çoğunlukla nasılN değerlendiriyorsunuz?		Mean Rank	X^2	p	Fark U Test
Sosyal Normlara Uyum	Televizyon İzlerim	24	23,39	15,973	,003*	4>1,2
	Kitap Okurum	11	34,83			
	Arkadaşlarımla vakit geçiririm	20	41,60			
	Antrenman yaparım	30	45,93			
Kurallara ve Yönetime Saygı	Televizyon İzlerim	24	37,60	3,846	,427	-
	Kitap Okurum	11	36,14			
	Arkadaşlarımla vakit geçiririm.	20	39,08			
	Antrenman yaparım	30	38,28			
Sporda Sorumluluklara Bağlılık	Televizyon İzlerim	24	31,55	10,934	,027*	4>3,2,1
	Kitap Okurum	11	40,29			
	Arkadaşlarımla vakit geçiririm.	20	39,25			
	Antrenman yaparım	30	49,83			
Rakibe Saygı	Televizyon İzlerim	24	42,15	5,597	,231	-
	Kitap Okurum	11	41,71			
	Arkadaşlarımla vakit geçiririm.	20	34,67			
	Antrenman yaparım	30	39,83			

***p<0.05**

Araştırma grubunun boş zamanları değerlendirme durumu değişkenine göre; sosyal normlara uyum ve sporda sorumluklara bağlılık istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır (p<0.05).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, araştırmaya katılan Kick Boks sporcularının Fair Play algılarınn cinsiyet ve yaş özelliklerine göre benzer yapıda olduğu, 4-6 yıl arası sporculuk geçmişi olanlar ile 3001 TL ve üzeri aylık gelir durumuna sahip olanların rakiplerine daha saygılı oldukları, boş zamanlarını televizyon izleyerek geçirenlere kıyasla boş zamanlarını çoğunlukla antrenman yaparak değerlendirenlerin, sporda sorumluluklara daha fazla bağlı olmanın yanı sıra sosyal normlara da daha uyumlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Sınırlı sayıda Kick boks sporcusu üzerinde yürütülmüş olan bu çalışmada fair play algıların ele alınan bazı değişkenler açısından nasıl şekillendiği belirlenmiştir. Bu yönde Kick Boks sporunda fair play algısına dikkat çekmek istenmiştir. İleriki çalışmalarda sporcuların fair play algılarının

daha farklı değişkenler açısından da incelenmesi, veya farklı branşlarda yer alan sporcuların fair play algılarının karşılaştırması ile de literatüre katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Vallerand RJ, Briere NM, Blanchard C, Provencher P. (1997). Development and Validation of the Multidimensional Sportspersonship Orientations Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology.* 19(2) 197-206.

Sezen-Balçıkanlı, G. (2009). *Profesyonel Futbolcuların Fair Play'e Yönelik Davranışları İle Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki.* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yıldıran, İ (2005): Fair Play Eğitiminde Beden Eğitiminin Rolü. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(10): 3-16

Çakmut, ÖY (2013): Sporda Yolsuzluk: Şike Ve Teşvik Primi Suçu. Tacar Çağlar (Ed.). Ankara Barosu Spor Hukuku Kurulu "Av. İsmail İnan Armağanı İçinde (S. 157- 173). Ankara: Ankara Barosu Yayınları

SB135

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM BOYU ÖĞRENME EĞİLİMLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

[1]Tamer KARADEMİR, [1]Mert KARADEMİR

[1]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Email : *tamer.karademir@hotmail.com, merttingen@gmail.com*

ABSTRACT

Introduction and Aim: This study aims to determine how several factors shape the lifelong learning tendencies of students from various universities in Turkey. **Method:** The research was prepared in a quantitative design and the screening model was utilized. The research sample consists of 640 student participants (390 male and 250 female) from various universities who studied in Physical Education and Sports Teaching, Sports Coaching, and Sports Management programs in the 2018-2019 academic calendar, in Turkey. The data are obtained using a personal information form and Lifelong Learning Tendency Scale (LLTS) developed by Coşkun and Demirel (1997). Tests used in the research include; t-test for pairwise comparisons, and one-way of variance analysis (ANOVA) for multiple comparisons. **Findings:** The findings for lifelong learning tendencies of the participants are follows: there's a significant difference between genders on being open for improvement in favor of females; students from 21-22 age group are more open for improvement than those in 18-19; economic conditions cause no significant differences in lifelong learning tendencies ($p>0.05$); the universities in which the students study, cause significant differences in lifelong learning tendencies; students from Sports Coaching programs are more inclined to learn; 3rd year students are less inclined to learn compared to others; 4th year students are more open for improvement compared to others ($p<0.05$). **Results:** Research results; It shows that lifelong learning tendencies of students studying in sports sciences differ according to gender, age, university, department and grade level variables and similar characteristics according to economic status variable.

Keywords: Sports, Education, Lifelong Learning

GİRİŞ

Spor kültürünün temelini oluşturmakla birlikte, geleceğin sporcularını harekete geçirecek enerjiyi ve motivasyonu sağlayacak olan Beden eğitimi öğretmeni, antrenör ve spor yöneticiliği adaylarının, alana özgü bilgiler ile birlikte yaşama dair bir takım beceri ve kazanımlar elde etmelerinde kişisel istek ve eğilimleri etkili olmaktadır. Öğrencilerin gelişime açık ve yaşam boyu öğrenmeye istekli olmalarının sağlanmasında eğitimcilerin de etkilin rol aldığı göz ardı edilmemelidir. Öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin ortaya koyulması, alanlarında daha verimli olmalarına yardımcı olacak olan yetenek, ilgi ve becerilerine uygun çalışmalara yönlendirilmelerinde ve bu yönde desteklenmelerinde yol gösterici olabilecektir.

Yaşam boyu öğrenme bir bilginin sadece olduğu gibi alınması ve kullanılması değildir. Bir anlamda bilginin işe yarar biçimde tekrar düzenlenerek işe koşulmasıdır. Çünkü yaşam boyu öğrenme, yaşam boyu bilgi üretmeyi ve toplumla paylaşmayı beraberinde getirmeyi amaçlar. Yaşam boyu öğrenen birey aktif ve yaratıcı bir kaşif olarak görülmektedir. "Öğrenen kişi çevresine mekanik tepkiler veren değildir. Aktif ve keşfedicidir. Çevresiyle etkileşimini kendi yargılarını, algılarını, arzularını, değerlerini, tutumlarını, öğrenme biçimlerini kullanarak gerçekleştirir. Öğrenen

kişi ayrıca gelecekteki gelişmeleri tahmin edebilir, savlarını oluşturup test edebilir" (Anonuevo, Ohsako, Mauch, 2001: 9).

Yaşam boyu öğrenen bireyin öncelikli amacı kişisel gelişimdir. Bu amaç ilk başlarda gereken olanağa sahip olamayan vatandaşlara okuma yazma, sayma gibi en temel becerilerin kazanılması ve toplumun standartlarının yükselmesi ile ilgili idi. Ancak bu durum zamanla üniversite mezunlarının bile yeniden öğrenme sürecine katılma gereklilikleri nedeniyle yaşam boyu öğrenme kavramını değiştirmiştir. Artık bu kavram sadece Avrupa'nın entegrasyonu için önerilen çözümlerden biri olarak değil, ülkelerin kendi üretim ve eğitim sistemleri için benimsedikleri bir gerçektir.

Bilimsel, teknik, ekonomik ve sosyal değişmenin hızı karşısında insan kişiliğinin tam olarak gelişmesi için eğitimin dünya ölçüsünde ve yaşam boyu devam eden bir süreç olması gerektiği anlayışından hareket eden yaşam boyu eğitim; bireyleri toplum yaşamında meydana gelen ekonomik, kültürel, siyasi değişimlerle baş edecek düzeye getirmeyi de amaçlar" (DPT, Özel İhtisas Komisyon Raporu, 2001:6). Yaşam boyu eğitim üç temel amaca yönelmiş bulunmaktadır. Bunlar, yaşam boyu öğrenmede frsatlar yaratarak bireylerin kişisel gelişimini sağlamak, toplumsal bütünleşmeyi gerçekleştirmek ve ekonomik büyümeyi sağlamaktır.

AMAÇ

Araştırma; spor bilimleri alanında farklı üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin farklı değişkenler açısından nasıl şekillendiğini belirlemeyi amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma nicel desende hazırlanmış ve tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında farklı üniversitelerin Beden Eğitimi Öğretmenliği, antrenörlük Eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören, öğrenciler arasından araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 390 erkek, 250 bayan toplam 640 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler kişisel bilgi formunun yanı sıra, Coşkun ve Demirel (2010) tarafından geliştirilen "Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri Ölçeği (YBÖEÖ)" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizde ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney-U Testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Kruscal Wallis testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler tablolaştırılarak aşağıda sunulmuştur.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen bulgular tablolaştırılarak aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

YBÖEÖ	Cinsiyet	N	Mean Rank	Z	p
Öğrenmeye İsteklilik	Erkek	394	316,15	-1,336	,182
	Kadın	253	336,23		
Gelişime Açıklık	Erkek	396	309,85	-2,663	,008*
	Kadın	254	349,91		

*p<0,05

Tablo 1'de sunulan analiz sonuçlarına göre araştırma grubunun Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde; erkek ve kadın öğrenciler arasında öğrenmeye isteklilik faktörü yönünden benzer özellikler görülürken, gelişime açıklık faktörü yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Buna göre kadın öğrencilerin daha fazla gelişime açık oldukları söylenebilir.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

YBÖEÖ	Yaş	N	Mean Rank	X^2	p	Fark U Test
Öğrenmeye İsteklilik	1 18	36	295,54	3,864	,425	-
	2 19	92	297,76			
	3 20	172	322,57			
	4 21	141	331,29			
	5 22	206	336,90			
Gelişime Açıklık	1 18	36	267,75	11,012	,026*	4>1,2 5>1,2
	2 19	92	284,60			
	3 20	173	323,59			
	4 21	141	345,91			
	5 22	208	341,34			

*p<0,05

Tablo 2'de sunulan analiz sonuçlarına göre 18-22 yaş grubunda yer alan araştırma grubunun Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri yaş değişkeni açısından incelendiğinde; öğrenmeye isteklilik faktörü yönünden benzer özellikler görülürken, gelişime açıklık faktörü yönünden yaşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Buna göre, 21-22 yaş grubunda yer alan öğrencilerin, 18-19 yaş grubundan yer alan öğrencilerden daha fazla gelişime açık oldukları söylenebilir.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Ekonomik Durum Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

YBÖEÖ	Ekonomik Durum	N	Mean Rank	X^2	p
Öğrenmeye İsteklilik	1500-3000TL	432	324,13	1,280	,527
	3001-5000TL	161	332,07		
	5001 TL +	54	298,88		
Gelişime Açıklık	1500-3000TL	434	331,18	1,231	,540
	3001-5000TL	162	312,86		
	5001 TL +	54	317,77		

Tablo 3'de sunulan analiz sonuçları, araştırma grubunun ekonomik durum değişkenine göre Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. Araştırma Grubunun Öğrenim Görülen Üniversite Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

YBÖEÖ	Üniversite Adı		N	Mean Rank	X^2	p	Fark U Test
Öğrenmeye İsteklilik	1	Kahramanmaraş Sütçü İmam Ü.	265	306,53	9,146	,010*	3>1,2
	2	Ondokuz Mayıs Ü.	232	318,59			
	3	Cumhuriyet Ü.	150	363,23			
Gelişime Açıklık	1	Kahramanmaraş Sütçü İmam Ü.	267	316,00	6,155	,046*	3>1,2

2	Ondokuz Mayıs Üniversitesi	232314,90	
3	Cumhuriyet Ü.	151358,59	

*p<0,05

Tablo 4'te sunulan analiz sonuçları, araştırmaya farklı üniversitelerden katılan öğrencilerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu göstermektedir (p<0,05).

Tablo 5. Araştırma Grubunun Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

YBÖEÖ	Bölüm	N	Mean Rank	X^2	p	Fark U Test
Öğrenmeye İsteklilik	AEB	267	346,34	7,001	,030	1>2,3
	SYB	72	294,45			
	BEÖ	308	311,54			
Gelişime Açıklık	AEB	268	335,85	1,439	,487	-
	SYB	72	314,01			
	BEÖ	310	319,22			

*p<0,05

Tablo 5'de sunulan analiz sonuçlarına göre araştırmaya farklı bölümlerden katılan üniversite öğrencilerinin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Buna göre; antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin daha fazla öğrenmeye istekli olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Araştırma Grubunun Öğrenim Görülen Sınıf Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

YBÖEÖ	Sınıf	N	Mean Rank	X^2	p	Fark U Test
Öğrenmeye İsteklilik	1.sınıf	117	345,08	12,824	,005	3<1,2,4
	2.sınıf	193	328,29			
	3.sınıf	183	284,28			
	4.sınıf	154	349,80			
Gelişime Açıklık	1.sınıf	117	316,36	10,367	,016	4>1,2,3
	2.sınıf	193	323,32			
	3.sınıf	184	300,52			
	4.sınıf	156	364,51			

*p<0,05

Tablo 6'da sunulan analiz sonuçlarına göre araştırmaya farklı kademelerde sınıflardan katılan üniversite öğrencilerinin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir (p<0,05). Buna göre 3. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıf kademelerine göre daha az öğrenmeye istekli oldukları; 4.sınıf öğrencilerinin diğer sınıf kademelerine göre daha fazla gelişime açık oldukları söylenebilir.

Tablo 7. Araştırma Grubunun Ders Dışında Alana Özgü Faaliyetlere (Kurs, Sertifika Programı, Sanatsal, Sosyal Kültürel Etkinlik Vb.) Katılma Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

YBÖEÖ	Cinsiyet	N	Mean Rank	Z	p
Öğrenmeye İsteklilik	Evet	150	362,19	-2,879	,004*
	Hayır	232	313,48		
Gelişime Açıklık	Evet	150	340,11	-2,574	,007*
	Hayır	232	300,27		

*p<0,05

Tablo 7'de sunulan analiz sonuçlarına göre araştırma grubunun Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri ders dışında alana özgü faaliyetlere katılma durumu değişkeni açısından incelendiğinde; öğrenciler arasında öğrenmeye isteklilik ve gelişime açıklık faktörü yönünden istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Buna göre ders dışında alana özgü faaliyetlere (kurs, sertifika programı, sanatsal, sosyal kültürel etkinlik vb.) katılmış olan öğrencilerin daha fazla gelişime açık ve öğrenmeye istekli oldukları söylenebilir.

SONUÇLAR

Araştırma sonuçları; spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin cinsiyet, yaş, öğrenim görülen üniversite, bölüm ve sınıf kademesi değişkenlerine göre farklılaştığını, ekonomik durum değişkenine göre ise benzer özellikler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; araştırmaya katılan kadın öğrencilerin daha fazla gelişime açık oldukları, 21-22 yaş grubunda yer alan öğrencilerin, 18-19 yaş grubundan yer alan öğrencilerden daha fazla gelişime açık oldukları, antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencilerinin daha fazla öğrenmeye istekli oldukları, 3.Sınıf öğrencilerinin diğer sınıf kademelerine göre daha az öğrenmeye istekli oldukları, 4.sınıf öğrencilerinin diğer sınıf kademelerine göre daha fazla gelişime açık oldukları, ders dışında alana özgü faaliyetlere (kurs, sertifika programı, sanatsal, sosyal kültürel etkinlik vb.) katılmış olan öğrencilerin daha fazla gelişime açık ve öğrenmeye istekli oldukları söylenebilir.

KAYNAKLAR

Añonuevo, C.M., Ohsako, T. & Mauch, W. (2001). Revisiting lifelong learning for the 21st century. Germany: UNESCO Institute for Education

Diker-Coşkun, Y., & Demirel, M. (2010). Lifelong learning tendencey scale: the study of validity and reliability. Procedia- Social and Behavioral Sciences, 5, 2343-2350.

DPT. (2001). Özel ihtisas komisyon raporu, Ankara.

Gür, G.E., Arsal, Z. (2016). The Development of Lifelong Learning Trends Scale (LLLTS). Sakarya University Journal of Education, 6/1 (Nisan/Aralık 2016) ss. 114-122.

SB136

SPORCULARDA ŞİDDET EĞİLİMİ: TAEKWONDO SPORCULARI ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

[1]Tamer KARADEMİR, [1]Mert KARADEMİR, [1]Cengizhan PAKYARDIM

[1]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Email : *tamer.karademir@hotmail.com, merttingen@gmail.com, cengizhanpakyardim@hotmail.com*

ABSTRACT

Introduction and Aim: Violence in sports undermines society's perception that sports are peaceful. For this reason, it is important to investigate the factors that will trigger the violent tendencies of the athletes, and lead them to aggression. This study aims to investigate the effects of the conditions young taekwondo athletes encounter in their natural and social environment as well as sports fields. **Method:** Participants of this study include 331 athletes between the ages of 15 and 18, who attended the 2018 Taekwondo Championship of Turkey in various categories. The data collection tool used in the research is the Violence Tendency Scale, developed by Göka, Bayat, and Türkçapar (1998) as a part of their study titled Violence in the Family and Social Settings. **Findings:** The research, we concluded that the violence tendency of the athletes, who spend their free time watching television or playing computer games with contents such as war and strategy, and the athletes who stated that their coach punished them as a result of their failure in the past are at a higher level. **Results:** The results of the study show that violent punishments after failure and violent computer games (field of application) have a significant effect on the tendency of violence.

Keywords: Sports, Taekwondo, Violence Tendency

GİRİŞ

İncelendiği bilim dalının bakış açısına, toplumsal ve tarihsel koşullara göre farklı şekillerde ele alınabilen şiddet olgusunun bu değişkenliğine bağlı olarak üzerinde uzlaşmaya varılmış bir tanımı yoktur (Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, 1998). Michaud, değişik şekillerde tanımlanan şiddet terimini iki ana doğrultuda açıklamıştır. Şiddet terimi, bir yanda olguları ve eylemleri; diğer yandan da, gücün, duygunun veya bir doğa unsurunun varoluş üslubunu belirtmektedir. İlk anlamıyla şiddet huzur karşıtıdır. Onu bozar veya tartışmaya açar. İkinci anlamda söz konusu olan ise ölçüleri aşan ve kuralları çiğneyen kaba yada çılgın bir güçtür (Michaud, Y., 1991). Saldırganlık ile şiddet, eş anlamlı kavramlar değildir. Saldırganlık aktif, fiziksel bir şiddet olabileceği gibi; pasif, sözel ya da başka bir biçimde de ortaya çıkabilir. Şiddet, anlam bakımından daha özgül ve genellikle hiçbir şekilde sosyal olarak meşru görülmeyen, fiziksel olarak zarar veren saldırıları anlatmak için kullanılmaktadır (Kayaoğlu, 2000). Şiddet, zarar veya tahribe neden olan bariz bir aşırı fiziksel güç kullanımıdır (Coakley, 2007). Saldırganlık, diğer bir canlıya kasıtlı olarak, fiziksel ya da duygusal olarak zarar verme tutum ve davranışını içeren bir durumdur (Ballard, Rattley ve Fleming, 2004). Saldırganlık, korku, öfke, hoşgörüsüzlük ve düşmanlık gibi birçok duyguyu içeren; insanlık tarihi boyunca, insanların topluca ya da bireysel olarak başvurduğu bir davranış biçimidir (Gözütok, 2008).

Dövüş sanatlarının tarihine bakıldığında ilk zamanlar savaş ve savunma ve stratejisi olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Bununla birlikte temelinde birtakım doğu medeniyetlerine özgü kültürel değerler barındıran, ahlaki ve ruhsal gelişime önem veren bir yapıya sahip olduğu da söylenebilir. Günümüzde dövüş sanatları adı *dövüş sporları* olarak kullanılmaktadır. Sanat formatından spor formatına geçiş bu sporların amacını ve yapısını etkilemiş ve

yeniden şekillendirmiştir. Dolayısıyla dövüş sanatlarının bugün geldiği nokta günümüz yarışma odaklı ve rekabetçi Batı spor kültürünün pek çok değeriyle yeni formuna bürünmüştür. Bu sporun yapısal ve öğretim tarzlarında meydana gelen değişimler bu sporların toplum tarafından algılanış biçimini de önemli ölçüde etkilenmiştir.

Bireyler, bu sporlara şiddete ve güçsüzlüğe karşı kendini koruma, sağlıklı olma, intikam alma, korkularını yenme, popüler bir dövüş sporcusunu örnek alarak onun gibi olma yada öfke kontrolü sağlama gibi farklı amaçlarla yönelmektedir. Bu sporlara yönelimin amacı bu sporların temel gayesini algılama biçimini de önemli ölçüde etkilemektedir.

Spor ortamlarında karşı takım oyuncularına ve seyircilerine yönelik psikolojik, sözel, fiziksel, saldırganlık ve şiddet, sporun, birey ve toplum üzerindeki olumlu etkilerini ikinci plana itmekte ve sporun toplum üzerindeki barışçıl algısını zedelemektedir. Bu nedenle sporcuların şiddet eğilimini tetikleyerek şiddet ve saldırganlığa sürükleyecek olan etkenlerin araştırılması ciddi önem arz etmektedir.

AMAÇ

Bu araştırmanın amacı Taekwondo sporu yapan gençlerin spor alanlarının yanı sıra doğal ve toplumsal çevrelerinde karşılaştıkları koşulların şiddet eğilimleri üzerindeki etkileri nelerdir? Sorusuna cevap aramaktır.

YÖNTEM

Araştırma tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiş betimsel bir çalışmadır. 2018 yılında düzenlenen Türkiye Taekwondo Şampiyonalarına farklı kategorilerde katılan 15-18 yaş aralığında toplam 331 sporcu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Göka, Bayat, Türkçapar, tarafından; 1998 yılında, “Aile İçinde ve Toplumsal Alanda Şiddet” konu başlıklı araştırmada kullanılan “Şiddet Eğilim Ölçeği” kullanılmıştır. Söz konusu ölçek Göka, Bayat Ve Türkçapar tarafından 1995 yılında Milli Eğitim Bakanlığı adına yapılan "Orta öğrenim kurumunda okuyan öğrencilerin saldırganlık ve şiddet eğilimleri" konulu araştırmada kullanılmak üzere geliştirilmiştir.

Ölçek, adı geçen araştırmacılar tarafından, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizdeki psikiyatri ve psikoloji eğitim ve uygulamalarında sık olarak kullanılan ve her birinin geçerliliği ve güvenilirlik testleri yapılmış olan Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI), Eysenck Kişilik Envanteri (EPQ), Symphtom Checklist (SCL) 90 R ve Brief Psychiatric Rating Scale (BPRS) ölçeklerinin saldırganlık ve şiddeti temsil eden maddeleri içerisinden seçilen bazı maddeler alınarak oluşturulmuş ve sadece kapsam geçerliliği araştırılmıştır. Ölçek 20 madde'den oluşmakta olup dörtlü likert türü bir cevaplama formatında hazırlanmıştır. Ölçek için hesaplanan Cronbach alpha değeri (0.76) ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğunu (a>0.60) göstermektedir. Araştırmada verilerin analiz edilmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce normallik sınaması yapılmış ve dağılım normal olmadığı için non-parametrik testlerden faydalanılmıştır. Bunun için ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalar için ise Kruscal Wallis testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan Taekwondo sporcularının şiddet eğilim düzeylerine ilişkin analiz tabloları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Şiddet Eğilim	Yaş	N	Mean Rank	X^2	p	Fark U Test

	1	15	90	171,43			
	2	16	89	170,19	16,155	,001*	4<1,2,3
	3	17	122	175,31			
	4	18	30	99,43			

*(p<0.05)

Tablo 1'e göre araştırma grubunun yaş değişkenine göre şiddet eğilim düzeylerinde farkın istastistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Buna göre 18 yaş grubunda yer alan sporcuların şiddet eğilim düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Grubunun Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Anne Eğitim Durumu	**N**	**Mean Rank**	**X^2**	**p**	**Fark U Test**
Şiddet Eğilim	İlkokul	102	136,79	13,825	,003*	1<2,3,4
	Ortaokul	79	177,06			
	Lise	120	179,47			
	Üniversite	30	182,30			

*(p<0.05)

Tablo 2'ye göre araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkenine şiddet eğilim düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Buna göre annesinin eğitim düzeyi İlkokul olan sporcuların şiddet eğilim düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Baba Eğitim Durumu	**N**	**Mean Rank**	**X^2**	**p**	**Fark U test**
Şiddet Eğilim	İlkokul	62	131,56	12,248	,007*	1<2,3,4
	Ortaokul	92	165,55			
	Lise	135	182,83			
	Üniversite	42	163,71			

*(p<0.05)

Tablo 3'e göre araştırma grubunun baba eğitim durumu değişkenine göre şiddet eğilim düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Buna göre babasının eğitim düzeyi İlkokul olan sporcuların şiddet eğilim düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Araştırma Grubunun Bilgisayar Oyunu Oynama Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Hangi tür bilgisayar oyunları oynuyorsunuz?	N	Mean Rank	X^2	P	Fark U Test
Şiddet Eğilim	1Macera Oyunları	54	154,89	14,412	,006*	3>1,4,5
	2Spor ve Yarış Oyunları	55	163,30			
	3Savaş ve Strateji Oyunları	110	192,11			
	4Bulmaca ve Zeka Oyunları	15	123,70			
	5Hayır Oynamam	97	150,64			

*(p<0.05)

Tablo 4'e göre araştırma grubunun bilgisayar oyunu oynama durumu değişkenine göre şiddet eğilim düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Buna göre savaş ve strateji oyunları oynayanların şiddet eğilimlerin daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Araştırma Grubunun Serbest Zamanları (okul dışı) Değerlendirme Durumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

	Serbest zamanlarınızı (okul dışı) nasıl değerlendirirsiniz?	N	Mean Rank	X^2	p	Fark U test
Şiddet Eğilim	1 Tv izlerim.	92	202,34	10,285	,036*	1>3,4
	2 Bilgisayar başında yada video oyunu oynayarak geçiririm.	93	186,06			
	3 Kitap okurum.	76	153,34			
	4 Arkadaşlarım ile zaman geçirim	70	154,29			

*(p<0.05)

Tablo 5'e göre araştırma grubunun boş zamanları değerlendirme durumu değişkenine göre şiddet eğilim düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Buna göre boş zamanlarını televizyon izleyerek geçirdiğini veya bilgisayar başında yada video oyunu oynayarak değerlendirdiğini ifade edenlerin şiddet eğilimleri daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tablo 6. Araştırma Grubunun Antrenör Tutumu Değişkenine Göre Analiz Sonuçları

Şiddet Eğilim	Antrenörünüzün başarısızlığınız karşısındaki tutumu nasıldır?	N	Mean Rank	X^2	p	Fark U Test

Antrenörüm başarısızlığımı anlayışla karşılar	122	136,79			3>1,2
Tepki göstermez	99	177,06	10,725	,033*	2>1
Başarız olursam bana sözlü veya fiziksel olarak şiddet uygular yada beni cezalandırır (tokat atma, itme vs.)	110	189,47			

*(p<0.05)

Tablo 6'ya göre araştırma grubunun antrenör tutumu değişkenine göre şiddet eğilim düzeylerinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Buna göre başarısızlık göstermesi sonucu antrenörü tarafından sözlü veya fiziksel olarak şiddete maruz kaldığını ifade eden sporcuların şiddet eğilim düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Yine başarısızlığı sonucunda antrenörü tarafından hiçbir tepki gösterilmediğini ifade eden sporcuların şiddet eğilim düzeylerinin başarısızlığını antrenörünün anlayışla karşıladığını ifade eden sporculardan daha yüksek düzeyde şiddet eğilimine sahip oldukları anlaşılmaktadır.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda, boş zamanlarını televizyon izleyerek veya savaş ve strateji içerikli sanal oyunlar oynayarak geçirdiğini ifade eden sporcular ile başarısızlığı sonucunda antrenörü tarafından cezalandırıldığını ifade eden sporcuların şiddet eğilimlerinin daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları sporcularda başarısızlık sonucunda şiddet içerikli cezaya maruz kalmanın ve şiddeti gerçekleştirme (uygulama alanı) olarak görülebilecek şiddet içerikli sanal oyunların şiddet eğilimini önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir.

Sporda yaşanan şiddet olaylarının birçok kaynağı vardır. Bunları; oynanan oyunun özelliği, sporcular, hakem, spor yöneticileri, tribün liderleri, antrenörler, taraftarlar, yazılı ve görsel medya olarak sıralayabiliriz. Şiddet olaylarını, bireysel ve toplumsal etkenlerin birlikte şekillendirdiği olaylar olduğu, bireysel düzeyde yaşanan şiddet olaylarının, bireyin içinde bulunduğu toplumsal koşullardan ayrı düşünülemeyeceği, aynı zamanda toplumsal düzeyde yaşanan şiddet olaylarının da, bireyin kişilik özelliklerinden ayrı tutularak değerlendirilemeyeceği söylenebilir.

Toplumumuzda dövüş sporlarının, öğretide felsefi, ahlaki ve ruhsal gelişime önem veren yönü yeterince bilinmemektedir. Dövüş sporları kavramının yalnızca "dövüşmek" olarak algılandığı görülmektedir. Dövüş sporlarının sadece şiddet ve vahşet içeren gösteriler olduğu, dövüş sporlarıyla uğraşan gençlerin, suça yönelik ya da şiddet içerikli davranışlar sergilediklerinin görülmesinin yada dövüş sporlarıyla uğraşan sporcuların çevresine zarar veren, korkulan, şiddet eğilimli yada saldırgan tavırlar sergileyen bireyler olduklarına yönelik bir kanı ortaya çıkmaktadır. Bu durumun, öğretide ahlakı, ruhsal gelişimi amaç edinen felsefi görüş ve bilgilerin antrenörler ve eğitimciler tarafından topluma ve sporculara yeterince aktarılamaması, dövüş sanatlarının medyada ortaya konuluş biçimi, yarışmaların para ödüllü olması, sınır tanımaması sayesinde ilgi çekici olması gibi durumların söz konusu olması sonucu bu sanatlar hakkında yetersiz, yanlış bilgilerden ve bu sanatlara karşı gelişen olumsuz düşüncelerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bilimsel antrenman yöntemleri ile birlikte Taekwondo sporunun geleneksel karakteristiğine uygun, ruhsal gelişimi destekleyici kişilik ve ahlak gelişimine önem veren bir eğitimin verilmesi sporcuların, ruh ve karakterinin, dövüş sporlarının felsefesini oluşturan temel ilke ve prensiplerinden uzaklaşmasını önleyebileceği düşünülmektedir.

Sporda şiddetin önlemeye yönelik yasal düzenlemelere bakıldığında ise spor ortamlarında yaşanması muhtemel şiddeti önlemeyi ve cezalarla caydırıcı olmayı amaçlayan kurallar olduğu anlaşılmaktadır. Sporda şiddete sporcular açısından bakılması, şiddet eğilimine ve saldırgan davranışlara neden olan bireysel ve çevresel etkenlerin ortaya çıkarılmasına imkan sağlayacak ve bu sayede sporda şiddet kaynaklarının tespiti ile birtakım düzenlemelerle birlikte koruyucu önlemler alınmasında faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

Ballard, M.E, Rattley KT., Fleming WC. (2004) School aggression and dispositional aggression among middle school boys. RMLE Online, 27 (1): 1-11.

Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, (1998). Aile İçinde ve Toplumsal Alanda Şiddet. Ankara : Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları. Bilim Serisi. Yayın No: 113

Coakley J. (2007). Sport in society. McGraw Hill Higher Education. 9.Edition. Violence in sports: pp.194-229.

Gözütok, D. (2008). Eğitim ve şiddet. Ankara: Gazi Kitabevi.

Kayaoğlu, A.G. (2000). Futbol fanatizmi, sosyal kimlik ve şiddet: Bir futbol takımının taraftarlarıyla yapılan çalışma. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara.

Michaud, Y. (1991). Şiddet. Çev. Cem Muhtaroğlu. İstanbul : İletişim Yayınları.

SB137

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

[1]Arif Çağatay Düzen, [2]İlknur Yazıcılar Özçelik

[1]Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya
[2]Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Amasya

Email : *cgtydzn09@outlook.com, ilknur_yazicilar@yahoo.com*

Giriş ve amaç: Spor ve fiziksel aktivitenin, kişinin, stres durumunu azaltma konusunda, bedensel sağlamlık derecesinin arttırılmasında ve psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir koruyucu etmen olarak rol oynadığı, araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Hall, 2011). Spor aracı ile sosyalleşen birey sporun duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak rahatlatıcı etsiyle daha sakin, mutlu ve huzurlu hissedebilmektedir (Abadie ve Brown, 2010). Bu çalışmanın amacı; lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini, cinsiyet, spor yapıp-yapmama, spor yapma amacı, spor düzeyi ve haftalık antrenman/egzersiz sıklığı değişkenleri açısından araştırmaktır. Yöntem: Çalışmaya 2018-19 öğretim yılında, tokat il merkezinde yer alan liselerde öğrenim gören 483 kadın, 526 erkek olmak üzere toplam 1009 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 16,17± .1,141'dir. Araştırmanın verileri, kişisel bilgi formu, Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılan "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötok (2016) tarafından yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmada Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun güvenirlik katsayıları .73 bulunmuştur. Bulgular: Yapılan analizler sonucunda, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi ile cinsiyet değişkeni ve spor yapıp-yapmama değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken ($p<0,05$); spor yapma amacı, spor düzeyi ve haftalık antrenman/egzersiz sıklığı değişkenleri ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Sonuç: Araştırma sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinin kadın öğrencilerden, spor yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyinin spor yapmayanlardan daha yüksektir. Spor yapmanın, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini arttırmaları açısından yardımcı olduğu söylenebilir. Anahtar kelimeler: Spor, lise öğrencisi, psikolojik sağlamlık, mutluluk.

Investigation of psychological resilience and happiness levels of active and non-active high schoolers

It is stated by the researchers that sports and physical activity play an important role in decreasing stress, increasing physical strength and development of psychological well-being (Hall, 2011). The individual who socializes with the sport can feel more calm, happy and peaceful with the emotional, physical and mental effects of the sport (Abadie and Brown, 2010). The purpose of this study is to investigate the psychological resilience and happiness levels of high school students in terms of gender, whether or not to do sports, the purpose of doing sports, the level of sports and the frequency of weekly training / exercise. The participants involved a total of 1009 (483 female, 526 male) students studying at different high schools in Tokat province during 2018-2019 academic year. The mean age of participants was 16,17± .1,141. The data were collected through personal information form, "Brief Resilience Scale" which was adapted into Turkish by Doğan (2015), and "Oxford Happiness Questionnaire- Short Form" which was adapted into Turkish by Doğan and Çötok (2016). Descriptive statistics, independent samples t-test, and one-way variance analysis were conducted to analyze the data. The reliability coefficients of Brief Resilience Scale and Oxford Happiness Questionnaire-Short Form were found .73. The analyses revealed that resilience and happiness differed significantly in terms of gender and whether to do sport or not ($p<0.05$) while the purpose of doing sport, the level of sport and the frequency of weekly training/exercise did not cause any significant difference ($p>0.05$). According to the results, male students had higher levels of resilience and happiness than female students while the students doing sport had higher resilience and happiness than the students that do not do sport. It can be said that

doing sports helps high school students to increase their psychological resilience and happiness levels. Keywords: Sport, high school students, psychological resilience, happiness.

SB149

ORYANTİRİNGDE NARSİSİZM VE MÜKEMMELLİYETÇİLİK

[2]Tekin ÇOLAKOĞLU, [2]Merve KARAMAN, [2]Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU, [1]Ülfet ERBAŞ

[1]Şırnak Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ŞIRNAK
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *tcolakoglu@gmail.com, mervekaraman_@hotmail.com.tr, fcolakoglu@gmail.com, ulfeterbas@gmail.com*

Abstract

The common basic purpose of narcissistic admiration and competition, the two different sub-dimensions of narcissism, is to preserve and maintain the exalted self. The concept of perfectionism is defined as setting unreasonably high goals and making efforts to achieve these goals. The aim of this study is to determine the narcissistic admiration, competition levels, and levels of perfectionism in sports of orienteering athletes and examine them based on certain variables to reveal the relations among these. The research group consisted of 91 volunteer orienteering athletes (51 males and 40 females) selected from among the 146 athletes who participated in the orienteering branch of the Turkey 2019 Interuniversity Championship, with a mean age of 20.42±2.96 years. In the study, the "Narcissistic Admiration and Rivalry Questionnaire" developed by Back et al. (2013) and adapted to Turkish by Demirci and Ekşi (2017) and the "Sport Multidimensional Perfectionism Scale" developed by Dunn et al. (2002) and adapted to Turkish by Çepikkurt (2011) were used for data collection. The independent single sample test, one-way analysis of variance and Pearson Correlation analysis were used to analyze the data. The analyzes reveal that while the narcissistic admiration, competition levels, and sport-specific perfectionism levels of orienteering athletes do not change based age, sporting age and status of being a national athlete, they differ statistically significantly based on gender. However, it is seen that orienteering athletes have higher scores in the narcissistic admiration dimension and personal standards in perfectionism in sport dimension and their levels of narcissistic admiration and competition and perfectionism in sport levels are above the middle level. A moderate positive relationship between the levels of narcissistic admiration, competition, and levels of perfectionism in sports has been revealed in orienteering athletes. According to the results of the study, orienteering athletes have more self-admiration thoughts in terms of narcissistic behaviors and higher personal standards in terms of sport-specific perfectionism. It can be argued that their levels of narcissistic admiration and competition and the levels of perfectionism in sport are above the middle level and that the perfectionism specific to sports increases as the level of narcissistic admiration and competition increases. In addition, while narcissistic admiration and competition levels and sport-specific perfectionism levels do not differentiate based on age, sport age, and status of being a national athlete, it is seen based on genders that male orienteering athletes have higher narcissistic admiration and competition levels, perceived family pressure scores, and perfectionism levels in sports than females.

Keywords**:** *University students, healthy life style behavior*

Giriş ve Amaç

Kişilik insanı diğer insanlardan ayıran, doğuştan veya sonradan kazanılan özelliklerin toplamı olarak ifade edilebilir. Birbirinden farklı olan kişilik özelliklerinin oluşmasında genetik, aile, sosyo-kültürel çevre, iklim gibi faktörler etkilidir. Kişilik bozukluğu normal kişilikten sapma olarak tanımlanır. Bu anlamda narsisizm normal kişilik sapması olarak tanımlanabilir. Narsistik kişilik bozukluğunun temel klinik özellikleri; gösteriş, aşırı kendini beğenme, kayıtsızlık ve insanlar tarafından beğenilmek ve onay almak için çabalaması bununla birlikte başkaları adına empati yapamama durumudur. Narsistler duygularını abartılı bir şekilde yansıtmaya eğilimlidirler. Diğer insanları çıkarlarına uygun

olarak kullanmaya çalışır ve çevresindeki insanlar tarafından değer görmeyi beklerler (Çavuşoğlu ve arkadaşları, 2017). Narsistlerin görkemli benlik kavramının güçlü bir değersizlik duygusuna dayandığı düşünülmekte ve bu da onları başkalarının hayranlığını ve saygısını kazanmak için mükemmel bir yetenek örneği sergilemeye teşvik etmektedir (Sherry ve ark. 2014). Gösterişli ve alıngan kişilik yapıları gereği diğer insanların beğenisini kazanma ve istekleri konusunda mükemmelliyetçi imajlarını sergilemeye çalışırlar. Rothstein, mükemmelliyetçiliğin narsizmindeki rolünü vurgularken; narsisizmin özünün mükemmellik ve hissedilen değersizlik duygusuna dayandığını savunmuştur (Sherry ve ark. 2014). Narsistlerin başarı ortamında diğer insanların kendileriyle ilgili farkındalıklarının ve dikkatlerinin artmasına neden olan faktörlerden biri mükemmeliyetçi kişilik yapısıdır (Çepikkurt, 2012). Mükemmelliyetçilik kavramı ise; makul olmayacak derecede yüksek hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için çaba sarf etmek olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda narsist sporcular için başarı, diğer sporculara karşı üstünlük kurmak ve insanların tüm dikkatlerini kazanmak demektir. (Çavuşoğlu ve arkadaşları, 2017).

Oryantiringde sporcunun başarılı olabilmesi için, tek başına hedef bulmaya çalışırken, takip edebileceği bir lideri ve işaretli bir parkur bulunmamaktadır Oryantiring sporcularının en kısa sürede hedefleri bularak parkuru bitirip, başarılı olabilmeleri için kendileriyle ilgili farkındalık ve dikkatlerinin artmasına yani mükemmeliyetçi bir kişilik yapısında olmaları gerekmektedir. Dolayısıyla hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşabilmeleri için çaba sarf etmeleri gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı, oryantiring sporcularının narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerini ve sporda mükemmeliyetçilik düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere göre inceleyerek aralarındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerini ve sporda mükemmeliyetçilik düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere göre inceleyerek aralarındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada değişkenleri ölçülmesini ve aralarındaki ilişkileri ve derecesini saptayan (Christensen ve arkadaşları, 2015: 45) nicel yöntem altında ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini 2019 yılı Üniversitelerarası Türkiye şampiyonasında Oryantiring yarışına katılmış 146 sporcudan, yaş ortalamaları 20.42±2.96 olan 51 erkek ve 40 kadın gönüllü olmak üzere 91 oryantiring sporcusu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında, kişisel bilgi formu, Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği ve Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda oryantiring sporcularının cinsiyet, yaş, spor yaşı ve millilik durumunu öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır. Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği Back ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Hayranlık (9 madde) ve Rekabet (9 madde) olmak üzere 2 alt boyutuyla 18 maddeden oluşan 6'lı likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Demirci ve Ekşi (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarına bakıldığında ölçeğin genel toplamı için .87 olarak belirlenirken, hayranlık alt boyutu iç tutarlık katsayısı .84, rekabet alt boyutu için .80 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayıları ölçeğin genel toplamı için .94 olarak belirlenirken, hayranlık alt boyutu iç tutarlık katsayısı .82, rekabet alt boyutu için .86'dır. Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Dunn ve ark. (2002) tarafından geliştirilen Hatalarla Aşırı İlgilenme (7 madde), Algılanan Aile Baskısı (6 madde) ve Kişisel Standartlar (6 madde) olmak üzere 3 alt boyutuyla 19 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Çepikkurt (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarına bakıldığında ölçeğin genel toplamı için .85 olarak belirlenirken, hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu iç tutarlık katsayısı .76, algılanan aile baskısı alt boyutu için .77 ve kişisel standartlar alt boyutu için .76 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayıları ölçeğin genel toplamı için .88 olarak belirlenirken, hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutu iç tutarlık katsayısı .83, algılanan aile baskısı

alt boyutu için .82 ve kişisel standartlar alt boyutu için .73'tür. Ölçeklerden alınan puanların artması narsistik hayranlık ve rekabetin ve spora özgü mükemmeliyetçiliğin arttığını göstermektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistiklerle birlikte değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirildiğinde parametrik varsayımlar karşılandığı için bağımsız tek örneklem testi, tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Farklılığın kaynağının tespiti ise Tukey testi ile yapılmıştır. Narsistik hayranlık ve rekabet ile spora özgü mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Correlation analizi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak sadece korelasyon analizi için 0.01 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık ve rekabet ölçeği ile spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğin puanlarının değişkenlere göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkiye ait bulgular aşağıda yer almaktadır.

Tablo 1. Oryantiring Sporcularının Demografik Özellikleri

(N=91)		**N**	**%**
Cinsiyet	Erkek	51	56,0
	Kadın	40	44,0
Yaş Grubu	14-18	34	37,4
	19-22	29	31,9
	23-32	28	30,8
Spor Yaşı	1-3 yıl	40	44,0
	4-6 yıl	29	31,9
	7 yıl-üstü	22	24,2
Milli Olma Durumu	Evet	17	18,7
	Hayır	74	81,3

Tablo 1'e bakıldığında, araştırma grubunda yer alan oryantiring sporcularının çoğunluğunun 14-18 yaş aralığında (%37,4) olduğu, sporculuk yaşı 1-3 yıl olanların (%44,0) ve branşında milli olamayanların (%81,3) oranında olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık, rekabet ve spora özgü mükemmeliyetçilik düzeyleri

N=(91)

	$\bar{x}$	ss	Min	Max
Hayranlık	31,76	9,19	9,00	49,00
Rekabet	21,66	8,94	9,00	43,00
NARSİSTİK HAYRANLIK VE REKABET	53,42	15,38	18,00	86,00
Hatalarla Aşırı İlgilenme	17,99	6,40	7,00	33,00
Algılanan Aile Baskısı	14,52	6,04	6,00	29,00
Kişisel Standartlar	20,54	4,55	11,00	30,00
SPORDA MÜKEMMELLİYETÇİLİK	53,04	13,99	26,00	84,00

Tablo 2' de oryantiring sporcularının narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerine baktığımızda, oryantiring sporcularının hayranlık alt boyutunda (31,76±9,19) en yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Sporda mükemmeliyetçilik düzeylerine baktığımızda ise kişisel standartlar alt boyutunda (20,54±4,55) daha yüksek ortalamaya sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Genel olarak ortalamalar incelendiğinde oryantiring sporcularının narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerinin (53,42±15,38) ve sporda mükemmeliyetçilik düzeylerinin (53,04±13,19) orta düzeyin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık, rekabet ve spora özgü mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Hayranlık	Erkek	51	33,20	8,11	1,702	,092
	Kadın	40	29,93	10,23		
Rekabet	Erkek	51	22,92	9,60	1,532	,129
	Kadın	40	20,05	7,84		
NARSİSTİK HAYRANLIK VE REKABET	Erkek	51	56,12	14,77	1,919	,040*
	Kadın	40	49,98	15,63		
Hatalarla Aşırı İlgilenme	Erkek	51	19,02	6,46	1,755	,083
	Kadın	40	16,68	6,14		
Algılanan Aile Baskısı	Erkek	51	15,80	5,76	2,351	,021*
	Kadın	40	12,88	6,08		
Kişisel Standartlar	Erkek	51	20,96	4,15	1,000	,320
	Kadın	40	20,00	5,01		

SPORDA MÜKEMMELLİYETÇİLİK	Erkek	51	55,78	13,38	2,151	,034*
	Kadın	40	49,55	14,14		

*p<0.05

Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerini cinsiyete göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında cinsiyete göre hayranlık [t(89)= 1,702; p>0.05], rekabet [t(89)= 1,532; p>0.05] alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerinde [t(89)= 1,919; p<0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Oryantiring sporcularının sporda mükemmeliyetçilik düzeylerini cinsiyete göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında cinsiyete göre hatalarla aşırı ilgilenme [t(89)= 1,755; p>0.05], kişisel standartlar [t(89)= 1,000; p>0.05] alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, algılanan aile baskısı [t(89)= 2,351; p<0.05] ve sporda mükemeliyetçilik düzeylerinde [t(89)= 2,151; p<0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 3). Buna göre erkek oryantiring sporcularının kadınlardan narsistik hayranlık ve rekabet düzeyleri, algılanan aile baskısı puanları ve sporda mükemmeliyetçilik düzeyleri daha yüksektir.

Tablo 4. Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık, rekabet ve spora özgü mükemmeliyetçilik düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş Grubu	N	$\bar{X}$	ss	F	p
Hayranlık	14-18	34	29,06	8,60	2,996	,060
	19-22	29	32,14	9,65		
	23-32	28	34,64	8,76		
Rekabet	14-18	34	21,71	10,04	,640	,530
	19-22	29	20,31	7,06		
	23-32	28	23,00	9,36		
NARSİSTİK HAYRANLIK VE REKABET	14-18	34	50,76	16,54	1,644	,199
	19-22	29	52,45	14,52		
	23-32	28	57,64	14,39		
Hatalarla Aşırı İlgilenme	14-18	34	18,29	6,88	,487	,616
	19-22	29	17,03	6,49		
	23-32	28	18,61	5,78		
Algılanan Aile Baskısı	14-18	34	14,44	6,06	,170	,844
	19-22	29	14,10	5,56		

	23-32	28	15,04	6,66		
Kişisel Standartlar	14-18	34	20,62	4,77	,046	,955
	19-22	29	20,66	4,95		
	23-32	28	20,32	3,95		
SPORDA MÜKEMMELLİYETÇİLİK	14-18	34	53,35	14,56	,181	,834
	19-22	29	51,79	14,23		
	23-32	28	53,96	13,46		

*p<0,05

Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerini yaşa göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında yaş gruplarına göre hayranlık [F(2,88)= 2,996; p>0.05], rekabet [F(2,88)= ,640; p>0.05] alt boyutlarında ve narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerinde [F(2,88)= 1,644; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Oryantiring sporcularının sporda mükemmeliyetçilik düzeylerini yaşa göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında yaş gruplarına göre hatalarla aşırı ilgilenme [F(2,88)= ,487; p>0.05], algılanan aile baskısı [F(2,88)= ,170; p>0.05], kişisel standartlar [F(2,88)= ,046; p>0.05] alt boyutlarında ve sporda mükemelliyetçilik düzeylerinde [F(2,88)= ,181; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 4).

Tablo 5. Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık, rekabet ve spora özgü mükemmeliyetçilik düzeylerinin spor yaşına göre karşılaştırılması

	Spor Yaşı	N	$\bar{X}$	ss	F	p
Hayranlık	1-3 yıl	40	29,03	10,03	3,424	,037*
	4-6 yıl	29	33,41	7,59		
	7 yıl ve üstü	22	34,55	8,51		
Rekabet	1-3 yıl	40	20,40	8,97	1,376	,258
	4-6 yıl	29	23,90	9,69		
	7 yıl ve üstü	22	21,00	7,58		
NARSİSTİK HAYRANLIK VE REKABET	1-3 yıl	40	49,43	16,95	2,575	,082
	4-6 yıl	29	57,31	14,86		
	7 yıl ve üstü	22	55,55	11,37		
Hatalarla Aşırı İlgilenme	1-3 yıl	40	16,83	6,75	1,191	,309

	4-6 yıl	29	18,83	6,12		
	7 yıl ve üstü	22	19,00	6,02		
Algılanan Aile Baskısı	1-3 yıl	40	13,53	6,21	1,266	,287
	4-6 yıl	29	14,72	5,74		
	7 yıl ve üstü	22	16,05	6,05		
Kişisel Standartlar	1-3 yıl	40	19,78	4,69	1,291	,280
	4-6 yıl	29	20,72	4,44		
	7 yıl ve üstü	22	21,68	4,37		
SPORDA MÜKEMMELLİYETÇİLİK	1-3 yıl	40	50,13	14,15	1,775	,176
	4-6 yıl	29	54,28	13,89		
	7 yıl ve üstü	22	56,73	13,32		

*p<0.05

Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerini spor yaşına göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında spor yaşına göre hayranlık alt boyutunda [F(2,88)= 3,424; p<0.05] anlamlı farklılık bulunurken, rekabet [F(2,88)= 1,376; p>0.05] alt boyutunda ve narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerinde [F(2,88)= 2,575; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Oryantiring sporcularının sporda mükemmeliyetçilik düzeylerini yaşa göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında yaş gruplarına göre hatalarla aşırı ilgilenme [F(2,88)= 1,191; p>0.05], algılanan aile baskısı [F(2,88)= 1,266; p>0.05], kişisel standartlar [F(2,88)= 1,291; p>0.05] alt boyutlarında ve sporda mükemmeliyetçilik düzeylerinde [F(2,88)= 1,775; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 5). Buna göre spor yaşı 4-6 yıl ve 7 yıl ve üstü olan oryantiring sporcuların 1-3 yıl olanlardan narsistik hayranlık puanları daha yüksektir.

Tablo 6. Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık, rekabet ve spora özgü mükemmeliyetçilik düzeylerinin milli olma durumuna göre karşılaştırılması

	Millilik	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Hayranlık	Evet	17	32,53	9,21	,382	,704
	Hayır	74	31,58	9,24		
Rekabet	Evet	17	20,94	7,81	-,365	,716
	Hayır	74	21,82	9,22		
NARSİSTİK HAYRANLIK VE REKABET	Evet	17	53,47	13,78	,016	,988
	Hayır	74	53,41	15,81		

Hatalarla Aşırı İlgilenme	Evet	17	16,71	5,88	-,916	,362
	Hayır	74	18,28	6,51		
Algılanan Aile Baskısı	Evet	17	13,29	6,84	-,924	,358
	Hayır	74	14,80	5,86		
Kişisel Standartlar	Evet	17	20,94	4,70	,403	,688
	Hayır	74	20,45	4,54		
SPORDA MÜKEMMELLİYETÇİLİK	Evet	17	50,94	14,39	-,685	,495
	Hayır	74	53,53	13,96		

*p<0,05

Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerini milli olma durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında milli olma durumlarına göre hayranlık [t(89)= ,382; p>0.05], rekabet [t(89)= -,365; p>0.05] alt boyutlarında ve narsistik hayranlık ve rekabet düzeylerinde [t(89)= ,016; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Oryantiring sporcularının sporda mükemmeliyetçilik düzeylerini milli olma durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında milli olma durumlarına göre hatalarla aşırı ilgilenme [t(89)= -,916; p>0.05], algılanan aile baskısı [t(89)= -,924; p>0.05], kişisel standartlar [t(89)= ,403; p>0.05] alt boyutlarında ve sporda mükemmeliyetçilik düzeylerinde [t(89)= -,685; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 6).

Tablo 7. Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık, rekabet düzeyleri ve spora özgü mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki

		Hayranlık	Rekabet	NARSİSTİK HAYRANLIK VE REKABET	Hatalarla Aşırı İlgilenme	Algılanan Aile Baskısı	Kişisel Standartlar	SPORDA MÜKEMMELLİYETÇİLİK
Hayranlık	Pearson Correlation	1						
	Sig. (2-tailed)							
	N	91						
Rekabet	Pearson Correlation	,438**	1					

SB163

13-15 Yaş Raket Sporcularının Problem Çözme ve Mükemmelliyetçilik Düzeylerinin İncelenmesi

[1]Metin TAN, [2]İsrafil YAŞIN, [3]FilizFatma ÇOLAKOĞLU, [4]Tekin ÇOLAKOĞLU

[1 234]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

metintan58@hotmail.com, israfil_58@hotmail.com, fcolakoglu@gmail.com, tcolakoglu@gmail.com

Özet

Bu çalışma raket sporu yapan ve spor yapmayan 13-15 yaş arası bireylerin mükemmelliyetçilik ve problem çözme beceri düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmamızda genel tarama modeli kullanılmıştır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Problem Çözme Ölçeği raket sporları müsabakalarına katılan 13-15 yaş arası 110 sporcu ve 110 gönüllü sedanter öğrenci olmak üzere 220 öğrenciye uygulanarak veriler toplanmıştır. Yapılan normallik testleri sonucu veriler normal dağılım göstermediği için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizleri sonucu çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,82, problem çözme ölçeği için ise 0,90 olarak bulunmuştur.

Raket sporu yapan kadın öğrenciler ile spor yapmayan kadın öğrenciler arasında mükemmeliyetçilik alt ölçeği ortalama puanları arasında hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, düzen bakımından istatiksel olarak anlamlı fark tespit edilmişken ($p<0,05$), ailesel eleştiri, yaptığından emin olamama açısından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Problem çözme alt ölçeğinde ise problem çözme becerileri algısı ve problem çözme becerileri istek ve kararlılığı açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmişti ($p<0,05$).

Raket sporu yapan ve spor yapmayan erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik alt ölçeği ortalama puanları arasında kişisel standartlar, ailesel beklentiler, ailesel eleştiri, düzen bakımından istatiksel olarak anlamlı bir fark var iken ($p<0,05$), hata yapma endişesi ile yaptığından emin olamama bakımından anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Problem çözme alt ölçeğinde ise problem çözme becerileri algısı ve problem çözme becerileri istek ve kararlılığı açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak bireylerin problem çözme becerileri geliştikçe mükemmeliyetçilik düzeylerinin artacağı söz konusu olabilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, mükemmeliyetçilik, problem çözme

Summary

The İnvestigation Of Problem Solving and Perfectionism Level Of The Racket Athletes (Age Range From 13 To 15)

This study has been done in order to investigate perfectionism and degree of problem solving ability of individuals who are /aren't doing racket athlletes (age range from 13 to 15)

Descriptive survey model has been used in this paper. The data were collected by applying the Multidimensional Perfectionism Scale and Problem Solving Scale to 220 students, 110 athletes who participated in racquet sports competitions, and 110 volunteer sedentary students between 13-15 years old. Mann-Whitney U test was used because the data did not show normal distribution as a result of normality tests. Cronbach's alpha reliability coefficient of the multidimensional perfectionism scale was found 0.82 and the problem solving scale was 0.90.

While there was a statistically significant difference between the mean scores of perfectionism subscale scores of female students doing racket sports and non-sports female students in terms of worry about making mistakes,

personal standards, familial expectations and order(p<0,05) ,there was no significant difference in terms of familial criticism and not being sure of doing so (p>0.05).In the problem solving subscale, a statistically significant difference was found in terms of perception of problem solving skills and desire and determination of problem solving skills (p<0.05).

While there was a statistically significant difference between the mean scores of perfectionism subscale scores of male students who played racket and non-sport in terms of personal standards, familial expectations, familial criticism and order (p<0.05),there was no significant difference in terms of not making sure what they do and anxiety of making mistakes (p>0.05).In the problem solving subscale, a statistically significant difference was found in terms of perception of problem solving skills and desire and determination of problem solving skills (p<0.05).

As a result it can be said that as the problem solving skills of the individuals develop, the levels of perfectionism may increase.

Key Words: Sport, Perfectionism, problem solving

GİRİŞ:

İnsanın hayatta başarılı olabilmesinin temel şartı ilk olarak sağlam bir vücuda sahip olmasıdır (Pura 1932). İnsanın fiziksel yapısında kalıtımın belirlediği özelliklerin varlığı olduğu gibi yaşadığı çevrede yaptığı etkinliklerinde etkisi kaçınılmazdır (Günay,Cicioğlu,Şıktar,&Şıktar, 2018). Sanayileşme ve modern şehirlerin bir sonucu olarak insanlar doğal ortamlarda problem çözme becerileri edinememektedir (Zorba 2014). Araştırmacıların bazıları mükemmeliyetçiliğin çocukluk devresi süresinde kazanılan sosyal öğrenmeler neticesinde ortaya çıktığını ileri sürmektedir (Adderhold Alliot 1987).Problem çözme, öğrenilmesi ve devamlı olarak geliştirilmesi gereken; vakit, emek, enerji ve tekrarlamak isteyen ve bir süreçten sonra uzmanlığı kazanılan bir yetenektir (Uyar 2002). Öğrencilerin karar verme ve problem çözme maharetlerini geliştirilmesi onların sonuç odaklı düşünmelerine ve bunlara ek olarak çatışmayla, stresle ve gündelik yaşam güçlükleri ile baş etme becerilerini gelişmelerine yardımcı olmaktadır (Norris 2003).

2. AMAÇ:

Bu çalışmamızda bireyin mükemmeliyetçiliği ve problem çözme becerileri üzerinde spor yapmanın etkileri incelemek amaçlanmıştır.

3.YÖNTEM:

Genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelini Karasar (2018) çok sayıda elemandan bir araya gelen bir evrende, evreni anlamak ve genel bir yargıya ulaşmak amacı ile evrenin tamamı veya evrenden alınacak bir grup, örnek yada örneklem üzerinde uygulanan tarama modeli olarak açıklar.
Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında Gaziantep ilinde Gençlik Spor İl Müdürlüğünün düzenlemiş olduğu okullar arası raket sporlarında müsabakalara katılan13-15 yaş arası 360 öğrenci oluştururken, örneklemini 2018-2019 eğitim-öğretim yılı Gaziantep ilinde okullar arası raket sporlarında yarışmalara katılan 13-15 yaş arası (6-7-8. sınıf) masa tenisi 38 badminton 52 korttenisi 20 toplam 110 sporcu oluşturmaktadır. Spor yapmayan gurubu ise okullar arası raket sporlarında mücadele eden okulların sporcu sayısı kadar (6-7-8. sınıf) o okullarda öğrenim gören rastgele yöntem ile seçilmiş toplam 110 gönüllü sedanter öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma toplamda 220 öğrenci ile yapılmıştır.

Anket uygulaması sonucu elden edilen 220 katılımcının verileri SPSS 22.0 sürüm programına uygun bir şekilde aktarılıp değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov-Shapiro-Wilk testi ile analiz edilmiştir. Veriler normal dağılım göstermediği için nonparametric test uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde "Mann-Whitney U" testi kullanılmıştır. İstatistiksel analizler %95 güven düzeyinde test edilmiştir.

Veriler, 2018-2019 öğretim yılında "Gaziantep Gençlik Spor Müdürlüğünün Faaliyet Programı" kapsamında gerçekleştirilen "Ortaokullar arası il birinciliğine katılan" sporculara ve sedanter öğrencilere yüz yüze görüşme yoluyla uygulanmıştır. Ölçekler, 2 yıllık sporcu geçmişi olan çalışmaya katılmayı kabul eden yıldız kategorisindeki ortaokul öğrencilerine ve sedanter öğrencilere okul yöneticilerinden izin alınarak okul derslerini aksatmayacak şekilde uygulanmıştır.

Araştırmada raket sporu yapan öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerini ölçmek için Forst tarafından geliştirilen (Kağan 2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek kullanılırken problem çözme düzeylerini ölçmek için (Ekici ve Balım 2013) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik çalışmalarında, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği'nin iç tutarlık değerleri yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve alfa değerinin genel ve alt testler için ,81 ile ,83 arasında değiştiği bulunmuştur. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ,82 bulunmuştur.
Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik çalışmasında, problem çözme ölçeğinin birinci faktörünün açıkladığı varyansın % 35,37 ikinci varyansın ise % 10, 26 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin cronbach alfa değeri ,90 olarak bulunmuştur.

4.BULGULAR:

Tablo 1. Deneklerin değişkenlere göre dağılımları.

Cinsiyet	**n**	**%**
Kadın	116	52,7
Erkek	104	47,3
Toplam	220	100,0
Sınıf	**n**	**%**
6. Sınıf	80	36,4
7. Sınıf	83	37,7
8.Sınıf	57	25,9
Toplam	220	100,0
Düzenli spor yapıyor mu?	**n**	**%**
Hayır	110	50,0
Evet	110	50,0
Toplam	220	100,0

Tablo 2. Kadın öğrencilerinin spor yapma/yapmama değişkenlerine göre Mükemmelliyetçilik ve problem çözme alt boyutlarına ilişkin farklılıklar

Alt Boyut		Değişken	n	(%)	$\bar{X}$	SS	Medyan	Min-Mak	Z	p
Mükemmelliyetçilik Ölçeği	**Hata Yapma Endişesi**	Spor Yapan	61	23,16	52,6	5,32	23 (20-27)	10-34	-3,842*	**0,000**
		Spor Yapmayan	55	19,52	47,4	4,74	20 (16-23)	13-34		
	Kişisel standartlar	Spor Yapan	61	24,77	52,6	3,98	25 (22,5-27)	21-65	-6,494*	**0,000**
		Spor Yapmayan	55	19,49	47,4	3,94	20 (18-22)	47-75		
	Ailesel Beklentiler	Spor Yapan	61	18,37	52,6	4,35	19 (15-22)	9-33	-4,037*	**0,000**
		Spor Yapmayan	55	14,40	47,4	5,14	15 (11-19)	10-40		
	Aileden Eleştiri	Spor Yapan	61	6,37	52,6	2,64	6 (5-8)	10-29	-,391	0,696
		Spor Yapmayan	55	6,25	47,4	2,79	6 (4-8)	10-35		
	Yaptığından Emin Olamama	Spor Yapan	61	10,90	52,6	2,85	11 (9,5-12)	5-24	-1,260	0,208
		Spor Yapmayan	55	10,14	47,4	3,29	10 (8-13)	7-25		
	Düzen	Spor Yapan	61	25,78	52,6	4,42	27 (23-29,5)	3-15	-4,264*	**0,000**
		Spor Yapmayan	55	20,87	47,4	6,75	22 (16-26)	3-15		
Problem Çözme Ölçeği	**Problem Çözme Becerileri Algısı**	Spor Yapan	61	61,54	52,6	6,96	61 (57,5-67)	4-16	-7,699*	**0,000**
		Spor Yapmayan	55	44,56	47,4	11,14	47 (36-53)	4-20		
	Problem Çözme Becerileri İsteği	Spor Yapan	61	27,45	52,6	4,97	28 (24-31,5)	6-30	-3,680*	**0,000**
		Spor Yapmayan	55	23,60	47,4	5,64	24 (20-28)	12-30		

(p<0,05)

Tablo 2' de görüldüğü gibi raket sporu yapan kadın öğrenciler ile spor yapmayan kadın öğrenciler arasında mükemmeliyetçilik alt ölçeği ortalama puanları arasında hata yapma endişesi (z= -3,842 p<0,05), kişisel standartlar (z= -6,494 p<0,05), ailesel beklentiler (z= -4,037 p<0,05), düzen (z= -4,264p<0,05), istatiksel olarak anlamlı bir var iken ailesel eleştiri (z= -,391 p>0,05), yaptığından emin olamama (z= -1,260 p>0,05) anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Problem çözme alt ölçeğinde ise problem çözme becerileri algısı (z= -7,699 p<0,05), ve problem çözme becerileri istek ve kararlılığı (z= -3,680 p<0,05) açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 3. Erkek öğrencilerinin spor yapma/yapmama değişkenlerine göre Mükemmelliyetçilik ve problem çözme alt boyutlarına ilişkin farklılıklar

Alt Boyut		Değişken	n	(%)	$\bar{X}$	SS	Medyan	Min-Maks	Z	*p
Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Hata Yapma Endişesi	Spor Yapan	49	45,2	23,21	6,80	24 (18-28)	10-37	-,376	,707
		Spor Yapmayan	55	54,8	22,71	5,27	23 (20-26)	8-38		
	Kişisel standartlar	Spor Yapan	49	45,2	26,44	3,96	26 (24-29)	17-35	-6,379*	**,000**
		Spor Yapmayan	55	54,8	20,75	3,75	21 (18-23)	11-30		
	Ailesel Beklentiler	Spor Yapan	49	45,2	19,19	3,56	19 (17-22)	9-25	-5,122*	**,000**
		Spor Yapmayan	55	54,8	15,05	3,81	15 (12,5-18)	8-25		
	Ailesel Eleştiri	Spor Yapan	49	45,2	6,40	3,05	6 (4-8)	3-13	-2,775	**,006**
		Spor Yapmayan	55	54,8	7,87	2,87	7 (6-9)	3-15		
	Yaptığından Emin Olamama	Spor Yapan	49	45,2	11,46	3,64	12 (9-14)	4-18	-,733	,463
		Spor Yapmayan	55	54,8	12,15	2,46	12 (10,5-14)	7-18		
	Düzen	Spor Yapan	49	45,2	26,21	4,10	18 (14-22)	16-30	-6,453*	**,000**
		Spor Yapmayan	55	54,8	18,24	5,59	28 (24-29)	6-30		
Problem Çözme Ölçeği	Problem Çözme Becerileri Algısı	Spor Yapan	49	45,2	61,23	9,32	62 (55-68)	34-75	-7,325*	**,000**
		Spor Yapmayan	55	54,8	42,03	10,31	43 36,5-48	19-75		
	Problem Çözme Becerileri İstek ve kararlılığı	Spor Yapan	49	45,2	25,38	5,04	26 (22-29)	14-34	-3,162*	**,002**
		Spor Yapmayan	55	54,8	22,66	3,87	22 (21-25)	12-34		

(p<0,05)

Tablo 3' de görüldüğü gibi raket sporu yapan erkek öğrencileri ile spor yapmayan erkek öğrenciler arasında mükemmeliyetçilik alt ölçeği ortalama puanları arasında kişisel standartlar (z= -6,379 p<0,05), ailesel beklentiler (z= -5,122 p<0,05), ailesel eleştiri (z= -2,775 p>0,05), düzen (z= -6,453p<0,05), istatiksel olarak anlamlı bir fark var iken hata yapma endişesi (z= -,376p>0,05), yaptığından emin olamama (z= -,733 p>0,05) anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Problem çözme alt ölçeğinde ise problem çözme becerileri algısı (z= -7,325p<0,05), ve problem çözme becerileri istek ve kararlılığı (z= -3,162p<0,05) açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 4. Spor yapan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre mükemmelliyetçilik ve problem çözme alt boyutlarına ilişkin farklılıklar

Alt Boyut		Cinsiyet	n	(%)	$\bar{X}$	SS	Medyan	Min-Maks	Z	*p
Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Hata Yapma Endişesi	Erkek	49	43,5	23,21	6,80	24 18-28	10-37	-,056	,955
		Kadın	61	56,5	23,16	5,32	23 (20-27)	10-40		
	Kişisel standartlar	Erkek	49	43,5	26,44	3,96	26 (24-29)	17-35	-2,064*	**,039**
		Kadın	61	56,5	24,77	3,98	25 (22,5-27)	10-35		
	Ailesel Beklentiler	Erkek	49	43,5	19,19	3,56	19 (17-22)	9-25	-,765	,445
		Kadın	61	56,5	18,37	4,35	19 (15-22)	7-25		
	Ailesel Eleştiri	Erkek	49	43,5	6,40	3,05	6 (4-8)	3-13	-,363	,717
		Kadın	61	56,5	6,37	2,64	6 (5-8)	3-15		
	Yaptığından Emin Olamama	Erkek	49	43,5	11,46	3,64	12 (9-14)	4-18	-1,199	,231
		Kadın	61	56,5	10,90	2,85	11 (9,5-12)	4-20		
	Düzen	Erkek	49	43,5	26,21	4,10	28 (24-29)	16-30	-,344	,731
		Kadın	61	56,5	25,78	4,42	27 (23-29,5)	12-30		
Problem Çözme Ölçeği	Problem Çözme Becerileri Algısı	Erkek	49	43,5	61,54	6,96	62 (55-68)	47-75	-,118	906
		Kadın	61	56,5	61,23	9,32	61 (57,5-67)	34-75		
	Problem Çözme Becerileri İstek ve kararlılığı	Erkek	49	43,5	25,38	5,04	26 (22-29)	14-34	-2,336*	**,019**
		Kadın	61	56,5	27,45	4,97	28 (24-31,5)	13-34		

(p<0,05)

Tablo 4' de görüldüğü gibi ortaokul 6-7-8 seviyesinde raket sporu yapan erkek öğrenciler ile kadın öğrenciler arasında mükemmeliyetçilik alt ölçeği ortalama puanları arasında kişisel standartlarda (z= -2,064 p<0,05), istatiksel olarak anlamlı bir fark var iken, hata yapma endişesi (z= -,056 p>0,05),ailesel beklentiler (z= -,765p>0,05),ailesel eleştiri (z= -,363p>0,05), yaptığından emin olamama (z= -1,199 p>0,05) düzen (z= -,344p>0,05), anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Problem çözme alt ölçeğinde ve problem çözme becerileri istek ve kararlılığı (z= -2,336p<0,05), istatiksel olarak anlamlı bir fark var iken problem çözme becerileri algısında(z= -,118 p>0,05) anlamlı bir fark bulunmamıştır.

5.TARTIŞMA SONUÇ:

Öğrencilerin problemleriyle yüzleşmeleri ve onlarla mücadele etmeyi öğrenmeleri, karşılarına çıkacak problemler karşısında kullanacakları planları hazırlama ve değerlendirme becerileri kazandırmaları bakımından çok önemlidir (Norris2003).

Ailelerin ve öğretmenlerin beklentilerini karşılamak isteyen öğrenciler, akademik başarıyı test çözmeyle eş

tutmaktadır. Gündelik hayatın gerçekliğinden uzak bu bakış açısı öğrencileri belki akademik başarılarını yükseltmekte fakat onları yaşadığı sosyal çevrede paylaşımcı, yardımsever, sorumlu bir birey olmaktan uzaklaştırmaktadır (Schonert-Reichl,Hymel, 2007). Pulur, Karabulut ve Koç'un (2012), İnce ve Şen'in (2006) yılında yaptıkları çalışma bizim çalışmalarımızı destekler niteliktedir.

Altun'un (2012) Kırşehir ilinde yaptığı çalışmada problem çözme becerilerinin cinsiyet boyutunda bir farklılık olmadığını tespit etmiştir, Bu çalışmanın sonuçları bizim problem çözme becerileri isteği alt boyutunda($p = 0{,}019 < 0{,}05$) bulduğumuz sonuçla örtüşmemektedir. Birçok spor psikologu mükemmeliyetçiliğin olumlu yönde katkı sağladığını ve bu özelliklerinin performanslarını yükselttiğini söylemişlerdir (Hardy ve ark 1996).

Çepikkurt'un (2011) hentbol oynayan 246 üniversite öğrencisi üzerinde Spora Özgü Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile yaptığı çalışmada hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir fark olduğunu ($t = -2{,}303$; $p < 0{,}05$) hatalarla aşırı ilgilenme alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldıklarını, fakat kişisel standartlar ve aile baskısı alt boyutunda alınan puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir.

Anshel ve Mansuouri (2005)'te 10 elit sporcu ile mükemmeliyetçilik ölçeği kullanarak yaptığı çalışmada cinsiyetler açısından istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Sonuçlar, ailesel beklenti ve eleştiriler boyutunda kadınların erkeklere nazaran daha yüksek puan aldıklarını, erkeklerin ise düzen, organizasyon boyutunda kadınlara nazaran daha yüksek puan aldıklarını tespit etmişlerdir.

Mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarında raket sporu yapan kadınlar ile spor yapmayan kadınlar arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu spor yapmanın kadınların mükemmelliyetçiliğini geliştirdiğini söyleyebiliriz. Problem çözme ölçeği ile raket sporu yapan kadınlar ile spor yapmayan kadınlar arasındaki ilişkiye bakıldığında problem çözme becerileri algısı ve problem çözme becerileri istek ve kararlılığı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu spor yapmanın kadınların problem çözme becerilerini geliştirdiğini söyleyebiliriz. Mükemmeliyetçilik ölçeği ile raket sporu yapan erkekler ile spor yapmayan erkekler arasındaki ilişkinin alt boyutlarına bakıldığında kişisel standartlar, ailesel beklentiler, ailede eleştiri ve düzen alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu raket sporunun mükemmeliyetçilik üzerinde olumlu etkisi olduğunu söyleyebiliriz

Problem çözme ölçeği ile raket sporu yapan erkekler ile spor yapmayan erkekler arasındaki ilişkiye bakıldığında problem çözme becerileri algısı ve problem çözme becerileri istek ve kararlılığı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu raket sporu yapmanın problem çözme becerilerini geliştirdiğini söyleyebiliriz.

Çalışmada ele alınan değişkenlere ilişkin yapılan ölçümlerin; sporcuların cinsiyetleri açısından incelendiğinde analizler sonucunda elde edilen bulgular mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutu olan, kişisel standartlar açısından anlamlı bir fark olduğunu tespit edilmişken, hata yapma endişesi, ailesel beklentiler, aile eleştirisi, yaptığından emin olamama ve düzen alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Yapılan spor aynı olsa bile mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarında, cinsiyetler üzerinde farkı etkisi olabileceğini söyleyebiliriz.

Problem çözme ölçeği alt boyutu olan problem çözme becerileri algısında cinsiyet açısından anlamlı bir fark tespit edilmemişken, problem çözme becerileri istek ve karalılığı açısından anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak yapılan spor aynı olsa bile cinsiyetler üzerinde farklı etkileri olabileceğini söyleyebiliriz.

Öneriler: Sporun olumsuz mükemmeliyetçilik üzerindeki etkileri belirlenerek sporcuların bu alanda bilinçli farkındalık oluşturması sağlanabilir.

Spor yapmanın bireylerin problem çözme becerileri üzerindeki pozitif etkileri velilere ve özellikle geleceğin mimarları olan öğrencilere anlatılarak, spor yapmaya yönlendirilmelidir.

Kaynakça:

Anshel, M. Mansouri, H. İnfluences of Perfectionism on Motor Performance, Affectand Causal Attributions in Responseto Critical İnformation Feedback. Journal of SportBehavior, (2005) 28: 99-124.

Altun, M. (2013). Düzenli Eğitsel Oyun Oynayan 11-12 Yaş Grubu Çocuklarda Problem Çözme Becerisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü). s: 62.

Adderhold-Alliot, M. (1987). "Perfectionism: What's Bad About Being too Good?" Free Spirit Publishing, Minneapolis.

Çepikkurt, F. (2012). Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyleri ile Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). s: 96.

Ekici, D. İ.,& Balım, A. G. (2013). Ortaokul Öğrencileri İçin Problem Çözme Becerilerine Yönelik Algı Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *10*(1), 67-86.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., &Rosenblate R., (1990).The Dimensions Of Perfectionism. Cognitive Therapyand Research, 14: 449-468.
Günay, M., Cicioğlu, İ., Şıktar, E.,Şıktar, E., (2018) Çocuk Yaşlı Kadın ve Özel Gruplarda Eğzersiz, Gazi Kitabevi, Ankara s.133.
Gençlik Spor Müdürlüğü Sicil-Lisans Şubesi 1999-2003 Yılı Resmi Belgeleri
İnce, G. C, Şen. (2006). Adana İl'inde Deplasmanlı Ligde Basketbol Oynayan Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4, 1, s: 5-10.
Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *12*(3), 192-197

Karasar, N. (2018). Bilimsel araştırma yöntemi (33. bs.). *Ankara: Nobel Yayıncılık*. S.111

Norris, J. A. (2003). Looking at classroom management through a Socialand Emotional Learning lens. Theory Into Practice, 42(4), 313-318.
Pura, F. **(**1938). İlkokullarda Cimnastik, Devlet Matbaası, İstanbul,
Uyar, M. (2002). Problem çözme yaklaşımı. İçinde Ali Murat Sönmez (Ed.). Eğitime yeni bakışlar. (syf. 219-226). Ankara: Mikro Yayınları
Zorba, E. (2014). Yaşam boyu spor. Ankara: Atalay Matbaacılık, 3, s16-23).
Schonert-Reichl, K. ve Hymel, S. (2007). Educating the heart as well as the mind social and emotion allearning for schooland life success. Education Canada, 47(2), 20-25.

Hardy L, Jones J G, Gould D, 1996 Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of ElitePerformers. New York: Wiley, 1996.

Pulur, A. Karabulut, O. Koç, H. (2012). A Review of The Problem-Solving Skills Of High Level Collegiate Athletes From Different Branches,SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10 (1), 1-6.

SB164

Hedef Sporcularının Problem Çözme ve Mükemmelliyetçilik Düzeylerinin İncelenmesi

[1]Metin TAN, [2]İsrafil YAŞIN, [3]FilizFatma ÇOLAKOĞLU, [4]Tekin ÇOLAKOĞLU

[1 234]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

metintan58@hotmail.com, israfil_58@hotmail.com, fcolakoglu@gmail.com, tcolakoglu@gmail.com

Özet

Bu çalışma, hedef sporu yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin mükemmelliyetçilik ve problem çözme becerilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmamızda genel tarama modeli kullanılmıştır. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Problem Çözme Ölçeği hedef sporları müsabakalarına katılan 13-15 yaş arası 62 sporcu ve 62 gönüllü sedanter öğrenci olmak üzere 124 öğrenciye uygulanarak veriler toplanmıştır. Yapılan normallik testleri sonucu veriler normal dağılım göstermediği için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik analizleri sonucu çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,83, problem çözme ölçeğiiçin ise 0,88 olarak bulunmuştur.

Hedef sporu yapan kız öğrenciler ile sedanter kadın öğrenciler arasında mükemmeliyetçilik alt ölçeği ortalama puanları arasında hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler ve yaptığından emin olamama bakımından istatiksel olarak anlamlı fark tespit edilmişken ($p<0,05$), ailesel eleştiri ve düzen açısındansa anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Problem çözme alt ölçeğinde ise problem çözme becerileri algısı açısından istatiksel olarak anlamlı fark var iken problem çözme becerileri istek ve kararlılığında bir fark tespit edilememiştir ($p<0,05$).

Hedef sporu yapan erkek öğrenciler ile sedanter erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik alt ölçeği ortalama puanları arasında kişisel standartlar, ailesel beklentiler, düzen bakımından istatiksel olarak anlamlı bir fark var iken ($p<0,05$), ailesel eleştiri, hata yapma endişesi, ailede eleştiri, yaptığından emin olamama bakımından ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Problem çözme alt ölçeğinde ise problem çözme becerileri algısı ve problem çözme becerileri istek ve kararlılığı açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak bireylerin problem çözme becerileri spor ile geliştikçe mükemmeliyetçilik düzeylerinin artacağı söz konusu olabilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, mükemmeliyetçilik, problem çözme

Summary

The Investıgatıon Of The Problem Solvıng and Perfectıonısm Levels Of Target Athletes

In this study, it is aimed to investigate of target sport on individuals' non-sports individuals perfectionism and problem solving skills. Descriptive survey model has been used in this paper. The data was collected by applying the Multidimensional Perfectionism Scale and Problem Solving Scale to 124 students, 62 athletes who participated in the target sports competitions and 62 volunteer sedentary students between the ages of 13-15. Mann-Whitney U test was used because the data did not show normal distribution as a result of normality tests. Cronbach's alpha reliability coefficient of the multidimensional perfectionism scale was found 0.83 and the problem-solving scale was 0.88.

There was a statistically significant difference between the mean scores of perfectionism subscale scores of female students engaged in target sport and sedentary female students in terms of worry about making mistakes, personal standards, familial expectations and not being sure to do so ($p<0.05$), but no difference was detectedin terms of familial criticism and order. ($p>0.05$).In the problem solving subscale, while there was a statistically significant difference in perception of problem solving skills, there was no difference in the desire and determination of problem solving skills ($p<0.05$).

While there was a statistically significant difference between the mean scores of perfectionism subscale scores of male students engaged in target sport and sedentary male students in terms of personal standards, familial expectations, order ($p<0.05$), no significant difference was found in terms of familial criticism, anxiety of making mistakes, family criticism, and being unsure what they do ($p>0.05$). In the problem solving subscale, a statistically significant difference was found in terms of perception of problem solving skills and desire and determination of

problem solving skills ($p<0.05$). As a result it can be said that as the problem solving skills of individuals develop with sports, their perfectionism levels will increase.

Key Words: Sport, Perfectionism, problem solving

1.GIRIŞ:

Spor tarihi ilk çağlardan bu güne kadar incelendiğinde anlıyoruz ki, hayatta kalmak için doğa ile mücadele ederken aynı zamanda topraklarını düşmanlardan korumak isteyen veya yeni topraklar istila etmek isteyen topluluklar için dayanıklı, becerikli, kudretli, korkusuz asker yetiştirmek bir zorunluluk olmuştur (Tarcan 1932).

Devletlerin sağlıklı olabilmesi halkının sağlıklı olmasına bağlıdır. Güçlü ve sağlıklı bireylerin milletlerini ve devletlerinin devamlılığını sağladığı günümüzde de geçerliliğini korumaktadır (İşcan 1988). Yapılan bilimsel çalışmaları dikkate alan birçok devlet egzersizle sağlığın korunmasının mümkün olduğunu görerek ve çağın getirdiği olumsuz koşullardan kaçınmak için insanları spora teşvik etmektedir (Zorba 2015). Günümüzde spor sosyal, biyolojik, psikolojik ve sanatsal fonksiyonu olan bireyleri disiplinli, kurallara saygılı, sosyal barışa katkı sağlayan özellikler kazandıran bir araçtır. (Güven 1999) .

Yaşadığımız bu çağda sosyo-ekonomik ve kültürel problemlerle birlikte psikolojik gerginliğe neden olan sebepler ortaya çıkmıştır (Zorba 2006). Sporun insan vücudu üzerinde birçok etkisi vardır. Problem çözme becerileri de bunlardan biridir. Problem çözme becerileri genetik yollarla aktarılmaz insan günlük yaşam içerisinde karşılaştıkları problemlere çözümler üreterek öğrenip geliştirilebilir (Dale ve Balloti, 1997). Bireyin karar verme ve problem çözme yeteneklerini geliştirmesi, hedeflerine bilinçli ve planlı bir şekilde ulaşmasına, sonuç odaklı hareket etmesine, günlük yaşam içinde karşısına çıkabilecek çatışmayla, stresle ve yaşam güçlükleri ile mücadele yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Norris 2003).

Sporun etkilediği bir başka özellikte mükemmeliyetçiliktir. Spordaki mükemmeliyetçilik 1990 yılından sonra üzerinde çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Birçok spor psikologu mükemmeliyetçiliğin elit sporcuların katıldığı yarışlarda olumlu bir katkı sağladığını kabul etmiş ve bu özelliklerinin performanslarını yükselttiği görülmüştür (Hardy ve ark 1996).

2.AMAÇ:

Sanayileşme ve modern yaşamın bir sonucu olarak, hareketsiz yaşamın insan üzerindeki etkilerini en aza indirmek için spor sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazı olmuştur. Bu çalışmamızda hedef sporu yapan sporcuların mükemmeliyetçilik ve problem çözme beceri düzeyleri üzerinde spor yapmanın etkileri incelemek amaçlanmıştır.

3.YÖNTEM:

Genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelini çok sayıda elemanın bir araya gelerek oluşturduğu bir evrende, evreni anlamak ve genel bir hükme ulaşmak gayesi ile evrenin bütününü veya evrenden alınacak bir grup, örnek yada örneklem üstünde uygulamaya tarama modeli denir (Karasar 2018).

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Gaziantep Gençlik Spor Il Müdürlüğünün verilerine göre 13-15 yaş arası dart, atıcılık ve okçuluk sporlarında yıldız kategorisinde okullar arası müsabakalara katılan 271 öğrenci oluştururken örneklemini Gaziantep ilinde ortaokullar arası dart, atıcılık ve okçuluk sporları yarışmalarına katılan 13-15 yaş arası (6-7-8. sınıf) yıldız sporculardan en az iki yıldır okul takımında veya bir kulüpte spor yapan atıcı 20, Dart 22, okçuluk 20 toplam 62 hedef sporu yapan öğrenci oluşturmaktadır. Kontrol gurubunu ise (6-7-8. sınıf) 62 sedanter öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma toplamda 53'ü kadın, 71'i erkek olmak üzere124 öğrenci ile yapılmıştır.

Veilerin analizi Spss programı ile yapılmıştır. Gruplardan elde edilen veriler SPSS (sürüm 22) istatiksel program ile degerlendirilmiştir. Verilere normallik testi yapılmıştır, Shapiro-Wilk test sonuçları normal dağılım göstermediği için Nonparametric test tercih edilmiştir. Gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde "Mann-Whitney U" testi kullanımıştır. İstatistiksel analizler %95 güven düzeyinde test edilmiştir.

Veriler, 2018-2019 öğretim yılında "Gaziantep Gençlik Spor Müdürlüğünün Faaliyet Programı" kapsamında gerçekleştirilen "Ortaokullar arası il birinciliğine katılan" sporculara ve sedanter öğrencilere yüz yüze görüşme yoluyla uygulanmıştır. Ölçekler, 2 yıllık sporcu geçmişi olan çalışmaya katılmayı kabul eden yıldız kategorisindeki ortaokul öğrencilerine uygulanmıştır.

Araştırmada hedef sporu yapan öğrencilerin mükemmeliyetçiliklerini ölçmek için Forst tarafından geliştirilen (Kağan 2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek kullanılırken problem çözme düzeylerini ölçmek için (Ekici ve Balım 2013) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır.

Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik çalışmalarında, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği' nin iç tutarlık değerleri yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve alfa değerinin genel ve alt testler için ,82 ile ,84 arasında değiştiği bulunmuştur. Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ,83 bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenirlik çalışmasında, problem çözme ölçeğinin birinci faktörünün açıkladığı varyansın % 27,889 ikinci varyansın ise % 11,943 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ölçeğin cronbach alfa değeri ,84 olarak bulunmuştur.

4.BULGULAR:

Tablo 1. Kadın öğrencilerinin spor yapma/yapmama değişkenlerine göre Mükemmelliyetçilik ve problem çözme alt boyutlarına ilişkin farklılıklar

Alt Boyut		Değişken	n	(%)	$\bar{X}$	SS	Medyan	Min-Mak	Z	p
Mükemmelliyetçilik Ölçeği	Hata Yapma Endişesi	Spor Yapan	25	47,2	23,56	4,70	23 (20,5-7,5)	14-31	-3,873*	**,000**
		Spor Yapmayan	28	52,8	17,85	4,82	17,5 (14,25-21)	9-33		
	Kişisel standartlar	Spor Yapan	25	47,2	23,16	3,02	24 (21-25)	16-29	-5,084*	**,000**
		Spor Yapmayan	28	52,8	17,46	3,68	18 (15-20)	10-24		
	Ailesel Beklentiler	Spor Yapan	25	47,2	15,64	4,30	15 (12-19)	8-24	-2,626*	**,009**
		Spor Yapmayan	28	52,8	12	5,23	11 (8-15)	5-23		
	Aileden Eleştiri	Spor Yapan	25	47,2	6,32	2,68	5 (4-9)	3-11	-,162	,871
		Spor Yapmayan	28	52,8	6,67	3,19	6 (4-8)	3-15		
	Yaptığından Emin Olamama	Spor Yapan	25	47,2	11,68	2,39	12 (10-13,5)	7-15	-2,911*	**,004**
		Spor Yapmayan	28	52,8	9	3,46	9 (6-11)	4-16		
	Düzen	Spor Yapan	25	47,2	22,08	6,55	23 (16,5-29)	9-30	-1,777	,076
		Spor Yapmayan	28	52,8	18,60	6,96	20 (11,75-24)	6-30		
Problem Çözme Ölçeği	Problem Çözme Becerileri Algısı	Spor Yapan	25	47,2	49,04	10,65	49 (40-58,5)	34-69	-2,954*	**,003**
		Spor Yapmayan	28	52,8	38,78	11,48	38 (29,25-46,5)	21-65		
	Problem Çözme Becerileri İsteği	Spor Yapan	25	47,2	25,68	4,62	24 (20-25)	17-35	-312	,755
		Spor Yapmayan	28	52,8	22,25	7,72	23 (15,5-29)	7-35		

(p<0,05)

Tablo 1' de görüldüğü gibi hedef sporu yapan kadın öğrenciler ile spor yapmayan kadın öğrenciler arasında mükemmeliyetçilik alt ölçeği ortalama puanları arasında hata yapma endişesi (z=-3,873p<0,05), kişisel standartlar (z= -5,084 p<0,05), ailesel beklentiler (z= -2,626 p<0,05), yaptığından emin olamama (z= -2,911 p<0,05) istatiksel olarak anlamlı bir var iken ailede eleştiri (z= -,162p>0,05), düzen (z= -1,777 p>0,05), anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Problem çözme alt ölçeğinde ise problem çözme becerileri algısında(z= -2,954 p<0,05), istatiksel olarak anlamlı bir var iken problem çözme becerileri istek ve kararlılığı (z= -312 p>0,05) açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Erkek öğrencilerinin spor yapma/yapmama değişkenlerine göre Mükemmelliyetçilik ve problem çözme alt boyutlarına ilişkin farklılıklar

Alt Boyut		**Değişken**	**n**	**(%)**	**$\bar{X}$**	**SS**	**Medyan**	**Min-Maks**	**Z**	***p**
Mükemmeliyetçilik Ölçeği	**Hata Yapma Endişesi**	Spor Yapan	37	52,1	23,54	6,71	24 (18-28,5)	10-36	-1,118	,264
		Spor Yapmayan	34	47,9	22,02	5,65	21,5 (19-25)	12-38		
	Kişisel standartlar	Spor Yapan	37	52,1	23,72	4,79	24 (20,5-28)	13-33	-3,451*	**,001**
		Spor Yapmayan	34	47,9	19,79	3,85	20 16,75-22	12-30		
	Ailesel Beklentiler	Spor Yapan	37	52,1	17,54	5,05	18 (13,5-22)	7-24	-3,145*	**,002**
		Spor Yapmayan	34	47,9	14,11	3,62	13,5 (11,75-17)	8-21		
	Ailesel Eleştiri	Spor Yapan	37	52,1	7,62	3,20	7 (6-9)	3-15	-,517	,605
		Spor Yapmayan	34	47,9	7,85	3,16	7 (5-10)	3-15		
	Yaptığından Emin Olamama	Spor Yapan	37	52,1	11,48	3,16	11 (9-14)	6-19	-510	,610
		Spor Yapmayan	34	47,9	11,76	2,46	12 (10-14)	7-18		
	Düzen	Spor Yapan	37	52,1	23,54	5,25	24 (21-27,5)	7-30	-4,737*	**,000**
		Spor Yapmayan	34	47,9	16,50	5,93	18 (12-21)	6-30		
Problem Çözme Ölçeği	**Problem Çözme Becerileri Algısı**	Spor Yapan	37	52,1	55,43	12,61	56 (47,5-62)	30-90	-5,419*	**,000**
		Spor Yapmayan	34	47,9	38,08	9,57	41 (33-4,25)	19-58		
	Problem Çözme Becerileri İstek ve kararlılığı	Spor Yapan	37	52,1	24,24	6,17	25 (20-29,5)	10-33	-2,614*	**,009**
		Spor Yapmayan	34	47,9	20,64	4,70	21 (17,75-24)	11-31		

(p<0,05)

Tablo 2'de görüldüğü gibi hedef sporu yapan erkek öğrencileri ile spor yapmayan erkek öğrenciler arasında mükemmeliyetçilik alt ölçeği ortalama puanları arasında kişisel standartlar (z= -3,451 p<0,05), ailesel beklentiler (z= -3,145 p<0,05), düzen (z= -4,737p<0,05), istatiksel olarak anlamlı bir fark var iken hata yapma endişesi (z= -1,118 p>0,05), ailesel eleştiri (z= -,517 p>0,05), yaptığından emin olamama (z= -510 p>0,05) anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Problem çözme alt ölçeğinde ise problem çözme becerileri algısı (z= -5,419 p<0,05) ve problem çözme becerileri istek ve kararlılığı (z= -2,614 p<0,05) açısından istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 3. Spor yapan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre mükemmelliyetçilik ve problem çözme alt boyutlarına ilişkin farklılıklar

Alt Boyut		Cinsiyet	n	(%)	$\bar{X}$	SS	Medyan	Min-Maks	Z	*p
Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Hata Yapma Endişesi	Erkek	34	54,8	22,02	5,65	21,5 (25-19)	12-38	-3,119*	**,002**
		Kadın	28	45,2	17,85	4,82	17,5 (14,25-21)	9-33		
	Kişisel standartlar	Erkek	34	54,8	19,79	3,85	20 (16,75-22)	12-30	-2,230*	**,026**
		Kadın	28	45,2	17,46	3,68	18 (15-20)	10-24		
	Ailesel Beklentiler	Erkek	34	54,8	14,11	3,62	13,50 (11,75-17)	8-21	-2,078*	**,038**
		Kadın	28	45,2	12	5,23	11 (8-15)	(5-23)		
	Ailesel Eleştiri	Erkek	34	54,8	7,85	3,16	7 (5-10)	3-15	-1,553	,120
		Kadın	28	45,2	6,67	3,19	6 (4-8)	3-15		
	Yaptığından Emin Olamama	Erkek	34	54,8	11,76	2,46	12 (10-14)	7-18	-3,191*	**,001**
		Kadın	28	45,2	9	3,46	9 (6-11)	4-16		
	Düzen	Erkek	34	54,8	16,50	5,93	18 (12-21)	6-30	-1,447	,148
		Kadın	28	45,2	18,60	6,96	20 (11,75-24)	6-30		
Problem Çözme Ölçeği	Problem Çözme Becerileri Algısı	Erkek	34	54,8	38,08	9,57	41 (33-44,25)	19-58	-,021	,983
		Kadın	28	45,2	38,78	11,48	38 (29,25-46,5)	21-65		
	Problem Çözme Becerileri İstek ve kararlılığı	Erkek	34	54,8	20,64	4,70	21 (17,75-24)	11-31	-1,006	,314
		Kadın	28	45,2	22,25	7,72	23 (15,5-29)	7-35		

(p<0,05)

Tablo 3'de görüldüğü gibi ortaokul 6-7-8 seviyesinde hedef sporu yapan erkek öğrenciler ile kadın öğrencilerin mükemmeliyetçilik alt ölçeği ortalama puanları arasında, hata yapma endişesi (z= -3,119 p<0,05 kişisel standartlar (z= -2,230 p<0,05), ailesel beklentiler (z= -2,078 p<0,05), yaptığından emin olamama (z= -3,191 p<0,05) istatiksel

olarak anlamlı bir fark var iken), ailesel eleştiri (z= -1,553 p>0,05), düzen (z= -1,447p>0,05), anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Problem çözme alt ölçeğinde problem çözme becerileri algısında (z= -,021p>0,05) ve problem çözme becerileri istek ve kararlılığında (z= -1,006 p>0,05), anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ:

Öğrencilerin problemleriyle yüzleşmeleri ve onları çözümlemeye çalışmaları, farklı yöntemler denemeleri ve sonuca ulaşmaları yaşamın geri kalanında karşılarına çıkacak problemler içindaha gerçekçi hedefler belirlemelerine, çözüme götürecek farklı yollar denemelerine, en etkili planları hazırlama ve uygulama becerileri kazanmalarına yardımcı olmaktadır (Norris2003).

Ailelerin çocukları için iyi bir gelecek tasarlama çabaları, akademik başarıyı test çözmeyle sınırlayan kısır bir bakış açısına dönüşmüştür. Hayatın gerçekliğinden uzak bu anlayış her ne kadar öğrencilerin akademik başarılarını yükseltse de içinde bulunduğu sosyal çevrede paylaşımcı, işbirlikçi, yardımsever, çevresine karşı duyarlı bir birey olmaktan uzaklaştırmaktadır (Schonert-Reichl,Hymel, 2007).

Pulur, Karabulut ve Koç'un (2012) üniversite öğrencilerinden oluşan üst düzey sporcularla yaptıkları çalışmada problem çözme becerilerinde cinsiyet açısından anlamlı fark bulmuştur. İnce ve Şen'in (2006) yaptığı çalışmada sporcuların problem çözme becerileri cinsiyet açısından karşılaştırıldığında; bayan sporcuların problem çözme becerileri (78.33 ± 11.32) erkek sporculardan (92.57 ± 20.85) anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. İnce ve Şen'in (2006) Pulur, Karabulut ve Koç'un (2012), yaptıkları çalışma bizim çalışmamızla örtüşmemektedir.

Altun'un (2012) Kırşehir ilinde 11-12 yaşındaki tesadüfî örneklemle seçtiği 30 deney 30 kontrol gurubu çocukla yaptığı çalışmada problem çözme becerilerinin cinsiyet boyutunda bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Çepikkurt'un (2011) hentbol oynayan 246 üniversite öğrencisi üzerinde "spora özgü çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği" ile yaptığı çalışmada hentbolcuların mükemmeliyetçilik puanlarının cinsiyet açısından anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Anshel ve Mansuouri (2005)'te 10 elit sporcu ile mükemmeliyetçilik ölçeği kullanarak yaptığı çalışmada cinsiyetler açısından istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmiştir.

Mükemmeliyetçilik ölçeği ve problem çözme ölçeği alt boyutlarında hedef sporu yapan kadınlar ile spor yapmayan kadınlar arasındaki ilişki incelendiğinde spor yapmanın kadınların mükemmelliyetçilik ve problem çözme düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Mükemmeliyetçilik ölçeği ve problem çözme ölçeği alt boyutlarında hedef sporu yapan erkekler ile spor yapmayan erkekler arasındaki ilişki incelendiğinde spor yapan erkeklerin mükemmelliyetçilik ve problem çözme düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Elde edilen bu bulgular doğrultusunda hedef sporu yapanlar cinsiyet açısından incelendiğinde mükemmeliyetçilik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu problem çözme becerileri alt boyutlarında ise anlamlı bir fark olmamasına rağmen kızlar lehine ortalamalarının yüksek olduğu aynı sporu yapmalarına rağmen sporun cinsiyet üzerinde farklı etkisi olduğu söylenebilir.

ÖNERİLER:

Problem çözme ve mükemmeliyetçiliğin spor yapanlar üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür.

Yapılacak yeni çalışmalarla mükemmeliyetçilik ve problem çözmenin farklı spor branşlarda ki etkileri incelenebilir.

Sporun olumsuz mükemmeliyetçilik üzerindeki etkileri belirlenerek sporcuların bu alanda bilinçli farkındalık oluşturması sağlanabilir.

Spor yapmanın problem çözme becerilerindeki olumlu etkileri velilere ve özellikle problem çözme becerilerinde yetersiz öğrencilere anlatılarak, spor yapmaya yönlendirilmelidir.

Kaynakça:

Altun, M. (2013). Düzenli Eğitsel Oyun Oynayan 11-12 Yaş Grubu Çocuklarda Problem Çözme Becerisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü). s: 62.

Anshel M H, 1993. Psychology of drug use. In: Singer RN, Murphey M, Tennant LK Eds. Handbook of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan; 1993: 851-876.

Çepikkurt, F. (2012). Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Kaygı Düzeyleri ile Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). s. 96.

Dale, P. M.,&Ballotti, D. (1997). An Approach To Teaching Problem Solving İn The Classroom. College Student Journal, 31(1), 76-79.

Ekici, D. İ.,& Balım, A. G. (2013). Ortaokul Öğrencileri İçin Problem Çözme Becerilerine Yönelik Algı Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *10*(1), 67-86.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., &Rosenblate R., (1990).The Dimensions Of Perfectionism. Cognitive Therapyand Research, 14: 449-468.

Güven, Ö. (1999). Türklerde spor kültürü (Vol. 172). Ataturk Kultur Dil Ve Tarih Yuks. s.2

Hardy L, Jones J G, Gould D, 1996 Under standing Psychological Preparation for Sport:Theory and Practice of Elite Performers. New York: Wiley, 1996. Henschen K. Maladaptive fatigue syndrome and emotions in sport. In Hanin Y L Ed. Emotions in Sport.ZinsserChampaign, IL: Human Kinetics; 2000: 231-242.

İnce, G. C, Şen. (2006). Adana İl'inde Deplasmanlı Ligde Basketbol Oynayan Sporcuların Problem Çözme Becerilerinin Belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4, 1, s: 5-10.

İşcan, F. (1988). Türklerde spor. Ankara: Milli Eğitim Basımevi. s.8
Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *12*(3), 192-197

Karasar, N. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (33.baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık

Norris, J. A. (2003). Looking At Classroom Management Through A Socialand Emotional Learning Lens. Theory Into Practice, 42(4), 313-318.

Pulur, A. Karabulut, O. Koç, H. (2012). A Review of The Problem-Solving Skills Of High Level Collegiate Athletes From Different Branches,Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10 (1), 1-6
Schonert-Reichl,K. ve Hymel,S. (2007).Educating The Heart As Well As The Mind Social And Emotional Learning For Schooland Life Success. Education Canada, 47(2), 20-25.

Tarcan, S. S. (1932). Beden Terbiyesi; Oyun, Cimnastik, Spor. İstanbul: Devlet Matbaası. s.40

Zorba, E. (2015). Herkes için Yaşam boyu spor. Ankara: Fırat Matbaacılık, 5, s.16

Zorba, E. (2006) Yaşam Boyu Spor. Ankara: Nobel Yayın, 2, s.3

SB172

BAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN BELİRLENMESİ

[2]Dursun GÜLER, [1]Alihan ARGAÇ

[1]Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü AMASYA
[2]Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü AMASYA

Abstract

The purpose of ths study was determination of methods of coping with stress of female college students.

To this research participated healthy and volunteer woman graduate student total of 200 between ages 18-24 who educate in the schools of theology and education of Amasya University. The research datas were obtained with "the scale of coping with stress" developed by Folkman and Lazarus which consists of 30 questions. The datas were analyzed and evaluated with frequency and percentage distributions.

The highest rate of college students in the face of difficulties events was observed they used the methods of coping with stress such as with 86 % knowledge of the existence of people who can support themselves, 80 % consultation to the others about the real causes of the problems, 79.5 % working to make the best decision by doing the evaluation of the events, 76 % trying to be optimistic and struggle with believing that a way certainly will be found, 74 % finding the strength to resist and fight himself regardless, 71,5 % believing they can defend their rights, 71 % feeling they grow and mature in a good way as personality and 70,5 % behavoir tolerant themselves. As the lowest rate was determined they used the methods of coping with stress such as with 25 % don't give up than the struggle, 30 % believing you won't do anything, 36,5 % saying this is my destiny and 39 % thinking what is my fault.

As a result, it was seen they use methods of coping with stress of college students; it also as performed with methods of more self-confidence and belief, social support search and discovery, finding active solutions to problems and struggling.

Key words: Stress, women, coping with stress, college students.

Giriş ve Amaç

Bireyler doğduklarında, ömürleri yettiğince bebeklik, çocukluk, ergenlik, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinden geçmektedirler. Her yaşam döneminin kendisine özgü özellikleri olabilmesine karşın gençlik dönemi, insanın sonraki yaşamını oldukça etkilediği ve yönlendirdiği, dinamik ve değişim odaklı olarak ön plana çıktığı dönem olarak dikkati çekmektedir. Gençlik döneminde birey, gerek fiziksel gerek sosyal gerekse psikolojik olarak pek çok değişimlerden geçmektedir. Dolayısıyla, bu dönemlerdeki üniversite gençliğinin fiziksel, sosyal ve ruhsal sağlığı, toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden birisi olarak değerlendirilmektedir (Doğan ve Eser, 2013).

İnsanların mutluluğu, huzuru ve sükuneti için bir tehlike işareti, bir uyarı olarak algılanan, olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiler stres olarak adlandırılmaktadır (Doğan ve Eser, 2013). Bir başka tanıma göre stres, bireylerin fiziki ve sosyal çevrelerindeki uyumsuz ve uygunsuz koşullar nedeniyle, fiziksel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı direnç olup, çoğunlukla birey ve çevre arasındaki alışverişten kaynaklandığı

bildirilmiştir (Doğan ve Eser, 2013; Güçlü, 2001; Folkman and Lazarus, 1988). Dolayısıyla stres, genel olarak, her hangi bir şekilde birey ve çevrenin birbirleriyle koordinasyon eksikliğine bağlı uyumsuzluklardan kaynaklanabilmekte, kişiye ilişkin bireysel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu birtakım sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir(Deniz ve Yılmaz, 2005; Doğan ve Eser, 2013).

Stresle başa çıkma tarzları, genel olarak, duygu ve problem odaklı yöntemler şeklinde iki temel kategoride ele alınmakta; problem odaklı başa çıkma tarzlarını kullananlar doğrudan stres oluşturan durumu anlamaya ve değiştirmeye çalışmaktadırlar. Bu yöntem, stres oluşturan durumun ortadan kaldırılması, etkisinin en aza indirilmesi ya da kişinin stres kaynağıyla ilişkisini değiştirmesi çabaları şeklinde bildirilmektedir. Stresle başa çıkma mekanizması; stres oluşturan faktörlerin fark veya tespit edilmesi, aktif şekilde değerlendirmesi, durumun değiştirilmesi ve problemi çözme noktasında aktif olarak harekete geçilmesi gibi bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir (Ergin ve ark, 2014).

Üniversitede öğrenci olmak ve üniversite yaşamı kaygı ve stres üretecek bir ortam niteliği taşımaktadır. Öğrenciler üniversite yaşamlarının başlamasıyla birlikte, bir süre sonra beklediklerini bulamama, düşündüklerini gerçekleştirememe, yerleştirildikleri bölümü benimseyememe gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedirler (İnanç ve ark., 2004). Öğrenciler için üniversite yeni bir ortam yeni bir arkadaş çevresinin oluştuğu bir dönemdir. Bu dönemde öğrenciler aileden ayrılma yurtta kalmaya alışma benzer birçok olay veya durumla karşılaşabilirler. Bu durumlar da öğrencilerin nasıl başa çıktıklarının merakı içinde böyle bir çalışma içine girilmiştir.

Üniversite gençliğinin fiziksel, sosyal ve ruhsal sağlığının, toplumsal sağlığın önemli bileşenlerinden birisi olarak da değerlendirilmesinden hareketle, bu araştırmada, bayan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yol ve yöntemlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

1. Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklemini Amasya Üniversitesi ilahiyat ve eğitim fakültelerinde öğrenim gören, yaşları 18-24 arasında olan toplam 200 kadın lisans öğrencisi oluşturdu.

2. Verilerin Toplanması

Üniversite öğrencilerin stresle başa çıkma tekniklerinin değerlendirilmesi amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen, ülkemizde geçerlilik ve güvenirlilik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanıldı. “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”, Folkman ve Lazarus (1980) tarafından "Stresle Başa Çıkma Yolları Envanteri" olarak geliştirilen 4’lü likert tipi bir ölçek olup, ölçeğin 30 maddelik formunun Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Buna göre ölçek kendine güvenli yaklaşım (KGY), çaresiz yaklaşım (ÇY), boyun eğici yaklaşım (BEY), iyimser yaklaşım (İY) ve sosyal destek arama (SDA) olmak üzere toplam alt 5 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin 8.,10.,14., 16., 20., 23. ve 26. maddeleri KGY; 2., 4., 6.,12. ve 18. maddeleri İY; 3., 7., 11., 19., 22., 25., 27. ve 28. maddeleri ÇY; 5., 13., 15., 17., 21. ve 24. maddeleri BEY ve 1., 9., 29. ve 30. maddeleri ise SDA alt faktörünü oluşturmaktadır. “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” 30 soru ve 5 alt gurubu iki ana stresle başa çıkma tarzına dönüştürülmektedir (Ergin ve ark., 2014).

3. Verilerin Analizi

Elde edilen tüm verilerin istatistiksel analizleri frekans ve yüzde dağılımlarından yararlanılarak gerçekleştirildi ve değerlendirildi.

Bulgular

Araştırmaya ilişkin tüm bulgular aşağıdaki tablolarda ayrıntılı şekilde sunuldu:

Tablo 1. Katılımcıların sıkıntısını kimsenin bilmesini istememe durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	22	11
Az	79	39,5
Çok	66	33
En çok	33	16,5
Toplam	200	100

Tablo 1'de katılımcıların sıkıntısını kimsenin bilmesini istememe durumu incelendiğinde, % 11 oranında en az , % 39,5 oranında az, % 33 oranında çok ve % 16,5 oranında en çok şeklinde gözlendi.

Tablo 2. Katılımcıların bir sıkıntı karşısında iyimser olmaya çalışma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	12	6
Az	36	18
Çok	64	32
En çok	88	44
Toplam	200	100

Araştırmacıların bir sıkıntı karşısında iyimser olmaya çalışma durumuna bakıldığında % 6 oranında en az, % 18 oranında az, % 32 oranında çok ve % 44 oranında en çok olarak belirlendi (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların bir sıkıntı durumunda bir mucize olmasını bekleme durumu

Değişkenler	f	%
En az	56	28
Az	54	27
Çok	50	25
En çok	40	20
Toplam	200	100

Katılımcıların bir sıkıntı durumunda bir mucize olmasını bekleme durumu analiz edildiğinde % 28 oranında en az, % 27 oranında az, %25 oranında çok ve % 20 oranında en çok cevabı verildiği tespit edildi (Tablo 3).

Tablo 4. Katılımcıların bir sıkıntı karşısında olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışma durumu

Değişkenler	f	%
En az	21	10,5
Az	60	30
Çok	86	43
En çok	33	16,5
Toplam	200	100

Tablo 4'te katılımcıların bir sıkıntı karşısında olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışma durumuna bakıldığında % 10,5 oranında en az, % 30 oranında az, % 43 oranında çok ve % 16,5 oranında en çok cevabı verildiği tespit edildi.

Tablo 5. Katılımcıların bir sıkıntı karşısında başa gelen çekilir diye düşünme durumu

Değişkenler	f	%
En az	48	24
Az	74	37
Çok	52	26
En çok	26	13
Toplam	200	100

Katılımcıların bir sıkıntı karşısında başa gelen çekilir diye düşünme durumu incelendiğinde % 24 oranında en az, % 37 oranında az, % 26 oranında çok ve % 13 oranında en çok şeklinde gözlendi (Tablo 5).

Tablo 6. Katılımcıların bir sıkıntı olduğunda sakin kafa ile düşünmeye öfkelenmemeye çalışma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	18	9
Az	42	21
Çok	86	43
En çok	54	27
Toplam		100

Katılımcıların bir sıkıntı olduğunda sakin kafa ile düşünmeye öfkelenmemeye çalışma durumu incelendiğinde % 9 oranında en az, % 21 oranında az, % 43 oranında çok ve % 27 oranında en çok olarak bildirildi (Tablo 6).

Tablo7. Katılımcıların bir sıkıntı karşısında kendini kapana sıkışmış gibi hissetme durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	48	24
Az	66	33
Çok	50	25
En çok	36	18
Toplam	200	100

Katılımcıların bir sıkıntı karşısında kendini kapana sıkışmış gibi hissetme durumuna bakıldığında % 24 oranında en az, % 33 oranında az, % 25 oranında çok ve % 18 oranında en çok şeklinde gözlendi (Tablo 7).

Tablo 8: Katılımcıların bir durum karşısında olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışma durumu

Değişkenler	**f**	**%**

En az	6	3
Az	36	18
Çok	94	47
En çok	64	32
Toplam	200	100

Tablo 8'de katılımcıların bir durum karşısında olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışma durumuna bakıldığında % 3 oranında en az, % 18 oranında az, % 47 oranında çok ve % 32 oranında en çok olarak bildirildi.

Tablo 9: Katılımcıların içinde bulunduğu kötü durumu kimsenin bilmesini istememe durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	26	13
Az	74	37
Çok	62	31
En çok	38	19
Toplam	200	100

Tablo 9'da **k**atılımcıların içinde bulunduğu kötü durumu kimsenin bilmesini istememe durumu araştırıldığında % 13 oranında en az, % 37 oranında az, % 31 oranında çok ve

% 19 oranında en çok şeklinde bildirildi.

Tablo 10: Katılımcıların bir durum karşısında ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendinde bulma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	7	3,5
Az	45	22,5
Çok	79	39,5
En çok	69	34,5
Toplam	200	100

Katılımcıların bir durum karşısında ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendinde bulma durumuna bakıldığında % 3,5 oranında en az, % 22,5 oranında az, % 39,5 oranında çok ve % 34,5 oranında en çok cevabı verildiği tespit edildi (Tablo 10).

Tablo 11: Katılımcıların olayları kafalarına takıp sürekli düşünmekten kendini alamama durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	23	11,5
Az	63	31,5
Çok	50	25
En çok	64	32
Toplam	200	100

Tablo 11'de öğrencilerin olayları kafalarına takıp sürekli düşünmekten kendini alamama durumu incelendiğinde % 11,5 oranında en az, % 31,5 oranında az, % 25 oranında çok ve % 32 oranında en çok cevabı verildiği gözlendi.

Tablo 12: Katılımcıların kendine karşı hoşgörülü olmaya çalışma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	15	7,5
Az	44	22
Çok	84	42
En çok	57	28,5
Toplam	200	100

Tablo 12'de öğrencilerin kendine karşı hoşgörülü olmaya çalışma durumu incelendiğinde % 7,5 oranında en az, % 22 oranında az, % 42 oranında çok ve % 28,5 oranında en çok cevabı verildiği tespit edildi.

Tablo 13: Katılımcıların bir sıkıntı karşısında her iş olacağına varır diye düşünme durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	22	11

Az	51	25,5
Çok	76	38
En çok	51	25,5
Toplam	200	100

Katılımcıların bir sıkıntı karşısında her iş olacağına varır diye düşünme durumuna bakıldığında % 11 oranında en az, % 25,5 oranında az, %38 oranında çok ve % 25,5 oranında en çok şeklinde cevap verildiği tespit edildi (Tablo 13).

Tablo 14: Katılımcıların bir sıkıntı karşısında mutlaka bir yol olacağına inanma ve bunun için uğraşma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	13	6,5
Az	32	16
Çok	85	42,5
En çok	70	35
Toplam	200	100

Katılımcıların bir sıkıntı karşısında mutlaka bir yol olacağına inanma ve bunun için uğraşma durumu araştırıldığında % 6,5 oranında en az, % 1 oranında az, % 42,5 oranında çok ve % 35 oranında en çok olarak cevaplandırıldı (Tablo 14).

Tablo 15: Katılımcıların bir sıkıntı karşısında problemin çözümü için adak adama durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	94	47
Az	32	16
Çok	42	21
En çok	32	16
Toplam	200	100

Öğrencilerin bir sıkıntı karşısında problemin çözümü için adak adama durumuna bakıldığında % 47 oranında en az, % 16 oranında az, % 21 oranında çok ve % 16 oranında en çok cevabı verildiği gözlendi (Tablo 15).

Tablo 16: Katılımcıların bir sıkıntıdan sonra her şeye yeniden başlayacak gücü kendinde bulma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	21	10,5
Az	51	25,5
Çok	72	36
En çok	56	28
Toplam	200	100

Tablo 16'da **k**atılımcıların bir sıkıntıdan sonra her şeye yeniden başlayacak gücü kendinde bulma durumu incelendiğinde % 10,5 oranında en az, % 25,5 oranında az, % 36 oranında çok

ve % 28 oranında en çok cevabı verildiği tespit edildi.

Tablo 17: Katılımcıların bir sıkıntı karşısında elinden hiçbir şey gelmeyeceğine inanma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	75	37,5
Az	65	32,5
Çok	38	19
En çok	22	11
Toplam	200	100

Tablo 17'de katılımcıların bir sıkıntı karşısında elinden hiçbir şey gelmeyeceğine inanma durumuna bakıldığında % 37,5 oranında en az, % 32,5 oranında az, % 19 oranında çok ve % 11 oranında en çok cevabı verildiği belirlendi.

Tablo 18: Katılımcıların olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	16	8
Az	51	25,5

Çok	76	38
En çok	57	28,5
Toplam	200	100

Tablo 18'de öğrencilerin olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışma durumu araştırıldığında % 8 oranında en az, % 25,5 oranında az, % 38 oranında çok ve % 28,5 oranında en çok şeklinde cevaplandırıldı.

Tablo 19: Katılımcıların her şeyin istediği gibi olamayacağına inanma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	34	17
Az	65	32,5
Çok	64	32
En çok	37	18,5
Toplam	200	100

Tablo 19'a katılımcıların her şeyin istediği gibi olamayacağına inanma durumu incelendiğinde % 17 oranında en az, % 32,5 oranında az, % 32 oranında çok ve % 18,5 oranında en çok olduğu görüldü.

Tablo 20: Katılımcıların problemi adım adım çözmeye çalışma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	27	13,5
Az	37	18,5
Çok	86	43
En çok	50	25
Toplam	200	100

Katılımcıların problemi adım adım çözmeye çalışma durumuna bakıldığında % 13,5 oranında en az, % 18,5 oranında az, % 43 oranında çok ve % 25 oranında en çok şeklinde bildirildi (Tablo 20).

Tablo 21: Katılımcıların bir problem karşısında mücadeleden vazgeçme durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	88	44
Az	62	31
Çok	37	18,5
En çok	13	6,5
Toplam	200	100

Katılımcıların bir problem karşısında mücadeleden vazgeçme durumu araştırıldığında % 44 oranında en az, % 31 oranında az, % 18,5 oranında çok ve % 6,5 oranında en çok cevabı verildiği tespit edildi (Tablo 21).

Tablo 22: Katılımcıların sorunun kendinden kaynaklandığını düşünme durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	36	18
Az	80	40
Çok	49	24,5
En çok	35	17,5
Toplam	200	100

Öğrencilerin sorunun kendinden kaynaklandığını düşünme durumu incelendiğinde % 18 oranında en az, % 40 oranında az, % 24,5 oranında çok ve % 17,5 oranında en çok cevabı verildiği görüldü (Tablo 22).

Tablo 23: Katılımcıların her durum karşısında hakkını savunabileceğine inanma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	23	11,5
Az	34	17
Çok	74	37
En çok	69	34,5

Toplam	200	100

Katılımcıların her durum karşısında hakkını savunabileceğine inanma durumu araştırıldığında % 11,5 oranında en az, % 17 oranında az, % 37 oranında çok ve % 34,5 oranında en çok şeklinde cevaplandırıldı (Tablo 23).

Tablo 24: Katılımcıların olanlar karşısında kaderim buymuş deme durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	62	31
Az	65	32,5
Çok	40	20
En çok	33	16,5
Toplam	200	100

Katılımcıların olanlar karşısında kaderim buymuş deme durumuna bakıldığında % 31 oranında en az, % 32,5 oranında az, % 20 oranında çok ve % 16,5 oranında en çok cevabı verildiği gözlendi (Tablo 24).

Tablo 25: Katılımcıların keşke daha güçlü biri olsaydım diye düşünme durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	39	19,5
Az	51	25,5
Çok	51	25,5
En çok	59	29,5
Toplam	200	100

Tablo 25'de araştırma grubunun keşke daha güçlü biri olsaydım diye düşünme durumu incelendiğinde % 19,5 oranında en az, % 25,5 oranında az, % 25,5 oranında çok ve % 29,5 oranında en çok şeklinde bilgi verildi.

Tablo 26: Katılımcıların bir kişi olarak iyi yönde değiştiğini ve olgunlaştığını hissetme durumu

Değişkenler	**f**	**%**

En az	20	10
Az	38	19
Çok	75	37,5
En çok	67	33,5
Toplam	200	100

Tablo 26'da katılımcıların bir kişi olarak iyi yönde değiştiğini ve olgunlaştığını hissetme durumu araştırıldığında % 10 oranında en az, % 19 oranında az, % 37,5 oranında çok ve % 33,5 oranında en çok olarak bildirildi.

Tablo 27: Katılımcıların bir problem karşısında benim suçum ne diye düşünme durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	60	30
Az	62	31
Çok	45	22,5
En çok	33	16,5
Toplam	200	100

Tablo 27'de araştırma grubunun bir problem karşısında benim suçum ne diye düşünme durumuna bakıldığında % 30 oranında en az, % 31 oranında az, % 22,5 oranında çok ve % 16,5 oranında en çok cevabı verildiği tespit edildi.

Tablo 28: Katılımcıların hep benim yüzümden oldu diye düşünme durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	60	30
Az	55	27,5
Çok	45	22,5
En çok	40	20
Toplam	200	100

Öğrencilerin hep benim yüzümden oldu diye düşünme durumuna bakıldığında % 30 oranında en az, % 27,5 oranında az, % 22,5 oranında çok ve % 20 oranında en çok olarak bilgi verildi (Tablo 28).

Tablo 29: Katılımcıların sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	12	6
Az	28	14
Çok	87	43,5
En çok	73	36,5
Toplam	200	100

Katılımcıların sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışma durumu araştırıldığında % 6 oranına en az, % 14 oranında az, % 43,5 oranında çok ve % 36,5 oranında en çok olarak cevaplandırıldı (Tablo 29).

Tablo 30: Katılımcıların kendilerine destek olabilecek kişilerin varlığını bilmenin rahatlatma durumu

Değişkenler	**f**	**%**
En az	4	2
Az	24	12
Çok	57	28,5
En çok	115	57,5
Toplam	200	100

Tablo 30'da Öğrencilerin kendilerine destek olabilecek kişilerin varlığını bilmenin rahatlatma durumu incelendiğinde ise % 2 oranında en az, % 12 oranında az, % 28,5 oranında çok ve % 57,5 oranında en çok olduğu bildirildi.

Tartışma ve Sonuç

Üniversiteli kız öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; üniversite öğrencilerinin olay ve sıkıntılar karşısında en yüksek oranda % 86 ile kendilerine destek olabilecek kişilerin varlığını bilme, % 80 ile sorunların gerçek nedenlerine ilişkin başkalarına danışma, % 79,5 ile olayların değerlendirilmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışma, % 76 ile iyimser olmaya çalışma ve mutlaka bir yol bulunacağına inanma ile çabalama, % 74 ile ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendinde bulma, % 71,5 ile haklarını savunabileceklerine inanma, % 71 ile kişilik olarak iyi yönde geliştiklerini ve olgunlaştıklarını hissetme ve % 70,5 ile kendilerine karşı hoşgörülü olma gibi stresle başa çıkma yöntemlerini; en düşük oranda ise, % 25 ile mücadeleden vazgeçme, % 30 ile elinden hiçbir şey gelmeyeceğine inanma, % 36,5 ile kaderim buymuş deme ve % 39 ile benim suçum ne diye düşünme gibi yöntemleri kullandıkları belirlenmiştir.

Tıp fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri üzerine yapılan bir başka araştırmada,stresle başa çıkma yöntemleri içerisinde en fazla "kendine güvenli yaklaşımı", en az ise "sosyal destek arama" yöntemini kullandıkları vurgulanmış ve kızların "duygulara yönelik/pasif" yöntemleri daha fazla kullanmakta olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları içerisinde en fazla KGY yöntemini, en az ise SDA yöntemini kullandıkları saptanmıştır (Ergin ve ark. 2014). Kaya ve ark. (2007) da tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencilerinde yaptığı çalışmada ve Gürdil (2007)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları içinde en fazla KGY yöntemini, en az ise BEY yöntemini kullandıkları saptanmıştır. Aşcı ve ark. (2015), üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesine ilişkin çalışmalarında lisans öğrencilerinin stresle baş etmede problem odaklı başa çıkma yolunu daha çok tercih ettiklerini, öğrencilerin stresle baş etme yöntemlerinin cinsiyetin kız olmasının ve lisansüstü eğitim almayı istemenin stresle baş etme yöntemlerini değiştirdiğini ortaya koymuşlardır. Stresle baş etmede kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla daha fazla sosyal destek almakta, lisansüstü eğitim almak isteyenler ise bu eğitimi almak istemeyenlere kıyasla daha fazla problem odaklı başa çıkma yöntemini kullanmakta olduğunu bildirişlerdir. Meslek YO öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri hakkındaki düşüncelerine ilişkin yapılan diğer bir çalışmada ise, öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerini kullandığı; 1. öğretim (gündüz öğretimi) öğrencileri ile 2. öğretim (gece öğretimi) öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri arasında birtakım farklılıklar olduğu ortaya konulmuştur Doğan ve Eser 2013). Bu çalışma sonuçlarının literatür sonuçlarıyla karşılaştırılması neticesinde; öğrencilerin Kaya ve ark. (2007), Gürdil (2007) ve Ergin ve ark. (2014)'nın çalışma sonuçlarında en fazla kullandıkları stresle başa çıkma yöntemleri ve Kaya ve ark. (2007), Gürdil (2007)'in en az kullandıkları stresle başa çıkma yöntemleriyle paralel yöntemler kullandıkları görülmüştür. Diğer çalışma sonuçlarında da kız öğrencilere ilişkin benzer sonuçlara rastlanmıştır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerini kullandıkları; bunu da daha çok kendine güvenme ve inanma, sosyal destek arama ve bulma, problemlere yönelik aktif çözümler bulma ve mücadele etme yöntemlerini kullanarak gerçekleştirdikleri görüldü.

Kaynaklar

Aşcı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. Uşak Sosyal Bilimler Dergisi, 8 (4), 213-232.

Deniz, M. E., Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 25, 17-26.

Doğan, B., Eser, M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli Myo Örneği. Electronic Journal of Vocational Colleges, UMYOS Özel Sayı, 29-39.

Ergin, E., Uzun, SU., Bozkurt, Aİ. (2014). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. Fırat Tıp Derg/Firat Med J., 19 (1), 31-37.

Folkman, S., Lazarus, RS. (1980). An Analysis Of Coping İn A Middle Aged Community Sample. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219–239

Folkman, S., Lazarus, RS. (1988). Coping as A Mediator of Emotion. J Person Soc Psychol, 54, 466-75.

Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21, 91-109.

Gürdil, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Travma Yaşantısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İç-Dış Kontrol Odağı İnancı İle Riskli Alkol Kullanımı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Hacet-tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.

İnanç, N., Savaş, HA., Tutkun, H., Herken, H., Savaş, E. (2004). Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi'nde Psikiyatrik Açıdan İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosoyodemografik Özellikleri. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 5: 222-230.

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., Pehlivan, E. (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler. Türk Psikiyatri Dergisi; 18: 137-46.

Şahin NH., Durak A. (1995). Üniversite Öğrencileri İçin Bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. Türk Psikoloji Dergisi, 1,: 56-73.

SB175

YETİŞKİN SPORCULARDA TUTKUNLUK İLE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN ARACILIK ROLÜ

***[1]Fahri Şahin*, [1]F. Hülya Aşçı**

[1]Marmara Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, İstanbul

***Email :** sahinfahri.psy@hotmail.com, fhulya@marmara.edu.tr*

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı yetişkin sporcularda tutkunluk ile kaygı arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejilerinin çoklu aracılık etkilerini incelemektir.

Gereç ve Yöntemler: Çalışmaya bireysel spor ve takım sporu yapan 147 kadın (Xyaş: 20,65 ± 3,76) ve 190 erkek (Xyaş: 21,02 ± 3,90) olmak üzere toplam 337 sporcu (Xyaş: 20,86 ± 3,84) katılmıştır. Katılımcılara "Tutkunluk Ölçeği", "Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri" ve "Sporda Kaygı Ölçeği-2" ile araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi ve Bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Korelasyon analizi sonuçları; kaygı alt boyutları ile uyumlu tutkunluğun negatif; takıntılı tutkunluğun pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Uyumlu tutkunluk ile hayal etme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme ve mantıksal analiz pozitif ilişkili iken takıntılı tutkunluğun bu başa çıkma stratejileri ile anlamlı ilişkisi yoktur. Ayrıca çekilme ve sosyal geri çekilme ile uyumlu tutkunluk negatif; takıntılı tutkunluk ise pozitif ilişkilidir. Çalışmada elde edilen aracılık testi sonuçları, tutkunluk alt boyutlarından uyumlu tutkunluk ile kaygı arasında aracılık etkisi olduğunu göstermektedir. Buna göre, uyumlu tutkunluk ile kaygı alt boyutlarından konsantrasyon dağınıklığı ve toplam kaygı arasındaki ilişkiye stresle başa çıkma stratejilerinin sosyal geri çekilme alt boyutu aracılık etmektedir. Stresle başa çıkma stratejilerinin diğer alt boyutlarının tutkunluk ve kaygı arasındaki ilişkide istatistiksel olarak önemli aracılık etkisi bulunmamıştır.

Sonuç: Yetişkin sporcuların yaptıkları spora olan tutkularının stresle başa çıkma stratejileri aracılığıyla kaygılarını etkilediğini söyleyebiliriz.

The Mediatıng Role Of Coping Strategies On The Relationship Between Passion And Anxiety In Adult Athletes.

Abstract

Objective: The aim of this study was to investigate the multiple mediating effects of stress coping strategies in the relationship between passion and anxiety in adult athletes.

Material and Methods: The sample of this study consisted of 147 female (Mage: 20,65 ± 3,76) and 190 male (Mage: 21,02 ± 3,90) and in total 337 adult athletes (Mage: 20,86 ± 3,84). "Passion Scale", "Coping Inventory for Competitive Sport" and "Sports Anxiety Scale-2 "were administered to the participants. Pearson correlation analysis and Bootstrapping method were used to analyze the data.

Results: Pearson correlation analysis indicated that anxiety subscales were negatively correlated with harmonious passion and positively correlated with obsessive passion. Beside harmonious passion was positively related to mental imagery, effort expenditure, thought control, seeking support, relaxation, and logical analysis, but obsessive

passion did not have a significant relationship with these coping strategies. In addition, distancing and disengagement were negatively correlated with harmonious passion and positively correlated with obsessive passion. The mediation test results showed mediating effect between harmonious passion and anxiety. According to this, the relationship between harmonious passion and subscales of concentration disruption and total anxiety were mediated by the disengagement strategy. There was no significant mediator effect of other coping strategies on the relationship between anxiety and passion.

Conclusion:: It can be concluded that adult athletes' passion to the sport effects their anxiety through coping strategies.

SB178

ERKEK SPORCULARDA DEPRESYON, KAYGI VE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN TESPİT EDİLMESİ

[1]Gizem Aytaç*, [1]Osman Hamamcılar, [1]Tuğba Kocahan, [1]Adnan Hasanoğlu, [1]Merve Erdoğdu

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı,Ankara

Email : *gizem.aytac@gsb.gov.tr, osman.hamamcilar@sgm.gov.tr, tugba.kocahan@sgm.gov.tr, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr, merve.erdogdu@sgm.gov.tr*

Giriş ve Amaç: Depresyon, anksiyete ve stres hem kendi içinde genel duygusal sıkıntıya işaret eder hem de psikolojik rahatsızların temelini oluşturan unsurlardır. Bu üç değişkenin psikolojideki yeri ve önemi yadsınamaz. Bu çalışmanın amacı, erkek sporcularda depresyon, kaygı ve algılanan stres düzeylerinin tespit edilmesidir. Yöntem: Çalışmaya olimpik düzeyde 100 erkek sporcu dâhil edildi. Sporcularla uzman psikologlar tarafından ön görüşmeler yapıldı. Ardından depresyon puanlarının belirlenmesi için Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), anksiyete düzeylerinin belirlenmesi için Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve algılanan stres düzeyinin belirlenmesi için Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) uygulandı. Depresyon, anksiyete ve algılanan stres arasındaki istatistiksel anlamlılığı bulmak için Mann Whitney U testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi için p<0,05 kabul edildi.

Bulgular: Grubun depresyon puanları ile anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişki varken (P=0,002; P<0,05), algılanan stres puanları (P=0,946= P>0,05) ile istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamadı. Anksiyete puanları ile depresyon puanları arasında anlamlı ilişki varken (P=0,002; P<0,05), anksiyete ve algılanan stres arasında (P=0,739; P>0,05) anlamlı ilişkiye rastlanamadı. Bununla birlikte algılanan stres puanları, ne anksiyete ne depresyon ile anlamlılık göstermedi (P=0,739; P=0,946).

Sonuç: Çalışmamız sonucunda değerlendirilen sporcularda depresyon ve anksiyete düzeylerinin birbirleriyle anlamlı bir istatistiksel ilişkide olduğu, algılanan stres düzeyinin ise diğer iki değişkenle anlamlı bir ilişki içinde olmadığı söylenebilir. Sporcuların stresi algılayış biçimi, spor branşları, psikososyal faktörleri, bilinçli farkındalıkları, spor psikolojisine ilişkin dinamikleri ve içinde bulundukları sosyokültürel ortamın v.b etkenlerin üç değişken üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bireysel görüşmelerle ölçümlerin desteklenmesi faydalı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Depresyon, Anksiyete, Algılanan Stres

Determination Of Depression, Anxiety And Perceived Stress Levels In Male Athletes

Introduction and Purpose: Depression, anxiety and stress indicate general emotional distress within themselves, as well as the main elements that form the basis of psychological disorders. The place and importance of these three variables in psychology cannot be denied. The purpose of this study to research depression, anxiety and perceived stress levels in male athletes.

Method: 100 male athletes at the Olympic level were included in the study. Athletes were interviewed by expert psychologists. Afterwards, Beck Depression Scale was used to determine depression scores, Beck Anxiety Scale to determine anxiety levels, and Perceived Stress Scale to determine perceived stress levels. Mann Whitney U test was used to find statistical significance between depression, anxiety and perceived stress. For significance level, p <0.05 was accepted. Findings: It was determined that demographic characteristics and sports years of 100 male athletes included in the study were similar (p> 0.05). There was a significant relationship between depression scores and anxiety scores of the group(P=0,002; P<0,05), but no statistically significant result was found with perceived stress scores(P=0,946= P>0,05). While there was a significant relationship between anxiety scores and depression scores(P=0,002;P<0,05),There was no significant relationship between anxiety and perceived stress(P=0,739;

P>0,05). However, perceived stress scores did not show significance with anxiety and depression(P=0,739; P=0,946).

Conclusion: As a result of this study, it can be said that the levels of depression and anxiety have significant statistical relationship with each other and the perceived stress level is not in a significant relationship with the other two variables. It is thought that the perception of stress, sports branches, psychosocial factors, conscious awareness, dynamics of sports psychology and the socio-cultural environment in which they are located have an effect on three variables.Also, it will be benficial to support measurements through individual interviews.

Key Words: Sport, Depression, Anxiety, Perceived Stress

SB179

İKİ FARKLI SPOR BRANŞINDA AĞIZ SAĞLIĞI VE ANKSİYETE İLİŞKİSİ

[1]Osman Hamamcılar, [1]Gizem Aytaç, [1]Tuğba Kocahan, [1]Adnan Hasanoğlu, [1]Ahmet Gökhan Dündar

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı,Ankara

Email : *osman.hamamcilar@sgm.gov.tr, gizem.aytac@gsb.gov.tr, tugba.kocahan@sgm.gov.tr, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr, ahmet.dundar@gsb.gov.tr*

Giriş ve Amaç: Ağız sağlığı ve ruh sağlığındaki değişimler, birbirlerini tetikleyebilen unsurlardır. Bu nedenle çalışmamızın amacı, farklı spor branşlarındaki sporcularda ağız sağlığı ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yöntem: Çalışmaya olimpik düzeyde; 36 güreşçi ve 33 yüzücü dâhil edildi. Sporcuların klinik muayenesi diş hekimi tarafından yapıldı ve çürük deneyimi prevalansı, DMFT (çürük, kayıp, dolgulu dişler) indeksi ve gingival indeks kullanıldı. Öncelikle sporcular uzman psikologlar tarafından ön görüşmeye alındı ve Beck Anksiyete Ölçeğiile anksiyete düzeyleri belirlendi. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile incelendi. Branşların ağız diş sağlığı ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişkiyi belirleme de Spearman's Korelasyon Testi ve branşlar arası karşılaştırmalar için Mann-Whitney-U Testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edildi. Bulgular: Yapılan muayene, ön görüşme ve ölçümler sonucunda, ağız sağlığının daha kötü olduğu güreş branşında çürük, dolgulu diş ve periodontal hastalık ile anksiyete puanları arasında istatiksel olarak anlamlı korelasyon ilişkisi görülmüştür. Bu ilişki güreş branşı için kötü ağız diş sağlığının varlığı ve yüksek anksiyete puanları olarak belirlendi. Bununla birlikte yüzme branşındaki sporcuların ağız diş sağlıkları, güreş branşına göre daha iyi, anksiyete puanları da daha düşüktür. Bu bağlamda güreş branşındaki sporcular için çürük diş (P=0,001; P<0,05), dolgulu diş (P=0,012; P<0,05) ve periodontal hastalık (P=0,016; P<0,05) ve anksiyete puanları arasındaki yükseklik, istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmiştir. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın nedeni sorgulandığında; oral hijyen alışkanlıklarının yüzücülerde güreşçilere göre daha yüksek olduğu görüldü (P=0,001; P<0,05). Sonuç: Çalışmamız sonucunda güreş branşındaki sporcularda kötü ağız diş sağlığı ile anksiyete puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon ilişkisi olduğu söylenebilir. Bu ilişki sporcuların oral-hijyen alışkanlıklarının farklılığından kaynaklı olduğu görülmüştür. Sporcuların yetiştikleri aile tarzlarının, bilinçlilik seviyesinin, psikososyal faktörlerin, içinde bulundukları sosyokültürel ortamın etkileri gibi değişkenlerin detaylı analizi avantajlı olacaktır. Daha fazla sporcu ile yapılacak ölçümlerin ve daha ayrıntılı bilgi almak adına, bireysel görüşmelerle bu ölçümlerin desteklenmesinin faydalı ve gerekli olduğu düşünülmektedir. Anahtar Kelimeler: Spor, Ağız Diş Sağlığı, Anksiyete

Relationship Between Oral Health and Anxiety in Two Different Branches of Sport

Introduction and purpose:Changes in oral and mental health are triggering factors. Therefore, the purpose of our study to research the relationship between oral health and anxiety levels in athletes in different sports branches. Method:36 wrestlers and 33 swimmers of Olimpic level were included in the study.The clinical examination of the athletes was performed by the dentist and prevalence of caries experience,DMFT and gingival index were used. First of all, athletes were interviwed by expert psychologists and anxiety levels were determined by BeckAnxietyScaleThe suitability of the data for normal distribution was examined by Kolmogorov Smirnov test. Spearman's Correlation Test and Mann-Whitney-U Test were used to determine the relationship between dental health and anxiety levels of the branches. Statistical significance level was accepted as p<0.05. Findings:Clinical examination revealed that, as a result of preliminary discussions and measurements,bruises on his wrestling to be worse oral health, tooth-filled and statistically significant correlations between anxiety scores was observed with periodontal disease. This relationship was determined as the presence of poor Oral health and high anxiety scores for the wrestling branch. In this context, caries tooth(P=0.001;P<0.05),filled tooth (P=0.012;P<0.05) and periodontal disease(P=0.016;P <0.05)and anxiety scores the height between the two was statistically significant. When the cause of the significant difference is questioned; oral hygiene habits were higher in swimmers than wrestlers(P= 0.001; P <0.05). Conclusion:As a result of our study, it can be said that there is a statistically significant correlation between poor oral health and anxiety scores in wrestling athletes. This relationship was found to be due to

differences in oral hygiene habits of athletes. Detailed analysis of variables such as family styles of athletes ,level of consciousness, psychosocial factors and socio-cultural environment in which athletes are trained would be advantageous. Key words: Sport,Oral Health, Anxiety

SB183

TÜRKİYE'DEKİ FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ EĞİTİM DÜZEYLERİNE BAĞLI OLARAK İNCELENMESİ

***[1]Aycen Aybek*, [1]Suat Aybek**

[1]Gaziosmanpaşa Üniversitesi BESYO, TOKAT

Email : *aycenaybek@gmail.com, suataybek@gmail.com*

Abstract

The goal of the present study is to research and compare the levels of the psychological endurance of the professional football players in Turkey and to establish the level of influence of the educational levels of them. The psychological endurance of the athlete pays a very important role for their football carriers. It is clear from literature that there are different factors which affect the psychological endurance of the athletes. As it was mentioned in the theoretical review the education is also one of the factors, linked to the psychological endurance. For this purpose, we have researched the psychological endurance of the professional football players in Turkey with respect to education levels. For the goals of this value we applied Mann-Whitney U Test. As can be seen from Table, we can see the results from the comparative analysis of the psychological endurance for players from first and second league in Republic of Turkey to the level of the education. We believe that this study will be useful for future studies.

Keywords: Psychological Endurance, Professional Football Player, Level of Education

Giriş

Spor, belirli bir ülke veya millet imajının yaratılmasında ve gençlerin küresel topluma adapte edilmesinde çok önemli bir role sahiptir. Spora katılımın ana etkenlerinden biri uluslararası plandaki başarılardır. Seçkin sporcuların yüksek başarılarının birçok ülkenin ana hedefi haline gelmesinin nedeni budur. Spor bilimini çok bileşenli bütünleştirici bir bilim olarak gözlemlediğimiz için, fizik, sinema, fizyoloji gibi farklı bilimsel bölgelerin uygulanabilir değerlerini görüyoruz. Spor bilimi, yıllardır temel olarak sporcuların fiziksel, fizyolojik ve teknik-taktiksel niteliklerini ve özelliklerini araştırmaktadır. Spor psikolojisi karşılaştırmalı olarak hafife alınmaktadır. Türkiye'de son yıllarda sporcuların psikolojik sigortası sorunu gittikçe artmakta ve bu alandaki araştırma sayısının artmasıyla daha da belirginleşmektedir.

Psikolojik dayanıklılık üç boyutla tanımlanır - bağlantı, kontrol ve zorluk. Bağlantı, bireyin günlük yaşamdaki şeylere pasif kalmadan katılımıdır (Crowley, Hayslip, & Hobdy, 2003). Amaç ve amaçlar için bir duygu olarak görülür. Kontrol, bireyin olayları etkileyebileceği ve zorluklarla karşılaştığında mutsuz hissetmeden değiştirebileceği inancı ve tutumu ile karakterizedir. Zorluklar, bireyin huzursuz bir durum veya tehditle karşı karşıya kaldığı günlük yaşamın doğal bir parçasıdır.

Türkiye'de, son 10 yıldır pek çok spor dalında uluslararası planda yüksek düzeyde spor performansı sağlamak için aktif adımlar atılmıştır. Bunlardan en önemlisi, Türk toplumunu gerçekten heyecanlandıran futboldur. Türkiye'de spor ve spor psikolojisi üzerine yapılan bilimsel araştırmaların ilerlemesine rağmen, bilimsel literatürün farklı liglerdeki takımlarda oynayan elit futbolcuların psikolojik dayanıklılığı alanındaki boşlukları doldurması gerekmektedir.

Bugüne kadarki yapılan çalışmalarda, farklı alanlarda psikolojik dayanıklılığa ilişkin büyük araştırmalar olmasına rağmen, araştırmacılar genelde çocuklar, yetişkinler, çocukluklarında karşılaştıkları sorunlar ve yaşamlarını etkileyen aile faktörleri üzerinde durmuşlardır. (Greeff & Human, 2004). Fakat bu çalışmaların sayısı nispeten sınırlı kalmaktadır (Fletcher & Sarkar, 2012; Galli & Vealey, 2008; Sarkar & Fletcher, 2014). Türkiye'de hala sporcuların ve özellikle de futbolcuların psikolojik dayanıklılığı konusundaki araştırmalar hakkında veri bulunmamaktadır.

Bu bağlamda yapmış olduğumuz bu çalışmada literatürden farklı olarak Türkiye'deki futbolcuların psikolojik dayanıklılıklarının eğitim düzeylerine bağlı olarak incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Bilindiği gibi psikolojik dayanıklılık faktörlerinin belirlenmesi ve bu faktörlerin Türkiye'deki futbolcuların başarıları üzerindeki etkilerinin incelenmesi spor müsabakalarının etkinliği için oldukça önemlidir.

Psikolojik dayanıklılık faktörlerinden biri olan eğitim düzeyinin etkisi Türkiye'deki yapı ve etkileşimler göz önünde bulundurularak incelenmiştir. Teorik analiz ve spor rekabet aktivitesi üzerine yapılan araştırmalara dayanarak, aşağıdaki başlıklar çalışmamıza yön vermiştir:

1. Sorunun teorik temellerini araştırmak.

2. Türkiye'deki futbolcuların psikolojik dayanıklılıklarının araştırılması.

3.Eğitim düzeyinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin araştırılması.

Mevcut araştırmanın amacı doğrultusunda Türkiye Futbol Federasyonu'nun 2015-2016 sezonu birinci ve ikinci liginden rastgele dağılım yöntemi kullanılarak 210 futbolcu seçilmiştir. Bu anlamda, bu sayının araştırma istatistikleri için yeterli olduğuna inanıyoruz. Araştırma Mann-Whitney U Test ile yapıldı. Sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerini tanımlamak için tanımlayıcı model kullandık. Mevcut araştırma için ihtiyaç duyulan veriler, araştırma grubuna katılan sporculardan tamamen kişisel olarak elde edildi. Elde edilen veriler tablo olarak verildi.

Bulgular

Tablo 1'de, Türkiye Cumhuriyeti'ndeki birinci ve ikinci ligden oyuncuların eğitim seviyesine göre psikolojik dayanıklılığının karşılaştırmalı analizinden elde edilen sonuçları görebiliriz. Ligler arasındaki farkı bulmak için Mann-Whitney U-testi testini gruplar arasında uyguladık. Test sonuçlarına göre, ortalama eğitim alan oyuncuların geleceği için alt algı değerleri (M = 95.48), lisans derecesi olanların (gösterge = 121.99) göstergesinden daha düşüktür.

Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılık ölçeğinin genel puanlarını izlersek, lise öğrenimine sahip kişilerin (94 = 94.01), lisans derecesine sahiplerin değerlerinden daha düşüktür (2 = 131.21). Bu sonuçlar, eğitim seviyesi arttıkça, geleceğe yönelik algı ve psikolojik dayanıklılığın arttığını göstermektedir. Eğitimin, oyuncuların özgüvenini artıran "gerçek" den "ideal" e geldiği gerçeğiyle açıklayabiliriz. Yüksek derece, kendi yeteneklerine ve gelecekteki gerçekleştirmelerine duyulan yüksek güven için sebeplerden biri olan seçim ve gerçekleştirme fırsatlarını arttırır. Bu güven, oyuncunun motivasyonuna da yansımış olabilir ve bu da akademik / profesyonel gelişim ile psikolojik dayanıklılığı arttırır, daha güçlü ve daha uzun süreli bir anlama sahiptir.

Tablo 1. Türkiye'deki birinci ve ikinci ligden oyuncuların eğitim seviyesine göre psikolojik dayanıklılığının karşılaştırılması

Kişisel algı	İlkokul	6	102,83	3,541	0.170
	Lise	150	100,81		
	Lisans	54	118,83		
Gelecek algısı	İlkokul	6	98,25	8,295	.016
	Lise	150	98,45		
	Lisans	54	125,90		
Yapısal stil	İlkokul	6	49,25	7,787	.020
	Lise	150	103,19		
	Lisans	54	118,17		
Sosyal yeterlilik	İlkokul	6	85,83	2,420	,298
	Lise	150	102,69		
	Lisans	54	115,48		
Aile adaptasyonu	İlkokul	6	114,58	,750	,687
	Lise	150	103,25		

	Lisans	54	110,75		
	İlkokul	6	107,33	1,422	.491
	Lise	150	102,42		
Sosyal kaynaklar					
	Lisans	54	113,86		
	İlkokul	6	93,08	9,229	,011
Toplam	Lise	150	94,01		
	Lisans	54	131,21		

p<0.05

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın amacı, eğitim düzeyi ile kişinin geleceğini nasıl algıladığı, yapısal tarz ve psikolojik dayanıklılık parametreleri arasındaki farkları göstermektir. Bu sonuçlar, eğitim seviyesi arttıkça, geleceğe yönelik algı ve psikolojik dayanıklılığın arttığını göstermektedir. Ayrıca bu araştırmada, futbol oyuncularının psikolojik dayanıklılıklarını iyi etkileyecek kadar eğitim seviyelerini arttırmaya yönelik bazı önlemler önermemiz için bize temel oluşturmaktadır. Aynı şekilde, sporcuların sosyal yeteneklerine yönelik eğitim programlarını, sosyal destek için mümkün olan kaynakları kullanmak amacıyla organize etmenin faydalı olacağını düşünüyoruz.

Kaynaklar

Crowley, B. J., Hayslip, B., & Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. Journal of Adult Development, 10(4), 237-248.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A Grounded Theory of Psychological Resilience in Olympic Champions. Psychology of Sport and Exercise, 13(5), 669-678.

Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing Back" from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. The Sport Psychologist, 22(3), 316-335.

Greeff, A. P., & Human, B. (2004). Resilience in Families in Which a Parent has Died. The American Journal of Family Therapy, 32(1), 27-42.

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors. Journal of Sport Science, 32(15), 1419-1434

SB184

TÜRKİYE'DEKİ FUTBOLCULARIN YAŞINA BAĞLI OLARAK AİLE İLİŞKİLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

***[1]Aycen Aybek*, [2]A. Azmi Yetim, [1]Suat Aybek**
[1]Gaziosmanpaşa Üniversitesi BESYO, TOKAT
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

***Email :** aycenaybek@gmail.com, aayetim@gazi.edu.tr, suataybek@gmail.com*

Abstract

In this study we have researched the psychological endurance of the football players in Turkey for the family relations depending on the age. As can be seen from previous studies, for athletes in different sports, there is a correlation between age and family relations. Especially in football this is more distinctive. As it is known the family is a part of a bigger system, which combines relatives, close people to them, friends and respected people. This system is part of the society, too. In this sense the parents have a defining role for the attitude towards the football activities. Having in mind that the parents are "the first trainers" of the little athletes, they have a huge impact on the way their children perceive sport, the way they experience victory or failure. All systems exist simultaneously as each one of them tried to establish internal balance. The researches about the ratio of the factors influence on the psychological endurance of the players, accentuate on the importance of the age too. From this point of view, to the variables, which depend on the psychological endurance of the athlete – not only age, kind of sport, sex – which are mentioned by other authors, we should add the family factor too. For this purpose, by the use of Mann Whitney U-Test, the obtained results have been given as a Table.

Keywords: Football Player, Age, Family, Psychological Endurance

Giriş

Spor bilimi sporda ortaya çıkan sorunları ve bu sorunların görünüş biçimleri üzerine bilimsel ilkelerin bütünlüğü olarak tanımlanmaktadır. Yani spor aslında, sporcuların müsabakalarda kazanmaya yönelik fiziksel ve zihinsel olarak sürdürülen bilimsel bir oluşumdur (Şahin & Güçlü, 2019).

Bilindiği gibi sporun birçok dalında sporcuyu etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu etmenleri genel olarak fizyolojik ve psikolojik olarak iki ana başlıkta toplayabiliriz. Sporcuların özellikle psikolojik yanlarının araştırılması ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinin belirlenmesi oldukça önemlidir. Psikoloji tanımından yola çıkılarak bireyin duygularının ve zihinde yorumlanması sonucu yansımalarının yaşamına etkisinin incelenmesi özellikle sporun rekabet içeren branşları için daha dikkat çekicidir (Şahin & Güçlü, 2018).

Sportif açıdan başarısızlıkların nedenleri araştırılırken sporcuların psikolojik durumlarının incelenmesi ve psikolojik dayanıklılıklarının önemi spor psikologları, antrenörler, ve hatta taraftarlar da dâhil olmak üzere ortak paydaya alınmaktadır (Jacelon, 1997). Sporun sadece fiziksel dayanıklılık ve yeterlilikten ibaret olmadığı anlaşılmış ve bu bağlamda psikolojiyi olumlu veya olumsuz etkileyecek iç ve dış faktörler olduğu belirlenmiştir. Günümüze kadar ki yapılan çalışmalarda farklı branşlardan sporcuların psikolojik dayanıklılıkları aile, eğitim, yaş, sosyal çevre vb. gibi başlıklar altında incelenmiştir (Fletcher & Sarkar, 2013). Biz de bu çalışmada Türkiye'deki futbolcuların, yaşa bağlı olarak aile ilişkilerine göre psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek amaçlı bir araştırma yaptık. Bu alanda yapılan çalışmaların kısıtlı olması sebebiyle elde ettiğimiz verilerin literatüre katkıda bulunacağını düşünüyoruz.

Gereç ve Yöntem

Psikolojik dayanıklılık faktörlerinden yaşa bağlı olan aile ilişkileri Türkiye'deki yapı ve etkileşimler göz önünde bulundurularak incelenmiştir. Teorik analiz ve spor rekabet aktivitesi üzerine yapılan araştırmalara dayanarak, aşağıdaki başlıklar çalışmamıza yön vermiştir:

1. Sorunun teorik temellerini araştırmak.

2. Türkiye'deki futbolcuların psikolojik dayanıklılıklarının araştırılması.

3. Yaşa bağlı aile ilişki düzeylerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin araştırılması.

Mevcut araştırmanın amacı doğrultusunda Türkiye Futbol Federasyonu'nun 2015-2016 sezonu birinci ve ikinci liginden rastgele dağılım yöntemi kullanılarak 210 futbolcu seçilmiştir. Bu anlamda, bu sayının araştırma istatistikleri için yeterli olduğuna inanıyoruz. Araştırma Mann-Whitney U Test ile yapıldı. Sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerini tanımlamak için tanımlayıcı model kullandık. Mevcut araştırma için ihtiyaç duyulan veriler, araştırma grubuna katılan sporculardan tamamen kişisel olarak elde edildi. Elde edilen veriler tablo olarak verildi.

Bulgular

Tablo 1'de görebileceğimiz gibi, "aile problem çözme" (= 7.789, p = .051), "ailedeki roller" (= 7.789, p = .051) alt grupları için istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p = .191), "ailede duygusal duyarlılık" (= 7.358, p = .061), "ihtiyaç duyulan ilgiyi ifade etme" (= 1.981, p = .576), "tutumun kontrolü" (= 5.726, p = .126)). Elde edilen verilerden, sporcu yaşının "aile iletişimi" (= 8.044, p = .045), genel fonksiyonlar (= 7.826, p = .050) ve toplam puan sayısı için (= 9.559, p = 0,023) önemli olduğunu görebiliriz ki burada faktör yaşı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemledik. Bu amaç doğrultusunda gruplar arasındaki karşılaştırma sonuçlarını Mann Whitney U-test kullanarak değerlendirdik.

Sonuçlara göre, 22-25 (= = 54,55) yaş arası oyuncular için "haberleşme" parametresinin değerlerinin 30 ve daha büyük olanlardan (= = 38,17) daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, 18-21 yaşları arasındaki (M = 53.29) oyuncu ailesinin değerinin toplam puanları 30 yaş ve üstü olanlardan (= = 38.96) daha yüksektir. Bu sonuçlar bize, oyuncuların yaşı arttıkça ailedeki iletişimin geliştiği sonucuna varmamızı sağlamıştır.

Tablo 1. Sporcuların aile ilişki düzeylerinin yaşlarına göre değerlendirilmesi

	Yaş	**N**	**Toplam**		**p**
Ailenin Problem Çözebilmesi	18-21	56	115,88	7,789	,051
	22-25	57	114,95		
	26-29	59	99,42		
	Over 30	38	85,47		
Aile iletişimi	18-21	56	106,88	8,044	,045
	22-25	57	121,93		
	26-29	59	99,84		
	Over 30	38	87,61		
	18-21	56	109,29	4,756	,191
	22-25	57	117,52		
	26-29	59	97,18		
	Over 30	38	94,80		
	18-21	56	115,69	7,358	,061
	22-25	57	110,99		

Ailedeki rol

Ailedeki duygusal sorumluluklar

İhtiyaçların ifade edilişi

Davranış kontrolü

Aile için genel olarak

Tartışma ve Sonuç

Sporcunun dünyaya bakışı tam olarak ailenin yansımasıdır denilebilir. Literatürden de görülebileceği gibi sporcuların aile faktörünün psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkilerinin kişinin bugününe ve hem sosyal hem de spor yaşamına etkilerinin önemsenecek düzeyde olduğu bilinmektedir (Epstein ve ark.,1983). Retrospektif plandaki oyun alanı dışındaki bu geçmiş deneyim, aileye ve kişinin büyüdüğü sosyal ambiyansa bağlıdır. Bu bakımdan, sporcunun psikolojik dayanıklılığına bağlı olan değişkenlere sadece yaş, spor türü, cinsiyet değil aileyi ve kültür faktörünü de eklemeliyiz.

Bu çalışmada Türkiye'deki futbolcuların, yaşa bağlı olarak aile ilişkilerine göre psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek amaçlanmıştır. Elde ettiğimiz veriler ışığında, aile ilişkilerinin sporcunun yaşı ile orantılı olarak arttığını gözlemledik. Özellikle oyuncuların bireysel özelliklerine paralel olarak psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi için yeni ölçekleri ekleyerek araştırmamız genişletilebilir. Bu konunun, psikolojik dayanıklılık ve spor psikolojisi alanındaki çalışmalarda önemli bir yere sahip olacağını düşünüyoruz.

Kaynaklar

Epstein, N.B; Baldwin, L.M, & Bishop, D.S. (1983), The McMaster Family Assessment Device, Journal of Martial and Family Therapy, vol.9 (2), 171-180.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. European Psychologist, 18(1), 12-23.

Jacelon, C. S. (1997). The Trait and Process of Resilience. Journal of advanced Nursing, 25(1), 123-129.

Şahin, T., & Güçlü, M. (2018). Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi: Türkiye Korumalı Futbol 1. Ligi Oyuncuları Örneği. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi, 16*(3), 204-216.

Şahin, T., & Güçlü, M. (2019). *Sporda Psikolojik Dayanıklılık* (1. b.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 3-5.

SB209

KAHRAMANMARAŞ BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİNDE ÇALIŞAN SPOR YAPAN VE YAPMAYAN PERSONELİN YAŞAM DOYUMU VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]BÜŞRA YILMAZ, [1]HAYDAR İŞLER

[1]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi , Kahramanmaraş

Email : *busra.yuce.87@windowslive.com, haydarisler@ksu.edu.tr*

Spor yapmanın bedensel sağlığa faydası olduğu bilinmekle birlikte, insanın psikolojik ve ruhsal sağlığına da faydalarının olduğu bilinmekte ve göz ardı edilmemesi gereken bir durum olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber spor yapan bireylerin çalışma performansının arttığının gözlemlenmesi ve tükenmişliğini önleme konusunda da faydalarının olduğunu göstermek bizi bu çalışmaya sevk eden neden olmuştur.

Çalışmanın amacı spor yapan ve spor yapmayan belediye personelinin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin araştırılmasıdır. Araştırmanın verileri, Diener ve diğ. (1985), tarafından geliştirilen Türkçeye çevrilmesi ve uyarlanması Köker (1991), tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) ve Maslach ve Jackson tarafından 1981 yılında geliştirilen Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE) kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmanın evreni, Kahramanmaraş ili ile sınırlıdır. Örneklem grubu ise Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesinde görev yapan personelden tesadüfi olmayan rastgele seçilmiş ve değişik birimlerde görev yapan toplam 506 personelden oluşmaktadır.

Çalışma sonucunda, spor yapan belediye personelinin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin spor yapmayan belediye personeline göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmektedir.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND BURNOUT LEVEL OF SPORTS AND NON-SPORTS STAFF WORKING IN KAHRAMANMARAŞ METROPOLITAN MUNICIPALITY

Not only benefits in pysical healt but also benefits in psychological and spirutual healt of human are known and is not ignored. However; to be observed to increase the working performance of a person who does sports and to Show benefits about preventing burnouts are reasons that dispact us to work.

The aim of study is to be investigated about municipal staffs' life saticfaction of life and burnout level. The datas of research is got by using "The Saticfaction with Life Scale" which translated in Turkish and adapted by Koker and by using "Maslach Burnout Inventory" which improved by Diener and (diğ). Universe of research is limeted wiht Kahrmanmaras. Sample group is formed 506 KahramarasMetropolitanMunicipalstaffswhoworkdifferentdepartmentsandtheywereselectedrondomly but not accidentally.

As a result of study, it is observed that life satisfaction and bornout levels of municipal staf who do sport get significantly different from municipal staff who do not do sports.

SB215

ATICILARIN GÖREV-EGO YÖNELİMİ VE PSİKOLOJİK ESNEKLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Filiz Fatma Çolakoğlu, [1]Şevval Buse Yıldız, [1]Merve Karaman, [1]Tekin Çolakoğlu

[1]Gazi Üniversitesi,Ankara

Email : *fcolakoglu@gmail.com, Svvllyldz@hotmail.com, mervekaraman_@hotmail.com, tcolakoglu@gmail.com*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN TASK-EGO ORIENTATION AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY OF SHOOTERS

Introduction

Target orientation and psychological endurance in sport is seen as an important key point in improving the performance in sports sciences. Different perspectives can be revealed by evaluating together the psychological resilience associated with psychological endurance and experiential avoidance of individuals with ego orientation focusing on the summit and focusing on task orientation focusing on process and success in the progress in sports. The aim of this study was to determine the relationship between shooters' task-ego orientations and psychological flexibility levels.

Method

28 male and 32 female athletes engaged in shooting sports were participated in the study. Task-Ego Orientation Scale in Sports translated in Turkish by Toros (2001) and developed by Duda and "Acceptance and Action Questionnaire" devoloped by Bond and others(2011) and adapted into Turkish by Yavuz and other (2014) is used. Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis-H test and Pearson Correlation analysis were used for data analysis.

Results

When the analyzes are examined, the task-ego orientations and psychological flexibility levels of the shooters do not differ according to gender, age, shooting branch and athletic age but task orientation levels differ significantly according to perceived income, psychological flexibiliy level differ significantly according to whether the participant is a national athlete or not.However, it is seen that shooters have higher task orientations than ego orientations and have low psychological flexibility. There was no statistically significant relationship between task-ego orientation and psychological flexibility.

Conslusion

According to the results of the research, it can be said that shooters give more importance to the success of the process and process in sports instead of being superior to others or being at the top, however, they have more experiential avoidances towards life and they are psychologically rigid individuals.

In addition, while task-ego orientations and psychological flexibility do not differ according to gender, age, shooting branch and athletic age, it is seen that those with moderate income levels are more focused on the process and success in the process than those who have low and high income levels and that the national athletes have higher psychological flexibility

GİRİŞ

İnsanoğlu yaşadığı süre zarfında hayatının her alanı için kendine bir hedef koymuştur. Bu hedefler günlük yaşantı, iş hayatı,akademik kariyer , sportif başarı vb. farklı alanlarda karşımıza çıkabilir. Yaşanılan süre boyunca koyulan hedeflerin yanında ise birey birçok davranış sergilemektedir. Sergilenen bu davranışların altında yatan nedenler bulunmaktadır. Kişiyi ve davranışlarını yönlendiren ve şekillendiren en temel nokta olan motivasyondur. Güdülenme, bireyi amacına yöneltmek ve harekete geçirmekle ilişkilendirilmiştir.

Bu davranışlar ve güdülenme hayatımızın her alanında olduğu gibi spor alanında da fiziksel ve ruhsal durumlara bağlı olarak rekabet içerisinde sporcuların başarılarını açığa çıkarmaktadır. Sporcunun bulundurduğu performans potansiyelini açığa çıkarmak için çok yönlü çalışmalar yapılmaktadır. Sporcuların hedeflerine ulaşmalarında sportif davranışlarının etkileri ve bunlar altında bulunan hedeflerine yönelimleri bulunmaktadır.

Görev ile ilişkili hedef yönelimini benimseyen sporcular öğrenmeye ve becerilerindeki ilerlemeye, görevde yetkinleşmeye, takım içi uyum ve işbirliğine odaklıdırlar.. Duda ve ark. (1995), görev ile ilişkili hedef yönelimin pozitif ilişliki olduğu konuların tatmin,sporla ilgilenme ve hoşlanma olduğunu bulmuşlardır. Ego ile ilişkili hedef yönelimini benimsemiş sporcular yapılan etkinliğin sonucuna, bu sürede rakibe karşı üstünlük sağlamaya ve üstün olmaya, odaklanırlar. Bu da sporcularda yüksek düzeyde kaygı daha az tatmin durumu ve spordan daha az hoşlanmaya yol açmaktadır.(Duda, 1992)

Sporda başarı perforsmandaki fiziksel etkenlerin yanı sıra psikolojik etkenlerde bulunan başarı güdüsünün temelde yetenek,yeterlilik durumu ve bilişsel muhakeme gibi konularda yoğunlaşmaktadır. (Toros, 2005).

Bununla birlikte Bilişsel esneklik sayesinde insan, sorunları öngörerek stratejiler geliştirebiliyor. Yaşamın kaçınılmazı olarak yargıları rafa kaldırıp daha geniş bir açıyla bakmayı sağlar. Var olanı kendinize uygun olan şekilde katılmakta yardımcı olur .

Bu çalışmanın amacı, atıcıların görev-ego yönelimlerini ve psikolojik esneklik düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere göre inceleyerek aralarındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem

Çalışmaya atıcılık sporuyla lisanslı uğraşan 28 erkek ve 32 kadın sporcu katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında Duda ve arkadaşları (1992) tarafından geliştirilen Toros (2001) tarafından Türkçe' ye uyarlanmış "Sporda Görev-Ego Yönelimi Ölçeği" ve Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Yavuz ve arkadaşları (2014) tarafından Türkçe' ye uyarlanmış "Kabul-Eylem Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis-H testi ve Pearson Correlation analizi kullanılmıştır.

Araştırma Modeli

Atıcıların görev-ego yönelimlerini ve psikolojik esneklik düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere göre inceleyerek aralarındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada var olan durumu, var olduğu şekliyle olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli (Karasar, 2011: 77) kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2019 yılı üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan atıcılık branşıyla uğraşan 109 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma grubunu yaş ortalamaları 20.66±1.55 olan 28 erkek ve 32 kadın toplam 60 atıcı oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında, kişisel bilgi formu, Sporda Görev-Ego Yönelimi Ölçeği ve Kabul-Eylem Formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda atıcıların cinsiyet, yaş, gelir durumu, spor yaşı, atıcılık branşı ve millilik durumunu öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır. Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği Duda ve arkadaşları (1992) tarafından geliştirilen yedisi görev yönelimi, altısı ego yönelimi olmak üzere on üç maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Toros (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı görev yönelimi için .79 ve ego yönelimi için .81 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayıları görev yönelimi için .80 ve ego yönelimi için .85'dir. Ölçekten toplam bir puan elde edilmemektedir. Görev yönelimi ölçeğinden yüksek alan sporcuların süreç ve süreçteki başarıyı ön planda tuttuğu, ego yönelimi ölçeğinden yüksek alan sporcuların ise üstünlük ve zirve de olmayı öncelik olarak gördüğü söylenebilir. Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem yedi maddeden oluşan ve psikolojik esnekliği ölçen, yedili likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlaması Yavuz, Iskin, Ulusoy, Esen ve Burhan (2014) tarafından yapılmıştır. Bir faktörden oluşmakta olup ölçeğin iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı .86'dır. Ölçekten alınan puanların artması psikolojik esnekliğin azaldığı ve deneyimsel kaçınmanın arttığını göstermektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistiklerle birlikte değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirildiğinde parametrik varsayımlar karşılanmadığı için Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis-H testi kullanılmıştır. Farklılığın kaynağının testipiti için ise yine ikili karşılaştırmalar Mann-Whitney U testi ile yapılmıştır. Görev-Ego yönelimi ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Correlation analizi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak sadece korelasyon analizi için 0.01 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan atıcıların görev, ego yönelimi ve psikolojik esneklik düzeyleri, değişkenlere göre karşılaştırmaları ve aralarındaki ilişkiye ait bulgular aşağıda yer almaktadır.

Tablo 1. Atıcıların görev, ego yönelimi ve psikolojik esneklik puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

N=(60)				
	$\bar{x}$	ss	Min	Max.
Görev	30,75	3,54	18	35
Ego	19,40	5,90	7	30
Psikolojik Esneklik	18,21	8,07	7	44

Atıcıların sporda ego yöneliminden daha çok görev yönelimlerinin yüksek olduğu ve psikolojik esnekliklerinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre atıcıların diğerlerinden üstün olmak ya da zirvede olmak yerine sporda sürece ve süreçteki başarılarına daha çok önem verdiği bununla birlikte yaşama yönelik deneyimsel kaçınmalarının daha çok olduğu ve psikolojik olarak katı bireyler oldukları söylenebilir (Tablo 1).

Tablo 2. Atıcıların cinsiyete göre görev, ego yönelimi ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Görev Yönelimi	Erkek	28	32,98	923,50	378,500	-1,039	,299
	Kadın	32	28,33	906,50			
Ego Yönelimi	Erkek	28	30,91	865,50	436,500	-,171	,864
	Kadın	32	30,14	964,50			
Psikolojik Esneklik	Erkek	28	28,68	803,00	397,000	-,758	,449
	Kadın	32	32,09	1027,00			

Atıcıların görev, ego yönelimleri ve psikolojik esneklik puanlarının cinsiyete göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; atıcıların görev yönelimi [Z(60)= -1,039; p>0.05], ego yönelimi [Z(60)= -,171; p>0.05] ve psikolojik esneklik [Z(60)= -,758; p>0.05] puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 2).

Tablo 3. Atıcıların yaşa göre görev, ego yönelimi ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Görev Yönelimi	18-20	27	29,81	805,00	427,000	-,277	,782
	21-28	33	31,06	1025,00			
Ego Yönelimi	18-20	27	32,87	887,50	381,500	-,954	,340
	21-28	33	28,56	942,50			
Psikolojik Esneklik	18-20	27	34,24	924,50	344,500	-1,504	,132
	21-28	33	27,44	905,50			

Atıcıların görev, ego yönelimleri ve psikolojik esneklik puanlarının yaşa göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; atıcıların görev yönelimi [Z(60)= --,277; p>0.05], ego yönelimi [Z(60)= ,340; p>0.05] ve psikolojik esneklik [Z(60)= ,132; p>0.05] puanlarında yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 3).

Tablo 4. Atıcıların algılanan gelire göre görev, ego yönelimi ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması

	Algılanan gelir	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Görev Yönelimi	Kötü	15	27,77	3	12,894	,002*

	Orta	22	40,70			
	İyi	23	22,52			
Ego Yönelimi	Kötü	15	35,00	3	4,418	,110
	Orta	22	33,66			
	İyi	23	24,54			
Psikolojik Esneklik	Kötü	15	38,47	3	5,217	,074
	Orta	22	30,55			
	İyi	23	25,26			

* p<0.05

Atıcıların görev, ego yönelimleri ve psikolojik esneklik puanlarının algılanan gelir seviyesine göre test etmek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis-H testi sonuçlarına göre; algılanan gelir seviyesine göre görev yönelimi puanları [$\chi^2(3)= 12,894;p<0.05$] farklılaşmaktayken ego yönelimi [$\chi^2(3)= 4,418; p>0.05$] ve psikolojik esneklik [$\chi^2(3)= 5,217; p>0.05$] puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu farkın hangi gruplardan kaynaklandığını ortaya koymak için yapılan ikili Mann-Whitney U testlerine göre algılanan gelir seviyesi orta olanların, kötü ve iyi olanlara göre görev yönelimi daha yüksektir (Tablo 4).

Tablo 5. Atıcıların branşına göre görev, ego yönelimi ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması

	Branş	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Görev Yönelimi	Tabanca	35	29,59	1035,50	405,500	-,484	,628
	Tüfek	25	31,78	794,50			
Ego Yönelimi	Tabanca	35	27,86	975,00	345,000	-1,391	,164
	Tüfek	25	34,20	855,00			
Psikolojik Esneklik	Tabanca	35	31,24	1093,50	411,500	-,391	,696
	Tüfek	25	29,46	736,50			

Atıcıların görev, ego yönelimleri ve psikolojik esneklik puanlarının branşa göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; atıcıların görev yönelimi [Z(60)= --,484; p>0.05], ego yönelimi [Z(60)= -1,391; p>0.05] ve psikolojik esneklik [Z(60)= -,391; p>0.05] puanlarında branşa göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 5).

Tablo 6. Atıcıların spor yaşına göre görev, ego yönelimi ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması

	Spor Yaşı	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Görev Yönelimi	1-5 yıl	41	31,41	1288,00	352,000	-,601	,548
	6-15 yıl	19	28,53	542,00			
Ego Yönelimi	1-5 yıl	41	31,50	1291,50	348,500	-,654	,513
	6-15 yıl	19	28,34	538,50			
Psikolojik Esneklik	1-5 yıl	41	28,94	1186,50	325,500	-1,020	,308
	6-15 yıl	19	33,87	643,50			

Atıcıların görev, ego yönelimleri ve psikolojik esneklik puanlarının spor yaşına göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; atıcıların görev yönelimi [Z(60)= -,601; p>0.05], ego yönelimi [Z(60)= -,654; p>0.05] ve psikolojik esneklik [Z(60)= -1,020; p>0.05] puanlarında spor yaşına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 6).

Tablo 7. Atıcıların millilik durumuna göre görev, ego yönelimi ve psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılması

	Millilik Durumuna	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Görev Yönelimi	Evet	12	25,50	306,00	228,000	-1,118	,263
	Hayır	48	31,75	1524,00			
Ego Yönelimi	Evet	12	32,04	384,50	269,500	-,343	,732
	Hayır	48	30,11	1445,50			
Psikolojik Esneklik	Evet	12	41,00	492,00	162,000	-2,334	,020*
	Hayır	48	27,88	1338,00			

* p<0.05

Atıcıların görev, ego yönelimleri ve psikolojik esneklik puanlarının millilik durumuna göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; atıcıların görev yönelimi [Z(60)= -,601; p>0.05], ego yönelimi [Z(60)= -,654; p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktayken, psikolojik esneklik [Z(60)= -1,020; p>0.05] puanlarında millilik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Buna göre milli olamayan sporcuların deneyimsel kaçınmaları daha yüksekken, psikolojik esneklikleri daha düşüktür. (Tablo 7).

Tablo 8. Atıcıların Görev-Ego Yönelimi Puanları ile Psikolojik Esneklikleri Arasındaki Korelasyon Analizi

		Görev	Ego	Psikolojik Esneklik
Görev	Pearson Correlation	1		
	Sig. (2-tailed)			
	N	60		
Ego	Pearson Correlation	-,340*	1	
	Sig. (2-tailed)	,008		
	N	60	60	
Psikolojik Esneklik	Pearson Correlation	-,133	,137	1
	Sig. (2-tailed)	,313	,296	
	N	60	60	60

*p<0.01

Atıcıların görev-ego yönelimi ile psikolojik esneklik puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan Pearson Correlation analizi sonuçlarına göre, görev ile ego yönelimi arasında negatif yönlü zayıf (r=--,340, p<0.01) bir ilişki bulunurken, görev-ego yönelimi ile psikolojik esneklik puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Tablo 8).

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre atıcıların görev-ego yönelimleri ve psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyet, yaş, atıcılık branşı ve sporculuk yaşına göre değişmemekteyken algılanan gelir seviyesin göre görev yönelimleri ve millilik durumuna göre ise psikolojik esneklik düzeyleri değişmektedir. Buna göre algılanan gelir seviyesi orta olanların, kötü ve iyi olanlara göre sürece ve süreçteki başarıya daha çok odaklandıkları ve milli olan sporcuların psikolojik esnekliğinin daha yüksek olduğu söylenebilir.Atıcıların sporda ego yöneliminden daha çok görev yönelimlerinin yüksek olduğu ve psikolojik esnekliklerinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Toros ve ark(2010) Dağcılık sporu yapanların görev ve ego yönelimli hedeflerinin yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişki görülmemiş dağcılık sporu yapanlarda yaşam doyumu ile görev yönelimi arasında belirgin bir ilişki bulunmamıştır. Buna göre, sporcular belirli düzeylerde hem yaşam doyumu, hem de görev ile ilişkili hedef yönelimine sahip görünmektedirler

Toros ve Koruç (2005) liseli erkek voleybolculardа hedef yönelimi ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişkinin incelemiş, görev yönelimi ortalamalarının, ustalık iklimi ortalamalarından daha yüksek olduğunu, ego yönelimi ortalamalarının ise performans iklimi ortalamalarından daha düşük olduğunu gösterilmiştir.

Balkis (2019)tenis sporcularında görev ve ego yönelimi ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelemiş,başarı motivasyonunun ego ve görev yönelimini anlamlı düzeyde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Sonuç olarak atıcıların diğerlerinden üstün olmak ya da zirvede olmak yerine sporda sürece ve süreçteki başarılarına daha çok önem verdiği bununla birlikte yaşama yönelik deneyimsel kaçınmalarının daha çok olduğu ve psikolojik olarak katı bireyler oldukları söylenebilir. branşlar farklılık göstersede başarıyı etkileyen değişkenler arasında psikolojik faktörler göz ardı edilmeyip , sportif başarıda hedef yönelimlerinin yanı sıra psikolojik esnekliğin etkilerinin ele alındığı çalışmalar yapılabilinir.

KAYNAKLAR

ALTINTAŞ A. (2010) Sporcuların Hedef Yönelimleri Algılanan Güdüsel İklimleri ve Algılanan Fiziksel Yeterliliklerinin Cinsiyete ve Deneyim Düzeyine Göre Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

BALKİS F. (2019) Elit Seviyedeki Tenisçilerin Görev ve Ego Yönelimi Hedeflerinin Başarı Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması. Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enztitüsü.

Duda, J. L., "Motivation in sport setting: A goal perspecitive approach", In Roberts, G. C. (Ed.), Motivation in Sport and Exercise, Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1992.

Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., Catley, D. " Task and Ego Orientation and İntrinsic Motivation in Sport", Int J Sport Psychology, 26,1995, 40-63.

KARASAR, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

TOROS T. AKYÜZ U. BAYANSALDIZ M. SOYER F.(2010) Görev ve Ego Yönelimi Hedeflerin Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi (Dağcılık Sporu Yapanlarla İlgili Bir Çalışma).Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi;7(2):1040-1050

Toros, T. "Genç Basketbolcuların Oyunda Kalma Süreleri ile Hedef Perspektif Yaklaşımı, Yaşam Doyumu ve Algılanan Motivasyonel İklim Arasındaki İlişki". H. Ü. Spor Bilimleri Dergisi, 16(2), 2005, 50-63

6.TOROS, T. (2001). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgünlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

7.Uzm.Psk. Saba BAŞOĞLU.Psikolojik Esneklik. Erişim Tarihi:20 Eylül 2019.https://psikolojikesneklik.com/index.php?pg=psikolojik-esneklik

SB216

NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMAN MOTİVASYONUNUN VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]Güvenç GÜNEŞ, [1]Gözde ERSÖZ

[1]Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ

Email : *guvencgu@hotmail.com, gozde0007@gmail.com*

ABSTRACT

The present research attempts to determine the leisure time motivation and basic psychological needs of university students according to gender and leisure time type. 157 female (X_{age} = 20.27 ± 1.34 yrs) and 180 male (X_{age} = 21.01 ± 1.49 yrs) students were enrolled in this study. Personal information documents "Leisure Time Motivation Scale (LTMS)" and "Basic Psychological Needs Scale in Leisure Activity (BPNSLA)" were administered to participants. Descriptive statistical analysis, exploratory factor analysis, reliability analysis, Multiple Analysis of Variance (MANOVA) and Standard Multiple Regression Analysis methods were used. When the findings obtained from the study are examined, it can be seen that there is a statistically difference according to the gender in the external regulation subscale of the leisure time motivations of the participants. There wasn't difference between the subscales of the basic psychological needs of participants in term of leisure time according to gender. There is no difference in the leisure time motivation of participants according to leisure time types, but there is a significant difference in leisure time autonomy and competence needs according to leisure time types. According to the results obtained from the findings, male participated in leisure time activities more externally than female; in their leisure time, those who read books need for less autonomy than the students who listen to music and do sports. It has been found that those who do sports have more competency needs than students who read books.

Keywords: Leisure time motivation, autonomy, competence, relatedness, university students

Giriş

20. yüzyılda teknolojinin gelişmesiyle birlikte toplumlarda meydana gelen endüstrileşme, makineleşme (bilgisayar, nükleer enerji kaynakları, petrol ürünleri vs.) ve sanayi unsuruna bağlı olarak artan hızlı kentleşme neticesinde toplumun serbest zaman ve rekreasyon gereksinimlerinde de önemli değişimler görülmüştür (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). Zaman içinde insanlar teknolojinin ve daha çok üretimin kendilerine sağladığı serbest zaman imkânlarının artarak devam etmesini ve bu imkânlarını her çeşit etkinliklerle geliştirmelerini istemişlerdir (Üstün, 2013).

Serbest zaman etkinliklerine katılım sağlamak bireylerin sosyal, psikolojik ve kültürel yönden gelişmesinde etkili olmakta ve insanların yaşadıkları toplumda sosyal ve ekonomik yönden verimliliklerini artırmaktadır (Özkalp, 1997). Ayrıca, insanların serbest zaman etkinliklerine katılması onların psikolojik iyi olma haline, fiziksel yapısına ve sosyalleşmesine katkı yapar (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2011). İnsanların zaman içinde yaşları ilerledikçe serbest zamanların da tercih ettikleri etkinlikler farklılık gösterebilmektedir. Üniversite döneminde özellikle Türkiye genelinde Avrupa kredi sistemine geçildikten sonra gençlerin serbest zamanlarında artış görülmüştür. Üniversite dönemi öğrencilerin geleceklerini şekillendirdikleri, meslekleriyle ilgili girişimler yaptıkları stresli bir dönemdir (El

Ansari ve Stock, 2010). Gençlerin yaşam doyumunu arttırmak, streslerini azaltmak ve gelişimini teşvik etmek için serbest zamanlarını verimli değerlendirmelerini sağlamak çok önemlidir (Carnegie Adolescent Development Konseyi, 1992; Eccles ve Barber, 1999). Serbest zamanlarda gençlerin kendi yararlarına etkinlikler yapıyor olması ve zararlı alışkanlıklardan bu şekilde uzaklaşmaları onların olumlu yönde gelişimini teşvik ettiği ve yetişkinliğe geçiş sürecinde yardımcı olduğu düşünülmektedir. Tersine, serbest zaman bağlamı aynı zamanda gelişime zarar verebilecek sorunlara yol açabilecek riskli davranışlara (yani madde kullanımı, gençlerin hamileliği, şiddet ve diğer sağlık riskini arttırıcı davranışlara dahil olma) ilişkili olabilir (Dryfoos, 1990). Ülkemizde 2547 sayılı Yükseköğretim Kanununun 47. maddesinde *"Yükseköğrenim kurumları, yapacağı plan ve programlar uyarınca, öğrencilerin beden ve ruh sağlığını korumak, beslenme, çalışma, dinlenme, serbest zamanları değerlendirme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılamak ve bu amaçla maddi olanaklar oranında okuma salonları, yataklı sağlık merkezleri, kafeteryalar, lokanta açmak, toplantı, sinema, tiyatro salonları, spor salonu ve sahaları, kamp yerleri sağlamak ve bunlardan öğrencilerin en iyi şekilde yararlanmaları sağlamak için gerekli önlemleri almakla görevlidir."* ifadesiyle üniversite öğrencilerinin bu hakları yasal güvence altına alınmıştır. 351 sayılı *"Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Kanunu"nun 25. maddesi ise "ders dışı saatlerde ve tatillerde öğrencilerin sosyal ve kültürel ihtiyaçlarını karşılayacak her türlü tedbir alınır"* şeklindeki ifadelerle bu konuda önemli vurgulamalar yapılmaktadır (Önder,2003).

Guo ve Liu (2016)'a göre, üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerinin yapılandırılmış, iyi organize edilmiş bir şekilde yönetilmesi, özellikle fiziksel aktifliğin sağlanacağı etkinliklere katılımlarının sağlanması öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları açısından olumlu etki gösterip uzun dönemde onların başarı oranlarına ve üniversitelerin kalite ölçütlerine katkıda bulunacaktır. Tüketim kültürü etkisinde, geleneklerden uzak kalarak yeniden şekillenen toplum yaşantısı içinde kişilerin serbest zaman etkinlikleri tercihlerini etkileyen motivasyonel faktörler de değişim göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, onların serbest zaman etkinliklerinden beklentilerini, katılım gösterdikleri etkinlik türlerini ve serbest zamanlarını geçirmek için tercih ettikleri mekanları etkilemektedir (Rogers ve Morris, 2003; Hubbel, 2015).

Bireylerin serbest zaman faaliyetlerine yönelimlerinin belirlenmesi, rekreatif alanların kullanım potansiyelinin artırılması, bu alanların kalitelerinin yükseltilmesi, etkinlik türü çeşitliliğinin arttırılması, serbest zaman alanlarının tasarım ve uygulanmaları sürecinde program elemanlarından, kullanılacak donatıların belirlenmesine kadar her aşamasında plancıya temel oluşturacak verileri sağlama açısından çok önemlidir. Bireylerin ihtiyaçlarını karşılamayacak faaliyetlerde bulunmak onların fiziksel ve duyusal beklentilerini karşılayamayacak, dolayısıyla bu alanların kullanım potansiyellerini düşürecektir (Gülgün ve Türkyılmaz, 2001). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenlerini ortaya koymak önemlidir.

Öte yandan insanların yaptıkları etkinliklerde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarını gidermeleri onları yaptıkları etkinliğe içsel olarak motive edeceği ve dolayısıyla bu etkinliği devam ettireceği önceki araştırmalarla ortaya koyulmuştur. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde faydalı olan serbest zaman etkinliklerinde onların temel psikolojik ihtiyaçlarını ne düzeyde tatmin ettiğini belirlemek de önemlidir.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın öncelikli amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlarını cinsiyet ve etkinlik türü gibi değişkenlere göre farklılığını belirlemektir.

Gereç ve Yöntem

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlarını cinsiyet ve serbest zaman etkinlik türü değişkenlerine göre farklılığını belirmektir. Çalışmanın bir diğer amacı ise temel psikolojik ihtiyaçların serbest zaman motivasyonunu ne düzeyde öngördüğünü ortaya koymaktır.

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analizi üzerinde durulmuştur.

Araştırmanın Modeli: Araştırma genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini Namık Kemal Üniversitesi'nde 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören, yaşları 18-30 arasında değişen öğrenciler oluştururken; araştırmanın örneklemi olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örneklem yöntemi ile oluşturulmuştur. Çalışmaya katılacak tüm gönüllülere yazılı bilgilendirme ve onam formu imzalatılmıştır. Çalışmaya lisans düzeyde eğitim gören 18-30 yaş aralığında157 kadın ($X_{yaş}$=20.27±1.34 yıl), 180 erkek ($X_{yaş}$= 21.01±1.49 yıl) toplam 337 üniversite öğrencisi ($X_{yaş}$= 20.66±1.47 yıl) gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Bu araştırmada kişisel bilgi formu, "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ)", "Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPİÖ)" katılımcılara yüz yüze uygulanmıştır. Ölçeklerin kullanımları için gerekli izinler alınmıştır. Bu çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

Kişisel bilgi formu: Kişisel bilgi formu 15 maddeden oluşmaktadır ve katılımcının cinsiyeti, yaşı, hangi tür serbest zaman etkinliğine katıldığı, haftalık serbest zaman etkinliği sıklığı ve süresi gibi bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda yer verilen maddeler belirlenirken ilgili literatür doğrultusunda serbest zaman motivasyonunda etkili olan faktörler dikkate alınmıştır.

Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği (SZMÖ): Çalışmada katılımcıların serbest zaman motivasyonlarını belirlemek üzere Pellettier ve ark (1991, 1996) tarafından geliştirilen "Serbest Zaman Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır (Ek II). Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılmalarında etkili olan motivasyon türünü (İçsel Motivasyon, Dışsal Motivasyon, Motivasyonsuzluk) ölçen bu veri toplama aracı toplam 28 madde ve (1) bilmek (içsel motivasyon), (2) başarmak (içsel motivasyon), (3) dürtüyü/uyarıyı hissetmek (deneyim) (içsel motivasyon), (4) özdeşim (dışsal motivasyon), (5) içe atım (dışsal motivasyon), (6) dışsal (dışsal motivasyon) ve (7) Motivasyonsuzluk gibi 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Verilen cevaplar ise "Hiç Katılmıyorum (1)" ve "Tamamen Katılıyorum (7)" 7' lilikert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin ilk Türkçe uyarlaması ile geçerlik ve güvenirliği Mutlu tarafından 2008 yılında, Güngörmüş tarafından ise 2012 yılında yapılmıştır. Güngörmüş tarafından yapılan geçerlik güvenirlik ve adaptasyon çalışması sonucunda ölçeğin Türkçe versiyonunun; toplam iç tutarlılık kat sayısı .80, alt boyutlarda ise tutarlılık katsayıları, Dışsal düzenleme alt boyutu için .83, Bilmek alt boyutu için .76, Başarmak alt boyutu için .74, Özdeşim alt boyutu için .73, Uyaran yaşama alt boyutu için .72, İçe atım alt boyutu için .71, Motivasyonsuzluk alt boyutu için ise .70 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için ise iç tutarlık katsayıları bilmek (içsel motivasyon) alt boyutu için .90, (2) başarmak (içsel motivasyon) alt boyutu için .81, (3) dürtüyü/uyarıyı hissetmek (içsel motivasyon) alt boyutu için .86, (4) özdeşim (dışsal motivasyon) alt boyutu için .85, (5) içe atım (dışsal motivasyon) alt boyutu için .80, (6) dışsal (dışsal motivasyon) alt boyutu için .85 ve (7) Motivasyonsuzluk alt boyutu için .95 olarak hesaplanmıştır.

Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPİÖ): Hür İrade Kuramı kapsamında insanların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel ihtiyacını egzersiz ortamında değerlendirmek üzere Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilen, 11 madde ve 3 alt boyuttan (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) oluşan "Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPİÖ)" geliştirilen ölçek, Türkçe' ye Vlachopoulos ve ark. (2013) tarafından yapılmıştır. ETPİÖ' nün uyum indeks değerleri uygun bulunmuştur (X^2 (42) = 284.57, p <.01; CFI = .912; RMSEA = .074) ve faktör yükleri 12 maddeli ölçek için faktör yükleri 0.64 ile 0.76 arasında değişmiştir. Ölçeklerin güvenirliğini test etmek amacı ile Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. ETPİÖ için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0.73 (*Yeterlik*) ile 0.80 (*ilişkili olma*) arasında bulunmuştur (Vlachopoulos ve ark., 2013).

Söz konusu ölçeğin rekreasyon alanında kullanılması için psikoloji, rekreasyon ve spor psikolojisi uzmanlarının görüşleri alınarak, serbest zamanlarda psikolojik ihtiyaçları ortaya koymak üzere ölçek rekreatif etkinliklere uyarlanmıştır. Uyarlanmış haliyle Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (SZTPİÖ) ismini alan ölçüm aracı "Tamamen Katılmıyorum" (1) ile "Tamamen Katılıyorum" (5) derecelerinden oluşan 1-5 arasında puanlaması olan 5'li Likert tipi bir ölçektir. SZTPİÖ' nin yapı geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve iç tutarlılığın belirlenmesi için ise Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Bulgular SZTPİÖ' nin serbest zamanlar için uyarlanan versiyonunun uygun olduğunu göstermiştir. SZTPİÖ' nin hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları güvenirlik katsayıları özerklik için 0.88, yeterlik için 0.85, ilişkili olma için 0.89 bulunmuştur.

Verilerin toplanması

Kişisel bilgi formu ile birlikte SZMÖ ve SZTPİÖ ölçekleri 2018-2019 güz ve bahar yarıyılında TNKÜ öğrencilerine yüzyüze uygulanmıştır. Etik kurul onayı için Namık Kemal Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı'na başvuruda bulunulmuş ve çalışma için gerekli etik kurul onayı (Protokol No: 27.11.2018-18) alınmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 18.0 programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için betimsel istatistik analizi (ortalama ve standart sapma) yapılmıştır. Araştırmada SZTPİÖ' nin adaptasyonun sağlanması için açımlayıcı faktör analizi yapılmış, iç tutarlılığın belirlenmesi için ise Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Verilerin normalliği Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerine bakılarak belirlenmiş; homojenliği ise Levene Testi ile test edilmiştir. Araştırmada ele alınan psikolojik faktörler arasındaki cinsiyet farklılığını test etmek üzere bağımsız örneklemlerde t testi; serbest zaman türü farklılığını belirlemek için ise Çoklu Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular

Katılımcıların Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların SZMÖ ve SZTPİÖ ölçeklerinin alt boyutlarının cinsiyet farklılığına ilişkin bağımsız gruplarda t-testi sonuçları Tablo 1' de verilmiştir. Yapılan analizler sonucu dışsal düzenleme ($t=-2.81$, $p<0.01$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkeklerin dışsal düzenleme ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. İçsel ve içeatımla düzenleme ve motivasyonsuzluk ile özerlik, yeterlik ve ilişkili olma alt ölçeklerinde ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p<0.05$).

Tablo 1. Katılımcıların SZMÖ ve BZTPİÖ ölçeklerinin alt boyutlarının cinsiyet farklılığına ilişkin bağımsız gruplarda t-testi sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	df	p
Bilmek	Kadın	157	17.11	2.66	1.911	335	.057
	Erkek	180	16.47	3.40			
Başarmak	Kadın	157	15.37	3.51	1.448	335	.149
	Erkek	180	14.81	3.62			

Uyaranı hissetmek	Kadın	157	15.89	3.50	1.376	335	.170
	Erkek	180	15.33	3.82			
Özdeşim	Kadın	157	16.48	2.97	1.731	335	.084
	Erkek	180	15.87	3.39			
İçe atım	Kadın	157	15.52	3.54	.386	335	.700
	Erkek	180	15.37	3.55			
Dışsal	Kadın	157	9.39	4.39	-2.870	335	.004**
	Erkek	180	10.83	4.76			
Motivasyonsuzluk	Kadın	157	7.01	4.61	-1.575	335	.116
	Erkek	180	7.84	4.97			
Özerklik	Kadın	157	3.96	0.82	-.746	335	.456
	Erkek	180	4.03	0.84			
Yeterlik	Kadın	157	4.04	0.87	.080	335	.937
	Erkek	180	4.04	0.81			
İlşkili Olma	Kadın	157	3.99	0.95	-.484	335	.628
	Erkek	180	4.03	0.85			

**p<0.01

Katılımcıların Serbest Zaman Motivasyonunun Serbest Zaman Türü Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların serbest zaman motivasyonlarının serbest zaman türü değişkenine göre karşılaştırılması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 2.' de verilmiştir. MANOVA sonucuna göre, farklı serbest zaman etkinlikleri yapan üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur (Wilks' Lambda = 0.92; $F_{(7,28)}$= 1.01; p> 0.05).

Tablo 2. Katılımcıların SZMÖ ölçeğinin alt boyutlarının serbest zaman türü farklılığına ilişkin Çoklu Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları

BAĞIMLI DEĞİŞKENLER	**SERBEST ZAMAN FAALİYET**										**F**	**p**
	Spor (n=115)		**TV (n=33)**		**Kitap (n=49)**		**Sinema (n=42)**		**Müzik (n=98)**			
	Ort.	**SS**	**Ort.**	**SS**	**Ort.**	**SS**	**Ort.**	**SS**	**Ort.**	**SS**		

Bilmek	16.82	0.29	16.73	0.54	16.35	0.44	16.81	0.48	16.91	0.31	.287	.887
Başarmak	15.47	0.33	15.03	0.62	14.20	0.51	14.67	0.55	15.21	0.36	1.258	.286
Uyaranı hissetmek	16.03	0.34	15.36	0.64	14.43	0.52	14.98	0.56	16.00	0.37	2.288	.060
Özdeşim	16.43	0.30	16.00	0.56	15.31	0.46	15.79	0.49	16.47	0.32	1.460	.214
İçe atım	15.72	0.33	15.73	0.62	14.37	0.50	15.52	0.55	15.50	0.36	1.379	.241
Dışsal	10.68	0.43	10.48	0.80	8.59	0.66	9.83	0.71	10.36	0.47	1.914	.108
Motivasyonsuzluk	7.23	0.45	6.82	0.84	7.18	0.69	7.76	0.74	7.93	0.49	.520	.721

Katılımcıların Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Serbest Zaman Türü Değişkenine Göre Farklılığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının serbest zaman türü değişkenine göre karşılaştırılması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları Tablo 3.' de verilmiştir. MANOVA sonucuna göre, farklı serbest zaman etkinlikleri yapan üniversite öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (Wilks' Lambda = 0.42; $F_{(3,12)}$= 1.61; p< 0.00).

Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı serbest zaman türünde faaliyet gösteren üniversite öğrencilerinin SZTPİÖ'nin özerklik ($F_{(4,487)}$= 8.74; p<0.01) ve yeterlik ($F_{(4,\ 487)}$ = 7.11; p<0.01) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, ilişkili olma alt boyutunda serbest zaman türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p> 0.05).

Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, serbest zamanlarında kitap okuyan üniversite öğrencilerinin serbest zamanında spor yapan ve müzik dinleyen öğrencilerden daha az özerklik psikolojik ihtiyacının giderdiği bulunmuştur. Yeterlik alt boyutunda ise serbest zamanlarında spor yapan üniversite öğrencilerinin serbest zamanında kitap okuyan öğrencilerde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların SZTPİÖ ölçeğinin alt boyutlarının serbest zaman türü farklılığına ilişkin Çoklu Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları

BAĞIMLI DEĞİŞKENLER	**SERBEST ZAMAN FAALİYET**										**F**	**P**
	Spor (n=115)		**TV (n=33)**		**Kitap (n=49)**		**Sinema (n=42)**		**Müzik (n=98)**			
	Ort.	**SS**	**Ort.**	**SS**	**Ort.**	**SS**	**Ort.**	**SS**	**Ort.**	**SS**		
Özerklik	4.143	.076	3.879	0.14	3.66	0.12	3.87	0.13	4.08	0.08	3.709	.006**
Yeterlik	4.19	0.08	4.06	0.14	3.78	0.12	3.90	0.13	4.04	0.08	2.498	.043*
İlişkili Olma	4.10	0.08	4.03	0.16	3.72	0.13	3.96	0.14	4.07	0.09	1.658	.159

*p<0.05; **p<0.01

Sonuç

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlarını cinsiyet ve serbest zaman türüne göre farklılığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ve serbest zamanlarında temel psikolojik ihtiyaçlarında cinsiyete göre farklılığa bakıldığında erkeklerin kadınlara göre daha fazla dışsal sebeplerle serbest zaman etkinliklerine katıldıkları sonucuna varılmıştır. Serbest zaman motivasyonunun bilmek, başarmak, uyaranı yaşamak, içe atım, özdeşim ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında ise kadın ve erkeklerde farklılık bulunmamıştır. Araştırmadan elde edilen bu bulgu HİK' nda belirtildiği gibi bireylerin temel ihtiyaçlarında cinsiyetler arası farklılık olmadığı görüşünü desteklemektedir (Deci ve Ryan, 2002). Serbest zamanlarda psikolojik ihtiyaçların tatmini konusunda da cinsiyet farklılığı görülmemiştir. Çalışmamıza benzer bir şekilde eğlence, yeterlilik ve sosyal güdülerin cinsiyetler arasında farklılık göstermediğini ileri süren çalışmalarda elde edilen sonucu destekler niteliktedir (Frederick, Morrison ve Manning, 1996; Frederick ve Ryan, 1993). Beşikci (2016) tarafından pilotların serbest zaman motivasyonunun cinsiyete göre farklılığının incelendiği araştırmada kadın pilotların serbest zaman faaliyetlerine katılımda bilmek, başarmak, uyaranı yaşamak ve özdeşim nedensel yönelimleri ile katıldıklarını ortaya koymuştur. Bu bulgu, araştırmamızdan Lapa, Ağyar ve Bahadır (2012) ve Mutlu ve ark. (2011) tarafından yapılan araştırmalarda serbest zaman motivasyonunun cinsiyete göre değiştiği ve erkeklerin kadınlara oranla motivasyonsuzluk ortalamalarının daha yüksek; kadınların ise erkeklere oranla bilmek ve başarmak alt ölçeklerinden daha yüksek skorlar aldığı görülmüştür. Fortier ve ark., (1995) da motivasyonsuzluk ve başarmak alt boyutlarında erkeklerin daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen bulgular motivasyonsuzluk yöneliminde erkeklerin kadınlardan daha fazla bir eğilim gösterdiğine yönelik bulgumuzu desteklerken; erkeklerin kadınlara göre daha dışsal nedenlerle rekreatif etkinliklere katıldığına dair bulgumuzu desteklememektedir, elde edilen bulguyu destekler nitelikte değildir. Araştırmada serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarına etkisi test edilen bir diğer bağımsız değişken ise serbest zaman etkinlik türüdür. Serbest zaman etkinlik türüne göre serbest zaman motivasyonu ölçeğinin alt boyutlarında herhangi bir farklılık gözlenmezken; temel psikolojik ihtiyaçların özerklik ve yeterlik alt boyutunda serbest zaman etkinlik türüne göre farklılık tespit edilmiştir. Serbest zamanlarında spor yapan ve müzik dinleyen üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında kitap okuyan öğrencilerden daha fazla özerklik psikolojik ihtiyacının giderdiği bulunmuştur. Bu bulgu gençlere aile bireylerinin ve öğretmenlerin çoğunlukla kitap okuması yönündeki tavsiyeleri sebebiyle yani dışardan kontrol eden bir faktör ile bu etkinliği seçmelerinden; spor ve müzik gibi etkinliklerde ise daha çok kendi istedikleri için tercih ettiklerinden kaynaklanabilir. Ayrıca spor yapan bireyler daha aktif bir şekilde, yarışma ve karar verme süreçlerini deneyimledikleri bir etkinlik sergiledikleri ve bu etkinlik esnasında kendi kararlarını kendileri verdikleri için özerklik ihtiyaçlarını bu serbest zaman etkinliğinde daha çok gidermiş olabilirler. Yeterlik alt boyutunda ise serbest zamanlarında spor yapan üniversite öğrencilerinin serbest zamanında kitap okuyan öğrencilerde daha yüksek düzeyde yeterlik ihtiyaçlarını tatmin ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde spor yapmaları için sportif beceriye sahip olmaları gerektiği için ve spor etkinliğini yapabilme hazzına eriştikleri için yeterlik ihtiyaçlarını spor yaparken daha çok gidermiş olabilirler. Lapa, Ağyar ve Bahadır (2012) beden eğitimi öğretmenlerinin serbest zaman faaliyetlerini sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel olarak sınıflandırdıkları ve serbest zaman türüne göre serbest zaman motivasyonu farklılığını inceledikleri araştırmalarında sportif etkinliklere katılan bireylerin bilmek ve başarmak yönelimi ile katılım gösterdiklerini belirtmişlerdir. Serbest zaman türünü daha spesifik etkinliklerde incelediğimiz bu araştırmada serbest zaman motivasyonu ile etkinlik türünde farklılık bulunmaması Lapa, Ağyar ve Bahadır (2012) tarafından yapılan çalışmayı desteklememektedir.

Kaynakça

Lapa, T. Y., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri Örneği), *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 53-59.

Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H., A., Sevindi, T. ve Gürbüz, B. (2011). Bireylerin Rekreasyonel Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılanması, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri* Dergisi, 13 (1), 54-61.

Deci, E. ve Ryan, R. (2002). Self-Determination Theory. Elde edilme tarihi: 08 Şubat 2002. http://psych.rochester.edu/SDT/theory.html.

Frederick, C.M. ve Ryan, R.M. (1993). Differences In Motivation For Sport And Exercise And Their Relations With Participation And Mental Health. Journal of Sport Behaviour, 16, 124–145.

Frederick, C.M., Morrison, C. ve Manning, T. (1996). Motivation To Participate Exercise Affect And Outcome Behaviors Toward Physical Activity, Perceptual And Motor Skills, 82, 691-701.

Beşikçi, T. (2016). Macera Rekreasyonunda Heyecan Arayışı, Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Çok Hafif Hava Araçları Pilot Örneği Yüksek Lisans Tezi Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Manisa.

Ardahan, F. ve Lapa Yerlisu, T. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(1): 1328-1341.

Üstün, Ü. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerini Rekreatif Faaliyetlere Katılmaya Motive Eden Faktörlerin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi

Özkalp, E. (1997). Davranış Bilimlerine Giriş, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 1027, Eskişehir.

El Ansari, W. ve Stock, C. (2010). Is The Health And Wellbeing Of University Students Associated With TheirAcademic Performance? Cross Sectional Findings From The United Kingdom. Int J Environ Res Public Health, 7: 509–27

Carnegie Council On Adolescent Development. (1992). A matter of time: Risk and opportunity in the nonschool hours. New York: Carnegie Corporation of New York.

Eccles, J. S. ve Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters'? Journal of Adolescent Research, 14, 10-43.

Dryfoos, S. D. (1990). Adolescents at risk: Prevalence and prevention. Oxford University Press, New York. Duckenfield, M. (1998). Performance of at risk youth as tutors.

Önder, S. (2003). Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerinde Bir Araştırma, S.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi, 17 (32):2003, 31-38.

Guo, J. ve Liu, X., (2016). College Students' Consciousness of Participation in Leisure Activities Behavior Related Research," *International Journal of e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning, 6(3), 186-192.* [Available online at: http://www.ijeeee.org/vol6/404-JZ0127.pdf]

Rogers, H. ve Morris, T., (2003). An Overview of the Development and Validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM)È, XIth European Congress of Sport Psychology, Copenhagen, Denmark.

Hubbell, L., 2015. Academic Questions: AQ; New York, Vol. 28.1, pp: 82-89

Gülgün B. ve Türkyılmaz B., (2001). Peyzaj Mimarlığında ve İnsan Yaşamında Ergonominin Yeri Önem ve Bornova Örneğinde Bir Araştırma, Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi Cilt:38 No:2-3.

SB218

EGZERSİZ KATILIMCILARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ÖNGÖRMEDE EGZERSİZDE GÜDÜLENME VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ROLÜ: ÖZ-BELİRLEME KURAMI

[1]Gözde ERSÖZ, [1]Ayşe BİLGİSEVEN, [1]Yakup Eren TAN

[1]Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, TEKİRDAĞ

Email : *gozde0007@gmail.com, aysebilgiseven34@gmail.com, erentan54@gmail.com*

endüstrileşme ve makineleşme (bilgisayar, nükleer enerji kaynakları, petrol ürünleri vs.) serbest zaman aktiviteleri için daha fazla zaman kazanmayı sağlarken; insanlar genel olarak hareketin azalması yönünde bir yaşam tarzını benimseme eğilimine girmişlerdir (Açıl, 2006; Yan, 2007). Her ne kadar insan bedeni hareket etmek ve fiziksel etkinliklere katılabilecek şekilde düzenlenmiş olsa da egzersiz, ortalama bir yaşam biçiminin günlük uğraşları arasında çoğunlukla yer almamakta ve insan bedeni uzun süre yapması gereken hareketleri yapmadan hayatını sürdürdüğünde sahip olduğu bazı fonksiyonel yetenekleri azalmakta ve fonksiyonel yetersizlikler de birçok hastalığa neden olmaktadır (Yan, 2007). Hareketsizliğe bağlı olarak ortaya çıkan hipokinetik hastalıkların (Kraus ve Raab, 1961), önlenmesinde düzenli fiziksel aktivitenin önemi birçok araştırmacı tarafından ortaya konmuştur (Bouchard, Blair ve Haskell, 2007; Gilmour, 2007). Fiziksel aktivite kişinin sağlığını, fiziksel yapısını, esnekliğini ve kilosunu dengelediği için kendini algılama ve benlik saygısını arttırdığı (Gleser ve Mendelberg, 1990) ve artan endorfinin pozitif duygu duruma öncülük ettiği söylenmektedir (Daley, 2002).

İnsanlar, teknolojinin getirdiği hızlı gelişme ve değişmeye uyum sağlamaya çabalarken çoğu zaman pozitif bir duygu durumu olan kendi iyilik hallerini göz ardı edebilmektedirler. Özellikle yarının toplumunu yönetecek olan gençliğin yetiştiği üniversitelerde stres ve kaygı yaratan bir ortam niteliği taşımaktadır. Öğrenim sürecinin sonlarına gelindiği ve meslek sahibi olmanın önem kazandığı üniversite çağlarında öğrencilerin kendi iyilik halini geliştirecek bilgi, anlayış ve beceriye sahip olmaları beklenmektedir. Araştırmalar bu dönemde uygulanan iyilik hali programlarının etkililiğini göstermektedir (Williams, Kolar, Reger ve Pearson, 2001; Burkett, Rana, Stone ve Klein, 2002).

Fiziksel olarak aktif yaşamanın fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişim üzerinde olumlu etkisi aşikardır (Haase, Steptoe, Sallis ve Wardle, 2004; Sinclair, Hamlin ve Steel, 2005). Bu sebeple her yaştan insana egzersiz alışkanlığını kazandırmak, toplum sağlığının öncelikli hedefleri arasında yer almaktadır (Cengiz, Aşçı ve İnce, 2008). Bu hedefleri gerçekleştirebilmek, topluma egzersiz davranışını kazandırmak ile mümkündür ve bu bağlamda egzersiz davranışının devamlılığı sağlamak için etkili olan psikolojik olguları ortaya koymak önemlidir. Son zamanlarda, fiziksel aktivite ve egzersize ilişkin psikolojik faktörler ve kavramlar, spor ve egzersiz psikolojisi alanında çalışmalar yapan araştırmacıların ilgi odağı olmuştur (Biddle, Fox ve Boutcher, 2000). Fiziksel olarak aktif bir yaşam süren bireylerin sayısını arttırmak için egzersizde etkili olan psikolojik faktörleri belirlemek gerekmektedir. Sağlık için yararlı fiziksel aktivite içinde bulunma konusunda egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve güdüsel yönelimler ile psikolojik iyi oluş kavramlarını anlamak, bir hayat biçimine ait bu davranışın hastalıklarla mücadele ve hayat kalitesini arttırma rolü göz önüne alındığında çok önemlidir. Bu bağlamda, çalışmanın amacı Öz-Belirleme Kuramı perspektifinden Namık Kemal Üniversitesi'nde öğrenim gören ve düzenli egzersiz yapan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyini öngörmede egzersizde güdülenme ve temel psikolojik ihtiyaçların rolünü incelemek ve araştırmada ele alınan kavramlar ile egzersiz davranışı arasındaki ilişkiyi ve cinsiyet farklılığını ortaya koymaktır.

Hipotezler:

Egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile egzersiz davranışları (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin güdüsel yönelimleri ile egzersiz davranışları (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları ile egzersiz davranışları (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Egzersiz yapan üniversite öğrencileriningüdüsel yönelimleri psikolojik iyi oluşlarının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisidir.

Egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları psikolojik iyi oluşlarının istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisidir.

Egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, egzersizde güdüsel yönelimleri ve temel psikolojik ihtiyaçları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmanın Modeli

Araştırma genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örneklem yöntemi ile oluşturulmuştur. Çalışmaya lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim gören 17-35 yaş aralığında 198 kadın ($X_{yaş}$= 19.76±1.74 yıl), 368 erkek ($X_{yaş}$= 20.65±2.56 yıl) toplam 566 üniversite öğrencisi ($X_{yaş}$= 20.34±2.34 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara ait betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir:

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin betimsel istatistikler

	Kadın (n=198)		**Erkek (n=368)**		**Tüm Katılımcılar (n=566)**	
	Ort.	**SS**	**Ort.**	**SS**	**Ort.**	**SS**
Yaş	19.76	1.74	20.65	2.56	20.34	2.34
Egzersiz sıklığı	3.75	1.71	3.93	1.56	3.87	1.61
	f	**%**	***f***	**%**	***f***	**%**
Egzersiz süresi						
20-30 dk	43	21.7	28	7.6	71	12.5
31-45 dk	30	15.2	27	7.3	57	10.1
46-60 dk.	61	30.8	84	22.8	145	25.6
61-90 dk	35	17.7	145	39.4	180	31.8
91-120 dk	18	9.1	65	17.7	83	14.7

120 dk ve uzeri	11	5.6	19	5.2	30	5.3
Egzersiz şiddeti						
Hafif	36	18.2	142	38.6	178	31.4
Orta	108	54.5	190	51.6	298	52.7
Şiddetli	54	27.3	36	9.8	90	15.9
Egzersiz Türü						
Grup	91	46.0	200	54.3	291	51.4
Bireysel	107	54.0	168	45.7	275	48.6

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin bireysel özellikler (cinsiyet, yaş..vb.) ve egzersiz davranışları ile ilgili (egzersiz sıklığı-şiddeti ve süresi) bilgileri elde etmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Buna ek olarak araştırmada ölçülmesi planlanan psikolojik kavramları değerlendirmek için "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)", "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2)" ve "Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPİÖ)" katılımcılara uygulanmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu 11 maddeden oluşmaktadır ve sırasıyla katılımcıların yaş, cinsiyet, üniversite, bölüm ve sınıf bilgileri, ikamet edilen il gibi kişisel ve düzenli olarak egzersiz yapıp yapmama, egzersiz türü-sıklığı-şiddeti ve süresi gibi egzersize ilişkin bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

3.4.2. Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2)

Egzersiz yapan bireylerin Öz-Belirleme Kuramı kapsamında güdüsel yönelimlerini belirlemek üzere EDDÖ-2 kullanılmıştır. EDDÖ-2 19 madde ve beş alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar: dışsal düzenleme, içe atımla düzenleme, özdeşimle düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme alt ölçekleridir. EDDÖ-2, "kesinlikle doğru değil", "bazen doğru" ve "kesinlikle doğru" derecelerinden oluşan 0-4 arasında puanlaması olan 5'li likert tipi bir ölçektir. Mullan, Markland ve Ingledew(1997), Markland ve Tobin (2004), Wilson, Rodgers ve Fraser (2002), Mullan ve Markland (1997) tarafından geçerlilik ve güvenirliği test edilmiştir.Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları güdülenmeme için (α = .83), dışsal düzenleme için (α = .79), içe atımla düzenleme için (α = .80), özdeşimle düzenleme için (α = .73) ve içsel düzenleme için (α = .86) olarak bulunmuştur. Bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise güdülenmeme için (α = .79), dışsal düzenleme için (α = .80), içe atımla düzenleme için (α = .83) ve içsel düzenleme için (α = .83) olarak bulunmuştur.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPİÖ)

HİK kapsamında insanların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak adlandırılan üç temel ihtiyacını egzersiz ortamında değerlendirmek üzere Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilmiştir. ETPİÖ 12 madde ve 3 alt ölçekten (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlaması Vlachopoulos, Asci, Cid, Ersoz, González-Cutre, Moreno-Murcia, ve Moutão (2013) tarafından kültürler arası bir çalışmayla yapılmış olup "Tamamen Katılmıyorum" (1) ile "Tamamen Katılıyorum" (5) derecelerinden oluşan 1-5 arasında puanlaması olan 5'li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. ETPİÖ'nin uyum indeks değerleri uygun

bulunmuştur (X^2 (42) = 284.57, p <.01; CFI = .912; RMSEA = .074) ve faktör yükleri 12 maddeli ölçek için faktör yükleri 0.64 ile 0.76 arasında değişmiştir. Ölçeklerin güvenirliğini test etmek amacı ile Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. ETPİÖ için hesaplanan iç tutarlık katsayıları 0.73 (*Yeterlik*) ile 0.80 (*ilişkili olma*) arasında bulunmuştur (Vlachopoulos ve ark., 2013). Bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise yeterlik için (α = .80), özerklik için (α = .77) ve ilişkili olma için (α = .79) olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır. Diener ve arkadaşları (2009) tarafından Türkçe' ye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur (Diener ve ark., 2010).

Verilerin toplanması

PİOÖ, EDDÖ-2 ve ETPİÖ ölçekleri ve kişsel bilgi formu araştırmacı tarafından yüzyüze ve bireysel olarak uygulanmıştır. Etik kurul onayı için Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı' na başvuruda bulunulmuş ve çalışma için gerekli etik kurul onayı (Protokol No: 06.03.2018-12930) alınmıştır.

Verilerin analizi

Verilerin analizinde araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için betimsel istatistik analizi yapılmıştır. Verilerin analizine ve bulguların yorumlanmasına geçilmeden önce normallik, doğrusallık, çoklu ve varyans-kovaryans matrislerinin homojenlik varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Tahmin değişkenleri olasılığı kontrolü için tüm faktörlerde tolerans (TOL) ve varyans enflasyon faktörü (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersizde güdüsel yönelimleri ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları (özerklik, ilişkili olma ve yeterlik) bağımsız değişkenlerini ne oranda yordadığını belirlemek amacı ile adımsal çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Egzersiz Katılımcılarında Psikolojik İyi Oluşun Belirlenmesinde Güdüsel Yönelim ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Rolüne İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Psikolojik iyi oluş alt ölçeğini yordayan değişkenleri belirlemek amacı ile yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizi Tablo 2' de verilmiştir. Psikolojik iyi oluş alt ölçeğini yordayan değişkenleri belirlemek için, iki adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda güdüsel yönelim alt boyutları, ikinci adımda temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları girilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik iyi oluş alt ölçeğinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi bulguları

	β	t	p	VİF	R	R^2	F
1.Model							
İçsel düzenleme	0.27	5.24	0.00***	1.66			
İçeatımla düzenleme	0.03	0.69	0.49	1.57	0.34	0.12	18.80
Dışsal düzenleme	-0.01	-0.24	0.81	2.09			
Güdülenmeme	-0.11	-1.78	0.08	2.22			
2.Model							
İçsel düzenleme	0.14	2.70	0.01**	1.88			
İçeatımla düzenleme	-0.03	-0.68	0.50	1.62			
Dışsal düzenleme	0.00	0.02	0.99	2.09	0.45	0.20	18.88
Güdülenmeme	-0.06	-1.01	0.31	2.27			
Özerklik	0.10	1.47	0.14	3.20			
Yeterlik	0.15	2.16	0.03*	3.34			
İlişkili olma	0.13	2.23	0.03*	2.38			

***: p<0.001; **p<0.01; *: p<0.05

Tablo 2. 'de görüleceği gibi birinci adımda güdüsel yönelim alt boyutlarının (içsel, içe atımla, dışsal düzenleme ve güdülenmeme) özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve güdüsel yönelim alt boyutları psikolojik iyi oluşun%11' ini açıklamaktadır (R=.34; R^2 =.12; Düzeltilmiş R^2=.11; $F_{(4,561)}$= 18.80, p<.001). Yapılan hiyerarşik regresyona analizi sonucunda, psikolojik iyi oluş ile içsel düzenleme (ß= .27, p<.001) arasında pozitif yönde ilişki olduğu, içeatımla (ß= -.03, p>.05) ve dışsal düzenleme(ß= -.01, p>.05) ve güdülenmeme (ß= -.11, p>.05) alt ölçeklerinin ise psikolojik iyi oluşu yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Modele ikinci adımda girilen temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) puanlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve bu alt boyutlar görev yönelimini açıklamada katkısı %19'dur (R=.45; R^2 =.20; Düzeltilmiş R^2=.19; $F_{(3,558)}$= 18.88, p<.001). Yapılan hiyerarşik regresyona analizi sonucunda, psikolojik iyi oluş ile yeterlik(ß= .15, p<.05) ve ilişkili olma(ß= .13, p<.05)arasında pozitif ilişki bulunurken; özerklik(ß= .10, p>.05) alt ölçeğinin ise psikolojik iyi oluşu yordama etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Egzersiz Katılımcılarında Psikolojik İyi Oluş, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyutları İle Egzersiz Davranışı (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bulgular

Katılımcıların egzersizde psikolojik iyi oluş, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları ile egzersiz davranışı (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) arasındaki ilişki Pearson çarpım-moment korelasyonanalizi ile sınanmıştır. Korelasyon analizine ait sonuçlar Tablo 3.' de verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların PİOÖ, EDDÖ ve ETPİÖ ölçeklerinin alt boyutları arasındaki korelasyonlar

	Egzersiz Sıklığı	**Egzersiz Süresi**	**Egzersiz Şiddeti**
Psikolojik İyi Oluş	0.083*	0.071	0.075
İçsel düzenleme	0.122**	0.208**	0.186**
İçeatımla düzenleme	0.256**	0.327**	0.148**
Dışsal düzenleme	-0.076	-0.007	-0.085*
Güdülenmeme	-0.125**	-0.098*	0.057
Özerklik	0.165**	0.289**	0.201**
Yeterlik	0.131**	0.293**	0.197**
İlişkili olma	0.097*	0.278**	0.143**

***p<0.05; **p<0.01**

Tablo 3.' de görüldüğü gibipsikolojik iyi oluşile egzersiz süresi (r= .07) ve şiddeti (r= .08) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken (p>0.05); egzersiz sıklığı (r= .08) arasında pozitif yönde bir ilişki görülmüştür.

Egzersizde güdüsel yönelim alt boyutları incelendiğinde içsel düzenleme ile egzersiz sıklığı (r= .12), egzersiz süresi (r= .21) ve egzersiz şiddeti (r= .19) arasında pozitif ilişki bulunmuş; benzer bir şekilde içe atımla düzenleme ile egzersiz sıklığı (r= .26), egzersiz süresi (r= .33) ve egzersiz şiddeti (r= .15) arasında istatiksel olarak anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur (p<0.01). Dışsal düzenleme ile ise egzersiz sıklığı (r= -.07) ve süresi (r= -.01) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken (p>0.05); egzersiz şiddeti (r= -.09) ile dışsal düzenleme arasında negatif anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür. Güdülenmeme ile egzersiz sıklığı (r= -.12) ve süresi (r= -.09) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken (p<0.01); egzersiz şiddetinin güdülenme ile ilişkili olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları incelendiğinde özerklik ile egzersiz sıklığı (r= .17), süresi (r= .29) ve şiddeti (r= .20) arasında pozitif ilişki; yeterlik ile egzersiz sıklığı (r= .13), süresi (r= .29) ve şiddeti (r= .20) arasında da benzer bir şekilde pozitif ilişki; ilişkili olma ile de aynı şekilde egzersiz sıklığı (r= .10), süresi (r= .28) ve şiddeti (r= .14) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.01,p<0.05).

3.7.4. Egzersiz Katılımcılarında Psikolojik İyi Oluş, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyutlarının Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular

Katılımcıların egzersizde psikolojik iyi oluş, egzersizde davranışsal düzenlemeler ve temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının cinsiyet farklılığına ilişkin bulgular Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların PİOÖ, EDDÖ ve ETPİÖ ölçeklerinin alt boyutlarının cinsiyet farklılığına ilişkin bağımsız gruplarda t-testi sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	Ort	Ss	*t*	*sd*	p
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	198	45.88	6.77	0.84	564	0.40
	Erkek	368	44.39	8.36			
İçsel düzenleme	Kadın	198	3.18	0.74	1.74	564	0.08
	Erkek	368	3.24	0.62			
İçeatımla düzenleme	Kadın	198	2.40	1.07	0.37	564	0.71
	Erkek	368	2.49	1.01			
Dışsal düzenleme	Kadın	198	0.81	0.98	0.24	564	0.81
	Erkek	368	0.93	1.00			
Güdülenmeme	Kadın	198	0.59	0.95	-0.60	564	0.55
	Erkek	368	0.65	0.86			
Özerklik	Kadın	198	3.90	0.79	2.11	564	0.04*
	Erkek	368	4.02	0.70			
Yeterlik	Kadın	198	3.93	0.83	0.89	564	0.38
	Erkek	368	4.00	0.77			
İlişkili olma	Kadın	198	3.82	0.83	4.23	564	0.00***
	Erkek	368	3.95	0.75			

*:p<0.05; ***p<0.001

Katılımcıların PİOÖ, EDDÖ ve ETPİÖ ölçeklerinin alt boyutlarının cinsiyet farklılığına ilişkin bağımsız gruplarda t-testi sonuçları Tablo 5.' de verilmiştir. Yapılan analizler sonucu egzersizde güdüsel yönelimlerin özerklik ($t=2.11$, $p<0.05$) ve ilişkili olma ($t=4.23$, $p<0.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Katılımcıların özerklik ve ilişkili olma ortalamaları incelendiğinde, kadınların erkeklerden daha düşük ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş, içsel ve içeatımla düzenleme, dışsal düzenleme, güdülenmeme ve yeterlik alt ölçeklerinde ise cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

3.8. Sonuç ve Öneriler

3.8.1.Sonuç

Egzersize katılan bireylerin içsel güdüsel yönelimleri arttıkça ve yaptıkları egzersizde yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını karşıladıkça daha mutlu oldukları gözlenmiştir.

Egzersiz yapan erkeklerin egzersiz ile özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını kadınlardan daha fazla karşıladıkları görülmüştür.

Egzersiz davranışı perspektifinden ise; egzersiz katılımcıları egzersize içsel ve içe atımla güdülendiklerinde ve egzersizde özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını giderdiklerinde egzersizin sıklığının, süresinin ve şiddetinin arttığı sonucuna varılmıştır.

Herhangi bir neden olmaksızın egzersize katılan bireylerin egzersiz sıklığı ve süresinin azaldığı görülmüştür.

Dışsal nedenlerle egzersiz yapan bireylerin egzersiz şiddetinin azaldığı görülmüştür.

Egzersizi daha sık yapan bireylerin daha mutlu olduğu sonucuna varılmıştır.

3.8.2. Öneriler

Araştırmaya yönelik önerileri

İleriki çalışmalar egzersizde güdüsel düzenlemelerin egzersizde davranış değişimine göre nasıl şekillendiğini ortaya konulmalı ve bu gibi değişimlere karşılık bir açıklama getirilmelidir.

Fiziksel aktivite ve egzersizde güdülenme konusu temel ihtiyaçlar, kişilik ve kaygı gibi psikolojik olgularla da ele alınabilir.

Egzersizde güdülenme kavramı Öz-Belirleme Kuramı dışında farklı güdülenme kuramları (Algılanan Yeterlilik, Başarı Hedefi yaklaşımı gibi) açısından da ele alınabilir.

Bu araştırmada egzersiz türüne göre farklılıkları dikkate alınmamıştır. Yapılacak yeni araştırmalarla bu farklılıklar ortaya konulabilir.

Bu araştırmadaki konular farklı kültürler üzerinde de ele alınarak kültürler arası karşılaştırma yapılabilir.

Egzersiz yapan bireylerin egzersiz yapma nedenlerini ortaya koyan egzersizde güdülenme kavramı; egzersiz yapmayan bireylerin egzersiz yapmama nedenleri yani egzersiz engelleri ile birlikte incelenerek daha kapsamlı ele alınabilir.

Sosyal fizik kaygı kavramı; beden kitle indeksi, yaş, egzersiz türü, egzersiz yapılan yer gibi değişkenlerle farklılığı ortaya konularak daha kapsamlı ele alınabilir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen bilgiler egzersiz ortamlarında çeşitli egzersiz türlerinde antrenörlük yapan bireylerin (fitness,step-aerobik, pilates…vb.) eğitiminde (antrenörlük kursları ve antrenörlük gelişimseminerlerinde) "egzersiz psikolojisi" dersi içinde kullanılabilir.

Egzersiz yapan bireylerin egzersize bağlılıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak için değişim aşaması temelli bireysel danışmanlık yapılabilir.

Bu çalışmadan elde edilen bilgiler, spor ve halk sağlığı alanında çalışanların, egzersizi önerdikleri kişileri düzenli ve orta yoğunlukta fiziksel aktiviteyi günlük rutinlere dâhil etme, bir başka ifadeyle aktif yaşam şeklini benimseme konusunda motive etmelerinde yardımcı olabilir.

Kaynaklar

Açıl, A.A. (2006). Sizofrenik Hastalarda Fiziksel Egzersizin Ruhsal Durum Ve Yasam Kalitesi Üzerine Etkisi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.

Biddle, S., Fox, K., &Boutcher, S. (2000). Physicalactivityandmentalhealth: a nationalconsensus.

Bouchard, C., Blair, S. N. andHaskell, W. L. (2007). Physicalactivityandhealth. Champaign, IL: Human Kinetics.

Burkett, L. N., Rena, C. G., Stone K. W. J. ve Klein, D. A. (2002). Theeffect of wellnesseducation on the body image of collegestudents. HealthPromotionPractice, 3(1), 76-82.

Cengiz, C., Aşçı, F.H., İnce, M.L. (2010) "Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi": Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2010;2(1):32.

Çankaya, Z.C. (2005). Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

Daley, A.J. (2002). ExerciseTherapyandMentalHealthInClinicalPopulations: Is ExerciseTherapy A WorthwhileIntervention?,AdvancesInPsychiatricTreatment, 8: 262-270.

Deci E.L. andRyan, R.M. (1985). Intrinsicmotivationand self-determination in humanbehavior, PlenumPress, New York.

Deci E.L. andRyan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goalpursuits: Human needsandthe self-determination of behavior, PsychologicalInquiry 11: 227–268.

Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). New measures of wellbeing. SocialIndicatorsResearch Series, 39. Doi: 10.1007/978-90-481-2354-4 12

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., &Biswas-Diener, R. (2010). New well-beingmeasures: Shortscalestoassessflourishingandpositiveandnegativefeelings. SocialIndicatorsResearch, 97, 143–156.

Edmunds, J., Ntoumanis, N. andDuda, J.L. (2006). Adherenceandwell-being in overweightandobesepatientsreferredto an exercise on prescriptionscheme: A self-determinationtheoryperspective. Psychology of Sport&Exercise, 8: 722–740.

Edmunds, J., Ntoumanis, N., &Duda, J. L. (2006). Examiningexercisedependencesymptomatologyfrom a self-determinationperspective. Journal of HealthPsychology, 11(6), 887-903.

Gilmour, H. (2007). PhysicallyactiveCanadians. HealthReports, 18: 45–66.

Gleser, J. andMendelberg, H. (1990). Exerciseandsport in mentalhealth: A review of theliterature. IsraelJournal of PsychiatryandRelatedSciences, 27: 99–112.

Greendale G.A., Barrett-Connor E., Edelstein S., Ingles S., Haile R. (1995). Lifetimeleisureexerciseandosteoporosis: theRanchoBernardoStudy. Am J Epidemiol;141(10): 951-9.

Haapanen N, Miilunpalo S, Vuori I, Oja P, Pasanen M. (1996). Characteristics of leisure time physicalactivityassociatedwithdecreased risk of prematureall-causeandcardiovasculardiseasemortality in middle-aged men. Am J Epidemiol;143(9): 870-80.

Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., &Wardle, J. (2004). Leisure-time physicalactivity in universitystudentsfrom 23 countries: associationswithhealthbeliefs, risk awareness, andnationaleconomicdevelopment. Preventivemedicine, 39(1), 182-190.

Kingston, K.M., Horrocks, C.S. andHanton, S. (2006). Do MultidimensionalİntrinsicAndExtrinsicMotivationProfilesDiscriminateBetweenAthleteScholarshipStatusAndGender?,EuropeanJournal Of SportScience, March; 6(1): 53-63.

Kraus, H., &Raab, W. (1961). Hypokineticdisease. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Longnecker M.P., Verdier M.G., Frumkin H. andCarpenter C. (1995). A casecontrolstudy of physicalactivity in relationto risk of cancer of therightcolonandrectum in men. Int J Epidemiol 1995;24(1):42-50.

Losier, G. F. andVallerand, R. J. (1994). Thetemporalrelationshipbetweenperceivedcompetenceand self-determinedmotivation. Journal of SocialPsychology, 134: 793-801.

Markland, D. andTobin, V. (2004). A modification of theBehavioralRegulation in ExerciseQuestionnairetoinclude an assessment of amotivation. Journal of SportandExercisePsychology, 26: 191-196.

Markland, D.(1999). Self-determinationmoderatestheeffects of perceivedcompetence on intrinsicmotivation in an exercisesetting, Journal of Sport&ExercisePsychology (JSEP), 21(4): 351-361.

Mullan, E. andMarkland, D. (1997). Variations in self-determinationacrossthestages of changeforexercise in adults, MotivationandEmotion, 21: 349-362.

Mullan, E., Markland, D., &Ingledew, D. K. (1997). A gradedconceptualisation of self-determination in theregulation of exercisebehaviour: Development of a measureusingconfirmatoryfactoranalyticprocedures. PersonalityandIndividualDifferences, 23(5), 745-752.

Özer, G. (2009). Öz-Belirleme Kuramı Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, İçsel Güdülenme Ve Bağlanma Stillerinin Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarına Etkileri, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD., Yüksek Lisans Tezi.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration of themeaning of psychologicalwell-being. Journal of PersonalityandSocialPsychology, 57, 1069–1081.

Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). Thestructure of psychologicalwell-beingrevisited. Journal of PersonalityandSocialPsychology, 69, 4, 719-727.

Sinclair, K. M., Hamlin, M. J., & Steel, G. (2005). Physicalactivitylevels of first-year New Zealanduniversitystudents: a pilot study. YouthStudiesAustralia, 24(1), 38.

Spray C.M., Wang C. K. J., Bıddle S. J. H., Chatzısarantıs N.L.D. (2006)., Understandingmotivation in sport: An experimental test of achievementgoaland self determinationtheories, EuropeanJournal of SportScience, March; 6(1): 43-51.

Tabachnick BG, Fidell LS. Using multivariateanalysis. California StateUniversityNorthridge: HarperCollinsCollegePublishers. 2001.

Vallerand, R.J. andFortier, M.S. (1998). Measures of İntrinsicandextrinsicmotivation in sportandphysicalactivity: A reviewandcritique. In J. Duda (Ed.). Advancements in sportandexercisepsychologymeasurement, Morgan town.

Vlachopoulos SP, Asci FH, Cid L, Ersoz G, González-Cutre D, Moreno-Murcia JA, Moutão J. Cross-culturalinvariance of thebasicpsychologicalneeds in exercisescaleandneedsatisfactionlatentmeandifferencesamongGreek, Spanish, PortugueseandTurkishsamples. Psychology of SportandExercise. 2013: 14(5), 622-631.

Vlachopoulos SP, Michailidou S. Development andinitialvalidation of a measure of autonomy, competence, andrelatedness in exercise: The Basic PsychologicalNeeds in ExerciseScale. Measurement in PhysicalEducationandExerciseScience. 2006: 10(3), 179-201.

Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., &Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellness-basedmindfulnessstressreductionintervention: A controlledtrial. AmericanJournal of HealthPromotion,

SB221

FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN BİLİŞSEL BECERİLERİNİN TESPİT EDİLMESİ

***[1]Hamza Kaya BEŞLER*, [1]Rıdvan EKMEKÇİ**

[1]Pamukkale Üniversitesi, DENİZLİ

***Email :** hamzakayabesler@gmail.com, ridvanekmekci@gmail.com*

Bilişsel beceriler sporda başarıya ulaşmada önemli bir faktördür. Ancak bilişsel beceriler sadece sporcular açısından değil onlara her türlü konuda liderlik yapan antrenörler açısından da araştırılması gereken bir konudur. Futbol hem popülaritesi hem de rekabetin üst düzey olduğu bir branş olarak problemlerin çok olduğu zihinsel dayanıklılık gerektiren bir branştır. Futbol branşının getirmiş olduğu bu zorluklara sadece futbolcular değil onları her anlamda yöneten antrenörlerde maruz kalmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı sezon öncesi futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılıklarını ve problem çözme becerini tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda Denizli'de 2019 Ağustos ayında düzenlenmiş olan zorunlu gelişim seminerine katılmış olan 41 futbol antrenörüne Heppner'in geliştirdiği Taylan (1990)'ın Türkçeye uyarladığı Problem Çözme Envanteri (PSI) ve Sheard ve Ark. (2009) tarafından geliştirilen SMTQ (Sports Mental Toughness Questionnaire) Türkçeye uyarlaması Altıntaş ve Bayar Koruç (2015) tarafından yapılan SZDE Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre futbol antrenörlerinin problem çözme becerilerinin yetersiz olduğu (85) saptanırken zihinsel dayanıklılık skorları (3,93) yeterli bulunmuştur. Ancak zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda daha düşük bir skor (3,22) göze çarpmaktadır. Kısacası futbol antrenörlerinin bilişsel açıdan çok iyi bir durumda olmadıkları ve bu açıdan geliştirilmeleri gerektiği savunulabilir.

The Determination of Cognitive Skills of Football Coaches

Cognitive skills are important factors to achieve success in sports. However cognitive skills researches shouldn't be just about athletes, coaches who lead them in every way must be taken under consideration. Football being popular and competitive brings lots of problems and requires mental toughness. Besides football players, coaches who lead them also face lots of difficulties in football. Thus the purpose of this study is to determine the problem solving skills and mental toughness levels of football coaches. According to this purpose Hepppner's Problem Solving Inventory (PSI) which was adopted to Turkish by Taylan (1990) and Seard at al (2009) Sports Mental Toughness Questioner (SMTQ) which was adopted to Turkish by Antıntaş and Bayar Koruç (2015) was applied to football coaches (n=41) in Denizli who attended the coach development seminar in 2019 August. According to the results of the study it was found that problem solving skills of coaches are not good enough (85) in contrary mental toughness levels (3,93) were find good enough, however "control" sub-dimension (3,22) was find lower. To sum up it could be said that football coaches cognitive skills are not in a very high level which requires some development.

SB222

SPORDA PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLAR İLE ANNE-BABA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Selman ORHAN, [2]Leman ELMAS, [1]Ali Rıza ATICI, [1]Mustafa Kayıhan ERBAŞ

[1]Aksaray Üniversitesi / AKSARAY
[2]Ereğli Gençlik Ve Spor İlçe Müdürlüğü

Email : *pskselman@gmail.com, lemanelmas42@gmail.com, xxa_exx@hotmail.com, kayihan.sbf@gmail.com*

ABSTRACT

The relationship between prosocial and antisocial behavior and parental attitudes ın sports ın recent years, prosocial and antisocial behaviors have been a popular debate in sports. Accordingly, it is known that one of the most important factors that determine one's behavior is family. The aim of this study is; the relationship between prosocial and antisocial behaviors and parental attitudes in athletes. The research is a relational survey model. A total of 247 young athletes (156 men, 91 female) from different sports (football, volleyball, basketball, handball) participated in the study. Prosocial and Antisocial Behavior Scale in Sports and Parenting Styles Questionnaire were used as data collection tools. In the analysis of the data, descriptive statistics were used, one-way analysis of variance in terms of sports branches and correlation analysis to reveal the relationship between prosocial and antisocial behaviors and parental attitudes. technique was used. When the analysis results are examined; In sport, prosocial and antisocial behavior scale sub-dimensions of the athletes' competitor and team-mate averages for the athletes, child-rearing attitudes sub-dimensions of the average parent-child acceptance attitudes sub-dimensions were found to be higher than the average control scores. There was no significant difference in terms of sports branches. In addition, a positive low level relationship was found between parental acceptance interest dimensions and prosocial behaviors.
In addition, it was determined that the children of the parents in the acceptance-interest dimension exhibited prosocial behaviors within the sport.

Keywords: Parenting Styles, sport, prosocial-antisocial behavior, team sports

GİRİŞ

Sporda ortamında sergilenen davranışlara bakıldığında antrenör, yönetici, medya gibi birçok faktörden etkilenebilmekte olup bu çalışmada anne-baba tutumlarının 14- 17 yaş takım sporcularındaki prososyal ve antisosyal davranışlar üzerindeki etkisi incelenmeye çalışılmıştır.
Bireyin tutum, düşünce ve davranış gibi değişkenlerinde aile faktörü en önemli temel konumda bulunmaktadır. Çünkü aile; ilk tutum ve davranışların kazanıldığı evrensel bir yer olup haliyle bireyin psikolojik ve sosyal gelişiminde çocuğa karşı sergilenen anne baba tutumları ve çocuk yetiştirme stilleri de önemlidir. Tutumun tanımına bakıldığında; bireyin çevresindeki veya kendine ilişkin konu (obje) ya da olaya karşı bireyin deneyim ve bilgilerine dayanarak örgütlediği duygusal, davranışsal ve bilişsel, bir tepki ön eğilimidir (Baysal ve Tekarslan, 1981). Çocuk yetiştirme stilleri ise Kağıtçıbaşı, (1998) ve Çağdaş, (2002)'a göre; anne-babaların çocuk yetiştirmeye ilişkin olarak inanç, tutum, davranış ve beklentileri olarak tanımlanarak (parenting styles), bütün kültürlerde ebeveynlerin çocuklar üzerindeki yetişme ve sosyalleşme süreçlerini açıklayan temel dinamik olarak kabul edilmektedir.

Çocuk yetiştirme stillerine (ÇYS) genel anlamda bakıldığında çocuğun yetiştiği aile ortamında sergilenen tutum ve davranışlara göre alt boyutlar kullanılarak yapılmış çeşitli sınıflamalar bulunmaktadır (Bircan ve Erden, 2011). Çocuk yetiştirme stilleri, anne baba tutumları olarak değerlendirilerek, ortak bir kuramsal temele dayanılmadan (Sümer ve Güngör, 1999) ve farklı sınıflandırmalar yapılarak anne baba tutumlarının çocuk ve gençler üzerindeki etkileri incelenmiştir (Tunç ve Tezer, 2006;Oğuz ve Özçelik, 2018).

Baumrind, (1972), batı kültüründe anne baba tutumlarına yeni ve farklı bir bakış açısı getirmiş ve anne babaların çocuk yetiştirirken sergiledikleri tutum ve davranışları çocuk yetiştirme stili olarak isimlendirerek anne babaların kendi inanç ve değerlerini çocuklarına taşıma araçları olarak bu stilleri kullandıklarını belirtmiştir (Sümer ve Güngör, 1999). Baumrind, (1966) ebeveynlerin sergiledikleri tutum ve davranışları; anne-baba kontrolünün farklı düzeylerini kapsayan üç temel çocuk yetiştirme stillerini; izin verici (permissive), demokratik (authoritative) ve otoriter (authoritarian) stili şeklinde açıklamıştır. Bu stillere ilişkin özellikler söyle belirtilmektedir.

İzin verici tarzı benimseyen ve uygulayan ebeveynler, çocuklarına çok fazla özgürlük verir, çocuklarını ihmale varacak şekilde kontrol etmez. Ebeveynler çocuğun hayatını şekillendirmede aktif bir rol üstlenmez (Baumrind, 1971)). Bu stile sahip anne babalar çocuklarını bir birey olarak kabul etme, onlara sevgi ve ilgi gösterme ve bir birey olarak olgunlaşmaları yönünde bir çaba göstermezler (Tunç ve Tezer, 2006).
Demokratik anne babalar, sıcak ve ilgilidir, sabırlı ve duyarlı bir şekilde çocuklarını dinler. Ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişim açıktır. Aile içinde verilecek olan kararlarda çocukların görüşleri alınır, çocuklar kuralları sorgular ve gerekirse anne babaları bu kural ve yasakların sebeplerini açıklar ((Baumrind, 1971)). Bu çocuklar kendilerini daha rahat denetlerler (Yavuzer, 2009).
Otoriter anne-baba tutumunda çocukla herhangi bir tartışma; anlaşma olmadan, ebeveyn tarafından konulan kuralların çocuğa katı bir şekilde uygulanması esasına dayanır. Otoriter anne-babaya sahip çocuk ve ergenler anne-babanın istediğinden farklı davrandıklarında dışlanacaklarını bildiklerinden ve cezalandırılma korkusundan dolayı boyun eğerler. Böyle ailelerde yetişen çocuklar duygu ve düşüncelerini daha çok bastırırlar. Aşırı baskıya maruz kalan çocuklar pasif, ürkek, korkak davranış veya vurucu, yok edici, kırıcı, saldırgan davranış sergileyebilirler (Çağdaş, 2002; Kulaksızoğlu, 2005). Örneğin spor ortamında anne babalar maçta çocuğun kime pas atacağına veya topu nereye atacağına kadar karışabilirler.
Tutumun veya stilin tek basına davranışa yol açtığını söylemek doğru değildir. Kağıtçıbaşı, (1998) göre tutumlar en azından bir başka etken ile karşılıklı etkileşim halinde davranışa yol açmaktadır. Örneğin beden eğitimi dersine karşı olumsuz tutumu olan bir öğrencinin, beden eğitimi öğretmenine karşı saygı ve sevgisinden dolayı veya yüksek not alma isteğinden dolayı "beden eğitimi dersini çok sevdiğini" söyleyebilir (Erbaş, 2012).
Spordaki iyi ve kötü davranışlara bakıldığında, prososyal davranış; rakibi düşman olarak görmeme, işbirliğine ve takım arkadaşlığına yönelik davranabilme, olarak örneklendirilebilinirken yarışma sporlarında sergilenen davranışlar bazı durumlarda tam tersine antisosyal davranış; rakibe kasıtlı faul yapmak, hakemi aldatmak veya rakibi sakatlamak gibi davranışlarla her ne pahasına olursa olsun kazanma fikri gibi olumsuz durumlarda ortaya çıkabilmektedir (Kavussanu ve Boardley, 2009).
Anne babanın davranış ve tutumlarıyla çocuk, ergen davranış ilişkisine bakıldığında; ilgili literatürde ebeveyn davranışıyla prososyal davranış ilişkisinin araştırıldığı Bağcı, (2015) ve Salıkutluk, (2017))'un aratırmasında ebeveynlerin prososyal davranışları ile çocukların prososyal davranışları arasında anlamlılık saptanmıştır. Spor ortamında prososyal, antisosyal davranış ilişkisinde ise bazı araştırmalara bakıldığında Grugan, (2018) ve Hadley, (2015)'nin mükemmeliyetçilik ile prososyal davranışlar arasındaki ilişki ve prososyal ve antisosyal davranışların tükenmişlik ve görev uyumuyla ilişkisinin araştırıldığı Al-Yaaribi ve Kavussanu, 2017)'nun çalışmaları bulunmaktadır. Bu çalışmada anne baba tutumu ile sporda prososyal ve antisosyal davranışlar arasındaki ilişki incelenerek alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmüştür.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya halen aktif olarak Aksaray Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde bulunan toplam 247 genç sporcu (Ort.=14.11±1.35) katılmıştır. Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde; olasılıksız örneklem yöntemlerinden, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Aeraştırma için Aksaray Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünden Sayı:E.525349, 08.05.2019 tarihli resmi izin yazısı alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan genç sporcuların ebeveynlerinden araştırma için izin almada ‘’Bilgilendirilmiş Gönüllü Ebeveyn Onay Formu’’, araştırma konusu ile ilgili bilgi verme ve genç sporcuların sosyodemografik bilgilerini öğrenmek amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", genç sporcuların anne-babalarının çocuk yetiştirme stillerini değerlendirmek amacıyla ‘’Çocuk Yetiştirme Tutumları Ölçeği (ÇYTÖ)’’, sporda prososyal ve antisosyal davranışı değerlendirmek amacıyla da ‘’Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği (SPADÖ)’’ kullanılmıştır.

ÇOCUK YETİŞTİRME TUTUMLARI ÖLÇEĞİ (ÇYTÖ): Sümer ve Güngör (Sümer ve Güngör, 1999)’ün geliştirdiği Çocuk Yetiştirme Tutumları Ölçeği, algılanan anne-baba stillerini ölçekmektedir. Bu ölçek çocuk yetiştirme stillerinin temelinde olduğu varsayılan “Kabul ve Kontrol” boyutlarına ilişkin olarak toplam 22 maddeden oluşmaktadır. Anne ve baba formu ayrı olup aynı sorulardan oluşmaktadır. ÇYTÖ’de tek sayıdan oluşan maddeler ise kabul boyutunu, çift sayıdan oluşan maddeler ise kontrol boyutunu ölçmektedir. Ölçek, 4’lü likert tipinde olup 11., 13. ve 21 maddeler ters yönde kodlanmaktadır (Sümer ve Güngör 1999).

SPORDA PROSOSYAL ve ANTİSOSYAL DAVRANIŞ ÖLÇEĞİ (SPADÖ): Bu ölçek, Kavussanu ve Boardley (2009) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye ise Balçıkanlı, (2013) uyarlamıştır. Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği 5’li likert tipinde bir ölçek olup, ölçeğin 13 maddesi antisosyal davranışlarla, 7 maddesi ise prososyal davranışlarla ilgilidir. Ölçek; toplam 20 maddeden oluşmaktadır (Balçıkanlı, 2013).

Verilerin Analizi, Toplanması

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde bir çalışma olup verilerin analizinde "SPSS 22" paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerden yararlanılmış, spor branşları açısından tek yönlü varyans analizi ve prososyal ve antisosyal davranışlar ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla da korelasyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Çarpıklık, basıklık değerlerine elde edilen değerler Tablo 1’de verilmiştir. Verilerin Toplanmasında; genç sporculara araştırmacı tarafından kulüp tesislerinde antrenman öncesinde uygulanmıştır. Uygulama sonrasında, ölçme araçları kontrol edilerek boş bırakılan, eksik veya yanlış cevaplandırılan ölçme araçları araştırma kapsamına dahil edilmemiştir

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya katılan genç sporcuların çocuk yetiştirme tutumları ölçeği ile sporda prososyal ve antisosyal davranış ölçeği alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri

Alt boyutlar	n	AO	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Anne kabul/ilgi	247	2,86	0,29	-,169	1,023
Baba kabul/ilgi	247	2,80	0,33	-,595	1,235
Anne sıkı denetim/kontrol	247	2,60	0,46	,073	,072
Baba sıkı denetim/kontrol	247	2,58	0,49	-,001	,112
Takım prososyal	247	3,88	0,79	-,592	-,143
Takım antisosyal	247	1,93	0,78	1,039	,964
Rakip antisosyal	247	2,07	0,82	,970	,574
Rakip prososyal	247	3,28	1,14	-,348	-,745
Prososyal	247	3,63	0,80	-,329	-,513
Antisosyal	247	2,02	0,74	,996	,617

Tablo 1'de görüleceği üzerine; Sporda prososyal ve antisosyal davranış ölçeği alt boyutlarının genç sporcuların rakip ve takım arkadaşına yönelik prososyal davranış ortalamaları, antisosyal davranış ortalamalarına göre daha yüksektir. Çocuk yetiştirme tutumları alt boyutları arasında anne-baba kabul ilgi alt boyutları, sıkı denetim kontrol ortalama puanına göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya katılan genç sporcuların prososyal ve antisosyal davranışlarda branşa ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt boyutlar	Eğitim	n	AO	Ss	F	p	*Fark (Tukey HSD)*
Prososyal	Futbol	55	3,71	0,85	,352	,788	,721
	Basketbol	60	3,56	0,77			
	Hentbol	67	3,61	0,76			
	Voleybol	65	3,63	0,84			
	Toplam	247	3,63	0,80			
Antisosyal	Futbol	55	2,11	0,76	,507	,678	,666
	Basketbol	60	1,96	0,72			
	Hentbol	67	1,97	0,78			
	Voleybol	65	2,03	0,69			
	Toplam	247	2,02	0,74			

*: P<0.05; **: P<0.01, ***: p<0.001

Tablo 2'da görüleceği üzere prososyal ve antisosyal davranışlarda branşa ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre spor branşları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 3. Çalışmaya katılan genç sporcuların çocuk yetiştirme tutumları ölçeği ile sporda prososyal ve antisosyal davranış ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik pearson çarpım momentler korelasyon analizi sonuçları

	Çocuk Yetiştirme Tutumları				Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış					
Alt boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Anne kabul/ilgi	1									
2.Baba kabul/ilgi	,53**	1								
3.Anne sıkı denetim/kontrol	,23**	,21**	1							
4. Baba sıkı denetim/kontrol	,17**	,25**	,62**	1						
5.Takım prososyal	,09	,07	,04	,05	1					
6.Takım antisosyal	-,01	,00	,13*	,24**	,14*	1				
7.Rakip antisosyal	,00	,02	,18**	,16*	,09	,65	1			
8.Rakip prososyal	,11	,16*	,03	,12	,46**	,04	-,07	1		
9.Prososyal	.12	,13*	,04	,01	,84**	,10	,01	,87**	1	

10.Antisosyal	-,00	,10	,18**	,21**	,12	,85**	,95**	-,03	,05 1

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 3 incelendiğinde, çocuk yetiştirme tutumları ölçeği ile sporda prososyal ve antisosyal davranış ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyona göre; prososyal ile baba kabul/ilgi, takım prososyal, rakip prososyal (sırasıyla=,13*;,84**;87**p<.05), arasında, antisosyal ile anne, baba sıkı denetim/kontrol,, takım antisosyal, rakip antisosyal (sırasıyla=,18**;,21**;,85**;,95**p<.01) arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. İlişki katsayısı -,03 ile .95 arasındadır.

TARTIŞMA

İlgili literatüre bakıldığında; Alemdağ, (2018)'ın çalışmasında prososyal ve antisosyal davranışlar bazı değişkenlere göre incelenmiş ve genç futbolcuların bu çalışma bulgusuna (Tablo 1) benzer şekilde antisosyal davranış puanlarının düşük, prososyal davranış puanlarının ise yüksek olduğu saptanmıştır. Prososyal ve antisosyal davranışlarda branşa ilişkin yapılan analiz sonuçlarına göre spor branşları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 2). Branş değişkeninde; branşlar arası farklılık olmamasının genç sporcuların spora katılım motivasyonlarından kaynaklandığı düşünülmüştür. Çünkü ilgili literatüre bakıldığında Şirin, (2008)'nin, 12-15 yaş arası futbolcu kızların spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada hareket/aktif olma, beceri gelişimi ve takım üyeliği/ruhu alt boyutu daha yüksek çıkmıştır. İlhan ve Gencer (2017)'in liseler arası badminton müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada ise kızlarda en önemli faktörün, "hareket/aktif olma'' erkeklerde ise takım üyeliği/ruhu olarak bulunmuştur. Kaman, Gündüz ve Gevat (2017)'ın yapmış olduğu araştırma sonucunda da spora katılımda en önemli görülen motivasyonel faktörün "beceri gelişimi' olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalardan hareketle genç sporcuların spora katılım motivasyonunda "beceri gelişiminin, hareket/aktif olma, takım üyeliği/ruhu''önemli bir faktör olduğundan prososyal ve antisosyal davranışlarda spor branşları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmaması beklendik araştırma bulgusu olarak değerlendirilmiştir. Fakat bu bulgudan farklı olarak, Şirin ve ark.,(2008)'nın, 270 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada sporcu öğrencilerin en fazla spora katılım motivasyonu olarak "beceri gelişimi ve takım üyeliği/ruhu alt boyutu saptansada spora katılım motivasyonlarında branş farklılığını test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda; "yarışma" alt boyutu; futbolcu öğrenciler için voleybol, basketbol grubuna giren öğrencilere göre daha önemli olup "arkadaş" alt boyutu ise; voleybolcu ve futbolcu öğrenciler için basketbolcu öğrencilere göre daha önemli olduğu saptanmıştır.

Araştırmada, ayrıca prososyal ve antisosyal davranışta ebeveyn tutumları korelasyon bulgusuna (Tablo 3) benzer şekilde; Ebeveyn davranışıyla prososyal davranış ilişkisinin araştırıldığı (Bağcı, 2015) ve (Salıkutluk, 2017)) 'un ebeveynlerin çocuk sevme eğilimleri ile okul öncesi dönem çocuklarının prososyal davranışları arasında anlamlılık saptanmıştır. Certel ve ark. (2014)'nın çalışmasında ise demokratik tutum algılayan ailede yetişen çocukların antisosyal inanç ve tutum puanları otoriter ve serbest tutum algılayan çocukların puan ortalamalarından daha düşüktür. Spora ilişkin çalışmalara bakıldığında ise benzer şekilde; empati ve rakibe prososyal davranışlar arasında pozitif yönlü bir ilişki (Balcikanli ve Yıldıran, 2018), algılanan güdüsel iklim ve antrenörün karakter oluşturma yetkinliğinin, sporcularda prososyal ve antisosyal davranışlardaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan Kavussanu ve Boardley, 2009)'nun 379 sporcuyla yaptığı çalışmada ustalık ikliminin takım arkadaşı ve rakibe karşı antisosyal davranış ile negatif, prososyal davranışlar ile pozitif ilişkili olduğu ayrıca performans ikliminin; takım arkadaşına yönelik antisosyal davranışlarla da pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca çalışmada; algılanan karakter geliştirme yetkinliğiyle rakiplere karşı prososyal davranışlar arasında pozitif bir ilişki varken takım arkadaşına yönelik antisosyal davranışlarla rakip takım oyuncularına karşı antisosyal davranış arasında ise negatif ilişki saptanmıştır.

SONUÇ

Genç sporcuların arzu edilen performansa ulaşabilmeleri için fiziksel, teknik ve taktiğin yanında psikolojik hazırlığın da olması gerekmektedir. Bu unsurlardan birinin eksikliği bile genç sporcuların performansını olumsuz etkileyebilir. Genç sporcuların gelişiminde aile faktörünün etkileri bulunmaktadır. Çünkü kalıtım ve çevre etkisiyle şekillenen birey aslında spor ortamına girdiği zaman sporun aileden farklı atmosferinde bile ailede kazandığı alışkanlık, davranış veya tutumlarla sportif anlamda karar verip performans sergilemektedir.. Bu nedenle sporda prososyal antisosyal davranışlarda aile tutumları önemli olup farklı araştırmalarda bireysel ve takım branşlarına ve ebeveyn güdüsel iklime ilişkin değerlendirmeler yapılabilinir.

KAYNAKÇA

Al-Yaaribi, A., & Kavussanu, M. (2017). Teammate prosocial and antisocial behaviors predict task cohesion and burnout: The mediating role of affect. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *11,1 –10.*

Alemdağ, S. (2018). Genç Futbolcuların Prososyal ve Antisosyal Davranışlarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 102–109. https://doi.org/10.17155/omuspd.394766

Bağcı, B. (2015). *Çocuk ve Yetişkin Prososyallik Ölçeklerinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması ve Çocuk İle Anne - Baba Prososyal Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Adnan Menderes Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalı.

Balcikanli, G. S., & YILDIRAN, İ. (2018). Elit Salon Hokeyi Oyuncularında Empatik Beceri ile Prososyal Davranışlar Arasındaki İlişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *23(1)*(January), 1–8.

Balçıkanlı, G. S. (2013). The Turkish Adaptation of the Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale. *International Journal of Humanities and Social Science*, *3(18)*, *271*.

Baumrind, D. (1966). Effects Of Authoritative Parental Control On Child Behavior. *Child Development*, *37 (4)*, *88*.

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, *4 (1)*, *1–1*.

Baumrind, D. (1972). An Exploratory Study Of Socialization Effects On Black Children: Some Black-White Comparison. *Child Development*, *43*, *261–26*.

Baysal, A. C., & Tekarslan, E. (1981). *Davranış Bilimleri*. AVCIOL BASIM YAYIM.

Bircan, S., & Erden, G. (2011). Madde Bağımlılığı: Aile İle İlgili Olası Risk Faktörleri, Algılanan Ebeveyn Kabul-Reddi ve Çocuk Yetiştirme Stilleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *18*(3).

Çağdaş, A. (2002). Anne-Baba-Çocuk İletişimi. *Nobel yayın dağıtım*.

Certel, Z., Bahadır, Z., Varol, S. R., & Saracaloğlu, A. S. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Antisosyal İnanç ve Tutumları Üzerine Bir Araştırma. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *5*(2), 30–42. Tarihinde adresinden erişildi https://dergipark.org.tr/tr/pub/aduefebder/issue/33898/375275

Erbaş, M. K. (2012). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Anne – Baba Tutumlarının Psikomotor Beceri Düzeyleri Ve Beden Eğitimi ve Spor Ders Tutumlarına Etkisi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğtimi ve Spor Öğretmenliği Anabilimdalı*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğtimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilimdalı.

Grugan, M. C. (2018). Multidimensional Perfectionism And Antisocial Behaviour İn Team Sport: The Mediating Role Of Angry Reactions To Poor Performance. York St John University.United Kingdom, (Supervisor: Gareth Jowett and Howard Hall).

Hadley, A. (2015). *Predicting Moral Behaviour İn Sport: Individual And Interactive Relationships Involving Motivational Climate, Gender, And Perfectionism*. Lakehead University, Unpublished Masters Thesis,.

İlhan, L., & Gencer, E. (2017). Liselerarası Badminton Müsabakalarına Katılan Sporcu-Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *18*(1–4), 1–6. Tarihinde adresinden erişildi https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/36474/413642

Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel psikoloji: Kültür kavramında insan ve aile*. stanbul: yapı kredi kültür ve sanat yayıncılık.

Kaman, M. B., Gündüz, N., & Gevat, C. (2017). Tenis Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *15*(2), 65–72. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000309

Kavussanu, M., & Boardley, I. D. (2009). The Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale. *Journal of sport & exercise psychology*, *31*(1), 97–117. Tarihinde adresinden erişildi http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19325190

Oğuz, F., & Özçelik, A. D. Ö. (2018). Ergenlerde Algılanan Anne Baba Tutumu İle Madde Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi /*, *Cilt: 11 S*.

Salıkutluk, Z. . (2017). *Çocukların Prososyal Davranışlarının Ebeveyn Prososyal Davranışları ve Çocuk Sevme*

Eğilimleriyle İlişkisi. Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / İlköğretim Anabilim Dalı.
ŞİRİN, E. F. (2008). Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 001–007. https://doi.org/10.1501/sporm_0000000128
Şirin, E. F., Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç., & İnce, A. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(2).
Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Cocuk Yetistirme Stilleri. *Türk psikoloji dergisi*, 14(44) 35-58.
Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics (6th Ed.)*. Boston, MA: Pearson.
Tunç, A., & Tezer, E. (2006). Çocuk Yetıstırme Stılleri ve Benlık Saygisi Arasındakı İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(25), 37-44.*
Yavuzer, H. (2009). Ana-baba ve çocuk. *(20. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.*

SB223

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ VE ANTRENÖRLERİN ÖZ ETKİLİLİK- YETERLİLİK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

(Kahramanmaraş İl Örneği)

Ayhan KAYABAŞI[1]

Hüseyin EROĞLU[2]

Ünal TÜRKÇAPAR[3]

1.Kahramanmaraş Meb
2.Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
3.Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Bişkek/Kırgızistan

ÖZET

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve çeşitli branşlar da aktif olarak görev yapan antrenörlerin öz etkililik-yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmada, betimsel nitelikli tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Kahramanmaraş bölgesinde aktif olarak görev yapan 199 Beden eğitimi ve spor öğretmeni ve 100 Antrenör olmak üzere toplam 299 birey gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma verileri araştırmacılar tarafından geliştirilen "Bilgi Formu" ve "Öz-Etkililik ve Yeterlilik Ölçeği" kullanılarak toplandı. Veriler, yüzdelik, ortalama, standart sapma, Kuruskal Wallis Testi ve Mann Whitney U testi kullanılarak analiz edildi.
Kahramanmaraş bölgesinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öz etkililik- yeterlilik ölçeği puanları genel toplam ortalaması (60,61±14,07) ve Alt boyut ortalamaları; Davranışı başlatma (16,45±4,48), Davranışı sürdürme (13,47±3,44), Davranışı tamamlama(19,41±3,77) Engellerle Mücadele (11,28±2,51) ve çeşitli branşlarda aktif olarak görev yapan antrenörlerin öz etkililik- yeterlilik ölçeği puanları genel toplam ortalaması (64,52±12,81) ve Alt boyut ortalamaları; Davranışı başlatma (14,58±3,28), Davranışı sürdürme (23,99±5,25), Davranışı tamamlama(18,48±3,65) Engellerle Mücadele (7,47±0,63) bulunmuştur. Araştırmada ölçeklerden elde edilen puanlar cinsiyet, meslek ve medeni durum açısından karşılaştırıldı. Araştırma grubunun, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmaz iken medeni durum ve meslek değişkenine göre aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu($p<0,05$) görülmüştür.
Araştırmanın sonucunda, beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörlerin öz etkililik- yeterlilik düzeylerini medeni durum ve mesleğin etkili olduğu bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Beden Eğitimi Öğretmeni, Antrenör, Öz Etkililik- Yeterlilik Düzeyi

An Examination of The levels of Self-Effıcacy-Suffıcıency of The Physical Education Teachers And Coaches

(Kahramanmaraş Province Sample)

ABSTRACT

It is aimed to examine the self-efficacy-sufficiency levels of the physical education and sports teachers and coaches active in various according to some variables branches.
In the research descriptive screening model was used. The study group of the research consisted of 299 individuals, 199 physical education and sports teachers and 100 trainers actively working in Kahramanmaraş region. Data were collected with a "Personal Information Form" developed by researchers and "The Self-Effıcacy-

Suffıcıency Scale". Data were analyzed using percentage, the mean, standard deviation, Kuruskal Wallis Test and Mann-Whitney U Test (p>0,05).
The total scores average of the Self-Effıcacy-Suffıcıency scale of the physical education and sports teachers (60,61±14,07) and Subscale averages; Starting the behavior (16,45±4,48), Continuation the behavior (13,47±3,44), Completing the behavior (19,41±3,77) ,Combating Barriers (11,28±2,51) and coaches active in various branches (64,52±12,81), and Subscale averages; Starting the behavior (14,58±3,28), Continuation the behavior (23,99±5,25), Completing the behavior (18,48±3,65) ,Combating Barriers (7,47±0,63) were found. Scores obtained from the scales were compared in terms of gender, occupation and marital status. While there was no significant difference according to the gender variable of the research group, the marital status and occupational variable was statistically significant (p <0.05).

As a result of the study, it was found that self-efficacy-sufficiency levels of physical education and sports teachers and coaches were effective in being married and profession.

Key words: *Physical Education Teacher, coach, the Self-Effıcacy-Suffıcıency level*

GİRİŞ:

Günümüzde bireylerin yaşam kalitesini iyileştirme ve sağlıklı bir yaşlanmada, sağlık için spor aktivitelerinin etkisi büyüktür. Bedensel gelişmenin en önemli nedenlerinden biri motorik aktivitelerdir. Hareket üzerine kurulan bu evrende, birey hareket kabiliyetiyle çevresini daha iyi tanıma fırsatı oluşturmaktadır(Kale, Erşen, 2010). Eğitimin tanımından da anlaşılacağı üzere bedenin gelişmesinde istendik hedeflerin oluşturulması için eğitim almış kişilere beden eğitimi ve spor öğretmeni ve antrenör denilmektedir. Beden eğitimi öğretmeni, okulda birçok öğrenciyi spor ortamına çekebilin, öğrenciye okulun fiziki imkânlarından faydalanmasını sağlayan ve ilgisine ve uzmanlık alanlarına göre çeşitli kulüplerle işbirliği yaparak sportif çalışmalara katılmalarını sağlayan kişilerdir. Modern spor anlamında ise antrenör sporcularını performanslarının doruğuna taşıyan, onların fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel kapasitelerinin gerçekleştirilmesine yardımcı olan ve karşılaşmalara hazırlayan kişidir (Erdem, 2005).Başka bir tanıma göreyse, antrenör, sporcularının kişisel beklentilerine cevap vermeye hazırlıklı olan ve antrenörlük becerilerini geliştirerek sporcunun performansında fark yaratabileceğini ve kendi davranışlarının sporcuları üzerinde yaratacağı etkiyi bilen kişidir (Anshel, 2003). Öz yeterlilik konusunda en çok araştırma yapılan alanların başında eğitim gelmektedir. Öğretmenlerin öz yeterlilik düzeyleri ile igili ilk ve en önemli araştırma Gibson ve Dembo'nun (1984) araştırması gösterilmektedir (Kurt,T.,2012). Öz etkililik ve yeterlilik, bireylerde belli amaca yönelik davranışı başlatan, motivasyonu ve sürekliliğini sağlayıp performansın oluşmasında aktif rol oynar. Aynı zamanda öz yeterlilik inancı, beceri, kabiliyet ve bilgi gibi diğer değişkenlere aracılık ederek ve onları bağdaştırarak bu değişkenlerin etkin bir şekilde bir arada işlemelerini sağlar.
Öz etkililik-yeterlilik (ÖEY) kavramı ilk kez sosyal öğrenme teorisini geliştiren Albert Bandura tarafından 1977 yılında, "Bilişsel Davranış Değişimi" kuramında ileri sürülmüştür. Birey bir sonuca ulaşabileceğine inanıyorsa, daha aktif davranır ve yaşamının seyrini kendisi belirler. Bu "yapabilirim" inancı, bireyin içinde bulunduğu şartları kontrol altına alma hissini yansıtır (Yiğitbaş ve Yetkin 2003; Çam ve Engin 2006).
Öz etkililik ve yeterlilik, bireylerde belli amaca yönelik davranışı başlatan, motivasyonu ve sürekliliğini sağlayıp performansın oluşmasında aktif rol oynar. Aynı zamanda öz yeterlilik inancı, beceri, kabiliyet ve bilgi gibi diğer değişkenlere aracılık ederek ve onları bağdaştırarak bu değişkenlerin etkin bir şekilde bir arada işlemelerini sağlar (Ünal ve Orgun 2006).
Alan taramasında, öz etkililik ve yeterlilik ile ilgi ölçeğin Sherer ve arkadaşları tarafından geliştirilip, Türkçeye uyarlayan ve Türkçe formunun güvenirlik, geçerlilik çalışması 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından yapılmıştır, Sporda batıl davranış ve öz yeterlilik ilişkisi (Barut Aİ, 2008), Meslek lisesi öğretmenlerinin öğretmen öz yeterlilik inançları üzerine bir araştırma (Ekici G, 2006), Ssk hastanesinde çalışan hemşirelerin sosyo demografik özellikleri ve öz-etkililik, yeterlilik düzeyleri adlı çalışma (Sergek,E.,&Sertbaş,G. 2006), Antrenör Adaylarının Antrenör Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi (Koçak, Ç. V.(2019), Nevşehir ilinde çalışan Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Mesleklerine İlişkin Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelendiği(Türk,N.,2009) çalışmalar bulunmaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörlerin öz etkililik ve yeterlilik ile ilgili çalışmalar az sayıda olduğu görülmektedir.

Öğretmenler arasındaki bireysel farlılıkları belirlemek, davranışlarını anlamlandırmak ve eksikleri belirleyip olumlu yönde geliştirmek amacıyla öğretmenlere öz yeterlilik çok önemli katkılar sağlamaktadır (Riggs ve Enochs, 1990). Gelecek sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde çok önemli bir yere sahip olan çeşitli branşlardaki antrenör ve beden eğitimi öğretmenlerinin öz etkililik- yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi önem arz etmektedir. Bireyleri bedensel ve zihinsel gelişmesini sağlayan, sürekli hareket halinde tutan ve motive eden bir kişinin öz etkililik ve yeterlilik seviyelerinin düşük olması çalışmasına negatif yönde etki edebilir. Bu sayıltıdan hareketle bu çalışmanın amacı; Kahramanmaraş ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörlerinöz etkililik ve yeterlilik düzeylerinin betimlemesi olarak belirlenmiştir. Bu amaca yönelik olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörlerin genel olarak öz etkililik
veyeterlilik düzey ortalamaları nasıldır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörlerin Cinsiyet değişkenine göre öz etkililik ve yeterlilik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörlerin Meslek değişkenine göre öz etkililik ve yeterlilik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörlerin Medeni durum değişkenine göre öz etkililik ve yeterlilik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM:

Araştırmada, betimsel nitelikli, tarama modeli kullanılmıştır.Tarama modelleri, geniş grupları içeren evrenden seçilmiş bir örneklem grup üzerinde yapılan, geçmişte ya da halenvar olan bir durumu var olduğu şekliyle incelemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2019).

Araştırmanın çalışma grubu Kahramanmaraş bölgesinde 2018-2019 eğitim öğretim yıllarında aktif olarak görev yapan 199 Beden eğitimi ve spor öğretmeni ve çeşitli branşlarda görev yapan 100 Antrenör olmak üzere toplam 299 birey gönüllü olarak katılmıştır.

Araştırma verileri araştırmacılar tarafından geliştirilen “Bilgi Formu” ve Sherer ve arkadaşları tarafından geliştirilip 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından Türkçe ’ye uyarlanan“Öz-Etkililik ve Yeterlilik Ölçeği” kullanılarak toplandı. Ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik ve geçerliliği aynı örneklem için Cronbach Alfa iç tutarlılık sayısı 0.81, test-tekrar test güvenirliliği 0.92 olarak bulunmuştur (Gözüm ve Aksayan 1999). Ölçek, 5’li Likert tipi bir öz-değerlendirme ölçeğidir. 23 maddelik dört alt boyutta değerlendirilen ölçekte her bir madde için; 1-“beni hiç tanımlamıyor”, 2- “beni biraz tanımlıyor”, 3-“kararsızım”, 4-“beni iyi tanımlıyor”, 5-“beni çok iyi tanımlıyor” seçeneklerinden birisinin işaretlenmesi istenmektedir. Her bir madde için verilen puan esas alınmaktadır. Ancak bazı maddeler ters yönde puan almaktadır. Böylece ölçekten en az 23, en fazla 115 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, bireyin ÖEY algısının iyi düzeyde olduğunu göstermektedir (Gözüm ve Aksayan 1999).

İstatistiksel analizler SPSS 24 programı kullanılarak yapılmıştır. Anketlerin veri girişlerinde Eren (2018)'in geliştirmiş olduğu yöntem kullanılarak kolay ve güvenilir şekilde bilgisayar ortamına aktarılması sağlanmıştır. Verilere normallik testi (Kolmogorow-Smirnov D test) ve veri sayısına bakılarak uygun olan test yöntemleri belirlenmiştir. Çalışmada verilerin sayısı paramaetrik test yapacak kadar normal dağılım olmadığından non-parametrik veri grubunda olanlar için Kruscal Wallis H testlerinden yararlanılmıştır. Değişkenlerin analizinde fark çıktığı durumlarda, farkın kaynağını belirlemek amacı ile parametrik verilerde LSD, non-parametrik verilerde Mann Whitney U testlerinden faydalanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha $p<0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler analiz edilerek aşağıda tablolar halinde sunulmuştur

Tablo 1. Araştırma gruplarının Öz-Etkililik ve Yeterlilik Ölçeğinin puan ortalamaları

Öğretmen	n	Mean	Sd.	**Antrenör**	n	Mean	Sd.
Davranışı Başlatma	199	16,45	4,48	Davranışı Başlatma	100	14,58	3,28
Davranışı Sürdürme	199	13,47	3,44	Davranışı Sürdürme	100	23,99	5,25

Davranışı Tamamlama	199	19,41	3,77	Davranışı Tamamlama	100	18,48	3,65
Engellerle Mücadele	199	11,28	2,51	Engellerle Mücadele	100	7,47	0,63
Toplam	199	60,61	14,07	Toplam	100	64,52	12,81

Tablo 2. Araştırma gruplarının Öz-Etkililik ve Yeterlilik Ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Cinsiyet			**N**	**Mean**	**Sd.**	**t**	**p**
Beden Eğitimi Öğretmenleri	Davranışı başlatma	Bayan	48	1,95	0,47	-1,28	0,874
		Erkek	151	2,00	0,58		
	Davranışı sürdürme	Bayan	48	1,87	0,43	-0,53	0,596
		Erkek	151	1,94	0,51		
	Davranışı tamamlama	Bayan	48	3,92	0,67	-0,53	0,200
		Erkek	151	3,86	0,78		
	Engellerle mücadele	Bayan	48	3,67	0,81	-0,93	0,350
		Erkek	151	3,78	0,84		
Antrenör	Davranışı başlatma	Bayan	22	2,22	0,41	-1,79	0,073
		Erkek	78	2,00	0,47		
	Davranışı sürdürme	Bayan	22	1,90	0,48	-0,96	0,336
		Erkek	78	1,80	0,39		
	Davranışı tamamlama	Bayan	22	3,24	0,57	-1,32	0,186
		Erkek	78	3,47	0,79		
	Engellerle mücadele	Bayan	22	3,68	0,71	-0,38	0,698
		Erkek	78	3,70	0,74		

p<0,05

Tablo 3. Araştırma gruplarının Öz-Etkililik ve Yeterlilik Ölçeğinin Medeni Durum değişkenine göre incelenmesi

Medeni Durum			**N**	**Mean**	**Sd.**	**t**	**p**
Beden Eğitimi Öğretmenleri	Davranışı başlatma	Evli	123	2,05	0,58	-0,370	0,711
		Bekar	76	2,06	0,52		
	Davranışı sürdürme	Evli	123	1,86	0,50	-2,403	0,016*
		Bekar	76	2,01	0,45		
	Davranışı tamamlama	Evli	123	3,86	0,74	-0,435	0,664
		Bekar	76	3,90	0,77		
	Engellerle mücadele	Evli	123	3,73	0,82	-0,420	0,674
		Bekar	76	3,79	0,86		
Antrenör	Davranışı başlatma	Evli	45	1,92	0,45	-2,290	0,022*
		Bekar	55	2,15	0,44		
	Davranışı sürdürme	Evli	45	1,76	0,33	-0,731	0,464
		Bekar	55	1,87	0,47		
	Davranışı tamamlama	Evli	45	3,61	0,79	-2,133	0,033*
		Bekar	55	3,27	0,69		
	Engellerle mücadele	Evli	45	3,85	0,83	-2,279	0,023*
		Bekar	55	3,56	0,61		

p<0,05

Tablo 4. Araştırma gruplarının Öz-Etkililik ve Yeterlilik Ölçeğinin Meslek değişkenine göre incelenmesi

Mesleğiniz		N	Mean	Sd.	t	p
Davranışı başlatma	Öğretmen	199	3,92	0,56	-0,245	0,807
	Antrenör	100	3,92	0,49		
Davranışı sürdürme	Öğretmen	199	4,11	0,56	-0,830	0,407
	Antrenör	100	4,09	0,48		
Davranışı tamamlama	Öğretmen	199	3,89	0,73	-4,865	0,00*
	Antrenör	100	3,42	0,75		
Engellerle mücadele	Öğretmen	199	3,77	0,82	-1,445	0,148
	Antrenör	100	3,63	0,76		

p<0,05

SONUÇ

Kahramanmaraş bölgesinde görev yapan, araştırmaya gönüllü olarak katılan Beden eğitimi öğretmenleri ve Antrenörlerin Öz-etkililik ve Yeterlilik düzeylerinin incelendiği araştırmada ele alınan bazı değişkenlere göre farklılık bulunmuştur.

Araştırma sonucunda, araştırmaya katılan grupların öz-etkililik ve yeterlilik düzeyleri ortalamalarına bakıldığında beden eğitimi öğretmenleri (60,61±61), antrenörler (64±12,819) olarak bulunmuştur. Beden eğitimi Öğretmenleri ve antrenörler den alınan öz-etkililik ve yeterlilik puan ortalamasının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Bu ortalamalara göre bakıldığında beden eğitimi öğretmenlerine göre antrenörlerin ortalamasının az bir farkla yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerin cinsiyet değişkenine göre öz-etkililik ve yeterlilik alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde, her iki grupta cinsiyetler arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığı görüldü. Araştırmaya katılan her iki gruptaki bayan bireylerin öz-etkililik ve yeterlilik puan ortalamasının, erkek bireylerden yüksek olduğu fakat bu farklılığın anlamlı olmadığı belirlendi. Bu sonuca göre, bu çalışmaya yakın çalışmalar incelendiğinde, Karadağ E. ve arkadaşlarının (2011) yapmış olduğu ''Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin öz etkililik-yeterlik düzeyleri'' adlı çalışmada, Üstüner vd. arkadaşları (2009) nın ''Ortaöğretim Öğretmenlerinin Öz Yeterlik Algıları'' adlı çalışmaların cinsiyet değişkenine göre bizim çalışmamızla benzerlik gösterirken, Özdemir H. (2019) nın '' Sporcuların Algıladıkları Antrenör Liderlik Davranışlarını Ve Öz Yeterlilik Düzeyleri'' adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörlerin Medeni durum değişkenine göre öz-etkililik ve yeterlilik ölçeği alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öz-etkililik ve yeterlilik ölçeği alt boyutlarından ''Davranışı Sürdürme'' alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ve bekâr olan bireylerin ortalamasının evli olanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada antrenörlerin Medeni durum değişkenine göre öz-etkililik ve yeterlilik ölçeği alt boyutları incelendiğinde'' Davranışı Başlatma''. ''Davranışı Tamamlama'' ve ''Engellerle Mücadele'' alt boyutlarında puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılık ''Davranışı Başlatma'' alt boyutunda bekâr olan bireylerin evli olanlara göre ortalamasının yüksek olduğu, ancak ''Davranışı Tamamlama'' ve ''Engellerle Mücadele'' alt boyutlarında evli olanların puan ortalamalarının bekâr olanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmayı medeni durum değişkenine göre, Tuzcu G.P. (2019) nın ''Farklı branş öğretmenleri ile beden eğitimi öğretmenlerinin öz yeterlilik algılarının karşılaştırılması'' adlı yüksek lisans çalışmasında medeni durum değişkenine göre benzerlik gösterirken, Sergek E. ve Sertbaş G. (2006) nın ''Ssk Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Sosyo demografik Özellikleri ve Öz-Etkililik, Yeterlilik Düzeyleri'' adlı çalışmada medeni durum değişkenine göre anlamlı fark oluşmadığı gözlenmiştir.

Araştırma grubunun meslek değişkenine göre öz-etkililik ve yeterlilik ölçeği alt boyut puan ortalamaları incelendiğinde ''Davranışı Tamamlama''alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılık ,

araştırma grubunun ölçek değeri ortalamalarına bakıldığında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ortalamaları antrenörlerin ortalamalarına göre yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, araştırmada, öz-etkililik ve yeterlilik ölçeği puan ortalamasının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörlerden öğrencilerine sağlıklı bir yaşam modeli oluşturması gerekmektedir. Profesyonel Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörler olarak öğrenci ve sporcuların belirledikleri yaşam şeklini oluşturabilmek için kendilerinin daha fazla öz etkililik- yeterlilik algı düzeyine sahip olması gerektiği düşünülebilir. Çalışma grubu dahilinde cinsiyetin öz yeterlilik düzeyine etkisi olmadığı düşünülmektedir. Bandura (1977)"nın öz yeterlik teorisine göre kadın ve erkekler arasında kendilerini ne kadar yeterli hissettikleri konusunda bir farklılık bulunmaması gerekmektedir. Araştırmada medeni durumu bekar olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde davranışı sürdürmede etkili olduğu, antrenörlerde ise davranışa başlamada etkili olduğu görülmüş olup, evli olan antrenörlerin davranışı tamamlama ve engellerle mücadele konusunda daha etkili oldukları düşünülüne bilir. Bekar olanların daha genç ve dinamik oldukları varsayılırsa güdüleme konusunda etkili olduğu evli olanların ise daha tecrübeli oldukları söylenebilir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin antrenörlere göre davranışı tamamlama konusunda daha etili oldukları görülmektedir. Beden eğitim ve spor öğretmenlerinin bir çok branş ve öğrenci ile ilgilendiklerinden dolayı davranışı tamamlama konusunda daha fazla bir öngörüye sahip oldukları yordanabilir.

KAYNAKÇALAR

Anshel MH. Sportpsychology: Fromtheorytopractice (4th edition). San Francisco,

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215.

Barut Aİ, (2008) Sporda batıl davranış ve öz yeterlilik ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Çam O, Engin E. Psikiyatri kliniğinde çalışan hemşirelerde farkındalık eğitiminin bireysel performans standartlarına etkisi, AnatolianJournal of Psychiatry , 2006;7:82-91.

Ekici G, 2006. Meslek lisesi öğretmenlerinin öğretmen öz yeterlilik inançları üzerine bir araştırma. Eurasian Journal of Educational Research, 24, 87-96.

Erdem K. Futbolda Kenar Yönetimi, İstanbul Morpa Kültür Yayınları,2005; s13-14.

Eren, A.S., (2018). "Anketlerin Veri Girişlerinin Kolay Bir Şekilde Yapılmasını Sağlayan Bilgisayar Tabanlı Bir Yöntemin Tanıtımı", Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, 4(8), 76-83.

Gibson, S., Dembo, M. (1984). Teacher efficacy: A consruct validation. Journal of Educational Psychology, 76 (4), 569–582.

Gözüm S ve Aksayan S (1999). Öz-Etkililik-Yeterlilik Ölçeğinin TürkçeFormunun Güvenilirlik ve Geçerliliği. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2(1),21-34.

Kale R.,Erşen E. Beden Eğitimi ve Spor Kültürü, Nobel Yayınları, Ankara,2010,s 2-3

Karadağ, E., Derya, A. Y., & Ucuzal, M. (2011). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin öz etkililik-yeterlik düzeyleri. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 4(1),13-20.
Karasar, N. (1995). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler 6.Basım. Ankara.

Koçak, Ç. V.(2019) Antrenör Adaylarının Antrenör Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(1), 55-62.

Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin Öz Yeterlik Ve Kolektif Yeterlik Algıları. Journal of Turkish Educational Sciences, 10(2).

Küçük V., (1997)., Sporda Yönlendirmenin Yer ve Önemi. Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu. Antrenman Bilgisi Ana Bilim Dalı .Doktora Tezi

Riggs, I., Enochs, L. (1990). Toward the development of an elementary teacher's science teaching efficacy belief instrument. Science Education, 74, 625– 638.

Sergek, E., & Sertbaş, G. (2006). Ssk Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Sosyodemografik Özellikleri Ve Öz-Etkililik, Yeterlilik Düzeyleri. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 9(1), 41-48.

Sergek,E. ve Sertbaş,G.,(2006)Ssk Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Sosyo demografik Özellikleri Ve Öz-Etkililik, Yeterlilik Düzeyleri, Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi Cilt: 9 Sayı: 1

Tuzcu,G.P.,(2019) Farklı Branş Öğretmenleri İle Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öz Yeterlilik Algılarının Karşılaştırması, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep

Türk, N.,(2009), Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Mesleklerine İlişkin Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi (Nevşehir İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Niğde

Ünal Keskin G, Orgun F. Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. AnatolianJournal of Psychiatry. 2006;7: 92-99.

Üstüner, M., Demirtaş, H., Cömert, M. ve Özer, N. Ortaöğretim öğretmenlerinin özyeterlik algıları. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi; (2009).

YiğitbaÇ Ç, Yetkin A. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin öz etkililik yeterlik düzeyinin değerlendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi HemÇirelik Yüksekokulu Dergisi. 2003;7: 6-13.

SB225

12-14 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARDA EGZERSİZİN YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]FUNDA KARAKUZA, [2]ÜNAL TÜRKÇAPAR

[1]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş [2]Kırgızıstan Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Bişkek, Kırgızistan , Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Email : *taefunda@gmail.com, turkcaparunal@hotmail.com*

1.Giriş ve Amaç

Hareket etme becerisi canlılara özgü bir özellik olsa da insanlar bu özelliğini zekâsıyla birleştirerek yaşam kalitesini üst düzeye çıkarma gayreti içerisine girmişlerdir. Geçmiş zamanlarda insanlar hareket etme yeteneklerini, temel ihtiyaçlarını (karnın doyurma, barınma, yabani hayvanlara karşı savunma vb.) karşılamak için kullanırken, ileriki zamanlarda yeteneklerini daha üst düzeye çıkarmak, beğenilmek ve takdir edilmek amacıyla kullanmaya başlamışlardır.

Günümüzde başta teknolojik gelişmeler olmak üzere pek çok faktöre bağlı olarak hareketten uzak durağan bir hayat tarzı ön plana çıkmaktadır. Hareketsiz yaşam şekli çocukluktan başlayarak alışkanlık haline gelmektedir. Hareket etme becerisi bir çocuğun beden gelişimi açısından çok önemli bir yere sahiptir (11). Sağlıklı olabilmek ve sağlıklı yaşam biçimi tercihinin öğrenilmesinde ve bunun özümsenmesinde çocukluk ve gençlik dönemleri çok önemlidir. Bunun nedeni sağlıklı veya sağlıksız birçok alışkanlıkların çocukluk ve ergenlik zamanlarında öğrenilmesi ve genellikle değiştirilmelerinin zor olmasıdır (6).

Son yılların en önemli sorunlarından biri olan hareketsiz yaşantı; insan sağlığını tehdit eden ve teknolojinin ilerlemesi ile birlikte insan hayatını etkileyen önemli bir problemdir. Teknolojideki gelişmelerle değişen hayat şartları kişilerin hareketsiz bir yaşantı tercih etmelerine ve bunun sonucunda da sağlıksız bir toplumun oluşmasına neden olmuştur. Bireylerin benimsemiş oldukları bu yaşam tarzını sportif aktiviteler ile desteklemek kişilerin daha iyi, kaliteli bir yaşam sürmelerinin başlamasına aracı olmaktadır (7). İnsanlar boş zamanlarında düzenli bir şekilde egzersiz yaparak birçok hastalığın neden ve sonuçlarını ortadan kaldırarak bu tarz hastalıkların insan hayatını tehdit eden riskleri en aza indirgeyebilmektedir (8). Bunun yanında düzenli olarak egzersiz yapmak, psikolojik iyi olma hali ve psikolojik stresin yönetilmesinde (psychological wellbeing) (12), iş başarısına ve okul başarısına olumlu yönde etki sağladığı, yaşamı anlamlandırdığı ve yaşam doyumunu yükselttiği için bireylerin yaşamında önemli bir yere sahiptir (10,1).

Bu çalışma ile 12-14 yaş aralığındaki çocuklarda egzersizin yaşam doyumu üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Sağlık açısından egzersizin önemi ve asıl amacı; hareketten uzak bir yaşam tarzı sonucu insan vücudundaki fizyolojik bozuklukları engellemek veya azaltmak, beden sağlığının temeli olan fiziksel kapasiteyi arttırmak, fiziki uygunluğu ve sağlığımızı uzun yıllar korumaktır (4). Çocuklar için 12-14 yaş bir geçiş dönemi olan ergenlik dönemine denk gelmektedir. Kritik bir dönem olan ergenlikte egzersizin çocuğun sağlığına, gerek çocuklukta gerekse yetişkinlikte etkileyebilecek birçok fizyolojik ve psikolojik etken vardır. Bundan dolayı ergenlikten önce çocukluk döneminde egzersizin gözden geçirilmesi gerekmektedir (9).

Teknoloji çağını yaşadığımız bu zamanlarda çocuklar teknolojik araçlara yoğunlaşarak hareketsiz bir yaşam sürdürmektedir. Çağın getirdiği hareketsiz yaşam, çocuklarda sosyal hayattan uzaklaşmaya, olumsuz psikolojik durumlara ve doyumsuzluğa sebep olmaktadır. Hareketsiz yaşamın çocuklarda başta obezite olmak üzere birçok sağlık problemlerine sebep olması, yanlış beslenme alışkanlıklarına yönlendirmesi çocukların zamanla kendilerine olan güvenlerini yitirmesine ve yaptıkları hiçbir şeyden zevk almamalarına sebep olabilir. Bu noktada

egzersizin; çocukların hayatında ne kadar önemli bir yere sahip olduğu, çocuklarda olumlu duyguları geliştirdiği ve hayatın daha anlamlı kılınmasını sağladığı düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre egzersiz yapan çocukların yaşam doyumu düzeyleri belirlenerek, egzersizin faydalarının daha iyi kavranmasına ve sağlıklı bir neslin oluşmasına fayda sağlayacağı amaçlanmaktadır.

Yöntem

Bu araştırmada, 12-14 yaş aralığındaki çocuklarda egzersizin yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmada betimsel-tarama modelinden yararlanılmıştır.

2.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini ve örneklemini Kahramanmaraş ili Gençlik Hizmetleri İl Müdürlüğü'nde spor yapan 12-14 yaş grubundaki farklı branşlarda katılan (Voleybol, Futbol, Basketbol, Güreş, Judo, Taekwondo ve her branşta 40 sporcu olmak üzere toplam 240 gönüllü katılımcı) sporcular oluşturacaktır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışma grubuna uygulanmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda öğrencilerinin demografik parametreleri belirlenmeye çalışılmış. Egzersiz düzeyinin belirlenmesi için tüm katılımcılara; Türkçe geçerliliği ve güvenirliliği Gürbüz ve ark. (2006) tarafından yapılmış olan Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) kullanılmıştır (5). Yaşam Doyumu düzeyinin belirlenmesi için; Diener ve ark. (1985) tarafından 1985 yılında yaşam doyumunu belirleyebilmek amacıyla geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır (3).

2.3. Verilerin Analizi

Araştırma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları(Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart Sapma) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS istatistik paket programında yapılmıştır. Niceliksel verilerin arasındaki ilişkiyi saptamak için öncelikle normallik testi yapılmıştır. REMM alt boyutlar ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile demografik parametrelerin alt grupları arasındaki ilişkinin varlığının sorgulanmasında t testi ve Anova-Tukey testi kullanılmıştır. Daha sonra değişkenler arası anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamak için korelasyon testi uygulanmıştır.

Değişkenler	Sayı (n=240)	Yüzde (%)

3. Bulgular

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Demografik Özellikler

Cinsiyet	Bayan	99	41.2
	Erkek	141	58.8
Yaş	12 yaş	47	19.6
	13 yaş	68	28.3
	14 yaş	125	52.1
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	110	42.2
	Lise ve dengi	99	36.7
	Lisans/ Lisansüstü	31	11.7
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	106	45.8
	Lise ve dengi	88	41.2
	Lisans/ Lisansüstü	28	12.9
Ailenin Gelir Durumu	1600 ve altı	39	16.2
	1601-2500	64	26.7
	2501-3400	126	52.5
	3400 ve üzeri	14	4.6
Branş	Bireysel Sporlar	120	50.0
	Takım Sporları	120	50.0

Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyeti ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeği arsındaki t- testi sonuçları

	Cinsiyet	**n**	**Mean**	**Sd.**	**t**	**p**
Sağlık	Bayan	99	4.05	0.62	0,17	0,99
	Erkek	141	4.05	0.81		
Rekabet	Bayan	99	3.66	0.80	-1,69	0,09
	Erkek	141	3.84	0.82		
Vücut ve Dış Görünüm	Bayan	99	3.80	0.81	-1,20	0,24
	Erkek	141	3.93	0.86		
Sosyal ve Eğlence	Bayan	99	3.83	0.74	-0,50	0,62
	Erkek	141	3.88	0.84		
Beceri Gelişimi	Bayan	99	4.15	0.66	0,69	0,49
	Erkek	141	4.07	0.90		
Yaşam Doyumu	Bayan	99	3.08	1.02	-3,14	**0.00***
	Erkek	141	3.51	1.11	.	

Tablo 3: Katılımcıların Branşı ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları arasındaki t- testi sonuçları

Branş		n	Mean	Sd.	t	p
Sağlık	Bireysel Sporlar	120	4.05	0.83	-0,14	0,87
	Takım Sporları	120	4.06	0.63		
Rekabet	Bireysel Sporlar	120	3.67	0.96	-1,72	0,09
	Takım Sporları	120	3.85	0.63		
Vücut ve Dış Görünüm	Bireysel Sporlar	120	3.79	1.01	-1,62	0,11
	Takım Sporları	120	3.96	0.63		
Sosyal ve Eğlence	Bireysel Sporlar	120	3.76	0.93	-2,03	**0.04***
	Takım Sporları	120	3.97	0.63		
Beceri Gelişimi	Bireysel Sporlar	120	4.29	0.85	3,70	**0.00***
	Takım Sporları	120	3.92	0.72		
Yaşam Doyumu	Bireysel Sporlar	120	3.69	0.94	5.31	**0.00***
	Takım Sporları	120	2.98	1.12		

Tablo 4: Katılımcıların Yaşı ile Rekreatif Egzersiz Güdüleme Ölçeği Alt Boyutları ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki Anova ve Tukey testi sonuçları

Yaş		n	Mean	Sd.	X^2	p	Fark U Testi
Sağlık	12 yaş (X)	47	3.79	0.80	3,76	**0,03***	z>x
	13 yaş (Y)	68	4.08	0.70			
	14 yaş (Z)	125	4.13	0.72			
Rekabet	12 yaş (X)	47	3.42	0.85	5,38	**0,01***	y,z>x
	13 yaş (Y)	68	3.85	0.71			
	14 yaş (Z)	125	3.85	0.83			
Vücut ve Dış Görünüm	12 yaş (X)	47	3.48	0.91	6,75	**0.00***	y,z>x z=y
	13 yaş (Y)	68	3.97	0.78			
	14 yaş (Z)	125	3.97	0.81			
Sosyal ve Eğlence	12 yaş (X)	47	3.50	0.81	6,42	**0,00***	y,z>x
	13 yaş (Y)	68	4.00	0.72			
	14 yaş (Z)	125	3.92	0.81			
Beceri Gelişimi	12 yaş (X)	47	3.94	0.97	1,93	0,15	
	13 yaş (Y)	68	4.05	0.71			
	14 yaş (Z)	125	4.20	0.78			
Yaşam Doyumu	12 yaş (X)	47	3.26	0.94	2,15	0,12	
	13 yaş (Y)	68	3.14	1.21			
	14 yaş (Z)	125	3.47	1.07			

4. Sonuç

Sonuç olarak 12-14 yaş aralığındaki çocukların egzersize katılım nedenleri ile demografik parametrelerin çoğunda REMM'in rekabet, sağlık, vücut ve dış görünüm, beceri gelişimi, sosyal ve eğlence alt boyutları ve

yaşam doyumu ölçeğinde anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bazılarında ise anlamlı farklılık görülmüştür. Cinsiyete göre yaşam doyumu ölçeği ile anlamlı fark görülmektedir. Bu sonuca göre erkeklerin aldıkları puan bayanların aldıkları puana göre daha yüksektir. Anne ve babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Branş değişkenine göre baktığımızda Vücut ve Dış Görünüm, Sağlık, Rekabet alt boyutları ile anlamlı fark yokken, Beceri Gelişimi ile Sosyal ve Eğlence alt boyutları ve yaşam doyumu ölçeği arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuca göre takım sporuna katılanlar bireysel sporlara katılanlara oranla daha fazla sosyal ve eğlence, beceri gelişimi ve yaşam doyumu için egzersize katılmaktadırlar. Yaş değişkenine göre REMM'in vücut ve dış görünüm, sağlık, sosyal ve eğlence, rekabet alt boyutlarında yaş arttıkça egzersizin daha fazla önemsendiği motivasyonun ve güdülenmenin arttığı söylenebilir. Beceri gelişimi alt boyutu ve yaşam doyumu ölçeği ile arasında anlamlı fark görülmemiştir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre şu önerilerde bulunulabilir;

Gelecekte sağlıklı bir yaşam tarzının olabilmesi için çocukluk döneminden başlayarak düzenli olarak yapılan egzersizler önemlidir. Bu yüzden çocukların egzersize ve aktivitelere katılımları arttırılmalı ve bireyler çocukluk yaşlarından itibaren bu konuyla ilgili aileler ve spor bilimcilerce bilgilendirilmelidir. Çocuklar, serbest zamanlarında egzersiz ve fiziksel aktivitelere katılımı konusunda teşvik edilmelidir. Sağlık bakımından yaşın ilerlemesi ile beraber nitelikli bir yaşam şeklinin kazanılması ve fiziksel aktivitelerin sürekli olarak yapılması oldukça önemlidir. Spora yatırım yapmak, insana ve tüm sektöre yapılmış olan önemli bir yatırımdır. Bundan dolayı spor tesisleri artırılarak halka açılmalıdır. Düzenli olarak spor yapma veya egzersiz alışkanlığının küçük yaşlardan başlayarak kazandırılması gerekmektedir (2).

5. Kaynakça

1. Çağlar, E., Canlan, Y. ve Demir M. (2009). Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults, Journalof Human Kinetics, Section III - Physical Activity & Social Issues. 22: 83-90

2. Demir, M. Ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. Gazi Üniversitesi. Kırşehir Eğitim Fakültesi. Cilt 5, Sayı 2,(2004),109-114

3. Diener, E., Emmons, RA., Larsen, RJ. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71–75.

4. Gökgül, BŞ. (2013). Kadınlarda Sekiz Haftalık Döngüsel Egzersiz ve Pilates Egzersizlerinin Bazı Fiziksel Özelliklere ve Kan Yağlarına Etkisi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Niğde.

5. Gürbüz, B., Aşçı, FH. ve Çelebi, M. (2006). The reliability and validity of the Turkish version of the Recreational Exercise Motivation Measure. Proceedings of 9th International Sport Sciences Congress, 3-5 November, Muğla, Turkey.

6. Korkut Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., ve Doğan, T. (2018). Yaş, Cinsiyet ve Yaşam Doyumlarına Göre Ortaöğretim Öğrencilerinde İyilik Hali. Journal of History Culture and Art Research, 7(1), 379-397. doi:http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v7i1.1222.

7. Özbay, Y., İlhan, T. (2013). Kronik Hastalığı Olan Çocuklarda Yaşam Kalitesi Ve Başa Çıkma: Yarı-Deneysel Bir Çalışma, International Journal of Social Science, Volume 6 Issue 8, p. 945962, October 2013.

8. Phongsavan, P., McLean, G. ve Bauman, A. (2007). Gender differences in influences of perceived environmental and psychosocial correlates on recommended level of physical activity among New Zealanders. Psychol Sport Exerc, 8: 939-950.

9. Saygın, Ö. (2003). 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, İstanbul.

10. Schmitter, C. (2003). Life Satisfaction In Centenarians Residing In Long-Term Care. http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html, 20.08.2018.

11. Taşçı, B. (2010). Sokağın günümüz koşullarında çocuk oyun alanı olarak ele alınması ve değerlendirilmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.

12. Weinberg, RS. ve Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Fourth Edition. Champaign, IL: Human Kinetics

SB226

FUTBOL SPORU YAPAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

[2]ÜNAL TÜRKÇAPAR, [1]OSMAN AYDIN ÖZKAN

[1]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş
[2]Kırgızıstan Türkiye Manas Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Bişkek, Kırgızistan

Email : *turkcaparunal@hotmail.com, sloukas.02@hotmail.com*

1.Giriş ve Amaç

Sporun; bireyin psikolojik, fizyolojik ve sosyal gelişimine, toplumun sosyal ve ekonomik gelişimine katkısı olduğu ve tüm yaş gruplarında yer alan bireyler için düzenli olarak gerçekleştirilen egzersizlerin yararları bilinmektedir. Bilinçli olarak gerçekleştirilen egzersiz kan basıncında düşüş, kemik ve kas kütlesi kaybında azalış, esneklikte artış, hareket ve denge becerisinde artış, uyku düzeninin sağlanması, ideal kilonun korunması, kişinin sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmesi, kişiyi gerginlik ve stresten uzaklaştırması gibi yaşam kalitesini artması yönünde yararlar sağlamaktadır (1).

Spor, toplum yaşamında farklı yöntemlerden giderek, insanları doğrudan veya dolaylı bir şekilde kendisine bağımlı yapmış ve insanların ilgisini aynı düzeyde tutmayı başarmış bir sosyal olgudur. Kişilerin tercih ettikleri beğenilerini, gereksinimlerini karşılayarak kendisine bağımlı hale getiren spor, günümüzde oldukça önemli sosyal bir yer edinerek, bireyleri önemli derecede ilgilendiren belirli fikirler, davranışlar ve simgeler oluşturmuştur (2).

Futbol özellikle son zamanlarda ülkemizde ve dünyada hem ekonomik hem de seyir zevki olarak çok önemli bir pozisyona gelmiştir. Özellikle Avrupa da izlenme oranının çok yüksek olan futbol, çok geniş kitlelere hitap etmektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda futbol oynayan bireylerin saha içindeki davranışları, hal ve hareketleri kitleleri iyi veya kötü yönde etkilediği aşikârdır.

Bir futbol müsabakası izleyen özellikle minik taraftarların futbolcuları kendilerine rol model alarak onların saha içinde yapmış olduğu davranışları gündelik hayatta sergilemeleri beklendik bir davranıştır. Bu bağlamda futbol oynayan bireylerin saha içerisinde psikolojik olarak kendini maça hazırlamalı ve yapacağı davranışların dışarıda milyonlarca insana olumlu veya olumsuz etki yaratabileceğinin farkında olmalıdır.

Futbolcunun kendini psikolojik olarak iyi hissetmesi hem saha içinde yapacağı işe hem de dışarıda milyonlarca kitleye olumlu kazanımlar elde etmesini sağlayacaktır.

Son zamanlarda spor ve spor bilimlerinin etkileşimi ile beraber sportif performansın artırılmasında fiziksek yüklenmenin yanı sıra psikolojik özelliklerin de gelişiminin önemli olduğu farkına varılmıştır. Sporcunun performansın artmasında önemli rolü olan psikolojik faktörlerin en önemlisi sporcunun motive edilmesi gelir. Motivasyon düzeyinin yüksekliği ile başarı arasında olumlu bir ilişkinin olduğu çok açıktır. Motivasyon düzeyinin iyi olmadığı durumlarda, sonucun çok düşük olması muhakkaktır (3).

2. Yöntem

Bu araştırmada, futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmada betimsel-tarama modelinden yararlanılmıştır.

2.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini ve örneklemini Kahramanmaraş ilinde 16- 18 yaş ve üzeri (213 gönüllü sporcu)amatör ligde oynayan sporcular oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından çalışma grubuna uygulanmak üzere hazırlanan kişisel bilgi formunda sporcuların demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmış.

2.3. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler IBM SPSS 24 programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin (f) frekans, ($\bar{x}$) aritmetik ortalama ve (Sd.) standart sapma değerleri elde edilmiştir. Elde edilen verilere hangi tür (parametrik / nonparametrik) test tekniğinin uygulanması gerektiğine analizler yapılmadan önce verilerin homojen olup olmadığı ve normal dağılım gösterip göstermediklerine bakılarak karar verilmiştir. Bunun için de Kolmogorov-Smirnov ve levene testleri uygulanmıştır. Çalışmanın istatistiksel analizinde parametrik test varsayımları sağlanmadığından Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha $p<0.05$ olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1: Araştırma grubunun cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet	**N**	**%**
Bayan	71	33,3
Erkek	142	66,7
Toplam	213	100,0

Araştırma grubuna göre %33,3 (71) oranında Bayan, %66,7 (142) oranında da Erkeklerden oluştuğu bulunmuştur. Bu oran yaklaşık araştırma evreninin oranını belirtmektedir.

Tablo 2: Araştırma grubunun Yaşa göre dağılımı

Yaş	**N**	**%**
16-18 Yaş	100	46,9
19-20 Yaş	36	16,9
21-23 Yaş	34	16,0

24 ve üzeri	43	20,2
Total	213	100,0

Araştırma grubuna göre 16-18 yaş grubu %46,9 (100) oranında, 19-20 Yaş grubu %16,9 (36) oranında ve 21-23 Yaş grubu %16,0 (34) oranında ve 24 yaş üzeri grubu %20,2 (43) oranında oluşturduğu bulunmuştur. Bu oranlara göre en yüksek yaş grubunun 16-18 yaş grubunun oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 3: Araştırma grubunun kaç yıl spor yaptığına göre dağılımı

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	N	%
1-3 yıl	68	31,9
4-5 yıl	57	26,8
6-7 yıl	38	17,8
8 ve üzeri	50	23,5
Total	213	100,0

Araştırma grubunun 1-3 yıl arası spor yapanlar %31,9 (68) oranında, 4-5 Yıl arasında spor yapanların %26,8 (57) oranında, 6-7 yıl arası spor yapanların %17,8 (38) oranında ve 8 yıl ve üzeri spor yapanların %23,5 (50) oranında olduğu bulunmuştur. Bu oranlara göre en yüksek oranın 8 yıl ve üzeri olduğu görülmüştür.

Tablo 4: Araştırma grubunun eğitim durumuna göre dağılımı

Eğitim Durumunuz	**N**	**%**
Ortaokul	21	9,9
Lise	170	79,8
Üniversite	22	10,3
Toplam	213	100,0

Araştırma grubunun eğitim durumuna göre ortaokul mezunlarının %9,9(21) oranında, Lise mezunu olanların %79,8 (170) oranında ve Üniversite mezunlarının ise %10,3 (22) oranında olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre en yüksek oranın lise mezunu olan bireylerin oluşturdu görülmüştür.

Tablo 5: Araştırma grubunun Aylık gelirine göre dağılımı

Aylık Gelir	**N**	**%**

0-500 TL	47	22,1
501-750 TL	15	7,0
751-1000 TL	18	8,5
1001 TL ve üzeri	133	62,4
Toplam	213	100,0

Araştırma grubunun Aylık gelir durumuna göre 0-500 TL. arasında geliri olanlar %21,1 (47) oranında, 501-750 TL. arasında olanların %7 (15) oranında, 751-1000 TL. arasında gelire sahip olanların %8,5 (18) oranında olduğu ve 1001 TL. ve üzeri gelire sahip olanların %62,4 (133) oranında olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre 1001 TL. ve üzeri olanların oranının en yüksek oran olduğu görülmüştür.

Tablo 6: Ölçeğin alt boyutlarının analiz sonuçları

DEĞİŞKENLER	N	Minimum	Maximum	Mean	Sd.
Özerklik	213	2,50	5,57	3,82	0,61
Çevresel hakimiyet	213	2,15	6,00	4,04	0,73
Bireysel gelişim	213	1,93	5,93	4,25	0,78
Diğerleri ile olumlu ilişkiler	213	2,21	6,00	4,19	0,87
Yaşam amaçları	213	2,00	6,00	4,07	0,79
Öz kabul	213	1,00	5,64	3,75	0,66
Toplam ortalama	213	11,79	35,14	24,12	4,44

Araştırma grubunun alt boyutların ortalama değerlerine bakıldığında, en yüksek ortalama Bireysel Gelişim (4,25±0,78) alt boyutu ve en az ortalama ile Öz Kabul (3,75±0,66) alt boyutunda görülmektedir. Bireylerin ekonomik, sosyal veya psikolojik sorunlarına kendi başlarına çözüm üretmek istedikleri düşünülebilir,bunun yansıra bireyin kendinin tüm yönleri ile kabul etme duygularının ortalamaya göre eksik olduğu düşünülebilir.

Tablo 7: Cinsiyete göre analiz sonuçları

Cinsiyet		**N**	**Mean**	**Sd.**	**t**	**p**
Özerklik	Bayan	71	4,03	0,62	-3,812	0,000*
	Erkek	142	3,71	0,58		
Çevresel hakimiyet	Bayan	71	4,29	0,68	-3,687	0,000*
	Erkek	142	3,91	0,72		
Bireysel gelişim	Bayan	71	4,59	0,83	-4,437	0,000*

	Erkek	142	4,08	0,70		
Diğerleri ile olumlu ilişkiler	Bayan	71	4,53	0,92	-3,871	0,000*
	Erkek	142	4,02	0,79		
Yaşam amaçları	Bayan	71	4,45	0,92	-4,578	0,000*
	Erkek	142	3,89	0,65		
Öz kabul	Bayan	71	3,91	0,77	-2,798	0,005*
	Erkek	142	3,66	0,59		

*p>0,05

Tablo 4.7'e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre Psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Özerklik (t=-3,812; p>0,05), Çevresel hakimiyet (t=-3,687; p>0,05), Bireysel gelişim (t=4,437; p>0,05), Diğerleri ile olumlu ilişkiler (t=-3,871; p>0,05), Yaşam amaçları (t=-4,578; p>0,05) ve Öz kabul (t=-2,798; p>0,05) boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu alt boyutlarda ortalamalarına bakıldığında bayanların lehine olduğu görülmüştür(p>0,05).

4. Sonuç

Bu çalışmada, Kahramanmaraş bölgesinde amatör olarak futbol oynayan bireylerin iyi oluş düzeylerini etkileyen etmenleri tespit etmek amacıyla random usulü anket uygulanmış, toplanan verilerin analizi yapılıp, yorumlanarak sonuçlar çıkarılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmaya katılanların %66,7 si erkek (n=142), %33,3' ü bayan (n=71) dan oluşmuştur. Araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Özerklik, Çevresel hâkimiyet, Bireysel gelişim, Diğerleri ile olumlu gelişim, Yaşam amaçları ve Öz kabul boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre ortalamalarına bakıldığında bayan futbolcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla yüksek olduğu görülmüştür. Bayan futbolcuların Kahramanmaraş bölgesinde yeni bir oluşum içerisinde olduklarından, kendilerini iyi hisseden ve severek yapan bireylerin daha fazla katılım sağladıkları düşünülebilir.

Çalışmada yaş gruplarına göre 16-18 yaş aralığında olanlar %46,9 (n=100), 19-20 yaş aralığında %16,9 (n=36), 21-23 yaş aralığında (n=34) ve 24 yaş ve üzeri %20,2 (n=43) olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre, psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Özerklik, Çevresel hakimiyet, Bireysel gelişim, Diğerleri ile olumlu gelişim, Yaşam amaçları ve Öz kabul boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yaş gruplarının ortalamalarına bakıldığında 16-18 yaş arası bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu yaş grubunun ilgi ve ihtiyaçlarını daha çok duygusal olarak belirlediklerinden dolayı, bu tür aktivitelere severek katılmaları etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin kaç yıldır spor yapıyorsunuz sorusuna vermiş oldukları cevaplar, 1-3 yıl arası spor yapanlar %31,9 (n=68), 4-5 yıl arası %26,8(n=57), 6-7 yıl arası %17,8 (n=38) ve 8 yıl üzeri %23,5 (n=50) kişi olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre, psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Yaşam amaçları alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yapma yılına göre değerlendirildiğinde 8 yıl ve üzeri futbol oynayan bireylerde futbolun yaşamının amacı ahaline geldiği düşünülebilir. Uzun yıllar futbol oynayan bireylerin yetenekli olduklarını keşfetmeleri bunu yaşam amacı haline getirmelerinde etkili olduğu söylenebilir.

Çalışmayı uyguladığımız bireylerin eğitim durumuna bakıldığında, mezuniyeti Ortaokul derecesinde olanlar %9,9 (n=21), Lise derecesinde olanlar %79,8 (n=170) ve Üniversite derecesinde olanlar %10,3 (n=22) olarak

belirlenmiştir. Araştırma sonucuna göre, psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Bireysel gelişim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık üniversite mezunu olan bireylerin bireysel gelişim düzeylerinin diğer mezuniyet derecelerine göre farklı olduğu, bu farklılık üniversite mezunu bireyin daha özelleşmiş kişilik yapısında olduğundan kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışmamızda aylık gelirine göre dağılımına baktığımızda 0-500 TL arası %22,1 (n=47), 501-750 TL arası %7 (n=15), 751-1000 TL arası %8,5 (n=18) ve 1001 TL ve üzeri gelire sahi olanlar %62,4 (n=133) olarak tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş alt boyutlarından Özerklik, Çevresel hakimiyet, Bireysel gelişim, Diğerleri ile olumlu gelişim ve Yaşam amaçları boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılıkta, geliri en düşük olan bireylerin yüksek olan bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Burada bireyin ekonomik beklentisinin futbolu severek ve isteyerek yapmasının önüne geçemediği düşünülebilir.

Bu çalışmada etkili faktörleri diğer çalışmalarla karşılaştırma yapıldığında, çalışmayı destekleyen Ryff (1995) ın yetişkinler üzerine yapmış olduğu çalışmada ve Sezer (2011) in Ortaöğretim öğrencilerine yapmış olduğu çalışmalarda bayanların iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşın Gönener vd. ark. (2017) ‘‘Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental(Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi’’ adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir, ayrıca aynı çalışmada bireyin spor yapmasının mental (psikolojik) iyi olmanın mutluluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Bireylerin farklı dönemlerine bakıldığında, Ergenlik dönemi, ileri yetişkinlik dönemlerinde bireylerin iyi oluş düzeylerinin orta yetişkinlikte olan kişilere göre fazla olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, ülkemizde yaş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların az olduğunu ifade etmek mümkündür (4).

Bu araştırmanın sonuçlarına göre şu önerilerde bulunulabilir; Araştırma sonucuna göre aşağıda çalışmamıza alternatif bazı öneriler sunulmuştur.

Ülkemizde psikolojik iyi oluş konularındaki araştırmaların yaygınlaşmış olduğu görülmekte fakat farklı özellikler içeren bireylerle olan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla, futbol branşından farklı branşlarda da uygulanması spora farklı bir bakış açısını getireceği düşünülebilir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin akademik ve sosyal anlamda başarılı olduğu görülmektedir. Mutlu ve başarılı bir toplum olabilmek için psikolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde etkileyen etkenleri belirleyip önlem almalı ve olumlu yönde etkileyen etkenleri de pekiştirmelidir. Bu etkenleri belirlemek için toplumun her kesiminde çalışmalar yapılması toplumdaki bireylerin mutlu olmasına katkı sağlayacaktır.

5. Kaynakça

1. Zorba, E., Babayiğit, G., Saygın, Ö., İrez, G. ve Karacabey, K. (2004). 65-68 yaş arasındaki yaşlılarda 10 haftalık antrenman programının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin araştırılması. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, Cilt 18 (4) : 229-234.

2. Küçük, V. ve Koç, H. (2003). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 10, 221.

3. Aslan A., Kuru, E. Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Başarı Motivasyonu ve Sportif Tecrübe İle ilişkisi. G.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Ankara, 1990, 64-65.

4. Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2016). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36): 139-151.

SB230

ÖZEL YETENEK SINAVI İLE GİREN ÖĞRENCİLER VE AKADEMİK BİLGİ İLE GİREN ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]AYHAN KAYABAŞI, [1]HÜSEYİN EROĞLU, [2]ÜNAL TÜRKÇAPAR

[1]SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU, KAHRAMANMARAŞ
[2]KIRGIZISTAN TÜRKİYE MANAS ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU, BİŞKEK, KIRGIZİSTAN

Email : *kayabasiayhan@gmail.com, eroglu1@gmail.com, turkcaparunal@hotmail.com*

GİRİŞ

Sağlıkla ilgili çalışmaların önemli bir konularından biri olan psikolojik sağlamlılık; karşılaşılan bir travma veya olumsuz bir durum karşısında mücadele edip iyileşme veya uyum sağlama sürecini doğru kullanma kapasitesi, riskli durum veya negatif durum karşısında yaşanılan travma sonrasında kontrolü kaybetmeme olarak açıklanmıştır. En genel tanımıyla da psikolojik sağlamlılık, hayat boyunca karşılaşılan sıkıntılara ve stres oluşturan durumlara karşın kişilerin bu sıkıntılara ve stres oluşturan olaylara dayanabilme, karşı koyabilme ve normal hayatını sürdürebilme yetisi şeklinde tanımlanabilir (Mandleco ve Peery, 2000).

Günümüze kadar yapılan çalışmalarda ve çok önemli kuramcılara göre ergenlik, gelişime yönelik değişimlerin ve bunun sonucunda stres altında tutan yaşam tarzının belirgin bir şekilde ortaya çıktığı, önemli dönemlerden biridir. Bu dönemde meydana gelen değişimler, stresli durumlara karşı verilen tepkiler kişinin ileriki yaşam tarzını önemli ölçüde etkilemektedir. Bazı ergenlerin bu dönemde sorunlarla mücadele ve uyum mekanizmalarını bazı bireylerin daha başarılı bir biçimde kullanmasına karşın bazılarının bunu yeterli derecede başaramadıkları gözlenmiştir. Bu bireysel farklılıklar, gelişim psikolojisinde dayanıklılık olarak tanımlanan kavramın ergenlik döneminin önemini ortaya koymuştur (Eminağaoğlu, 2006). Kısaca, hem bedensel hem de psikolojik açıdan pek çok temel değişikliklerin oluştuğu bir çağdır. Lise öğrencileri bu çağın son kısmını yaşamaktadır (Cüceloğlu, D.1999).

Türkiye'de dört artı dört eğitim sistemi vardır. İlköğretimden (dört yıl ilkokul ve dört yıl ortaokuldan) ortaöğretime (liseye) geçiş ya adrese dayalı olarak ya da sınavla olmaktadır. Akademik başarıyı ölçen genel sınavla merkezi olarak öğrenciler yerleştirilmektedir ya da Millî Eğitim Bakanlığının yetenek sınavına göre öğrenciler okulları tercih etmektedirler. Bu öğretim hizmeti millî eğitime bağlı özel ve resmi kurumlarca verilmektedir. Türkiye'de ortaöğretim rekabete dayalı bir duruma gelmiştir. Bir lise eğitimi alabilmek için ilköğretimin ortaokulunu bitirme şarttır. Ortaokullardan liselere adrese dayalı olarak isteğe veya sınava bağlı olarak geçildikten sonra yedi farklı lise karşımıza çıkmaktadır (Çınar, 2015).

Literatür incelendiğinde, ''Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık'' ile ilgili ölçeğinin Türkçeye çevirip, geçerlilik ve güvenirlilik çalışması Arslan tarafından yapılmıştır (Arslan, G., 2015), Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi (Saka, A., Ceylan,Ş.,2018), Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Karademir, T., Açak, M.,2019), psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler adlı çalışma (Karaırmak,Ö.,2006), psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi (Akar, A., 2018), lise Düzeyindeki Sporcu Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi (Özkara,A.B.,&Özbay,S.2018), Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve iç görünün rolü (Atik, Lamiser. 2013)adlı çalışma ve Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite (Şahin,M., Yetim, A. A.,& Çelik, A.,2012), vb. gibi

çalışmalara rastlanmıştır. Spesifik olarak orta öğretim seviyesindeki bireylere psikolojik sağlamlılık ile ilgili yapılmış çalışmalara çok az rastlanmıştır.

Araştırma grubunun, biyolojik olgunlaşma ile beraber psikososyal gelişmelerin maksimum düzeyde yaşandığı dönemde psikolojik sağlamlılık düzeylerinin belirlenmesi önem arz etmektedir. Bireylerin yaşam motivasyonunu sağlayan psikolojik sağlamlılık seviyelerinin düşük olması bireylerin yaşamlarına negatif yönde etki edebilir (Aydın, E.2018). Bu varsayımdan hareketle çalışmanın amacı, Kahramanmaraş ilinde okuyan lise öğrencilerinin lise türüne göre Psikolojik sağlamlılık seviyelerini betimlemesi olarak belirlenmiştir. Bu amaca yönelik aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

Orta öğretim seviyesindeki bireylerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Orta öğretim seviyesindeki bireylerin Okulu isteyerek mi seçtin değişkenine göre psikolojik sağlamlılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Orta öğretim seviyesindeki bireylerin Okul türü değişkenine göre psikolojik sağlamlılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Orta öğretim seviyesindeki bireylerin Anne eğitim durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

Orta öğretim seviyesindeki bireylerin Baba eğitim durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma tarama yöntemi uygulanmış betimsel nitelikte bir çalışmadır. Tarama modelleri, geniş grupları içeren evrenden seçilmiş bir örneklem grup üzerinde yapılan, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle incelemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2019). Bu araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 Eğitim ve Öğretim döneminde Kahramanmaraş bölgesinde özel yetenek sınavı ile giren öğrenciler ile akademik bilgi ile giren öğrenciler arasından gönüllü olarak katılmak isteyen 103 erkek 97 bayan olmak üzere toplam 200 birey değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada, ortaöğretim seviyesinde özel yetenek sınavı ile giren öğrenciler ile akademik bilgi ile giren öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine ilişkin bilgileri toplamak için çalışmayı yapan araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (Cinsiyet, Okulu İsteyerek mi Seçtin, Okul türü, Anne ve Baba eğitim durumu) ve çalışmada kısa form şekli Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilen Arslan tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 12 maddeden oluşan . Beşli likert yapıda olan ölçme aracı “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmektedir. Yüksek puan yüksek sağlamlık düzeyini belirtmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Bu çalışma kapsamında elde edilen bulgular, ölçeğin ülkemizde de çocuk ve ergenler için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir (Arslan G., 2015).

Çalışmaya katılan bireyler hakkında tanımlayıcı bilgiler sağlamak amacıyla yapılan çalışmanın verileri SPSS 24 programında değerlendirilmiştir. Verilerin analizine uygun analiz türünü belirlemek amacıyla ilk önce normallik testi (Kolmogorow-Smirnov testi) yapılmış olup homojen olup olamadıkları belirlenmiştir. Araştırmanın verileri parametrik test uygulayacak kadar normal dağılım göstermediğinden Kruskal-Wallis H, Mann-Whitney U testlerinden yararlanılmıştır. İstatistikî analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak seçilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler analiz edilerek aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun çeşitli kişisel özellikleri ile ilgili t testi sonuçları

Değişkenler	**Gruplar**	**n**	**Mean**	**Sd.**	**t**	**p**
Cinsiyet	Bayan	97	4,46	0,33	-2,036	0,042*
	Erkek	103	4,34	0,39		
Okulu isteyerek mi seçtin	Evet	186	4,42	0,36	-2,530	0,011*
	Hayır	14	4,15	0,37		

*p<0,05

Tablo 1'e göre araştırma grubunun Psikolojik Sağlamlık Düzeyine göre Baba sağlık durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaz iken, araştırma grubunun Cinsiyet (t=-2,036; p<0,05), Okulu İsteyerek mi seçtin (t=-2,530; p<0,05) ve Anne sağlık Durumu (t=-3,077; p<0,05) değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık rastlanmıştır (p<0,05). Bu farklılık Bayan öğrencilerin yanında Okulu isteyerek seçen ve Sağlıklı anne ye sahip olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 2.Araştırma Grubunun çeşitli kişisel özellikleri ile ilgili X^2 testi sonuçları

Değişkenler	**Gruplar**	**n**	**Mean**	**Sd.**	**X^2**	**p**	**Fark U Testi**
Okul Türü	1) Spor lisesi	51	4,45	0,20	118,01	0,00*	1>2,4 3>1,2,4
	2) Güzel Sanatlar	51	4,41	0,32			
	3) Fen Lisesi	49	4,79	0,16			
	4) Sosyal Bilimler	49	4,14	0,28			
Anne Eğitim Durumu	1) İlkokul	18	4,24	0,34	17,402	0,001*	4>3,2,1 3>2,1
	2) Ortaokul	63	4,31	0,32			
	3) Lise	90	4,44	0,39			
	4) Lisans	29	4,56	0,31			
Baba Eğitim	1) İlkokul	13	4,26	0,35	21,093	0,000*	

Durumu	2) Ortaokul	42	4,34	0,29		4>3,2,1
	3) Lise	90	4,34	0,39		
	4) Lisans	55	4,58	0,39		

*p<0,05

Tablo 2' e göre araştırma grubunun Okul türü (x^2=118,01; p<0,05),, Anne Eğitim Durumu (x^2=17,402; p<0,05), ve Baba Eğitim Durumu (x^2=21,093; p<0,05), değişkenlerine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık rastlanmıştır. Bu farklılık Okul türü değişkenine göre Spor Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi öğrencileri arasında psikolojik dayanıklılık düzeyi en yüksek Spor Lisesi öğrencileri ve Fen Lisesi, Spor Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi ve Sosyal Bilimler Lisesi öğrencileri arasında ise psikolojik dayanıklılık düzeyi en yüksek Fen Lisesi öğrencileri görülmüştür. Araştırma grubunun Anne eğitim durumuna göre İlkokul, Ortaokul, Lise ve Lisans düzeyleri arasında psikolojik dayanıklılık düzeyi en yüksek lisans mezunu anneye sahip olan bireylerde ve ayrıca İlkokul, Ortaokul ve Lise düzeyinde mezun olan annelere sahip olan bireyler arasında ise lise mezunu olan annelerin çocuklarının psikolojik dayanıklılık seviyesinin yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma grubunun Baba eğitim durumuna göre İlkokul, Ortaokul, Lise ve Lisans düzeyleri arasında psikolojik dayanıklılık düzeyi en yüksek lisans mezunu Babaya sahip olan bireylerde görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kahramanmaraş bölgesinde okula giriş sınavları farklılık gösteren ortaöğretim okullarında okuyan öğrencilerin, psikolojik sağlamlılık düzeylerinin incelendiği araştırmada ele alınan bazı değişkenlere göre hangi düzeyde etkili olduğu araştırılmıştır.

Bu araştırmada, araştırmaya katılan ortaöğretim okul türlerinin psikolojik sağlamlılık düzeyleri ortalamalarına bakıldığında spor lisesi öğrencilerinin (4,45±0,20), Güzel sanatlar öğrencilerinin (4,41±0,32), Fen lisesi öğrencilerinin (4,79±0,16) ve Sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin (4,14±0,28) olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, en yüksek ortalamaya akademik bilgi sınavı ile girilen lise türü olan fen lisesi öğrencilerinin olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlılık puan ortalamalarının incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılıkta bayanların ortalamalarının erkeklerin ortalamalarına göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmayı cinsiyet değişkenine göre Turgut, Ö. (2015) tarafından yapılan''Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi'' adlı çalışması ve Koç-Yıldırım P. (2004) ın ''Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi'' adlı çalışması destekler iken Özkara ve Özbayın (2019) lise düzeyinde sporculara yapmış olduğu psikolojik sağlamlılık düzeyi adlı çalışmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu durum kızların ergenlik dönemine daha erken girmeleri ve ergenlik döneminde erkek ve kadın cinsiyetleri arasındaki farkların daha belirgin olması ile açıklanmaktadır (Bahadır, 2009).

Araştırmaya katılan bireylerden okudukları okulları isteyerek seçen öğrenciler, diğer lise türlerine göre fen liselerinde okuyan öğrenciler ve anne-baba eğitim düzeyi lisans mezunu olanların diğer mezun olma derecelerindekine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmaya benzer çalışmalara bakıldığında; Özkara ve Özbayın (2019)un spor liselerinde okuyan öğrenciler ile diğer liseleri

karşılaştırma yaptığı çalışmada, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Arastaman ve Balcı (2013) yaptığı çalışmasında da akademik başarısı artan bir öğrencinin psikolojik sağlamlık seviyesinin de yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Anne baba eğitim seviyesi öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen önemli bir etken olduğu belirtilmektedir (Bahadır-Yılmaz, E., & Öz, F. 2011). Araştırmanın bulgularını destekleyen alan yazındaki başka çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Gürsu,O.(2012).ın ''Ergenlerde Psikolojik Sağlığın Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi'' adlı çalışması ve Koç-Yıldırım, P. (2015).nın'' Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi'' adlı çalışmalarda ebeveynlerin eğitim seviyesi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, insanlar zor ve stresli durumlarla karşılaşmayı engellemeye çalışsa da pek mümkün olmamaktadır. Araştırmamızda ortaöğretim seviyesindeki bireylerin psikolojik sağlamlılık düzeylerini artıran en önemli etkenin eğitim olduğu görülmüştür. Her ne kadar bireysel farklılıklar ön plana çıksa da eğitim ile psikolojik sağlamlılık düzeyi yükseltilebileceği anlaşılmaktadır.

KAYNAKÇALAR

Akar, A., (2018), Psikolojik sağlamlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi, Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul

Arastaman, G., & Balcı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13(2), 915-928.

Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. Ege Eğitim Dergisi, 16(1), 1-12.

Atik, Lamiser. (2013). Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma Ve İç görünün Rolü. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi,İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Aydın, E. (2018). Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü),

Bahadır, E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri: Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Bahadır-Yılmaz, E., & Öz, F. (2011). Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlılık düzeyleri. I. Uluslararası V. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongre Kitabı, 132-136.

Cüceloğlu, D. (1999). İnsan ve Davranışı., Remzi Kitapevi, 9. basım, İstanbul, s.345.

Çınar, İ.(2015), "İlköğretimin Önemi ve Öğretmen", Özlüce Ortaokulu Bibliyofiller Bülteni, Ekim sayısı, s. 1-6.

Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Eren, A.S., (2018). "Anketlerin Veri Girişlerinin Kolay Bir Şekilde Yapılmasını Sağlayan Bilgisayar Tabanlı Bir Yöntemin Tanıtımı", Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, 4(8), 76

Gürsu, O . (2012). Ergenlerde Psikolojik Sağlığın Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kuramsal Eğitimbilim Dergisi , 5 (1) , 110-130

Karademir, T,Açak,M.,(2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi ,16 (2)

Karaırmak, Ö.,(2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi , 3 (26) , 129-142

Karasar, N. (2019). Bilimsel Araştırma Yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayıncılık, Ankara: s 109

Koç-Yıldırım, P. (2014). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul

Koç-Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M. & Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 42, 277-297

Mandleco, B.L. ve Peery, J.C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 13(3), 99-111.

Özkara, A , Özbay, S . (2019). Lise Düzeyindeki Sporcu Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. Milli Eğitim Dergisi , 48 (221) , 207-214

Özkara,A.B.,&Özbay,S.(2018) Lise Düzeyindeki Sporcu Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. Milli Eğitim Dergisi, 48(221), 207-214.

Saka,A.,Ceylan,Ş.,(2018), Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Aile Yapılarına Göre İncelenmesi. Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi , 5 (1) , 68-86

Şahin, M., Yetim, A. A., & Çelik, A. (2012).. The Journal of Academic Social Science Studies, 5(8), 373-380.

Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir

SB237

S(ÖZDE) SPORCU KİMLİĞİ: SPORCU ÖĞRENCİLERDE STATİK KİMLİK YAPISI VE DAVRANIŞSAL DİNAMİKLER

[1]Berkcan BOZ, [1]Olcay KİREMİTCİ

[1]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

Email : *bozberkcan@gmail.com, olcaykiremitci@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Sporcu öğrencilerin ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemlerindeki kritik gelişim süreçleri, tek yönlü deneyimler etrafında şekillenmektedir. Özgün gelişim dinamikleri yaratan bu durum, sporcu öğrencilerde yüksek adanmışlığa karşı, düşük keşfetme eylemine neden olarak ''ipotekli kimlik'' yapısının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Uluslararası çalışmalar dikkate alındığında, araştırmacılar genellikle sporcu öğrencilerde ipotekli kimlik yapısını incelerken, kimlik yapısındaki dinamiklerin sürece dayalı bir perspektifte incelendiği araştırma sayısı sınırlı kalmaktadır. Bu araştırmanın amacı, sporcu öğrencilere özgü kimlik yapısının sürece ve davranışsal dinamiklere dayalı bir perspektifte incelenmesidir. Yöntem: Betimsel tarama yönteminin kullanıldığı bu çalışmada, veri toplama süreci kesitsel desen dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenen 398 kişi (231 erkek, 167 kadın) araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde, Sporcu Kimliği Ölçeği, araştırmacılar tarafından hazırlanmış bilgi formu, derecelendirme soruları ile birlikte kapalı uçlu nitel sorular kullanılmıştır. Elde edilen veriler betimleyici istatistik ve bağımsız gruplara yönelik karşılaştırmalı analiz yöntemleri kullanılarak çözümlenmiştir. Bulgular: Katılımcıların sahip oldukları sporcu kimlik puanlarının sınıf seviyesi yükseldikçe düştüğü, ancak bu durumun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (F=2.17, p: .91). Buna karşın, sınıf düzeyi ilerledikçe spora katılım durumlarında düşey geçişkenliklerin arttığı, sağlıklı beslenme ve haftalık fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü, sigara kullanımı ve alkol tüketimi gibi davranışlarda ise artışın meydana geldiği tespit edilmiştir. Sportif kariyerleri sonlanmış bireylerin sporcu kimlik puanlarının aynı düzeyde kaldığı görülürken, spora devam eden bireylerin kimlik puanları zamanla azalmaktadır. Bunun yanı sıra, kariyer geçişkenlikleri ile yaş ve sınıf seviyelerinde yer alan belirgin eşiklerin bağımlı değişkenler üzerinde etkisi olduğu gözlenmiştir. Sonuç: Bireylerin sporcu kimliğine ilişkin kabullerinin kariyer ve spora katılım durumlarındaki değişimlere rağmen sürekli hale geldiği, ancak davranışsal dinamiklerin bu süreklilik durumu ile uyum göstermediği belirlenmiştir. Kimlik biçimlenmesinin sürece ve davranışsal dinamiklere bağlı değişimlerini özgün bir perspektifte inceleyen bu araştırma, sporcu öğrencilerde S(ÖZDE) kimlik olarak nitelendirilebilecek yeni bir kimlik türü önermesi ile sonuçlandırılmaktadır.

SO CALLED ATHLETIC IDENTITY AND INACTION IN REALITY: STATIC IDENTITY STRUCTURE IN STUDENT ATHLETES AND BEHAVIORAL DYNAMICS

Introduction and Aim: The critical developmental processes of student athletes during adolescence are shaped around one-way experiences. Creating authentic developmental dynamics, this causes the emergence of "foreclosure identity" structure leading to low exploring action despite high commitment in student athletes. It is seen in studies carried out worldwide that researchers generally examine student athletes' foreclosure identity while number of studies looking into the dynamics of identity structure with process-based perspective is limited. The aim of the study is to examine the identity structure specific to student athletes with a perspective based on process and behavioral dynamics. Method: The present study was carried out in descriptive survey model and data were collected using cross-sectional design. A total of 398 individuals (231 men,167 women) selected using criterion sampling. Data collection process included Athletic Identity Scale, information form, ranking and closed-ended qualitative questions. The data collected were analyzed using descriptive statistics and independent groups comparative analysis. Findings: Athletic identity scores of participants fell as their grade level increased, which was not statistically significant (F=2.17). Vertical transitivity in sport participation increased, healthy nutrition and weekly physical activity level decreased, and such behaviors as cigarette smoking and alcohol consumption increased parallel with grade level. Athletic identity scores of individuals whose sport careers ended remained at

same level while those of individuals continuing to do sport decreased in time. It was observed that career transitivity and explicit thresholds in age and grade levels influenced dependent variables. Conclusion: Students' athletic identity becomes continuous despite changes in their career status; however, behavioral dynamics are not compatible with this continuity. The present study, which examined changes of identity formation based on process and behavioral dynamics with an authentic perspective, is concluded with a suggestion for a new identity type that can be named "so called athletic identity'' in student athletes.

SB247

BAYAN SPORCULARIN SPOR ORTAMINDAN ETKİLENEREK ÖRGÜTSEL STRES DÜZEYLERİ İLE ÖRGÜTSEL BAĞLILIK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

***[1]YUNUS ŞAHİNLER*, [1]MEHMET ACET, [1]BERNA YENİÇERİ, [2]HATİCE ŞİMŞEK**

[1]DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU KÜTAHYA
[2]SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ İKTİSADİ İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ

***Email :** yunusahinler@gmail.com, acetmehmet44@gmail.com, , simsekhatice7@gmail.com*

BAYAN SPORCULARIN SPOR ORTAMINDAN ETKİLENEREK ÖRGÜTSEL STRES DÜZEYLERİ İLE ÖRGÜTSEL BAĞLILIK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Günümüzde, örgütsel davranış alanında stres ve bağlılık kavramları oldukça önem taşımaktadır. Lazarus (1980) stresi; organizmanın gereksinimlerinin, organizmanın kaynaklarını aştığında ortaya çıkan durum olarak tanımlamıştır. Morrow (1983) tarafından örgütsel bağlılık ise; iş görenlerin örgütte kalma ve onun için çaba gösterme arzusu ile örgütün amaç ve değerlerini benimsemesi olarak tanımlanmıştır. Bu araştırma, elit sporcuların performansını etkileyen örgütsel stres kaynaklarından; Antrenör tutum ve davranışları, yönetsel ve finansal sorunlar, sağlık ve beslenme, seyirci tutum ve davranışları ve karara katılma gibi stres alt boyutlarından hangilerinden ne derece etkilendiklerini tespit etmek ve örgütsel stres düzeyleri ile örgütsel bağlılık düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın çalışma evreni 2017- 2018 Türkiye Bayan Futbol 1. 2. Ve 3. liglerinde spor yapan yaklaşık (N=10000) sporcudan oluşmaktadır. Örneklem grubu ise, bu evren içerisinden "Olasılıklı Örnekleme" yöntemlerinden biri olan "Tabakalı Örnekleme" yöntemi kullanılarak seçilen (n=106) sporcudan oluşmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Bu amaçla araştırmacı tarafından Elit Sporcu Örgütsel Stres Ölçeği' nden yararlanılmıştır. Bu ölçek (yönetim finansman, antrenör davranışı, seyirci davranışı, sağlık-beslenme ve karara katılma) olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğinin tümüne ait Cronbach's Alpha iç tutarlılık değerleri ise (α =0,93) olarak bulunmuştur. Örgütsel bağlılık için ise, Elit Sporcu Örgütsel Bağlılık Ölçeği (ESÖBÖ) kullanılmıştır. Bağlılık ölçeği (özdeşleşme, uyuşum ve yabancılaşma) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmuştur. Ölçeğinin tümüne ait Cronbach Alpha iç tutarlılık değerleri ise (α=0,89) olarak bulunmuştur. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde; sporcuların demografik özelikleri ile ilgili frekans dağılımları betimsel istatistik yöntemi ile belirlenmiştir. Örgütsel stres ve örgütsel bağlılık alt boyutları dahilinde karşılıklı ilişkilerin tesbiti için Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Örgütsel Stres, Örgütsel Bağlılık, Elit Sporcu , Spor psikolojisi

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATIONAL STRESS LEVELS AND ORGANIZATIONAL COMMITMENT

INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATIONAL STRESS LEVELS AND ORGANIZATIONAL COMMITMENT

SUMMARY

Today, stress and commitment concepts are very important in the field of organizational behavior. Lazarus (1980) stress; It is defined as the situation when the requirements of the organism exceed the resources of the organism. Organizational commitment by Morrow (1983); It is defined as the desire of the employees to stay in the organization and to strive for it and to adopt the aims and values of the organization. This research is one of the

sources of organizational stress affecting the performance of elite athletes; The aim of this study was to determine the extent of the stress sub-dimensions such as trainer attitudes and behaviors, administrative and financial problems, health and nutrition, audience attitudes and behaviors, and decision-making, and to determine whether there is a relationship between organizational stress levels and organizational commitment levels. The population of the research 2017- 2018 Turkey Women's Soccer 1. 2. 3. And about that sports leagues (N = 10000) consists of athletes. The sample group consisted of athletes (n = 106) selected from the spor Stratified Sampling ”method, which is one of the“ Probable Sampling ”methods. The questionnaire technique was used as a data collection tool. For this purpose, Elite Athlete Organizational Stress Scale was used by the researcher. This scale consists of five sub- dimensions (management finance, coach behavior, audience behavior, health-nutrition and decision-making). Cronbacharlılıks Alpha internal consistency values of the whole scale were found to be (α = 0.93). The Organizational Commitment Scale (ELS) was used for organizational commitment. The commitment scale (identification, agreement and alienation) consisted of three sub-dimensions. Cronbach Alpha internal consistency values of the whole scale were found to be (α = 0.89). In the analysis of the data obtained; The frequency distributions related to the demographic characteristics of the athletes were determined.

SB251

PLAY-OFF MÜSABAKALARINDA YER ALAN KADIN VOLEYBOLCULARIN ZİHİNSEL ANTRENMAN DÜZEYLERİ İLE BİR ÜST LİGE YÜKSELMELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

***[1]Öznur KARA*, [1]Pelin USTAOĞLU HOŞVER**

[1]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, DÜZCE

***Email :** oznurkara@duzce.edu.tr, pelinustaoglu@duzce.edu.tr*

Giriş ve Amaç Bu çalışmanın amacı play-off müsabakalarında yer alan kadın voleybolcuların zihinsel antrenman durumlarını yaş, voleybol oynama süresi, görev aldıkları mevki, play-off'a katılma deneyimleri açısından incelemek ve zihinsel antrenman düzeyleri ile lige çıkma başarısı göstermeleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemektir.

Yöntem Araştırmaya 2018-2019 yılı Türkiye Kadınlar 2. Lig play-off müsabakalarında mücadele etmiş sekiz farklı takımda yer alan 106 kadın voleybolcu araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ve Behnke ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmış olan Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.00 paket programından yararlanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis testi ve Spearman Korelasyon Analizi testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular ve Sonuç Yapılan analizler sonucunda sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin yaş, voleybol oynama süresi ve play-off'a katılma deneyimleri değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği; görev aldıkları mevkiye göre anlamlı bir farklılık göstermediği ve zihinsel antrenman düzeyleri ile lige çıkma becerileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Sonuç olarak yaşın, voleybol oynama süresinin ve play-off'da yer alma deneyiminin artmasının zihinsel antrenman seviyesi üzerinde olumlu etkileri olmasına karşın genel zihinsel antrenman düzeyinin lige çıkma başarısı gösterme üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TRAINING LEVEL AND SUCCEES OF BE PROMOTED TO UPPER LEAGUE OF WOMEN VOLLEYBALL PLAYER WHO TAKE PLACE IN PLAY-OFF COMPETITION

Introduction and Purpose The aim of this study is to investigate the relationship between mental training level and succees of be promoted to upper league of women volleyball player who take place in play-off competition in terms of age, sport year, position and play-off experience.

Method 106 women volleyball players from eight different teams which take place in second league play-off participated the study as voluntary. Personal Information Form and The Sport Mental Training Questionnaire which has been developted by Behnke ve et al. (2017) and adapted in Turkish by Yarayan ve İlhan (2018) was used as data collection tools. Collected data has been analyzed by SPSS 22 software tool. Frequence, percent, mean was calculated. Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test and Spearman Corellation Analyze was used for statistical analyzes.

Findings and Conclusion Mental training level differed according to age, sport year and play-off experience. According to position of players , there is no significant difference in mental training level. In conclusion of this study, there is no significant relationship between mental training level and success of be promoted to upper league of women volleyball players.

SB253

SPORUN BEYİN GELİŞİMİ VE PSİKİYATRİK HASTALIKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

[1]Maide Elif Alpay

[1]Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans / İSTANBUL

Giriş: Sporun insan fizyolojisine olumlu etkileri olduğu kadar; beyine, sinir sitemlerine ve bunlara eş değer giden nörolojik veya nörodejeneratif hastalıklarla birlikte, psikiyatrik hastalıklar üzerinde de olumlu etkileri görülmektedir.

Amaç: Düzenli yapılan egzersizlerin insan beyninde, özellikle prefrontal korteks ve hipokampüse nasıl etki ettiği; hafızayı, dikkati ve odaklanmayı nasıl etkilediği ve bu egzersizler sonucunda bireyde ne tür değişiklikler meydana geldiği araştırılmıştır. Aynı ölçüde psikiyatrik hastalıklar üzerinde ne tür etkilere sahip olduğu ve sporcuların bulunduğu duygu durumlarında antrenörlerin dikkat etmesi gereken hususların neler olduğu, böyle bir patolojik durumla karşı karşıya kalan antrenörlerin kişiye özel antrenman programlarını nasıl yapacağı ve nasıl durumu kontrol edeceği üzerine yeni bilgilerin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu araştırma esnasında geriye dönük kaynaklardan yararlanılmıştır. Yeni yapılan çalışmalar ile eskiden yapılmış çalışmalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda araştırmalar yapılmıştır. Google arama motoru kullanılarak "Spor psikolojisi, Beyin gelişimi, Psikiyatrik hastalıklar, Sporun insan beynine etkileri" anahtar sözcükleri tercih edilmiştir.

Bulgular: Sporun beyin gelişimi üzerindeki etkilerine bakıldığında, yapılan her antrenman dopamin, serotonin ve noradrenalin gibi nörotransmitter düzeylerini yükseltmektedir. Bununla birlikte yeni beyin hücreleri üretilmekte, sözel bellek ve öğrenme ile ilgili bölümü oluşturan hipokampüsün boyutunun arttığı görülmektedir.Sporun en önemli etkilerinden bir tanesi de insan beynini koruyucu şekilde etkilemesidir. Çünkü hipokampüs ve prefrontal korteks, nörodejeneratif hastalıklara ve yaşla birlikte ortaya çıkan bilişsel zayıflamaya karşı en savunmasız bölgedir. Psikiyatrik hastalıklara baktığımızda sporun ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri görülmüştür. Patolojilerin hemen hepsinde spor yapılması önerilmiştir. Ancak bazı hastalıkların aktif döneminde ilk hedef iyileştirme olduğu için hemen spor yapmanın önerilmediği belirtilmiştir. Genellikle hastalıkların yatışma evresinde ve kronik süreçlerinde spor önerilmiştir.

Sonuç: Günde en az 30 dakika yapılan egzersizlerin hafızayı güçlendirdiği, yeni beyin hücrelerini oluşturduğu ve ruh sağlığı üzerinde de olumlu etkiler yarattığı görülmüştür. Ayrıca ilerleyen yaşlarda meydana gelen Alzheimer Hastalığı, Parkinson Hastalığı ve Demans üzerinde de olumlu etkiler yarattığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Spor, beyin, psikiyatri, hipokampüs, prefrontal cortex, antrenman

EFFECTS OF SPORTS ON BRAIN DEVELOPMENT AND PSYCHIATRIC DISEASES

Abstract

Introduction: Sports have positive effects on human physiology as well as on the brain, nervous system and their equivalent neurological or neurodegenerative diseases, in addition to its effects on psychiatric diseases.

Objective: We investigated how regular exercise affects the human brain, especially the prefrontal cortex and hippocampus; how it affects memory, attention and focus; and what changes occur in the individual as a result of

these exercises. It is aimed to investigate the new information about the effects of exercise on psychiatric diseases and what the trainers should consider depending on the mood of the athletes, how to make personalized training programs and handle these situations.

Method: retrospective resources were used during this research. Research has been carried out in line with the new studies and the information was obtained from the old studies. The keywords “sports psychology, brain development, psychiatric diseases, effects of sports on the human brain” were preferred, when using the Google search engine.

Results: when we look at the effects of sports on brain development, each exercise increases the levels of neurotransmitters such as dopamine, serotonin and noradrenaline. However, new brain cells are being produced, and the size of the hippocampus, which forms the part related to verbal memory and learning, appears to be increasing.One of the most important effects of sports is the protective effect of the human brain. Because the hippocampus and prefrontal cortex are the most vulnerable regions to neurodegenerative diseases and cognitive attenuation that occur with age.

Conclusion: at least 30 minutes of exercise a day has been shown to strengthen memory, create new brain cells and have positive effects on mental health. It has also been concluded that it has positive effects on Alzheimer's disease, Parkinson's disease and dementia, which occur in later ages.

Key Words: Sports, Brain, psychiatry, hippocampus, prefrontal cortex, training

SB265

E-Spor ve Geleneksel Spor ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilişsel Esneklik Durumlarının İncelenmesi

Investigation of Mental Toughness and Cognitive Flexibility of E-Sports and Traditional Sports

Görkem Menteş1, Özcan Saygın2
Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi, Gümüşhane
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, Muğla

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı geleneksel sporcular ile e-sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik düzeyini karşılaştırmaktır.

Materyal ve Metod: Çalışmaya 260 kadın (119 kişi geleneksel sporcu, 141 kişi e-sporcu), 345 erkek (163 kişi geleneksel sporcu, 182 kişi e-sporcu) sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada katılımcıların zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek için Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeğinden yararlanılmıştır. Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Sheard ve ark. (2009) geliştirmiş, Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışmasını ise Pehlivan (2014) yapmıştır. Katılımcılar bilişsel esnekliklerini incelemek için ise Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Bilişsel Esneklik Ölçeğini Martin ve Rubin (1995) geliştirmiş, Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışmasını ise Altunkol (2011) yapmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği için; geleneksel sporcular ile e-sporcular arasında geleneksel sporcuların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Ortaya çıkan farkın sebebi geleneksel sporcuların spor yapma yaşlarının e-sporculardan daha yüksek olması düşünülebilir. Zihinsel dayanıklılık açısından cinsiyetler arası analizlere bakıldığında, kadın ve erkek sporcular arasında erkek sporcular lehine anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Bilişsel Esneklik Ölçeği için; erkek geleneksel sporcular ise erkek e-sporcular arasında erkek e-sporcular lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan farkın geleneksel sporcuların çocukluk döneminden itibaren tek bir branş üzerinde durması, e-sporcuların ise çocukluk döneminden itibaren farklı oyunlar oynayarak bilinmeyen etkenlere daha hazır olması olarak düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: E-spor, Geleneksel Spor, Zihinsel Dayanıklılık, Bilişsel Esneklik.

Abstract

The aim of this study was to compare the level of mental toughness and cognitive flexibility of traditional athletes with e-athletes. 260 women (119 people traditional athletes, 141 people e-athletes), 345 men (163 people traditional athletes, 182 people e-athletes) participated in the study voluntarily. In this study, Mental Toughness in Sports Scale was used to determine the mental toughness of the participants. Mental Toughness Scale in Sports Sheard et al. (2009), and the Turkish validity-reliability study was conducted by Pehlivan (2014). Cognitive Flexibility Scale was used to examine the participants' cognitive flexibility. Cognitive Flexibility Scale was developed by Martin and Rubin (1995), and the Turkish validity-reliability study was conducted by Altunkol (2011). For Mental Toughness Scale in Sports; There was a significant difference between traditional athletes and e-athletes in favor of traditional athletes ($p <0.05$). The difference can be attributed to the fact that the age of traditional athletes is higher than that of e-athletes. A significant difference was found between male and female athletes in favor of male athletes ($p <0.05$). For the Cognitive Flexibility Scale; a significant difference was found between male e-athletes in favor of male e-athletes ($p <0.05$). The reason for the difference can be considered as the fact that traditional athletes have been focusing on a single branch since childhood, and that e-athletes are ready for unknown factors by playing different games since childhood.

Key Words: E-sports, Traditional Sports, Mental Toughness, Cognitive Flexibility.

GİRİŞ VE AMAÇ

Günümüzde internetin ve teknolojinin çok üst düzey hale gelmesi boş zaman değerlendirme aktivitelerimizin yani oyunlarımızın da evrim geçirmesine yeni oyunlar üretilmesine neden olmuştur (Horzum ve ark., 2016). Bu durum hayatımızda e-spor kavramını oluşturmuştur. Günümüzde sporun içinde olarak e-spor diye bir kavram hayatımıza girmiş özellikle Y ve Z kuşağı için günlük hayatın içindeki rutin aktivitelerden biri haline gelmiştir. E-spor genellikle kendi kuralları olan rekabete dayalı dijital ortamda oynanan oyunlar olarak ifade edilmiştir (Wagner, 2006).

E-spor ya da bilgisayar oyunlarının spor olarak kabul edilip edilmediği spor bilimcileri tarafından hala tartışılmaktadır. Møller (2014) göre bir aktivitenin spor olarak kabul görmesi için 4 kriter vardır.
Aktivite dışarıdan bir amaca hizmet etmese de ve bu anlamda ciddiye alınmaması gerekse bile rekabetçi bir şekilde oynanır.
Amaç aktivitenin kuralları içerisinde hareket etmek ve ön sıralarda bitirmektir
Aktivite organize edilmeli ve sonuçların önemli olduğu ve kaydedildiği bir sistemde işlemelidir
Aktivite tarafsız bir hakem tarafından belirli kurallar çerçevesinde yönetilmelidir.

2018 Statista verilerine göre ağustos ayında dünyada en çok oyuncu sayısına ulaşan bilgisayar oyunlarına baktığımızda League of Legends 100 milyon oyuncu sayısı ile birinci sıradadır, bu çalışmada seçtiğimiz diğer oyunlara baktığımızda ise CS:GO 11,9 milyon ile 7. sırada, PUBG 6,9 milyon ile 8. sırada, DOTA 2'nin ise 12,6 milyon oyuncu sayısı ile 4. sıradadır (Statista,2018).

E-spordaki günümüzde önemli derecelerde büyüme göstermektedir. Tercih ettiğimiz oyunları çok kısa bir şekilde anlatmak gerekirse, PUBG oyunu uluslararası turnuvalarda genellikle takım halinde ama isteğe bağlı olarak turnuva dışında tek oyunculu giriş seçeneği de bulunan MMOFPS (Massive Multiplayer First Person Shoter) oyun türüdür (Desagita, 2018). Yani hayatta kalma oyunudur. Battle Royale oyun türü olarak da anılmaktadır. Takımlar veya bir birey belirli kurallar içinde belirli bir bölgede en son hayatta kalan kişiler olmaya çalışırlar. CS:GO uluslararası turnuvaları ile oldukça popüler olan bir oyundur. FPS(First Person Shoter) yani birinci şahıs nişancı oyunudur tüm oyunu karakterin gözünden görerek oynanan takım oyunudur. (Makarov ve ark, 2017). League of Legends ve DOTA 2 oyunları ise Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) oyun türüdür (Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018). 5'e 5 iki ayrı takımın bir alan içerisinde diğer takımın merkez üssünü yok etmesini hedefleyen bir oyun türüdür.

Bu çalışma geleneksel sporlarda takım sporlarının ve e-spor oyunlarındaki takım oyunlarının zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik boyutlarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Zihinsel dayanıklılık muhtemelen insanların en sık kullandığı fakat spor psikolojisinde en az anlaşılıp, uygulanan terimdir. Jones'un (2002) yaptığı çalışmaya göre zihinsel dayanıklılığı ikiye ayırmıştır. Özel dayanıklılık ve genel dayanıklılık. Özel dayanıklılık kararlı, kendine güven, odaklanmış, baskı altında daha iyi performans gösterebilmek olarak tanımlanırken, genel dayanıklılık ise karşılarına çıkan engellerle ve rekabetçi bir ortamda rakipleriyle daha iyi başa çıkmak olarak tanımlamışlardır.

Bilişsel esneklik bir problemin nasıl çözüleceğini veya çeşitli alanlarda bir hedefi, görevi yerine getirmeye karar verirken içeriğe özgü çeşitli bilgi unsurlarını göz önünde bulundurma ve bir bağlamda bir problem çözme veya görevini yürütmeyi bir uyarlama eğilimi olarak tanımlanabilir. Tanımlar ve düşünceler bizi sporda yaratıcılık ile esneklik kavramlarına götürmektedir. Yaratıcılık, karmaşık spor branşlarında değişken nadir ve esnek karar vermeyi gerektirmektedir (Memmert ve Roth, 2007). Birçok antrenör sporcularından bilişsel esnekliğe bağlı olarak yaratıcı düşünmesini istemektedir.

YÖNTEM

Çalışmaya profesyonel veya amatör kategorilerde e-spor ve geleneksel spor ile uğraşan erkek ve kadın takım sporcuları gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılabilecek yaş aralığı ise 18-30 yaş arasındaki sporcular olarak belirlenmiştir. Ölçek çalışmalarında örneklem büyüklüğü belirlenmesinde ölçekte bulunan madde sayısının 5-10 katı alınması önerilmektedir (Şahin, 1994; Aker ve ark., 2005). Çalışmada 25 tane soru olduğu için çalışmaya toplam geleneksel sporda (119 kadın, 163 erkek) ve e-sporda (141 kadın, 182 erkek) olmak üzere 605 gönüllü sporcu katılmıştır. Geleneksel spordaki sporcuların branşı basketbol, futbol, voleybol, hentbol olarak belirlenmişken, e-spordaki sporcuların oynadığı oyunlar League of legends (LOL), Defender of the Ancients (DOTA2), Counter Strike: Global Offensive (CS:GO), PlayerUnknown's Battlegrounds (PUBG) olarak belirlenmiştir. Geleneksel spordaki branşların ve e-spordaki oyunların seçilme nedenleri; seçilen tüm branşlar ve oyunların takım sporu olması ve takım halinde uygulanması, her iki spor türünün belirli kurallar eşliğinde yüksek rekabet ortamında gerçekleştirilen rekabetçi müsabakalar olmasıdır (Newzoo, 2019). Çalışmaya başlamadan önce gerekli izinler Muğla Üniversitesi Spor Kulübü, Muğla Büyük Şehir Belediyesi Spor Kulübü ve Türkiye E-spor Federasyonundan alınmıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılığını ve bilişsel esnekliğini incelemek için Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ) ve Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ölçeklerinden yararlanılmıştır.

Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği (SMDÖ)

Sporcuların zihinsel dayanıklılığını ölçmek için Sporcularda Mental Dayanıklılık Ölçeğinden yararlanılmıştır. Sporcularda Mental Dayanıklılık Ölçeğini Sheard ve ark, (2009) geliştirmiştir. Türkçe güvenirlik geçerlik çalışmasını Pehlivan, (2014) yapmıştır. Ölçeğin ilk hali 14 maddelik 4'lü likert tipiyle oluşturulmuş olup

geçerlik güvenirlik çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır ve sonucunda ölçekten ilk madde çıkarılarak ölçek Türkçe geçerlik güvenirlik çalışmasında 13 maddeye indirilmiştir. Çalışmada 13 maddelik ölçek kullanılacaktır. Ölçek 3 alt boyuttan (Güven, Bağlılık, Kontrol) oluşmaktadır (Pehlivan, 2014;Sheard ve ark, 2009).

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Bilişsel Esneklik Ölçeğini ise Martin ve Rubin (1995) geliştirmiştir. Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışmasını ise Altunkol (2011) yapmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır ve kişinin bilişsel esneklik düzeyini belirlemek için geliştirmiştir. "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "biraz katılmıyorum", "Biraz Katılıyorum", "Katılıyorum", "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde 6'lı likert tipi kullanılmıştır. Toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasıyla elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 72'dir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde bilişsel esnekliği gösterirken, düşük puanlarda, düşük düzeyde bilişsel esnekliği göstermektedir. Maddeler bilişsel esnekliğin üç boyutu olan Farkındalık, İsteklilik Ve Öz Yeterlilik kullanılarak düzenlenmiştir. Ölçek alt boyutuna göre değil orijinal formunda olduğu gibi tam formda uygulanması daha uygun görülmüştür. (Altunkol, 2011;Martin ve Rubin, 1995). Ancak çalışmada katılımcıların detaylı bir analizini yapmak için Bilişsel Esneklik Ölçeği alt boyutları ve toplam skorlarıyla incelenmiştir.

İstatistiksel Analiz

Çalışmadan elde eden veriler SPSS 22.00 programında analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini bulmak için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Shapiro-Wilk Testi sonuçlarına göre veriler normal dağılım göstermiştir. Bu yüzden parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri ve özellikleri yüzde ve frekans analizleriyle tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklar Bağımsız Örneklem t Test ile çözümlenmiştir. Branşlar arasındaki farklar ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile belirlenmiştir. Farklılıkların hangi spor branşından kaynaklandığını belirlemek için ise Tukey HSD testleri yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet ayrımına göre karşılaştırılması

		Cinsiyet	Sayı	Ort.	S.S	t	p
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	Güven	Kadın	260	14,37	3,05	-2,902	,004*
		Erkek	345	15,08	2,92		
	Bağlılık	Kadın	260	12,81	2,31	-,877	,381
		Erkek	345	12,97	2,25		
	Kontrol	Kadın	260	11,58	3,01	-1,962	,050
		Erkek	345	12,04	2,79		
	Toplam	Kadın	260	38,77	6,49	-2,629	,009*
		Erkek	345	40,11	5,97		
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Farkında Olma	Kadın	260	12,06	2,84	,519	,604
		Erkek	345	11,95	2,43		
	İsteklilik	Kadın	260	15,06	3,40	,481	,631
		Erkek	345	14,93	3,02		
	Öz yeterlilik	Kadın	260	21,85	4,38	-,299	,765
		Erkek	345	21,95	4,09		
	Toplam	Kadın	260	48,98	9,27	,190	,849
		Erkek	345	48,84	8,03		

(*:p<0.05)

Çalışmaya katılan 260 kadın sporcu ve oyuncu ile 345 erkek sporcu ve oyuncuların Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği incelendiğinde SMDÖ'nün güven alt boyutu ve toplam skorlarında anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). Erkek sporcuların skorları kadın sporculardan daha yüksektir. SMDÖ'nün bağlılık alt boyutlarında ve BEÖ' nün toplam skorları ve tüm alt boyutlarında anlamlı hiçbir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). SMDÖ'nün kontrol alt boyutunda p=0,050 bulunmuştur.

Tablo 2: Geleneksel sporcuların ve e-sporcuların SMDÖ ve BEÖ'ye göre incelenmesi

		Spor Türü	Sayı	Ort.	S.S	t	p
Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği	Güven	E-Spor	323	14,60	3,00	-1,512	,131
		Geleneksel Spor	282	14,97	2,98		
	Bağlılık	E-Spor	323	12,58	2,30	-3,744	,000*

		Geleneksel Spor	282	13,27	2,19		
	Kontrol	E-Spor	323	11,55	2,97	-2,639	,009*
		Geleneksel Spor	282	12,17	2,76		
	Toplam	E-Spor	323	38,75	6,31	-3,327	,001*
		Geleneksel Spor	282	40,43	6,03		
Bilişsel Esneklik Ölçeği	Farkında Olma	E-Spor	323	12,18	2,52	1,823	,069
		Geleneksel Spor	282	11,79	2,70		
	İsteklilik	E-Spor	323	15,13	3,17	1,178	,239
		Geleneksel Spor	282	14,82	3,20		
	Öz yeterlilik	E-Spor	323	21,97	3,86	,432	,666
		Geleneksel Spor	282	21,82	4,59		
	Toplam	E-Spor	323	49,29	7,92	1,206	,228
		Geleneksel Spor	282	48,45	9,28		

Geleneksel sporda takım sporlarıyla ilgilenen kadın, erkek sporcular ile e-sporda takım oyunlarıyla ilgilenen kadın, erkek oyuncuların sporda mental dayanıklılık ve bilişsel esneklik ölçekleri incelendiğinde Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği'nin alt boyutlarından olan bağlılık ve kontrol boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği'nin toplam skorları incelendiğinde Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği'nde anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Geleneksel sporcuların e-sporculara göre Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği skorları daha üstündür. Bilişsel Esneklik Ölçeği'nde ise alt boyutlarıyla birlikte incelendiğinde herhangi bir anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$).

SONUÇ

Çalışmamızda SMDÖ'nün bağlılık, kontrol altboyutları ve toplam skorları incelendiğinde geleneksel sporcular ve e-sporcular arasında geleneksel sporcular lehine anlamlı fark gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Çalışmaya katılan sporcuların spor yaşına baktığımızda geleneksel sporcuların spor yaş ortalamasının e-sporculara göre daha yüksek olduğunu görebiliriz. Geleneksel sporcuların lehine ortaya çıkan anlamlı fark spor yapma yaşı ve e-sporda kadın sporcuların e-spor oyunlarını rekreatif olarak keyif almak amacıyla oynamalarının oluşturduğu düşünülebilir. Çalışmamızda, geleneksel sporcular ile e-sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Ancak çalışmamızda erkek geleneksel sporcular ile erkek e-sporcular arasında erkek e-sporcular lehine bilişsel esnekliğin farkında olma, isteklilik ve toplam skorlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Bunun nedeni olarak Her iki spor türü arasındaki farktan kaynaklandığı düşünülebilir. Özellikle erkek e-sporcuların kendi branşları dışında farklı e-spor oyunlarını çocukluk döneminin başlangıcından itibaren oynaması ve çocukluk döneminin başından itibaren dijital bir dünyada geçen oyunlarda çok fazla beklenmeyen durumlarla karşılaşması geleneksel sporcuların ise çocukluk döneminden itibaren çok az sayıda spor branşı üzerinde durarak e-sporculara göre bilişsel işlevlerini daha az kullanması olarak düşünülebilir. Kadın e-sporcuların kadın geleneksel sporculara göre daha iyi bir bilişsel esnekliğe sahip olmamasının nedeni kadın e-sporcularda profesyonellik ve rekabet anlayışının erkek e-sporculara göre az olması ve kadın e-sporcuların oyunları güzel zaman geçirmek amacıyla oynamalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Bu durum erkek e-sporcuların erkek geleneksel sporculara göre daha iyi bir bilişsel esnekliğe sahip olmalarına rağmen iki spor türü arasında neden anlamlı fark olmadığını açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: E-spor, Geleneksel Spor, Zihinsel Dayanıklılık, Bilişsel Esneklik.
Key Words: E-sports, Traditional Sports, Mental Toughness, Cognitive Flexibility.

KAYNAKÇA

Aker S, Dündar C, Pekşen Y. (2005) Ölçme araçlarında iki yaşamsal kavram: geçerlik ve güvenirlik. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Dergisi, 22 (1), 50-60.*

Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.* Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Desagita, F. (2018). *Fenomena Gameplayerunknown's Battlegrounds dı kalangan mahasıswa bandung (doctoral dissertation, perpustakaan).* Pasundan University, Indonesia.

Horzum, M. B., Ayas, T., & Balta, Ö. Ç. (2016). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(30), 76-88.

Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218. 209-215.

Makarov, I., Savostyanov, D., Litvyakov, B., & Ignatov, D. I. (2017). *Predicting winning team and probabilistic ratings in "Dota 2" and "Counter-Strike: Global Offensive" video games.* In International Conference on Analysis of Images, Social Networks and Texts (pp. 183-196). Springer, Cham.
Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological reports*, 76(2), 623-626.
Memmert, D., & Roth, K. (2007). The effects of non-specific and specific concepts on tactical creativity in team ball sports. *Journal of Sports Sciences*, 25(12), 1423-1432.
Møller, V., & Dimeo, P. (2014). Anti-doping–the end of sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 6(2), 259-272.
Pehlivan, H. (2014). *Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.* Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, *25*(3), 186-193.
Şahin N. (1994). Psikoloji araştırmalarında ölçek kullanımı. Türk Psikoloji Dergisi, (33), 19-26.
Wagner, M. G. (2006). On the scientific relevance of esports. In International conference on internet computing. pp. 437-442.
Yükçü, S., Kaplanoğlu, (2018). E-spor endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi,* 1(11), s. 533-550.
Newzoo (2019) Indusrty first report: The evolution of the esports ecosystem. https://newzoo.com/insights/articles/industry-first-report-evolution-esports-ecosystem/ [Erişim Tarihi: 05.03.2019].
Statista. (2018). Number of Players of Selected eSports Games Worldwide as of August 2017. https://www.statista.com/statistics/506923/esports-games-numberplayers-global/ [Erişim Tarihi: 15.03.2019].

SB272

GENÇ FUTBOL OYUNCULARININ DUYGUSAL ZEKÂ VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN OYNADIĞI MEVKİ VE SPOR YAŞI DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

***[1]Atakan Yazıcı*, [1]Ahmet Yapar, [2]İlkay Ulutaş, [3]Ramazan Taşçıoğlu, [4]Mehmet Can Karagöz**

[1]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çanakkale
[2]Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Ankara
[3]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir
[4]Accelerated Soccer Training, USA

***Email :** atakanyazici@comu.edu.tr, ayapar@comu.edu.tr, uilkay@gazi.edu.tr, ramazantascioglu@anadolu.edu.tr, mehmetcankaragoz@hotmail.com*

Araştırmanın amacı genç futbol oyuncularının zihinsel dayanıklılık (ZD) ve duygusal zekâlarını (DZ) mevki (oyun pozisyonu) ve spor yaşına (az deneyimli-orta deneyimli-deneyimli) bağlı deneyim değişkenleri açısından karşılaştırmaktır. Katılımcılar Türkiye'nin çeşitli kulüplerinde aktif olarak futbol oynayan 17-20 yaş aralığında ($\bar{x}$=17,75) ve 1-14 spor yaşı aralığında ($\bar{x}$=7,22) toplam 458 erkek oyuncudan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri demografik bilgi formu, Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) (Atahan, Koruç, 2016) ile Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği (DZÖÖ) (Ulutaş, 2017) uygulanarak elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen ZD ve DZ puanlarını oyuncuların mevkileri ve spor yaşları bakımından karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonucunda ZD ölçeğinin güven, devamlılık ve kontrol alt boyutları ile spor yaşı ve mevki değişkenleri arasında anlamlı fark görülmemektedir (p>.05). DZ analiz sonuçları spor yaşı değişkeni açısından iyi olma (F(2, 455)=7.723, p=.001<.05) ve duygusallık (F(2, 455)= 4.199, p=.016<.05) alt boyutları için anlamlı bir fark gösterirken; öz kontrol ve sosyallik alt boyutlarında anlamlı bir fark göstermemiştir(p>.05). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise post-hoc analizlerinden Tukey testine göre iyi olma alt boyutunda az deneyimli ($\bar{x}$=4.99 , SS= 1.050) ile orta deneyimli ($\bar{x}$=5.36 , SS= .912) ve deneyimli ($\bar{x}$=5.55 , SS= .912) genç futbolcular arasında; duygusallık alt boyutunda ise az deneyimli futbolcular ($\bar{x}$=5.23 , SS= .776) ile deneyimli futbolcular ($\bar{x}$=5.5 , SS= .772) arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Analizler DZ açısından mevkiler arasında iyi olma, öz kontrol ve duygusallık alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığını(p>.05); ancak sosyallik (F(7, 450)= 2.796, p=.007 < .05) alt boyutunda anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Post-hoc analizine göre sosyallik alt boyutunda orta saha ($\bar{x}$=5.29 , SS= .872) oyuncularının puanları kanat ($\bar{x}$=4.74 , SS= 1.055) ve defansif orta saha ($\bar{x}$=4.68 , SS= 1.204) oyuncularının puanlarından daha yüksektir. Sonuç olarak spor yaşı arttıkça duygu durum değişkenlerinden iyi olma ve duygusallık pozitif değişim göstermektedir. Ayrıca orta saha pozisyonunda oynayan sporcuların diğer pozisyonlara göre daha yüksek sosyal beceri puanlarına sahip oldukları da saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor psikolojisi, futbol, duygusal zekâ, zihinsel dayanıklılık

COMPARISON OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND MENTAL TOUGHNESS YOUNG SOCCER PLAYERS IN TERMS OF POSITION AND SPORT AGE VARIABLES

The purpose of the study was comparison of mental toughness (MT) and emotional intelligence (EI) of youth soccer players based on their soccer experience and player positions. Participants of the study composed of totally 458 youth male soccer player who are 17-20 years old ($\bar{x}$=17,75) and 1-14 ($\bar{x}$=7,22) years soccer experiences. Data obtained by using demographic questionnaire, Sport Mental Toughness Questionnaire (Atahan, Koruç, 2016) and Trait Emotional Intelligence Questionnaire (Ulutaş, 2017). One way ANOVA used for checking the differences between mental toughness and emotional intelligence of youth soccer players based on soccer experiences and player positions. Results of MT indicated that there is no statistically differences between youth soccer players' MT subscales of confidence, constancy and control according to their experiences and player positions. EI results showed that according to soccer experience there was statistically differences between wellbeing ($F(2, 455)=7.723$, $p=.001<.05$) and emotinality ($F(2, 455)= 4.199$, $p=.016<.05$) subscales; there was no differences between self-sontrol and sociability ($p>.05$) subscales. Post-hoc analysis point out that in wellbeing subscale statistically significant differences was observed between less-experienced youth soccer players' score ($\bar{x}$=4.99 , SS= 1.050), middle experienced ($\bar{x}$=5.36 , SS= .912) and experienced ($\bar{x}$=5.55 , SS= .912) players. In Emotionality sub scale, there was a significant difference between less-experienced ($\bar{x}$=5.23, SS= .776) and experienced ($\bar{x}$=5.5, SS= .772) youth soccer players. According to player position and EI subscales, there was no significant differences between wellbeing, self-control and emotionality subscales ($p>.05$). However, in sociability subscale, midfield players score ($\bar{x}$=5.29, SS= .872) were higher than winger players and defensive midfield players ($\bar{x}$=4.68, SS= 1.204). In conclusion, soccer experience is one of the factors that influence the wellbeing and emotionality positively. Moreover, it observed that midfield players' social abilities are higher than winger players and defensive midfield players.

Key Words: Sport psychology, football, emotional intelligence, mental toughness

GİRİŞ

İnsan sadece fiziksel ve fizyolojik bir varlık olmamakla beraber sosyolojik, kültürel ve psikolojik özelliklere sahip olan bir canlıdır. Bu nedenle sporcunun spor ortamındaki zihinsel ve duygusal durumu, sahadaki performansı ile yakından ilişkilidir. Nitekim, Altıntaş ve Akalan (2008) tarafından sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik süreçlerin bütünü olarak tanımlanmıştır. Psikolojinin performanstaki yerini anlatan bu tanıma ek olarak Cox'a (2011) göre, zihinsel dayanıklılık ve duygusal beceriler sporcuların sahip olması gereken psikolojik beceriler arasında sıralamıştır.

Literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ arasında pozitif yönlü korelasyon olduğunu görülmektedir (Yazıcı ve Güçlü, 2019). Zihinsel dayanıklılık, sporcunun performans sırasındaki uyaranlara karşın duygularını kontrol etme, performansı sürdürme ve kendine olan özgüveni devam ettirebilme becerisi olarak tanımlanabilir (Sheard, 2013). Ayrıca bu kavram sporcunun alt yapı yıllarından profesyonel spor yaşantısına geçiş evresinde etkili olabilecek bir beceridir (Yazıcı, 2019). Demografik özelliklerin bu değişkenlerle ilişkini ele alan araştırmalara bakıldığında, oyuncuların oynadıkları pozisyonlar arasında zihinsel dayanıklılık açısından farklar olduğu (Asamoah ve Grobbelaar, 2016), spor yaşı ve zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu araştırmacılar tarafından rapor edilmiştir (Horsburgh ve ark., 2009; Nichools ve ark., 2009). Zihinsel dayanıklılık sporcunun performans sırasında sakin ve rahat kalabilmesine bağlı olarak daha girişken ve sosyal olma becerisidir (Clough ve arkadaşları, 2012). Bu zihinsel beceriye sahip sporcuların rekabetçi spor ortamında diğer sporculara göre düşük kaygı düzeylerine sahip olabilmeyi ve bunu performansa dönüştürebilme becerisi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Salovey ve Mayer (1990) a göre duygusal zekâ, duyguları anlama ve ifade edebilme, duyguyu düşünce aracılığıyla pekiştirme, başkalarının duygularını anlama ve analiz etme ile duyguları kontrol etme yetenekleridir. Spor ortamında duygusal beceriler duygusal zekâ tabanlı çeşitli modeller ile açıklanmaktadır. Bu modeller Petrides' in (2010) algılanan duygusal zekâ modeli, Salovey ve Mayer (1990) yetenek modeli ile Bar-On (1997) ve Goleman (1995) karma duygusal zekâ modelleri olarak spor ortamında performans ilişkisi incelenmiştir. Algılanan (özellik) duygusal zekâ, duygusal deneyimin temelinde var olan öznelliğe odaklanmaktadır (Petrides, 2010). Buna göre kişilik özelliği olarak duygusal zekâ, duygusal benlik algılarının bir kümesi olarak

tanımlanmaktadır (Petrides ve ark., 2007; Petrides, 2010). Petrides ve Furnham' a (2001) göre, bireyde iyi olma, öz-kontrol, duygusallık ve sosyallik becerilerinde duygusal zekânın boyutlarını oluşturmaktadır.

Balyi, Way ve Higss (2013), spor yaşını bireyin toplamda spora yönelik harcamış olduğu yıllar olarak tanımlanırken; spor dalına özgü antrenman yaşı ise sporcunun uzmanlaşma sürecinde olduğu belirli spor branşına yönelik yıllar olarak tanımlamaktadır. Literatür incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık ve spor yaşı açısından ele alan araştırmalar olmasına rağmen birbiriyle pozitif ilişkiye sahip zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ değişkenlerini birlikte ele alan ve spor dalına özgü antrenman yaşı ve mevki açısından ele alan araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür. Bu kapsamda araştırmanın amacı genç futbol oyuncularının zihinsel dayanıklılık (ZD) ve duygusal zekâ (DZ) durumlarını spor yaşı ve oyun mevki değişkenlerine açısından incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma kesitsel araştırma yöntemi özelliği taşımaktadır. Katılımcılar 2018-2019 sezonunda Türkiye Süper Ligi, 1. , 2., 3. liglerinin PAF (profesyonel altı futbol) takımlarından toplamda 23 takımda aktif olarak futbola oynayan 17-20 yaş aralığında ($\bar{x}$ =17,75) ve ortalama $\bar{x}$ =7,22 spor yaşına sahip toplamda 458 erkek oyuncudan oluşmaktadır. Katılımcıların 16'sı (%3,5) milli takımlarda en az bir kez görev almışken 458 kişi (%96,5) milli takımlarda hiç görev almamıştır. Katılımcıların oynadıkları mevkilere göre dağılımı incelendiğinde 43 kaleci (%9,4), 84 stoper (%18,3), 83 bek (%18,1), 42 defansif orta saha (%9,2), 68 orta saha (%14,8), 37 ofansif orta saha (%8,1), 63 kanat (13,8) ve 38 forvet (%8,3) oyuncusundan oluştuğu gözlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların mevkilerine göre dağılımı

Katılımcı Mevkileri	**N**	**%**
Kaleci	*43*	*9.4*
Stoper	*84*	*18.3*
Sağ-Sol Bek	*83*	*18.1*
Defansif Orta Saha	*42*	*9.2*
Orta Saha	*68*	*14.8*
Ofensif Orta Saha	*37*	*8.1*
Sağ-Sol Kanat	*63*	*13.8*
Forvet	*38*	*8.3*
Toplam	*458*	*100*

Literatür incelendiğinde Asamoah (2013) yaptığı çalışmada sporcuları spor dalına özgü yaşa ilişkin olarak katılımcıları 4x4 olarak kategorize etmiştir. Ancak araştırmamızda orta deneyimli ve deneyimli grupların homojen dağılımı açısından üç grupta kategorize edilmiştir. Deneyimsiz grup açısında 4 yıllık aralık alınmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların spor dalına (futbol) özgü antrenman yaşı dağılımları

Spor Dalına Özgü Antrenman Yaşı	**N**	**%**
Deneyimsiz (A,1-4 yıl)	*50*	*10.9*
Orta Deneyimli (O, 5-7 yıl)	*212*	*46.3*
Deneyimli (D, 8 ve üzeri)	*196*	*42.8*
Toplam	*458*	*100*

Veri Toplama Araçları

Araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ile zihinsel dayanıklılığın ölçümü için Sheard (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçe' ye Atahan ve Koruç (2016) tarafından uyarlanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE) kullanılmıştır. SZDE, 4' lü likert yapıda 14 maddeden oluşan ölçek 3 alt boyuta sahiptir. İlgili alt boyutlar kontrol, güven ve devamlılıktır. Duygusal zekâ ölçümleri Petrides' in (2009) algılanan (özellik) duygusal zekâ modeli üzerinden yola çıkarak geliştirdikleri Trait Emotional Intelligence Questionnarie (TEIQ), Ulutaş (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (DZÖÖ) kullanılmıştır. DZÖÖ, 7'li likert yapıya sahip olup 30 maddeden oluşmaktadır ayrıca iyi olma, öz-kontrol, duygusallık ve sosyallik olmak üzere 4 alt boyuttan sahiptir.

Verilerin Analizi

Veriler homojenlik ve normallik varsayımlarını karşıladığı için SZDE ve DZÖÖ alt boyutları puanlarını spor yaşı ve mevki açısından karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi ve anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise post-hoc analizlerinden Tukey testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Spor Yaşı ile Zihinsel Dayanıklılık ANOVA Bulguları

Katılımcıların zihinsel dayanıklılık becerilerini spor yaşı değişkeni açısından incelemek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları, katılımcıların güven alt boyutunda (p= .205 >.05); devamlılık alt boyutunda (p= .130 >.05) ve kontrol alt boyutunda (p= .069 >.05) spor yaşı değişkeni için ayrılan kategoriler arasında ortalamaların benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Spor Yaşı ile Zihinsel Dayanıklılık ANOVA Bulguları

		df	*SS*	*MS*	*F*	*p*
Güven	Gruplararası	2	,856	,428	1,589	,205

	Gruplariçi	455	122,631	,270		
	Toplam	457	123,488			
Devamlılık	Gruplararası	2	1,193	,597	2,047	,130
	Gruplariçi	455	132,592	,291		
	Toplam	457	133,785			
Kontrol	Gruplararası	2	1,193	,597	2,047	,130
	Gruplariçi	455	132,592	,291		
	Toplam	457	133,785			

Spor Yaşı ile Duygusal Zekâ ANOVA Bulguları

Katılımcıların duygusal zekâ becerilerinin spor yaşı değişkeni açısından incelemek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları, spor yaşı grupları arasında duygusal zekâ ölçeğinin iyi olma (F(2, 455)= 7.723, p=.001 < .05) ve duygusallık (F(2, 455)= 4.199, p=.016 < .05) alt boyutları için anlamlı bir fark gösterirken; öz-kontrol (p= .943 >.05) ve sosyallik (p= .124 >.05) alt boyutlarında anlamlı bir fark göstermemiştir. Hangi yaş gruplarının birbirinden farklılaştığını incelemek için Post-Hoc karşılaştırmalar yapılmıştır. Karşılaştırma bulgularına göre orta deneyimli (Grup 2) ($\bar{x}$=5.36 , SS= .912) ve deneyimli (Grup 3) ($\bar{x}$=5.55 , SS= .912) futbolcular arasında iyi olma puanları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, Deneyimi az olan futbolcuların (Grup 1) iyi olma puanları ($\bar{x}$=4.99 , SS= 1.050) diğerler gruplara göre istatiksel olarak anlamlı bir şekilde düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4. Spor Yaşı ile Duygusal Zekâ ANOVA Bulguları

		N	$\bar{X}$	Sd		df	SS	*MS*	*F*	*p*
İyi olma	A	50	4,99	1,05	Gruplararası	2	13,29	6,65	7,723	,001*
	O	212	5,36	,91	Gruplariçi	455	391,75	,86		
	D	196	5,55	,91	Toplam	457	405,05			
Öz-kontrol	A	50	5,12	,93	Gruplararası	2	,122	,06	,058	,943
	O	212	5,15	1,10	Gruplariçi	455	476,67	1,04		
	D	196	5,12	,95	Toplam	457	476,79			
Duygusallık	A	50	5,23	,76	Gruplararası	2	6,194	3,09	4,199	,016*
	O	212	5,34	,95	Gruplariçi	455	335,63	,738		
	D	196	5,54	,77	Toplam	457	4,33			
Sosyallik	A	50	4,86	,85	Gruplararası	2	470,29	2,16	2,098	,124
	O	212	4,93	1,01	Gruplariçi	455	474,63	1,03		
	D	196	5,11	1,05	Toplam	457	4,33			

A: Az deneyimli, O: Orta Deneyimli, D: Deneyimli

*p<.05

Oyun Mevki ile Zihinsel Dayanıklılık ANOVA Bulguları

Katılımcıların zihinsel dayanıklılık becerilerinin oyun mevki değişkenine göre farklılaşmasını incelemek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları, katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeğinin güven alt boyutuna verdikleri puanların (p= .807 >.05); devamlılık alt boyutuna verdikleri puanların (p= .361>.05) ve kontrol alt boyutuna verdikleri puanların (p= .703 >.05) katılımcıların oyun içindeki mevkilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur.

Tablo 5. Oyun Mevki ile Zihinsel Dayanıklılık ANOVA Bulguları

		df	*SS*	*MS*	*F*	*p*
Güven	Gruplararası	7	1,021	,146	,536	,807
	Gruplariçi	450	122,466	,272		

	Toplam	457	123,488			
Devamlılık	Gruplararası	7	2,252	,322	1,101	,361
	Gruplariçi	450	131,533	,292		
	Toplam	457	133,785			
Kontrol	Gruplararası	7	2,145	,306	,664	,703
	Gruplariçi	450	207,759	,462		
	Toplam	457	209,904			

Oyun Mevki ile Duygusal Zekâ ANOVA Bulguları

Katılımcıların duygusal zekâ becerilerinin futbolcuların oynadıkları mevkileri açısından incelemek için varyans analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları, katılımcıların oynadıkları mevkiler bakımından duygusal zekâ ölçeği iyi olma (p= .505 >.05), öz-kontrol (p= .475 >.05) ve duygusallık (p= .435 >.05) alt boyutları arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını; ancak sosyallik (F(7, 450)= 2.796, p=.007 < .05) alt boyutunda istatiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Hangi mevki oyuncularının sosyallik alt boyutuna verdikleri cevapların birbirinden farklılaştığını incelemek için post hoc karşılaştırması yapılmıştır. Karşılaştırma bulgularına göre sosyallik alt boyutunda orta saha oyuncularının verdikleri puan ortalamasının ($\overline{x}$=5.29 , SS= .872) kanat ($\overline{x}$=4.74 , SS= 1.055) ve defansif orta saha ($\overline{x}$=4.68 , SS= 1.204) oyuncularının verdikleri puan ortalamasından daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6. Oyun Mevki ile Duygusal Zekâ ANOVA Bulguları

		df	*SS*	*MS*	*F*	*p*
İyi olma	Gruplararası	7	5,599	,80	,901	,505
	Gruplariçi	450	399,45	,88		
	Toplam	457	405,05			
Öz-kontrol	Gruplararası	7	6,86	,98	,940	,475
	Gruplariçi	450	469,92	1,04		
	Toplam	457	476,79			
Duygusallık	Gruplararası	7	5,20	,74	,993	,435
	Gruplariçi	450	336,62	,74		
	Toplam	457	341,82			
Sosyallik	Gruplararası	7	19,78	2,82	2,796	,007*
	Gruplariçi	450	454,85	1,01		
	Toplam	457	474,63			

*p<.05

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor psikolojisi literatürü incelendiğinde; Gucciardi ve Gordon (2009) zihinsel dayanıklılığın farklı dinamiklerden etkilenen bir kavram olduğunu rapor etmiştir. İlgili literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile başarı ilişkisi (Nichools ve ark.,2009), kültürlerarası (Yazıcı,2016), cinsiyet (Masum,2014), psikolojik beceriler (Gill ve ark., 2011), spor türü (Nichools ve ark.,2009) ve bireysel performans gelişim antrenmanlarının etkisi (Yazıcı, Savaş ve Günay, 2018) gibi değişkenlerin incelendiği çalışmalar yapılmıştır. Horsburgh ve arkadaşları (2009) zihinsel dayanıklılığın, spora yaşına bağlı olarak değişim gösterdiğini ve çeşitli kişilik özellikleriyle de ilişkisinin olduğunu rapor etmiştir. Nichools ve arkadaşları (2009) yaptığı çalışmada zihinsel dayanıklılığın alt boyutlarından olan mücadele, kontrol ve bağlılık boyutlarında spor yaşına bağlı olarak zihinsel dayanıklılığın yükseldiğini raporlamışlardır. Ancak araştırma bulguları, Nichools ve arkadaşlarının (2009) ve Horsburgh ve arkadaşlarının (2009) araştırma sonuçları kadar net bir farklılık göstermemektedir. Araştırmanın bulgularına göre her ne kadar spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark olmasa da sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin alt boyutlarına verilen ortalama puanların spor yaşı arttıkça yükseldiği görülmektedir. Cox' a (2011) göre performans sporcularında olması gereken zihinsel becerilerden biridir ve pozitif psikolojik yaklaşımın temel

rol oynadığı ve geliştirilebilir bir beceridir. Araştırmada futbolcuların zihinsel dayanıklılık becerileri oynadıkları mevkilere göre karşılaştırılmıştır. Bulgular oyuncuların mevkileri arasında zihinsel dayanıklılık becerileri arasında anlamlı fark olmadığını göstermiştir. Alanyazın incelendiğinde Asamoah, (2013) tarafından futbol oyun mevkilerine göre zihinsel dayanıklılık becerilerinin incelendiği araştırmada orta saha oyuncularının zihinsel dayanıklılık becerilerinin diğerlerine göre daha fazla olduğu gözlenmiştir. Ancak araştırma bulguları bu çalışma için benzer bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Bu doğrultuda pozisyonlar arasında anlamlı farklılığın oluşmamasının bir nedeni olarak tüm mevkilerden katılımcıların yüksek zihinsel dayanıklılık ortalama puanlarına sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca Yazıcı, Savaş ve Günay' a (2018) göre, basketbol oyuncularında pozisyonlarına göre planlanan bireysel performans antrenmanlarının sonucunda pozitif yönlü zihinsel dayanıklılık gelişimi beklenmektedir. Futbol oyuncularının oynadıkları mevkilere göre fiziksel ve zihinsel becerileri çeşitlilik göstermektedir.

Duygusal zekânın iyi olma ve duygusallık alt boyutları spora özgün yaş arasında antrenman yaşına bağlı olarak devamlılık gösteren bir artış görülmektedir. İyi olma boyutu özgüven durumunu belirten bir bileşen özelliğinin yanı sıra duygusallık boyutunda başkalarının duygularını anlayabilme ve empati becerileri yer almaktadır (Petrides ve Furnham, 2001). Bu doğrultuda, katılımcıların duygusal zekâ becerileri antrenman yaşına bağlı olarak giderek gelişim göstermiştir. Nitekim kişilik ile ilişkisinden dolayı özellik duygusal zekâ modelinde böyle bir sonuç beklenen bir durumdur. Bu araştırmada orta saha pozisyonunda oynayan sporcuların diğer pozisyonlara göre daha yüksek sosyal beceri puanlarına sahip oldukları bulunmuştur. Orta saha oyuncuları, forvet ve savunma oyuncuları arasındaki bağlantıyı sağlamaktadır. Dahası savunma sırasında orta saha oyuncuları topa baskıyı arttırıp alan daraltırken, hücumda ise forvet oyuncularına alan yaratıp pozisyon hazırlayan teknik özellikleri kanat oyuncularıyla birlikte taşımaktadırlar (Asamoah, 2013). Bu doğrultuda, orta saha oyuncularının diğer pozisyonlardaki oyunculara göre daha yüksek duygusal zekâ becerilerine sahip olmaları ile onların saha performansları arasında ilişki olabileceği söylenebilir. Ayrıca Petrides ve Furnham' a (2001) göre, duygusallık boyutu katılımcıların başkalarının duygularını etkileyebilme, kararlı olma, yeni koşullara uyum sağlayabilme, kendini motive etme gibi bileşenlerden oluşmaktadır. Asamoah (2013) orta saha oyuncularının tanımında hücum ve savunma görevlerine sahip özellikler göstermesi ile kanat ve defansif mevkilere göre yüksek becerilere sahip oluşu araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

English Football Association' a göre (FA) genç futbolcularda bulunması ve geliştirilmesi gereken özelliklerden biri de sosyal beceriler olarak kabul edilmektedir (FA, 2019). Bu açıdan bu araştırma sonuçlarının genç futbolcular ile çalışan antrenörlere zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ kavramlarının oyuncuların spora özgü antrenman yaşları ve mevkileri ile ilişkisini anlamalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1,39-43.

Altıntaş, A., & Koruç, P. B. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, *27*(2), 162–171.

Asamoah, B. (2013). *The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance*. Stellenbosch University.

Asamoah, B., & Grobbelaar, H. (2016). Positional comparisons of mental toughness, psychological skills and group cohesion among soccer players. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences*, *22*(3:1), 747–759.

Association, E. F. (n.d.). FA Philophy. Retrieved from The Future England Player Skills And Attributes website: http://www.thefa.com/learning/england-dna/the-future-england-player/attributes-and-skills

Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.

Bar-On, R. (1997). Bar-On emotional quotient inventory (EQ-I): Technical Manual. In *Multi-Health Systems*. Toronto, Canada.

Clough, P., Earle, K., & Swell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and its measurement. *Solution in Sport Psychology*, 32–45.

Clough, P., Earle, K., Perry, J. L., & Crust, L. (2012). Comment on "Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48" by Gucciardi, Hanton, and Mallett (2012).

Cox, R. H. (2011). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, *47*(8), 959-963.

Gill, G. S., Lane, A. M., Thelwell, R. and Devonport, T. (2011). Relationship between emotional intelligence and psychological skills. Indian Journal of Fitness, 7,9-16.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence(Why it can matter more than IQ).(Çev.Yüksel, S, B.)*. New York: Bantam Dell.(1996:İstanbul Varlık Yayınları).

Gucciardi, D., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Science*, *27*(12), 1293–1310.

Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and individual differences*, *46*(2), 100-105.

Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. Advances in Social Sciences Research Journal, 1,110-122.

Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., & Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *19*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00772.x

Petrides, K, V. (2010). Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology*, *3*(2), 136–139.

Petrides, K, V. (2009). Technical manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires (TEIQue). *London, England: London Psychometric Laboratory*.

Petrides, K, V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, *15*(6), 425–448.

Petrides, K, V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, *98*(2), 273–289.

Salovey, P., & Mayer, J, D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, *9*, 185–211.

Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, *25*, 184–191.

Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement* (2nd ed.). New York: Routledge.

The FA. (n.d.). PHILOSOPHY: THE FUTURE ENGLAND PLAYER SKILLS AND ATTRIBUTES. Retrieved December 1, 2019, from The Football Association website: http://www.thefa.com/learning/england-dna/the-future-england-player/attributes-and-skills

Ulutaş, İ. (2017). Psicometric Properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQe) in Turkish. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-017-9647-z

Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Gazi Üniversitesi). Retrieved from https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp

Yazıcı, A. (2019). Kavramsal Bakış Açısı İle Sporda Üstün Başarı İçin Zihinsel Dayanıklılık. In N. Dal (Ed.), *Spor Psikolojisinde Yeni Yaklaşımlar* (pp. 75–97). Yenişehir/Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Yazıcı, A., & Güçlü, M. (2019). *Psikolojik Performans Farklılıkları Açısından Profesyonel Basketbol: Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. LAP LAMBERT Academic Publishing.

Yazıcı, A., Savaş, S., & Günay, M. (2018). The Effect of Implementation of a 6-Week Basketball-Specific Aerobic Training on Mental Toughness and Anxiety Variables. *IV. International Exercise and Sport Psychology Congress 13-15 April*, 37. Retrieved from http://esp2018.kongre.marmara.edu.tr/en/

SB280

KADIN BASKETBOLCULARIN YAŞAM DOYUMLARI İLE POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Metin YÜCEANT*, [1]Hüseyin ÜNLÜ, [2]Ziya BAHADIR, [3]Orhan Fatih BALANLI**

[1]Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, AKSARAY
[2]Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KAYSERİ
[3]Malatya Turgut Özal Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü, MALATYA

***Email :** metinyuceant@gmail.com, unlu68@gmail.com, zbahadir@erciyes.edu.tr, fatih3538@hotmail.com*

Özet

Bu çalışmanın amacı, kadın basketbolcuların yaşam doyumları ile pozitif ve negatif duygu düzeylerini incelemek ve arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmanın örneklemini, 114 profesyonel kadın basketbolcu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Yaşam Doyum Ölçeği ile Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; kadın basketbolcuların yaşam doyumu ile pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarının saptanmasında ve arasındaki ilişkinin belirlenmesinde, tanımlayıcı istatistiklerden ve pearson korelasyon kat sayısı analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, kadın basketbolcuların yaşam doyumları ile pozitif duygularının orta düzeyde olduğu görülmüş; pozitif duygu puan ortalamalarının, negatif duygu puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kadın basketbolcuların yaşam doyumu ile pozitif duygu düzeyleri arasında pozitif yönlü, negatif duygu düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyum, pozitif duygu, negatif duygu, kadın basketbolcu.

Investigate of Life Satisfactions with Positive and Negative Emotion Levels of Female Basketball Players

Abstract

The aim of this study is to examine the life satisfaction and the positive and negative emotion levels of female basketball players. The sample of the study consisted of 114 professional female basketball players. Life satisfaction scale and positive and negative emotion scale was used as data collection tool. In the analysis of data, descriptive statistics and pearson correlation coefficient analysis techniques were used to determine life satisfaction and positive and negative emotion scores and the relationship between life satisfaction and positive and negative emotion levels of female basketball players. According to the results of the research, female basketball players' life satisfaction and positive emotion was intermediate; positive emotion scores were higher than negative emotion scores. In addition, there was a positive correlation between life satisfaction and positive emotion levels and a negative correlation between life satisfaction and negative emotion levels of female basketball players.

Keywords: Life satisfaction, positive emotion, negative emotion, female basketball player.

GİRİŞ

Yaşam, doğumdan ölüme kadar geçen süre, hayat, ömür, bireylerin iş hayatı ve iş hayatı dışında geçirdiği zaman olarak bilinirken; doyum, kişilerin sahip olduğu şeylerden memnun olması ve yetinmesi olarak tanımlanmaktadır (Moran, 2018). Yaşam doyumu ise bireyin beklentileriyle sahip olduklarının karşılaştırması sonucunda ortaya çıkan durum olarak ifade edilmektedir (Özgen, 2012). Başka bir ifade ile yaşam doyumu, kişilerin yaşamı ile ilgili, olumsuzdan olumluya doğru değişen duygu ve tutumların genel bir değerlendirmesi olarak belirtilmektedir (Prasoon ve Chaturvedi, 2016).

Bireylerin iş veya günlük yaşantılarını en etkili ve verimli bir şekilde sürdürebilmelerinde yaşam doyum düzeyleri kadar ruh halleri, hisleri ve duygu düzeylerinin de önemli olduğu bilinmektedir. Duygu, hisler ve ruh hali gibi

kavramları kapsayan, birine ya da herhangi bir şeye doğru yöneltilen yoğun hisler olarak tanımlanmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004). Kişiler yaşamları süresince duyguyu, duygunun hoş olduğunu ifade eden pozitif veya hoş olmadığını ifade eden negatif olmak üzere farklı şekillerde yaşayabilmektedirler (Maclntyre ve Vincze, 2017). Pozitif duygu, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal dayanıklılığını sağlayan bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Van Wyk, 2016). Neşe, ilgi, sevgi gibi kavramlarla ilişkilendirilen pozitif duygu, genel olarak kişinin çevre ile uyumunu ve memnuniyet düzeyini yansıtan bir boyuttur (Fredrickson, 2004). Pozitif duygulara sahip kişilerde, güven, iyimserlik, sosyallik, enerjik olma, özgünlük ve esneklik gibi özellikler sıklıkla görülürken (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005); negatif duygulara sahip bireylerde, stres, suçluluk, üzüntü, kızgınlık, utanma ve düşük öz değerlilik gibi hoşa gitmeyen duygular görülmekte ve bu sebeple çevreye uyum sağlamada zorluklar yaşadıkları ifade edilmektedir (Gençöz, 2000).

Basketbola seyir açısından önemli katkılar sağlayan kadın basketbol takımlarının, üst düzey bir performans sergileyebilmesi ve basketbol sevenler tarafından beklenen başarıları elde edebilmesi, her şeyden önce sporcuların psikolojik açıdan sağlıklı olmalarına bağlıdır (Karık, 2015). Bu bağlamda ulusal ve uluslararası alanda kadın basketbolunu daha ileri seviyeye taşıyacak kadın basketbolcuların sahip olduğu duyguların belirlenmesi konusu önemli görülmüştür. Bu sebepten dolayı bu çalışmanın amacı, kadın basketbolcuların yaşam doyumları ile pozitif ve negatif duygu düzeylerini incelemek olmuştur.

YÖNTEM

Tarama modelindeki bu araştırmaya farklı liglerde oynayan 114 profesyonel kadın basketbolcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması Yetim (1991) tarafından yapılan "*Yaşam Doyum Ölçeği*" ve Watson ve ark. (1988) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılan "*Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği*" kullanılmıştır. Verilerin analizinde kadın basketbolcuların yaşam doyum puan ortalamaları ile pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarının saptanmasında "aritmetik ortalama ve standart sapma" teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca basketbolcuların yaşam doyumu ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla pearson korelasyon kat sayısı analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlar tablo sırasına göre sunulmuştur. Kadın basketbolcuların yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Kadın basketbolcuların yaşam doyumları ile pozitif ve negatif duygu düzeyi sonuçları

	N	**X**	**Ss**
Yaşam Doyum	114	4.79	0.99
Pozitif Duygu	114	2.97	0.66
Negatif Duygu	114	2.01	0.67

Tablo 1.' de araştırma grubunda yer alan kadın basketbolcuların yaşam doyum ve pozitif ve negatif duygu ölçeğinden elde ettikleri ortalamalara yer verilmiştir. Buna göre yaşam doyum düzeyleri X=4.79±0.99, pozitif duygu düzeyleri X=2.97±0.66 ve negatif duygu düzeyleri X=2.01±0.67 olarak hesaplanmıştır.

Kadın basketbolcuların yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan pearson korelasyon kat sayısı analizi Tablo 2.' de verilmiştir.

Tablo 2. Kadın basketbolcuların yaşam doyumları ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişkinin sonuçları

		r	p
Yaşam Doyum	**Pozitif Duygu**	0.425	.00
	Negatif Duygu	-0.353	.00

Tablo 2.' de araştırma grubunda yer alan kadın basketbolcuların yaşam doyum puan ortalamaları ile pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon kat sayısı analizi uygulanmıştır. Yaşam doyum puan ortalamaları ile pozitif duygu puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanırken ($r=0.425$; $p<0.05$); negatif duygu puan ortalamaları arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.353$; $p<0.05$). Kadın basketbolcuların yaşam doyum düzeyi arttıkça, pozitif duygu düzeylerinin arttığı ve negatif duygu düzeylerinin ise azaldığı görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma grubunda yer alan kadın basketbolcuların yaşam doyumları ile pozitif ve negatif duygu durumları incelenmiş ve arasındaki ilişki tartışılarak ele alınmıştır.

Kadın basketbolcuların, yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında yaşam doyumları ile pozitif duygularının orta düzeyde olduğu görülmüş ve pozitif duygu puan ortalamalarının negatif duygu puan ortalamalarına göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca benzer bir sonuç Toros, Akyüz, Bayansalduz ve Soyer (2010)'in Dağcılık sporu yapanların görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumu ile ilişkisini incelediği araştırmasında görülmüş ve sporcuların orta düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna varmıştır. Bir başka çalışmada da Yüceant, Ünlü ve Balanlı (2019) üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularını incelemiş ve öğrencilerin pozitif duygularının negatif duygularına göre daha yüksek olduğu belirtmiştir. Araştırmada kadın basketbolcuların yaşam doyumları ile pozitif duygularının orta düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuç, basketbolun, sporcuların yaşam doyum düzeyinin veya pozitif duygularının yükselmesinde etkisinin olmadığı ya da az olduğu anlamına gelmemektedir. Başka bir açıdan baktığımızda sporcuların basketbol oynayarak daha düşük olan yaşam doyumlarını ve pozitif duygularını arttırdıkları söylenebilir. Pozitif duygu puan ortalamalarının negatif duygu puan ortalamalarına göre yüksek olmasında ise sporcuların basketbolu, kendilerini mutlu eden bir iş olarak değerlendirdiklerinin ve zihinlerini daha olumlu düşüncelerle doldurmuş olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada ayrıca kadın basketbolcuların yaşam doyumu ile pozitif ve negatif duyguları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan incelemede yaşam doyumu ile pozitif duygular arasında pozitif yönlü, negatif duygular arasında negatif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu sonuca benzer bir sonuç Deniz ve diğerleri (2012)'nin üniversite öğrencilerinin öz anlayışı, yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygularının karşılaştırıldığı çalışmasında görülmüş ve yaşam doyum ile pozitif duygular arasında pozitif yönde, negatif duygular arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur. Bir başka çalışmada da Özdemir (2015) çalışanların iş tatminini, pozitif ve negatif duygulanımı ve yaşam tatminini incelemiş, yaşam tatmininin pozitif duygulanımın ile pozitif bir ilişkiye, negatif duygulanım ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Kadın basketbolcuların yaşam doyumları arttıkça pozitif duygularının da arttığı buna bağlı olarak negatif duygularının azaldığı görülmektedir. Yaşam doyum ve pozitif duygu, kişilerin psikolojik sağlığına katkıda bulunan kavramlardır. Dolayısıyla iki kavramın birbirleri ile ilişkisinin olması beklenebilir. Belli bir yaşam doyumuna erişmiş sporcuların, yaşamlarında karşılaşabilecekleri bir takım olumsuzluklar ile daha başarılı bir şekilde mücadele edebildikleri, bunun da yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerini olumlu yönde etkilediği düşünülmüştür.

KAYNAKLAR

Çakar, U., Arbak, Y. (2004). *Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ.* Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3): 23-48.

Deniz, M.E., Arslan, C., Özyeşil, Z., İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23:* 428-446.

Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49(1):* 71-75.

Fredrickson, B.L. (2004). The Broaden and Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society, 359(1449):* 1367-1378.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojisi Dergisi, 15(46):* 19-26.

Karık, T. (2015). *Mobbing Davranışlarının Kadın Basketbolcuların Tükenmişliği Üzerine Etkisi.* Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Lyubomirsky, S., King, L.A., Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect. *Psychological Bulletin, 13(6):* 803-855.

MacIntyre, P.D., Vincze, L. (2017). Positive and Negative Emotions Underlie Motivation For L2 Learning. *Studies in Second Language Learning and Teaching, 7(1):* 61-88.

Moran, C. (2018). *İlköğretim Kurumlarındaki Öğretmenlerin Duygusal Emek Davranışları İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki.* Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.

Özdemir, A.A. (2015). İş Tatmini, Pozitif/Negatif Duygulanım ve Yaşam Tatmininin Etkisi. *Çalışma ve Toplum, 46(3):* 47-61.

Özgen, F. (2012). Ç.O.M.Ü. *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi.* Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği, Mezuniyet Tezi, Çanakkale.

Prasoon, R., Chaturvedi, K.R. (2016). Life Satisfaction: A Literatüre Review. *International Journal of Management Humanities and Social Sciences, 1(2):* 25-32.

Toros, T., Akyüz, U., Bayansalduz, M., Soyer, F. (2010). Görev ve Ego Yönelimli Hedeflerin Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi (Dağcılık Sporu Yapanlarla İlgili Bir Çalışma). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2):* 1039-1050.

Van Wyk, R. (2016). An Evaluation of The Positive Emotional Experiences Scale: A Preliminary Analysis. *SA Journal of Industrial Psychology, 42(1):* 1-12.

Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54(6):* 1063-1070.

Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu.* Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir.

Yüceant, M., Ünlü, H., Balanlı O.F. (2019). Üniversitelerin Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Pozitif ve Negatif Duygularının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 10(1):* 69-80.

SB281

ESKRİMCİLERDE BRANŞLAR ARASINDA BİLİŞSEL TEST SKORLARININ VE REAKSİYON ZAMANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Hikmet Gümüş, [1]Sercin Kosova, [1]Egemen Mancı, [1]Merve Koca Kosova, [1]Celal Gençoğlu, [1]Fırat Özdalyan

[1]Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir

Email : *gumush@gmail.com, sercin.kosova@gmail.com, egemenmanci@gmail.com, merwekoca@hotmail.com, celogenc@gmail.com, firatozdalyan@gmail.com*

Giriş: Eskrim, modern Olimpiyat oyunlarında 1896'dan bu yana yer alan birkaç spordan biridir. Olimpik eskrim "epe, flöre ve kılıç" olarak 3 farklı branşta uygulanmaktadır. Oyun esnasında oyuncuların saniyeler içinde karar verme ve uygulamada bulunma gibi yeteneklerinin gelişmiş olması gerekmektedir. Amaç: Bu çalışmanın amacı farklı reaksiyon performanslarını ve bilişsel becerileri eskrimin iki branşında karşılaştırmak ve antrenman planının belirlenmesinde tavsiyelerde bulunmaktır. Yöntem: Bu araştırmaya 14-17 yaşları arasında 53 sporcu dahil edilmiştir. Çalışmaya dahil edilen sporculardan 24'ü Flöre, 29'u ise Kılıç branşında yarışmaktadırlar. Katılımcılara 2 farklı bilişsel beceri testi uygulatılmış ve Reaksiyon Zamanları 3 farklı testle değerlendirilmiştir. Alınan verilerin ortalamaları hesaplanmış ve normallik testleri sonucunda normal dağılıma uymaması sebebi ile istatistikleri non-parametrik testler ile değerlendirilmiştir. Bulgular: Basit Düğme Testi sonucuna göre gruplar arasında reaksiyon süresilerinde fark olmamasına rağmen Clock Test reaksiyon zamanı sonucu Flöre branşında daha kısa bulunmuştur. Timewall Testi zamanlama sonuçları değerlendirildiğinde ise branşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Flöre branşında üç testin ortalamaları birbiri ile karşılaştırıldığında ise yine bütün testler arasında anlamlı bir fark çıkmış ve en iyi sonuçlar "Branşa Özgü Reaksiyon Zamanı Testinde" gözlemlenmiştir. Kılıç branşı içinde yapılan iki reaksiyon testinin karşılaştırılmasında da "Clock Test" ile yapılan testlerde anlamlı olarak daha iyi sonuçlar alınmıştır ($p<0.05$). Sonuç: Bu araştırmada Basit Düğme Testi reaksiyon sürelerinde branşlar arasında fark olmamasına rağmen Clock Test reaksiyon sürelerinin flöre branşında anlamlı olarak daha kısa olduğunu görülmüştür. Clock Test, Basit Düğme Testine göre daha fazla dikkat ve odaklanma gerektirdiği için test skorlarının daha iyi olduğu düşünülmektedir. Benzer olarak Flöre branşının doğasında rakibin atak ve savunma sonrası karşı ataklarda kestirimi zor belirsiz hareketler bulunmaktadır. Bu nedenle sayı alabilmek veya sayıyı savunmak için daha fazla görsel bilgiyi işleyerek odaklanma ve dikkat süresi gerektirmektedir. Çalışmanın bulguları sporcuların hamle sırasındaki reaksiyon zamanlarındaki sonuçlar ile eşleşmektedir. Yetiştiriciler antrenman programlarının içine zaman zaman bilişsel becerileri geliştirici çalışmalar da dahil ederlerse sporcuların gelişiminde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir.

Comparison of Cognitive Test Scores and Reaction Time Between Branches in Fencers

Abstract: Fencing is applied in 3 different branches as Epee, Foil and Sabre. During the game, players must have advanced skills such as making decisions and perform within seconds. Purpose: Aim of this study is to compare different reaction performances and cognitive skills between two branches of sport in fencing and to make recommendations in determining the training plan. Method: 53 athletes aged 14-17 were included in this study (24 Foil and 29 Sabre branches) Two different cognitive skills tests were applied to the participants and Reaction Times (RT) were evaluated with 3 different tests. Nonparametric tests were used because the data were not distributed normally. Results: There was no difference between the groups according to the Simple Button Test. However, Clock Test RT was significantly shorter in Foil branch. The results of the Timewall Test between the branches did not show a significant difference. When the average of three tests in Foil branch were compared with each other, there was a significant difference between all tests and the best results were observed in Branch Specific Reaction Time Test. In the comparison of the two reaction tests performed in the Sabre branch, the Clock Test showed significantly better results ($p <0.05$). Conclusion: Clock test scores are better in Foil branch. The reason of this may be the Clock Test requires more attention and focus than the Simple Button Test. Similarly, in the nature of the Foil branch, there are ambiguous movements in the opponent's attacks and counter-attacks after defense. For this reason, in order to be able to get score or defend the score, more focusing for

more visual data processing and longer attention time. It is thought that cognition will play an important role in the development of athletes if the trainers occasionally incorporate cognitive skills in their training programs.

OA287

THE EFFECT OF SOCIAL COHESION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN TASK COHESION AND PERCEIVED SOCIAL LOAFING IN YOUTH SPORT

[1]Umut Sezer, [1]Serdar Kocaekşi, [2]Tuğba Özcan

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir
[2]Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir

Email : *umutsezer@eskisehir.edu.tr, skocaeksi@eskisehir.edu.tr, tba.ozcan26@gmail.com*

Our country is mainly characterized with collectivist values where individuals tend to fit heteronomous-related self typology and thus showing loyalty to the groups which they belong, and valuing shared goals more than personal ones. Therefore the negative impact of social loafing on the motivation -> effort -> performance linearity in individualist western culture has the same but less frequent effect in societies like our own, where social and emotional ties are strong. Although there is a less frequent and relatively low impact, it is reasonable to assume that this effect will increase in some contexts. Hence the aim of this study was to confirm the hypothesized relationships between social cohesion, task cohesion and perceived social loafing within the youth sport settings, and also to determine the effect of social cohesion on the task cohesion and social loafing relationship. A total of 226 athletes aged between 12 through 18 years were recruited based on convenience sampling from a variety of team sports. After the validity and reliability of the data were assessed, the measurement model was tested by confirmatory factor analysis and the structural model was examined. The analysis confirmed the measurement model, and evidence for hypothesized relationships within the structural model was obtained. The findings indicate that as a result of the indirect effect through high social cohesion, the negative relationship between task cohesion and perceived social loafing may be weakened.

Key words: Social Cohesion, Task Cohesion, Social Loafing, Youth Sport

SB298

TARAFTARLARIN PSİKOLOJİK BAĞLILIĞININ SOSYO-DEMOGRAFİK NİTELİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (FUTBOL ÖRNEĞİ)

[2]Turgay Biçer, [1]Osman Tolga Togo, [3]Çağdaş Caz

[1]Harran Üniversitesi/Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu/Şanlıurfa
[2]Marmara Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi/İstanbul
[3]Yozgat Bozok Üniversitesi/Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu/Yozgat

Email : *turgay@marmara.edu.tr, tolgatogo@gmail.com, cazcagdas@gmail.com*

Özet

Taraftar kavramı; sosyologların, psikologların ve spor yönetimi alanında çalışma yapan bilim insanlarının araştırma konularından biri olmuştur. Araştırma yapılan alanda büyük öneme sahip olan taraftarlar, ilgili spor dalının tamamlayıcı öğesi olarak bilinmektedir. Bu düşüncelere istinaden çalışmanın amacı, taraftarların psikolojik bağlılıklarının sosyo-demografik nitelikler açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda mevcut çalışmaya 98'i erkek, 120'si kadın olmak üzere toplam 218 futbol taraftarı katılım göstermiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak; Matsuoka (2001) tarafından geliştirilen, Bozgeyikli, Taşğın ve Eroğlu (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Taraftar Psikolojik Bağlılık Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" ile araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, verilerin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Çalışma sonucuna bakıldığında, kadın ve erkek taraftarlar arasında psikolojik bağlılık yönünden anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca, farklı takım taraftarları arasında da psikolojik bağlılık yönünden farklılıklar görülmüştür. Tuttuğu takıma ait ürün satın almanın psikolojik bağlılığı anlamlı derecede etkilediği saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Taraftar, psikolojik bağlılık, futbol

INVESTIGATION OF THE PSYCHOLOGICAL COMMITMENT OF THE FANS IN TERMS OF SOCIO-DEMOGRAPHIC QUALIFICATIONS (SOCCER EXAMPLE)

Abstract

The concept of a fan; sociologists, psychologists and scientists working in the field of sports management. Supporters of great importance in the field of research are known as complementary element of the related sport. The aim of the study is to investigate the psychological commitment of the fans in terms of socio-demographic characteristics. For this purpose, a total of 218 football fans, 98 men and 120 women, participated in the present study. As data collection tool; "A Study About The Validity and Reliability of The Turkish Version of Fan Psychological Commitment Scale" developed by Matsuoka (2001) and adapted to Turkish by Bozgeyikli, Taşğın and Eroğlu (2018), and the "Personal Information Form" created by the researchers. The findings show that the data has a normal distribution. When the results of the study were examined, significant differences were found between the male and female supporters in terms of psychological commitment ($p<0.05$). It was found that purchasing the product belonging to the holding team significantly affected the psychological commitment.

Key words: Fans, psychological commitment, soccer

SB308

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULUNDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN POZİTİF VE NEGATİF DUYGU, SÜREKLİ UMUT VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hüseyin Ünlü[1] Orhan Fatih Balanlı[2] Metin Yüceant[1] Mustafa Kayıhan Erbaş[1] Mustafa Karahan[1]

[1] Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Aksaray,
[2] Malatya Turgut Özal Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü, Malatya.

Özet

Araştırmanın amacı; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerini belirlemektir. Araştırma grubunu toplam 365 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgiler formu, pozitif ve negatif duygu ölçeği, sürekli umut ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistiklerden ve T testinden yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeyleri ile cinsiyet ve düzenli spor yapma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.
"Bu çalışma Aksaray Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir. Proje Numarası: 2017-055".
Anahtar Kelimeler: Pozitif ve negatif duygu, sürekli umut, yaşam doyum, spora katılım.

Investigation of Positive and Negative Emotion, Dispositional Hope and Life Satisfaction Levels of the Students Attending to the College Physical Education and Sport

Abstract

Purpose of this sutdy is to determine the positive and negative emotion, dispositional hope and life satisfaction levels of students who educated faculty of sport science. The research group consisted of a total of 365 students. In the study it was used that personal information form, positive and negative emotion scale, dispositional hope scale and life satisfaction scale as data collection tool. In the analysis of the data descriptive statistics and T-test were used. According to the results of the study there were no statistically significant difference between students' positive and negative emotion, continuous hope and life satisfaction levels and gender and regular sports variables.
"This work has been supported by Research Fund of the Aksaray University. Project Number: 2017-055"
Keywords: Positive and negative emotion, dispositional hope and life satisfaction, sport participation.

GİRİŞ

Duygu içsel ya da dışsal bir duruma karşı meydana gelen ani ve kısa süren duygulanım durumudur. Saniyeler içinde meydana gelen ve yok olan duygunun varlığı, vücuttaki tepkiler, yüzdeki ifadeler ile gözlenebilir. Sevinçli bir haber alan kişideki neşe ya da yılan gören birindeki korku hali duyguya örnek teşkil eder (Baykal, 2013). Pozitif duygusallık en iyi şekilde enerjik, mutluluk ve neşe sıfatları ile tanımlanabilir. Negatif duygusallık ise negatif duygu durumlarına sahip insanların öfke, gerginlik, suçluluk ve üzüntü gibi duygular içinde olduğu ortaya çıkmıştır (Doğan, 2005). Bireylerin pozitif duygularının negatif duygularından daha yoğun yaşanmasına ve pozitif duygularının artmasında umut düzeyinin etkisi bulunmaktadır (Özer ve Tezer, 2008). Umut sözcüğü çoğunlukla herhangi bir alanda olumlu beklentileri anlatmak amacı ile kullanılır. Literatürde en geniş anlamı ile "gelecekten beklenen olumlu gelişmeler" olarak ifade edilen umut, duygu durumlarında çoğunlukla kullanılan bir kavram olarak karşılaşılmaktadır (Zengin, 2013). Umut bir anlamı ile yaşam enerjisi iken umutsuzluk ise olumsuzluk ve çözümsüzlük duyguları olarak açıklanmaktadır (Dilbaz ve Seber, 1993). Öğrencilerde eğitim performansını etkilediği düşünülen umutsuzluk durumu gibi bir diğer durum ise yaşam doyumudur (Ulucan, Kılınç, Kaya ve Türkçapar, 2011). Bu bakımdan yaşam doyumun eğitim alanının içinde etkili olduğu bilinmektedir. Yaşam doyumu bireyin beklentileri ile ilgili bir durumdur. Yaşam doyumu genel olarak bireyin bütün yaşantısını ve belirli boyutları içerir. Yaşam doyum denildiğinde yalnızca bir durum değil genel olarak bütün yaşantılardaki doyum anlaşılır (Özer ve Karabulut, 2003). Birey gerçek bir durumla karşılaşması durumunda bu kavramı ifade eder (Yılmaz, 2017). Ancak bireyin yaşam doyumu gün boyunca yaşadığı mutluluğu, amaçlarına ulaşma durumu ve fiziksel olarak kendini zinde hissetmesi gibi durumlarda etkilenmektedir (Pavot ve Diener, 2008). Alan yazı incelendiğinde üniversitede öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeyleri ayrı ayrı

olarak farklı bölümlerde incelenen araştırmalara rastlanmıştır. Düzenli olarak spor yapmanın pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeyini etkileyeceği düşünülmektedir. Bu bakımdan düzenli fiziksel aktivitenin bu değişkenler ile ilgili olarak spor eğitimi veren beden eğitimi spor yüksekokulu ya da spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile ilişkisinin yeterince araştırılmadığı görülmüştür. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeylerini incelemek amacıyla tarama modelinde tasarlanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 141 (%38,6)'i bayan ve 224 (%61,4)'ü erkek olmak üzere toplam 365 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenirlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılan "*Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği*", Snyder ve ark. (1991) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılan "*Sürekli Umut Ölçeği*" ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlamasını Yetim (1991) tarafından yapılan "*Yaşam Doyumu Ölçeği*" kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyumu puan ortalamalarının saptanmasında "aritmetik ortalama ve standart sapma" teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyumu puan ortalamaları ile cinsiyet ve sürekli spor yapma değişkeni arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla ise t testi uygulanmıştır.

Araştırmanın Etik İlkeleri

Veri toplama öncesi Aksaray Üniversitesi Etik Kuruluna Başvuruda bulunulmuş ve 16.06.2017 tarihli "Etik Kurul Onayı" alınmıştır.

BULGULAR

Araştırma gurubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyumu ölçeğinden elde ettikleri sonuçlar Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyumu t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	sd	p
Pozitif Duygu	Erkek	224	3.21	.811	-.262	363	.793
	Kadın	141	3.23	.795			
Negatif Duygu	Erkek	224	2.16	.685	-.958	363	.338
	Kadın	141	2.23	.761			
Yaşam Doyum	Erkek	224	4.40	1.26	-.362	363	.710
	Kadın	141	4.45	1.21			
Sürekli Umut (Alternatif Yollar Düşüncesi)	Erkek	224	25.41	4.84	-.282	363	.778
	Kadın	141	25.57	6.17			
Sürekli Umut (Eyleyici Düşünceler)	Erkek	224	24.42	4.68	-1.314	363	.190
	Kadın	141	25.07	4.32			
Sürekli Umut (Genel)	Erkek	224	49.83	8.83	-.828	363	.408
	Kadın	141	50.64	9.39			

Cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla T testi tekniği kullanılmıştır. Yapılan incelemelerde cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, yaşam doyum ve sürekli umut düzeyleri arasından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Düzenli spor yapma değişkeni açısından öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, yaşam doyum ve sürekli umut düzeyleri arasındaki ilişkinin istatistiksel sonuçları tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin düzenli spor yapma değişkenine göre pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyumu t testi sonuçları

	Düzenli Spor Yapma	N	X	Ss	t	sd	p
Pozitif Duygu	Evet	242	3.23	.813	.462	363	.644
	Hayır	123	3.19	.789			
Negatif Duygu	Evet	242	2.21	.745	-.962	363	.337
	Hayır	123	2.13	.654			
Yaşam Doyum	Evet	242	4.44	1.20	.407	363	.684
	Hayır	123	4.39	1.32			
Sürekli Umut (Alternatif Yollar Düşüncesi)	Evet	242	25.47	5.78	.027	363	.979
	Hayır	123	25.46	4.51			
Sürekli Umut (Eyleyici Düşünceler)	Evet	242	24.74	4.66	.419	363	.676
	Hayır	123	24.53	4.32			
Sürekli Umut (Genel)	Evet	242	50.22	9.51	.226	363	.821
	Hayır	123	50.00	8.09			

Düzenli olarak spor yapma değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla T testi tekniği kullanılmıştır. Yapılan incelemelerde Düzenli olarak spor yapma değişkeni açısından öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, yaşam doyum ve sürekli umut düzeyleri arasından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, örneklemde yer alan öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyumu ortalamaları cinsiyet ve sürekli spor yapma durumu değişkeni düzeylerine göre belirlenmiş ve arasındaki ilişki tartışılarak ele alınmıştır.

Araştırmada öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yapılan karşılaştırma sonucunda cinsiyet değişkeni ile pozitif ve negatif duygu arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkeni açısından negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamasına rağmen erkek öğrencilerin negatif duygu düzeylerinin bayan öğrencilere göre düşük olduğu saptanmıştır. Yüceant, Ünlü ve Balanlı (2019)'nın yapmış olduğu çalışmada spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duyguları ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonucu desteklediği görülmüştür. Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde kadınların, erkeklerden daha farklı duygular içinde olabileceği görülmüştür. Bu da kadınların daha duygusal olduğu ve erkeklere göre hayata karşı çok yönlü düşünmelerinden kaynaklı oluşabilecek duygu değişimlerinden dolayı olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmada cinsiyet değişkeni ile umut düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Konu ile ilgili Aydın (2010) ve Atik ve Atik (2017)'nin yapmış oldukları çalışmalarda üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve umut değişkeni arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmadığını saptamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında umut düzeyleri de cinsiyete göre farklılaşabileceği gibi kadınların gelecek kaygılarının daha fazla olduğu ve bu nedenle umut düzeylerini etkileyebileceği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise cinsiyet değişkeni açısından yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuca paralel olarak Kalfa (2017), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini inceledikleri çalışmalarında yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını saptamışlardır. Ancak İncekara (2018) ise Üniversite öğrencilerinin vücut algısı ve yaşam doyum arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında kız öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin erkek

öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu durumu kadınların duygusal dünyalarının zenginliği ile açıklanabileceğini vurgulamıştır. Her ne kadar kadınlar erkeklere göre daha olumsuz düşüncelere sahip olsa da yaşanılan olaylardan daha olumlu etkilenebilecekleri söylenebilir.

Düzenli spor yapma değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak Özdevecioğlu, Can ve Akın (2013) ise fiziksel aktiviteye katılım ile pozitif duygusallık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Bununla beraber fiziksel aktiviteye katılım ile negatif duygusallık arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptamışlardır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde spor yapmanın bireyi daha enerjik hissetmesine, sorunlarından uzaklaşmasına, pozitif duygularının artmasına neden olabileceği düşünülebilir.

Araştırmada düzenli spor yapma değişkeni ile sürekli umut arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuca paralel olarak Gümüş, Öz ve Kırımoğlu (2011), aile yanında ve yetiştirme yurdunda kalan öğrencilerin spor yapıp yapmama durumlarına göre umutsuzluk düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında spor yapıp yapmama ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Umut düzeyi ile spor yapma arasında ise spor yaparken gelecek kaygılarından uzaklaşma ve spordaki başarı ve kendini geliştirme ile hayatta daha umutlu olunabileceği söylenebilir.

Araştırma örneklemindeki öğrencilerin düzenli spor yapma değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Albayrak (2016)'ın yapmış olduğu araştırmada da spora yapma ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Ancak Özcan (2017) ise spor yapan obez kadınlar ile spor yapmayan obez kadınlar arasında yaptığı analizlerde spor yapan kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde etmiştir. Spor yapan kadınların yaşam doyum puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında yaşam doyumun artması spor ile elde edilen haz ve mutluluk bireyin yaşamını olumlu etkileyeceği ve yaşamından daha çok keyif alabileceği düşünülebilir.
Sonuç olarak; üniversitede öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum düzeyleri cinsiyet ve düzenli spor yapma değişkenlerine göre incelenmiş ve anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kadınların pozitif ve negatif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum puan ortalamalarının erkeklere göre azda olsa fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu da kadınların olumsuz düşüncelere sahip olduğu kadar bundan olumlu sonuçlarda çıkarabileceği yorumunu getirebiliriz. Aynı şekilde spor yapanların pozitif duygu, sürekli umut ve yaşam doyum puan ortalamalarının erkeklere göre azda olsa fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre düzenli spor yapmak daha olumlu düşünmemize, gelecekten daha olumlu beklentiler içinde olmamıza ve yaşamımızdan genel anlamda bir doyum ve mutluluk içinde olduğumuz anlamı çıkarılabilir.
Gelecekte yapılacak araştırmalarda elde ettiğimiz sonuçlar ışığında spora katılımın farklı değişkenler ile karşılaştırması ve üniversitede farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler ile çalışılması araştırmayı genişletebilir.

KAYNAKLAR

Albayrak, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyeleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Amasya.

Atik, G., Atik, Z. E. (2017). Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Yordanması: Akademik Öz-Yeterlik ve Problem Çözmenin Rolü. *Eğitim ve Bilim, 42(190),* 157-169.

Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Trabzon.

Baykal, E. (2013). *Pozitif ve Negatif Duygulanımın Hata Farkındalığına Etkisinin Göz İzleme Yöntemiyle İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Deneysel Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49,* 71-75.

Dilbaz, N., Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi, 1,* 134-138.

Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. Adana: Nobel Kitapevi.

Gençöz, T. (2000). Positive and Negative Affect Schedule: A study of validity and reliability. *Türk Psikoloji Dergisi, 15(46),* 19-28.

Gümüş, S. S., Öz, A. Ş., Kırımoğlu, H. (2011). Gençlerin yalnızlık ve umutsuzluğunu önleyici bir sosyal destek yaklaşımı olarak spor ve fiziksel aktivite. *Journal of Human Sciences*, *8*(2), 1-14.

İncekara, T. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Vücut Algısı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kalfa, S. (2017). *Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Özcan, B. (2017). *Egzersiz Yapan ve Yapmayan Obez Kadınların Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlik Düzeyleri.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Özdevecioğlu, M., Can, Y., Akın, M. (2013). Organizasyonlarda pozitif ve negatif duygusallık ile bireysel ve örgütsel saldırganlık arasındaki ilişkiler: Fiziksel aktivitelere katılımın rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, *5(2),* 159-172.

Özer, B. U., Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (23),* 81-86.

Özer, M., Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, *6(2),* 72-74.

Pavot W., Diener, E. (2008) The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction, *The Journal of Positive Psychology, 3(2),* 137-152.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60 (4),* 570-585.

Tarhan, S., Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1),* 1-14.

Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K., Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13 (3)*, 349–356.

Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Positive and negative affect schedule (PANAS). *Journal of Personality and Social Psychology, 54(6),* 1063-1070.

Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Yılmaz Ergin, B. (2017). *Farklı Meslek Gruplarındaki Bireylerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.

Yüceant, M., Ünlü, H., Balanlı, O. F. (2019). Üniversitelerin Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Pozitif ve Negatif Duygularının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *10*(1), 69-80.

Zengin, B. (2013). Özel *Eğitime Muhtaç Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Psikolojik Dayanıklılık ve Umut Düzeyleri.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Anabilim Dalı, Ankara.

SB327

PROFOSYONEL FUTBOLCULARDA DOPAMİN RESEPTÖRÜ 2 (DRD2) RS1800497 POLİMORFİZMİNİN DAĞILIMINI ANALİZİ

[1]Canan Sercan Doğan, [1]Sezgin Kapıcı, [2]Başak Funda Eken, [1]Gözdem Karapınar, [2]Korkut Ulucan

[1]Üsküdar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Moleküler Biyoloji Ve Genetik, İstanbul, Türkiye
[2]Marmara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Temel Tıp Bilimleri, Tıbbi Biyoloji Ve Genetik, İstanbul, Türkiye

Email : *canan.sercan@uskudar.edu.tr, canan.sercan@uskudar.edu.tr, canan.sercan@uskudar.edu.tr, canan.sercan@uskudar.edu.tr, korkutulucan@hotmail.com*

GİRİŞ: Atletik performans, sporcuların önemli bir bileşenidir ve hem genetik faktörlere hem de çevresel faktörlere dayanır (Corak ve ark.,2017). Dopamin, dopaminerjik sistemin kritik nörotransmitterlerinden biridir. Yaşam aktivitelerinde ve egzersizde çok önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Psikolojik faktörlerin atletik performansı etkilediği bilindiği için (Ulucan ve ark., 2014), dopaminin atletik performansın belirlenmesinde de önemli işlevleri vardır.

MATERYAL-METOT: Araştırmaya 21 futbolcu katıldı. Onam formlarının imzalanmasından sonra, toplanan kan örneklerinden DNA izolasyonu, Invitrogen (Van Allen Way, Carlsbad, CA, ABD) ticari kiti ile yapıldı. DRD2 genotiplemesi için gerçek zamanlı polimeraz zincir reaksiyonu (qPCR) protokolü uygulandı. BULGULAR: DRD2 analizinde 21 sporcunun 16'sının (% 76) A2 A2 genotipi, 5'inin (% 24) A2 A1 genotipinin, sırasıyla görüldüğü belirlendi. Allel dağılımları incelendiğinde A2 alelinin% 88, A1'nın% 12 olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA: Bizim kohortumuzda, A2 allel sıklığının A1 allelden düşük olduğu bulundu. A1 allelinin daha yüksek olmasını beklememize rağmen, düşük örneklem büyüklüğü sonuçlarımızın nedeni olabilir. Ayrıca sporda bağımlılığının multifaktöriyel olduğunu düşünmekteyiz.

Analyze the distribution of dopamine receptor 2 (DRD2) rs1800497 polymorphism in soccer players

INTRODUCTION: Athletic performance is a significant component of the athletes and base on both genetic factors and environmental factors (Corak et al., 2017). Dopamine is one of the critical neurotransmitter of the dopaminergic system.That is noted to have crucial roles in life activities, and also in exercise. As psychological factors are think to effect the athletic performance (Ulucan et al., 2014), dopamine also has crucial functions in deciding athletic performance.

MATERIALS-METHODS: 21 soccer players participated in the study. After signing of consent forms, DNA isolation from collected blood samples was performed with Invitrogen (Van Allen Way, Carlsbad, CA, USA) commercial kit. Real-time polymerase chain reaction (qPCR) protocol for DRD2 genotyping was performed.

RESULTS: In DRD2 analysis, it was determined that 16 (76%) of the 21 soccers had A2 A2 genotype, 5 (24%) had A2 A1 genotype, respectivitly. When allele distributions were examined, it was observed that A2 allele had the ratio of 88% and A1 had 12%.

DISCUSSION: In our cohort, the frequency of A2 allele was found to be lower than A1 allele. Although we expected A1 allele to be higher, low sample size may be the reason for our results. Also if success in sports is linked with sport addiction, we suggest that more than one genetic loci is related with the success phenotype.

Kaynak : 1) Corak, A., Kapici, S., Sercan, C., Akkoc, O., Ulucan, K. (2017). A pilot study for determination of anxiety related SLC6A4 promoter “S” and “L” alleles in healthy Turkish athletes. Cellular and Molecular Biology, 63(5), 29-31

2) Ulucan, K., Yalcin, S., Akbas, B. et al. (2014). Analysis of Solute Carrier Family 6 Member 4 Gene promoter polymorphism in young Turkish basketball players, JNBS, 1(2): 37-40.

SB330

FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK PERFORMANS PROFİLLERİNİN ANTRENÖRLERİ İLE İLİŞKİLERİNE YÖNELİK KULLANDIKLARI METAFORLAR İLE KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Şeval Kayğusuz, [1]Hakan Ramazan Şenses, [1]Tuna Uslu

[1]İstanbul Gedik Üniversitesi-İstanbul

Email : *sevalkaygusuz@gmail.com, , tuna.uslu@gedik.edu.tr*

Giriş ve amaç: Bu çalışmanın amacı, U17 futbol liginde forma giyen amatör sporcuların antrenörlerine yönelik kullandıkları metaforların, kendi performans profilleri ile ilişkilendirmektir.

Yöntem: Bu çalışmada nitel araştırma deseni kullanılmış ve görüşme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, 16 ve 17 yaşlarında U17 futbol liginde oynayan, ortalama 3 yıl deneyime sahip olan 5 amatör futbolcudan oluşmuştur. Veriler yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Katılımcılar amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Sporcuların değerlendirmelerine göre 1-10 arası puanlar performans profili diyagramına işlenmiştir. Ayrıca antrenör-sporcu ilişkisine yönelik algıların belirlenmesi için, nitel araştırma yöntemlerinden metafor içerik analizi kullanılmıştır. Araştırma süresince yapılan görüşmeler, dikkat dağıtmayacak şekilde uygun alanlarda yapılmıştır. Verilerin analizinde NVivo 10 nitel analiz programı ve performans profili prosedürü, araştırmanın geçerliği ve güvenirliği için birbirinden bağımsız yapılan kodlamaların karşılaştırılarak teyit edilmesi, ham verilerin saklanması gibi stratejiler kullanılmıştır.

Bulgular: Sporcuların, antrenörlerine yönelik algılarını metaforlar aracılığıyla çözümlemek için, 3 farklı cümle oluşturulmuştur. Bu ifadeler; "Antrenörüm ….. gibidir", "Antrenörümün yanında ben ….. gibiyimdir", "Antrenörümle aramdaki ilişki …. gibidir." Katılımcıların bu sorulara verdiği metaforlar; karınca, güneş, karga, takım çantası, güdümlü füze, Fenerbahçe taraftarı, pilav üstü kuru, baba-oğul, tencere-kapak, bilgisayar oyunu, süper kahraman, ağaç, zehir, savaşçı, uzaylı şeklindedir.

Sonuç: Elde edilen bu veriler doğrultusunda ortaya çıkarılan metafor modellemesi ile her katılımcı için ayrı ayrı oluşturulan performans profillerinde bulunan 12 kavram arasında ilişki olup olmadığı tartışılmıştır. Sporcuların değerlendirdikleri konsantrasyon, kararlılık, stres, cesaret, liderlik, iletişim, kaygı, zihinsel hazırlık, motivasyon, mücadele, özgüven, hedef belirleme kavramlarının; antrenörleri, antrenörleri ile olan ilişkileri ve antrenörlerinin kendilerini nasıl yönlendirdiği ve bu durumun performanslarına etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçta; boylamsal araştırmalar ile çalışmanın genişletilmesi, örneklem sayısının arttırılarak verilerin daha büyük gruplardan toplanması, antrenörlerin de çalışmaya dahil edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: performans profillemesi, metafor içerik analizi, antrenör-sporcu ilişkisi

Comparison of Psychological Performance Profiles of Football Players with Metaphors Used for Their Relationship with Their Coaches

Introduction and purpose: The aim of study is to relate the metaphors used by the amateur athletes in their U17 football league to performance profiles.

Method: Qualitative research design was used in study and interview method was preferred. The study group consisted of 5 amateur football players aged 16-17 playing in the U17 league with an average of 3 years of experience. Data were collected by face to face interview method. According to the evaluations of the athletes, scores between 1-10 were recorded in the performance profile diagram. In addition, metaphor content analysis, one of the qualitative research methods, was used to determine the perceptions of the trainer-athlete relationship. In the analysis of data, strategies such as NVivo 10 qualitative analysis program and performance profile

procedure, validation and reliability of the research were compared and validation of independent coding and storage of raw data were used.

Results: In order to analyze the perceptions of athletes towards their coaches through metaphors, 3 different sentences were formed. These statements are as follows; “Coach is like X”, “I’m like X with my coach”, “My relationship with my coach is like X”, The metaphors given by the participants to these questions; ant, sun, crow, team bag, guided missile, father-son, computer game, superhero, tree, poison, warrior, alien.

Conclusion: It was discussed whether there is a relationship between metaphor modeling; 12 concepts in performance profiles The concept of concentration, determination, stress, courage, leadership, communication, anxiety, mental preparation, motivation, struggle, self- confidence, goal setting; coaches, their relationship with their coaches, and how their coaches themselves and this affects their performance. After all; it is recommended to expand the study with longitudinal studies, to collect data from larger groups by increasing the number of samples, and to include coaches in the study.

Keywords: performance profiling, metaphor content analysis, coach-athlete relationship

SB331

SPOR ORTAMINDAKİ ŞİDDET ALGISININ CİNSİYETE GÖRE FARKLILAŞMASI

***[1]Şeval Kayğusuz*, [1]Tuna Uslu, [1]Dilek Çelik, [2]İlknur Hacısoftaoğlu**

[1]İstanbul Gedik Üniversitesi-İstanbul
[2]İstanbul Bilgi Üniversitesi-İstanbul

***Email :** sevalkaygusuz@gmail.com, tuna.uslu@gedik.edu.tr, dilek.celik@gedik.edu.tr, ilknurhaci@gmail.com*

Giriş ve amaç: Spor ortamı, performans odaklı yapısı, alandaki güçlü hiyerarşik ilişkileri nedeniyle şiddete yönelik yüksek bir risk faktörü taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, cinsiyet farkları açısından spor yapmış olan bireylerin spor yaşamlarında şiddet davranışına maruz kalıp kalmadıkları ve yaşadıkları bu istismarın farkında olup olmadıklarını incelemektir. Yöntem: Veriler anket tekniği kullanılarak toplanmış olup, araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmış ve anket soruları Alexander, Stafford, ve Lewis (2011) tarafından İngiltere'de organize sporlarda çocuğa karşı şiddet araştırmasının ilgili bölümlerinden uyarlanmıştır. Farklı şiddet davranışlarını tanımlayan ifadeler ve frekansları belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya 65'i kadın, 149'u erkek olmak üzere toplam 214 öğrenci katılmıştır. İstatistiksel analiz tekniği olarak SPSS 22.0 paket programında betimleyici analizler ve Ki-Kare testi kullanılmıştır.

Bulgular: %70'i erkek ve %30'u kadın öğrencilerden oluşan örneklemin cinsiyete göre aralarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. "Zorbalığa maruz kalma" açısından kadınların %16'sının, erkeklerin ise %25'inin zorbalık yaşadığı (p=0,01); "Dalga geçilme" yönünden oranın kadınlarda %40, erkeklerde %48 olduğu (p=0,03); "İsim ve lakap takılması" ifadesine kadınların %28'inin, erkeklerin %54'ünün maruz kaldığı (p=0,04) saptanmıştır. "Sizinle çalışılmayacağına yönelik tehdit" ile kadınların %9'unun, erkeklerin ise %24'ünün (p=0,05); "Tekmelenme" davranışıyla kadınların karşılaşmadığı, erkeklerin ise %19'unun karşılaştığı (p=0,03); yine "tokat atılması" ile kadınların karşılaşmadığı, erkeklerin ise %16'sının karşılaştığı (p=0,05); "Ceza yöntemi olarak fiziksel egzersiz" ile %44 kadınların, %54 oranında ise erkeklerin maruz kaldığı (p=0,02) belirlenmiştir. Şiddet içeren ifadelerden bir/iki kere veya düzenli olarak maruz kaldım cevabını verenlerin oranı %86 olduğu halde, kendilerini şiddete maruz kalan biri olarak tanımlayıp tanımlamadıklarına ise %79,6 oranla "hayır" cevabı verdikleri görülmüştür.

Sonuç: Spor ortamında istismar, taciz ve şiddet deneyiminin yaygın olduğu, bu deneyimi yaşayan bireylerin şiddet davranışını kabullendiği ve alana özgü olarak algıladıkları, cinsiyet bağlamında da Türkiye'de spor ortamında bulunan erkeklere yönelik şiddet davranışının büyük oranda fazla olduğu ve bu davranışların normalleştirildiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: sporda şiddet, şiddet algısı, şiddet deneyimi

Differentiation of the Perception of Violence in Sports by Gender

Introduction and purpose: The sports have a high risk factor for violence due to its performance-oriented structure and strong hierarchical relationships in the field. The aim of study is to investigate whether individuals who have been engaged in sports in terms of gender differences are exposed to violent behavior and whether they are aware of exploitation.

Method: Data were collected by using questionnaire technique and researchers have prepared a personal information form by the questionnaire was adapted by Alexander, Stafford, and Lewis from sections of the research on child violence in organized sports in the UK. A total of 214 students (65 females/149 males). Descriptive analysis and Chi-square test were used in SPSS 22.0 package program.

Findings: Significant differences have found between students according to gender. In terms of “bullying” %16 of women, %25 of men experienced bullying (p=0.01); In terms of “derision”, the rate was %40 in women, %48 in men (p=0.03); %28 of women, %54 of men were exposed to “nicknames” (p=0.04). %9 of women, %24 of men faced the "threat that they wouldn’t working with" (p=0,05). It was found that “kicking” behavior wasn’t experienced by women, %19 of men experienced it (p=0,03); it was found that “slaping” behavior wasn’t experienced by women, %16 of men experienced it (p=0,05). It was determined that %44 of women, %54 of men were exposed to physical exercise as a punishment method (p=0.02). Although %86 of the respondents answered that they were exposed to one of the statements containing violence, %79.6 of the respondents stated “no” if they identified themselves as a victim of violence.

Result: Violence is common in sports, people who have experienced this experience have accepted violent behavior and sport-specific. There is more violence against men in Turkey and normalization.

Keywords: violence in sports, perception of violence, violence experience

SB336

SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞI VE EGZERSİZ KARAR ALMA ARASINDAKİ İLİŞKİ: SAĞLIK ÇALIŞANLARI ÖRNEĞİ

***[1]Selin Baikoğlu*, [1]Suzan Dal**

[1]İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul

Email : *selinbaikoglu@gmail.com, suzann.dal@gmail.com*

Abstract

Goal: The aim of the study is to analyze the relationships between leading a healthy lifestyle and the changes in exercise behavior of health care staff. The study sample consists of health care staff at İstanbul Beylikdüzü Public Hospital (44 females; 40 males).

Method: The study data was collected with questionnaires. In this sense, *The self-efficacy and the stages of exercise behavior change questionnaire* which was developed Marcus, Rakowski and Rossi (1992), was adapted into Turkish by Gümüş and Kitiş (2016). The instrument is composed of two sub-dimensions: *perceived cons* and *perceived pros*. Developed by Walker et al. (1996) *Healthy Lifestyle Behavior Scale* was adapted into Turkish by Bahar et al. (2008). The instrument is of six sub-dimensions: *self-actualization, health responsibility, exercise, nutrition, interpersonal support* and *stress management.* The data was analyzed with the use of t-test, one sample t-test, ANOVA, correlation analysis and frequency analysis methods.

Findings: A total of 93 people participated in the study. Among the participants, 65.6% were married and 34.4% were single. The age average of the participants was between 31 and … In the study findings, the sub-dimensions of a healthy lifestyle behavior scale were found as self-actualization: X=2,56, health responsibility: X=2,71, exercise: X=2,63, nutrition: X=2,97, interpersonal support: X=2,95. For the changes in exercise behavior questionnaire, the sub-dimension values were measured as perceived cons: X=4,08 and perceived pros: X=2,48. To the correlation analysis between the instruments, medium and positive correlations were found among sub-dimensions within each instrument while no significant relation was found between two instruments. Additionally, gender, marital status, and education status were seen not possess any effect on exercise change behavior and healthy lifestyle behavior.

Results: The study results suggest that changing exercise behaviors and healthy lifestyle behaviors of health care staff were not affected by certain variables (gender, marital status and education status). Also, healthy lifestyle behaviors were at a medium level; perceived cons were high and perceived pros were low in terms of exercise change behaviors. And, no meaningful relationship was found between healthy lifestyle behaviors and changing exercise behaviors.

Giriş

İnsanların yaşadığı sağlıklı yılların süre ve kalitesini nasıl ve ne şekilde arttırılabileceğinin cevabı son yıllarda en çok tartışılan konular arasında yer almaktadır. Bu konuda özellikle gelişmiş ülkelerde pek çok araştırma ve yeni yöntemler geliştirilmeye başlanmıştır. Çalışmalardan alınan sonuçlarda kişilerin sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri yani bedenen, ruhen ve sosyal yönden sağlıklı olabilmeleri, yaşam kalitelerini üst düzeyde korumalarıyla ilişkili olduğu gözlenmiştir. Kişilerin sağlıklı olmalarıyla en yakından ilgilenen sağlık hizmetlerinde çalışanlar toplumun daha uzun ve verimli bir hayat sürebilmeleri için hizmet vermektedirler.

Egzersiz bireyin hem fiziksel ve fonksiyonel kapasitesi hem de sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahiptir (Genç ve ark, 2011). Yaşadığımız sağlıklı bir ömrün devam etmesi egzersizin aktif yaşam tarzına dönüştürülmesi ile ilişkilidir. Bireylere sağlıklı ve mutlu bir yaşam olanağı sağlayan aktif yaşam tarzı düzenli olarak egzersiz faaliyetlerine katılmayı, dengeli beslenmeyi ve gerektiği kadar uyumayı içermektedir. Düzensiz beslenme, yeterli fiziksel hareket edilmemesi bireylerde, başta kardiyovasküler hastalıklar olmak üzere, obezite ve şeker hastalıkların da meydana gelmesinde önemli rol oynaması, kişilerde aktif yaşam tarzının ya da sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının gelişmesine neden olmaktadır. Kişiler bilinçlenmekte ve egzersize başlamaya kara verme sürecini daha olumlu duygular içerisinde sonuçlandırmakatadır. Kişilerin sağlığını etkileyebilen, olumlu olumsuz davranışlarının hepsini kontrol etmesi, günlük aktivitelerini belirlerken sağlığı açısından uygun davranışları seçmesine sağlıklı yaşam biçimi davranışları denilmektedir (Ocakçı, 2007). Egzersizin faydalarına inanmaları ya da inanmamaları kişilerin egzersize başlamaya karar verme sürecini etkilemektedir.

Modern tıp, fizik tedavi başta olmak üzere birçok hastalıklar için artık çeşitli egzersizler ve spor aktiviteleri tavsiye etmektedir. Bu doğrultuda egzersizin yaşam tarzı haline gelmesinde sağlık profesyonellerine önemli sorumluluk düşmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışı kazandırmak ve kişilerin hayatlarına egzersizi katarak hastalık risklerini azaltmak sağlık profesyonellerinin temel işlevlerindendir.

Mesleki deneyim, sorumlulukları ve halka sundukları hizmetin sağlık olmasından dolayı sağlık çalışanları sürdürdükleri yaşam biçimleri ile rol model olmaktadırlar. Sağlık hizmetlerinde çalışan ve sağlıkla ilgili her türlü bilimsel bilgi ve donanıma sahip kişilerin öncelikle kendi yaşamlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ne derecede benimsedikleri ve birçok hastalığın tedavisinde önerdikleri sporu düzenli olarak hayatlarına dahil edip ettiklerinin belirlenmesi, mevcut durumun değerlendirilmesi için olanak sağlayacaktır.

Bir başka değişle mesleki amaçları insanlara sağlık konusunda yardım etmek olan sağlık hizmetlerinde çalışan personelin, yaşam biçimi davranışı ile egzersiz karar alma düzeylerinin nasıl olduğu ve bu ikisi arasında ilişkiyi araştırmak çalışmamızın amacını oluşturmaktadır.

2. Yöntem

2.1.Araştırma Modeli

Çalışmanın modeli betimleyici, ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışmamızın evrenini İstanbulda bir devlet hastanesinde aktif olarak görev yapan 44 kadın ve 49 erkek olmak üzere toplam 93 sağlık personeli oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Çalışmada Egzersiz karar alma ölçeği ve Sağlıklı yaşam biçimi davranışı ölçeği kullanılmıştır.

Marcus, Rakowski ve Rossi (1992) tarafından oluşturulan Egzersiz karar alma ölçeğinin Türkçe uyarlaması Gümüş ve Kitiş (2015) tarafından yapılmıştır. Yarar algısı ve zarar algısı olmak üzere ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. 16 soruluk 5 li liket tipi bir ölçektir. Ölçeğin 10 sorusu yarar algısını, 6 sorusu ise zarar algısı alt boyutunu ölçmeye yöneliktir. Ölçeğin yarar algısının yüksekliği kişinin yarar alt puanlarının yüksekliğini, zarar algısının yüsekliği ise zarar alt puanlarının yüksekliğini göstermektedir. Bu alt boyutlarından elde edilen puanlar sonucunda bireyin, egzersiz davranışının yararları ve zararları konusunda bilinçli olduğunu ve değişiklik ile ilgili olarak karar verme şanslarının fazla olduğunu göstermektedir. Çalışmamızda kullandığımız diğer ölçek ise Walker ve ark. (1996) tarafından geliştirilen Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Bahar ve ark (2008) tarafından yapılmıştır. Sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, manevi

gelişim, kişiler arası ilişkiler stres yönetimi olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri ise 0.92'dir.

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet, yaş, çalışma statusü, medeni durumu, çocuk sahibi olup/olmadıkları demografik özelliklerini oluşturmaktadır.

Ölçeği Uygulamada Kullanılan İşlem Yolu

Araştırmacının anket sorularını vermesinden sonra sağlık çalışanları soruları kendileri okuyarak doldurmuşlardır. Anlamlandırmakta güçlük çektikleri ölçek maddelerinde araştırmacı tarafından açıklama yapılarak kişiler bilgilendirilmiştir. Verdikleri yanıtlar işaretlenerek doldurulmuştur.

Verilerin Analizi

Anketlerin uygulanması sonucunda elde edilen verilerin analizi SPSS 20 paket programıyla değerlendirilmiştir. Demografik bilgiler ve anket sorularından elde edilen cevaplar çalışmanın değişkenleri olarak kaydedilmiştir. Verilerin analizinde demografik bilgiler için frekans analizi yapılmıştır. Anova, korelasyon analizleri kullanılşmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik Bilgiler

		Frekans	**Yüzde**
Cinsiyet	Kadın	44	47,3
	Erkek	49	52,7
Meslek	Yardımcı personel	45	48,4
	Hemşire	31	33,3
	Doktor	17	18,3
Medeni durum	Evli	61	65,6
	Bekar	32	34,4
Eğitim	Ön lisans	53	57,0
	Lisans	40	43,0

Tablo 1'de katılımcıların demografik bilgileri yer almaktadır.

Tablo 2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Ve Egzersiz Karar Alma Ortalama Puanları Alt Boyutları

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı				
	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata
Sağlık sorumluluğu	93	2,7145	,78608	,08151
Fiziksel aktivite	93	2,6371	,85379	,08853
Beslenme	93	2,9761	,63425	,06577
Manevi gelişim	93	2,5675	,61264	,06353
Kişilerarası iletişim	93	2,9556	,67658	,07016
Stres yönetimi	93	2,2917	,77612	,08048
Egzersiz Karar Alma				
Yarar algısı	92	4,0848	,90176	,09402
Zarar algısı	92	2,4891	,88806	,09259

Tablo 2'de öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi ve egzersiz karar alma alt boyutlarının puan ortalamaları yer almaktadır.

Tablo 3. Sağlıklı yaşam biçimi ve egzersiz karar alma ölçeği alt boyutları cinsiyete göre farklılıkları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	p
Sağlık sorumluluğu	Kadın	44	3,058	,847	,127	,099
	Erkek	49	3,346	,823	,117	
Fiziksel aktivite	Kadın	44	2,454	,776	,117	,052
	Erkek	49	2,801	,894	,127	
Beslenme	Kadın	44	3,005	,635	,095	,679
	Erkek	49	2,950	,638	,091	

Manevi gelişim	Kadın	44	2,598	,658	,099	,647
	Erkek	49	2,539	,573	,081	
Kişilerarası iletişim	Kadın	44	2,929	,705	,106	,721
	Erkek	49	2,979	,655	,093	
Stres yönetimi	Kadın	44	2,196	,816	,123	,262
	Erkek	49	2,377	,736	,105	
Yarar algısı	Kadın	44	4,004	,967	,145	,364
	Erkek	49	4,175	,840	,120	
Zarar algısı	Kadın	44	2,424	,820	,123	,541
	Erkek	49	2,537	,943	,134	

Tablo 3'te Cinsiyet farklılığına göre Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Egzersiz Karar Alma ölçeği alt boyutlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p<0,05$).

.

Tablo 4. Sağlıklı yaşam biçimi ve egzersiz karar alma ölçeği alt boyutlarının medeni durum farklıkları

	Medeni durum	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	p
Sağlık sorumluluğu	Evli	61	3,196	,822	,105	,832
	Bekar	32	3,236	,894	,158	
Fiziksel aktivite	Evli	61	2,614	,874	,112	,730
	Bekar	32	2,679	,824	,145	
Beslenme	Evli	61	2,985	,660	,084	,846
	Bekar	32	2,958	,589	,104	
Manevi gelişim	Evli	61	2,602	,679	,087	,445
	Bekar	32	2,500	,461	,081	
Kişilerarası iletişim	Evli	61	2,977	,707	,090	,670
	Bekar	32	2,914	,621	,109	
Stres yönetimi	Evli	61	2,209	,776	,099	,157

	Bekar	32	2,449	,762	,134	
Yarar algısı	Evli	61	4,124	,930	,119	,661
	Bekar	32	4,037	,855	,151	
Zarar algısı	Evli	61	2,524	,841	,107	,543
	Bekar	32	2,406	,970	,171	

Tablo 4'te Medeni durum farklılığına göre Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Egzersiz Karar Alma ölçeği alt boyutlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p<0,05).

Tablo 5. Sağlıklı yaşam biçimi ve egzersiz karar alma ölçeği alt boyutlarının eğitim durumu farklıkları

	Eğitim	**N**	**Ortalama**	**Std. Sapma**	**Std. Hata**	**p**
Sağlık sorumluluğu	**Ön lisans**	**53**	**3,167**	**,808**	**,111**	**,578**
	Lisans	**40**	**3,266**	**,894**	**,141**	
Fiziksel aktivite	**Ön lisans**	**53**	**2,410**	**,741**	**,101**	**,003**
	Lisans	**40**	**2,937**	**,907**	**,143**	
Beslenme	**Ön lisans**	**53**	**2,882**	**,575**	**,078**	**,102**
	Lisans	**40**	**3,100**	**,693**	**,109**	
Manevi gelişim	**Ön lisans**	**53**	**2,503**	**,541**	**,074**	**,246**
	Lisans	**40**	**2,652**	**,694**	**,109**	
Kişilerarası iletişim	**Ön lisans**	**53**	**2,849**	**,603**	**,082**	**,080**
	Lisans	**40**	**3,096**	**,747**	**,118**	
Stres yönetimi	**Ön lisans**	**53**	**2,342**	**,884**	**,121**	**,475**
	Lisans	**40**	**2,225**	**,608**	**,096**	
Yarar algısı	**Ön lisans**	**53**	**4,200**	**,846**	**,116**	**,196**
	Lisans	**40**	**3,955**	**,962**	**,152**	
Zarar algısı	**Ön lisans**	**53**	**2,327**	**,843**	**,115**	**,049**

Lisans	**40**	**2,691**	**,905**	**,143**	

Tablo 5'te Eğitim durumu farklılığına göre Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Egzersiz Karar Alma ölçeği alt boyutlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p<0,05).

.

Tablo 6. Sağlıklı yaşam biçimi ve egzersiz karar alma ölçeği alt boyutlarının korelasyon ilişki tablosu

		Sağlık sorumluluğu	Fiziksel aktivite	Beslenme	Manevi gelişim	Kişilerarası iletişim	Stres yönetimi	Yarar algısı	Zarar algısı
Sağlık sorumluluğu	K	1	,242*	-,011	-,089	-,017	,057	-,101	,058
	P		,019	,920	,397	,875	,585	,334	,581
	N		93	93	93	93	93	93	93
Fiziksel aktivite	K		1	,198	,247*	,083	-,213*	,018	-,024
	P			,057	,017	,428	,041	,867	,821
	N			93	93	93	93	93	93
Beslenme	K			1	,700**	,665**	,039	,135	,123
	P				,000	,000	,709	,197	,240
	N				93	93	93	93	93
Manevi gelişim	K				1	,559**	,064	,094	-,030
	P					,000	,542	,370	,250
	N					93	93	93	93
Kişilerarası iletişim	K					1	,161	,053	,012
	P						,123	,115	,206
	N						93	93	93
Stres yönetimi	K						1	-,028	-,084
	P							,293	,323
	N							93	93

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sağlıklı yaşam biçimi ve egzersiz karar alma alt boyutları arasında çok zayıf ve zayıf ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sağlık çalışanlarının egzersiz karar alma ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelendiği çalışmada, katılımcıların ölçeğin alt boyutlarından en yüksek puan beslenmedir2,97±63 Daha sonra sırası ile kişiler arası iletişim 2,95±67, sağlık sorumluluğu 2,71±78, fiziksel aktivite 2,63±85, manevi gelişim 2,56±61, ve stres yönetimidir 2,91±77. Çalışma sonucunda ulaşılan bulgulardan sağlık çalışanlarının en yüksek sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının beslenme en düşük sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ise stres yönetimi olduğu belirlenmiştir. Literatürde yapılmış benzer çalışmalara baktığımızda Yalçınkaya ve ark. (2007) çalışma sonuçlarında kişilerarası destek yüksek, egzersiz boyutu ise düşük olarak bulunmuştur.

Bu çalışma sonucunda sağlık çalışanlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının alt boyutlarının orta düzeyde olduğuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Duran ve ark.(2018) sağlık çalışanları üzerinde yapmış oldukları çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğuna ulaşılmıştır.

Yarar algısı boyutundan alınan yüksek puan davranış değiştirme konusunda kararsız olunduğu anlamına gelir. Zarar algısının yüksek olması ise davranış değişikliği konusunda karar alıp sürdürmenin daha yüksek olduğunu göstermektedir(Erol ve Erdoğan, 2007) Bu çalışma sonucunda egzersiz karar alma durumlarının yarar algısının yüksek zarar algısının ise düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçtan sağlık çalışanlarının egzersiz karar alma konusunda kararsız olunduğuna ulaşılabilir. Şekerci (2017) çalışmasında egzersiz alışkanlığı ile ilgili değişimin eğitimle geliştirilebileceğini söylemektedir. Sağlık çalışanları için egzersiz karar alma konusunda eğitim verilmesi karar almalarında yardımcı olacağı düşünülebilir.

Çalışma sonucunda sağlık personellerinin egzersiz karar alma ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının bazı değişkenlere göre (eğitim, cinsiyet, yaş, medeni durum, düzenli spora katılım) etkilenmediği belirlenmiştir. Bunun yanında sağlıklı yaşam biçimi davranışı ve egzersiz karar alma arasında anlamlı düzeyde ilişkiye rastlanmamıştır.

Kaynakça

Sağlık 21 Herkese Sağlık. Türkiye'nin Hedef ve Stratejileri. Sağlık Bakanlığı Yayını. Ankara: 2001.

Şekerci, G., Y. (2017), Egzersiz Alışkanlığına İlişkin Değişim Aşamaları Kavram Analizi, Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi 2018;15 (2): 117-122

Ocakçı, A. (2007). "Sağlığın Korunma ve Geliştirilmesinde Hemşirelik Hizmetlerinin Rolü",http://server.karaelmas.edu.tr/saglik/skg.htm (erişim tarihi: 08.10.2013)

Genç, A, Şener U, Karabacak H, Uçok K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 1, 12(3), 145-50.

Marcus BH, Rakowski W, Rossi JS. (1992). Assessing motivational readiness and decision making for exercise. *Health Psychology*, 11(4), 257-261.

Gümiş ve Kitiş (2015). Egzersiz değişim davranışları ölçeklerinin geçerlilik ve güvenirliği. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelerik Fakültesi Dergisi*, 2(3), 1-19.

Bahar ve ark. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 1-13.

Yalçınkaya, M., Özer, F. G., & Karamanoğlu, A.Y. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(6), 409-420.

Duran, Ü., Öğüt,S., Asgarpour, A., Kunter D. (2018), Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2018: 2(3); 138-147

Walker, SN, Hill-Polerecky, D.M. (1996). Psychometric evaluation of the Health Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center .

Erol, S., Erdoğan, S.(2007), Sağlık Davranışlarını Geliştirmek Ve Değiştirmek İçin Transteoretik Modelin Kullanılması, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10: 2

SB357

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİNİN SPORCULARIN ÖZGÜVEN DÜZEYİ İLE ETKİLEŞİMİ

***[1]Muhammet Cihat Çiftçi*, [1]Ersan Tolukan, [1]Baki Yılmaz**

[1]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara

***Email :** mcciftci@ybu.edu.tr, ersan_et@hotmail.com, bakiyilmaz14@hotmail.com*

Abstract

This study aimed to examine the effect of perceived mental training abilities in sports on confidence level of athletes. To this end, study was conducted with relational survey model which is one of the general survey model. The participants were sampled through convenient sampling method after consent obtained prior to data collection. Data was collected with survey method from 321 athletes who actively involved in sports. Participants were required (a) to have sport experience at least 3 years in any kind of sports and (b) to attend at least one competition in related sport branch. Participants completed demographic form, Mental Training Skills in Sport (MTSS) scale and Trait Sport Confidence Inventory (TSCI). MTSS scale was developed by Vealey (2007) and adapted to Turkish by Yarayan and İlhan (2018). It consists 20 factors and 5 subscales. TSCI is a 13 factor scale developed by Vealey and adapted to Turkish version by Engür (2006). The internal consistency of the MTSS and TSCI for this study was found respectively 0,91 and 0,93 (Cronbach α). The statistical analyses of the study included descriptive statistics, correlational and regression analyses. Experience level in related sport was found for male 11,63±6,88 years and for female 10,54±5,31 years. Pearson analyses revealed that basic mental skills subscale of MTSS had positive strong correlations with TSCI (r=0,631, p=0,000). Regression analyses revealed that MTSS have significant effect on the confidence level of the athletes (R^2=0,39, p=0.000). Consequently, it could be argued that mental skills training in sport has important effect on confidence level of the athletes.

Giriş

Sportif özgüven sporda performansı etkileyen önemli değişkenlerden birisi olarak ifade edilmektedir. Sportif özgüvenin risk alma, yaratıcılık, performans düşüşleriyle başa çıkma ve öz düzenleme becerilerini etkilediği ileri sürülmekte (Vealey, 1986). Vealey zihinsel canlandırma, hedef belirleme ve kendi kendinle konuşma gibi olguların sportif özgüven düzeyini etkilediğini belirtmektedir (Vealey, Garner-Holman, Hayashi, & Giacobbi, 1998). Sportif özgüven literatürde farklı yaklaşımlarla incelenmiştir. Sportif özgüven alanında yapılan ilk araştırmalar bu kavramı Bandura'nın öz yeterlilik kuramı çerçevesinden değerlendirerek yaklaşımlar geliştirmiştir (Bandura, 1977). Bandura kendini referans alan düşüncelerin bilgiyi ve yetenekleri eylemlere dökmek amacıyla bilişsel, motivasyonel ve duygusal süreçleri harekete geçirdiğini öne sürmektedir. Bu sebeple öz yeterlilik kavramının sporcuların ne kadar yeteneğe sahip olduklarıyla değil, sporcuların müsabakalarda veya antrenmanlarda başarıya ulaşabilmek için sahip oldukları yeteneklerine yönelik algıları ile ilgilenir (Hays, Maynard, Thomas, & Bawden, 2007). Harter ise özgüven konusunu algılanan yetkinlik kavramsal çerçevesinden incelemiştir. Bazı araştırmacılar ise sportif özgüveni operasyonel olarak performans beklentileri kavramını kullanarak tanımlamışlardır(Vealey, 1986).

Vealey (1986) ileri sürdüğü kuramsal çerçevesinde sportif özgüveni kişilik özelliği olarak ve durumsallık ayrımı yaparak açıklamıştır. Özellik olarak ileri sürülen sürekli sportif güvenin sporcuların eğilimi olarak belirtirken durumsal özgüvenin zaman içerisinde değişkenlik gösterebilecek bir olgu olduğundan bahsetmektedir. Vealey sürekli sportif güveni bireylerin başarılı olabilmek için sahip oldukları yeteneğe olan inanç derecesi şeklinde tanımlarmıştır. Bunun yanı sıra sportif güvenin durumsal değişken olarak da ifade edilebileceğini ileri sürmektedir. Durumluk sportif güven ise sporcuların başarılı olabilmek için sahip oldukları yeteneklere belirli bir anda olan inançlarını temsil eden olgu olarak ifade edilmektedir. Vealey et al. (1998) sportif güven kavramını öne sürdükten sonra özgüvenin kaynaklarını belirttiği araştırmasını gerçekleştirmiş ve bu çalışmada ustalaşma, sosyal destek, antrenör liderliği, yetenekleri gösterebilme, deneyim, çevresel rahatlık, durumsal olumluluk, fiziksel benliği temsil etme kavramlarının sportif güvenin temel kaynakları olduğunu belirtmektedir.

Sporda zihinsel antrenman teknikleri psikoloji ana akım elementlerinden gelmektedir. Psikolojik testler sporcuların güçlü ve zayıf olduğu yönleri bulmalarına yardımcı olarak antrenörlerin bu sorunlar üzerinde çözümler üretmesini mümkün kılabilir (Taylor & Wilson, 2005). Günümüzde antrenör ve sporcuya fiziksel antrenmanda olduğu gibi zihinsel antrenman tekniklerinin de bir çok kez tekrar edilmesi gerektiği önerilmektedir. Sporda zihinsel antrenman performansı yükseltmek, haz almayı artırmak, spor ve fiziksel aktivitede doyuma ulaşma amacıyla sistematik ve tutarlı bir biçimde zihinsel veya psikolojik becerilerin pratiğinin yapılması şeklinde ifade edilmektedir (Weinberg & Gould, 2014). Literatürde yapılan bazı araştırmalarda sportif güveni artırmak ve bu tekniklerin sporcuların performanslarını geliştirmesi için müdahale yöntemleri kullanılmıştır. Burada zihinsel beceri ve zihinsel tekniklerin ayrımını yapmak gerekir(Yarayan & İlhan, 2018). Zihinsel beceriler sporda odaklanmayı artırmak, antrenman çıktılarını geliştirmek veya stresle başa çıkmayı geliştiren özel süreçler olarak ifade edilirken; zihinsel teknikler ise sportif performansı artırmak için kullanılan zihinsel antrenman metotlarıdır (Behnke, Tomczak, Kaczmarek, Komar, & Gracz, 2017). Bilişsel strateji, hedef belirleme, kendinle konuşma, rahatlama, ve motivasyon düzenleme gibi tekniklerin sporcular üzerinde olumlu değişimlere katkı sağladığı belirtilmektedir. Örneğin hedef belirlemenin yön amaçlı olması sporcuların istedikleri amaçlara kendi formüllerini geliştirmelerine olanak kılar (Sachs, 1991). Kendinle konuşmayı zihinsel beceriler ile birleştiren araştırmacılar ise sporcular açısından olumlu çıktılara ulaştıklarını belirtmişlerdir (Kolovelonis, Goudas, Hassandra, & Dermitzaki, 2012). Pozitif kendinle konuşma sporcuların sesli veya sessiz olarak yaptıkları ve onları güçlendirme amacı olan içsel konuşmalarını ifade eder. Müsabaka öncesinde, esnasında ve sonrasında yapılabilir. Yapılan araştırmalarda kendinle konuşmanın performans gelişimiyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Hardy, Jones, and Gould (1996) kendinle konuşmanın özgüveni artırdığı ve stresi azalttığını belirtmektedir. Zihinsel canlandırma sportif güveni artırabilecek diğer bir tekniktir. Zihinsel canlandırma motor becerileri sembolik olarak zihinde resmederek herhangi bir kas hareketi olamadan deneyimleme sürecidir. Performans hedeflerini gerçekleştirmek için sporcular tarafından kullanılan bu teknik bilişsel bir süreç olması sebebiyle sportif özgüven ile de ilişki içindedir (Hall, Rodgers, & Barr, 1990). Literatürde yapılan araştırmalarda zihinsel tekniklerin özgüven düzeyi üzerine etkisi incelenmektedir.

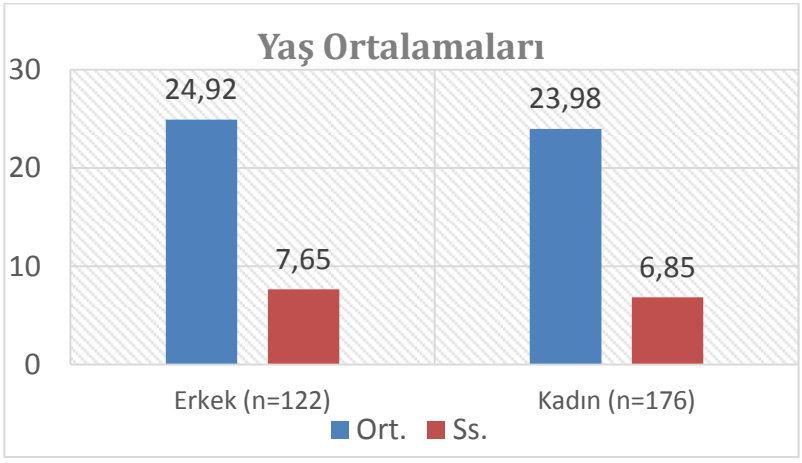
Ancak zihinsel beceriler ve tekniklerin ayrımını yapan yaklaşımların özgüven düzeyine etkisini inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada sporda zihinsel antrenman becerileri ve tekniklerinin sportif özgüven ile arasındaki ilişkiye yönelik katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın evrenini kesit alma yaklaşımıyla seçilen örnekleme dâhil olan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar ulaşılabilir örneklem yöntemiyle seçilerek onayları alındıktan sonra araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırma kapsamında toplamda 321 sporcudan veri toplanmıştır. Araştırmaya dâhil olma kriteri olarak 3 yıldır herhangi bir spor branşı ile ilgilenmek ve branşındaki en az 1 müsabakaya katılmış olmaları şart koşulmuştur. Eleme kriteri uygulandıktan sonra 298 veri analizlere dahil edilmiştir. Anketin birinci bölümünde demografik bilgiler toplanırken ikinci bölümünde ise Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE) ve Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKÖ) kullanılmıştır. SZAE toplamda 20 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek Behnke vd. (2017) tarafından geliştirilmiş ve Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasındaki genel iç tutarlılık katsayısı 0,91 iken alt boyutlar için 0,82 ve 0.91 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu araştırma için genel iç tutarlılık katsayısı 0,91 iken Zihinsel Temel Beceriler (ZTB) için 0,77; Zihinsel Performans Becerileri (ZPB) için 0,76; Kişilerarası Beceriler (KB) için 0,86; Kendinle Konuşma (KK) için 0,87; Zihinsel Canlandırma (ZC) için 0,78 olarak bulunmuştur. SSKGÖ Vealey (1986) tarafından geliştirilen 13 maddeden oluşan ölçek Engür (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasındaki genel iç tutarlılık katsayısı 0.89 bulunurken bu araştırma için 0,93 bulunmuştur. Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmış ve korelasyon testleri ile regresyon analizleri kullanılmıştır.

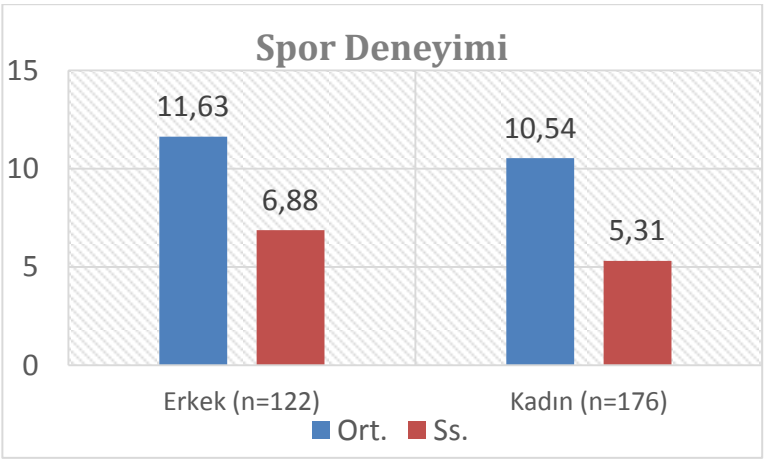
Bulgular

Araştırma verilerinin analizlerine katılım kriterini sağlayan toplamda 298 sporcunun değerlendirmeleri dâhil edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde araştırmamıza katılan sporcuların 104'ü amatör, 88'i profesyonel ve 106'sının milli sporcu olduğu tespit edilmiştir. Bu katılımcıların 139'u bireysel sporlar ile ilgilenirken 159'u ise takım sporlarıyla ilgilenmektedir. Verilerin dağılımı normallik gösterdiği için analizlerde parametrik testler uygulanmıştır. Şekil 1'de katılımcıların yaş ortalamaları gösterilmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması erkekler için 24,92±7,65 ; kadınlar için 23,98±6,85 yıl olarak tespit edilmiştir.



Şekil 1.Katılımcıların Yaş Ortalamaları

Şekil 2'de katılımcıların ilgilendikleri spor branşını kaç yıldır yapmakta olduklarını gösteren veriler yer almaktadır. İlgili spor branşındaki deneyim yılı erkekler için 11,63±6,88 yıl iken; kadınlar için ise bu rakam 10,54±5,31 yıl olarak bulunmuştur.



Şekil 2. Katılımcıların İlgili Spor Branşındaki Deneyim Yılı

Katılımcıların SZAE ölçeği alt boyutlarından aldıkları skorlar ile SSKGÖ ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Tablo 1. incelendiğinde SZAE alt boyutlarıyla SSKGÖ ölçeği arasında pozitif yönde kuvvetli ilişkiler tespit edilmiştr. Pearson korelasyon analizi sonucunda ZTB ile toplam özgüven puanı arasında pozitif yönde kuvvetli ilişki (r=0,631, p=0,000) bulunmuştur.

Tablo 1. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ile Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği Puanlarının İlişkisi

Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Alt Boyutları							
		Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişiler Arası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma	**SSKGÖ (Toplam Özgüven)**
SSKGÖ (Toplam Özgüven)	r	**,633****	**,592****	**,442****	**,268****	**,480****	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	
Zihinsel Temel Beceriler	r	1	,643**	,589**	,459**	,638**	,633**
	p		,000	,000	,000	,000	,000
Zihinsel Performans Becerileri	r	,643**	1	,541**	,296**	,570**	,592**
	p	,000		,000	,000	,000	,000
Kişiler Arası Beceriler	r	,589**	,541**	1	,297**	,591**	,442**
	p	,000	,000		,000	,000	,000
Kendinle Konuşma	r	,459**	,296**	,297**	1	,499**	,268**
	p	,000	,000	,000		,000	,000
Zihinsel Canlandırma	r	,638**	,570**	,591**	,499**	1	,480**

	p	,000	,000	,000	,000				,000	

**. Korelasyonun 0.01 noktasında anlamlı olduğunu temsil eder (p).

Sporda zihinsel antrenmanın sportif kendine güvenin yordayıcısı mıdır sorusuna aradığımız cevapta ise regresyon analizi uygulandı. Tablo 2 incelendiğinde sporda zihinsel antrenman puanlarının sportif kendine güven puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda sporda zihinsel antrenman becerileri özgüven düzeyi değişkenini önemli bir oranda açıkladığı bulunmuştur (r=0,39, p=0,000).

Tablo 2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Puanlarının Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçek Puanlarını Yordama Düzeyi

					Change Statistics					
Model	R	R^2	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	B	Sig.	F	Durbin-Watson
1	,631[a]	,398	,396	5,81753	,398	195,474	,631	0,000	195,474	1,892

a. Yordayıcı: (Constant), SZAE

b. Bağımlı Değişken: SSKGÖ

Tartışma ve Sonuç

Sonuçlar incelendiğinde zihinsel beceri ve teknikleri ayrımını yapan bir ölçek kullandığımız bu araştırmada bazı önemli sonuçlar elde ettik. İlk olarak sporcular zihinsel antrenman beceri ve teknikleri algılarını değerlendirdikleri SZAE ölçek puanları toplam özgüven ile pozitif yönde kuvvetli ilişki göstermiştir. Buradan hareketle sporda zihinsel antrenman ve sportif kendine güvenin birbirleriyle yakından ilişkili iki kavram olduğu söylenebilir. Zihinsel antrenman kavramı sporcuların zihinsel becerilerini kullanarak psikolojik parametrelerini güçlendirmeyi hedefleyen ve bu amaçla teknikler uygulayan bir olgudur. Sportif kendine güven ise sporcuların yeteneklerine olan sürekli ve durumsal inançlarını temsil etmesi sebebiyle bu psikolojik parametrelerden birisi olarak algılanmaktadır. Buradan hareketle bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olması anlaşılır bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü sporcular zihinsel antrenman teknikleri ile becerilerine olan inançlarını artırarak kendi fiziksel kapasitelerinin sınırlarını aşmayı amaçlarlar. Yapılan bir araştırmada zihinsel antrenman becerilerininin sürekli ve durumsal özgüven düzeyini artırdığı belirtilmektedir (Heydari, Soltani, & Mohammadi-Nezhad, 2018) Fulgham (1999) ise hedef belirleme ve zihinsel antrenman tekniklerini müdahele yöntemi olarak kullandığı araştırmasında zihinsel antrenmanın özgüven düzeyini artırdığı belirtilmektedir. Zihinsel tekniklerin kullanıldığı araştırma sonuçları göz önüne alındığında Miçooğullari ve Kirazci (2016) kendinle konuşmanın sportif özgüven düzeyleri ile lişkili olduğunu belirtmektedir. Yukarıda bahsedilen çalışmalar ile paralellik gösteren araştırmamızın ışığında zihinsel antrenman beceri ve tekniklerinin sportif güveni artırabileceğini destekler bulgular bu araştırma sonucunda bulunmuştur.

Öneriler ve Sınırlılıklar

Uygulamalı spor psikologları bu araştırma çıktılarını müdahele programları geliştirmede veya zihinsel beceri ve tekniklerini temel alan bütüncül yaklaşımlar geliştirerek sporcuların özgüven düzeylerini artırabilir. Her çalışmada olabileceği gibi bu araştırmanın da bazı sınırlılıkları vardır. Bunlardan ilki, araştırmamızda toplanan veriler öz

değerlendirme yöntemiyle sporculardan alınmıştır. İleride yapılacak araştırmalar örtük ölçme yöntemlerini kullanarak sporcuların belirli durumlardaki sportif güven düzeylerini veya sürekli sportif güvenlerini ölçmeyi deneyebilir. Bir diğer sınırlılık olarak karşımıza çıkan durum ise örneklem grubunun nispeten küçük olmasından kaynaklanmaktadır. Bu sebeple araştırma çıktıları uyglamalarda kullanılmadan önce dikkatlice yorumlanmalıdır. Son olarak araştırma ilişkisel analizler içerdiği için bağımsız ve bağımlı değişkenin birbirinden etkilenebileceği durumu ilerideki deneysel çalışmalar tarafından da göz ardı edilmemelidir.

Kaynaklar

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review, 84*(2), 191.

Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2017). The Sport Mental Training Questionnaire: Development and Validation. *Current Psychology, 38*(2), 1-13.

Engür, M., Tok, S., Tatar, A (2006). Durumluk ve Sürekli Sportif Güven Envanterinin Türkçeye Uyarlanması. *Performans, 11*(3).

Fulgham, A. (1999). Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes. *National Undergraduate Research Clearing House, 2*.

Hall, C. R., Rodgers, W. M., & Barr, K. A. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist, 4*(1), 1-10.

Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*: John Wiley & Sons Inc.

Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., & Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world class sport performers. *Journal of applied sport psychology, 19*(4), 434-456.

Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 22*(4), 189-194.

Kolovelonis, A., Goudas, M., Hassandra, M., & Dermitzaki, I. (2012). Self-regulated learning in physical education: Examining the effects of emulative and self-control practice. *Psychology of sport and Exercise, 13*(4), 383-389.

Miçooğullari, B. O., & Kirazci, S. (2016). Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & anxiety: A case of youth basketball players. *Universal Journal of Educational Research, 4*(12), 2761-2768.

Sachs, M. L. (1991). Reading list in applied sport psychology: Psychological skills training.

Taylor, J. E., & Wilson, G. E. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*: Human Kinetics.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*(3), 221-246.

Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*(1), 54-80.

Weinberg, R. S., & Gould, D. S. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*: Human Kinetics.

Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarlama Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23*(4), 205-218.

Yıldırım, F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin*.

SB361

AMATÖR VE PROFESYONEL FUTBOLCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARI

***[1]Selman ORHAN*, [1]Hüseyin ÜNLÜ**

[1]Aksaray Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi / AKSARAY

***Email :** pskselman@gmail.com, huseyinunlu68@gmail.com*

ABSTRACT

Relationship Between Mental Toughness and Irrational Performance Beliefs in Footballers

The relationship between mental toughness and irrational performance beliefs is important in the psychological dimension of sporting performance. The sample of the research carried out in relational screening model; 238 players (age = 23.37 ± 5.53) engaged in football. As a data collection tool; '' Personal Information Form ',' 'Inventory of Mental Toughness in Sports' 'and dış Irrational Performance Beliefs-2' 'were used. In the study, it was found that the mental toughness levels and irrational performance beliefs of the football players were moderate. In addition, there was a positive correlation between age variable and mental toughness, while a negative correlation was found between irrational performance beliefs. In the study, no significant relationship was found between the mental toughness of football players and irrational performance beliefs.

KeyWords: Mental Toughness, Irrational Performance Beliefs, Football, Soccer Players

GİRİŞ

Sporcular psikolojik süreçler bakımından zaman zaman antrenman ve müsabakalarda sorun yaşayabilmekte olup olumsuzluklar karşısında bilişsel ve davranışsal açıdan kontrolü kaybedebilmektedirler. Sporcuların yüksek performans ortaya koyabilmeleri için, onları psikolojik açıdan olumsuz yönde etkileyecek olan durumlarla da baş edebilmeleri önemlidir (Şahin ve Mehmet, 2018). Spor ortamı sporcular için birçok zorluk, stres ve hatta başarısızlık gibi kavramları bünyesinde barındırmaktadır. Bu nedenle sporcuların başarıya ulaşabilmeleri ya da çabuk toparlanabilmeleri için olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılık düzeylerinin mümkün olduğu kadar yüksek olması gerekmektedir (Crust, 2008;Jones, Hanton, ve Connaughton, 2007). Zihinsel dayanıklılık bireysel ve takım sporcularında yarışma performansı sergilenirken ideal performans durumunu koruma becerisi olarak (Mack ve Ragan, 2008) tanımlanmaktadır. Crust ve Clough, (2011)'a göre ise zihinsel dayanıklılık genellikle sporcunun odaklanma yeteneği, hatalardan geri dönebilme yeteneği, baskıyla başa çıkabilme becerisi, şanssızlıkla yüzleştiğinde ısrar etme kararlılığı ve zihinsel sağlamlıkla ile ilgilidir. Sporcunun psikolojik performansını etkileyen faktörlerden birisi de akıldışı performans inançlarıdır (Urfa ve Aşçı, 2018a).

Akıldışı inançlar gerçekçi, tutarlı, fonksiyonel olmayan, katı, isteklere odaklanan inançları, akılcı inançlar ise gerçekçi, tutarlı ve fonksiyonel olan esnek ve tercihleri vurgulayan inançları ifade etmektedir (Dryden, 2006;Ellis, 1995). Akıldışı inançlar; işlevsel, mantıklı, görgül olarak geçerliği olmayan; ayrıca gerçekmiş gibi kabul edilen dogmatik bir içeriğe sahip olarak kişiyi yenilgiye uğratan örüntüleri içermektedir (Türküm, 2003). Cjvitci (2009)'ye göre akıldışı inançlar, mantıkdışı inançlar, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler benzer kavramsal içeriğe sahiptir. Akılcı inançlar; taleplere karşı değişmez-mutlak olmayan tercihler, engellenme karşısında yüksek toleranslı inançlar, felaketleştirici inançlara karşı felaketleştirici olmayan inançlar ve değerini düşürücü inançlara karşı kabul edici inançlar şeklinde 4 başlık altında toplanmaktadır (Gençtanırım ve Acar, 2007).

Özellikle profesyonel spor ortamı ele alındığında seyirci, medya, antrenör baskısı gibi nedenlerle sporcu düşünce, talep ve inançlarını akılcı bir şekilde oluşturup yönetmekte zorlanarak akıldışı performans inançları geliştirebilir. Bunun yanında sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyinin de düşük olması sporcunun performansında ciddi düşüş ve bozulmalar meydana getirebilir. Özellikle futbolcularda performansa etki eden fiziksel süreçler, teknik ve taktik özellikler günümüz şartlarında benzerlikler göstermektedir. Bu sebepten dolayı performansta meydana gelebilecek artış açısından psikolojik özellikler son derece önem taşımaktadır. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve akıldışı performans inançlarını inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu araştırmada futbolcularda zihinsel dayanıklılık ve akıldışı performans inançları incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma grubunu; 2018-2019 sezonunda Elazığ ilinde 18-41 yaş arasında futbol ile uğraşan toplam 238 (yaş=23.37±5.53) futbolcu oluşturmuştur. Araştırma grubunun belirlenmesinde; seçkisiz örneklem yöntemlerinden, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan sporcuların sosyodemografik bilgilerini öğrenmek amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", sporcuların zihinsel dayanıklılığını değerlendirmek amacıyla "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" (SZDE), akıldışı performans inançlarını değerlendirmek amacıyla da ‘’Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2’’ (APİE-2) kullanılmıştır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE): Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini tespit etmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch, (2009) tarafından geliştirilen SZDE toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Envanter devamlılık, güven ve kontrol olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta olup dörtlü likert tipindedir. SZDE’nin Türkçeye uyarlama çalışması, Altıntaş ve Koruç (2017) tarafından yapılmıştır.

Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 **(APİE-2):** Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 (APİE-2) Turner ve Allen (2018) tarafından oluşturulmuştur. Toplam 20 maddeden oluşan envanter 5’li likert tipindedir. Envanter performansa yönelik akıldışı inançları; “talepkarlık, felaketleştirme, düşük tolerans ve değersizleştirme” olmak üzere 4 alt boyutta değerlendirmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan akıldışı inançların yüksek olduğu anlamına gelmektedir. APİE-2’ninTürkçeye uyarlama çalışması, Urfa ve Aşçı (2018a) tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde bir çalışma olup verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra pearson korelasyon kat sayısı tekniğinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	**n**	***Ort.***	**Ss**
Güven	238	3.08	0.42

Kontrol	238	2.36	0.57
Devamlılık	238	3.22	0.50
Zihinsel Dayanıklılık Toplam	238	2.92	0.35
Talepkarlık	238	3.66	0.76
Düşük Tolerans	238	3.79	0.75
Felaketleştirme	238	3.23	0.77
Değersizleştirme	238	2.72	0.71
Akıldışı Performans Toplam	238	3.35	0.58

Tablo 1'e göre, araştırma gurubundaki futbolcuların zihinsel dayanıklılık envanterinden 2.92±35'lik ve akıldışı performans inançları envanterinden ise 3.35±.58'lik bir ortalama elde ettikleri görülmüştür.

Tablo 2. Yaş Değişkeni ile Zihinsel Dayanıklılık ve Akıldışı Performans İnançları İlişkisi

Değişkenler	**Yaş**	**Zihinsel Dayanıklılık**	**Akıldışı Performans İnançları**
r	1	.262**	-.158*
p		.000	.015
n	238	238	238

p< 0.05

Tablo 2'ye göre, yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanırken, akıldışı performans inançları ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Zihinsel Dayanıklılık ve Akıldışı Performans İnançları İlişkisi

Değişkenler	**Zihinsel Dayanıklılık**	**Akıldışı Performans İnançları**
r	-.060	1
p	.354	
n	238	238

P>0.05

Tablo 3'e göre zihinsel dayanıklılık ile akıldışı performans inançları (r=-.060; p>.05) arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

TARTIŞMA

Araştırmada futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile akıldışı performans inançları belirlenmiş ve bu değişkenler arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Araştırmada futbolcuların hem zihinsel dayanıklılık düzeylerinin hem de akıldışı performans inançlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Bireysel ve takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlendiği çalışmada bireysel sporlarla uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının yüksek olduğu, takım sporları ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının da orta düzeyde olduğu görülmüştür (Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018). Spor yapan ve spor yapmayan bireyler akıldışı performans inançlarının incelendiği çalışmada spor yapan bireylerin akıldışı performans inançlarının yüksek olduğu görülürken spor yapmayan bireylerin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür (Urfa ve Aşçı, 2018b).

Araştırmada futbolcuların yaşı ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre futbolcuların yaşı ile zihinsel dayanıklılıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu araştırma bulgusuna benzer olarak; Marchant ve ark. (2009);Connaughton ve ark. (2008) ve Nicholls ve ark. (2009)'nın araştırmalarında da, sporcularda yaş arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığı saptanmıştır. Ancak, Pehlivan (2014)'nın araştırmasında ise literatürden farklı olarak araştırmaya katılan yaş guruplarında zihinsel dayanıklılığın değişmediği de saptanmıştır.

Futbolcuların yaşı ile akıldışı performans inançları arasındaki ilişki de yaş ile akıldışı performans inançları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Gençtanırım ve Acar, (2007)'a göre toplumsallaşma sürecinde çocukluk yıllarından itibaren akılcı olmayan inançlar, kültürel değerler, roller ve öğrenme biçiminde bireylere aktarılabilmektedir. Ergenlik dönemi; kişilik gelişimi, kendini gerçekleştirme, kimliğe kavuşma ve psiko-sosyal gelişim bakımından ele alındığında yaşın akıldışı inancı etkilediği (Vîslă ve ark. 2016) ve yaş ile beraber akıldışı performans inançlarının azalması da beklendik bir araştırma bulgusu olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca Urfa ve Aşçı (2018)'nın araştırmasında da sporcu olan ergenlerin daha fazla akıldışı inanca sahip olduğu saptanmıştır.

Araştırmada ayrıca futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile akıldışı performans inançları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Konu ile ilgili olarak; Azadip (2013)'in yapmış olduğu çalışmada; sporcularla, sporcu olmayanların akıldışı performans inançları karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sporun sporcularda akıldışı inançları azalttığı saptanmıştır.

KAYNAKÇA

Altıntaş, A., & Koruç, B. P. (2017). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Üniversitesi*, *27*(4), 163–171. https://doi.org/10.17644/sbd.311985

Azadip, Y. (2013). Comparison of Irrational Beliefs Among Both Athlete and Non-athlete Scholars. *International Journal of Research in Social Sciences*, *2*(2), 56–60.

Çjvitci, A., Türküm, S. A., Baki, D., & Hamamcıı, Z. (2009). *Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar□: "Kavramlar, Teknikler Ve ØRnek Etkinlikler".* Pegem Akademi Yayıncılık.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). he Development And Maintenance Of Mental Toughness: Perceptions Of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences*, *26*(1), 83–95. https://doi.org/10.1080/02640410701310958

Crust, L. (2008, Kasım). A Review And Conceptual Re-Examination Of Mental Toughness: Implications For Future Researchers. *Personality and Individual Differences*, C. 45, ss. 576–583. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005

Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing Mental Toughness: From Research To Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, *2*(1), 21–32. https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436

Dryden, W. (2006). *First Steps in REBT: A Guide to Practicing REBT in Peer Counseling*.

Ellis, A. (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) To Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *13*(2), 85–89. https://doi.org/10.1007/BF02354453

Gençtanırım, D., & Acar, N. V. (2007). *Akılcı - Duygusal Davranışçı Yaklaşım ve Sezen Aksu Şarkıları*. *32*(143).

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, *21*(2), 243–264. https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243

Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development Of The Mental, Emotional, And Bodily Toughness İnventory İn Collegiate Athletes And Nonathletes. *Journal of Athletic Training*, *43*(2), 125–132. https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.2.125

Marchant, D. C., Polman, R. C. J., Clough, P. J., Nicholls, A. R., Jackson, J. G., & Levy, A. R. (2009). Mental Toughness: Managerial And Age Differences. *Journal of Managerial Psychology*, *24*(5), 428–437. https://doi.org/10.1108/02683940910959753

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental Toughness İn Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, And Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*, *47*(1), 73–75. https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006

Şahin, T., & Mehmet, G. (2018). Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi: Türkiye Korumalı Futbol 1. Ligi Oyuncuları Örneği. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *16*(3), 204–216.

Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress Toward Construct Validation Of The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, *25*(3), 186–193. https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186

Türküm, A. . (2003). Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Kısaltma Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi;*, *2(19):41-4*.

Turner, M. J., & Allen, M. S. (2018). Confirmatory Factor Analysis Of The İrrational Performance Beliefs Inventory (İPBI) İn A Sample Of Amateur And Semi-Professional Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *35*(November 2017), 126–130. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017

Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2018a). Examination of Psychometric Properties of the Irrational Performance Belief Inventory-2. *Psikoloji Çalışmaları / Studies in Psychology*, *38*(2), 219–236. https://doi.org/10.26650/sp2018-0004

Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2018b). Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Akıldışı İnançlarının İncelenmesi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, *20*(2), 41–52.

Vîslă, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2016). Irrational Beliefs and Psychological Distress: A Meta-Analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *85*(1), 8–15. https://doi.org/10.1159/000441231

Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, *11*(57), 992–999. https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2509

SB367

FİTNESS YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: GAZİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

[2]BELGİN GÖKYÜREK, [1]GİZEM YORGANCIOĞLU

[1]KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ, KÜTAHYA
[2]GAZİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, ANKARA

Email : *inanb@gazi.edu.tr, gizemyorgancioglu@gmail.com*

GİRİŞ Egzersiz bağımlılığı kişinin aşırı egzersiz yaptığı, fiziksel ve ruhsal olarak bu nedenle zarar gördüğü, iyilik halinin etkilendiği bir durum olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, aşırı egzersiz ile sonuçlanan, fiziksel aktivite için özlem duyulan ve olumsuz fizyolojik sonuçlara (aşırı egzersiz yaralanmaları) neden olan varlığı ile tanınır. Egzersiz bağımlılığı, klasik bağımlılık bozuklukları ile ortak klinik özellikleri nedeniyle davranış bağımlılıkları spektrumuna dahil edilebilir. AMAÇ Bu çalışmanın amacı fitness yapan üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenerek değerlendirilmesidir. YÖNTEM Araştırmanın örneklem grubu, gazi üniversitesi spor merkezinde fitness yapan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Tekkurşun Demir, Hazar, ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 17 maddeli Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. BULGULAR Erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, kadın öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Yaş Değişkenine Göre Pearson-Korelasyon Değerleri ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. SONUÇ Gazi üniversitesi spor merkezi bünyesinde fitness yapan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı durumları incelenmiş ve Erkek öğrencilerin bağımlı grup, kadın öğrencilerinin ise risk grubunda yer aldığı saptanmıştır.

THE EXAMİNATİON OF THE EXERCİSES ADDİCTİON LEVELS UNİVERSİTY STUDENTS DOİNG FİTNESS: GAZİ UNİVERSİTY SPORTS CENTRE EXAMPLE)

INTRODUCTİON Exercises addiction has been identified a unfavorable state that excessive exercise power, physical and mental damage. Exercise dependence define a condition in which a person performs excessive exercise resulting in deterioration of his or her physical and mental health wellness. Exercise dependence is defined by the presence of a craving for physical activity resulting in extreme exercising and generating negative physiological consequences (overexert injuries). Exercise dependence can be included in the spectrum of behavior addictions due to its clinical characteristics in common with classical addictive disorders. AIM The aim of this study was to evaluate the age, sex and exercise addiction levels of university students who are doing fitness. METHOD The study's sample group consisted of university students doing fitness in the sports center of Gazi University. Exercise Addiction Scale (EAS) that had been developed by Tekkurşun Demir, Hazar, and Cicioğlu (2018) was used to obtain data. RESULTS Mean Exercise Addiction scores of male students were higher, significantly. Pearson correlation also revealed moderately positive correlation between age variable and exercises addiction. CONCLUSİON In this sample group, the male students were in dependent group and the female students were in the risk group.

SB374

SPOR SALONLARINDA SPOR YAPAN KADIN VE ERKEKLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Ramazan Topuz, [1]Melike Kılıç, [1]Veysel Turkak, [1]Gökhan Saygı, [1]Mustafa Kurumeşe

[1]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KONYA

Email : *ramazan_topuzz@selcuk.edu.tr, 907melikekilic@gmail.com, weyseell@outlook.com, gokhansaygi42@gmail.com, mustafakurumese@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to examine the conscious awareness levels of male and female members engaged in sports in gyms. The sample group consisted of 432 members, 228 female and 204 male, who are members of the sports halls in Konya. While the personal information form created by the researcher was used to obtain socio-demographic information, the Conscious Awareness Scale (BIFI) developed by Brown and Ryan (2003) and the Turkish reliability and validity study conducted by Özyeşil et al. (2011) was used to determine conscious awareness. The variance and homogeneity of the data were tested, Independent Samples t test was used for binary comparisons, One- Way Anova was used for multiple comparisons and Tukey HSD test was used for determining the source of difference. For this study, Cronbach's Alpha value was determined as 90. There were no statistical changes due to education and occupational factors, while gender and age factors were statistically significant ($p < 0.05$). As a result; while it is thought that the average awareness values of female members are higher than male members and that the observed changes depending on gender may be related to the social structure, the values and roles given to men and women, while the change depending on the age factor may depend on the physical and mental structure of the second adolescence and the future anxiety. it could be said.

Keywords: Conscious awareness, Woman, Man, Sport

Giriş

Bilinçli farkındalığın deneyimlenen bir olgu olması, yıllar boyunca uygulama şeklinde kullanılmasının, klinik olarak kavramsallaştırma yapmayı zorlaştırmasıdır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Bilinçli farkındalık, içinde yaşanılan zaman diliminde oluşan olayların farkında olma durumu ve dikkatliliktir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık, acıyı azaltan bütün deneyimlerle ilişkide olmanın ve olumlu kişisel dönüşüm için adım atmanın basit bir yoludur (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Bishop ve ark. (2004) bilinçli farkındalık kavramının, şu andaki zihinsel olayları tanımak için deneyim üzerinde dikkati sürdürme anlamına gelen '*dikkat regülasyonu'* ve deneyime karşı meraklılık, kabul edicilik ve açıklık ile karakterize olan '*anlık deneyimi yönlendirme*' olarak iki bileşeninden söz etmişlerdir.

Bilinçli farkındalık öz-anlayışın bir bileşenidir ve birey acı verici deneyimle karşılaştığında *kendine-şefkat, ortak paydaşım* ve *bilinçli farkındalık* olmak üzere öz-anlayışın üç bileşeni ortaya çıkmaktadır. Bilinçli farkındalığın artması sevgi, şefkat ve affedicilik duygularını besleyerek kişinin öz-anlayış seviyesinde bir artış sağlar ve böylece kişi olumsuz duygu durumlarından daha az etkilenir hale gelir (Özyeşil, 2011).

Bilinçli farkındalık insanlara, pişmanlıkla, geçmiş ve gelecekle, anksiyete ile, beklentiyle uğraşan zihinlerinin çalışma yollarına dair uyanık olmaları için yardım eder. Aynı zamanda zihnin bunlarla birlikte olması ancak bunların içinde olmamasına katkı sağlar (Gilbert ve Tirch, 1980).

Bilinçli farkında olunduğu zaman dikkat geçmiş veya gelecekte değildir ya da kişi o anda olan şeyi reddetmemekte ya da yargılamamaktadır, kişi sadece o andadır. Bu tarz bir dikkat enerji, eğlence ve ayıklık doğurur. Ve herhangi birisinin geliştirebileceği bir beceridir. Bilinçli farkındalık koşullanmaların dışına çıkıp, olan biteni hemen görmeye yardım etmektedir (Germer, 2004). Bazı insanlar diğerlerinden daha fazla bilinçli farkında görünmektedirler ama başlangıç noktasının ne olduğu fark etmeksizin bilinçli farkındalık uygulama ile arttırılabilen bir beceridir (Germer, 2009).

Geçmişi yüzyıllar öncesine dayanan spor, ortaya çıkışından bu yana toplumsal yaşantının önemli bir parçası haline gelmiştir. Serbest zamanın değerlendirilmesi, kendine güveni, sosyalleşmeyi ve dayanışmayı sağlamasının yanında bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesindeki rolünün araştırılması ve ortaya konmasıyla birlikte spor kavramı farklı bir anlam kazanmıştır (Koruç ve Bayar, 2004; Akt. Arslan, Güllü ve Tutal, 2011).

Sportif aktiviteler, günlük hayat ve faaliyetlerin aksine karakteristiğin, faaliyetin kapsamındaki anlamın değişmesinden kazanır. Yani sporun özünde, gerçeğin kapsamındaki değişim vardır. Sportif faaliyetler, belirli bir noktaya kadar günlük hayatın sıradanlığından sıyrılmaya çalışan ve bir amaca yönelik olan bir dizi serbest faaliyettir (Karaküçük ve Yetim 1997).

Spor yapmak yalnız bir bedensel uğraşı olmayıp, aynı zamanda bir sosyalleşme, bir topluma uyum sürecidir. Spor bir kurallar dizisi ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca taşıdığı özelliklere göre takıma uyma özelliklerini gerektirir, tıpkı topluma uyumu gerektirdiği gibi. Çalışmalar sırasında başarıya ulaşmak, günlük yaşantıda bulunmayan kurallara uymak ile mümkündür. Bu ise yeni bir uyum süreci demektir. Bu uyum sürecini tanımlayan genç, yeni bazı özelliklere sahip olur. Daha doğrusu mevcut bazı nitelikleri geliştirmiş olur (Başer 1994).

Bireyin kendi adına özgürce kullanmak hakkına sahip olduğu, iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk ve görevler yerine getirildikten sonra arta kalan zaman olarak tanımlanan boş zaman; insanın bir şey yapmak ya da yapmamak arasında serbest bir seçim yapabildiği, yapmak ya da yapmamak istediği şeyleri gene serbestçe tayin edebildiği, fakat yapılan işin sorumluluğunu da yüklenebilecek, sorumlu davranışlar gösterebilmesi gereken zaman olarak da tarif edilmiştir (Karaküçük 1997).

Spor ortamındaki bireylerin kararları ve davranış biçimlerindeki düzenlilik ve tutarlılığın altında biyolojik faktörler kadar, sosyal ve kültürel kökenlerinde olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Sahip olduğu kişiyi değişik biçimlerde davranmaya zorlayan davranış modeli olan statü, gelir, eğitim ve meslek değişkenlerine göre toplumsal yaşamda bireylere bağlanır. Sportif ortamda başarı için yapılan her hareket ve her davranış bir karar verme süreci gerektirir.

Birey, her hangi bir spor branşında faaliyetlerde bulunarak sosyal çevrenin baskısından, stresinden uzaklaşmaktadır. Aynı zamanda spor faaliyetlerini yaptığı bir sosyal çevreye mensup olmakla ve o çevrenin kurallarına göre hareket ederek sorumluluk duygusunu geliştirmektir. Sosyal çevre ve spor ilişkisi bireyin geleceğini garanti altına alması ve hayatını idame ettirebilmesi şeklinde bir mesleki çevre olarak sportif faaliyetlerde bulunması şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Diğer taraftan modern toplumun ve kentleşmenin ortaya çıkardığı stres ve baskıdan kurtulmak, kendine zaman ayıracak hoş bir vakit geçirme ve eğlence isteği açısından sosyal çevre spor iç içe girmektedir (Karaküçük, 1997).

Bu araştırmanın amacı, spor salonlarında spor yapan kadın ve erkeklerin Bilinçli Farkındalık düzeylerinin incelenmesidir.

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel tarama modelinde desteklenmiştir. Tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar 2014). Tarama modelinde desenlenen araştırmaların sahip olduğu en önemli özelliklerinden biri, bu tür araştırmaların verilerinin farklı kaynaklardan toplanması, araştırılan konuyla ilgili ayrıntılı bilgi sahibi olunması ve verilerin çok fazla kişiden toplanması nedeniyle geçerliliğin yüksek olmasıdır (Karakaya 2011).

2.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın örneklem grubunu, Konya ilinde spor salonuna üye 228 kadın, 204 erkek olmak üzere toplam 432 gönüllü üye oluşturmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veriler, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)" kullanılarak elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Bu form, araştırma grubunu oluşturan bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek durumları ile ilgili bilgi edinmek amacıyla oluşturulmuştur.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği –BİFÖ (Mindful Attention Awareness Scale –MAAS)

Araştırmada, katılımcıların farkındalık düzeyini ölçmek için geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Brown ve Ryan tarafından 2003'te geliştirilen bu ölçek, anlık deneyimlerin farkında olma ve deneyimlere karşı dikkatli olma becerisine dair bireysel farklılıkları ölçmektedir. 15 maddeden oluşan bu ölçek, tek bir toplam puan vermektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da, ölçeğin tek faktörlü yapı gösterdiğini doğrulamıştır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), 6'lı Likert Tipi (1=hemen hemen her zaman, 2=çoğu zaman, 3=bazen, 4=nadiren, 5=oldukça seyrek, 6=hemen hemen hiçbir zaman) bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı α=.82 bulunmuştur. Ölçek dört hafta arayla aynı gruba uygulandığında, test-tekrar-test güvenirliği r=.81 bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003). Testin ölçüt geçerliği, Beş Büyük Kişilik Özelliği, Sürekli Duygu Durum Ölçeği, Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık Ölçeği, Özbilinç Ölçeği kullanılarak test edilmiş, anlamlı ilişkiler bulunmuştur (akt., Özyeşil ve ark., 2011).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması, 2011 yılında, Zümra Özyeşil, Coşkun Arslan, Şahin Kesici ve Engin Deniz tarafından yapılmıştır. Ölçek öncelikle çeviri konusunda uzman olan kişiler tarafından Türkçeye çevrilmiş, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman beş kişi tarafından da son düzeltmeler yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliğini test etmek amacıyla iki öğrenci grubu kullanılmıştır. Birinci gruba ölçeğin orijinal formu, üç hafta sonra ise Türkçeye çevrilmiş formu uygulanmış; ikinci gruba ise önce ölçeğin Türkçeye çevrilmiş formu, üç hafta sonra da orijinal İngilizce formu uygulanmıştır ve iki uygulama arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyonlar bulunmuştur (r=.95; r=.96). Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları, iç tutarlılık ve madde toplam korelasyonu analizi çalışmaları, Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerle yürütülmüştür. Yapılan faktör analizi sonucunda 1'den büyük beş öz değer çıkmıştır. Beş öz değerin açıkladığı toplam değişim 58.02'dir. Öz değer grafiğinde ilk ani değişiklik birinci faktörde ortaya çıkmıştır. Birinci faktörün öz değeri 4.24 (%28.33), ikinci faktörün 1.22 (%8.18), üçüncü faktörün 1.13 (%7.54), dördüncü faktörün 1.08 (%6.73) ve beşinci faktörün ise 1.01 (%6.16)'dir. Uyarlama çalışmasında yapılan uyum analizleri de ölçeğin yapısının tek faktörlü olduğunu doğrulamıştır (Özyeşil ve ark., 2011).

2.4. İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri yapılarak, varyans ve homojenlikleri test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Independent sample t test, çoklu karşılaştırmalarda One-Way Anova, farklılık kaynağının belirlenmesinde ise Tukey HSD testi kullanılmıştır. Bu çalışma için Cronbach's Alpha değeri ,90 olarak tespit edilmiştir.

Bulgular

Bu araştırmada cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek durumu değişkenlerine göre incelenmesi sonucu elde edilen bulgular aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet faktörüne bağlı bilinçli farkındalık ölçüm değişimleri

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kadın	228	3,86	,71	3,947	,000*
Erkek	204	3,60	,65		
Toplam	432	3,74	,70		

* Gruplar arası anlamlı farklılık (P<0.05).

Tablo 1'de görüleceği üzere kadınlara ait bilinçli farkındalık ortalama değerinin (3,86 ±0,71) erkeklere nazaran (3,60±0,65) istatistiki anlamda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 2. Yaş faktörüne bağlı bilinçli farkındalık ölçüm değişimleri

Yaş	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
15-18 Yaş	25	3,85	,74[b]	6,233	,000*
19-22 Yaş	60	3,41	,64[a]		
23-26 Yaş	122	3,71	,70[b]		
27 Yaş ve Üzeri	225	3,83	,68[b]		

*, [ab=] Gruplar arası anlamlı farklılık (P<0.05).

Tablo 2'de görüleceği üzere 19-22 yaş grubu üyelere ait bilinçli farkındalık ortalama değerinin diğer yaş gruplarına ait ortalama değerden istatistiksel anlamda daha düşük olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 3. Eğitim faktörüne bağlı bilinçli farkındalık ölçüm değişimleri

Eğitim	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
İlkokul/Ortaokul	30	3,81	,65	,246	,864
Lise	112	3,74	,72		
Lisans	241	3,72	,70		
Lisansüstü	49	3,79	,65		

Tablo 3'den de anlaşılacağı gibi eğitim durumu faktörüne bağlı olarak bilinçli farkındalık ortalama değerleri arasında istatistiksel bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Meslek faktörüne bağlı bilinçli farkındalık ölçüm değişimleri

Meslek	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Çalışmıyor	186	3,68	,67	2,324	,074
Devlet Memuru	92	3,79	,70		
Özel Sektör	114	3,72	,74		
Serbest Meslek	40	3,98	,62		

Tablo 4'de de görüleceği gibi meslek faktörüne bağlı olarak bilinçli farkındalık ortalama değerleri arasında istatistiksel bir değişim tespit edilmemiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, spor salonlarında spor yapan kadın ve erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda spor salonlarında spor yapan kadın ve erkeklerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek değişkenleri bakımından karşılaştırılması hedeflenmiştir. Bu araştırmayla elde edilen bulgularda cinsiyet ve yaş faktörüne bağlı olarak istatistiksel değişimler gözlenirken ($p<0.05$), eğitim ve meslek faktörüne bağlı istatistiki bir değişim gözlenmemiştir.

Araştırmanın bulgularına paralel olarak;

Albayrak (2015)'ın üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmasında, bilinçli farkındalık düzeyinde kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklar saptanmamıştır; ancak ortalamalar ele alındığında, kadın öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerine göre erkek öğrencilerden daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir.

Şahin (2018)'in "üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkileri" üzerinde yaptığı araştırmaya bakıldığında, cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek bir ortalaması olmasına rağmen, anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir.

Gündüz (2016), "Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki" adlı çalışmasında, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaştığını tespit etmiştir. Yine aynı çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Yılmam (2019)'ın "Bilinçli Farkındalık ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi" üzerine yapmış olduğu araştırmada, bilinçli farkındalık düzeyinde 26 yaş altı katılımcıların ortalamasının, 27-47 yaş arası ve 48 yaş üzeri katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada bilinçli farkındalık düzeylerinde, kadın katılımcıların ortalamasının, erkek katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğunu ortaya konmuştur.

Yine araştırmanın bulgularıyla paralel olarak, Shapiro, Schwartz ve Bonner'in (1998) tıp öğrencilerine 7 hafta farkındalık temelli müdahalede bulundukları çalışmalarında, bu müdahalenin depresyonu da içeren bütün psikolojik sıkıntının ve anksiyetenin azalmasında, empati düzeyinin artmasında, spiritüellik düzeyinin artmasında etkili olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bulgularıyla tutarlı olan bir başka çalışmada, Teasdale, Segal, Williams ve Ridgeway'in (2000) majör depresyon tanısı almış kişiler için düzenlediği 60 haftalık bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi periyodu sonucunda, bilinçli farkındalık düzeyinin artışının, 3 ya da daha fazla depresyon epizodu olanlarda depresyon tekrarını önlemede anlamlı düzeyde etkili olduğu bulgulanmıştır.

Yine araştırmanın bulgusuyla tutarlı olarak, Kaliforniya Üniversitesi'nde 27 öğrenciyle düzenlenen 8 haftalık farkındalık meditasyonu kursu sonrasında katılımcıların ruminasyon düzeylerinin düştüğü, depresyon ve anksiyete belirtilerinin ve işlevsel olmayan inanç düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Ramel ve ark., 2004).

Weinstein, Brown ve Ryan'ın (2009) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, bilinçli farkındalık, düzeyi yüksek olan bireylerin daha az stres yüklemesi yaptıkları ve pasif başa çıkma tekniklerini daha az kullandıkları görülmüştür. Aynı araştırmada, daha uyuma yönelik olan stres tepkilerinin ve başa çıkmanın bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasında kısmi veya tam aracı rolü olduğu bulgulanmıştır.

Özyeşil ve arkadaşlarının (2011) yaptıkları bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmasında, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kang, Choi ve Ryu'nun (2009) hemşirelik bölümü öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalık meditasyonunun anksiyete ve stres düzeyini anlamlı biçimde yordadığı, ancak depresyon düzeyini yordamadığı görülmüştür

Carmody ve Baer'in (2008) yetişkinlerle yaptıkları 8 haftalık bilinçli farkındalık meditasyon uygulama çalışmasında ön ölçümler ve son ölçümler kıyaslandığında, sürecin sonunda katılımcıların stres, depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığı bulgulanmıştır. Yurtdışında, kanser hastalarıyla yapılan uygulamalı bir çalışmada 7 haftalık 'Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı' sonrasında hastaların duygu durumları ve stres belirtileri ölçülmüştür. Programdan sonra katılımcıların stres puanları ve duygu durum bozukluğu gösterme düzeyleri program öncesine göre azalmıştır. 6 ay sonra yapılan kontrollerde bu azalmanın sürdüğü görülmüştür (Carlson ve ark., 2001)

Carlson ve Brown'ın (2005) kanser hastalarıyla yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık puanlar yüksek olan bireylerin duygu durum bozukluklarının ve stres belirtilerinin daha az olduğu görülmüştür.

Palmer ve Rodger (2009) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, bilinçli farkındalık düzeyi ile aktif başa çıkma tarzları arasında pozitif ilişki; bilinçli farkındalık düzeyi ile pasif başa çıkma tarzları ve algılanan stres düzeyi arasında negatif ilişki olduğunu bulmuşlardır. Aynı araştırmanın bulgularına göre, kaçınmacı başa çıkma tarzı puanları ve stres puanları bilinçli farkındalık puanlarındaki değişimi yordamaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olmasının algılanan riskin artışının potansiyel göstergesidir.

Öneriler

Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlaması geçtiğimiz yıllarda yapıldığından, psikometrik özelliklerinin yeni araştırmalarla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Türkiye'de bilinçli farkındalık ile ilgili hem klinik örneklemde meditasyon uygulamasına dayalı çalışmaların yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı ve yurtdışında yapılan araştırmalarla daha sağlıklı karşılaştırma yapma konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyinin klinik olmayan örneklemlerde, farklı yaş grupları ve eğitim seviyesindeki bireylerde gündelik bir beceri olarak ölçümüne dayanan çalışmaların arttırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık düzeyi ile bu araştırmada kullanılan değişkenlerin ilişkisinin farklı örneklemlerle ve farklı analizlerle ele alınabileceği araştırmaların yanı sıra, bilinçli farkındalık düzeyinin farklı klinik değişkenlerle ilişkisinin değerlendirilmesine odaklanan araştırmalar yapılmasının da literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Arslan C, Güllü M, Tutal V, 2011. Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 5(2): 120-132.

Başer E, 1994. Futbolda Psikoloji ve Başarı, Yayınevi Yayıncılık, İstanbul.

Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, Segal ZV, Abbey S, Speca M, Velting D. ve Devins G, 2004. Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice. 11: 230-241.

Brown KM ve Ryan RM, 2003. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822-848.

Brown KM, Ryan RM ve Creswell CD, 2007. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 18(4), 211-237.

Carlson LE ve Brown KW, 2005. Validation of the mindful attention awareness scale in a cancer population. Journal of Psychosomatic Research, 58(1), 29- 32.

Carlson LE, Ursuliak Z, Goodey E, Angen M ve Speca M, 2001. The effects of mindfulness meditation- based stres reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6- month follow- up. Support Care Cancer, 9: 112-123.

Carmody C ve Baer RA, 2008. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stres reduction program. Journal of Behavioral Medicine, 31: 23-33.

Germer C, 2004. What is mindfulness? Insight Journal, 22, 24- 29.

Germer C, 2009. The mindful path to self compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. 11 Şubat 2013, http://www.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=qOXsT0jxsgC&oi=fnd&pg=PR1&dq=germer+2009+the+mindful+path.

Gilbert P ve Tirch D, 1980. Handbook of experimental pharmacology, 53(6), 99- 110.

Kang YS, Choi SY ve Ryu E, 2009. The effectiveness of a stres coping program based on mindfulness meditation on the stres, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. Nurse Education Today, 29: 538-543.

Karakaya İ, 2011. Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıöğen. (Edt.).Bilimsel Araştırma Yöntemleri. 2. Baskı. Ankara: Anı. ss.57-87.

Karaküçük S, 1997. Rekreasyon; Boş Zamanları Değerlendirme Kavram Kapsam ve Bir Araştırma, 2. Baskı, Ankara.

Karaküçük S, Yetim A, 1997. Sporcuların Spor Yapma Amaçları ve Spora Yönlendirilmelerinde Etken Olan Faktörler Üzerine Bir Araştırma, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1 (1), 74.

Karasar N, 2014. Bilimsel araştırma yöntemi. (26.baskı). Ankara Nobel Yayınevi.

Koruç Z, Bayar P, 2004. Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. Hacettepe J. of Sport Sciences,15(1): 49-64.

Özyeşil Z, 2011. Öz- Anlayış ve Bilinçli Farkındalık (1. basım). Ankara: Maya Akademi Yayınevi.

Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş ve Deniz ME, 2011. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(160), 224-235.

Palmer A ve Rodger S, 2009. Mindfulness, stres and coping among university students.Canadian Journal of Counselling, 43(3), 198- 212.

Ramel W, Goldin PR, Carmona PE ve McQuaid JR, 2004. The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. Cognitive Therapy and Research, 28(4), 433- 454.

Siegel RD, Germer CK ve Olendzki AD, 2009. Mindfulness: What is it? Where did it come from?In F. Didonna (Ed.), Clinical Handbook of Mindfulness. (pp. 17-35). New York: Springer Science + Business Media.

Shapiro SL, Schwartz GE ve Bonner G, 1998. Effects of mindfulness- based stres reduction on medical and premedical students. Journal of Behavioral Medicine, 21(6), 581- 599.

Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG ve Ridgeway VA, 2000. Prevention of relapse/ recurrence in major depression by mindfulness- based cognitive therapy.Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68(4), 615-623.

Weinstein N, Brown KW ve Ryan RM, 2009. Amulti- method examination of the effects of mindfulness on stres attribution, coping, and emotional well-being. Journal of Research in Personality, 43, 374-385.

SB400

ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİNİN ÖZ YETERLİK VE SPORTİF ÖZGÜVENE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Ayşegül Funda ALP, [2]Serdar KOCAEKŞİ, [2]Umut SEZER

[1]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KOCAELİ
[2]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR

Email : *afundaalp@gmail.com, skocaeksi@eskisehir.edu.tr, umutsezer@eskisehir.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Sporda başarı ve başarısızlığın yaşandığı durumlarda; medya, yöneticiler, taraftarlar, sporcu ve antrenörler hatta sporcu aileleri bile çoğu kez bu durumları açıklamada antrenör sporcu ilişkisine dikkat çekmektedirler. Bu profesyonel ilişki ve iletişimin karşılıklı olarak etkili bir şekilde gerçekleşebilmesi için antrenörleri ile bu iletişim sağlayacak olan sporcuların öz yeterlik inançları ile sportif kendine güven düzeyleri bu iletişimi etkileyen önemli faktörler olarak görünmektedir. Bunlara istinaden bu çalışmanın amacı, taekwondo branşındaki antrenör sporcu ilişkisinde, sporcuların sportif kendine güven ve öz yeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya 12-17 yaş aralığında olan 110 sporcu katılmıştır. Verilerin analizi için korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analiz sonrası, antrenör-sporcu ölçeği alt boyutlarından tamamlayıcılık ve genel sportif kendine güven boyutu arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur (R2=.03). Antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinin alt boyutları ile öz yeterlik ve sportif kendine güven düzeyleri arasında anlamlı ilişki yoktur.

Sonuç: Sonuç olarak başarı yaşantısının hedeflendiği durumlarda antrenör sporcu ilişkisinde tüm paydaşların bazı özelliklerinin önemli etkisi olduğu söylenebilir.

Investigation of the Effect of Coach-Athlete Relationship on Self-Efficacy and Sportive Self-Confidence

Introduction and Purpose: Media, executives, fans, athletes and coaches, even athletes' families often draw attention to the relationship between coaches and athletes in explaining in success and failure situations. Self-efficacy beliefs and sports self-confidence levels of the athletes who will provide this communication with their coaches seem to be the important factors that affect this communication. The aim of this study is to investigate the relationship between relationship of coach and athlete and athletes' self-confidence, self-efficacy beliefs in taekwondo branch.

Method: 110 athletes between the ages of 12-17 participated in the study. Correlation and regression analyzes were used for data analysis.

Results: After the analysis, there was a significant relationship between complementarity and general sporting self-confidence dimension (R2 = .03). There was no significant relationship between sub-dimensions of trainer-athlete relationship scale and self- efficacy and sports self-confidence levels.

Conclusion: As a result, it can be said that some of the characteristics of all stakeholders have a significant effect on the relationship between coach and athlete in cases where success is targeted.

SB407

SPOR HAKEMLERİNİN ÖZ-YETERLİK ALGILARI, BAŞARI HEDEF YÖNELİMLERİ VE KİŞİLİK YAPILARINA YÖNELİK BİR ÇALIŞMA: FUTBOL, BASKETBOL VE HENTBOL ÖRNEĞİ

[1]FERUDUN DORAK, [2]NİLGÜN VURGUN, [1]AYŞE MELİHA CANPOLAT, [2]HİKMET VURGUN, [1]CANAN ALDIRMAZ

[1]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA

Email : *ferudundorak@gmail.com, nilvurgun@hotmail.com, monursal@yahoo.com, hvurgun@yahoo.com, cananaldirmaz@gmail.com*

GİRİŞ VE AMAÇ Spor müsabakalarının en zorlu görevlerinden birini üstlenen hakemler, spor ortamında oldukça önemli ve kritik bir rol oynamaktadırlar. Tıpkı sporcular ve antrenörler gibi, hakemlerin de belirli bir başarıya ulaşma hedefleri ve yaptıkları işe dair geliştirdikleri farklı öz-yeterlik inançları vardır. Bu nedenle, hakemlerin sahip oldukları kişilik özelliklerine göre, başarı hedef yönelimlerinin ve öz-yeterlik inançlarının değişebileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada, sporun ve müsabakanın en önemli katılımcı gruplarından biri olan spor hakemlerinin öz-yeterlik algıları, başarı hedef yönelimleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM Bu araştırmaya futbol, basketbol ve hentbol branşlarından olmak üzere toplamda 329 spor hakemi (266 erkek ve 63 kadın) katılmıştır. Hakem Öz-Yeterlik Ölçeği (HÖYÖ), Sporda Ego ve Görev Yönelimi Ölçeği (SGEYÖ), Beş Faktör Kişilik Envanteri-Kısa Formu (5FKE-KF) ve demografik bilgi formu aracılığıyla katılımcıların verileri toplanmıştır. Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi ve adımsal çoklu regresyon kullanılmıştır.

BULGULAR Bulgular, basketbol hakemlerinin HÖYÖ alt boyutlarından baskı ve karar verme boyutunda hentbol hakemlerinden, iletişim boyutunda ise futbol hakemlerinden istatistiksel olarak daha düşük ortalamalara sahip olduklarını ortaya koymuştur. Görev yönelimi puanları incelendiğinde, hentbol hakemlerinin basketbol hakemlerinden anlamlı olarak daha düşük ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Kişilik yapılarına bakıldığında ise, duygusal dengelilik boyutunda hentbol hakemlerinin puan ortalamalarının futbol hakemlerinden ve basketbol hakemlerinden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 5FKE-KF'nin alt boyutlarını öngörme bakımından uyumluluk, sorumluluk, zeka/hayal gücü kişilik özelliklerine sahip hakemlerin daha çok görev yönelimini kullandıkları, dışadönüklük kişilik özelliklerine sahip hakemlerin ise daha çok HÖYÖ'nin iletişim alt boyutunu benimsedikleri sonucu bulunmuştur. Son olarak, duygusal dengeliliğin ise baskı alt boyutuna pozitif olarak öngörü sağladığı bulunmuştur.

SONUÇ Sonuçlar, spor hakemlerinin kişilik özelliklerinin başarı hedef yönelimi ve hakem öz-yeterliği için bir öngörü sağladığını; spor hakemlerin kişilik özelliklerinin, hakem öz-yeterliklerinin ve başarı hedef yönelimlerinin ise branşlar arasında farklılaştığını ortaya koymuştur.

A STUDY ON SELF-EFFICACY PERCEPTIONS, ACHIEVEMENT GOAL ORIENTATIONS AND PERSONALITY TRAITS OF SPORTS REFEREES: THE CASE OF FOOTBALL, BASKETBALL, AND HANDBALL

INTRODUCTION AND PURPOSE The referees who assume one of the most challenging tasks of sports competitions play a very important and critical role in the sports environment. Alike athletes and coaches, referees have goals to achieve a certain success, and different self-efficacy beliefs that they have developed in relation to refereeing. Therefore, it is thought that the achievement goal orientations and self-efficacy beliefs may change according to the personality traits of the referees. In this study, it is aimed to determine self-efficacy perceptions, achievement goal orientations and personality traits of sports referees, one of the most important participant groups of sport and competition, and to reveal the relationships between these variables.

METHOD A total of 329 sports referees (266 men and 63 women) from football, basketball and handball branches participated in this study voluntarily. The data of the participants were collected by the Referee Self-Efficacy Scale (REFS), Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, Short-Form Five Factor Personality Inventory (FFPI-SF) and demographic information form. One-way analysis of variance and stepwise multiple regression were used for data analysis.

RESULTS The results showed that basketball referees have lower mean scores than handball referees in pressure and decision making subdimensions of REFS, and than football referees in communication subdimension. When task orientation scores were evaluated, it was seen that handball referees had significantly lower mean scores than basketball referees. When the personality traits were examined, it was found that the mean scores of the emotional stability of handball referees were statistically higher than football referees and basketball referees. In terms of predicting the subdimensions of FFPI-SF, results showed that referees with higher in Agreeableness, Conscientiousness, and Intellect/Imagination used more task orientation; and referees with higher in extraversion mostly used the communication subdimension of REFS. Lastly, the emotional stability positively estimated the pressure subdimension.

CONCLUSION The results demonstrated that personality traits of sports referees provide a prediction for achievement goal orientation and referee self- efficacy, and indicated that personality traits, referee self-efficacy and achievement goal orientations of the sports referees differed among sports branches.

SB422

SPORDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MİNDFULNESS) ÖLÇEĞİ: TÜRKÇEYE UYARLAMA, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

[1]Emre Ozan Tingaz

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA ; Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü

Bu çalışmanın amacı, Thienot vd. (2014) tarafından geliştirilen Sporcu Bilinçli Farkındalık (mindfulness) Ölçeğini (SBFÖ) üniversiteli sporculardan oluşan bir grup üzerinde Türkçeye uyarlamaktır. Dilsel eşdeğerlik çalışması için öncelikle İngilizce-Türkçe ve Türkçe-İngilizce çevirileri uzmanlar tarafında yapılmış ardından İngiliz Dili Eğitimi Bölümünde yüksek lisans yapan öğrenciler, İngilizce öğretmenliği 4. Sınıf öğrencileri ve İngilizce öğretmenleri çalışmaya dahil edilmiştir. İki hafta aralıkla uygulanan İngilizce-Türkçe ve Türkçe-İngilizce formlar arasındaki korelasyonlar pozitif ve anlamlı bulunmuştur. SBFÖ'nün faktör yapısını belirlemek için uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda; farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma olmak üzere 3 boyutlu 15 maddelik orijinal yapısını koruduğu görülmüştür. SBFÖ'nin ölçüt eş değer formlar geçerliğini sağlamak için Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ölçüt alınmıştır. SBFÖ ile BİFÖ arasında .25 (p<.01) düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .86 olarak hesaplanmıştır. SBFE'nin iki hafta arayla uygulanan test tekrar test sonucuna göre birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (r= .89, p<.01). 15 maddelik ölçeği tek numaralı maddeleri ile çift numaralı maddeleri ayrılmış ve iki yarım güvenirliği analizi sonucu r = .85 olarak hesaplanmıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda Sporda Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği'nin (SBFÖ) Türkiye koşullarında geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir. Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Mindfulness, Spor, Sporda Bilinçli Farkındalık

Adaptation of the Mindfulness Scale for Sports into Turkish: A Validity and Reliability Study

The objective of the current study was to adapt Mindfulness Inventory for Sport (MIS) developed by Thienot et al. (2014) into Turkish on a group of university student athletes. For the linguistic equivalence study, initially the English-Turkish and Turkish-English translations were done by experts, then the master students in English Language Teaching Department, 4th grade students of English teaching department and English teachers were incorporated in the study. Correlations between English-Turkish and Turkish-English forms applied at two-week intervals were found to be positive and significant. As a result of exploratory and confirmatory factor analyzes applied to determine the factor structure of the MIS, it was observed that the original structure of 15 items consisting of awareness, non-judgmental and refocusing subscales was similar. In order to ensure parallel forms validity, the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) was used. A significant correlation was found between MIS and MAAS at .25 (p <.01) level. The Cronbach's Alpha internal consistency of the scale was calculated as .86. There was a high positive correlation between the first and the second application according to the test re-test results of two weeks interval of MIS (r = .89, p <.01). The 15-item scale was separated from the odd-numbered items and the even-numbered items, and it was found that r = .85 as a result of split half reliability test. As a result of the present study MIS was determined as a valid and reliable instrument in Turkey's conditions. Key words: Mindfulness, sports, mindfulness in sports

SB425

ORYANTİRİNG SPORCULARININ DOĞAYA BAĞLILIK VE SPORDA İMGELENMELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[2]Merve KARAMAN, [2]Tekin ÇOLAKOĞLU, [1]Ülfet ERBAŞ, [2]Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU

[1]Şırnak Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ŞIRNAK
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *mervekaraman_@hotmail.com.tr, tcolakoglu@gmail.com, ulfeterbas@gmail.com, fcolakoglu@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to determine the relationship between orienteering athletes' commitment to nature and their imagination levels in sports and to examine them according to some variables. The research group consists of 146 athletes participated in 2019 Intercollegiate Orienteering Championship in Turkey, which constitutes a mean age of 20.42 ± 2.96 51 men and 40 women, including 91 athletes. For gathering data, the “Commitment to Nature Scale” developed by Mayer and Frantz (2004), adapted to Turkish by Bektaş et al. and "Sports Imagination Scale" developed by Hall et al. (1998), adapted to Turkish by Kızıldağ and Tiriyaki (2012) were used. Independent one-sample test, one-way analysis of variance and Pearson Correlation analysis were used to analyze the data. When analyzes are examined, the level of imagination of the orienteering athletes in sports differs statistically according to the age of sports and becoming national athletes. Also, it’s seen that orienteering athletes have higher scores in the sub-dimension of nature attachment scale and motivational general mastery dimension in sports and high levels of commitment to nature and imagination levels in sports. There is positive and weak relationship between orienteering athletes' commitment to nature and imagination in sports. According to the results of the research, it can be said that orienteering athletes have high levels of commitment to nature and imagination levels in sports and that the imagination in sports increases as the commitment to nature increases. In addition, sport-specific perfectionism levels vary according to sport age and becoming national athlete. According to this, cognitive imagination, motivational special excitability, motivational general mastery subscale scores as well as the level of imagination in sports of the orienteering athletes whose sport age is 7 years and over are higher than those between 1-3 years.

Keywords**:** *Orienteering, commitment to nature, imagination in sport.*

Giriş ve Amaç

Oryantiring, harita ve pusula yardımıyla kontrol noktalarını en kısa zamanda bulmayı hedefleyen ve farklı ortamlarda yapılan bir doğa spordur. Farklı arazi koşullarında yapılabilmesine rağmen daha çok ormanlık arazide yapılması tercih edilmektedir.

Oryantiring, doğa sevgisi sağlama, kendine güven duygusunu geliştirme, konsantrasyonu arttırma, fiziksel ve psikolojik anlamda sağlıklı kalma, günümüzün monotonluğundan uzaklaşma gibi birçok konuda doyum sağlayabilecek bir doğa sporudur (Derince, 2019). Bunun yanında oryantiring sporuyla iç içe olan doğaya bağlılık kavramı ise; bireyin doğa ile bağlantısı veya doğaya karşı yaşadığı duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Bektaş ve ark.: 2017). İnsan yaşamı hayatta kalmak için doğaya bağımlıdır fakat toplumun büyük bir kısmı bu gerçeği göz ardı etmektedir. Oysaki hücrelerimiz için gerekli olan enerji, vücudumuzun ihtiyacı olan besin ve havayı temizleyen ekosistem hizmetleri yaşadığımız ve bir parçası olduğumuz doğa tarafından sağlanmaktadır (Washington, 2013:1). Ayrıca doğanın insan sağlığına maddi olmayan birçok faydası olduğu açıkça görülmektedir. Maddi olmayan bu faydaların fiziksel ve psikolojik sağlığımız için ne kadar önemli olduğu bilinmektedir (Washington, 2013:64). Bu faydalar karşımıza farklı türlerde çıkar. Kentlerin gürültülü ve sıkıcı koşullarında yaşamak zorunda kalan birçok insanı bol oksijen içeren bir ormanda yürüyüş yapmak, toprak ile uğraşmak, denize girmek, doğal güzelliklere sahip alanlarda zaman geçirmek zihnen rahatlatır ve dinlendirir (Derince, 2019). Çevreciler ve doğa yazarları, doğada uzun zaman geçirmenin fiziksel ve psikolojik yönden fayda

sağladığını, depresyon ve saldırganlık gibi olumsuz davranışları azalttığını, sağlık ve bilişsel kapasiteyi arttırdığını söylemektedirler (Mayer ve ark. 2009).

Son yıllarda yapılan çalışmalarda sporda performansı etkileyen faktörler göz önüne alındığında yüksek performansa sahip olmak için fiziksel yetenekleri geliştirmenin yanı sıra sporcunun zihinsel beceri performansını da geliştirmesinin önemli olduğu ortaya konulmuştur. Fiziksel performansın gelişimini etkileyen birçok psikolojik beceri bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi de imgeleme becerisidir. İmgeleme, uygulaması olmaksızın yapılacak olan hareketin yoğun bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır. Kişi uygulamak istediği beceriyi önce zihninde canlandırarak becerinin gelişimini sağlar. Yüksek performans, zihnimizde yaşamış olduğumuz duygusal ortam ile yakından ilişkilidir. (Kızıldağ, 2007). Başarıyı ortaya çıkaran unsurlar fizyolojik olabileceği gibi psikolojik faktörler olarak da karşımıza çıkmaktadır. Bu psikolojik faktörlerin içinde imgeleme kavramı da yer almaktadır.

Bu bağlamda oryantiring sporunun daha çok doğa ile iç içe olan ormanlık arazide yapılması ve doğa ortamının zihinsel beceri performansını geliştirmede etkilerinin olduğu göz önünde tutularak oryantiring sporcularının doğaya bağlılık ve imgelenme düzeyleri araştırılmaya çalışılmıştır. Bu çalışmanın amacı, oryantiring sporcularının doğaya bağlılık düzeylerini ve sporda imgelenme düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere göre inceleyerek aralarındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Oryantiring sporcularının doğaya bağlılık düzeylerini ve sporda imgelenme düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere göre inceleyerek aralarındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada değişkenleri ölçülmesini ve aralarındaki ilişkileri ve derecesini saptayan (Christensen ve arkadaşları, 2015: 45) nicel yöntem altında ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2019 yılı Üniversitelerarası Türkiye şampiyonasında oryantiring yarışına katılmış 146 sporcudan, yaş ortalamaları 20.42±2.96 olan 51 erkek ve 40 kadın olmak üzere 91 oryantiring sporcusu oluşturmaktadır

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında, kişisel bilgi formu, Doğaya Bağlılık Ölçeği ve Sporda İmgelenme Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda oryantiring sporcularının cinsiyet, yaş, spor yaşı ve millilik durumunu öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır. Doğaya Bağlılık Ölçeği Mayer ve Frantz (2004) tarafından geliştirilen Doğanın Parçası (2 madde) ve Doğayla Bütünleşme (6 madde) olmak üzere 2 alt boyutuyla 8 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Bektaş ve ark. (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarına bakıldığında ölçeğin genel toplamı için .81 olarak belirlenirken, doğanın parçası alt boyutu iç tutarlık katsayısı .63, doğayla bütünleşme alt boyutu için .82 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayıları ölçeğin genel toplamı için .84 olarak belirlenirken, doğanın parçası alt boyutu iç tutarlık katsayısı .84, doğayla bütünleşme alt boyutu için .68'dır. Sporda İmgelenme Ölçeği Hall ve ark. (1998) tarafından geliştirilen Bilişsel İmgelenme (9 madde), Motivasyonel Özel İmgelenme (5 madde), Motivasyonel Genel Uyarılmışlık (4 madde), ve Motivasyonel Genel Ustalık (3 madde) olmak üzere 4 alt boyutuyla 21 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarına bakıldığında ölçeğin geneli için .86 olarak belirlenirken, bilişsel imgelenme alt boyutu iç tutarlık katsayısı .81, motivasyonel özel imgelenme alt boyutu için .80, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu için .71 ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu için .59 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayıları ölçeğin genel toplamı için .90 olarak belirlenirken, bilişsel imgelenme alt boyutu iç tutarlık katsayısı .89, motivasyonel özel imgelenme alt boyutu için .82, motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutu için .72 ve motivasyonel genel ustalık alt boyutu için .62'dir. Ölçeklerden alınan puanların artması doğaya bağlılık ve sporda imgelenmenin arttığını göstermektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistiklerle birlikte değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirildiğinde parametrik varsayımlar karşılandığı için bağımsız tek örneklem testi, tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Farklılığın kaynağının tespiti ise Tukey testi ile yapılmıştır. Doğaya bağlılık ile sporda imgelenme arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Correlation analizi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak sadece korelasyon analizi için 0.01 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan oryantiring sporcularının doğaya bağlılık düzeyleri ile sporda imgelenme düzeylerinin değişkenlere göre incelenmesi ve aralarındaki ilişki tablolaştırarak gösterilmektedir. Araştırma grubunu oluşturan oryantiring sporcularının demografik bilgileri Tablo 1' de verilmektedir.

Tablo 1. Oryantiring Sporcularının Demografik Özellikleri

(N=91)		N	%
Cinsiyet	Erkek	51	56,0
	Kadın	40	44,0
Yaş Grubu	14-18	34	37,4
	19-22	29	31,9
	23-32	28	30,8
Spor Yaşı	1-3 yıl	40	44,0
	4-6 yıl	29	31,9
	7 yıl-üstü	22	24,2
Milli Olma Durumu	Evet	17	18,7
	Hayır	74	81,3

*p<0.05

Tablo 1'e bakıldığında, araştırma grubunda yer alan oryantiring sporcularının çoğunluğunun 14-18 yaş aralığında (%37,4) olduğu, sporculuk yaşı 1-3 yıl olanların (%44,0) ve branşında milli olamayanların (%81,3) oranının daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Oryantiring sporcularının doğaya bağlılık ve sporda imgelenme düzeyleri

N=(91)				
	$\bar{x}$	ss	Min	Max
Doğanın Parçası	7,34	1,73	2,00	10,00
Doğa ile Bütünleşme	21,99	4,33	11,00	30,00
DOĞAYA BAĞLILIK	29,33	5,63	13,00	40,00
Bilişsel İmgelenme	44,70	9,86	9,00	62,00
Motivasyonel Özel İmgelenme	22,97	7,05	5,00	35,00
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	18,69	4,94	7,00	28,00
Motivasyonel Genel Ustalık	15,60	3,33	3,00	21,00

*p<0.05

Tablo 2' de oryantiring sporcularının doğaya bağlılık düzeylerine baktığımızda, oryantiring sporcularının doğanın parçası alt boyutunda (7,34±1,73) en yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Sporda imgelenme

düzeylerine baktığımızda ise motivasyonel genel ustalık alt boyutunda (15,60±3,33) daha yüksek ortalamaya sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Genel olarak ortalamalar incelendiğinde oryantiring sporcularının doğaya bağlılık düzeylerinin (29,33±5,63) ve sporda imgelenme boyutları düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Oryantiring sporcularının doğaya bağlılık ve sporda imgelenme düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Doğanın Parçası	Erkek	51	7,35	1,84	,076	,940
	Kadın	40	7,33	1,61		
Doğayla Bütünleşme	Erkek	51	21,75	4,49	-,604	,547
	Kadın	40	22,30	4,16		
DOĞAYA BAĞLILIK	Erkek	51	29,10	5,92	-,441	,660
	Kadın	40	29,63	5,29		
Bilişsel İmgelenme	Erkek	51	45,22	10,08	,557	,579
	Kadın	40	44,05	9,66		
Motivasyonel Özel İmgelenme	Erkek	51	22,86	6,90	-,158	,875
	Kadın	40	23,10	7,33		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Erkek	51	18,41	4,75	-,610	,543
	Kadın	40	19,05	5,20		
Motivasyonel Genel Ustalık	Erkek	51	15,94	3,38	1,092	,278
	Kadın	40	15,18	3,25		

*p<0.05

Oryantiring sporcularının doğaya bağlılık düzeylerini cinsiyete göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında cinsiyete göre doğanın parçası [t(89)= ,076; p>0.05], doğayla bütünleşme [t(89)= -,604; p>0.05] alt boyutlarında ve doğaya bağlılık düzeylerinde [t(89)= -,441; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Oryantiring sporcularının sporda imgelenme düzeylerini cinsiyete göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında cinsiyete göre bilişsel imgelenme [t(89)= ,557; p>0.05], motivasyonel özel imgelenme [t(89)= -,158; p>0.05], motivasyonel genel uyarılmışlık [t(89)= -,610; p<0.05] ve motivasyonel genel ustalık [t(89)= 1,092; p<0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 3).

Tablo 4. Oryantiring sporcularının doğaya bağlılık ve sporda imgelenme düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş Grubu	N	$\bar{X}$	ss	F	p
Doğanın Parçası	14-18	34	6,94	1,46	2,025	,138
	19-22	29	7,34	1,56		
	23-32	28	7,82	2,11		
Doğayla Bütünleşme	14-18	34	20,97	4,49	1,815	,169
	19-22	29	22,17	4,33		
	23-32	28	23,04	4,00		
DOĞAYA BAĞLILIK	14-18	34	27,91	5,47	2,181	,119
	19-22	29	29,52	5,55		
	23-32	28	30,86	5,67		
Bilişsel İmgelenme	14-18	34	43,15	9,43	,798	,454
	19-22	29	46,28	8,59		
	23-32	28	44,96	11,55		

Motivasyonel Özel İmgelenme	14-18	34	21,26	6,99	2,212	,116
	19-22	29	24,97	7,67		
	23-32	28	22,96	6,10		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	14-18	34	18,88	5,10	,251	,779
	19-22	29	19,00	4,74		
	23-32	28	18,14	5,08		
Motivasyonel Genel Ustalık	14-18	34	15,24	3,23	,411	,664
	19-22	29	16,00	2,65		
	23-32	28	15,64	4,07		

*p<0.05

Oryantiring sporcularının doğaya bağlılık düzeylerini yaşa göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında yaş gruplarına göre doğanın parçası [F(2,88)= 2,025; p>0.05], doğayla bütünleşme [F(2,88)= 1,815; p>0.05] alt boyutlarında ve doğaya bağlılık düzeylerinde [F(2,88)= 2,181; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Oryantiring sporcularının sporda imgelenme düzeylerini yaşa göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında yaş gruplarına göre hatalarla bilişsel imgelenme [F(2,88)= ,798; p>0.05], motivasyonel özel imgelenme [F(2,88)= 2,212; p>0.05], motivasyonel genel uyarılmışlık [F(2,88)= ,251; p>0.05] ve motivasyonel genel ustalık [F(2,88)= ,411; p>0.05] alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 4).

Tablo 5. Oryantiring sporcularının doğaya bağlılık ve sporda imgelenme düzeylerinin spor yaşına göre karşılaştırılması

	Spor Yaşı	N	$\bar{X}$	ss	F	p
Doğanın Parçası	1-3 yıl	40	7,43	1,82	,289	,750
	4-6 yıl	29	7,14	1,51		
	7 yıl ve üstü	22	7,45	1,90		
Doğayla Bütünleşme	1-3 yıl	40	21,33	5,10	,858	,428
	4-6 yıl	29	22,62	3,90		
	7 yıl ve üstü	22	22,36	3,23		
DOĞAYA BAĞLILIK	1-3 yıl	40	28,75	6,63	,374	,689
	4-6 yıl	29	29,76	5,06		
	7 yıl ve üstü	22	29,82	4,34		
Bilişsel İmgelenme	1-3 yıl	40	41,28	11,07	5,249	,007*
	4-6 yıl	29	46,21	7,12		
	7 yıl ve üstü	22	48,95	8,80		
Motivasyonel Özel İmgelenme	1-3 yıl	40	20,70	7,93	4,544	,013*
	4-6 yıl	29	23,86	5,31		
	7 yıl ve üstü	22	25,91	6,23		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	1-3 yıl	40	17,98	5,63	,896	,412
	4-6 yıl	29	18,93	4,16		
	7 yıl ve üstü	22	19,68	4,53		
Motivasyonel Genel Ustalık	1-3 yıl	40	14,43	3,43	5,049	,008*
	4-6 yıl	29	16,31	2,71		
	7 yıl ve üstü	22	16,82	3,30		

*p<0.05

Oryantiring sporcularının doğaya bağlılık düzeylerini spor yaşına göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında spor yaşına göre doğanın parçası [F(2,88)= ,289; p>0.05], doğayla bütünleşme [F(2,88)= ,858; p>0.05] alt boyutunda ve doğaya bağlılık düzeylerinde [F(2,88)= ,374; p>0.05] istatistiksel olarak

anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Oryantiring sporcularının sporda imgelenme düzeylerini spor yaşına göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında spor yaş gruplarına göre; bilişsel imgelenme [F(2,88)= 5,249; p<0.05], motivasyonel özel imgelenme [F(2,88)= 4,544; p<0.05], motivasyonel genel ustalık [F(2,88 5,049; p<0.05] alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktayken motivasyonel genel uyarılmışlık [F(2,88)= ,896; p>0.05] alt boyutunda farklılık bulunmamaktadır (Tablo 5). Buna göre spor yaşı 7 yıl ve üzeri olan oryantiring sporcularının spor yaşı 1-3 yıl olanlardan bilişsel imgelenme, motivasyonel özel imgelenme, motivasyonel genel ustalık alt boyut puanları ve sporda imgelenme düzeyleri daha yüksektir.

Tablo 6. Oryantiring sporcularının doğaya bağlılık ve sporda imgelenme düzeylerinin milli olma durumuna göre karşılaştırılması

	Millilik	N	$\bar{\chi}$	ss	t	p
Doğanın Parçası	Evet	17	7,65	1,66	,807	,422
	Hayır	74	7,27	1,75		
Doğayla Bütünleşme	Evet	17	22,71	3,55	,755	,452
	Hayır	74	21,82	4,50		
DOĞAYA BAĞLILIK	Evet	17	30,35	4,29	,830	,409
	Hayır	74	29,09	5,89		
Bilişsel İmgelenme	Evet	17	49,06	7,16	2,055	,043*
	Hayır	74	43,70	10,16		
Motivasyonel Özel İmgelenme	Evet	17	26,12	5,62	2,079	,040*
	Hayır	74	22,24	7,18		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Evet	17	18,47	4,45	-,204	,839
	Hayır	74	18,74	5,07		
Motivasyonel Genel Ustalık	Evet	17	16,94	2,61	1,863	,046*
	Hayır	74	15,30	3,41		

*p<0.05

Oryantiring sporcularının doğaya bağlılık düzeylerini milli olma durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında milli olma durumlarına göre doğanın parçası [t(89)= ,807; p>0.05], doğayla bütünleşme [t(89)= ,755; p>0.05] alt boyutlarında ve doğaya bağlılık düzeylerinde [t(89)= ,830; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Oryantiring sporcularının sporda imgelenme düzeylerini milli olma durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında milli olma durumlarına göre bilişsel imgelenme [t(89)= 2,055; p<0.05], motivasyonel özel imgelenme [t(89)= 2,079; p<0.05], motivasyonel genel ustalık [t(89)= 1,863; p<0.05] alt istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktayken, motivasyonel genel uyarılmışlık [t(89)= -,204; p<0.05] alt boyutunda farklılık bulunmamaktadır (Tablo 6). Buna göre milli olan oryantiring sporcuların milli olmayanlardan bilişsel imgelenme, motivasyonel özel imgelenme, motivasyonel genel ustalık alt boyut puanları daha yüksektir.

Tablo 7. Oryantiring sporcularının narsistik hayranlık, rekabet düzeyleri ve spora özgü mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki

		Doğanın parçası	Doğayla Bütünleşme	DOĞAYA BAĞLILIK	Bilişsel İmgelenme	Motivasyonel Özel İmgelenme	Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Motivasyonel Genel Ustalık	SPORDA İMGELENME
Doğanın Parçası	Pearson	1							

	Correlation							
	Sig. (2-tailed)							
	N	91						
Doğayla Bütünleşme	Pearson	,660**	1					
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,000						
	N	91	91					
DOĞAYA BAĞLILIK	Pearson	,816**	,973**	1				
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,000	,000					
	N	91	91	91				
Bilişsel İmgelenme	Pearson	,190	,349**	,327**	1			
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,071	,001	,002				
	N	91	91	91	91			
Motivasyonel Özel İmgelenme	Pearson	,270**	,286**	,303**	,639**	1		
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,010	,006	,004	,000			
	N	91	91	91	91	91		
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	Pearson	-,015	,155	,114	,248*	,317**	1	
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,889	,143	,280	,018	,002		
	N	91	91	91	91	91	91	
Motivasyonel Genel Ustalık	Pearson	,212*	,426**	,393**	,793**	,488**	,283**	1
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,043	,000	,000	,000	,000	,006	

*p<0,05 , **p<0,01

Oryantring sporcularının doğaya bağlılık düzeyleri ve sporda imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan Pearson Correlation analizi sonuçlarına göre, doğanın parçası alt boyutu ile bilişsel imgelenme (r=,190, p>0.05) ve motivasyonel genel uyarılmışlık (r=-,015, p>0.05) alt boyutları arasında bir ilişki bulunmazken motivasyonel özel imgelenme (r=,270, p<0.01) ve motivasyonel genel ustalık (r=,212, p<0.05) alt boyutları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunurken, doğayla bütünleşme alt boyutu ile motivasyonel genel uyarılmışlık (r=,115, p>0.01) alt boyutu ile bir ilişki bulunmazken, bilişsel imgeleme (r=,349, p<0.01) ve motivasyonel özel imgeleme (r=,286, p<0.01) alt boyutları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ve motivasyonel genel ustalık (r=,426, p<0.01) alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Oryantiring sporcularının doğaya bağlılık düzeyleri ile motivasyonel genel uyarılmışlık (r=,114, p>0.01) alt boyutu ile bir ilişki bulunmazken, bilişsel imgeleme (r=,327,349, p<0.01), motivasyonel özel imgeleme (r=,303, p<0.01), motivasyonel genel ustalık (r=,393, p<0.01) alt boyutları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ortaya çıkmıştır (Tablo 7).

Sonuç

Çalışma sonuçlarına göre oryantiring sporcularının doğaya bağlılıkları açısından doğanın parçası olma duygusunun daha yoğun ve sporda imgelenmeleri açısından ise genel motivasyonlarında ustalaştıkları görülmektedir. Doğaya bağlılık ve sporda imgelenme düzeylerinin yüksek olduğu, doğaya bağlılık arttıkça sporda imgelenmenin arttığı söylenebilir. Ayrıca doğaya bağlılık düzeyleri bağımsız değişkenlere göre değişmezken, sporda imgelenme düzeyleri spor yaşı ve millilik durumuna göre değişmektedir. Buna göre; spor yaşı 7 yıl ve üzeri olan sporcuların, spor yaşı 1-3 yıl olanlardan bilişsel imgelenme, motivasyonel özel imgelenme, motivasyonel genel ustalık alt boyut puanları ve sporda imgelenme düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Milli sporcuların ise, milli olmayan sporculara göre; bilişsel imgelenme, motivasyonel özel imgelenme, motivasyonel genel ustalık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Loureiro ve Veloso (2014) kapalı ortamda ve kapalı - açık ortamda egzersiz yapan 282 kişi üzerinde yapmış olduğu çalışmada; iki grup arasında doğaya bağlılık düzeyleri açısından anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir. Derince (2019) oryantiring sporcularının (n=415) doğaya bağlılıklarının araştırılması üzerine yapmış olduğu çalışmada, oryantiring sporcularının doğaya bağlılık düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca; doğaya bağıllıklarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığını, sporcunun milli olma durumu, yaşı ve spor yaşı ile doğaya bağlılığın arttığı sonucunu elde etmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmada oryantiring sporcularının doğaya bağlılıklarının yüksek olduğu, bağımsız değişkenlere göre değişmediği tespit edilmiş olup literatür çalışmaları ile paralellik göstermektedir.

Boz (2019), elit karate sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada; yaş, cinsiyet ve spor yaşı değişkenlerinde anlamlı bir farklılık olmadığını, milli seviyedeki sporcularda bilişsel imgeleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu bildirmiştir. Yamak (2019) kadın hentbolcuların imgeleme düzeyleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada milli seviyedeki sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Yapmış olduğumuz bu çalışma ile oryantiring sporcularının imgeleme düzeyleri, cinsiyete ve yaşa göre anlamlı bir değişme görülmezken, spor yaşı 7 yıl-üstü olan ve mili sporculardа; bilişsel imgelenme, motivasyonel özel imgelenme, motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında ve sporda imgelenme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktayken motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda farklılık bulunmamaktadır Buna göre milli olan ve spor yaşı 7 yıl-üzeri olan oryantiring sporcularının, milli olmayan ve spor yaşı 1-3 yıl olanlardan bilişsel imgelenme, motivasyonel özel imgelenme, motivasyonel genel ustalık alt boyut puanları ve sporda imgelenme düzeyleri daha yüksektir.

Yarayan ve Ayan (2018) farklı takım sporları ile uğraşan sporcuların imgelenme biçimini araştırmak üzere yapmış oldukları çalışmada; spor yaşı 11-üstü olanların, 1-5 yıl ve 6-10 yıl olanlardan motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda ve sporda imgelenme düzeyleri yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca, çalışmamızdan farklı olarak; kadın sporcuların, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel uyarılmışlık ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında erkek sporculardan istatistiksel olarak daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Altıparmak (2019) temaslı ve temassız spor branşlarıyla uğraşan sporcularda imgeleme ve kişilik üzerine yapmış olduğu çalışmada; yaş ve cinsiyet değişkenine göre imgelenme düzeylerinde herhangi bir farklılık olmadığını, spor yaşı 13 yıl ve üzeri olan sporcuların, spor yaşı 4 yıl ve altı olanlara göre, bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılıklar tespit etmişlerdir. Yapmış olduğumuz çalışma sonucunda elde edilen veriler literatürde yapılmış olan çalışmaları destekler niteliktedir. şekilde çalışmamızda da gözlemlenen anlamlı bir farklılığın olmaması son dönemde sporcuların yüksek performans düzeyine sahip olmak için yaş ve cinsiyet ayrımı olmaksızın fiziksel gelişim çalışmalarının yanı sıra imgeleme yöntemini kullandığı görüşünü destekler niteliktedir. Sonuç olarak; oryantiring sporcularının doğaya bağlılıkları açısından doğanın parçası olma duygusunun daha yoğun ve sporda imgelenmeleri açısından ise genel motivasyonlarında ustalaştıkları görülmekte olup, branşlar farklılık göstersede spor yaşı yüksek olan sporcularda bilişsel imgeleme, motivasyonel genel ustalık, motivasyonel özel imgeleme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Doğa ile iç içe yapılan branşlarda doğaya bağlılık düzeylerinin ele alındığı farklı çalışmalar yapılabilir.

Kaynaklar

Altıparmak, Y. (2019). İmgeleme ve Kişilik. Temaslı ve Temassız Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcular Üzerinde Bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Ege üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Bektaş, F., Kural, B. ve Orçan, F. (2017). Doğaya Bağlılık Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(1), 77-86.

Boz, E. (2019). Elit Karate Sporcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkininin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Bartın.

Christensen, L. B., Johnson, R. B., ve Turner, L. A. (2015). Araştırma Yöntemleri: Desen

ve Analiz, (Çev. A. Alpay), Anı Yayıncılık, Ankara.

Derince, B. (2019). Oryantiring Sporcularının Doğaya Bağlılık Düzeylerinin Araştırılması, yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, İnönü Üniversitesi, sağlık bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

Kızıldağ E. ve Tiryaki M. Ş. (2012). Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular için Uyarlanması. Spor Bilimleri Dergisi, 23 (1), 13–23.

Loureiro, A. ve Veloso, S. (2014) Outdoor Exercise, Well-Being and Connectedness to Nature, Psiko, V. 45, N. 3, PP. 299-304, jul.-set.

Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. Environment and Behavior, 41, 607-643.

Yarayan, Y.E. ve Ayan, S. (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 11, Sayı 60.

Yamak, B. (2019). Kadın Hentbolcuların İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması, Spor Eğitim Dergisi, 3(3), 55-62.

SB435

DÜŞÜK VE YÜKSEK AKADEMİK MOTİVASYONA SAHİP OLAN SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYAYA KARŞI TUTUMLARININ İNCELENMESİ

[1]Hayri AYDOĞAN, [2]Recep CENGİZ, [1]Utku IŞIK

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, RİZE
[2]Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA

Email : *hayri.aydogan@erdogan.edu.tr, rcengiz1965@gmail.com, utkuisik87@gmail.com*

ABSTRACT

The development of communication technologies and especially the internet has become one of the most popular communication environments in which the changes in the flow of daily life are experienced (Altunay, 2010) and it has started to affect our lives at a very early age. The internet which takes place in almost every field from education to health, from defense to scientific studies and entertainment, has reshaped interpersonal interaction as well as social, economic and cultural life (Özmen et al., 2011). Many of the trainers agree that motivating students is one of the most important tasks in education. In this age of rapid development of technology, educators have still not fully met on what the social media has earned and lost to the student. In this sense, the aim of this study is to investigate the attitudes of students of sports sciences faculty with low and high academic motivation towards social media.

The sample group of the study consists of 377 (Xage = 21.79 +/- 2.32) students studying at the Faculty of Sport Sciences of Manisa Celal Bayar University. In order to achieve the aim of the study, Otrar and Argın (2015) developed the “Social Media Attitude Scale ” and “Academic Motivation Scale” (AMS) was used (Vallerand et al. (1992); Karataş and Erden (2012)). First of all, the hierarchical clustering analysis combined with the Ward method was used in line with the mean scores of 377 participants on the External and Internal Motivation subscale of AMS. The results showed that the sample group was divided into two clusters. At this stage, clusters were named and identified as high-low academic motivation. Differences in outcome variables between the two clusters were also tested by MANOVA analysis and differences in sub-dimensions were determined ($p < 0.05$). After the groups were determined, whether there was any difference between the groups in terms of social media attitude levels was analyzed by t-test in Independent Groups.

In the results of the analysis, it was found that the students with high academic motivation had significantly higher averages than the students with low academic motivation in all sub-dimensions and total score of social media attitude scale except social competence sub-dimension ($p < 0.05$).

Although the positive and negative effects of social media on academic achievement have not been clearly identified yet; the academic motivation levels of the students of the faculty of sports sciences significantly affect their attitudes towards social media. In other words, students with high academic motivation exhibit more positive attitudes towards social media.

Key Words: Academic Motivation, Sports Sciences, Social Media, Attitude.

Giriş

'Motivasyon' kavramı, "doğrudan hedefe yönelik aktivitenin başlatılıp sürdürüldüğü bir süreç" (Pintrich ve Schunk, 2002) veya "bir aktiviteye katılmaya (girişmeye) olan istekliliğin derecesini belirleyen tüm faktörlerin oluşturduğu bir durum veya böyle bir durumun yaratılması" (Ünal Karagüven, 2012) şeklinde tanımlanmaktadır. Akademik motivasyon kavramı ise "akademik işler için gerekli enerjinin üretilmesi" şeklinde tanımlanmaktadır (Bozanoğlu, 2004). Motivasyon; içsel güçleri, kalıcı özellikleri, uyarıya karşı tepkisel davranışları, inanç ve etkileri kapsayan bir yapıya sahiptir (Ünal Karagüven, 2012). Dolayısıyla hem bu yapıların açıklanması, hem de diğer psiko-eğitsel süreçlerle ilişkisi, motivasyonun benlik saygısı (Abouserie, 1995; Bozanoğlu, 2005), sınav kaygısı (Ergene, 2011; Hancock, 2001), akademik başarı (Acat ve Dereli, 2012; Baeten ve diğ., 2012; Horzum ve Çakır Balta, 2008), yeterlik algısı (Lent ve diğ., 1984; Yıldırım, 2011) ve yükleme stilleri (Weiner, 1985; 2001) gibi diğer yapılarla ilişkisini ortaya koymaktadır. Öğrencilerin öğrenme sürecinde aktif olarak yer alması onların bu sürece katılmaya istekli, yani güdülenmiş olmalarını gerektirir. Öğrencilerin öğrenmeye karşı olan isteksizliği, hedeflerin öğrenci düzeyine uygun olmasına, öğrenme-öğretme sürecinde kullanılan tekniklerin uygun ve yerinde olmasına rağmen, sürecin başarısızlıkla sonuçlanmasına yol açabilmektedir (Kelecioğlu, 1992). Bu nedenle, öğrencilerin motivasyonlarını etkileyen faktörlerin tespit edilerek gerekli önlemlerin alınması ve özellikle öğrenme ve öğretme süreçlerinin daha etkili ve verimli hale getirilmesi akademik başarı açısından oldukça önemli olacaktır (Karataş ve Erden, 2012).

Bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bireylerin motivasyon durumları bu faktörlere örnek olarak verilebilir. Bu bağlamda organizmayı harekete geçiren, davranışa yön ve süreklilik veren içsel ve dışsal güçler motivasyonu oluşturmaktadır. Motivasyon, bireyi harekete geçiren gücün kaynağı açısından içsel ve dışsal olmak üzere iki önemli boyutta ele alınmaktadır. İçsel motivasyonda bireyi, öğrenmeye duyulan merak, başarmanın verdiği haz gibi içsel faktörler yönlendirmektedir. Öte yandan dışsal motivasyonda ise, bireyin diğer bireylerden takdir almak, onların eleştirilerinden kaçınmak, ödül kazanmak gibi dışsal kaynaklı etmenlerden dolayı öğrenme çabası içine girdiği belirtilmektedir (Deci ve Ryan 1985, Harter 1981, Lepper 1988). Literatüre bakıldığında, dışsal motivasyonu yüksek olan bireylerin, sahip olmayanlara oranla öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Öte yandan, içsel motivasyona sahip olma düzeyinin yükselmesine bağlı olarak, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği sonucuna varılmıştır (Deci ve Ryan 1991, 2000, Sheldon ve Bettencourt 2002).

İletişim teknolojilerinin gelişmesi ve özellikle internet, gündelik yaşamın akışında değişimin en fazla yaşandığı popüler iletişim ortamlarından biri olmuş (Altunay, 2010) ve çok erken yaşlarda hayatımızı etkilemeye başlamıştır. Eğitimden sağlığa, savunma alanından bilimsel çalışmaya ve eğlenceye kadar hemen her alanda yer alan internet (Kenanoğlu ve Kahyaoğlu, 2011) sosyal, ekonomik ve kültürel yaşamı olduğu kadar kişilerarası etkileşimi de yeniden şekillendirmiştir (Özmen ve ark., 2011). Eğiticilerin birçoğu öğrencilerin motive edilmesinin eğitimde en önemli görevlerden biri olduğu konusunda hemfikirdir. Teknolojinin bu denli hızlı geliştiği çağımızda eğitimciler, sosyal medyanın öğrenciye kazandırdıkları ve kaybettirdikleri üzerinde hala tam anlamıyla ortak bir paydada buluşamamışlardır. Bu anlamda bu çalışmanın amacı düşük ve yüksek akademik motivasyona sahip olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medyaya karşı tutumlarının incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Düşük ve yüksek akademik motivasyona sahip olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medyaya karşı tutumlarını incelemeyi amaçlayan bu çalışmada nicel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırma Gurubu

Araştırmanın Örneklem grubunu Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan toplam 377 ($X_{yaş}$=21,79+/-2,32) öğrenci oluşturmaktadır.

Veri toplama Süreci

Düşük ve yüksek akademik motivasyona sahip olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medyaya karşı tutumlarını incelemeyi amaçlayan bu araştırmada, öncelikle veri toplama araçlarının uygulanması için gerekli izinler alınmıştır. Uygulama aşamasında, veri toplama formu birebir olarak öğrencilere verilmiş ve doldurtulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın amacına ulaşması için Otrar ve Argın (2015)'ın geliştirmiş oldukları "Sosyal Medya Tutum Ölçeği" (SMTÖ) ve Vallerand ve ark. (1992) geliştirilen, Karataş ve Erden (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Akademik Motivasyon Ölçeği" (AMÖ) kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikle 377 katılımcının AMÖ'nün Dışsal ve İçsel motivasyon alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamaları doğrultusunda Ward yöntemiyle birleştirilmiş hiyerarşik kümeleme analizinden faydalanılmıştır. Sonuçlar örneklem grubunun iki kümede toplandığını göstermiştir. Bu aşamada kümeler adlandırılmış ve yüksek-düşük akademik motivasyon olarak belirlenmiştir. MANOVA analizi ile iki küme arasındaki sonuç değişkenlerindeki farklılıklar ayrıca test edilmiş ve alt boyutlarda farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Gruplar belirlendikten sonra gruplar arasında sosyal medya tutum düzeyleri açısından farklılık olup olmadığı ise Bağımsız Gruplarda t-testi ile analiz edilmiştir.

Bulgular

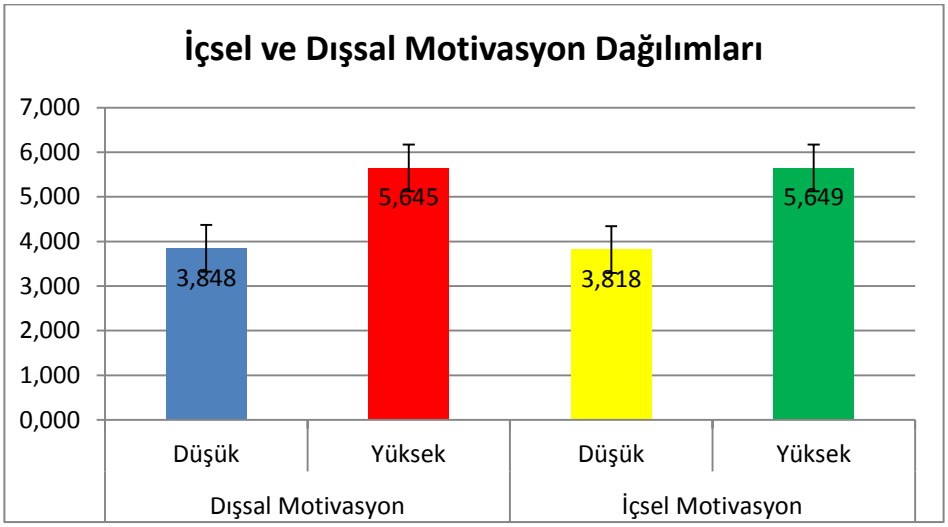
Katılımcılara uygulanan Akademik Motivasyon ölçeğinin düşük ve yüksek değerlere sahip olan katılımcıları belirlemek için kümeleme analizinden faydalanılmıştır. Yapılan hiyerarşik kümeleme analizinde, değişkenlerin tek başına kullanımından daha güvenilir sonuçlar vermesi nedeniyle, faktör skorlarından yararlanılmıştır. Analiz sonucunda öncelikle karesel öklit uzaklığı katsayıları kullanılarak elde edilen yığışım tablosu incelenmiştir. Yığışım tablosundaki uzaklık katsayıları küme sayısının belirlenmesinde bir ölçü olarak ele alınabilir. (Nakip, 2006). Bu doğrultuda, analiz sonucunda yığışım tablosundaki katsayılarda, son iki aşamada iki büyük sıçrama görülmüştür. Buradan hareketle iki kümenin uygun olacağı düşünülmekle birlikte, ağaç grafiği (dendogram) de küme sayısının belirlenmesinde bir araç olarak kullanıldığı (Nakip, 2006) gerekçesiyle dikkatle incelenmiştir. Ağaç grafiklerinde, gözlemlerin hangi aşamalarda ve hangi uzaklık düzeyinde bir araya geldiklerini görmek olanaklıdır (Alpar, 2011). Ağaç grafiği incelendiğinde 376 katılımcının genel olarak iki grupta kümelendiği görülmektedir. Dolayısıyla yığışım tablosu ve ağaç grafiğinden hareketle en uygun küme sayısının iki olduğu ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan kümelere isimlendirme yapılmış ve Yüksek ve Düşük olarak adlandırılmıştır. Dışsal motivasyonları yüksek olan katılımcıların (159) ortalamaları 5,645, düşük olan katılımcıların (217) ortalamaları 3,848 şeklinde bulunmuştur. Ayrıca İçsel motivasyonları yüksek olan katılımcıların (159) ortalamaları 5,649 düşük olan katılımcıların (217) ortalamaları 3,818 şeklinde olduğu görülmektedir. Daha sonra bu iki küme arasında alt boyutlar arasında ki farkların ortaya konulması için MANOVA analizinden faydalanılmıştır.

Tablo 1. Akademik Motivasyon Ölçeğinin Alt Boyutlarının Değerleri

		N	X	Ss	Sd	F	p
Dışsal Motivasyon	Düşük	217	3,848	0,688	1-374	641,763	0,000*
	Yüksek	159	5,645	0,667			

İçsel Motivasyon	Düşük	217	3,818	0,697	1-374	601,130	0,000*
	Yüksek	159	5,649	0,740			

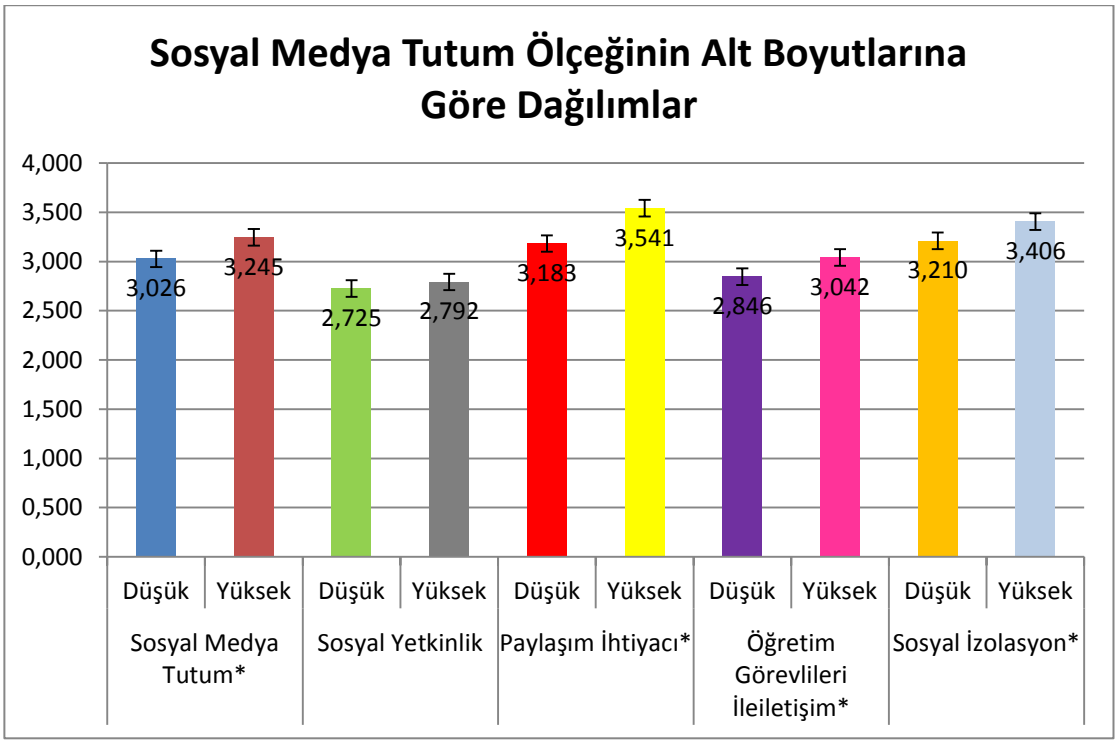
Yapılan testlere göre katılımcıların hem dışsal motivasyon hem de içsel motivasyon düzeylerinde anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır (p<0,05).



Tablo 2. Sosyal Medya Tutum Ölçeği Alt Boyut Değerleri

Değişken		n	X	S	sd	F	p
Sosyal Medya Tutum*	Düşük	217	3,026	0,373	1-374	27,741	0,000*
	Yüksek	159	3,245	0,430			
Sosyal Yetkinlik	Düşük	217	2,725	0,769	1-374	0,615	0,433
	Yüksek	159	2,792	0,893			
Paylaşım İhtiyacı*	Düşük	217	3,183	0,610	1-374	29,160	0,000*
	Yüksek	159	3,541	0,669			
Öğretim Görevlileri İle iletişim*	Düşük	217	2,846	0,925	1-374	3,875	0,050*
	Yüksek	159	3,042	0,986			
Sosyal İzolasyon*	Düşük	217	3,210	0,833	1-374	4,443	0,036*
	Yüksek	159	3,406	0,964			

Sosyal Medya Tutum Ölçeğinin alt boyutları üzerinde yapılan MANOVA sonuçları; katılımcıların Sosyal Medya Tutum Ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır (WilksL(λ)=,901; $F_{(4,371)}$=10,181; p<0,05). Bu bulgu alt boyut puanlarından oluşan doğrusal bileşenden elde edilecek puanların düşük veya yüksek derecede olmasına bağlı olarak değiştiğini gösterir. Ölçeğin beş faktöre ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri ile katılımcıların düşük veya yüksek puanlara göre alt boyut bazından yapılan tek yönlü ANOVA sonuçları tablo da gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların sosyal medya tutum, paylaşım ihtiyacı, öğretim görevlileri ile iletişim ve sosyal izolasyon alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkarken (p<0,05); sosyal yetkinlik alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).



Tartışma ve Sonuç

Her ne kadar sosyal medyanın akademik başarıya olumlu ve olumsuz etkileri net bir şekilde henüz tespit edilmemiş olsa da; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik motivasyon düzeyleri sosyal medyaya karşı tutumlarını önemli bir şekilde etkilemektedir. Başka bir ifade ile akademik motivasyonu yüksek olan öğrenciler sosyal medyaya karşı daha olumlu tutumlar sergilemektedirler.

Doksanlı yılların başından itibaren eğitimciler ve psikologlar çalışmalarını okul ortamlarında patoloji ağırlıklı çalışmalar yerine pozitif yapıları inceleyen çalışmalara yönlendirmişlerdir (Suldo ve ark. 2006). Bu bağlamda, öğrencilerin öznel iyi oluşları ile akademik değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalarda öznel iyi oluş ile okul doyumu (Baker 1998), öğretmen desteği (Suldo ve Huebner 2006), zeka (Ash ve Huebner 1998), akademik başarı (Cheng ve Furnham 2002) gibi değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmıştır.

Literatür incelendiğinde, yetişkinlerin öznel iyi oluş seviyeleri ile motivasyon durumları arasında ilişkileri inceleyen araştırmaların bulunduğu görülmektedir (Deci ve Ryan 1991, 2000, Sheldon ve Bettencourt 2002). Bahsedilen araştırmalarda öznel iyi oluşla, dışsal motivasyonun olumsuz yönde; içsel motivasyonun ise, olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Li, Shi, ve Dang, (2014) ise yaptıkları bir çalışmada online iletişimin kişinin sosyal öz yeterliğini ve öznel iyi oluş düzeyini arttırdığını, böylece de kişinin sosyal öz yeterliğini düşüren utangaçlık düzeyini etkilediği bulgusuna ulaşmışlardır. Katılımcıların hem sosyal izolasyon hem de sosyal yetkinlik puanlarının utangaçlık puanlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olması ve bu değişkenlerin utangaçlık puanlarını anlamlı bir şekilde yordaması utangaç bireylerin sosyal medya kullanımının olumlu sonuçların yanında olumsuz sonuçlara da yol açabileceğini ileri süren (Koydemir, 2010) görüşleri de desteklenmektedir.

Yapılan farklı bir araştırmada katılımcıların kendini gizleme eğilimi ve sosyal medya tutum ölçeğinin alt boyutları olan sosyal izolasyon, paylaşım ihtiyacı ve sosyal yetkinlik alt boyutları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir (Bozkur ve Gündoğdu 2017). Kendini gizleme, bireyin sosyal dünyasını etkileyen ve sosyal destek ağlarının yetersiz kullanımına ve/veya hiç kullanılmamasına yol açan bir özellik (Terzi, Güngör ve

Erdayı, 2010) olduğu için sosyal medya kullanımının bu özelliğe sahip kişiler için hem olumlu hem de olumsuz sonuçları olmaktadır.

Sosyal medya kullanımı her geçen gün farklı bir boyut kazanmaktadır. Her ne kadar yapılan çalışmalar sosyal medya kullanımının bireyi sosyal dünyadan izole ettiğini ortaya koysa da; sosyal medyanın günümüzdeki kullanım potansiyeli her bir bireye ulaşmış durumdadır. Bu anlamda sosyal medya kullanmanın sosyal izolasyon getireceği sonucundan çok kullanım süresinin ve bağımlılığın üzerinde durulmasında fayda vardır.

Bu çalışmada akademik motivasyonu yüksek olan bireylerin sosyal medyaya karşı tutumlarının daha olumlu yönde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Unutulmamalıdır ki sosyal medyaya karşı tutum ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir fark vardır. Sosyal medyaya karşı takınılan olumsuz tutum günümüz şartları göz önüne alındığında çokta gerçekçi olmayacaktır. Akademik motivasyonu yüksek olan bireyin daha sağlıklı düşünen, kendisinin daha fazla bilincinde olan bireyler olduğunu göz önüne aldığımızda sosyal medyaya karşı tutumlarının da olumlu yönde çıkması olağan bir sonuçtur. Bu anlamda akademik motivasyonu yüksek olan bireylerin sosyal medyaya karşı olan olumlu tutumları göz önüne alındığında, sosyal medyanın bireyin akademik motivasyonunu da belirli düzeyde etkileyebileceği sonucuna varılabilir.

Kaynaklar

Acat MB, Dereli E. (2012). Preschool teaching students' prediction of decision making strategies and academic achievement on learning motivations. Educational Sciences: Theory & Practice, 12(4), 2670-2678.

Abouserie R. (1995). Self-esteem and achievement motivation as determinants of students' approaches to studying. Studies in Higher Education, 20(1), 19-26.

Alpar, R. (2011). *"*Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemler*",* Ankara, Detay Yayıncılık.

Alemdağ, C., Öncü, E., Yılmaz, K.A., Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik motivasyon ve akademik öz yeterlikleri, Spor Bilimleri Dergisi, 2014, 25(1): 23-35.

Ash C, Huebner ES (1998) 'Life satisfaction reports of gifted middle- school students'. Sch Psychol Q, 13:310-321.

Baeten M, Dochy F, Struyven K. (2013). The effects of different learning environments on students' motivation for learning and their achievement. British Journal of Educational Psychology, 83, 484-501.

Bozanoğlu İ. (2004). Akademik güdülenme ölçeği: Geliştirmesi, geçerliği, güvenirliği. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37(2), 83-98.

Bozkur, B., Gündoğdu, M., Ergenlerde utangaçlık, kendini gizleme ve sosyal medya tutumları ilişkisi, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2017, 14(37): 147-159.

Cheng H, Furnham A (2002) Personality, peer relations, and selfconfidence as predictors of happiness and loneliness. J Adolesc, 25:327-339.

Deci EL, Ryan RM (1985) Intrinsic motivation and selfdetermination theory in human behavior, New York, Plenum, s.122.

Deci EL, Ryan RM (1991) A motivational approach to self: Integration in personality. Nebraska symposium on motivation:. Perspectives on motivation. R Dienstbier (Ed), Lincoln, University of Nebraska Press, Vol. 38:237-288.

Demir, MK, Arı, E. (2013). Öğretmen adaylarının akademik güdülenme düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 9(3), 265-279.

Ergene T. (2011). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı, çalışma alışkanlıkları, başarı güdüsü ve akademik performans düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 36(160), 320-330.

Eymur, G, Geban, Ö. (2011). Kimya öğretmeni adaylarının motivasyon ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 36(161), 246-255.

Harter S (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: motivational and informational components. Dev Psychol, 17:300-312.

Horzum MB, Çakır Balta Ö. (2008). Farklı web tabanlı öğretim ortamlarında öğrencilerin başarı, motivasyon ve bilgisayar kaygı düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34, 140-154.

Karataş H, Erden M. (2012). Akademik motivasyon ölçeğinin dilsel eşdeğerlik, geçerlik ve güvenirlik çalışması. e-Journal of New World Sciences Academy, 7(4), 983-1003.

Kelecioğlu H. (1992). Güdülenme. Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi, 7, 175-181.

Koydemir, S. (2010). İnternette kaybolan utangaçlık. Bilim ve Teknik Dergisi. Ekim, 2010. s. 62 – 65.

Lent RW, Brown SD, Larkin KC. (1984). Relation of self-efficacy expectations to academic achievement and persistence. Journal of Counseling Psychology, 31(3), 366-362.

Lepper MR (1988) Motivational considerations in the study of instruction. Cogn Instr, 5:289-309.

Li, C.,Shi, X., & Dang, J. (2014). Online communication and subjective well-being in Chinese college students: The mediating role of shyness and social self-efficacy. Computers in Human Behavior, 34, 89–95.

Nakip, M. (2006). Pazarlama araştırmaları teknikleri ve spss destekli uygulamalar, 2. Basım, ankara: seçkin yayıncılık.

Pintrich PR, Schunk DH. (2002). Motivation in education: Theory, research, and applications (2nd ed.). New Jersey: Prentice Hall. 54. Akt: Sandıkçı M, Öncü E.

Reeve JM (2004) Understanding motivation and emotion, USA, Jhon Willey & Sons, s.232.

Suldo SM, Riley K, Shaffer ES (2006) Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. Sch Psychol Int, 27:567- 582.

Suldo SM, Huebner ES (2006) Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. Soc Indic Res, 78: 179-203.

Şahin H, Çakar E. (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğrenme stratejileri ve akademik güdülenme düzeylerinin akademik başarılarına etkisi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 9(3), 519-540.

Terzi, Ş., Güngör, H.C. ve Erdayı, G. S. (2010). Kendini saklama ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. *8(3), 645-660.*

Ünal Karagüven M.H. (2012). Akademik motivasyon ölçeğinin Türkçeye adaptasyonu. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12(4), 2599-2620.

Weiner B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. Psychological Review, 92(4), 548-573.

Weiner B. (2001). Intrapersonal and interpersonal theories of motivation from an attributional perspective. Student Motivation, 17-30.

SB437

ÖZEL YETENEK SINAVINA KATILAN ADAY ÖĞRENCİLERİN HEDEF YÖNELİM DÜZEYLERİ İLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

***[1]Hayri AYDOĞAN*, [2]Recep CENGİZ, [3]Hakan KIRKBİR**

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, RİZE
[2]Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA
[3]Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Kültür Spor Daire Başkanlığı, TRABZON

***Email :** hayri.aydogan@erdogan.edu.tr, rcengiz1965@gmail.com, hakankirkbir@gmail.com*

Abstract

Duda (1989), Duda and White (1992) were influenced by Nicholls'(1984) developmental-based perceived ability theory and distinguished two basic styles in achieving goals and achieving success in sports. The first is the task and the other is the ego orientation. Personality is the knowledge of the physiological, mental and spiritual characteristics of the individual. The personality of the athlete is very important both for himself and for his teammates and coaches in the sports. The aim of this study is to compare the task and ego orientations and personality levels of individuals taking aptitude test in terms of different demographic characteristics and to reveal the relationship between each other.

The sample group of the study was Recep Tayyip Erdogan University, School of Physical Education and Sports It consists of 291 participants who took aptitude test exam. Eysenck Personality Inventory (Eysenck and Eysenck (1975) and Goal Orientation Scale (Duda; 1989,1992) were completed. Data were analyzed by t-test, ANOVA, MANOVA and Pearson correlation analysis. In addition, personality and traits of high and low values were compared by using hierarchical clustering analysis with task and ego orientation scales.

According to the analyzes, there was no significant difference in the participants' TYT scores, the type of high school and the status of whether or not to do licensed sports, both in their task and ego orientations and in the sub-dimensions of personality scale. In addition, there was no significant relationship between the ego and task orientations and personality traits of the participants. According to the clustering analysis and then the MANOVA analysis, it was found that the participants with higher task orientation obtained more environments in the lier sub-dimension.

As a result, there was no significant relationship between Ego and Task orientations and personality traits of the participants; It was found that the participants with higher task orientation obtained more averages in the lie sub-dimension.

Key Words: Goal Orientation, Personality, Private Aptitude Test.

Giriş

Duda ve White (1992); sporda hedeflere ulaşmada ve başarı güdülenmesinde iki temel stil olduğunu belirtmişlerdir. Bunlardan birincisi görev diğeri ego yönelimidir. Kişilik ise bireyin kendisi açısından fizyolojik, zihinsel ve ruhsal özellikleri hakkındaki bilgisidir. Sporcunun kişiliği spor ortamında hem kendisi için hem de takım arkadaşları ve antrenörler için oldukça önem arz etmektedir.

Görev yönelimli hedeflere sahip olan bireylerin, yeni becerileri öğrenme açısından gelişime açık ve sıkı çalışma üzerine odaklandığı bildirilmiştir (Toros, 2001). Ego yönelimli hedeflere sahip olanlarda ise bireysel başarının kaynağı, bir sportif etkinlikte daha az çaba ile başarıya ulaşmak olarak adlandırılmıştır (Toros, 2002). Ayrıca kazanmak en iyi olanı yapmak olarak nitelendirildiğinden, ego yönelimli hedeflerde daha çok başkalarına göre üstün olmak "en iyi" olmak olarak algılanmaktadır (Bray, Balaguer ve Duda, 2004).

Görev yönelimli hedeflerde kişisel durumlar ön planda olmaktadır, ego yönelimli çalışmalarda ise rekabet ön plandadır. Görev yönelimli hedeflere yönelik etkinliklerde en önemli unsur ilgili alanda beceri geliştirilmesidir. En iyi, en başarılı olma isteği, üstün gelme arzusu ve sonucun göz önünde alınması bu hedeflerin özellikleri arasında yer almaktadır. Ego ile ilişkili hedefleri ön planda tutanlar süreci genel olarak değerlendirmeyip sonuca odaklanırlar (Toros ve Yetim 2000).

Kişilik; ilgi, davranış, gereksinimler, tutum başarı, zekâ, yetenek gibi özelliklerden oluşturmaktadır. Başaran'a (1996) göre "kişilik, bireyin, çevresine uyumunu sağlayan, başkalarından farklı bir insan olduğunu belirleyen yerleşmiş tüm özelliklerini kapsayan bütündür." Kişilik, insanların sağlıklı bir hayat sürdürebilmesinde çok önemli faktörlerdendir. Bireyin hayatı boyunca büyük yer tutan ve oldukça önemli olan kişilik özellikleri, anne-baba tutumları (Karancı vd. 2007), özgüven, benlik saygısı, cinsiyet (Shevlin 2002) gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Kişiliğin gelişiminde, aile dışındaki çevre de etkili olmaktadır. Kişiliğin oluşmasında bireyi çevreleyen toplum yapısı, değerler, inanç ve ahlak yapısı, okul ve öğretmen önemli rol oynamaktadır (Gürkan, 2005). Kişilik yapısı, bilim insanları tarafından incelenmiş ve farklı kategoriler altında şekillendirilerek ifade edilmeye çalışılmıştır. Kişilik üzerinde yapılmış olan araştırmalarda Eysenck'in çalışmaları ön plana çıkmaktadır. Eysenck'in ortaya attığı kişilik kategorilerinin belli duygu ve davranışlarla ilişkili olduğu öne sürmüştür. Nörotizm'in; kaygı, korku, depresyon, düşük benlik saygısı, duygusal ve mantık dışı davranışlar göstermeye yönelik yatkınlık ile ilişkili olduğu vurgulamıştır. Dışa dönüklüğün; sosyal olmak, partilere gitmekten, şaka yapmaktan hoşlanmak, birçok arkadaşa sahip olmak, dürtüsellik, kontrolsüz duygular ve bazen güvenilir olmayan kişilik özellikleri göstermekle ilişkili olduğu savunmakadır. Son olarak psikotizm'in ise saldırganlık, mesafeli davranma, antisosyal davranışlar ve diğer insanlara karşı duyarsız davranma ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Eysenck & Eysenck, 1975).

Bu çalışmanın amacı spor eğitimi almak için özel yetenek sınavlarına katılan bireylerin görev ve ego yönelimlerini ve kişilik düzeylerini farklı demografik özellikler açısından karşılaştırarak, birbirleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyamaya çalışmaktır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Özel yetenek sınavına katılan aday öğrencilerin hedef yönelim düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışmada nicel araştırma modellerinden tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırma Gurubu

Çalışmanın örneklem grubunu Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek sınavına katılan 291 katılımcıdan oluşmaktadır.

Veri toplama Süreci

Özel yetenek sınavına katılan aday öğrencilerin hedef yönelim düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyecek olan bu araştırmada, öncelikle veri toplama araçlarının uygulanması için gerekli izinler alınmıştır. Uygulama aşamasında, veri toplama formu birebir olarak öğrencilere verilmiş ve doldurtulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın amacına ulaşması için katılımcılara Eysenck ve Eysenck tarafından (1975) geliştirilen Bayar (1983) tarafından Türkçeye uyarlanan Eysenck Kişilik Envanteri ve Duda (1989;1992) tarafından geliştirilip, Türkçe'ye uyarlaması geçerlilik ve güvenirliliği Toros (2004) tarafından yapılmış olan Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği (SGEYÖ) doldurtulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde T-Testi, ANOVA, MANOVA ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca görev ve ego yönelimi ölçekleri ayrı ayrı Ward yöntemiyle birleştirilmiş hiyerarşik kümeleme analizinden faydalanılarak yüksek ve düşük değerlerin kişilik özellikleri karşılaştırılmıştır.

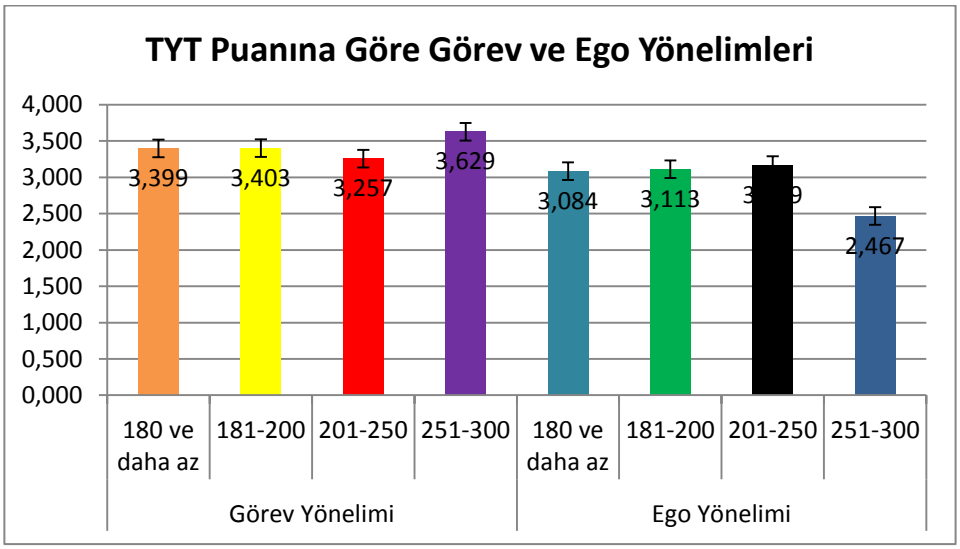
Bulgular

Yapılan analizlere göre katılımcıların TYT puanları, mezun oldukları lise türü ve lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına hem görev ve ego yönelimlerinde hem de kişilik ölçeğinin alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Ayrıca katılımcıların ego ve görev yönelikleri ile kişilik özellikleri arasında da herhangi anlamlı bir ilişki yoktur. Yapılan kümeleme analizi ve ardından yapılan MANOVA analizine göre görev yönelimi yüksek olan katılımcıların yalan alt boyutunda daha fazla ortamalar elde ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 1. TYT Puanlarına Göre Görev ve Ego Yönelimi Düzeyleri

	TYT Puanı	N	X	Ss	Sd	F	p
Görev Yönelimi	180 ve daha az	117	3,399	0,970	3-287	0,517	0,671
	181-200	100	3,403	0,960			
	201-250	69	3,257	0,919			
	251-300	5	3,629	1,240			
Ego Yönelimi	180 ve daha az	117	3,084	0,876	3-287	0,933	0,425
	181-200	100	3,113	0,930			
	201-250	69	3,169	0,928			
	251-300	5	2,467	1,626			

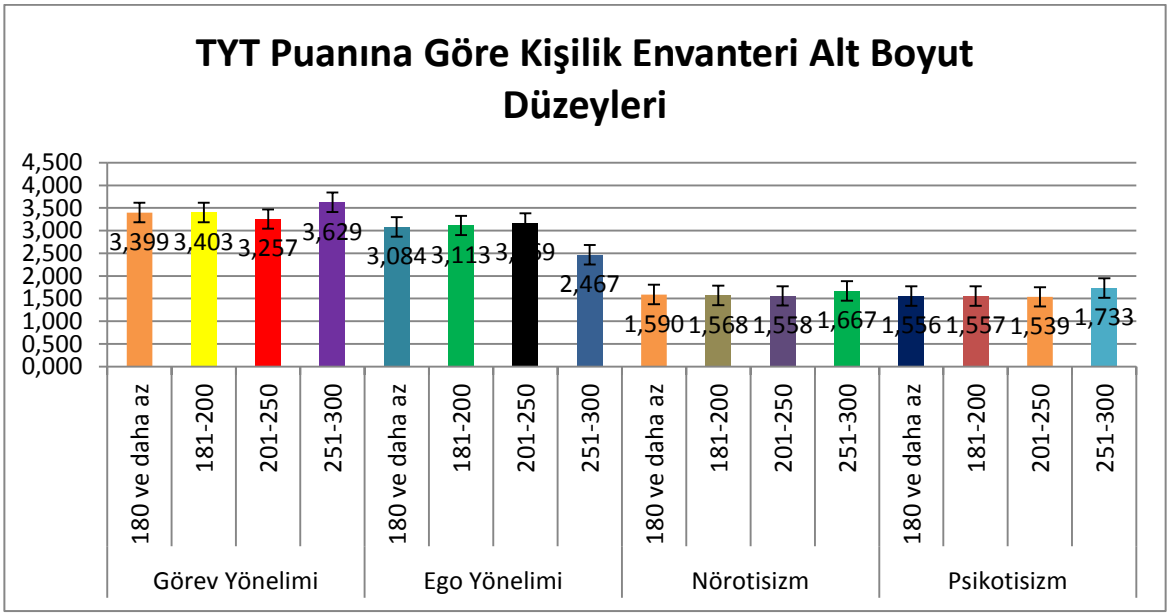
Katılımcıların TYT puanlarına göre görev yönelimi ve ego yönelimi düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların TYT puanı açısından görev yönelimi ve ego yönelimi düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).



Tablo 2. TYT Puanlarına Göre Kişilik Envanteri Alt Boyut Düzeyleri

	TYT Puanı	N	X	Ss	Sd	F	p
Dışa Dönüklük	180 ve daha az	117	1,406	0,207	3-287	0,236	0,871
	181-200	100	1,392	0,196			
	201-250	69	1,382	0,185			
	251-300	5	1,400	0,149			
Yalan	180 ve daha az	117	1,684	0,236	3-287	1,515	0,211
	181-200	100	1,675	0,216			
	201-250	69	1,614	0,231			
	251-300	5	1,633	0,274			
Nörotisizm	180 ve daha az	117	1,590	0,287	3-287	0,352	0,788
	181-200	100	1,568	0,309			
	201-250	69	1,558	0,287			
	251-300	5	1,667	0,236			
Psikotisizm	180 ve daha az	117	1,556	0,197	3-287	1,578	0,195
	181-200	100	1,557	0,182			
	201-250	69	1,539	0,202			
	251-300	5	1,733	0,224			

Katılımcıların TYT puanlarına göre kişilik envanteri alt boyut düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların TYT puanları açısından kişilik envanteri alt boyut düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

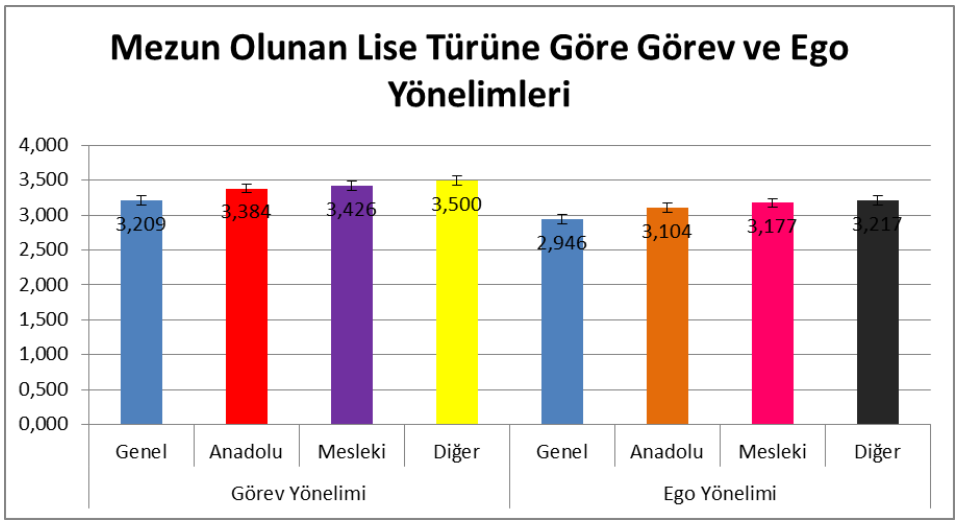


Tablo 3. Mezun Olunan Lise Türüne Göre Görev ve Ego Yönelimi Düzeyleri

	Lise Türü	N	X	Ss	Sd	F	p
Görev Yönelimi	Genel	52	3,209	1,062	3-287	0,670	0,571
	Anadolu	132	3,384	0,853			

	Mesleki	97	3,426	1,046			
	Diğer	10	3,500	0,806			
Ego Yönelimi	Genel	52	2,946	0,920	3-287	0,763	0,515
	Anadolu	132	3,104	0,861			
	Mesleki	97	3,177	1,007			
	Diğer	10	3,217	0,857			

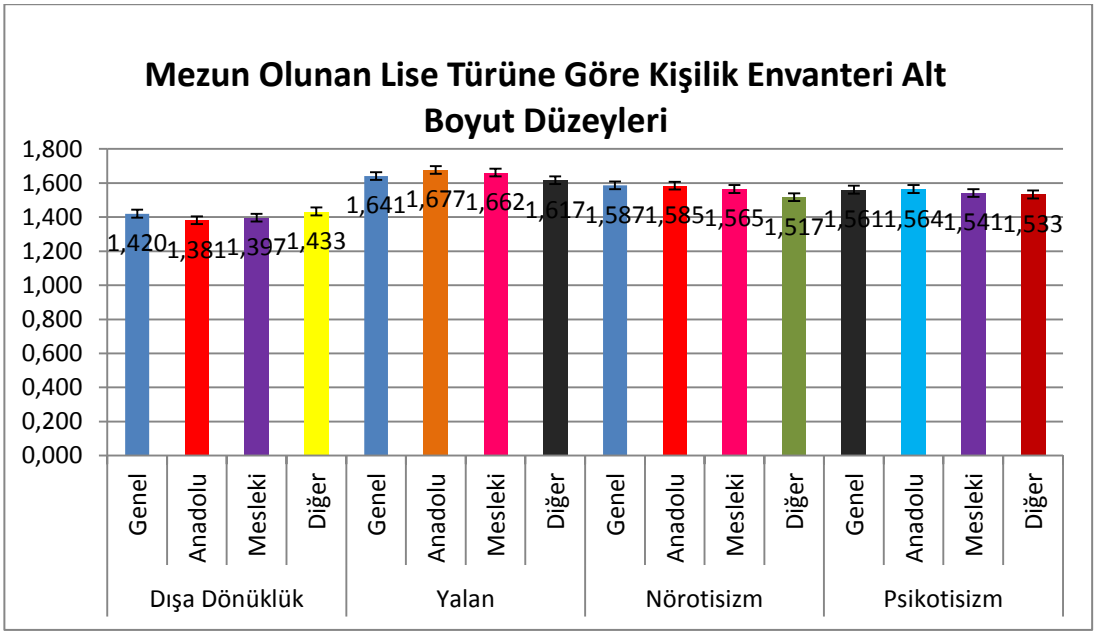
Katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre görev yönelimi ve ego yönelimi düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların lise türü açısından görev yönelimi ve ego yönelimi düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).



Tablo 4. Mezun Olunan Lise Türüne Göre Kişilik Envanteri Alt Boyut Düzeyleri

	Lise Türü	**N**	**X**	**Ss**	**Sd**	**F**	**p**
Dışa Dönüklük	Genel	52	1,420	0,207	3-287	0,617	0,604
	Anadolu	132	1,381	0,197			
	Mesleki	97	1,397	0,192			
	Diğer	10	1,433	0,196			
Yalan	Genel	52	1,641	0,243	3-287	0,452	0,716
	Anadolu	132	1,677	0,229			
	Mesleki	97	1,662	0,226			
	Diğer	10	1,617	0,209			
Nörotisizm	Genel	52	1,587	0,265	3-287	0,238	0,870
	Anadolu	132	1,585	0,286			
	Mesleki	97	1,565	0,316			
	Diğer	10	1,517	0,337			
Psikotisizm	Genel	52	1,561	0,184	3-287	0,320	0,811
	Anadolu	132	1,564	0,196			
	Mesleki	97	1,541	0,200			
	Diğer	10	1,533	0,189			

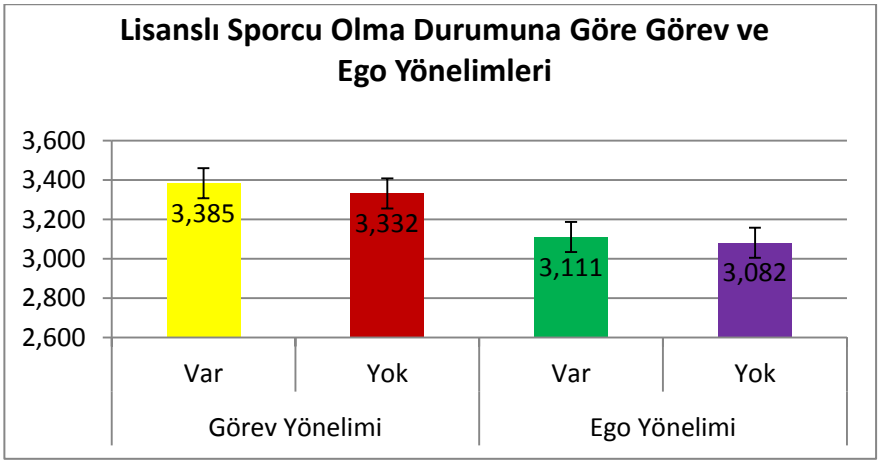
Katılımcıların mezun oldukları lise türüne göre kişilik envanteri alt boyut düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların lise türü açısından kişilik envanteri alt boyut düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).



Tablo 5. Lisanslı Spor Yapmaya Göre Görev ve Ego Yönelimi Düzeyleri

	Lisans	N	X	Ss	Sd	F	p
Görev Yönelimi	Var	214	3,385	0,993	289	1,672	0,681
	Yok	77	3,332	0,851			
Ego Yönelimi	Var	214	3,111	0,933	289	0,688	0,813
	Yok	77	3,082	0,894			

Katılımcıların lisanslı spor yapmalarına göre görev yönelimi ve ego yönelimi düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların lisanslı spor yapmaları açısından görev yönelimi ve ego yönelimi düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).

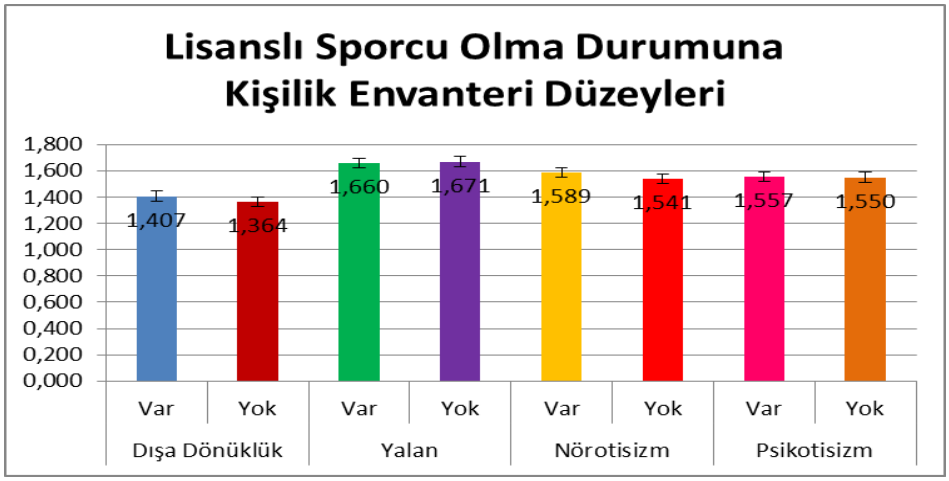


Tablo 6. Lisanslı Spor Yapmaya Göre Kişilik Envanteri Alt Boyut Düzeyleri

	Lisans	N	X	Ss	Sd	F	p

Dışa Dönüklük	Var	214	1,407	0,195	289	0,109	0,101
	Yok	77	1,364	0,200			
Yalan	Var	214	1,660	0,221	289	0,570	0,730
	Yok	77	1,671	0,252			
Nörotisizm	Var	214	1,589	0,273	289	8,906	0,222
	Yok	77	1,541	0,342			
Psikotisizm	Var	214	1,557	0,190	289	0,432	0,785
	Yok	77	1,550	0,208			

Katılımcıların lisanslı spor yapmalarına göre kişilik envanteri alt boyut düzeyleri ANOVA testi kullanılarak test edildi. Yapılan testlere göre katılımcıların lisanslı spor yapmaları açısından kişilik envanteri alt boyut düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0,05).



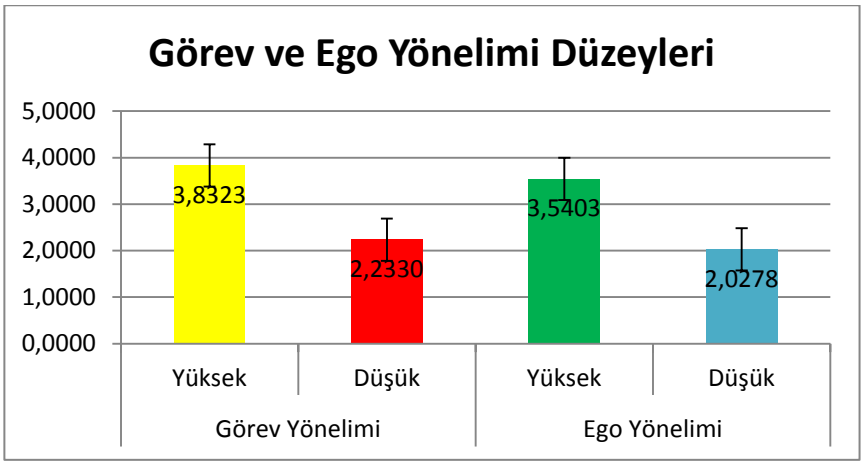
Katılımcılara uygulanan görev ve ego yönelimi ölçeğinin düşük ve yüksek değerlere sahip olan katılımcıları belirlemek için kümeleme analizinden faydalanılmıştır. Yapılan hiyerarşik kümeleme analizinde, değişkenlerin tek başına kullanımından daha güvenilir sonuçlar vermesi nedeniyle, faktör skorlarından yararlanılmıştır. Analiz sonucunda öncelikle karesel öklit uzaklığı katsayıları kullanılarak elde edilen yığışım tablosu incelenmiştir. Yığışım tablosundaki uzaklık katsayıları küme sayısının belirlenmesinde bir ölçü olarak ele alınabilir. (Nakip, 2006). Bu doğrultuda, analiz sonucunda yığışım tablosundaki katsayılarda, son iki aşamada iki büyük sıçrama görülmüştür. Buradan hareketle iki kümenin uygun olacağı düşünülmekle birlikte, ağaç grafiği (dendogram) de küme sayısının belirlenmesinde bir araç olarak kullanıldığı (Nakip, 2006) gerekçesiyle dikkatle incelenmiştir. Ağaç grafiklerinde, gözlemlerin hangi aşamalarda ve hangi uzaklık düzeyinde bir araya geldiklerini görmek olanaklıdır (Alpar, 2011). Ağaç grafiği incelendiğinde 291 katılımcının genel olarak iki grupta kümelendiği görülmektedir. Dolayısıyla yığışım tablosu ve ağaç grafiğinden hareketle en uygun küme sayısının iki olduğu ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan kümelere isimlendirme yapılmış ve Yüksek ve Düşük olarak adlandırılmıştır. Görev yönelimi yüksek olan katılımcıların (207) ortalamaları 3,832, düşük olan katılımcıların (84) ortalamaları 2,233 şeklinde bulunmuştur. Ayrıca Ego yönelimi yüksek olan katılımcıların (207) ortalamaları 3,540, düşük olan katılımcıların (84) ortalamaları 2,027 şeklinde olduğu görülmektedir. Daha sonra bu iki küme arasında alt boyutlar arasında ki farkların ortaya konulması için MANOVA analizinden faydalanılmıştır.

Tablo 7. Katılımcıların Görev ve Ego Yönelimi Değerleri

		N	**X**	**Ss**	**Sd**	**F**	**p**
Görev Yönelimi	Yüksek	207	3,832	0,546	289	19,809	0,000*
	Düşük	84	2,233	0,784			

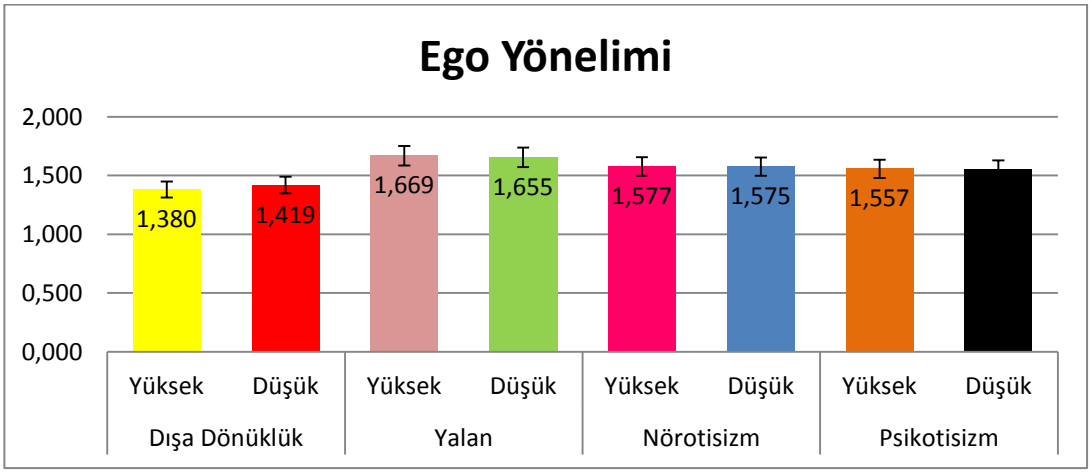
Ego Yönelimi	Yüksek	207	3,540	0,608	289	18,985	0,000*
	Düşük	84	2,027	0,634			

Yapılan testlere göre katılımcıların hem görev yönelimi hem de ego yönelimi düzeylerinde anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır (p<0,05).



Tablo 8. Ego Yönelimi ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki

	Ego Yön.	N	X	Ss	Sd	F	p
Dışa Dönüklük	Yüksek	178	1,380	0,181	1-289	2,695	0,102
	Düşük	113	1,418	0,217			
Yalan	Yüksek	178	1,668	0,226	1-289	0,245	0,621
	Düşük	113	1,654	0,235			
Nörotisizm	Yüksek	178	1,576	0,294	1-289	0,002	0,965
	Düşük	113	1,575	0,292			
Psikotisizm	Yüksek	178	1,557	0,187	1-289	0,055	0,815
	Düşük	113	1,551	0,205			

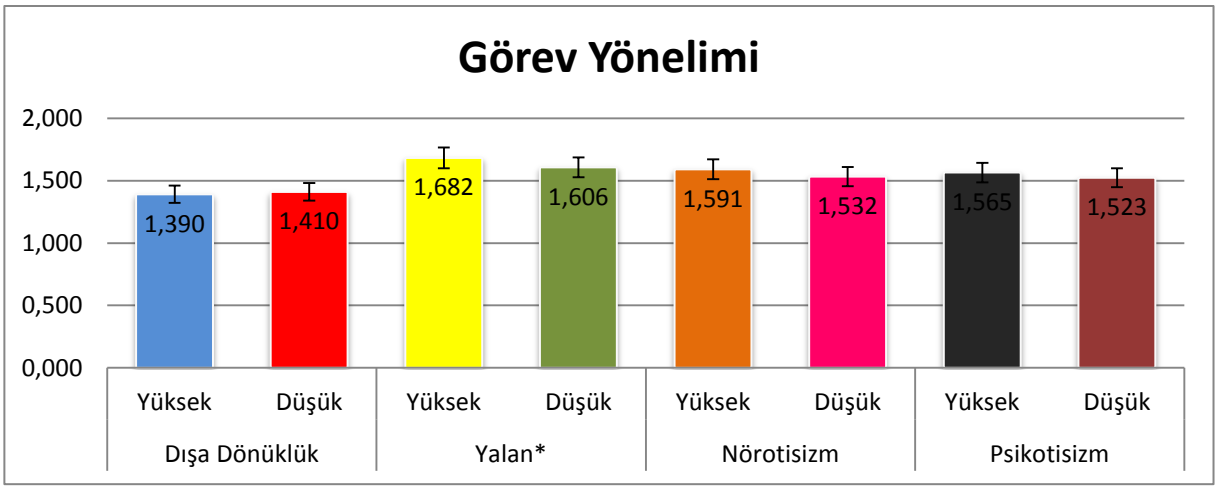


Katılımcıların ego yönelimlerine göre dışa dönüklük, yalan, nörotisizm, psikotisizm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmamıştır (p>0.05). Ortalamalar incelendiğinde ego yönelimi yüksek olan katılımcılar yalan alt boyutunda daha fazla ortalamalar elde etmiştir.

Tablo 9. Görev Yönelimleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki

	Görev Yön.	N	X	Ss	Sd	F	p
Dışa Dönüklük	Yüksek	219	1,390	0,185	1-289	0,521	0,471
	Düşük	72	1,409	0,228			
Yalan	Yüksek	219	1,681	0,216	1-289	5,949	0,015*
	Düşük	72	1,606	0,258			
Nörotisizm	Yüksek	219	1,590	0,285	1-289	2,138	0,145
	Düşük	72	1,532	0,313			
Psikotisizm	Yüksek	219	1,565	0,188	1-289	2,581	0,109
	Düşük	72	1,523	0,208			

Katılımcıların görev yönelimlerine göre dışa dönüklük, nörotisizm, psikotisizm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmazken (p>0.05), yalan alt boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır (F(1,289)=5,949); (p<0,05). Ortalamalar incelendiğinde görev yönelimi yüksek olan katılımcılar yalan alt boyutunda daha fazla ortalamalar elde etmiştir.



Tartışma ve Sonuç

Ortalamalar incelendiğinde ego yönelimi ve görev yönelimi yüksek olan katılımcılar yalan alt boyutunda daha fazla ortalamalar elde etmiştir. Ayrıca görev yönelimine göre yalan alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur.

Farklı bir çalışmada Arıburun ve Aşcı (2005), Amerikan futbolu oyuncuları üzerinde yaptıkları araştırmada görev yönelimlerinin, ego yönelimlerinden yüksek olduğu sonucunu ortaya çıkarmışlardır. Anshel (1997) tarafından

yapılan başka bir çalışmada bireylerin görev yönelimli olması içsel güdülenme oranının yüksek olduğunu belirlemiştir.

Yılmaz ve ark. (2016), hakemler ile antrenörler üzerine yaptıkları çalışmada Görev, Kişilik ve Saldırganlık Düzeylerine göre dışa dönüklük, yalan, nörotisizm, psikotisizm alt boyutlarının hiç birinde anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada yalan alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur ve bu çalışma ile farklılıklar göstermektedir.

Yapılan farklı bir çalışmada Duda (1989)'nın bireysel ve takım sporları yapan, üniversiteli ve liseli sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, erkek ve kız öğrencilerin hedef yönelimleri arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonucuna göre, bayanların daha çok görev yönelimli, erkeklerin ise ego yönelimli olduğu belirtilmiştir. Byoung ve Gill (1997) tarafından yapılan çalışmada da, görev ve ego yönelim düzeylerinin cinsiyetler açısından farklılaşmadığını ileri sürmüştür

Sonuç olarak katılanların ego yönelimleri ile kişilik özellikleri arasına herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmazken; görev yönelimi yüksek olan katılımcıların yalan alt boyutunda daha fazla ortalamalar elde ettiği tespit edilmiştir.

Kaynaklar

Alpar R. (2011) *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler*, Ankara, Detay Yayıncılık

Anshel M. H. (1997) Sport psychology: from theory to practice. 3rd ed. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick. 115-151.

Arıburun B., Aşçı H. (2005) Amerikan futbolu oyuncularında hedef yönelimi ve algılanan güdüsel iklim. Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. III (3). 111-114.

Başaran İ.E. (1996) Eğitime giriş (4. Basım). Ankara: Yargıcı Matbaası.

Bray S., Balaguer I., ve Duda J.L. (2004) The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer. Journal of Sport Sciences, 22 (5), 429-437.

Byoung J.K., Gill D.L. (1997) A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. Journal of Sport & Exercise Psychology, 19, 142-155.

Duda J.L. (1989) Goal perspectives, participation and persistence in sport. International Journal of Sport Psyhology, 20, 42-56.

Duda J. L., & White S.A. (1992). Goal orientations and beliefs about the causes of sport success among elite skiers. *The sport psychologist*, *6*(4), 334-343.

Eysenck H. J., Eysenck S.B. (1975) Manual of the Eysenck personality questionnaire (adult and junior). London: Hodder & Stoughton.

Gürkan T., (2005) Öğretmen nitelikleri görev ve sorumlulukları, Okul Öncesi Eğitimde Güncel Konular (Yay. Haz. A. Oktay, Ö. Polat Unutkan). İstanbul: Morpa.

Karancı N., Dirik G., Yorulmaz O. (2007) Eysenck kişilik anketi-gözden geçirilmiş kısaltılmış formunun (eka-ggk) türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi. 18 (3), 1-8.

Nakip M. (2006) Pazarlama araştırmaları teknikleri ve spss destekli uygulamalar, 2. Basım, Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Nicholls J.G. (1984) Achievement motivation: consepts of ability subjective experience task choice and performance, Psychological Review, 91, 329-346.

Shevlin M., Bailey F., Adamson G. (2002) Examining the factor structure and sources of differential functioning of the eysenck personality questionnaire revised-abbreviated. Personality and Individual Difference, 32, 479-487.

Toros T., Yetim Ü. (2000) Sporda görev ve ego yönelimi ölçeğinin türk sporcuları için uyarlama ön çalışması. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 11-13 Mayıs, İstanbul.

Toros T., (2001) Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgünlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Toros T. (2002) Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi. 13(3), pp. 24-36.

Yılmaz T., Acet M., Işık U., Şahin M., Canbaz M., (2016) Taekwondo hakemleri ile antrenörlerinin görev, kişilik ve saldırganlık düzeylerinin karşılaştırılması, International Journal of Science Culture and Sport,, 4(1): 270-277.

SB439

EMDR YAKLAŞIMI İLE SPORCU SAKATLIĞI SONRASI PSİKOLOJİK TOPARLANMA: BİR OLGU SUNUMU

[1]Ömer Seydaoğulları, [2]İhsan Sarı

[1]Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi, SAKARYA
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, SAKARYA

Email : *omerseydaogullari@gmail.com,*

Amaç: Bu çalışmanın amacı, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR: EyeMovementDesensitizationandReprocessing)yöntemi ile sporcunun sakatlık sonrası psikolojik toparlanmasını sağlamaktır. Yöntem:Bu çalışmadaEMDR yöntemi ile ele alınmış 1 olgu sunumu bulunmaktadır. Olgu 15 yaşında, müsabaka sırasından dizinden sakatlananerkek bir sporcudur. Sporcu yaşadığı sakatlık nedeniyle tedavisini sürdürmektedir. Tedavi sürecinde, sporcuyla haftada bir olmak üzere her biri 45 – 90 dakika süren 5 seans yapılmıştır.Sporcuya tedavi öncesi ve sonrasında Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ve Psikolojik Performans Stratejileri Testi uygulanmıştır. Ayrıca 5 seanssonunda sporcu ile bireysel görüşme gerçekleştirilip süreç hakkındaki deneyimleri belirlenmiştir. Yapılan görüşmeler NVIVO11 programı ile analiz edilmiştir.Bulgular:Uygulama sonrasında sporcunun hedef belirleme, baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü, antrenman ve müsabaka psikolojik performans stratejileri puanlarında artışın olduğu belirlenmiştir. Yapılan görüşmede ise, sporcu uygulama öncesinde sakatlığı ile ilgili endişe, üzüntü, pişmanlık, suçluluk ve zayıflık hissettiğini belirtirken, uygulama sonunda ise olumlu düşünme, terapinin etkisine inanma, rahatlama, konsantrasyon, kendini suçlamama, doğru nefes alıp verme, kendini kontrol edebilme,duyarsızlaştırmave daha güçlü hissetme alanlarında gelişim sağladığını belirtmiştir.Sonuç:EMDR'nin alternatif bir yöntem olarak sakatlık sonrası psikolojik toparlanmada etkili olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu sakatlığı, psikolojik toparlanma, EMDR

Psychological Recovery After Sports Injuryby EMDR Approach: A Case Report

Objective: The aim of this study was to perform psychological recovery of the athlete from injury by using Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Method: This researchconsists of a case report in which EMDR method was used. The casewas a 15-year-old male athlete who was injured by the knee and was continuing its treatment. A treatment which has five sessions, one of which lasted for 60 - 90 minutes, one week per week was applied to the athlete. Coping Skills Inventory and Psychological Performance Strategies Test were applied to the athlete before and after the treatment. In addition, after the five sessions was finished, the athlete was interviewed regarding his experiences in five-session EMDR approach. The interview data was analysed by NVIVO 11 program. Results:After the all the sessions, the athlete's scores for goal-setting, peaking under pressure, coping with adversity,confidence and achievement motivation, psychological performance strategies for practice and competitionincreased. It was also determined in the semi- structured interview thatbefore the sessions the athlete had felt concern, sadness, regret, guilt and weakness about his injury. At the end of the application, the athlete stated that he obtained improvements regarding thinking positive, believing in the effect of the therapy, being relaxed, concentration, not having to blame himself, breathing correctly, being able to control himself, desensitizing and feeling stronger. Conclusion: It can be concluded that EMDR therapy, as an alternative method,can be effective in psychological recovery after an injury.

Keywords: Sport injury, psychological recovery, EMDR

SB443

FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN BRANŞLARINA YÖNELİK METAFORİK ALGILARININ ANALİZİ

***[1]Atilla Orhan*, [1]Yasemin Akpunar, [1]Enes Gümüşsoy**

[1]Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KIRIKKALE

***Email :** atillaorhann@gmail.com, yakpinar3@gmail.com, gumussoyenes@gmail.com*

Bu araştırmanın amacı, farklı branşlardaki sporcu üniversite öğrencilerinin branşlarına yönelik metaforik algılarını ortaya çıkarmaktır. Araştırma nitel modelde hazırlanmış olup olgubilim deseni kullanılmıştır. Araştırmaya Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 28 öğrenci katılmıştır. Veriler metafor soru sorma kalıbı olan "Branşım (boks, futbol, güreş, hentbol) …….. gibidir. Çünkü ……" şeklinde verilen açık uçlu bir soru ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin boks, futbol, güreş, hentbol kavramlarını nasıl algılandığına ilişkin verilere ulaşılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde içerik analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre toplam 17 çeşit metafor elde edilmiştir, bu metaforlar spora bağlılık, zafer tutkusu ve birliktelik duygusu adı altında 3 kategoride değerlendirilmiştir. En fazla belirtilen metaforun "hayat" olduğu gözlemlenirken, katılımcıların çoğunlukla olumlu metaforlar geliştirdiği saptanmıştır. Anahtar kelimeler: farklı branş, sporcu, metafor

ANALYSIS OF METAPHORIC PERCEPTIONS OF THE ATHLETES IN DIFFERENT BRANCHES

The aim of this study is to reveal the metaphoric perceptions of athlete university students in different branches. The research was prepared in qualitative model and phenomenology pattern was used. 28 students from Kırıkkale University Faculty of Sport Sciences participated in the study. The data is obtained with the form of an open-ended question is "My branch (boxing, football, wrestling, handball) is like….. Because …….". As a result of the research, data on how students perceive boxing, football, wrestling, handball concepts were obtained. Content analysis was used to evaluate the data. According to the results of the research, a total of 17 kinds of metaphors were obtained. These metaphors were evaluated in 3 categories under the name of commitment to sport, passion of victory and sense of unity. While the most mentioned metaphor was observed to be "life" it was determined that the participants mostly developed positive metaphors. Key words: different branches, athlete, metaphor

SB450

ÖZEL OLİMPİYATLARA GÖNÜLLÜ OLARAK KATILAN VE KATILMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİ

[1]Okan Burçak Çelik

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

***Email** : okanburcakcelik@hotmail.com*

Bu araştırmanın amacı özel olimpiyatlara gönüllü olarak katılan ve sporculara mihmandarlık yapan üniversite öğrencileri ile organizasyonda görev almayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Araştırmaya toplam 256 üniversite öğrencisi katılmıştır. 135 öğrenci gönüllü olarak organizasyona katılmış, 121 öğrenci ise organizasyonda görev almamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Chan (2004) tarafından geliştirilen ve Türkçe kullanımı Aslan ve Özata (2008) tarafından yapılan Duygusal Zeka Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu nedenle parametrik testler kullanılmıştır. Gönüllü öğrencilerle organizasyonda görev almayan öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin karşılaştırılmasında t-testi tercih edilmiştir. Analizler sonucunda gönüllü öğrencilerin puanlarının görev almayan öğrencilere göre duygusal değerlendirme, pozitif duygusal yönetim, empatik duyarlılık, duyguların pozitif kullanımı alt boyutlarında ve genel duygusal zekâ puanlamasında istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre Özel Olimpiyatlar gibi engelliler için düzenlenen organizasyonlarda gönüllü olarak görev alan bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal zeka, Özel Olimpiyatlar

EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS VOLUNTARILY PARTICIPATING AND NOT PARTICIPATING IN SPECIAL OLYMPICS

The aim of this study is to investigate the emotional intelligence levels of university students voluntarily participating and not participating in Special Olimpics. The research was designed with descriptive survey model, one of the quantitative research methods. A total of 256 university students participated in the study. 135 students voluntarily participated in the organization. 121 students didn't serve in Special Olimpics. Emotional Intelligence Scale developed by Chan (2004) and used as Turkish by Aslan and Özata (2008) was used as data collection tool in the study. It was determined that the research datas showed normal distribution and therefore parametric tests were used. T-test was preferred to compare the emotional intelligence levels of volunteer students and students who were not serving in the organization. As a result of the analysis, it was determined that the scores of volunteer students were statistically higher in emotional appraisal, positive regulation, empathic sensitivity, positive utilisation sub-dimensions and general emotional intelligence scores than the students who were not serving in the organization. According to this result, it can be said that emotional intelligence levels of individuals who were serving voluntarily in activities organized for disabled peoples like Special Olympics were higher.

Key Words: Emotional intelligence, Special Olympics

GİRİŞ

Duygusal zeka, kişinin kendisinin ve başkalarının hislerini ve duygularını gözleme, bunlar arasındaki ayrımı yapma ve bu bilgiyi başkasının düşünce ve eylemlerini yönlendirmek için kullanma becerisini içeren sosyal zekanın alt kümesi olarak tanımlanmıştır (Salovey, Brackett ve Mayer, 2004). Bir başka tanımda ise duygusal zeka kişinin kendisiyle ve başkalarıyla olan iletişiminde kendi duygularının farkında olması ve kullanması ve duyguları anlayarak kendini ve başkalarını yönetmesi ve motive etmesi potansiyeli olarak ifade edilmiştir (Wraham, 2009).

Duygusal zekanın tanımından anlaşılacağı gibi bu kavram empati ve iletişim kavramlarıyla yakın bir ilişki içerisindedir. Ayrıca duygusal zekası yüksek bireylerin empati kurma (Yeniçeri vd., 2015) ve iletişim becerilerine (Lee ve Gu, 2013) sahip olması beklenmektedir.

Empati kurma ve iletişim becerisi bir insan için önemli bir meziyettir. Sağlıklı bir sosyal ilişki kurmanın ön şartlarından bazıları olarak kabul edilebilir. Fakat bazı bireylerle empati yapmak ve iletişim kurabilmek normalden daha zor olabilir. Engelli bireylerin hayatları düşünüldüğünde bu doğal karşılanabilir. Özellikle zihinsel engelli bireylerle iletişim kurabilmek için çok çaba harcamak gerekebilir. Fakat bu gibi engellerin önüne geçilmesinde sporun önemli bir yeri olduğu ve bu bireylerin gelişimine katkıda bulunduğu bilinmektedir (Çevik ve Kabasakal, 2013; İlhan, 2008; İlhan, 2009; Grandisson, Tétreault ve Freeman, 2012).

Dünyanın en büyük sivil toplum kuruluşlarından birisi olan Özel Olimpiyatlar bu amaca hizmet etmektedir. Özel Olimpiyatlar, özel eğitim gereksinimi olan bireyleri, diğer bireylerle bir araya getirerek, sporu bir araç olarak kullanıp, çeşitli spor dallarında düzenli eğitim ve yarışma olanakları sağlayarak, fizik kondisyonlarını, motor becerilerini ve yeteneklerini geliştirmelerine, cesaretlerini sergilemelerine, başarılarının mutluluğunu yaşamalarına ve spor dışında çeşitli etkinliklerle toplumla ilişkilerini güçlendirerek sosyal hayata katılımlarını sağlamayı amaçlamaktadır. Bunu yaparken pek çok kişi kurum ve kuruluştan da yardım alınmaktadır (''Özel Olimpiyatlar Türkiye'', 2019).

Oyunlar esnasında zihinsel engelli bireylere rehberlik ederek onlarla iletişim kurabilen ve davranışları karşısında empati, sonsuz hoşgörü ve sabır gösteren ''gönüllü'' adı altında bireyler görev almaktadır. Gönüllüler Özel Olimpiyatların önemli paydaşlarından biri olarak görülmektedir. Oyunlarda gönüllü olarak görev alabilmek için bazı sosyal becerilere sahip olmak önemli görülmektedir. Bu bakımdan bu araştırmanın amacı, Özel Olimpiyatlarda gönüllü sıfatıyla görev alan üniversite öğrencileriyle organizasyonda görev almayan üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yaklaşımlarından birisi olan betimsel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır.

Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın katılımcılarını Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören ve Özel Olimpiyatlar İç Anadolu Bölge Oyunlarında gönüllü sıfatıyla görev alan 135 ve organizasyonda bir görevi bulunmayan 121 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Chan (2004) tarafından geliştirilen ve Türkçe kullanımı Aslan ve Özata (2008) tarafından yapılan Duygusal Zeka Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve bu nedenle parametrik testler kullanılmıştır. Gönüllü öğrencilerle organizasyonda görev almayan öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin karşılaştırılmasında t-testi tercih edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların duygusal zeka ölçeğinden aldıkları puanlar

	Katılımcılar	**N**	$\underline{X}$	**SS**	t	**p**
Duygusal değerlendirme	Gönüllü	135	12,80	1,61	4,91	**,000**
	Gönüllü olmayan	121	11,64	2,13		
Empatik duyarlılık	Gönüllü	135	12,29	1,86	3,95	**,000**
	Gönüllü olmayan	121	11,36	1,90		
Pozitif duygusal yönetim	Gönüllü	135	13,10	1,51	6,28	**,000**
	Gönüllü olmayan	121	11,58	2,30		
Duyguların olumlu kullanımı	Gönüllü	135	12,99	1,45	4,88	**,000**
	Gönüllü olmayan	121	12,04	1,63		
Duygusal Zeka Ölçeği	Gönüllü	135	51,19	5,27	6,27	**,000**
	Gönüllü olmayan	121	46,64	6,32		

Tablo 1 incelendiğinde hem alt boyutlardan hem de ölçeğinden genelinden alınan puanlarda gönüllü sıfatıyla Özel Olimpiyatlar'da görev alan katılımcıların, gönüllü olmayan katılımcılara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir. Bu bulgulara göre Özel Olimpiyatlar'da gönüllü sıfatıyla görev yapan üniversite öğrencilerinin organizasyonda görev almayan üniversite öğrencilerine göre daha yüksek duygusal zeka düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırma sonucunda, gönüllü sıfatıyla Özel Olimpiyatlar'da görev alan üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin organizasyonda görev almayan üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gerits vd. (2005), araştırmasında şiddetli davranış problemleri olan insanların bakımlarını üstlenen hemşirelerin duygusal zekalarını incelemiş ve kadın hemşirelerin yüksek duygusal zekaya sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Gerits, Derksen ve Verbruggen (2004), araştırmasında zihinsel geriliği olan aşırı agresif bireylerle çalışan hemşirelerin, ortalamanın üzerinde bir duygusal zeka seviyesine sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu bakımdan diğer araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırma sonuçlarını desteklediği düşünülmektedir. Özellikle zihinsel engelli bireylerle vakit geçiren ve onların bakımını üstlenen kişilerin duygusal zekalarının yüksek olması gerektiği, eğer değilse yükselmesi için eğitim alması gerektiği literatürde belirtilmiştir. Zijlmans vd. (2011), araştırmasında duygusal zekayı geliştirmeyi amaçlayan bir eğitim programı geliştirerek bu programı zihinsel engelli bireylerle çalışan personele uygulamış ve deney grubunun duygusal zekasının kontrol grubuna göre anlamlı şekilde değiştiğini belirlemiştir.

KAYNAKÇA

Çevik, O. ve Kabasakal, K. (2013). Spor etkinliklerinin, engelli bireylerin toplumsal uyumuna ve sporla sosyalleşmelerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi / International Journal of Social and Economic Sciences, 3*(2), 74-83.

Gerits, L., Derksen, J.J. & Verbruggen, A.B. (2004). Emotional intelligence and adaptive success of nurses caring for people with mental retardation and severe behavior problems. *Mental retardation, 42*(2), 106-121. https://doi.org/10.1352/0047-6765(2004)42<106:EIAASO>2.0.CO;2

Gerits, L., Derksen, J.J., Verbruggen, A.B. & Katzko, M. (2005). Emotional intelligence profiles of nurses caring for people with severe behaviour problems. *Personality and individual differences, 38*(1), 33-43. https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.03.019

Grandisson, M., Tétreault, S. & Freeman, A.R. (2012). Enabling integration in sports for adolescents with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 25*(3), 217-230.

İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 16*(1), 315-324.

İlhan, L. (2009). Zihinsel engelli çocuğa sahip anne-babaların çocuklarının özel eğitimleri sürecinde, beden eğitimi ve spor etkinliklerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(1), 38-48.

Lee, O.S. & Gu, M.O. (2013). The relationship between emotional intelligence and communication skill, clinical competence & clinical practice stress in nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, 14*(6), 2749-2759. https://doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.6.2749

Özel Olimpiyatlar Türkiye (2019). Erişim adresi: http://www.soturkiye.org.tr/hakkimizda/biz-kimiz

Salovey, P., Brackett, M.A. and Mayer, J.D. (Eds.). (2004). *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*. New York: Dude.

Wraham, J. (2009). *Emotional Intelligence Journey To The Centre Of Yourself*. UK: O Books.

Yeniçeri, E.N., Yıldız, E., Seydaoğulları, E., Güleç, S., Sakallı-Çetin, E. & Baldemir, E. (2015). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde duygusal zeka ve empati ilişkisi. *Turkish Journal of Family Practice/Türkiye Aile Hekimligi Dergisi, 19*(2), 99-107.

Zijlmans, L.J.M., Embregts, P.J.C.M., Gerits,L., Bosman, A.M.T. & Derksen, J.J.L. (2011). Training emotional intelligence related to treatment skills of staff working with clients with intellectual disabilities and challenging behaviour. Journal of Intellectual Disability Research, 55(2), 219-230. https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01367.x

SB454

BİREYSEL VE TAKIM SPORU YAPAN SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN NARSİSİZM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Ömercan Cirit, [2]Çağatay Dereceli, [2]Ömercan Cirit

[1]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
[2]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aydın

Email : *omercancirit@gmail.com, cagataydereceli@hotmail.com, omercancirit34@gmail.com*

Bu çalışmada bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin narsisizim düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmanın örneklem grubu Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören (n=219) öğrenciden oluşmuştur. Öğrencilerden takım sporu yapan kişi sayısı (n=132) iken bireysel spor yapan kişi sayısı (n=87) dir. Sporcu öğrencilerin narsisizim düzeylerinin belirlenmesinde Türkçe standartizasyonu Salim ATAY (2009) tarafından yapılmış olan Narsistik Kişilik Envanteri uygulanmıştır.

Anket sporcu öğrencilere derslerden önce anketör tarafından yaptırılmıştır. Çelişkili çıkan anketler anketör tarafından çalışma dahiline alınmamaıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde Mann Whitney U ve Kruskal Wallis analizi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkeni narsisizim karşılaştırılmasında Mann Whitney U analizine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Katılımcıların bölüm değişkenine göre Kruskal Wallis analizinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Ancak katılımcıların spor türü değişkenine göre narisisizm düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç olarak bireysel ve takım sporu yapan sporcuların narsisizim düzeylerinde farklılığa rastlanmıştır. Biresysel spor yapanların narsisizim düzeylerinin daha yüksek olduğu istatistiksel olarak bulunmuştur. Bunun sebebinin sporcuların spor türüne bağlı olarak özgüvenlerinin ve sağladıkları başarıların bireysel olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

The Investiagtion of Narcism Levels of the Sport Science Faculty Students Doing Individual and Team Sports Athletes

The aim of this study to investigation of the sports science faculty students. engaged and individual team sports athletes narcissism levels.

The sample group of the study consisted of (n = 219) studying at the Sport Science Faculty of Aydın Adnan Menderes University. The number of students doing team sports (n = 132), while the number of individuals doing sports (n = 87). Narcissistic Personality Inventory, which was Turkish standardized by Salim ATAY (2009), was applied to determine the narcissism levels of athletes.

The questionnaire is prepared for the sport sciences students before the classes by the interviewer. Controversial surveys were not included in the study. The data obtained from the study were analyzed using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 20.0. package program.

In the statistical evaluation of the data, Mann Whitney U and Kruskal Wallis analysis were used. No statistically significant difference was found in the comparison of participants' gender variable narcissism according to Mann Whitney U analysis ($p> 0.05$). No statistically significant difference was found in the Kruskal Wallis analysis

according to the department variable of the participants (p> 0.05). However, there was a statistically significant difference in the level of narcissism according to the sport type variable (p <0.05).

As a result, there was a difference in narcissism levels of individual and team athletes. It was found that the narcissism levels of individuals doing individual sports were higher. The reason for this is thought to be due to the individual's self- confidence and success of the athletes depending on the type of sport.

SB469

ADÖLESAN DÖNEMİNDEKİ AMATÖR SPORCULARIN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]AYGÜL ÇAĞLAYAN TUNÇ

[1]KONYA

ÖZET: AMAÇ: Çalışmanın amacı, adölesan çağında çeşitli spor dallarıyla uğraşan, amatör sporcuların, saldırganlık düzeylerinin bazı bağımsız değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmaktır. YÖNTEM: Çalışmaya kolayda örneklem yöntemiyle 135 sporcu katılmış 129 kişi değerlendirmeye alınmıştır. Veri toplama aracı olarak, 23 maddeden oluşan Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği ve yaş, cinsiyet, ailenin gelir durumu, aileden birinci derece yakınını kaybedip kaybetmeme gibi demografik özelliklerin bulunduğu kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesi, SPSS istatistik paket program ile yapılmıştır. Kullanılacak testlerin türü ile ilgili normal dağılım değerleri analiz edilmiştir. Skewness ve Kurtosis değerlerinin normal dağılım gösterdiği karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi p=0,05 olarak kabul edilmiştir. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için 0.951 bulunmuştur. BULGULAR: Araştırmanın sonucunda, katılımcıların saldırganlık düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında, erkeklerin saldırganlık toplam puanları ile fiziksel saldırganlık, öfke ve sözel saldırganlık alt boyut puan ortalamalarının kadınlardan yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Düşmanlık alt boyutunda ise katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşma yoktur. Katılımcıların saldırganlık düzeyleri yaşa ve ailenin gelir durumuna göre karşılaştırıldığında saldırganlık toplam puanları ile fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke ve sözel saldırganlık alt boyut puan ortalamalarının farklılaşmadığı görülmektedir. Katılımcıların aileden birinci derece yakın kaybına göre saldırganlık düzeylerine bakıldığında aileden birinci derece yakın kaybı yaşayanların düşmanlık ve sözel saldırganlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Fiziksel saldırganlık, öfke ve saldırganlık toplam puan ortalamalarının ise aileden birinci derece yakın kaybı yaşayıp yaşamamaya göre farklılaşmadığı görülmektedir. SONUÇ: Adölesan çağındaki sporcuların cinsiyet değişkenine göre saldırganlık düzeyi farklılaşmaktadır ve aileden birinci derece yakın kaybına göre düşmanlık ve sözel saldırganlık düzeyinde anlamlı derecede farklılık bulunmaktadır. Anahtar Kelimeler; Saldırganlık, Adölesan, Amatör Sporcular

INVESTIGATION LEVELS OF AMATEUR ATHLETES IN ADOLESCENT PERIOD

SUMMARY: OBJECTIVE: The aim of this study was to investigate whether the level of aggression of amateur athletes engaged in various sports in adolescents differ in terms of some independent variables. METHODS: 129 subjects were included in the study. As a data collection tool, the Kar-Ya Aggression Scale, which consists of 23 items, and a personal information form including demographic characteristics such as age, sex, income status of the family and whether or not to lose the first degree relative of the family were used. Data were analyzed with SPSS statistical package program. Normal distribution values related to the type of tests to be used were analyzed. Independent comparisons t test was used in comparisons where Skewness and Kurtosis values showed normal distribution. Significance level was accepted as p = 0.05 for all tests. The Cronbach Alpha reliability coefficient was 0.951 for the whole scale. FINDINGS: As a result of the study, when the aggression levels of the participants were compared according to gender, it was seen that the total aggression scores of the males and the mean scores of physical aggression, anger and verbal aggression were higher than the females and this difference was statistically significant. In the hostility sub-dimension, there was no differentiation according to the gender of the participants. When the aggression levels of the participants were compared according to age and income level of the family, it was seen that total aggression scores and physical aggression, hostility, anger and verbal aggression subscale mean scores did not differ. When the aggression levels of the participants were compared to the first degree loss of the family, it was seen that the mean scores of hostility and verbal aggression were higher among those who had first degree close loss from the family and this difference was statistically significant. Physical aggression, anger and aggression total score averages do not differ according to whether they experience first degree close loss from the family or not. CONCLUSION: The level of

aggression of adolescents varies according to gender and there is a significant difference in the level of hostility and verbal aggression according to first degree close loss from the family. Keywords; Aggression, Adolescent, Amateur Athletes

SB484

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN İŞ DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Çağatay DERECELİ

[1]aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. AYDIN

Öğretmenlerin bir neslin geleceğini belirleyen en önemli unsurlardandır. Onların bu işlevlerini layıkıyla yerine getirebilmeleri ve geleceğin nesillerini en iyi bir şekilde yetiştirebilmeleri için onlara gerekli ortamların sağlanması, işlerinden doyum sağlamaları için gerekli desteğin verilmesi gerekmektedir. Bu araştırmada, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin " yas, görev yılı, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve çalıştığı eğitim kademesi değişkenlerine iş doyum düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada verilerin değerlendirilmesi SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır. Veriler; ikili değişkenler için Independent T-testi, ikiden fazla değişkenler ise One Way Anova testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlılık ile test edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre Öğretmenlerin yaş, görev yılı, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve çalıştığı eğitim kademesi iş doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Anahtar: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, İş Doyumu.

INVESTIGATION OF JOB SATISFACTION LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

The teachers are one of the most vital factors which designate the future Of a generation . Esseltial field and suppo it must be provided for Teachers as they are ableto carry out these factors thoroughly, Raise the next generations ideally and grafity their job .In this research, The P.E teachers age , tenure , gender morital status educational grades which they work are exsamined.Evaluation of data is got with spss 22.0 packaged software.The data are analysed with independent t-test for binary variable ant way anova test for more than two variable.The findings which have been got more tested with PC 0,05 level of significance statisticaly.According to results of research , meaningful difference hasen't been appointed among the theacers age , gender , morital status , tenure , educatinnal back round , education grade and job satisfaction level. Keywords: Physical Education and Sports Teacher, Job Satisfaction

SB485

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ TÜRÜNE GÖRE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU VE MENTAL İYİ OLUŞ DURUMLARININ İNCELENMESİ

[1]Mustafa Deniz DİNDAR, [1]Gökmen ÖZEN, [1]Özdemir ATAR

[1]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *mustafadenizdindar@gmail.com, gokmenozen44@gmail.com, ozdemir@comu.edu.tr*

Amaç: Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin katıldıkları egzersiz türlerine göre katılım motivasyon düzeyleri ve mental iyi oluş durumlarının incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 74 erkek ve 56 kadın olmak üzere toplam 130 lisans öğrencisi gönüllü olarak katıldı. Gönüllülerin demografik bilgilerini ve katıldıkları egzersiz türünü belirlemek amacıyla bilgi formu, fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan *Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ),* mental iyi oluş durumlarını belirlemek amacıyla Keldalı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİOÖ) kullanıldı. Verilerin analizi SPSS paket programında yapıldı. İstatistiksel anlamlılık $p < .05$ olarak kabul edildi.

Bulgular: Araştırma verilerinin istatistiksel analiz sonuçları katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından FAKMÖ ve WEMİOÖ ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını gösterdi ($p > ,05$). Katılımcıların egzersiz türüne göre FAKMÖ ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında *FAKMÖ* bireysellik alt boyutunda karma egzersizler yapan gurubun direnç egzersizleri yapan guruba göre skor ortalamaları anlamlı düzeyde daha yüksekti. Ancak diğer çevresel ve nedensizlik alt boyutlarıyla ölçek toplamında anlamlı bir farklılık saptanmadı. Katılımcıların WEMİOÖ ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde karma egzersizlere katılanların skor ortalamalarının hem direnç hem de kardiyo egzersiz guruplarından daha yüksek olduğu, ayrıca direnç egzersizleri grubunun da kardiyo egzersiz gurubuna göre daha yüksek skor ortalamasına sahip olduğu tespit edildi ($p < ,05$).

Sonuç: Bu bakımdan üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanacak egzersiz programlarında çok boyutlu karma egzersizlere yer verilmesi katılımcıların bireysel motivasyonu ve mental durumu için faydalı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, fiziksel aktivite, mental iyi oluş, motivasyon

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE MOTIVATIONS FOR PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL WELL-BEING STATUS OF THE STUDENTS STUDYİNG AT THE FACULTY OF SPORT SCIENCES ACCORDING TO THE EXERCISE TYPE

Objective: The aim of this study was to investigate the motivation levels for participation in physical activity and mental well-being of the the students studying at the faculty of sport scıences according to the exercise types they participated.

Method: A total of 130 students of bachelor programs (74 males and 56 females) from the Çanakkale Onsekiz Mart University Faculty of Sport Sciences in the study voluntarily. The data form to obtain the demographic information and type of exercise of the volunteers, Physical Activity Participation Motivation Scale (FAKMÖ) adapted to Turkish by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2018) to determine the motivation levels for participation in physical activity, and Keldalı (2015) The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMİÖÖ), which was adapted to the Turkish version, was used to measure the mental well-being status of participants. Data were analyzed by SPSS package program. The level of statistical significance was accepted as $p <.05$.

Results: The results of the statistical analysis showed that there was no statistically significant difference between the mean scores of the FAKMÖ and WEMİÖ in terms of gender variable ($p>$, 05). When the scores of the participants were compared according to the exercise type, the mean scores of the group who performed mixed exercises in the individualized subscale of the scale were significantly higher than those of the resistance

exercises group. However, there was no significant difference between the other environmental and causality subscales and the total scale. When the WEMİÖ scale mean scores of the participants were compared, it was found that the mean scores of the participants who participated in the statistically significant mixed exercises were higher than the resistance and cardio exercise groups, and the resistance exercise group had a higher mean score than the cardio exercise group (p <, 05).

Conclusion: As a result, multidimensional mixed exercises can be beneficial for the individual motivation and mental status of students studying at the faculty of sport sciences.

Keywords: Exercise, physical activity, mental well-being, motivation

Giriş

Egzersiz sağlığın korunması ve fiziksel performansın arttırılması amacıyla planlı ve programlı olarak uygulanan fiziksel aktivitelerdir. Sağlık amaçlı olarak yapılan egzersizin günümüzde fiziksel inaktiviteye bağlı olarak gelişen ve prevelansı giderek artaran obezite, tip II diyabet, kalp ve damar hastalıkları gibi birçok hastalığın önlenmesinde ve tedavisindeki olumlu etkisi bilinen bir gerçektir (WHO, 2010). Diğer taraftan fiziksel performansın geliştirilmesi ve yetişkinlik öncesi dönemde fiziksel gelişiminin desteklenmesi bakımından da oldukça önemli yararları vardır. Ancak ifade edilen bu olumlu etkilerin gözlemlenebilmesi için egzersizde devamlılık ve düzen şarttır. Literatürde düzenli egzersizin çocuk, genç, yetişkin ve yaşlı olmak üzere geniş bir yaş aralığında insanlara fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal yönden önemli faydaları olduğunu gösteren birçok bilimsel kanıt vardır (Australian Sports Commission, 2010). Fakat düzenli egzersizin hangi ölçüde bireye katkı sağlayacağı bireysel ve çevresel koşullara bağlı olarak egzersizin türü, sıklığı ve şiddeti ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle bilimsel temellere dayanarak egzersiz planlarının yapılması ve egzersiz türlerinin belirlenmesi gerekir. Günümüzde egzersizler yapılış amacı, fizyolojik etkileri ve kullanılan araçlar gibi birçok kritere göre sınıflandırılmaktır. Ancak fitness, sağlıklı yaşam ve spor merkezlerinde yaygın olarak ifade edilen temel egzersiz türleri kas kuvvetini ve kütlesini artırmak amacıyla yapılan direnç antrenmanları ve aerobik dayanıklılığı artırmaya ve yağ yakmaya yönelik olarak yapılan kardiyo egzersizleridir. İnsanlar amaçları doğrultusunda bu egzersiz türlerine ağırlık vermekle birlikte genel sağlık ve performans amacıyla her iki egzersiz türünü kapsayan kombine egzersiz uygulamalarını da tercih etmektedir (Plowman, & Smith, 2013).

Sağlık ve performans amaçlı olarak optimum verim sağlamak için egzersizin türü ve egzersiz planı oldukça önemlidir. Ancak bireyin egzersize ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu istenilen hedeflere ulaşma ve devamlılık için oldukça önemlidir. Günümüz yaşam koşulları özellikle çocuk ve gençlerin egzersize ve fiziksel aktiviteye katılımın motivasyonu üzerinde oldukça etkilidir (Australian Sports Commission, 2010). Çocuk ve gençlere düzenli egzersiz alışkanlığı kazandırabilmek için onların egzersize karşı motivasyonları üzerindeki etkili faktörlerin belirlenmesi son yıllarda bilim insanlarının üzerinde durduğu önemli konulardan biridir (Özen, Kafkas ve Akalan, 2017).

İnsanların düzenli egzersize karşı olan motivasyonları devamlılık için oldukça önemlidir. Ancak egzersiz yaparken veya sonrasındaki insanların mental olarak iyi oluş durumları ve kendilerini nasıl hissettikleri de egzersize katılım ve devamlılık açısından bir diğer önemli faktör olarak ifade edilir (Fox, 1999). Literatürde kişinin egzersiz yaparken hissettiği mental iyi oluş durumunun hem motivasyon hem de egzersize düzenli katılım konusunda önemli bir etkisi olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Spor bilimleri alanında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mental iyi oluş durumuna etki eden faktörler birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Ancak farklı egzersiz türlerinin motivasyon ve mental iyi oluş durumlarına olan etkisi ise göz ardı edilmiş bir konu olarak kalmıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacı düzenli fiziksel aktiviteye katılan üniversite öğrencilerinin egzersiz türüne göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve mental iyi oluş durumlarının incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmaya Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde lisan eğitimini sürdüren ve düzenli egzersiz yapan 74 erkek ve 56 kadın olmak üzere toplam 130 öğrenci gönüllü olarak katıldı. Gönüllülerin demografik bilgilerini ve son ay boyunca katıldıkları egzersiz türünü belirlemek amacıyla bilgi formu kullanıldı. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan beşli likert tipinde 16 madde ve bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik olmak üzere 3 alt boyuttan oluşan *Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)* kullanıldı. FAKMÖ formundan katılımcıların alabileceği toplam skor en az 16 puan ve en fazla puan 80 puan olarak belirtilmiştir. Bu ölçekten alınacak puanlara göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının 1- 16 puan için çok düşük, 17-32 puan için düşük, 33-48 puan için orta, 49- 64 puan için yüksek olduğunu

göstermektedir. Katılımcıların mental iyi oluş durumlarını belirlemek amacıyla ise Keldal (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği 14 madde ve tek alt boyuttan oluşan (WEMİOÖ) kullanıldı. WEMİOÖ formundan katılımcıların alabileceği toplam skor en az 14 puan ve en fazla puan 70 puan olarak belirtilmiştir. Bu ölçekten alınan yüksek skor katılımcının mental iyi oluş düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Verilerin istatistiksel analizi SPSS paket programında yapıldı. Egzersiz türüne göre oluşturulan kardiyo, direnç ve kombine egzersiz grupları arasındaki ölçek skor ortalamaları arasındaki farkın karşılaştırılması için bağımsız gruplar t testi, ANOVA ve Post-Hoc LSD testleri kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık $p < .05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Araştırmaya katılan erkek ve kadın öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyut ve toplam ölçek skor ortalamaları ve mental iyi oluş skor ortalamalarının bağımsız gruplar için t testi sonuçlarına göre istatistiksel analizi Tablo 1'de sunuldu. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre erkek ve kadın katılımcıların FAKMÖ toplam skor ortalaması, bireysel ve çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edildi ($p >,05$). Ayrıca cinsiyete göre mental iyi oluş skor ortalamaları incelendiğinde de kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir faklılık olmadığı saptandı ($p > ,05$).

Tablo 1. Cinsiyet değişkenine göre ölçek skor ortalamalarının karşılaştırılması

Değişken	Erkek (n=74)	Kadın (n=56)	f	p
Bireysel Nedenler	23,74±5,03	25±4,44	1,909	0,17
Çevresel Nedenler	20,73±4,55	20,94±4,20	0,736	0,39
Nedensizlik	18,39±2,79	17,46±3,68	2,900	0,09
FAKMÖ Toplam	62,86±9,37	63,41±9,12	0,323	0,57
Mental İyi Oluş	55,09±11,07	56,75±10,88	0,776	0,38

Katılımcıların düzenli katıldıkları egzersiz türlerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyut ve toplam ölçek skor ortalamaları ve mental iyi oluş skor ortalamalarının ANOVA testi sonuçlarına göre istatistiksel analizi Tablo 2'de sunuldu.

Tablo 2. Egzersiz türüne göre ölçek skor ortalamalarının karşılaştırılması

Değişken	Kardiyo (n=45)	Direnç (n=22)	Karma (n=63)	f	p
Bireysel Nedenler	24,13±5,13	22,09±5,58[a]	25,15±4,04[b]	3,479	0,03*
Çevresel Nedenler	20,80±4,72	21,63±4,24	20,55±4,23	0,491	0,61
Nedensizlik	17,87±3,65	17,77±3,57	18,15±2,78	0,167	0,84
FAKMO Toplam	62,8±10,08	61,50±10,2	63,87±8,2	0,571	0,57
Mental İyi Oluş	52,62±13,08[a]	53,04±12,11[b]	59,11±7,57[ac]	5,808	0,004*

Katılımcıların egzersiz gruplarına göre ölçek skor ortalamalarının ANOVA testi sonuçlarına göre FAKMÖ toplam, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyut skor ortalamalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi. Ancak egzersiz gruplarına göre FAKMÖ bireysel nedenler alt boyut ve mental iyi oluş skor ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlendi. Farklılığın hangi gruplar

arasında olduğunu belirlemek için yapılan Post-Hoc LSD test sonuçları karma egzersiz grubunun direnç egzersizi yapan gruba göre bireysel nedenler alt boyut skor ortalamasının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edildi. Mental iyi oluş skorlarında ise karma egzersiz grubunun hem direnç hem de kardiyo egzersiz grubuna göre daha yüksek skor ortalamasına sahip olduğu belirlendi. Ayrıca direnç egzersiz grubunun da kardiyo egzersiz grubuna göre mental iyi oluş skor ortalamalarının daha yüksek olduğu saptandı

SONUÇ

Araştırma sonucunda düzenli egzersiz yapan hem kadın hem de erkek katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının ölçek için belirtilen 49- 64 puan aralığıda olduğu ve yüksek bir motivasyon skoruna sahip oldukları görüldü. Ayrıca katılımcıların cinsiyetine göre motivasyon skorları arasında manidar bir fark olmadığı da belirlendi. Bu sonuç düzenli egzersiz yapan hem kadın hem de erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür çalışmaları da düzenli egzersizin insanların katılım motivasyonunu artıran bir faktör olarak tanımlamaktadır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ağırlıklı olarak katıldıkları egzersiz türüne göre egzersize katılım motivasyon ve mental iyi oluş durumlarını gösteren araştırma bulguları egzersize katılım motivasyonunda egzersiz türüne göre bireysel motivasyon nedenlerinde farklılıklar olduğunu gösterdi. Karma egzersizlere katılan öğrencilerin bireysel nedenler puan ortalamalarının anlamlı düzeyde direnç egzersizlerine katılanlara göre daha yüksek olduğu belirlendi. Mental iyi oluş bakımından karma egzersizlere katılan öğrencilerin daha yüksek düzeyde skorlara sahip olduğu görüldü. Bu sonuç farklı egzersiz türlerine katılımın mental açıdan tekdüze egzersizlere göre daha olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca direnç egzersizlerine katılanların mental iyi oluş durumlarının kardiyo egzersizlerine katılanlardan daha yüksek olduğu da açığa çıktı. Bu sonucun kas kütlesinin artmasını veya sıkılaşmayı sağlayan direnç egzersizlerinin öğrencilerin beden algısına ve estetik görünüşüne yaptığı olumlu etkiden kaynaklandığı düşünülmektedir. Sonuç olarak araştırmamızda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde karma egzersizlerin fiziksel aktiviteye katılımda bireysel motivasyona, Öncelikle karma ve sonra direnç egzersizlerine katılımın da mental iyi oluş durumuna faydalı olacağı ifade edilebilir.

Kaynaklar

Australian Sports Commission (2010). Participation in exercise, recreation and sport survey. Annual report, 2010.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public health nutrition, 2 (3a), 411-418.

Kedal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 103-115

Özen G., Kafkas M.E., Akalan C. (2017). Urban and rural adolescents' behavioral regulation in exercise according to body weight status. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 8(3):78-88.

Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2013). Exercise Physiology for Health Fitness and Performance. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Tekkurşun Demir, G., Cicioğlu, H.İ. (2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. International Journal of Human Sciences 15(4); 2479-92.

World Health Organization. (2010) Global Recommendations on Physical Activity for Health. Switzerland: WHO Press.

SB495

BASKETBOL YAZ OKULLARINDAKİ ADOLESANLARIN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

[1]İLHAN TOKSÖZ, [1]TUFAN ÖZEN, [2]BİLGETEKİN BURAK GÜNAR, [2]MUSTAFA DENİZ DİNDAR

[1]TRAKYA ÜNİVERSİTESİ-KIRKPINAR BESYO-EDİRNE
[2]ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ-SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ-ÇANAKKALE

Email : *toksozilhan22@gmail.com, tufanozen@trakya.edu.tr, burakgunar@comu.edu.tr, mustafadenizdindar@comu.edu.tr*

GİRİŞ

Spor, bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir olgudur. Spora başlamayı ve sonraki süreçte sportif başarıyı etkileyen temel öğelerin başında bireyin spora katılım motivasyonu gelmektedir (İlhan ve Gencer, 2013).

Literatürde motivasyonun farklı tanımları mevcuttur ancak en genel tanımıyla motivasyon, bir hareketi başlatan, yönlendiren ve devamlılığını sağlayan içsel ve dışsal (çevresel) kuvvetler olarak tanımlanmaktadır (Vallerand, 2004; Altıntaş ve Bayar Koruç, 2014). Son yıllarda spor psikolojisi alanında, çocuk ve gençleri spora katılmaya yönlendiren temel nedenlerin belirlenmesi, çalışmaların esas noktasını oluşturmuştur (Şirin, 2008).

Çocukların spora birçok farklı sebep yüzünden katıldıkları kabul edilse de Passer (1982), spora katılımda en önemli faktörleri üyelik, beceri gelişimi, heyecan meydan okuma, başarı/statü, fiziksel iyi olma hali ve enerji harcama olarak 6 kategoride toplamıştır. Leblanc ve Dickson'a (2005) göre, çocukların spora yönelme nedenleri kolay anlaşılabilir bir konu değildir. Bunun sebebi ise çocukların spora katılım konusunda birçok farklı motivasyona sahip olmaları ve bu motivasyonların günden güne değişim potansiyellerinin olmasıdır.

Bu çalışmada amaç, basketbol yaz spor okullarına katılan adolesanların spora katılım motivasyon düzeylerini ve farklı parametrelerin bu düzey üzerinde ne derece etkili olduğunu incelemek amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden tarama desenine uygun hazırlanmıştır. Çalışmaya 11-16 yaş arası 99 çocuk katılmıştır. Yaş ortalaması 13,05±1,67 olan katılımcıların %67,7 (67)'si erkek %32,3 (32)'ü kızlardan oluşmaktadır. Katılımcılara iki bölümden oluşan anket formu uygulanmıştır. Formun birinci bölümünde araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgi formu, ikinci bölümde ise Gill ve ark. (1983) tarafından geliştirilen, Çelebi (1993) tarafından Türkçe uyarlaması ve Oyar ve ark. (2001) tarafından iç tutarlılığı ve yapı geçerliliği yapılan "Spora Katılım Güdüsü Ölçeği" yer almaktadır. 30 madde ve 8 alt boyuttan oluşan ölçek 3'lü likert tipindedir. Ölçek maddeleri 1 "Çok önemli" den 3 "Hiç önemli değil" e doğru sıralanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 1 ile 3 arasında değişmektedir. Düşük puan yüksek motivasyon düzeyi anlamına gelmektedir.

Elde edilen veriler istatistik programıyla analiz edilmiştir. İkili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t testi, gruplar arası ilişkiyi incelemede tek yönlü varyans analizi, karşılıklı ilişkiyi incelemede ise basit doğrusal korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar $p<0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin veriler

Değişken	Gruplar	f	%

Cinsiyet	Erkek	67	67,7
	Kız	32	32,3
	Toplam	**99**	**100**
Okul türü	Ortaokul	61	61,6
	Lise	38	38,4
	Toplam	**99**	**100**
Spor türü	Bireysel	45	45,5
	Takım	54	54,5
	Toplam	**99**	**100**
Okul takımlarında yer alma	Evet	53	53,5
	Hayır	46	46,5
	Toplam	**99**	**100**
Sporun akademik başarıyı etkileme düşüncesi	Olumsuz etkiliyor	13	13,1
	Olumlu etkiliyor	51	51,5
	Etkilemiyor	35	35,4
	Toplam	**99**	**100**

Tablo 2. Ölçek alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

	Erkek (n=67)		**Kız (n=32)**			
Alt boyutlar	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	**t**	**p**
Başarı	1,64	0,316	1,73	0,346	-1,276	,205
Takım üyeliği	1,94	0,569	1,89	0,507	,354	,724
Fiziksel uygunluk	1,74	0,275	1,83	0,254	-1,471	,145
Eğlence	1,61	0,354	1,67	0,306	-,877	,383
Arkadaş	1,83	0,476	1,98	0,443	-1,535	,128
Yarışma	1,75	0,517	1,87	0,591	-1,019	,311
Hareket	1,63	0,394	1,70	0,418	-,795	,428
Beceri	2,06	0,510	2	0,479	,624	,534

*p<0,05

Tablo 3. Ölçek alt boyutlarının okul türüne göre karşılaştırılması

	Ortaokul (n=61)		**Lise (n=38)**			
Alt boyutlar	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	**t**	**p**
Başarı	1,70	0,358	1,62	0,267	-0,911	0,362

Takım üyeliği	1,92	0,496	1,93	0,627	-0,200	0,841
Fiziksel uygunluk	1,75	0,308	1,80	0,194	-1,044	0,296
Eğlence	1,65	0,313	1,59	0,379	-0,612	0,540
Arkadaş	1,94	0,483	1,79	0,434	-1,282	0,200
Yarışma	1,80	0,582	1,77	0,478	-0,322	0,748
Hareket	1,63	0,407	1,70	0,394	-0,882	0,378
Beceri	2	0,471	2,11	0,541	-1,289	0,197

Tablo 4. Ölçek alt boyutlarının yapılan spor türüne göre karşılaştırılması

	Bireysel (n=45)		**Takım (n=54)**			
Alt boyutlar	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	**t**	**p**
Başarı	1,68	0,257	1,66	0,378	-0,872	0,383
Takım üyeliği	2,02	0,529	1,85	0,554	-1,587	0,113
Fiziksel uygunluk	1,75	0,277	1,80	0,264	-0,618	0,536
Eğlence	1,60	0,312	1,67	0,360	-1,023	0,306
Arkadaş	1,98	0,446	1,81	0,478	-1,480	0,139
Yarışma	1,89	0,522	1,72	0,550	-1,588	0,112
Hareket	1,66	0,396	1,66	0,410	-0,061	0,951
Beceri	2,14	0,400	1,97	0,560	-1,298	0,194

Tablo 5. Ölçek alt boyutlarının okul spor takımlarına katılım durumuna göre karşılaştırılması

	Evet (n=53)		**Hayır (n=46)**			
Alt boyutlar	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	**t**	**p**
Başarı	1,64	0,335	1,70	0,317	-1,152	0,249
Takım üyeliği	1,78	0,513	2,10	0,541	-2,980	**0,003***
Fiziksel uygunluk	1,79	0,270	1,76	0,272	-0,552	0,581
Eğlence	1,62	0,334	1,66	0,347	-0,680	0,497
Arkadaş	1,89	0,505	1,88	0,429	-0,228	0,820
Yarışma	1,69	0,580	1,91	0,473	-2,067	**0,039***
Hareket	1,59	0,392	1,73	0,404	-1,736	0,083
Beceri	1,91	0,552	2,20	0,378	-2,645	**0,008***

Tablo 6. Sporun akademik başarıyı etkileme düşüncesine göre ölçek alt boyutlarının karşılaştırılması

	Olumlu etkiliyor (n=51)		Olumsuz etkiliyor (n=13)		Etkilemiyor (n=35)			
Alt boyutlar	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	***F***	**p**
Başarı	1,70	0,358	1,63	0,228	1,63	0,312	0,758	0,684
Takım üyeliği	1,89	0,541	1,81	0,638	2,02	0,522	1,987	0,370
Fiziksel uygunluk	1,77	0,259	1,78	0,223	1,77	0,307	0,120	0,942
Eğlence	1,64	0,305	1,56	0,355	1,66	0,383	0,825	0,662
Arkadaş	1,91	0,431	1,97	0,460	1,81	0,525	3,225	0,199
Yarışma	1,75	0,599	1,72	0,487	1,89	0,471	1,598	0,450
Hareket	1,64	0,391	1,50	0,288	1,73	0,442	2,803	0,246
Beceri	1,97	0,517	1,98	0,572	2,17	0,427	3,161	0,206

Tablo 6. Ölçek alt boyutlarının yaş ile ilişkisi

Yaş	**Başarı**	**Takım üyeliği**	**Fiziksel uygunluk**	**Eğlence**	**Arkadaş**	**Yarışma**	**Hareket**	**Beceri**
r	-0,044	-0,029	0,107	-0,003	-0,162	-0,056	0,156	0,144
p	0,666	0,773	0,292	0,974	0,109	0,581	0,124	0,154

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma basketbol yaz spor okullarına katılan 11-16 yaş arası adolesanların spora katılım motivasyon düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Bulgulara göre katılımcıların spora katılım motivasyonlarının cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır. Literatür incelendiğinde bu sonucu destekleyen (Hosseınalıpour, 2015; Hazar ve ark., 2018) çalışmalarla birlikte farklılık gösteren (Kiper, 2004; Koca, 2006; Soyer ve ark., 2010; Ada, 2011; Solmon, 2014; Aycan ve Yıldız, 2016; Kaman ve ark., 2017) çalışmaların da olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada spora katılım motivasyonlarının okul takımlarında yer alma durumuna göre spor takımında yer alan katılımcılar lehine anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Benzer şekilde Hazar ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir çalışmada da aktif spor yapanların daha yüksek motivasyon düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Şirin (2008), 12-15 yaş arası futbolcu kızlarda yaptığı bir çalışmada, beceri gelişimi, takım ruhu ve hareket/aktif olma alt boyutlarının spora katılımda etkisi en yüksek motivasyon faktörleri olduğunu tespit etmiştir. Altıntaş ve arkadaşları (2010), 14 yaş ortalaması olan genç futbolcuların spora katılım güdüleri ve başarı algıları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, en önemli spora katılım motivasyonlarının beceri gelişimi ve takım üyeliği alt boyutunun olduğu sonucuna varmışlardır. Bu çalışmada ise hem kız hem de erkek katılımcıların spora katılım motivasyonlarında başarı, eğlence ve hareket alt boyutlarının daha etkili olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada yaşın spor katılım motivasyonlarını etkilemediği tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmaların (Salguero ve ark., 2004; Brodkin ve Weis, 1990; Barber ve Sukhi, 1999; Şirin, 2008) olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak hem yapılan bu çalışma hem de literatüre göre çocukların aktif olarak spor yapmasının spora katılım motivasyonlarını arttırdığı söylenebilir. Bu nedenle çocukların aktif spor yapabilecekleri okul takımlarına veya yaz spor okullarına yönlendirilmeleri tavsiye edilmektedir.

KAYNAKÇA

Ada E.N, (2011). "Beden Eğitimi Derslerinde Güdüsel İklim ve Güdülenmenin Optimal Performans Duygu Durumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi". Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Altıntaş, A., ve Bayar Koruç, P. (2014). Determining participation motivation of young athletes with regard to gender and sport type. International Journal of Science Culture and Sport, 1. pp: 61-67.

Altıntaş, A., Hacıoğlu, O., Sağtürk, B., Belman, C., ve Aşçı, F. H. (2010). Genç Futbol Oyuncularının Spora Katılım Güdüleri ve Başarı Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 2(1), 26-31.

Aycan, A., ve Yıldız, K. (2016). 11-14 yaş grubu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyetleri açısından incelenmesi. International Journal of Social Science Research, 5(2), 1-9.

Barber, H., Sukhi, H. ve White, S. A. (1999). The influence of parent-coaches on participant motivation and compelitive anxiety in yout sport participants. Journal of Sport Behavior, 22(2), 162-181.

Brodkin, P., Weis, M.R. (1990) Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. Journal of Sport and Exercise Psychology, 12, pp. 248-263.

Çelebi, M. (1993) "Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fiziksel Aktivite Kulüplerinde Bulunan Lider Tipleri", Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ, Ankara.

Gill D. L., Gross J. B. ve Huddleston, S. (1983). Participation motivation in young sports. International Journal of Sport Psychology, 14, 1-14.

Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Can, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Spora Katilim Güdülerinin Farkli Değişkenler Açisindan İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16 (4), 225-235.

Hosseınalıpour F. (2015) "Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda, Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Ankara

İlhan, L., Gencer, E. (2017). Liselerarası Badminton Müsabakalarına Katılan Sporcu-Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18 (1-4) , 1-6.

Kaman, M., Gündüz, N., Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15 (2), 65-72

Kiper H. (2004): Eğitim Kurumlarında Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının Cinsiyete Ve Yaş Guruplarına Göre Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Koca C (2006). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Toplumsal Cinsiyet İlişkileri. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 17: 2, 81-99.

Leblanc, J. ve Dickson, L. (2005). Çocuklar ve spor. Ankara: Bağırgan Yayımevi,

Oyar, Z. B., Aşçı, H. F., Çelebi, M. ve Mülazımoğlu, Ö. (2001). Spora katılım güdüsü ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması, H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 21-23.

Passer MW (1982): Psychological Stress İn Youth Sports. In R.A. Magill, M.J. Ash ve F.L. Smoll (Edt). Children in sport: A Contemporary Anthology. Cham- paign, IL: Human Kinetics. 356- 380.

Salguero A, Gonzalez-Boto R., Tuero C., Marquez S. (2004) "Relationship between perceived physical ağabeylity and sport participation motives in young competitive swimmers". Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 44 (3), pp. 294-299, 2004.

Solmon, M. A. (2014). Chapter Four-Physical Education, Sports, and Gender in Schools. Advances in child development and behavior, 47, 117-150.

Soyer F., Can Y., Güven H., Hergüner H., Bayansalduz M., Tetik B. (2010): Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7: 1, 225- 238.

Şirin, E.F. (2008). Futbolcu kızların (12-15 Yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), 1-7.

Vallerand, R.J. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. Encyclopedia of Applied Psychology, Volume: 2, P. 427-435.

SB506

FARKLI BRANŞLARDAKİ ÇOCUKLARIN SPORDAN HAYAL ETME DURUMLARININ İNCELENMESİ

[2]Nurper ÖZBAR, [1]Erkan BİNGÖL, [2]Yavuz ÖNTÜRK, [2]Mustafa Serhat ŞAHİN

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA
[2]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, DÜZCE

***Email :** , bingolerkan@gmail.com*

Abstract

Imagery in sport is a commonly used technique in recent years. Imagination in sporting abilities is a mental training tool that requires creativity and helps to use the technique, which affects the performance of athletes of all levels. The aim of this study is to examine the imagination of children in different branches in sport in terms of some variables.In the research, general screening model was used.The universe of the study consists of a total of 147 athletes including 25 karate, 25 gymnastics, 25 taekwondo, 25 judo, 25 wrestling and 22 boxer between the ages of 10-14. In this study, in order to determine the children's imagination in sport, Hall, Munroe-Chandler, Fishburne and Hall (2009) developed by the Caucasus (2011) by the Turkish version of the validity reliability study adapted to the scale was used in the Children's Dream Scale. The data obtained from the study were evaluated in SPSS 25.0 package program. The normality test of the data was used skewness - kurtosis analysis. Since the data were distributed normally, parametric tests were used. One - Way ANOVA test was used for binary variables. Demographic information is given as% frequency. According to the findings obtained from the study, when the gender, age and branches of the athletes were taken into consideration, statistically significant differences could not be determined ($p > 0.05$). Significant differences were determined in the evaluations made at the age of sports. It has been determined that children who have been doing sports for 7-9 years and 4-6 years have better imagination for children who have been doing sports for 1-3 years ($p < 0.01$). As a result, it is seen that there is a relation with the sports ages while there is no relation between the imagination status of the athletes and gender, age and branches. As the age of sports increased, imagination was found to be at a good level.

Keywords: Imagination, Branch, Sport

Giriş

Günümüzde sportif rekabetin sürdürüle bilmesi için, fiziksel antrenmanlar ve fiziksel parametrelerin geliştirilmesinin yanında psikolojik egzersiz ve psikolojik parametrelerinde önemli olduğu ve geliştirilmesinin gerekliliği herkes tarafından kabul edilmiştir. Psikolojik faktörler sportif performansın önemli belirleyicisi olarak karşımıza çıkaktadır. Sporda hayal etmede (imgeleme) bu unsurlardan birisidir. İmgeleme bir hareketin gerçekleştirmeden zihinde canlandırmak yada var olan bir beceriyi taklit etme, deneyimleri beynimizde canlandırma ve düşünme olarak tanımlanabilir (Başer, 1998; Beşiktaş, 2005). Singer'e göre (1990), zihinsel antrenman fiziksel aktivitenin yer almadığı pasif bir öğrenme sürecidir. İmgeleme sadece zihnin içinde bir görme deneyimi değildir. İmgeleme genellikle baskın, etkin ve güçlü olan bir duygudur. Görsel, işitsel, dokunsal ve kinestetik duyumları da içermektedir. Kinestetik duyum vücut pozisyonunun ve hareketinin duyumudur ve bu kaslardaki tendon ve eklemlerdeki sinir uçlarının duyusal uyarımlarıyla ortaya çıkmaktadır (Gould ve Domarjin 1996).

İmgeleme egzersizlerinin sosyal geçerlilik uyumu açısından baktığımızda antrenörler tarafından desteklenmekte ve bütün seviyelerdeki sporcular için performanslarını etkileyecek ve geliştiricek bir mental antrenman olarak

gördüklerini dile getirmişlerdir (Munroe-Chandler and Hall, 2007). Hayal etmenin öneminin araştırmacılar, sporcular ve antrenörler tarafından kavranması ve ülkemizde bu alandaki araştırmaların yeterli sayıda olmaması dikkat çekmektedir. Bu bağlamda araştırmamızda farklı branşlardaki sporcuların hayal etme düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma, genel tarama modelinde bir çalışmadır. Tarama modelleri, önceden ya da şimdi gerçekleşen bir anı, olayı yaşandığı biçimiyle betimlemeyi hedef alan inceleme modelleridir. Bu modellerde asıl hedef, yaşanan olayın o şekildeki gibi betimleyebilmektir. Tarama modelleri çalışmaya hedef olan olay kişi veya nesneyi kendi şartlarında herhangi bir müdahale ya da değiştirme olmadan aynı o şekilde betimlemeyi hedefler. Tarama modelleri, genel tarama modelleri ve örnek durum tarama modelleri şeklinde iki başlıkta incelenmektedir. Genel tarama modelleri, çok fazla unsurdan oluşa gelen bir evrende, o evrene dâhil genel bir kanıya oluşmak hedefiyle evrenin tamamı ya da evrenden değerlendirilecek bir örneklemden yapılan tarama düzenlemeleridir. Çalışmada çocukların sporda hayal etme durumlarını belirlemek amacıylaHall, Munroe-Chandler, Fishburne ve Hall (2009) tarafından geliştirilen Kafkas (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlilik güvenirlilik çalışmasının yapıldığı çocuklar için Sporda Hayal Etme Ölçeği (ÇİSHEÖ) kullanılmıştır. Ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ç.İ.S.H.E.Ö.'nin güvenirliği iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle, madde analizi ile düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu değerleri incelenmiştir.(= .70) 5 madde ve öğrencilerin yaptığı sportif etkinliği sergilemeden önce yapacağı etkinliği en iyi şekilde hayal etme durumunu ölçmektedir. Kocaeli İlinde Kağıtspor Kulübü bünyesindeki 10-14 yaş arasında 25 karate, 25 cimnastik, 25 taekwondo, 25 judo, 25 güreş ve 25 boksör olmak üzere toplam 147 sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların 62 tanesi kız ve 85 tanesi erkektir. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programında %95 güven aralığında 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilerin normallik testi skewness - kurtosis analizi kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler kullanılmıştır. İkili değişkenlerde İndependent - Samples T Test, ikiden fazla olan değişkenlerde One - Way ANOVA testi kullanılmışır. Demoğrafik bilgiler % frekans olarak verilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Dağılımları

Cinsiyet	**N**	**%**
Kadın	62	42.2
Erkek	85	57.8
Toplam	147	100.0
Yaş (yıl)	**N**	**%**
(10-12) Yaş	103	70.1
(13-14) Yaş	44	29.9
Toplam	147	100.0

Cinsiyet	**N**	**%**
Kadın	62	42.2
Erkek	85	57.8
Branş	**N**	**%**
Karate	25	17.0
Cimnastik	25	17.0
Teakvando	25	17.0
Judo	25	17.0
Güreş	25	17.0
Boks	22	15.0
Toplam	147	100.0
Branş Yapma Süresi	**N**	**%**
(1-3) Yıl	110	74.8
(4-6) Yıl	35	23.8
(7-9) Yıl	2	1.4
Toplam	147	100.0

N= Kişi Sayısı, **%** = Yüzdelik

Katılımcıların % 42,2'si kadın ve %57,8'i erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların % 70,1'i (10-12) yaş ve % 29,9'u (13-14) yaştan oluşmaktadır. Katılımcıların % 17,0'ı karate, % 17,0'ı cimnastik, % 17,0'ı teakvando, % 17,0'ı judo, % 17,0'ı güreş ve % 15,0'ı boks branşı yapmaktadır. Katılımcıların % 74,8'i (1-3) yıl, % 23.8 (4-6) yıl, ve % 1,4'ü (7-9) yıldır spor yapmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Cinsiyet Karşılaştırması (T test)

ÇİSHEÖ	**Cinsiyet**	**N**	**Ort.**	**Std. Sap.**	**T**	**P**
Özel Bilişsel	Kadın	62	14.95	3.71	1.371	.172

	Erkek	85	14.05	4.02		
Genel Bilişsel	Kadın	62	13.41	3.80	-.804	.423
	Erkek	85	14.17	6.66		
Özel Motivasyon	Kadın	62	14.61	3.66	-.626	.532
	Erkek	85	15.01	3.92		
Genel Motivasyon - Uyanma / Canlanma	Kadın	62	13.64	3.80	-.896	.372
	Erkek	85	14.21	3.77		
Genel Motivasyon – Üstünlük	Kadın	62	19.43	4.65	1.056	.293
	Erkek	85	18.60	4.79		
Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Toplam	Kadın	62	76.06	15.15	.002	.998
	Erkek	85	76.05	17.72		

N = Kişi Sayısı, **Ort.** = Ortalama, **Std. Sap.**= Standart Sapma, **T** = T Puanı, **P** = Farklılık

Katılımcıların ÇİSHEÖ cinsiyet karşılaştırmasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 3. Katılımcıların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Yaş Karşılaştırması (T test)

ÇİSHEÖ	**Yaş (yıl)**	**N**	**Ort.**	**Std. Sap.**	**T**	**P**
Özel Bilişsel	(10-12) Yaş	103	14.66	3.90	1.114	.267
	(13-14) Yaş	44	13.88	3.90		
Genel Bilişsel	(10-12) Yaş	103	14.00	6.29	.501	.617
	(13-14) Yaş	44	13.50	3.68		
Özel Motivasyon	(10-12) Yaş	103	15.11	3.48	1.334	.184
	(13-14) Yaş	44	14.20	4.45		
Genel Motivasyon - Uyanma / Canlanma	(10-12) Yaş	103	14.23	3.43	1.279	.203
	(13-14) Yaş	44	13.36	4.47		
Genel Motivasyon – Üstünlük	(10-12) Yaş	103	19.28	4.70	1.291	.199
	(13-14) Yaş	44	18.18	4.78		

Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Toplam	(10-12) Yaş	103	77.31	16.30	1.398	.164
	(13-14) Yaş	44	73.13	17.22		

N = Kişi Sayısı, **Ort.** = Ortalama, **Std. Sap.**= Standart Sapma, **T** = T Puanı, **P** = Farklılık

Katılımcıların ÇİSHEÖ yaş karşılaştırmasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 4a. Katılımcıların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Branş Karşılaştırması (ANOVA)

ÇİSHEÖ	**Branş**	**N**	**Ort.**	**Std. Sap.**	**F**	**P**
Özel Bilişsel	Karate	25	15.08	3.75	1.227	.300
	Cimnastik	25	14.00	4.45		
	Teakvando	25	14.12	3.77		
	Judo	25	14.56	3.34		
	Güreş	25	13.24	3.90		
	Boks	22	15.77	4.07		
	Toplam	147	14.43	3.91		
Genel Bilişsel	Karate	25	12.96	4.55	.539	.747
	Cimnastik	25	14.08	3.39		
	Teakvando	25	13.12	3.67		
	Judo	25	13.40	3.48		
	Güreş	25	14.92	11.06		
	Boks	22	14.77	3.20		
	Toplam	147	13.85	5.63		
Özel Motivasyon	Karate	25	15.52	3.47	1.758	.125
	Cimnastik	25	14.64	3.99		
	Teakvando	25	13.12	4.08		
	Judo	25	15.16	3.19		

Güreş	25	14.68	4.16	
Boks	22	16.09	3.49	
Toplam	147	14.84	3.80	

N = Kişi Sayısı, **Ort.** = Ortalama, **Std. Sap.**= Standart Sapma, **F** = F Değeri, **P** = Farklılık

Katılımcıların ÇİSHEÖ branş karşılaştırmasında özel bilişsel alt boyut, genel bilişsel alt boyut ve özel motivasyon alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 4b. Katılımcıların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Branş Karşılaştırması (ANOVA)

ÇİSHEÖ	**Branş**	**N**	**Ort.**	**Std. Sap.**	**F**	**P**
Genel Motivasyon – Uyanma / Canlanma	Karate	25	14.68	3.52	3.057	**.012****
	Cimnastik	25	14.80	4.23		
	Teakvando	25	11.64	3.42		
	Judo	25	13.84	3.86		
	Güreş	25	13.76	3.32		
	Boks	22	15.27	3.46		
	Toplam	147	13.97	3.78		
Genel Motivasyon - Üstünlük	Karate	25	18.96	5.32	.789	.560
	Cimnastik	25	19.32	5.05		
	Teakvando	25	18.96	3.81		
	Judo	25	19.36	3.70		
	Güreş	25	17.36	4.75		
	Boks	22	19.86	5.65		
	Toplam	147	18.95	4.73		
Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Toplam	Karate	25	77.20	17.15	1.108	.359
	Cimnastik	25	76.84	18.59		

Teakvando	25	70.96	13.82
Judo	25	76.32	11.13
Güreş	25	73.96	21.79
Boks	22	81.77	14.71
Toplam	147	76.06	16.63

N = Kişi Sayısı, **Ort.** = Ortalama, **Std. Sap.**= Standart Sapma, **F** = F Değeri, **P** = Farklılık, **** =** p<0,05

Katılımcıların ÇİSHEÖ branş karşılaştırmasında genle motivasyon – uyanma / canlanma alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Genel motivasyon – üstünlük ve çocuklar için sporda hayal etme toplamında anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 5. Katılımcıların Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeği Branş Yapma Süresi Karşılaştırması (ANOVA)

ÇİSHEÖ	**Branş Yapma Süresi**	**N**	**Ort.**	**Std. Sap.**	**F**	**P**
Özel Bilişsel Alt Boyut	(1-3) Yıl	110	13.77	3.88	6,773	**,002***
	(4-6) Yıl	35	16.40	3.39		
	(7-9) Yıl	2	16.50	2.12		
	Toplam	147	14.43	3.91		
Genel Bilişsel Alt Boyut	(1-3) Yıl	110	13.44	6.18	1,176	,311
	(4-6) Yıl	35	15.05	3.34		
	(7-9) Yıl	2	15.50	2.12		
	Toplam	147	13.85	5.63		
Özel Motivasyon Alt Boyut	(1-3) Yıl	110	14.20	3.84	6,742	**,002***
	(4-6) Yıl	35	16.74	3.07		
	(7-9) Yıl	2	17.00	1.41		
	Toplam	147	14.84	3.80		

Genel Motivasyon - Uyanma / Canlanma	(1-3) Yıl	110	13.42	3.48	4,792	**,010****
	(4-6) Yıl	35	15.57	4.32		
	(7-9) Yıl	2	16.00	1.41		
	Toplam	147	13.97	3.78		
Genel Motivasyon - Üstünlük	(1-3) Yıl	110	18.21	4.56	6,387	**,002***
	(4-6) Yıl	35	20.91	4.65		
	(7-9) Yıl	2	25.00	0,00		
	Toplam	147	18.95	4.73		
Çocuklar İçin Spor Etkinliği Hayal Etme Toplam	(1-3) Yıl	110	73.06	16.38	7,869	**,001***
	(4-6) Yıl	35	84.68	14.43		
	(7-9) Yıl	2	90.00	7.07		
	Toplam	147	76.06	16.63		

N= Kişi Sayısı, **Ort.**= Ortalama, **Std. Sap.**= Standart Sapma, **F**= F Değeri, **P**= Farklılık, **** =** p<0,05, ***=** p<0,01

Katılımcıların ÇİSHEÖ branş yapma süresi karşılaştırmasında özel bilişsel, özel motivasyon, genle motivasyon – üstünlük ve çocuklar için sporda hayal etme toplamında anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,01). Genel motivasyon – uyanma / canlanma alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05). Genel bilişsel alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tartışma Ve Sonuç

Bu araştırmada, farklı branşlardaki çocukların sporda hayal etme durumları incelenmiştir. Çalışmada farklı branşlardaki çocukların hayal etme durumları cinsiyet, yaş, spor branşları ve spor yapma süresi göz önünde bulundurularak Sporda Hayal Etme Ölçeği (ÇİSHEÖ) kullanılarak değerlendirilmiştir.

Çalışmaya 147 sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların 62 tanesi kız ve 85 tanesi erkektir. Sporcuların 103 tanesi 10-12 yaş aralığında, 44 tanesi 13-14 yaşlarındadır. Araştırmaya katılan sporcular branşlara göre, 25 karate, 25 cimnastik, 25 taekwondo, 25 judo, 25 güreş ve 25 boks şeklinde dağılmışlardır. Çalışmada bulunan sporcuların 110 tanesi 1-3 yıldır, 35 tanesi 4-6 yıldır ve 2 tanesi de 7-9 yıldır spor yapıyorlardır.

Araştırmaya katılan sporcuların hayal etme durumları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde erkek sporcular ve kız sporcular arasında hayal etme durumları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir (p>0,05). Hayal etme durumlarının alt boyutları olan özel bilişsel, genel bilişsel, özel motivasyon, genel motivasyon- uyanma/canlanma genel motivasyon-üstünlük boyutları incelendiğinde de cinsiyet değişkeni açısından bir fark tespit edilememiştir (p>0,05).

Literatürde de benzer şekilde yapılan çalışmaları sonucunda;

Karademir ve arkadaşlarının 2018 yılında bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerini incelenmesi incelemiştir. Yaptığı çalışma sonucunda kız ve erkek sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir.

Elmas ve Birol'un 2018 yılında sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisini incelediği çalışmasında cinsiyet değişkenine göre sporcuların hayal etme düzeyi alt boyutları arasında anlamlı farkın olmadığını ortaya koymuştur.

Benzer şekilde Kartal ve arkadaşlarının 2017 yılında yapmış oldukları çalışmada takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Cinsiyet ile imgeleme alt boyutları arasındaki farkı incelendiğinde tüm alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit etmiştir. Ancak erkeklerin bilişsel imgeleme ve motivasyonel özel imgeleme alt boyutları ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlemlemiştir. Diğer yandan kadınların da motivasyonel genel ustalık ve genel uyarılmışlık alt boyut ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlemiştir.

Bu bulguların tersine Kızıldağ'ın 2007 yılında, "Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri" adlı yaptığı araştırmasında, kız ve erkek sporcuların almış oldukları puanlarına ilişkin test sonucunda kız sporcuların Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarında erkek sporculardan anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Araştırmalarda ele alınan sporcuların kişisel özellikleri ve sporculuk durumları bu sonuçları ortaya koymuş olabilir. Çünkü literatürde bu durumla ilgili olarak elit sporcuların imgelemeyi yeni başlayan sporculardan daha fazla kullandıkları ifade edilmektedir (Salmon ve ark., 1994).

Araştırmaya katılan sporcuların hayal etme durumları sporcuların yaşlarına göre incelendiğinde 10-12 yaşındaki sporcular ile 13-14 yaşındaki sporcular arasında hayal etme durumları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0,05$). Hayal etme durumlarının alt boyutları olan özel bilişsel, genel bilişsel, özel motivasyon, genel motivasyon- uyanma/canlanma genel motivasyon-üstünlük boyutları incelendiğinde de yaş değişkeni açısından bir fark tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Karademir ve arkadaşlarının 2018 yılında bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerini incelenmesi incelemiştir. Yaptığı çalışmada yaşları 13-15, 16-19 ve 20 üzeri şeklinde gruplandırmıştır. Çalışmanın sonucunda yaşları 13-15 arası sporcuların motivasyonel özel imgeleme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. İmgeleme ile ilgili literatür incelendiğinde küçük yaşta imgelemeyi öğrenmenin kendini daha iyi kontrol etmeyi sağladığı ve imgelemenin en etkili olduğu yaş grubunun da 11.9-13.9 yaş arasında olduğu belirtilmektedir (Plessinger, 2009).

İmgeleme becerisinin yaşla ilişkili olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan bir çalışmada, yaşlı olan katılımcıların imgeleme becerilerinin daha genç olan katılımcılara göre daha kötü olduğu belirtilmiştir (Mulder ve ark., 2007). Başka bir çalışmada yaş değişkenine göre katılımcıların; hayal etme düzeyi alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Elmas ve Birol, 2018). Güvendi ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada yaş grupları ile imgeleme arasında sadece motivasyonel genel ustalık alt boyutunda anlamlı farklılık görmüşlerdir. Bunun yanı sıra Elçi ve ark.,(2013) tarafından yapılan çalışmaya göre imgeleme çalışmasının 9-13 yaş grubundaki sporcuların beceri gelişiminde anlamlı düzeyde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Parker ve Lovell (2012) ise yaş gruplarına göre imgeleme canlılığının farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Araştırmasında 20-21 yaş grubunun 12-13 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek imgeleme canlılığı puanına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bu bulgular yaşın imgeleme uygulamalarında dikkat edilmesi gereken bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların hayal etme durumları branşlarına göre incelenmiştir. Çalışmada bulunan spor branşları olan karate, jimnastik, taekwondo, judo, güreş, boks sporu yapan sporcuların hayal etmek durumları incelenmiştir. Branşları göz önüne alarak yapılan değerlendirmede sporcuların hayal etmek durumları ile branşlar

arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir (p>0,05). Hayal etme durumlarını incelerken göze alınan alt boyutlarda da aynı şekilde istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlemlememiştir. Sadece jimnastik branşının diğer branşlara göre genel motivasyon – uyanma/canlanmada istatistiksel olarak anlamlı derece daha etkin olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Karademir ve arkadaşlarının 2018 yılında bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerini incelenmesi incelemiştir. Yaptığı çalışmaya futbol, atletizm, hentbol ve tenis branşıyla uğraşan sporcular katılmıştır. Sporda hayal etme biçimleri alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık boyutlarında fark olduğunu bulmuştur. Futbol, atletizm (Bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık), hentbol ve tenis (motivasyonel özel imgeleme) sporcularının puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Çalışmamızın sonuçları ile ilişkili bir çalışma yapan Ille ve Cadopi (1999) yapmış oldukları araştırmada bilişsel imgelemeyi kullanan genç cimnastikçilerin cimnastik performansına ilişkin bellek aralığını arttırdıklarını ve böylece performanslarını daha doğru uyguladıklarını bulmuşlardır. Bu tür imgeleme fiziksel çalışma ile birlikte kullanıldığında zirve performans için etkili olmaktadır (Hall, 2001).

Fischer ve ark., (2005) yüzücüler ile yapmış oldukları bir araştırmada yüzücülerin en fazla Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutunu kullandıklarını ve yüzücülerin bu boyutta yer alan maddelerde daha güvenli olduklarını bulmuşlardır. Paivio (1985) motivasyonel özel imgelemeyi kullanan sporcuların hedefle ilişkili görevleri (örn: antrenmanda yapılan çalışmalar) sürdürmede daha iyi olduklarını bulmuştur. Martin ve Hall (1995) de bu tür imgelemeyi kullanmaya yeni başlayan golfçuların imgelemeyi kullanmayan diğer gruba göre antrenman programlarına bağlanmada daha iyi olduklarını belirlemişlerdir. Motivasyonel genel ustalık alt boyutundaki ifadeler incelendiğinde bu maddelerin daha üst düzey motivasyonel becerileri kapsadığı görülmektedir. Bu tür imgelemeyi kullanan sporcuların daha usta becerilere sahip oldukları bilinmektedir. Motivasyonel genel ustalık, sporcunun zihinsel olarak güçlü olmasına ve kontrolde olmasına hizmet eder (Hall ve ark., 1998). Bu sporcuların kendine güvenlerinin arttığı görülmektedir (Feltz ve Riessinger, 1990; Hall ve ark., 1998; Munroe, 2000). Feltz ve Riessinger'ın (1990) yaptığı bir çalışmada da bu tür imgelemeyi kullanan sporcuların yeterli benlik algılarının arttığı saptanmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların hayal etme durumları spor yaşlarını dikkate alarak incelenmiştir. Çalışmada bulunan sporcuların spor yaşları 1-3 yaş, 4-6 yaş ve 7-9 yaş şeklinde sınıflandırıldı. Çalışma sonucunda sporcu yaşının artmasıyla beraber hayal etme durumunda da sporcunun daha başarılı olduğu istatistiksel olarak ortaya çıktı (p<0,05). Çalışmaya katılan sporculardan 7-9 yıldır spor yapıyor olan sporcuların hayal etme durumlarının daha iyi düzeyde olduğu görüldü ve ondan sonra daha iyi düzeyde olan grubun 4-6 yaş gurubu olduğu görüldü. Hayal etme durumları arasında en düşük seviyede gözlenen grup 1-3 yıldır spor yapıyor olan katılımcıların bulunduğu grup olmuştur.

Çalışmanın alt boyutları incelendiğinde özel bilişsel alt boyut, özel motivasyon alt boyut, genel motivasyon - uyanma / canlanma, genel motivasyon – üstünlükte de genel sonuçların aynısı gözlemlenmektedir ve aynı sıra hayal etme durumlarındaki başarı görülmektedir (p<0,05). Sadece genel bilişsel alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir (p>0,05) fakat skorlar incelendiğinde aynı şekilde 7-9 yıldır spor yapanların en yüksek skorları aldıkları arkasından ise 4-6 yıldır spor yapanların geldiği görülmektedir. En düşük skorları 1-3 yıldır spor yapan katılımcılar almışlardır.

Karademir ve arkadaşlarının 2018 yılında bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerini incelenmesi incelemiştir. Gerçekleştirilen çalışma sonucunda spor yaşının hayal etme biçimlerinde ve alt boyutlarında etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Ağılönü (2014), yapmış olduğu yüksek lisans tezinde hayal etme alt boyutlarından bilişsel imgeleme, motivasyonel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık değerleri ile spor yapma yılı arasında pozitif yönde

anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde diğer bir araştırmada spor yaşı arttıkça kadın sporcuların bilişsel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık puanlarının da arttığı bulunmuştur (Kolayiş ve ark., 2015).

Çalışma sonucunda araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet, yaşlarına göz önüne alındığında hayal etme durumlarına istatistiksel olarak anlamlı derece etkilerinin olmadıkları görülmüştür. Çalışmada bulunan spor branşları olan karate, jimnastik, taekwondo, judo, güreş, boks sporu yapan sporcuların hayal etmek durumları incelenmiştir. Branşları dikkate alınarak yapılan değerlendirmede sporcuların hayal etme durumları ile branşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Sadece jimnastik branşının diğer branşlara göre genel motivasyon – uyanma/canlanmada istatistiksel olarak anlamlı derece farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Spor yaşına bakıldığında pozitif bir ilişki görüşmüştür. Spor yaşı arttıkça hayal etme durumu da gelişmeler göstermiştir.

Yapılan çalışmanın literatürde sınırlı sayıda bulunan imgeleme/hayal etme durumları ile alakalı çalışmalara katkısı olacağı düşünülmektedir. Daha çok alanla ilgili çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu konunun öneminin eğitimciler tarafından göz önüne alınıp doğru yaşlarla verilecek eğitimler aracılığıyla çocuğun ilerideki başarılarına büyük katkıları olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Ağılönü, Ö., (2014). Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Başer, E., (1998). Uygulamalı Spor Psikolojisi.

Beşiktaş, M.Y., (2005). Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Elçi, G., Ağbuğa, B., Işık, U., & Öztop, E. (2013). İmgeleme Çalışmasının 9-13 Yaş Yüzme Sporcularında Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, *4*(3).

Elmas, L.,& Birol, S. Ş. (2018). Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılan Erken Dönem Ergenlerin Hayal Etmedüzeylerinin Başarı Algısı Üzerine Etkisi. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, *3*(1), 249-259.

Feltz, D.C.,& Riessinger, C.A., (1990). Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. Journal of Sportand Exercise Psychology, 12, 132-143.

Feltz, D.L., ve Landers, D.M. (1983). The Effect of Mental Practice on Motor-Skill Learning and Performance: A Meta-analysis. *Journal of Sport Psychology,* 2, 211-220.

Fischer, R.,Short, S.E., & Ross-Stewart, L., (2005). Beyond frequency: imagery effectiveness, confidence in using imagery, and imagery ability. Journal of Sport and Exercise Psychology, 27, 17.

Gould D, Domarjin N. 1996. Imagery training for peak performance. Exploring Sport and Exercise Psychology, American Psychological Association, Washington A.C ;28.

Güvendi, B., (2016). Elit Akademi Ligi Futbolcularında İmgeleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hall, C.R, Pongrac, J. ve Buckolz, E. (1985). The measurement of imagery ability. *Human Movement Science*, 4, 107-118.

Hall, C.R., (2001). Imagery in sportandexercise. In: Handbook of Research on SportPsychology: (2nd Ed.). RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy&Sons: 538.

Hall, C.R., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H., (1998). Imagery use byathletes: Development of the sport imagery questionnaire. International Journal of Sport Psychology, 29(1), 73-89.

Ille, A.,& Cadopi, M., (1999). Memory for movements equences in gymnastics: Effects of age and skill level. Journal of Motor Behavior, 31(3), 290-300.

Kafkas, M. E. (2011). Çocuklar İçin Sporda Hayal Etme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Bir Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Niğde Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(2), 101-109.

Karademir, T., Ünaltürkçapar, M. A., Eroğlu, H. (2018). Bireysel Ve Takım Sporu İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *20*(3), 91-101.

Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., & Altıncı, E. E. (2017). Takım Sporcularının İmgeleme Kullanımları İle Başari Motivasyonları Arasındaki İlişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 41-53.

Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. *Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD Yüksek Lisans Tezi, Mersin*.

Kolayiş, H., Sarı, İ., & Köle, Ö., (2015).Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcuların İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Spor Bil Fak, 2015, 13 (2), 129-136

Marks, D. (1973). Visual imagery differences in the recall of pictures. *British Journal of Psychology*, 64(1), 17-24.

Mulder, T.H., Hochstenbach, J.B.H., Van Heuvelen, M.J.G., & Otter, A.R., (2007). Motor imagery: the relation between age and imagery capacity. Hum Mov Sci, 26(2), 203-211.

Munroe, K.J., Giacobbi, P., Hall, C., & Weinberg, R., (2000). The four W's of imagery use: where, when, why, and what. The Sport Psychologist, 14, 119-137.

Munroe-Chandler KJ. & Hall CR. (2007). Psychological interventions in sport. In P. Crocker (Ed.), Introduction to sport psychology: A Canadian perspective (pp. 184–213). Toronto, ON: Pearson.

Paivio, A., (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. Canadian journal of Applied Sport Sciences, 10(4), 22- 28.

Parker, J.K.,& Lovell, G.P., (2012). Age Differences in theVividness of Youth SportPerformers' Imagery Ability. J Imagery Res Sport Phys Activ. 7(1), 1-13.

Plessinger, A., (2009). The effects of Mental Imagery on Athletic performance. Research paper at 2027 Washington D.C. The World Bank

Salmon, G.,Hall, C., & Haslam, I., (1994). The use of imagery by soccer players. Journal of Applied Sport Psychology, 6, 116-133.

Singer R.N. (1990). Motor Learning and Human Performance. Third Edition, Macmillan,; 240-242.

SB507

DÖVÜŞ SPORCULARINDA ALGILANAN STRES DURUMUNUN DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[2]Nurper ÖZBAR, [2]Yavuz ÖNTÜRK, [1]Erkan BİNGÖL, [2]Özcan KIZILBAĞ

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA
[2]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, DÜZCE

Email : *bingolerkan@gmail.com*

Abstract

The aim of this study was to investigate the perceived stress of athletes engaged in martial arts such as Kick Boxing, Muay Thai, Wushu, Boxing, Karate and Taekwondo according to various variables. In the study, the validity and reliability study of the adaptation to Turkish was developed by Cohen, Kamarck and Mermelstein (1983) in order to determine the perceived stress status of athletes. Perceived Stress Scale (2013) was used. After the data were collected, the analyzes were made on the computer by means of the Statistical Package Program and presented in the tables in the findings section. In the study, a significant difference was found as a result of the examination made according to the training duration variable of the participants (Table 12). While the mean score, which may be prone to a significant difference in the perception of stress, was observed in the whole scale, a significant difference (p =, 002) was found in the stress / discomfort perception sub-factor. It was found that the average score (s.o. = 49.72) of the perceived stress status of athletes whose training age was between 0-1 years was less than the others. As a result, in the study, the variables of the athletes and their perceived stress conditions were examined within the sub-factors, it can be stated that stress / discomfort perception has more effect on athletes and stress perception increases as the age of training increases

Keywords: Stress, Perceived Stress, Martial Sports

Giriş

Dövüş sporları ve dövüş sanatları, dünyanın birçok ülkesinde rekabetçi ve rekreasyonel düzeyde yapılmakta olan popüler spor branşlarındandır (Gartland, Malik ve Lovell, 2005).. Özellikle son yıllarda ülkemizde sanatçıların da yoğun olarak dövüş sporlarını icra etmesiyle bu sporlara olan ilgiyi artırmıştır. Dövüş sporları tipik olarak, belirli teknikleri kullanarak (vuruş, tekme, boğuşma ve silahlar) ve önceden belirlenmiş kurallara saygı göstererek birbirleriyle mücadele eden iki bireysel sporcu içerir (Noh ve ark, 2015) . Dövüş sporları kullanılan tekniklere göre kendi içerisinde ayrılır. Dövüş teknikleri işlevine göre: vuruş / tekme stilleri (örneğin Tekvando, Boks, Kickboks, Karate ve Kung-fu), boğuşma / atış stilleri (örneğin, Güreş, Judo, Brezilya jiu-jitsu ve Aikido) veya karma stilleri birleştiren çarpıcı ve boğuşma (örneğin Karışık Dövüş Sanatları [MMA]) olarak sınıflandırıla bilinir(Hammami ve ark. 2018).

Stres bireyin bedensel ve ruhsal olarak tehdit edilmesi ve belirli bir zorluk görmesi ile ortaya çıkan bir psikolojik bir durumdur. Ortaya çıkan bu tehdit ve zorluk karşısında organizma kendini korumaya yönelik bir tepki zinciri oluşturmaktadır (Baltaş, 2002). Cüceloğlu' na (2000) göre stres; bireyin sosyal ve fiziki çevreden gelen olumsuz durumlar nedeniyle, organizmanın psikolojik ve bedensel sınırlarının dışında harcamak zorunda kaldığı çaba olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımda stres; duygusal ve psikolojik olarak mutluluğu olumsuz etkileyen negatif reaksiyonlar olarak tanımlanmıştır. Tanımlardan yola çıktığımız da stresin olumsuz durumlara karşı koyduğumuz tepki ve harcadığımız gayret olarak karşımıza çıkmaktadır. Dövüş sporlarına baktığımızda bireyin dışardan aldığı psikolojik tehditlerin ve karşılaştığı zorlukların çeşitliliği dikkat çekmektedir. Her spor branşında olduğu gibi kazanma ve kaybetme duygusunun yarattığı stres dışında, dövüş sporları sıkletlere göre yapıldığından dolayı kilo

kaybı ve beslenme düzeninin oluşturduğu bir stres durumu bulunmaktadır. Dövüş sporlarını yapan bireylerin bedensel ve fiziksel olarak kilo kaybı ve beslenmenin ortaya koyduğu strese verdikleri tepkide önem arz etmektedir. Bu konuları göz önüne aldığımızda, çalışmamızın amacını dövüş sporlarını yapan bireylerin algılanan stres düzeylerinin incelenmesi oluşturmaktadır.

Yöntem

Bu çalışma dövüş sporlarıyla uğraşan sporcuların algılanan stres durumlarının çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Düzce ilinde Kick Boks, MuayThai, Wushu, Boks, Karate ve Taekwondo gibi dövüş sporu ile uğraşan 41'i Kadın, 109'u Erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada sporcuların algılanan stres durumlarını belirlemek amacıyla Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması geçerlilik ve güvenirlilik çalışmasının Eskin ve Ark. (2013) tarafından yapılan Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Sayısı, faktör analizi ve t-testi istatistik teknikleri kullanılıştır. Türkçe ASÖ–14'ün iç tutarlık katsayıları sırasıyla 0.84, test-tekrar-test güvenirlik katsayıları ise sırasıyla 0.87, olarak hesaplanmıştır. Bu durum kullanılan formun yeterli düzeyde güvenirliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ila "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek tarzında cevaplandırmışlardır. Maddelerden olumlu ifade içeren 7 tanesi ters puanlanmıştır (4,5,6,7,9,10,13). ASÖ puanı 0 ila 56 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazla olduğunu göstermektedir. Verilerin toplanmasından sonra bilgisayar ortamında istatistik paket programı aracılığıyla analizler yapılıp tablolar halinde bulgular kısmında verilmiştir. Araştırmanın veri analizi kısmında; Cinsiyet ve millilik durumu değişkeninde Mann-Witney U Testi; Yaş, eğitim, branş ve antrenman yaşı değişkenlerinde ise Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır. İstatiksel analizler SPSS 22,0 istatistik paket programı ile gerçekleştirilmiştir. İstatistik önem düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir

Bulgular

Araştırmada İstatistik Paket Programı aracılığıyla elde edilen veriler aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yüzdelik Değerleri

Cinsiyet	**n**	**%**
Erkek	109	72,7
Kadın	41	27,3
Toplam	150	100,0
Eğitim Durumu	**n**	**%**
Ortaokul	30	20,0
Lise	72	48,0
Üniversite	48	32,0
Toplam	150	100,0
Branş	**n**	**%**
Kick boks	25	16,7

Muaythai	25	16,7
Taekwondo	25	16,7
Karate	25	16,7
Wushu	25	16,7
Boks	25	16,7
Toplam	150	100,0
Milli Sporcu	**n**	**%**
Evet	23	15,3
Hayır	127	84,7
Toplam	150	100,0
Spor Yılı	**n**	**%**
0-1yıl	30	20,0
2-3yıl	45	30,0
4-5yıl	45	30,0
6+	30	20,0
Toplam	150	100,0

N: Katılımcı Sayısı, **%:** Yüzde Oranı

Tablo 1'i incelediğimizde araştırmaya %72,2 ile 109 erkek ve %27, 3 ile 41 kadın sporcu katılmıştır. Araştırmaya %20 ile 30 ortaokul, %48 ile 72 lise ve %32 ile 48 üniversite eğitim durumunda olan sporcu katılmıştır. Araştırmaya Kick boks, MuayThai, Taekwondo, Karate, Wushu, Boks branşları eşit dağılım göstermektedir. Her branştan 25 eşit sayıda sporcu araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya %20 ile 0-1 yıl arası 30, %30 ile 2-3 yıl arası 45, %30 ile 4-5 yıl arası 45 ve %20 ile 6 yıl ve üzeri spor yapan 30 sporcu, toplamda 150 sporcu katılmıştır. Araştırmaya %15,3 ile 23 milli sporcu ve %84,7 ile 127 milli olmayan sporcu katılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Mann-Witney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	**n**	**S.O**	**U**	**Z**	**P**
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Erkek	109	74,58	2134,500	-,423	,672
	Kadın	41	77,94			
	Total	150				
Stres/Rahatsızlık Algısı	Erkek	109	70,80	1722,500	-2,166	**,030***

	Kadın	41	87,99			
	Total	150				
	Erkek	109	71,90	1842,000	-1,658	,097
Algılanan Stres	Kadın	41	85,07			
	Total	150				

Tablo 2; Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre ölçeğin kendisi açısından anlamlı farklılık görülmemiştir. "Yetersiz Özyeterlik Algısı "alt faktöründe cinsiyet açısından anlamlı farklılık görülmez iken, "Stres/Rahatsızlık Algısı" alt faktöründe anlamlı farklılık görülmektedir (p=,030).

Tablo 3. Millilik Durumuna Göre Mann-Witney U Testi Sonuçları

	Milli Sporcu	**n**	**S.O**	**U**	**Z**	**P**
	Evet	23	70,35			
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Hayır	127	76,43	1342,000	-,620	,535
	Total	150				
	Evet	23	87,59			
Stres/Rahatsızlık Algısı	Hayır	127	73,31	1182,500	-1,455	,146
	Total	150				
	Evet	23	78,87			
Algılanan Stres	Hayır	127	74,89	1383,000	-,405	,686
	Total	150				

Tablo 3; Katılımcıların millik değişkeni açısından yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına bakıldığında aralarında anlamlı farklılık görülmemektedir.

Tablo 4. Yaş Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Yaş	**n**	**S.O**	**X^2**	**sd**	**P**
	10-14	16	71,69			
	15-19	68	83,17	4,710	3	,194
Yetersiz Özyeterlik Algısı	20-24	55	66,47			
	25-30	11	78,77			
	Toplam	150				

	10-14	16	44,00			
	15-19	68	78,17	9,930	3	**,019***
Stres/ Rahatsızlık Algısı	20-24	55	81,83			
	25-30	11	73,18			
	Toplam	150				
	10-14	16	53,44			
	15-19	68	81,19	5,327	3	,149
Algılanan Stres	20-24	55	74,77			
	25-30	11	76,05			
	Toplam	150				

Tablo 4; Katılımcıların yaş değişkeni açısından yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre ölçeğin kendisi açısından anlamlı farklılık görülmemiştir. "Yetersiz Özyeterlik Algısı "alt faktöründe yaş açısından anlamlı farklılık görülmez iken, "Stres/Rahatsızlık Algısı" alt faktöründe anlamlı farklılık görülmektedir (p=,019).

Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Eğitim Durumu	**n**	**S.O**	**X²**	**sd**	**P**
	Orta Okul	30	76,77			
	Lise	72	83,61	6,851	2	**,033***
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Üniversite	48	62,54			
	Toplam	150				
	Orta Okul	30	57,05			
	Lise	72	84,37	8,546	2	**,014***
Stres/Rahatsızlık Algısı	Üniversite	48	73,73			
	Toplam	150				
	Orta Okul	30	66,43			
	Lise	72	84,88	6,472	2	**,039***
Algılanan Stres	Üniversite	48	67,10			
	Toplam	150				

Tablo 5; Eğitim durumu açısından sporcuların algıladıkları stres durumunun Kruskal-Wallis Test sonuçlarına bakıldığında ölçeğin kendisi ve iki alt faktörü dâhil anlamlı farklılık görülmüştür. Genel olarak lise eğitim

seviyesindeki sporcuların stres algı durumlarının, (s.o.=84,88-83,61-83-37) ortaokul ve üniversite eğitim durumuna sahip olan sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Branş Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Branş	**n**	**S.O**	**X²**	**sd**	**P**
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Kick Boks	25	59,78	3,371	4	,498
	MuayThai	25	66,90			
	Taekwondo	25	64,56			
	Karate	25	70,40			
	Wushu	25	53,36			
	Boks	25	65,35			
	Toplam	150				
Stres/Rahatsızlık Algısı	Kick Boks	25	56,00	9,845	4	**,043***
	MuayThai	25	53,04			
	Taekwondo	25	80,14			
	Karate	25	68,88			
	Wushu	25	56,94			
	Boks	25	62,02			
	Toplam	150				
Algılanan Stres	Kick Boks	25	56,12	7,079	4	,132
	MuayThai	25	61,78			
	Taekwondo	25	75,46			
	Karate	25	69,68			
	Wushu	25	51,96			
	Boks	25	60,25			
	Toplam	150				

Tablo 6'ya göre; katılımcıların branş değişkenine kruskal-wallis test sonuçlarına bakıldığında ölçek ve alt faktörler açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ancak anlamlı farklılığa meyil sayılabilecek "Stres/rahatsızlık algısı"

alt faktörü açısından taekwondobranşı sporcularının diğer branşlara göre algıladıkları stres durumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Antrenman Yaşı Değişkenine Göre Kruskal-Wallis Test Sonuçları

	Antrenman Yaşı	**n**	**S.O**	**X²**	**sd**	**P**
Yetersiz Özyeterlik Algısı	0-1 yıl	30	67,83	2,365	3	,500
	2-3 yıl	45	78,54			
	4-5 yıl	45	81,10			
	6+	30	70,20			
	Toplam	150				
Stres/Rahatsızlık Algısı	0-1 yıl	30	49,72	14,469	3	**,002****
	2-3 yıl	45	76,62			
	4-5 yıl	45	83,93			
	6+	30	86,95			
	Toplam	150				
Algılanan Stres	0-1 yıl	30	53,52	10,772	3	**,013**
	2-3 yıl	45	78,13			
	4-5 yıl	45	86,43			
	6+	30	77,13			
	Toplam	150				

Tablo 7'ye göre; katılımcıların antrenman süresi değişkenine göre yapılan inceleme sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Stres algısında anlamlı farklılığa meyil olabilecek puan ortalaması ölçeğin bütününde görülürken, stres/rahatsızlık algısı alt faktöründe anlamlı farklılık (p=,002) tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Rekabet ortamının kıyasıya yaşandığı "spor" ve yakın çevresinde stres bazı durumlarda gerek sporcu gerek antrenörlerin hatta spor ortamında bulunan bireylerin yaşamış olduğu bir durum haline gelmiştir. Kazanma

güdüsünün ana amaç olduğu sporda, insanların bu amaç uğruna fiziksel ve zihinsel çabalarının en üst seviyeye çıktığı dönemlerde bazı durumlara maruz kalmaktadırlar. Bu durumların başında stres kavramının geldiği ifade edilebilir. Sporcuların yaşamış oldukları stres bazen sporcuyu kazanma adına daha fazla çalışmaya yönelmesine etken olduğu gibi, aynı zamanda ruhsal açıdan olumsuz etkilenmesine de sebep olduğu bilinmektedir. Bazı durumlarda sporcuların uğraştıkları branşlara bakış açılarını bile değiştirdiği farklı branşlara yönelme eğilimi ya da o branşa daha azimli çalışma arzularını etkilediği de sık rastlanan bir durum haline gelmiş olduğu söylenebilir.

Dövüş sporu ile uğraşan sporcuların algıladıkları stres durumunun belirlenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada, muaythai, kick boks, wushu, boks, karate ve taekwandobranşları ile uğraşan sporcularının değişkenleri arasında algıladıkları stres durumu incelenmiştir.

Araştırmada sporcuların algıladıkları stresi belirlemek amacıyla kullanılan ölçeğin alt faktörleri ile stres algı durumları arasındaki ilişkilerde incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından (Tablo 2) yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre ölçeğin kendisi açısından anlamlı farklılık görülmemiştir. "Yetersiz Özyeterlik Algısı" alt faktöründe cinsiyet açısından anlamlı farklılık görülmez iken, "Stres/Rahatsızlık Algısı" alt faktöründe anlamlı farklılık (p=,030) görülmektedir. Elde edilen sonuca göre kadın sporcuların ölçeğin stres/rahatsızlık algısı alt faktörüne verdikleri cevapların puan ortalaması (s.o.=87,89) erkek katılımcılarının vermiş oldukları (s.o.=70,80) cevap puan ortalamasına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadın sporcuların, erkeklere göre algıladıkları stres ve rahatsızlık durumlarının daha fazla olduğu ifade edilebilir. Şahin (2017) yapmış oldukları araştırmada erkek ve kadın öğrenciler arasında özgüven düzeyi anlamında farklılık tespit etmemiş iken stres/rahatsızlık algısı alt faktörü ile anlamlı farklılığa meyil olabilecek puan ortalaması tespit etmişlerdir. Şahin (2017) buna göre kadınların erkeklere göre stres/rahatsızlık algısı alt faktörüne göre stres algısı puan ortalaması daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Bu sonuç çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Yalçın (2009) yapmış oldukları, sporcuların stres algıları ile ilgili çalışmalarında kadın sporcularının daha az stres düzeyine sahip olduklarını ve erkek sporcuların stres durumlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Elde ettikleri bu sonuç çalışmamız ile paralellik göstermemektedir. Bu durum iki çalışmanın örneklem grubunda yer sporcuların farklı branşlar ile uğraşmaları olarak açıklanabilir. Nitekim bu araştırma sadece dövüş sporcuları ile sınırlı iken, Yalçın (2009) bireysel ve takım sporcuları ile çalışma grubunu oluşturmuştur.

Katılımcıların milli sporcu olma değişkeni açısından yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına (Tablo 3) göre sporcuların milli sporcu olma durumu değişkeni açısından algıladıkları stres durumunun arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Sporcuların bu sonucu anlamlı farklılık teşkil etmemesi araştırma grubu içerisinde milli sporcu sayısının diğerlerine göre daha az olmasından kaynaklanabileceği ifade edilebilir. Daha fazla milli sporcu sayısına ulaşıldığı takdirde bu durum farklılık gösterebilecektir.

Araştırmada diğer bir değişken olan katılımcıların yaşları açısından yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre (Tablo 4) ölçeğin kendisi açısından anlamlı farklılık görülmemiştir. "Yetersiz Özyeterlik Algısı "alt faktöründe yaş açısından anlamlı farklılık görülmez iken, "Stres/Rahatsızlık Algısı" alt faktöründe anlamlı farklılık (p=,019 görülmektedir. Buna göre araştırmaya katılan 10-30 yaş arası sporcuların içerisinden, 10-14 yaş aralığındaki sporcuların stres/rahatsızlık algı durumları (s.o.=44,00) diğer yaş grubundakilere göre daha düşük puan ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir. Yaş aralığı gereği bu sporcuların henüz iş yaşamlarının oluşmadığı ve eğitimlerine devam ettikleri düşünüldüğünde ayrıca geçim sıkıntısı, maddi kazanç elde etme gayelerinin de olmadığı varsayıldığında ortaya çıkan bu sonucun normal olduğu ifade edilebilir. Eraslan'ın (2015) beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinde yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Araştırmamız ile paralellik göstermemekte olup örneklem gurubuna göre farklılıkların olabileceğini söyleyebiliriz.

Eğitim durumu açısından sporcuların algıladıkları stres durumunun Kruskal-Wallis Test sonuçlarına bakıldığında (Tablo 5) ölçeğin kendisi ve iki alt faktörü dâhil anlamlı farklılık görülmüştür. Genel olarak lise eğitim seviyesindeki

sporcuların stres algı durumlarının, (s.o.=84,88-83,61-83-37) ortaokul ve üniversite eğitim durumuna sahip olan sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların branş değişkenine kruskal-wallis test sonuçlarına bakıldığında (Tablo 6) "Stres/rahatsızlık algısı" alt faktörü açısından anlamlı farklılık görülmüştür. Taekwondo branşı sporcularının diğer branşlara göre algıladıkları stres durumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada katılımcıların antrenman süresi değişkenine göre yapılan inceleme sonucunda (Tablo 7) anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Stres algısında anlamlı farklılığa meyil olabilecek puan ortalaması ölçeğin bütününde görülürken, stres/rahatsızlık algısı alt faktöründe anlamlı farklılık (p=,002) tespit edilmiştir. Antrenman yaşı 0-1 yıl arasında olan sporcuların algıladıkları stres durumunun puan ortalaması (s.o.= 49,72), diğerlerine göre daha az olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık, çalışmamızdaki en anlamlı farklılık olarak görülmektedir.

Sonuç olarak araştırmada sporcuların değişkenleri ile algıladıkları stres durumları alt faktörler dâhilinde incelenmiş olup, stres/rahatsızlık algısı durumunun sporcular üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu ve antrenmanın yaşının ilerledikçe stres algı durumunun arttığı ifade edilebilir. Bunun sebebi olarak antrenman yaşı artan sporcunun yaptığı spor branşın da tanınmışlık seviyesinin artması ve bu çevrenin ondan yüksek performans, başarı beklediği düşüncesine kapılıp stres düzeyinin arttığı ön görülebilir.

Kaynaklar

Baltaş, A. (2005). *Ekip çalışması ve liderlik*. Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (2005). Yeniden İnsan İnsana, 33. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.

Eraslan, M.,& Dunn, B. L. (2015). Stress Level Evaluatıon Of Physıcal Educatıon And Sports Academy Students Based On Varıous Parameters. *Journal Of Physical education& Sports Science/Beden Egitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *9*(1).

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013, October). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. In *New/Yeni Symposium Journal* (Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).

Gartland, S., Malik, M. H., & Lovell, M. (2005). A prospective study of injuries sustained during competitive Muay Thai kickboxing. Clinical Journal of Sport Medicine, 15(1), 34-36.

Noh, J. W., Park, B. S., Kim, M. Y., Lee, L. K., Yang, S. M., Lee, W. D., ... & Lee, T. H. (2015). Analysis of combat sports players' injuries according to playing style for sports physiotherapy research.Journal of physical therapy science, 27(8), 2425-2430.

Şahin, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Fakülte Türü ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 28-35.

Yalçın Y. (2009). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri; Alıntılama: Hisli, Ş. Durak, A. (1994). "Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması" Türk Psikoloji Dergisi.

SB523

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARINDA KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN VE FİZYOLOJİK STRES YANITLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Gamze Üngür, [2]Onur Bayazıt, [3]Serdar Tok, [4]Müslim Bakır

[1]Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR
[2]İstanbul Aydın Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, İSTANBUL
[3]Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA
[4]İstanbul Okan Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi, İSTANBUL

Email : *gamze.ungur@deu.edu.tr, onurbayazit@aydin.edu.tr, tokserdar@gmail.com, muslim.bakir@okan.edu.tr*

Giriş ve Amaç Rekabetçi spor ortamlarında stres, optimal atletik performansa ilişkin başlıca faktörlerden biridir. Sporcular strese girdiklerinde fizyolojik stres yanıtları ortaya çıkar ve bazı bireysel özellikler sporcuların bu yanıtları düzenlemesinde katkı sağlayabilir. Bu çalışmanın amacı bireysel ve takım sporcularında duygusal zeka, kişilik özellikleri ve stresörlere karşı verilen elektrofizyolojik yanıtların incelenmesidir. Yöntem Çalışmaya çeşitli branşlardan 54 elit sporcu katılmıştır. Algılanan duygusal zeka düzeyini ölçmek için Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, kişilik özelliklerinin ölçülmesi için ise, kısa form Beş Faktör Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Laboratuvar testlerinde; katılımcılar stresörlere maruz bırakılmadan önce bazal düzeydeki elektroensefalografi, kalp hızı değişkenliği ve deri iletkenliğinden oluşan elektrofizyolojik parametreler kaydedilmiştir. Daha sonra, sosyal stresör (topluluk önünde konuşma görevi) ve bilişsel stresör (Stroop renk-kelime testi) karşısında katılımcıların elektrofizyolojik kayıtları alınmıştır. İstatistiksel analizde, tekrarlayan ölçümlerle ANOVA, T-Testi, Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Bulgular Araştırmanın sonucunda, bireysel sporcuların takım sporcularına göre öz denetim özelliğinde daha yüksek, duygusal tutarsızlık özelliğinde ise daha düşük ortalamalara sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bunlara ek olarak, sosyal stresör sırasında bireysel sporcuların delta ve teta frekans güçlerinin daha yüksek olduğu, bilişsel stresör sırasında ise, takım sporcularının kalp hızının ve sağ gama frekans gücünün daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç Elde edilen sonuçlar, bireysel ve takım sporcularında bazı kişilik özelliklerinin farklı uyarılmışlık seviyelerine neden olabileceğini gösteriyor olabilir.

Comparison Of Personality Traits And Physiological Stress Responses Of Athletes In Team And Individual Sports

Introduction Stress is one of the main factors in regard to optimal athletic performance in competitive sports fields. Physiological stress responses occur when athletes are stressed, and some individual traits may contribute to how athletes regulate these responses. The aim of this research was to investigate emotional intelligence, personality traits and electrophysiological responses for stressors of athletes in team and individual sports. Methods 54 athletes from different branches participated to this study. Schutte Emotional Intelligence Scale was used to evaluate perceived emotional intelligence level; short form Five Factors Personality Inventory was used to evaluate personality traits. At laboratory tests; electrophysiological parameters which consist of basal level electroencephalography, heart rate variability and skin conductivity were recorded before the participants were exposed to stressors. After that, electrophysiological parameters of participants were recorded against social stressor (duty of speaking in front of people) and cognitive stressor (Stroop color – word test). On statistical analysis, repetitive measures of ANOVA, T-Test, Mann Whitney U Test were used. Results As a result of this study, it appears that individual sports athletes score higher on conscientiousness, and lower on neuroticism than team sports athletes. In addition to these, it was found that athletes in individual sports have higher delta and theta frequency power during social stressor, and athletes in team sports have higher heart rate and right gamma frequency power in course of cognitive stressor. Conclusion The results obtained show that some personality traits of athletes in team and individual sports may cause to the different the levels of arousal.

SB545

DENEYSEL DİYABET OLUŞTURULMUŞ SIÇANLARDA KRONİK KOŞU EGZERSİZİNİN TİMUS VE DALAK DOKUSUNDAKİ ZIP 10 DÜZEYLERİNE ETKİSİ

[2]İbrahim Uğurlu, [1]Saltuk Buğra Baltacı, [1]Nilüfer Akgün Ünal, [1]Esma Menevşe, [1]Rasim Moğulkoç, [1]Abdulkerim Kasım Baltacı

[1]Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, KONYA
[2]KTO Karatay Üniversitesi SHMYO, KONYA

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı diyabet oluşturulmuş sıçanlarda kronik koşu egzersizinin timus ve dalak dokusunda ZIP 10 seviyeleri üzerine etkisini araştırmaktır. Bu çalışma Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezinden temin edilen Wistar cinsi erkek sıçanlar üzerinde gerçekleştirildi. Çalışma protokolu aynı merkezin etik kurulu tarafından onaylandı.

Yöntem: Toplam 40 adet sıçan kullanılan çalışmada hayvanlar eşit sayıda 4 gruba ayrıldı. Grup 1 (G1), sağlıklı sıçanlardan oluşturulan kontrol grubu, Grup 2 (G2), egzersiz yaptırılan grup, Grup 3 (G3), deneysel diyabet modeli oluşturulmuş grup, Grup 4 (G4) ise egzersiz yaptırılan diyabetli grup. Grup 3 ve 4'ü oluşturan hayvanlara 40 mg/kg dozunda intraperitoneal streptozotosin (STZ) 24 saat arayla ikişer defa enjekte edilerek deneysel diyabet oluşturuldu. Egzersiz yaptırılan gruplar (grup 2 ve grup 4) 4 hafta boyunca günde 45 dakika koşturuldu. Son koşu egzersizinden 24 saat sonra genel anestezi altında sakrifiye edilen hayvanlardan timus ve dalak doku örnekleri alındı. Alınan timus ve dalak doku örneklerinde ZIP 10 seviyeleri ELISA yöntemiyle değerlendirildi.

Bulgular: Grup 3 (diyabet kontrol) timus ve dalak dokusundaki en düşük ZIP10 seviyesine sahipti ($p < 0,05$). Grup 4 ise (egzersiz ve diyabet) grup 3'ten daha yüksek; grup 1 ve grup 2'den daha düşük ZIP10 seviyelerine sahipti ($p < 0,05$).

Sonuç: Çalışmamızın sonuçları immün sistemin diyabette baskılandığını göstermektedir. Diyabette gözlenen ZIP 10 seviyelerindeki baskılanmada egzersizle birlikte düzelme gözlenmiştir. Bu çalışma, ZIP 10 seviyeleri ile diabetes mellitus, egzersiz ve bağışıklık sistemi arasındaki ilişkiyi gösteren ilk çalışmadır.

Anahtar Kelimeler: Kronik egzersiz; diyabet; bağışıklık; dalak; timus; ZIP10

Evaluation Of The Effect Of Chronic Jogging Exercise On Levels Of Thymus And Spleen Tissue ZIP 10 in Experimental Diabetes Mellitus Rat Models

Introduction and Objectives: The aim of this study is to evaluate the effect of chronic running exercise on the thymus, spleen tissue ZIP 10 levels in experimental diabetes mellitus rat models. This study carried out in the Selcuk University Experimental and Research Department and also the animals supplied from the same department. Wistar type male rats taken for the study. Ethical committee approval was taken from before the same the study from the same university.

Methods: We included forty rats in this study and divided these in to four groups. Each groups contained ten rats. Group 1 was healthy subjects. Group 2 was exercise group. Group 3 was experimental diabetes mellitus and group 4 both diabetes mellitus and exercise. We made the experimental diabetes mellitus rat models with intraperitoneal use of 40 mg/kg streptozotsin (STZ) twice in 24 hours interval. Groups taken exercise (group 2-group4) runned 45 minutes daily for 4 weeks. 24 hours after the last runnig exercise session we have taken, thymus and splenic tissue samples from the subjects under the general anesthesia.

Results: ZIP 10 levels evaluated by ELISA method in thymus and splenic tissue samples. Group 3 (only experimental diabetes mellitus models) had the lowest level of ZIP10 in thymus and splenic tissue ($p<0,05$). Group 4 (exercise and diabetes mellitus) had levels of ZIP10 higher than group 3; and lower than group1 and group2 ($p<0,05$).

Conclusion: These results primarly exhibit this; the immunity is higly suprressed in the diabetes mellitus. Depressed ZIP 10 leves also had recovery by exercise. This study is the first study eveluating the diabetes mellitus, exercise and immun system relationship with ZIP 10 levels.

Key words: Chronic exercise; diabetes mellitus; immunity; spleen; thymus; ZIP10.

SB546

DENEYSEL DİYABET OLUŞTURULAN SIÇANLARDA KRONİK KOŞU EGZERSİZİNİN HİPOKAMPUSTAKİ LİPİD PEROKSİDASYONUNA ETKİSİ

[1]Mehmet Yaşlı, [1]Saltuk Buğra Baltacı, [1]Nilüfer Akgün Ünal, [2]Elif Gülbahçe Mutlu, [1]Rasim Moğulkoç, [1]Abdulkerim Kasım Baltacı

[1]Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, KONYA
[2]KTO Karatay Üniversitesi Tıp Fakültesi, KONYA

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı diyabetik sıçanlarda kronik koşu egzersizinin hipokampus dokusunda lipid peroksidasyonuna etkisini araştırmaktır. Çalışma, Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezinden elde edilen yetişkin erkek Wistar sıçanlar üzerinde gerçekleştirildi. Çalışma protokolü, Selçuk Üniversitesi Deneysel Araştırma ve Uygulama Merkezi Deney Hayvanları Etik Kurulu tarafından onaylandı.

Yöntem: Toplam 40 erişkin sıçan eşit olarak 4 gruba ayrıldı: Grup 1 (G1) sağlıklı kontrol grubu; Grup 2 (G2) egzersiz yaptırılan grup, Grup 3 (G3) deneysel diyabet oluşturulmuş grup; Grup 4 (G4) egzersiz yaptırılan diyabetik grup. Grup 3 ve 4'teki hayvanlara 24 saatlik aralıklarla günde iki kez 40 mg / kg dozunda intraperitoneal olarak streptozotosin (STZ) enjekte edildi ve böylece diyabet modeli oluşturuldu. Grup 2 ve 4'teki hayvanlar ise 4 haftalık bir süre boyunca sıçan koşu bandında günlük 45 dakika boyunca 20m/dk'da koşturuldu. Hayvanların hipokampus dokusu örnekleri, son koşu egzersizinden 24 saat sonra genel anestezi altında alındı. Hipokampus doku örneklerinde doku hasarının göstergesi olarak MDA ve antioksidan aktivitenin göstergesi olarak GSH düzeyleri spektrofotometrik yöntemle belirlendi.

Bulgular: Çalışmamızda en düşük hipokampus MDA ve en yüksek hipokampus GSH düzeyleri diyabet grubundan (G3) elde edildi ($P < 0.05$). Kontrol (G1), egzersiz kontrol (G2) ve diyabet + egzersiz grubunun (G4) hipokampus MDA ve GSH değerleri birbirinden farklı değildi.

Sonuç: Çalışmamızın sonuçları, diyabet oluşturulmuş sıçanlarda hipokampus dokusunda GSH seviyelerinin artmasına rağmen önlenemeyen oksidatif stresin 4 hafta boyunca kronik egzersiz ile önlenebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: kronik egzersiz, diyabet, GSH, hipokampus, MDA.

Effect of Chronic Running Exercise in Experimental Diabetes Mellitus Rat Model on Lipid Peroxidation in the Hippocampus

Introduction and Objectives: The aim of this study is to investigate the effect of the chronic running exercise in diabetic rats on lipid peroxidation in hippocampus tissue. The study was carried out in Experimental Medicine Research and Application Center of Selçuk University on adult male Wistar rats that were obtained from the same center. The study protocol was approved by the Ethics Committee of Experimental Animals of Experimental Medicine Research and Application Center of Selcuk University.

Methods: A total of 40 rats were equally divided into 4 groups: Group 1, Control, Group 2, Exercise Control, Group 3, Diabetes, Group 4, Diabetes + Exercise. Group 3 and 4 animals were injected with intraperitoneal streptozotocin (STZ) at a dose of 40 mg / kg twice daily at 24-hour intervals, and thus, diabetic occured. Animals in group 2 and 4 ran at 20m/min for 45 min on a rat treadmill during a 4-week period. The hippocampus tissue samples of the animals were taken under general anesthesia 24 hours after the last running exercise. MDA as an

indicator of tissue damage in hippocampus tissue samples and GSH levels as an indicator of antioxidant activity were determined by spectrophotometric method.

Results: In our study, the lowest hippocampus MDA and the highest hippocampus GSH levels were obtained in the diabetes group (G3) ($P < 0.05$). The hippocampus MDA and GSH values of the control (G1), the exercise control (G2), and the diabetes + exercise group (G4) were not different from each other.

Conclusion: The results of our study show that oxidative stress that cannot be prevented in spite of the increasing GSH levels in hippocampus tissue in diabetic rats can be prevented with chronic exercise for 4 weeks.

Keywords:Chronic Exercise; Diabetes; GSH; Hippocampus;MDA.

SB548

DİYABETİK SIÇANLARDA KRONİK KOŞU EGZERSİZİNİN HİPOKAMPUS ZNT3 SEVİYELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Mehmet Yaşlı, [1]Ömer Ünal, [1]Saltuk Buğra Baltacı, [1]Esma Menevşe, [1]Rasim Moğulkoç, [1]Abdulkerim Kasım Baltacı

[1]Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, KONYA

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı diyabetik sıçanlarda kronik koşu egzersizinin hipokampus dokusunda ZNT3 düzeylerine etkisini araştırmaktır. Çalışma, Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezinden elde edilen erişkin erkek Wistar sıçanlar üzerinde gerçekleştirildi. Çalışma protokolü, Selçuk Üniversitesi Deneysel Araştırma ve Uygulama Merkezi Deney Hayvanları Etik Kurulu tarafından onaylandı.

Yöntem: Toplam 40 sıçan eşit olarak 4 gruba ayrıldı: Grup 1 (G1), sağlıklı kontrol grubu; Grup 2 (G2), egzersiz kontrol grubu; Grup 3 (G3), diyabet oluşturulan grup; Grup 4 (G4), egzersiz yaptırılan diyabetik grup. Grup 3 ve 4'ü oluşturan hayvanlara 24 saatlik aralıklarla günde iki kez 40 mg / kg dozunda intraperitoneal streptozotosin (STZ) enjekte edilerek diyabet oluşturuldu. Grup 2 ve 4'teki hayvanlar, 4 haftalık bir süre boyunca sıçan koşu bandında 45 dakika boyunca 20m / dk'da koşturuldu. Hayvanların hipokampus doku örnekleri, son koşu egzersizinden 24 saat sonra genel anestezi altında alındı. Alınan hipokampus doku örneklerindeki ZNT3 seviyeleri ELISA yöntemi ile belirlendi.

Bulgular: Çalışmamızda en düşük hipokampus ZNT3 değerleri diyabet kontrol grubunda (G3) elde edildi ($p<0.05$). Kontrol (G1), egzersiz kontrol (G2) ve egzersiz + diyabet grubunun (G4) hipokampus ZNT3 değerleri birbirinden farklı bulunmamıştır.

Sonuç: Çalışmamızın sonuçları diyabetin, sıçan hipokampus dokularında ZNT3 seviyelerinde önemli bir azalmaya yol açtığını göstermektedir. ZNT3 seviyeleri, hipokampal doku hasarının bir belirteci olabilir. Çalışmamız, diyabet-hipokampus ve egzersiz odaklı çalışmalarda ZNT3 seviyelerinde yapılan ilk çalışmadır.

Anahtar Kelimeler: kronik egzersiz, diyabet, hippokampüs, znt3, sıçan

Effect of Chronic running Exercise in Experimental Diabetes Mellitus Rat Model on Hippocampus ZnT3 Levels

Introduction and Objectives: The aim of this study is to investigate the effect of the chronic runtime exercise in diabetic rats on hippocampus ZNT3 levels. The study was carried out in Experimental Medicine Research and Application Center of Selçuk University on adult male Wistar rats that were obtained from the same center. The study protocol was approved by the Ethics Committee of Experimental Animals of Experimental Medicine Research and Application Center of Selcuk University.

Methods: A total of 40 rats were equally divided into 4 groups: Group 1, Control, Group 2, Exercise Control, Group 3, Diabetes, Group 4, Diabetes + Exercise. Group 3 and 4 animals were injected with intraperitoneal streptozotocin (STZ) at a dose of 40 mg / kg twice daily at 24-hour intervals, and thus, diabetic occured. Animals in group 2 and 4 ran at 20m/min for 45 min on a rat treadmill during a 4-week period. The hippocampus tissue samples of the animals were taken under general anesthesia 24 hours after the last running exercise. ZNT3 levels were determined by ELISA method.

Results: In our study, the lowest hippocampus ZNT3 values were obtained in the diabetes-control group (G3) ($P < 0.05$). The hippocampus ZNT3 values of the control (G1), the exercise control (G2), and the diabetes + exercise group (G4) were not different from each other.

Conclusion: The results of our study show that diabetes leads to a significant decrease in ZNT3 levels in rats. ZNT3 levels may be a marker of hippocampal tissue damage. Our study is the first study on ZNT3 levels in diabetes-hippocampus and exercise-oriented studies.

Keywords: chronic exercise; diabetes; hippocampus; znt3, rat.

SB549

DİYABETİK SIÇANLARDA KRONİK KOŞU EGZERSİZİNİN İMMÜN PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ

[2]İbrahim Uğurlu, [1]Ömer Ünal, [1]Saltuk Buğra Baltacı, [1]Abdulkerim Kasım Baltacı, [1]Rasim Moğulkoç, [1]Hülya Uçaryılmaz

[1]Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, KONYA
[2]KTO Karatay Üniversitesi Tıp SHMYO, KONYA

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, diyabet oluşturulmuş sıçan modellerinde kronik koşu egzersizinin immünolojik parametreler üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Bu çalışma Selçuk Üniversitesi Deneysel Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezinden elde edilen Wistar cinsi erişkin erkek sıçanlar üzerinde gerçekleştirildi. Çalışmanın etik kurul onayı ise Selçuk Üniversitesi Deneysel Araştırma ve Uygulama Merkezi Deney Hayvanları Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

Yöntem: Toplam 40 sıçan eşit olarak 4 gruba ayrıldı: Grup 1 (G1), sağlıklı kontrol grubu; Grup 2 (G2), egzersiz kontrol grubu; Grup 3 (G3), diyabet oluşturulan grup; Grup 4 (G4), egzersiz yaptırılan diyabetik grup. Grup 3 ve 4'ü oluşturan hayvanlara 40 mg/kg dozunda intraperitoneal streptozotosin (STZ) 24 saat arayla ikişer defa enjekte edilerek diyabet oluşturuldu. Egzersiz yapılan gruplar (grup 2 ve grup4) 4 hafta boyunca günde 45 dakika koşturuldu. Son koşu egzersizinden 24 saat sonra, genel anestezi altındaki hayvanlardan kan örnekleri alındı. EDTA' Iı tüplere alınan taze kan örneklerinde flow sitometrik yöntemle lenfosit oranları T-Lenfosit alt tipleri, B lenfositler ile NK ve NKT hücre yüzdeleri tayin edildi.

Bulgular: T lenfosit ve yardımcı T lenfosit hücrelerin toplamının B lenfositlere oranı gruplar arasında farklılık göstermemiştir. Sitotoksik T lenfosit oranı grup 1 ve grup 2'de grup 3 ve grup 4 ile karşılaştırıldığında çok yüksek olarak bulunmuştur ($p<0,05$). Grup 3 (diyabet) tüm gruplar arasında en düşük NK ve NKT hücre yüzdelerine sahiptir ($p<0,05$). Grup 4 (egzersiz + diyabet)'ün, NK ve NKT hücre yüzdeleri, grup 3'ten daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Grup 4'ün NK ve NKT hücre yüzdeleri grup 1 ve grup 2'den düşüktür ($p<0,05$).

Sonuç: Bu sonuçlar öncelikle immün sistemin diabetes mellitusta çok fazla baskılandığını göstermektedir. Sonuç olarak diabetes mellitusta oluşan sitotoksik hücre fonksiyon bozuluğunu, kronik egzersizin iyileştirilebileceği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: kronik egzersiz, diabetes mellitus, bağışıklık, rat

Evaluation of the Effect of Chronic Jogging Exercise on Immunological Parameters in Experimental Diabetes Mellitus Rat Models

Introduction and Objectives: The aim of this study is to evaluate the effect of chronic running exercise on the immunological parameters in experimental diabetes mellitus rat models. This study carried out in the Selcuk University Experimental and Research Department and also the animals supplied from the same department. Wistar type male rats taken for the study. Ethical committee approval was taken from before the same the study from the same university.

Methods: We included forty rats in this study and divided these in to four groups. Each groups contained ten rats. Group 1 was healthy subjects. Group 2 was exercise group. Group 3 was experimental diabetes mellitus and

group 4 diabetes mellitus and exercise. We made the experimental diabetes mellitus rat models with intraperitoneal use of 40 mg/kg streptozotsin (STZ) twice in 24 hours interval. Groups taken exercise (group 2-group 4) runned 45 minutes daily for 4 weeks. 24 hours after the last runnig exercise session we have taken the blood samples from the subjects under the general anesthesia. EDTA contained blood tubes were evaluated with flow cytometry for lymphocyte number, types of T lymphocytes, B lymphocytes NK cells, and NKT cells.

Results: Total T lymphocytes and T helper, B lymphocytes ratio did not differ between groups. Cytotoxic T lymphocytes ratio was very high in group1 and group2 compared with group 3 and group4 ($p<0,05$). Group 3 (only experimental diabetes mellitus models) included had the lowest NK and NKT cell levels between all groups ($p<0,05$). Group 4 (exercise and diabetes mellitus) had higher NK and NKT cell levels than group3($p<0,05$). NK and NKT cell levels of group 4 were lower than the group 1 and group 2($p<0,05$).

Conclusion: These results primarly exhibit this; the immunity is higly suprressed in the diabetes mellitus. Chronic exercise can improve the cytotoxic cell disfunction in diabetes mellitus.

Key words: Chronic exercise; diabetes mellitus; immunity, rat.

SB554

ORYANTİRİNG SPORCULARINDA ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİLERİNİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

***[1]Emine DERELİ*, [1]Oğuz Kağan ESENTÜRK, [1]Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU**

[1]Gazi Üniversitesi, ANKARA

***Email :** eminedereli773@gmail.com, esenturk957@gmail.com, fcolakoğlu@gmail.com*

Bu çalışmanın amacı oryantiring sporcularının zihinsel antrenman becerilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerine olan etkisini araştırmaktır. Araştırmaya, 2018-2019 sezonu Türkiye Oryantiring şampiyonasına aktif katılım sağlayan 61 kadın – 131 erkek olmak üzere toplam 192 sporcu gönüllü katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında; Sheard ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, Altıntaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" ve Behnke ve ark. (2017) tarafından geliştirilen, Yarayan ve İlhan (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, oryantiring sporcularının zihinsel antrenman becerilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Buna göre, oryantiring sporcularında, zihinsel antrenman becerileri arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de artış gösterdiği söylenebilir.

Anahtar kelimeler- Oryantiring, zihinsel dayanıklılık, zihinsel antrenman

The Effect Of Mental Traınıng Skılls On Mınd Durabılıty Levels In Orıentıng Sportsmen

The aim of this study is to investigate the effect of orienteering athletes' mental training skills on mental durability levels. Total 192 sportsmen the inclusion of 61 women-131 men who participated 2018-2019 season in Turkey Orienteering Shampionships actively participated in the research .In the data collection; "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri" that were developed by Sheard and his friends (2009) ,was adapted to Turkish by Altıntaş (2015) ,"Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri" and "Kişisel Bilgi Formu" that were developed by Behnke and his friends (2015) ,was adapted to Turkish by Ilhan (2018) were used in research. Multiple regression analysis was used for the data analysis. The results of the study indicates that mental training skills of orienteering sportsmen are meaningful predictor about mental durability levels. Accordingly, it can be said that when mental skills increase, mental durability levels also increases.

Key words: Orienteering, mental durability, mental training

SB571

ÜNİVERSİTE SPORCU ÖĞRENCİLERİNDE KENDİNE GÜVEN, HEDEF BELİRLEME VE KARARLILIK

[1]BÜLENT OKAN MİÇOOĞULLARI, [1]YELİZ DAĞAŞAN, [1]UFUK YILMAZ

[1]NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Email : *omicoogullari@nevsehir.edu.tr, yelizdagasan193@gmail.com, ufukyilmaaz5@gmail.com*

GİRİŞ: Yapılan bir çok araştırma sonucu göstermiştir ki sporda başarılı bir performans için gereken psikolojik beceriler içerisinde kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık becerileri üst sıralarda yer almaktadırlar. Performansın temeli olarak ta tanımlanmaktadırlar. AMAÇ: Bu çalışmanın amacı Türkiye'de üniversitelerde okuyan ve aynı zamanda müsabık sporcu olarak mücadele eden bireylerin kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık becerilerinin karşılaştırılmasıdır. Bir diğer amaç ise elde edilen verilerin Çekya ülkesi sporcularının elde ettiği aynı verilerle olan karşılaştırılmasıdır. YÖNTEM: Ottawa Zihinsel Beceriler Anketi (OZBA) Türkçe versiyonu 90 kadın sporcu, 90 erkek sporcu; 109 takım sporları ve 71 bireysel spor yapan toplam 180 sporcuya uygulanmıştır. OZBA'nın 3 alt boyutundan sadece temel beceriler (kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık) boyutu kullanılmıştır. Ayrıca elde edilen veri 241 Çekya sporcusu tarafından elde edilen veriler ile karşılaştırılmıştır. BULGULAR: Elde edilen veriler göstermiştir ki psikolojik becerilerin ortalamaları arasında cinsiyet ve spor branşları açısından anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda her 3 beceri içinde elde edilen değerler birbirine çok yakın bulunmuştur. Çekya sporcuların elde ettikleri değerler ile sporcu öğrencilerimizin elde ettikleri değerler incelendiğinde ise sporcularımızın tüm becerilerin ortalamalarında daha yüksek değerlere ulaştıkları saptanmıştır. SONUÇ: Sonuç olarak cinsiyet ve yapılan spor branşı türüne göre sporcular arasında kendine güven, hedef belirleme ve kararlılık becerileri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ülkemiz sporcularının seçilen beceriler kapsamında Çekya sporcularından daha yüksek değerlere ulaştıkları belirlenmiştir.

SELF-CONFIDENCE, COMMITMENT AND GOAL-SETTING IN TURKISH UNIVERSITY STUDENT ATHLETES

Researches rank self-confidence, commitment and goal-setting among the foundation psychological skills in all type of athletes, conditioning the development of successful performance and also contributing to achieving first rate results during competition. The skills named as essential for successful performance. The goal of this study is a comparison of self-confidence, commitment and goal-setting in Turkish athletes performing at different type of sports and different genders. The secondary aim is to compare the values gathered in Turkish and Czech populations. The Turkish OMSAT-3* questionnaire was distributed to 180 athletes at team sports (n = 109), and individual sports (n = 71). Only the part of the questionnaire focusing on the selected mental skills (3 out of 12 scales) was used. Subsequently, the data were compared with the Czech population (N = 241) used for standardization of the original questionnaire. The values among Turkish university student athletes indicated that the differences in mean values are statistically not significant in all psychological skills. Turkish participants show statistically significant higher mean values than Czech athletes in all selected psychological skills. The level of self-confidence, goal-setting, and commitment in Turkish university student athletes not differs according to gender and types of sports. Czech athletes show lower values in all psychological skills considered compared to the Turkish sample.

SB573

TAKIM SPORLARI İLE BİREYSEL SPOR YAPANLARIN PSİKOLOJİK KARAKTERİSTİKLERİNİN İNCELENMESİ VE KARŞILAŞTIRILMASI

[2]SERKAN İBİŞ, [1]BÜLENT OKAN MİÇOOĞULLARI, [3]İSA DEMİR

[1]NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
[2]NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ, SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
[3]NEVŞEHİR GENÇLİK SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ

Email : *serkanibis@ohu.edu.tr, omicoogullari@nevsehir.edu.tr, isademir50@hotmail.com*

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, takım sporcuları ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık, zihinsel beceriler ve psikolojik iyi oluş parametrelerinin incelenmesi ve değerlendirilmesidir. YÖNTEM: Çalışmaya 16-28 yaş arasında 163 gönüllü takım ve bireysel sporlarla uğraşan sporcular katılmıştır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek üzere Sheard ve ark., 2009 tasarladığı Zihinsel Dayanıklılık ölçeği; zihinsel becerilerini belirlemek üzere Bull ve ark., 1996'nın tasarladığı Bull Zihinsel Beceriler ölçeği ve Ryff (1992) tarafından dizayn edilen psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Sporcuların sahip oldukları değerlerin belirlenmesi ve bazı değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklem t testi kullanılmıştır. Bu analiz ve testler 22.0 SPSS programı kullanılmıştır. BULGULAR: Yapılan analizler sonucunda zihinsel beceriler arasında zihinsel hazırlık ve kendine güven becerilerinde anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Zihinsel dayanıklılık düzeyinde kendine güven ve kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı bir farklılığa saptanmamıştır. Cinsiyet değişkenine göre farklılık olup olmadığı incelendiğinde ise zihinsel dayanıklılık düzeyinde kontrol alt boyutunda ve psikolojik iyi oluş düzeyinde çevre hakimiyeti ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutlarında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ($p<0.05$). Diğer alt boyutlar ve zihinsel beceriler de ise anlamlı farklılık görülmemiştir. SONUÇ: Sonuç olarak, seçilen psikolojik parametrelerin takım ve bireysel sporlarda ki psikolojik süreçleri geliştirmede önemli yer aldıkları ifade edilebilir.

INVESTIGATION AND COMPARISON OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TEAM SPORTS AND INDIVIDUAL SPORTS' ATHLETES

The aim of this study is to examine and evaluation of team and individual sports athletes' mental toughness, mental skills and psychological well-being parameters. 66 individual sports member, 97 team sports member total 163 athletes voluntarily participated. Moreover, 101 female and 62 male amateur athletes between the ages of 15-26 participated in the study. The athletes mental toughness was measured with Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) designed by Sheard et al., (2009); mental skills levels were determined with Bull's Mental Skills Questionnaire (BMSQ) designed by Bull et al., (1996)and last variable Psychological Well-Being was measured by Psychological well-being questionnaire (PWBQ) designed by Ryff (1992). Independent Sample t test was employed to find out the intra- group differences. For those analysis and descriptive values SPSS 22.0 was used. For testing the hypotheses, the level of significance was set at 0.05. According to the obtained results, there were meaningful differences between sport types and mental skills and mental toughness skills but there were not meaningful differences between sport types and psychological well-being. Meanwhile, detail analysis between gender and psychological parameters showed that there were meaningful differences between gender and mental toughness and psychological well-being but there were not meaningful differences between gender and mental skills. Finally, it can be concluded that psychological parameters are crucial factors to develop performance within team and individual sports.

SB574

VOLEYBOLCULARIN PSİKOLOJİK PERFORMANS STRATEJİLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]BÜLENT OKAN MİÇOOĞULLARI, [2]SERKAN İBİŞ, [3]AYLİN ÖZGEN FERALAN

[1]NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
[2]NİĞDE ÖMER HALİS DEMİR ÜNİVERSİTESİ, SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
[3]NEVŞEHİR GENÇLİK SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ

Email : *omicoogullari@nevsehir.edu.tr, serkanibis@ohu.edu.tr, aylinzgn@gmail.com*

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, voleybol branşı ile uğraşan sporcuların kullandıkları psikolojik performans stratejilerinin incelenmesi ve antrenmanlarda ve müsabakalarda kullanılan stratejilerin kullanım düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. YÖNTEM: Çalışmaya 15-24 yaş arasında 134 gönüllü voleybolcu katılmıştır. Sporcuların kullandıkları psikolojik performans stratejilerini ve bu stratejilerin düzeylerini belirlemek üzere Thomas ve arkadaşlarının tasarladığı Psikolojik Performans Stratejileri testi kullanılmıştır. Sporcuların sahip oldukları stratejilerin değerlerinin belirlenmesi ve bazı değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklem t testi kullanılmıştır. Bu analiz ve testler 22.0 SPSS programı kullanılmıştır. BULGULAR: Yapılan analizler sonucunda antrenman alt ölçeğinde kullanılan stratejiler arasında en yüksek ortalamaya kendinle konuşma becerisi sahip olmuştur. Antrenman alt ölçeğinde en az kullanılan beceri stratejisi olarak ta dikkat kontrolü saptanmıştır. Müsabaka alt ölçeğinde ise en fazla kullanılan strateji olarak ta aktivasyon becerisi olarak belirlenirken, en düşük düzeyde kullanılan beceri stratejisi de rahatlama olarak bulunmuştur. Antrenman ve müsabakada kullanılan becerilerin karşılaştırılması sonucunda ise hedef belirleme ve imgeleme becerileri dışındaki tüm becerilerde anlamlı ilişki bulunmuştur. SONUÇ: Sonuç olarak, voleybol branşı ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerin kullanımı düzeylerinin belirlenmesi sağlanmış ve ne tür becerilerin daha fazla oranda çalıştırılması gerektiği ortaya konmuştur.

EVALUATION OF PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE STRATEGIES OF VOLLEYBALL PLAYERS

The aim of this study was to examine the performance strategies of volleyball players. Total 134 voluntary amateur volleyball players between the ages of 14-25 participated in the study. Performance strategies of volleyball players were determined with Test of Performance Strategies that designed by Thomas et al., 1999. Independent Sample t test was employed to find out the intra-group differences. For those analysis and descriptive values SPSS 22.0 was used. For testing the hypotheses, the level of significance was set at 0.05. Results indicated that in practice scale highly used strategie was self-talk and the lowest usage percentage was attention control. Meanwhile, competition scale results indicated that the highest used strategie was activation and lowest used strategie was relaxation. While comparison of differences between practice and competition scales strategies it is found that except of goal setting and imagery all other strategies showed significant differences. Finally, in this study psychological performance strategies' averages of volleyball players were ensured and it is exhibited that to which strategies should be thought and focused.

SB579

YAŞAM DOYUMU VE OTOMATİK DÜŞÜNCE ALGISI: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

[2]Sonnur KÜÇÜK KILIÇ, [3]Mergül ÇOLAK, [1]Ulviye BİLGİN

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara
[2]Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Erzincan
[3]Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Erzincan

Email : *sonnur.kucukkilic@erzincan.edu.tr, mcolak@erzincan.edu.tr, ulviye@gazi.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Günümüz yaşam koşulları dikkate alındığında gençlerin daha çok olumsuz düşünmeye itildiği bu durumun da yaşam doyumunu olumsuz etkilediği söylenebilir. Nitekim akademik ve sosyal hayatın yoğun stresi altında kalan üniversite öğrencilerinin de bu durumdan olumsuz etkilendiği düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve otomatik düşünce algılarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu, üniversitede öğrenim gören 523 (279 kadın, 244 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.77±2.88'dir. Veri toplama aracı olarak 'Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)' ve 'Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G)' kullanılmıştır. Verilerin analizinde; betimsel istatistik yöntemler, t-testi, ANOVA ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yaşam doyum düzeyleri yüksek, otomatik düşünce algı düzeyleri ise düşük seviyededir. Öğrencilerin yaşam doyum ve otomatik düşünce algıları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, serbest zamanı değerlendirme biçimi ve rekreatif aktivitelere katılım sıklığı değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Katılımcıların yaşam doyum algıları aylık gelir değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, otomatik düşünce algıları ise anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer yandan YDÖ ve ODÖ-G'den alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, yaşam doyum ve otomatik düşünce algısı arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Sonuçlar: Araştırma sonuçları, erkek ve kız öğrencilerin yaşam doyum ve otomatik düşünce algılarının farklılaşmadığını göstermektedir. Serbest zaman etkinliklerine katılım arttıkça yaşam doyumunun arttırdığı, otomatik düşünce algısının ise azaldığı söylenebilir. Çalışma sonucuna göre yüksek gelir durumuna sahip katılımcılar yüksek yaşam doyum algısına sahip iken, gelir durumunun otomatik düşünce algısı üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir. Diğer yandan serbest zamanda özellikle sportif ve sosyal etkinliklere katılımın yaşam doyumunu arttırdığı ve otomatik düşünce algısını azalttığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaşam doyum düzeyleri arttıkça otomatik düşünce algıları da azalmaktadır.

Anahtar kelimeler: Yaşam doyumu, otomatik düşünce algısı, üniversite öğrencisi

Life satisfaction and automatic thoughts perception: A study on university students

Introduction and Purpose: When today's living conditions are taken into consideration, it can be said that young people are pushed to think more negatively and this situation affects life satisfaction negatively, too. As a matter of fact, it is thought that university students who are under the intense stress of academic and social life are affected negatively from this situation. In this context, the aim of this study was to investigate the life satisfaction and automatic thoughts perceptions of university students according to some demographic variables and to determine the relationship between them.

Method: A sample of 523 (279 female and 244 male) students who studying at university provided responses. The mean age of the students was 21.77 ± 2.88. 'Life Satisfaction Scale (LSS)' and 'Automatic Thoughts Questionnaire-Revised (ATQ-R)' were administered on the participants. Descriptive statistical methods, t-test, ANOVA and correlation analyses were used in the data analysis. And also, Cronbach Alpha internal consistency coefficients were calculated to determine the reliability of the scales.

Findings: Whereas the life satisfaction of the participants was at high level, automatic thoughts perception was at low level. While the participants' life satisfaction and automatic thoughts perceptions did not differ significantly according to gender, they differed significantly according to evaluation style of leisure time and participation frequency for recreational activities. In addition, life satisfaction perceptions of the participants differed significantly according to the income, automatic thoughts perceptions did not differ significantly. In addition, middle and negative significant correlation was observed between life satisfaction and automatic thoughts perception.

Results: The results of the study showed that male and female students' perception of life satisfaction and automatic thoughts perception did not differ. It can be said that as participation in leisure time activities increases, life satisfaction increases and automatic thoughts perception decreases. Whereas the individuals who had high income level had a high life satisfaction perception, income status did not affect automatic thoughts perception. It had been determined that participation of sports and social activities in leisure time increases life satisfaction and decreases automatic thoughts perception. In addition, as the life satisfaction of the participants increases, the level of automatic thoughts perception decreases.

Keywords: Life satisfaction, automatic thoughts perception, university student

SB580

YAŞAM DOYUMU, OTOMATİK DÜŞÜNCE ALGISI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM İLİŞKİSİ

[2]Mergül ÇOLAK, [1]Ulviye BİLGİN, [3]Sonnur KÜÇÜK KILIÇ

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara
[2]Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Erzincan
[3]Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Erzincan

Email : *mcolak@erzincan.edu.tr, ulviye@gazi.edu.tr, sonnur.kucukkilic@ktu.edu.tr*

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, otomatik düşünce algısı ve fiziksel aktiviteye katılım durumları arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu, üniversitede öğrenim gören 279'u kadın (Ortyaş=21.31±2.66) ve 244'ü erkek (Ortyaş=22.31±3.02) toplam 523 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak 'Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)', 'Geliştirilmiş Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ-G)' ve 'Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)' kullanılmıştır. Verilerin analizinde; betimsel istatistik yöntemler, Mann Whitney U ve Spearman Brown testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmadan elde edilen bulgulara göre kadın katılımcıların %21.5'i fiziksel olarak aktif değil iken, %62.7'si düşük fiziksel aktivite düzeyine, %15.8'i ise yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Diğer yandan erkek katılımcıların %9.4'ünün fiziksel olarak aktif olmadığı, %54.9'unun düşük fiziksel aktivite düzeyine, %35.7'sinin ise yeterli fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yürüyüş fiziksel aktivite puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılım puanları ise anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kadın ve erkek katılımcıların YDÖ, ODÖ-G ve UAFAA'den aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı, fiziksel aktiviteye katılım durumu ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde; fiziksel aktiviteye katılım durumu ve otomatik düşünce algısı arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Sonuçlar: Çalışma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım seviyelerinin düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırma sonuçları, erkek öğrencilerin orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılım durumlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Öte yandan kadın ve erkek katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım şiddeti arttıkça yaşam doyum algılarının arttığı; otomatik düşünce algılarının ise azaldığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Yaşam doyumu, otomatik düşünce algısı, fiziksel aktiviteye katılım, üniversite öğrencisi

The relationship between life satisfaction, automatic thoughts perception and participation in physical activity

Purpose: The aim of this study is to determine the relationship between university students' life satisfaction, perception of automatic thoughts and participation in physical activity.

Method: The study group consists of 523 university students, of whom 279 are female (Mean Age= 21.31±2.66) and 244 male (Mean Age= 22.31±3.02). The data collection tools are 'Life Satisfaction Scale (LSS)', 'Automatic Thoughts Questionnaire-Revised (ATQ-R)' and 'International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)'. For analysis of the data, descriptive statistical analysis, Mann Whitney U ve Spearman Brown tests were used.

Findings: The findings show that while 21.5% of the female participants were not physically active, 62.7% had low physical activity level and 15.8% had sufficient physical activity level. On the other hand, it was found that 9.4% of

male participants were not physically active, 54.9% had low physical activity level and 35.7% had sufficient physical activity level. While walking physical activity scores of the participants did not differ significantly according to gender, participation scores of moderate and high intensity physical activity differed significantly. The correlation coefficients between LSS, DATQ and IPAQ scores of the male and female participants were found to be positive and low in terms of participation in physical activity and life satisfaction; negative and low level in terms of participation in physical activity and automatic thoughts perception.

Results: The results suggest that the level of students' participation in physical activity was low. In addition, the results of the study show that male students' participation in moderate and high intensity physical activity is higher than female students. On the other hand, as the intensity of participation in physical activity of male and female participants increased, their perception of life satisfaction increased while automatic thought perceptions decreased.

Keywords: Life satisfaction, automatic thoughts perception, participation in physical activity, university student

SB583

SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİNDE GELECEK YILLARDAKİ MUHTEMEL DEĞİŞİMLER

[1]UTKU IŞIK, [2]RECEP GÖRGÜLÜ, [3]SERDAR TOK

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu,Rize
[2]Sporda Elit Performans Araştırma Grubu; Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa
[3]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

Email : *utku.isik@erdogan.edu.tr, gorgulurecep@gmail.com, tokserdar@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to try to foresee the possible changes in sport and exercise psychology in future and to guide researchers working in this field with the studies will be evolved. In this review, studies published in the past 30 years were reviewed via Web of Science database from the pioneer journals (Journal of Sport and Exercise Psychology, Psychology of Sport and Exercise, Journal of Applied Sport Psychology, The Sport Psychologist). The search terms were '' sport psychology'', ''exercise psychology'' and ''sport and exercise psychology'' respectively. Subsequently, the publications that appeared in these journals in the last 4 years were examined in detail and more specifically the "abstract" and ''directions for future studies " parts of the articles were examined separately. As a result of literature review; Sports and Exercise Psychology The studies conducted over the last 30 years have focused on the positive effects of exercise on the treatment of mental health problems (e.g.; anxiety, self-confidence, unhappiness, loneliness and mental toughness). The common recommendations of the studies conducted in the last 4 years, focused on the topics such as how exercise behaviors can change in future (how to direct the individual to exercise), cognitive and biological effects of emotional responses, differences in emotional responses between genetic and physiological characteristics, exercise use in the treatment of addictions and understanding with eliminating the underlying process of feeling fatigue. In every period, science has been and will continue to be searched for solutions to the current problems of people. Sport and exercise psychology and future studies will continue to be searched for solutions to current problems of people. Particularly, obesity, substance abuse (alcohol, smoking), and management of emotional responses will have a social significance in the future as it is today. In this premise, future studies in the field of sport and exercise psychology are expected to be enriched by multi-disciplinary cooperation with other disciplines (eg., medicine, engineering etc.).

Keywords: Sport Psychology, Exeercise Psychology, Psychology

Giriş ve Amaç

Son yıllarda, fiziksel aktivite, egzersiz ve sportif faaliyetlerin insan sağlığına olan olumlu etkisi daha iyi anlaşılmaktadır (Edwards ve Barker, 2015). Dahası, insan sınırlarını hem fiziksel hem de zihinsel olarak zorlayabileceği performans sporlarına ve bu sporların tüm unsurlarına olan ilgi artmaktadır. Alan yazında belirtiği gibi bu unsurların en önemlilerinden biri şüphesiz spor ve egzersiz psikolojisi bilim alanıdır. Sportif performansa doğrudan etkisi olduğu düşünülen alanların en başında spor ve egzersiz psikolojisi gelmektedir (Loucbaum ve Gottardy, 2015). En yalın hali ile spor ve egzersiz psikolojisi; spor bilimlerinin (psikoloji bilimi ile birlikte; Smith, 1989) alt dallarından biri olan ve sportif ortamlardaki insan davranışlarını inceleyen bilim dalı olarak tanımlanmaktadır (Gill, 1986). Yapılan araştırmalarda spor ve egzersiz psikolojisinin bireylerden, ekiplere ve çeşitli organizasyonlara kadar, hatta amatör seviyeden profesyonel seviyeye kadar performansa katkısı olduğu vurgulanmaktadır (Edwards ve Barker, 2015).

Fiziksel egzersiz ve fiziksel egzersize vücudumuzun vermiş olduğu tepki (canlılık veya yorgunluk gibi) arasındaki ilişki, antik çağlardan beri egzersizle ilgili yazılanların (makale, kitap vs.) temelini oluşturmaktadır. Hipokrat (M.Ö. 460-370) On Epidemics'de bireyleri Efor gösterme isteksizliğinden uzaklaştırmak için; egzersizin dozunun yorgunluk hissi ortaya çıkana kadar arttırılması gerekliliğinden bahsetmektedir. Hipokrat bunu yorgunluğun insanların egzersizi bırakmalarına neden olmasından dolayı ortaya koyduğunu belirtmiştir (Akt: Ekkekakis vd., 2013).

Yirmi beş yüzyıl sonra, American College of Sports Medicine (2013)'ın uyguladığı egzersiz reçetesi ilkeleri, aynı temel temayı yansıtmaktadır. Bu reçeteye göre, bireylerin düşük yoğunluklu programlara uyma olasılıkları daha yüksektir. Bunun nedeni yüksek egzersiz yoğunluğunun daha az olumlu duyuşsal tepkilerle sonuçlanması ve yorgunluk hissinin çok daha net ortaya çıkmasıdır. Yorgunluk hissi ise bireyin egzersize katılımını direkt olarak etkilemektedir. Egzersizin bu etkisi bilim insanları tarafından farklı zamanlarda ve farklı yöntemlerle bilimsel çalışmalar ve klinik uygulamalarla defalarca kanıtlanmıştır. Özellikle son iki yüzyılda, hem psikoloji hem de egzersiz bilimi, paradigmatik dönüşümler geçirdiğinden, 19. yüzyılın sonuna doğru egzersiz ve egzersizin etkileri bilim insanları tarafından benzeri görülmemiş bir ilgiye tanık olmuştur. Geçen yarım yüzyılda, dinamik ve üretken bir canlanma gerçekleşmiştir (Ekkekakis vd., 2013). Bu canlanmanın tohumu 1960'ların sonunda birçok araştırmacının spor ve egzersiz psikolojisinin babası olarak kabul ettiği William P. Morgan tarafından ekildi. Morgan (1968), okurlara fiziksel egzersizin genellikle gerilimleri kontrol etme yöntemi olarak reçete edildiğini ve düzenli egzersiz yapan bireylerin genel bir iyi olma hissine sahip olduğunu belirtmiştir.

Morgan (1968); "Araştırmacıların bu iddiayı objektif kanıtlarla doğrulamakta güçlük çektiklerini" belirterek, egzersizin akut ve kronik psikolojik etkilerini, egzersizin duygusal hastalıkların önlenmesindeki rolünü araştırmayı amaçlayan bir dizi araştırma konusu ortaya attı. Egzersizle ilişkili "daha iyi hissetme" etkisinin altında yatan mekanizmaların araştırılabileceğini savundu. Sporun içerisindeki kazanma arzusu ve kazanma sonucunda elde edilecek şeyin değerindeki artış spor psikolojinin; hareketsiz yaşamın etkilerinin birey üzerindeki olumsuzlarının artışı egzersiz psikolojinin popülerliğini korumasına neden olmuştur.

Bu doğrultu da bu çalışmanın 2 amacı bulunmaktadır. İlk olarak spor ve egzersiz psikolojisinde şimdiye kadar yapılmış olan çalışmaları sistematik bir şekilde incelemektir. İkinci amacı ise spor ve egzersiz psikolojisinde gelecek yıllarda meydana gelecek muhtemel değişimleri öngörmeye çalışarak, bu alanda yapılacak olan çalışmaların hangi yöne doğru evrileceğine yönelik alanda çalışan yeni araştırmacılara yol göstermeye çalışmaktır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmanın amacı doğrultusunda literatür taraması yönteminden faydalanılmıştır.

Veri Toplama Süreci

Literatür taramasında spor psikolojisi alanında Web of science da taranan (içinde spor psikolojisi terimi geçen) öncü dergilerin (Journal of Sport and Exercise Psychology, Psychology of Sport and Exercise, Journal of Applied Sport Psychology, The Sport Psychologist) son 30 yıl içerisinde yayınladığı tüm makaleler ve günümüze kadar almış olduğu atıf sayıları incelenmiştir. Ayrıca dergilerin 2016'dan sonraki yayınlarının her biri ayrı ayrı incelenmiş, özet ve gelecek çalışmalar için öneriler kısımları okunmuştur. Çalışmaların genel konuları sınıflandırılmaya çalışılmıştır. Dergi seçiminde son 20 yıl içerisinde düzenli olarak yayın veren, SCI ve SCI-E veri tabanlarında düzenli olarak taranan ve yayın hayatına başladığından beri etki faktörü 1'in üzerinde olan dergiler seçilmiştir.

Veri Olarak Değerlendirilen Dergiler

Araştırma kapsamında incelenen ve değerlendirmeye alınmayan dergiler aşağıda verilmiştir;

Değerlendirilen Dergiler;

Journal of Sport and Exercise Psychology (1979; 2018 Impact:2.400)

Journal of Applied Sport Psychology (1989; 2018 Impact:2.645)

Sport Psychologist (1987; 2018 Impact:1.618)

Psychology of Sport and Exercise (2000; 2018 Impact :3.100)

Değerlendirmeye Alınmayan;

International Journal of Sport and Exercise Psychology (ESCI)

Sport, Exercise, and Performance Psychology (2012-2013)

International Review of Sport and Exercise Psychology (2009)

Journal of Clinical Sport Psychology (2008-Impact)

Bulgular

1989-1993 yılları arasında çıkmış ve günümüze kadar en çok atıf alan yayınlarda araştırmacılar yarışma kaygı, kendini fiziksel algılama, öz-yeterlilik, motivasyon, karar verme gibi konuları incelemişlerdir. Yapılan çalışmaların çoğu nicel yöntemlerle gerçekleştirilmiştir. Çok az sayıda deneysel çalışma mevcuttur ve ölçek geliştirme çalışmalarına ağırlık verilmiştir.

Tablo 1. 1989-1993 Yılları Arasında Çıkmış ve Günümüze Kadar En Çok Atıf Alan Yayınlar

Makale Adı	Yılı	Atıf	Dergi Adı	Genel Konusu
Competitive Anxiety in Sport	1990	1854	The Sport Psychologist	Yarışma Kaygısı
The Physical Self-Perception Profile: Devlopment and Preliminary Validation	1989	1564	Journal of Sport and Exercise Psychology	Kendini Fiziksel Algılama
Mental Limks to Excellence	1988	1105	The Sport Psychologist	Zihinsel Day-Zihinsel Antrenman
Relationship Between Task and Ego Orientation and the Perceived Purpose of Sport Among High School A	1989	1004	Journal of Sport and Exercise Psychology	Algılanan Motivasyonel İklim
Perceived Selg-Efficacy Social Physique Anxiety	1990	989	Journal of Applied Sport Psychology	Algılanan Özyeterlilik
Tie Measurement of Social Physique Anxiety	1989	988	Journal of Sport and Exercise Psychology	Sosyal Fizik Kaygı
Not What, but How One Feels: The Measurement of Affect During Exercise	1989	973	Journal of Sport and Exercise Psychology	Duygu (Good or Bad)
Gender Differences in Sport İnvolvement: Applying the Eccles Expectancy Value Model	1991	915	Journal of Applied Sport Psychology	Karar verme ve Başarı Teorileri
Physical Activity Enjoyment Scale: Two Validation Studies	1991	938	Journal of Sport and Exercise Psychology	Fiziksel Etkinliklerden Hoşlanma Ölçeği
Organizing and Interpreting Unstructured Qualitative Data	1993	747	The Sport Psychologist	Spor Bilimlerinde Nitel Araştırma Yöntemi
The Relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and Beliefs About Success in B	1992	707	Journal of Sport and Exercise Psychology	Algılanan Motivasyonel İklim
The Home Advantage In Sport Competitions: A Literature Review	1992	642	Journal of Sport and Exercise Psychology	Ev Sahibi Takım Avantajı
The Sport Commitment Model: Measurement Development Fot The Youth Sport Domain	1993	581	Journal of Sport and Exercise Psychology	Sporda Adanmışlık
An In Depth Study of Former Elite Figure Skaters: III. Sources of Stress	1991	523	Journal of Sport and Exercise Psychology	Stres Kaynakları
The Perceived Motivational Climate İn Sport Questionnaire: Construct and Predictive Validity	1993	514	Journal of Sport and Exercise Psychology	Algılanan Motivasyonel İklim
Physical Activity Participation: Social Cognitive Theory Versus The Theories Of Reasoned Action and Planı	1990	513	Journal of Sport and Exercise Psychology	Egzersiz Davranışları
Athletes in Flow: A Qualitative İnvestigation of Flow States in Elite Figure Skaters	1992	508	Journal of Applied Sport Psychology	Optimal Performans Duygu
An In-Depth Study of Former Elitw Figure Skaters: II. Sources of Enjoyment	1989	494	Journal of Sport and Exercise Psychology	Haz

1994-1998 yılları arasında araştırmacılar egzersiz davranış teorilerini açıklamaya yönelik bir çok çalışma gerçekleştirmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar sıklıkla optimal performans duygu durumu ve stres kaynakları ile ilgili çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. Bu dönemdi dikkat çeken farklı bir konu ise sakatlık psikolojisi ve sakatlıktan dönün sporcunun takıma olan uyumu ile ilgili yapılan çalışmalardır.

Tablo 2. 1994-1998 Yılları Arasında Çıkmış ve Günümüze Kadar En Çok Atıf Alan Yayınlar

Makale Adı	Yılı	Atıf	Dergi Adı	Konusu
Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale	1995	2032	Journal of Sport and Exercise Psychology	İçsel Dışsal Motivasyon-Motivasyonsuzluk
Development and validation of a scale to measure optimal experience the flow state scale	1996	1554	Journal of Sport and Exercise Psychology	Optimal Performans Duygu Durumu
Application of the Theories of Reasoned Action and Planned Behavior to Exercise Behavior: A Meta-Analysis	1997	1000	Journal of Sport and Exercise Psychology	Egzersiz Davranışları
The Influence of Physical Fitness and Exercise upon Cognitive Functioning: A Meta-Analysis	1997	924	Journal of Sport and Exercise Psychology	Bilişsel Fonksiyonlar
Physical Self-Desription Questionnaire:Psychometric Properties and a Milltitrait-Meltimethod Analysis of Relations to Existin	1994	854	Journal of Sport and Exercise Psychology	Fiziksel Benlik
The Effect of Exercise on Clinical Depression and Depression Resulting from Mental Illness: A meta-Analysis	1998	732	Journal of Sport and Exercise Psychology	Mental Hastalıklar-Depresyon ve Egzersiz
Is Athlete Burnout More Than Just Stress? A sport Commitmenrt Perspective	1997	708	Journal of Sport and Exercise Psychology	Tükenmişlik/stres/sporda adanmışlık
Theam Sports and the Theory of Deliberate Practice	1998	665	Journal of Sport and Exercise Psychology	Kasıtlı alıştırma teorisi
An İntegrated model of response to sport injury: Psychological and Sociologist Dynamics	1998	663	Journal of Applied Sport Psychology	Sakatlık-Sosyolojik ve Psikolojik Dinamikle
Devolopment and Validation of a Multidimensional Measure of Sport Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills I	1995	590	Journal of Sport and Exercise Psychology	Psikolojik Becerilerin Değerlendirilmesi
Burnout in Competitive Junior Tennis Players: I.A Quantitative Psychological Assesment	1996	586	The Sport Psychologist	Tükenmişlik/stres/sporda adanmışlık
Psychosocial Antecedents of sport Injury: Review and critique of the stress and injury model	1998	552	Journal of Applied Sport Psychology	Stres/Sakatlık
Psychological Correlates of Flow in Sport	1998	495	Journal of Sport and Exercise Psychology	Optimal Performans Duygu Durumu
Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes	1995	477	Journal of Applied Sport Psychology	Optimal Performans Duygu Durumu
Self efficacy, motivation and performance	1995	451	Journal of Applied Sport Psychology	Özyeterlilik-motivasyon-performans
Coping with Retirement from sport: The influence of athletic identity	1997	445	Journal of Applied Sport Psychology	Emeklilik

1999-2003 yılları arasında yapılan ve günümüze kadar çok sayıda atıf alan çalışmaların genel yapısı incelendiğinde; ailenin sporcu üzerindeki olumlu-olumsuz etkileri, içsel-dışsal motivasyon kavramlarının sıklıkla incelendiği görülmektedir. Özellikle bu dönemde mental dayanıklılık çalışmaları araştırmacılar tarafından sıklıkla çalışılmıştır. Özellikle üst düzey sporcularla çalışılmıştır. Duyguların sportif başarıyı nasıl etkilediği de önemli çalışma konularıdır. Ayrıca deneysel çalışmaların(özellikle imgeleme-zihinsel antrenman) artışında gözle görülür bir değişim söz konusudur.

Tablo 3. 1999-2003 Yılları Arasında Çıkmış ve Günümüze Kadar En Çok Atıf Alan Yayınlar

Makale Adı	Yılı	Atıf	Dergi Adı	Konusu
The Influence of the family in the Deelopment of talent in sport	1999	1691	The Sport Psychologist	Ailenin Yetenekli Sporcu Olmaya Etkisi
Psychological Charactersitics and Their Development in Olympic Champions	2002	1347	Journal of Applied Sport Psychology	Genel Psikolojik Karakterler
How Emotions Influence Performance in Competitive Sports	2000	1064	The Sport Psychologist	Duygu
Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well Being of Gymnasts	2003	1024	Journal of Applied Sport Psychology	Motivasyon ve Psikolojik iyi oluş
An İbtegratice Analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport	1999	913	Journal of Applied Sport Psychology	İçsel-Dışsal Motivasyon
What is This Called Mental Tougness? An Investigation of Elite Sport Performers	2002	873	Journal of Applied Sport Psychology	Mental Dayanıklılık
Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure.	2001	819	ɔurnal of Sport and Exercise Psycholog	Tükenmişlik
Imagery use in sport: A literature review and applied model.	1999	735	The Sport Psychologist	Zihinsel Antrenman
Sport-Specific Practice and the Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sports	2003	700	Journal of Applied Sport Psychology	Karar Verme
Toward a Comprehensive Model of Physical Activity	2003	666	Psychology of Sport and Exercise	Fiziksel Aktivite Kapsamlı Model
Intrinsic Motivation: Relationships with Collegiate Athletes' Gender, Scholarship Status, and Perceptions of Their	2000	642	Journal of Sport and Exercise	İçsel Motivasyon
Olympic Medallists' perspective of the athlete–coach relationship	2003	631	Psychology of Sport and Exercise	Sporcu - Antrenör İlişkisi
The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champio	2002	604	ɔurnal of Sport and Exercise Psycholog	Performansı Sürdürme
The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists	2001	600	ɔurnal of Sport and Exercise Psycholog	İmgeleme
Sport Psychology: From Theory to Practice	2003	577	The Sport Psychologist	Teoriden Pratiğe
Perceptual and Cognitive Skill Development in Soccer: The Multidimensional Nature of Expert Performance	2003	545	ɔurnal of Sport and Exercise Psycholog	Bilişsel Beceriler
Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance	2001	536	Journal of Applied Sport Psychology	Benlik kavramı-optimal duygu durumu

2004-2008 yılları arasında yapılmış olan çalışmalarda motivasyonel iklim, zihinsel dayanıklılık, akut egzersizin etkileri gibi konulara ağırlık verilmiştir. Özellikle bilişsel süreçlere yönelik deneysel çalışmalar sıklıkla tekrarlanmıştır. Ayrıca katılımcıların egzersiz davranışları da incelenmiştir.

Tablo 4. 2004-2008 Yılları Arasında Çıkmış ve Günümüze Kadar En Çok Atıf Alan Yayınlar

Makale Adı	Yılı	Atıf	Dergi Adı	Konusu
Physical fitness and academic achievement in 3rd and 5th grade students	2007	1160	Journal of Sport and Exercise Psychology	Akademik Başarı ve Fiziksel Aktivite
A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation	2004	974	Journal of Sport and Exercise Psychology	Davranış Düzenleme
Perceptual-Cognitive Expertise in Sport: A Meta-Analysis	2007	916	Journal of Sport and Exercise Psychology	Bilişsel Deneyim
The ecological dynamics of decision making in sport	2006	712	Psycholohy of Sport and Exercise	Karar Verme
Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspec	2006	699	Psycholohy of Sport and Exercise	Motivasyonel İklim
A Framework for Planning Youth Sport Programs That Foster Psychosocial Development	2005	543	The Sport Psychologist	Egzersiz Davranışları
Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety	2007	526	Journal of Sport and Exercise Psychology	Motivasyonel İklim
A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers	2007	526	The Sport Psychologist	Mental Dayanıklılık
Perceived Coaching Behaviors and College Athletes' Intrinsic Motivation: A Test of Self-Determination Theory	2005	494	Journal of Applied Sport Psychology	Algılanan Ant. Dav/İçsel Moti.
Acute Affective Response to a Moderate-intensity Exercise Stimulus Predicts Physical Activity Participation 6 and	2008	493	Psycholohy of Sport and Exercise	Akut Etki
Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers	2005	478	Journal of Applied Sport Psychology	Mental Dayanıklılık
Family Socialization, Gender, and Sport Motivation and Involvement	2005	473	Journal of Sport and Exercise Psychology	Sporda Motivasyon
The Anxiolytic Effects of Exercise: A Meta-Analysis of Randomized Trials and Dose–Response Analysis	2008	470	Journal of Sport and Exercise Psychology	Ansiyolotik Etki
The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis	2006	465	Psycholohy of Sport and Exercise	Akut Etki
Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-	2007	462	Psycholohy of Sport and Exercise	Algılanan Özerklik-Özerklik
Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soc	2004	450	Journal of Applied Sport Psychology	Egzersiz Davranışları
Burnout in Sport: A Systematic Review	2007	449	The Sport Psychologist	Tükenmişlik
Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature	2006	434	Psycholohy of Sport and Exercise	Kendinle Konuşma

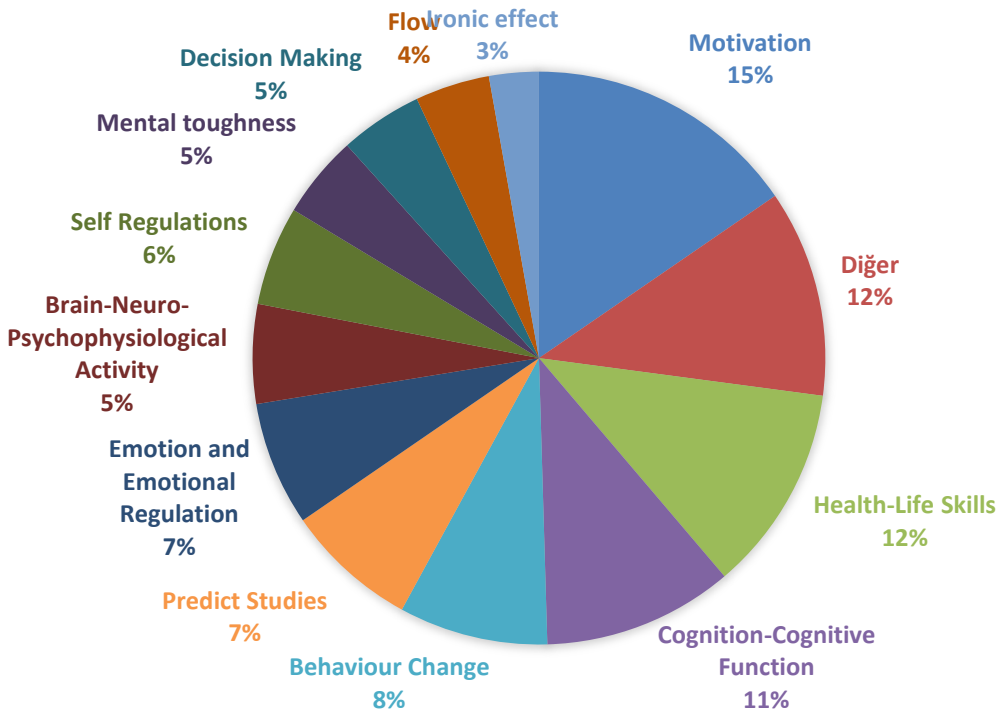
2009-2015 yılları arasında yapılmış olan çalışmalarda nitel araştırma yöntemlerinden sıklıkla yararlanıldığı ilk göze çarpan unsurdur. Ancak nitel araştırmaların niteliği de yayınlarda oldukça tartışılan bir konudur. Bunun dışında öngörü çalışmaları popüler olmaya başlamıştır. Araştırmacılar fiziksel aktivitenin farklı tür ve normlarını ortaya koymaya çalışmışlardır.

Tablo 5. 2009-2015 Yılları Arasında Çıkmış ve Günümüze Kadar En Çok Atıf Alan Yayınlar

Makale Adı	Yılı	Atıf	Dergi Adı	Konusu
Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience	2011	485	Journal of Sport and Exercise Psychology	Psikolojik İhtiyaçları Engelleme
A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions	2012	447	Psycholohy of Sport and Exercise	Psikolojik Sağlamlık
Understanding Adolescents' Positive and Negative Developmental Experiences in Sport	2009	444	The Sport Psychologist	Yaşam Becerilerine Pozitif-Negatif Etkisi
Judging the quality of qualitative inquiry: Criteriology and relativism in action	2009	422	Psycholohy of Sport and Exercise	Nitel Araştırmaların Niteliğinin Değerlendirilmesi
The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric S	2010	404	Journal of Sport and Exercise Psychology	Antrenörlerin Kişilerarası İletişimleri
Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review	2010	391	Psycholohy of Sport and Exercise	Fiziksel Aktivitenin Farklı Türleri
Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport	2011	350	Journal of Sport and Exercise Psychology	Öğrenme Stilleri
Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer playe	2012	335	Psycholohy of Sport and Exercise	Well and İll-being
A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent ar	2009	324	Psycholohy of Sport and Exercise	Mental Beceri ve Davranışlar
The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 1: Identifying Men	2010	323	The Sport Psychologist	Mental Beceri ve Davranışlar
Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchic	2010	317	Psycholohy of Sport and Exercise	İçsel-Dışsal Motivasyon
Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes	2009	310	Journal of Sport and Exercise Psychology	Bilişsel -Davranışsal Etkiler
Narrative inquiry in sport and exercise psychology: What can it mean, and why might we do it?	2009	308	Psycholohy of Sport and Exercise	Öyküleme
Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II)	2013	302	Psycholohy of Sport and Exercise	Sporda Motivasyon Ölçeği
Predicting Students' Physical Activity and Health-Related Well-Being: A Prospective Cross-Domain Investigation o	2012	297	Journal of Sport and Exercise Psychology	Tahmin Çalışmaları
Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention	2009	287	Psycholohy of Sport and Exercise	Davranış Düzenleme
Motivational Predictors of Physical Education Students' Effort, Exercise Intentions, and Leisure-Time Physical Act	2010	287	Journal of Sport and Exercise Psychology	Egzersiz Eğilimleri

Bu 4 dergide 2016 yılından günümüze kadar 870 adet makale yayınlanmıştır. Bu makalelerin hepsinin özet kısımları okunmuş. Makalelerin genel konuları not edilerek, konular sınıflandırılmaya çalışılmıştır.

Grafik1. 2016 Yılından Günümüze Kadar 4 Dergide Yayınlanmış Yayınların Konu Dağılımları



Tartışma ve Sonuç

Morgan'ın (1968), egzersizin duygusal alan (Kaygı-Stres-Mutsuzluk vs.) üzerindeki etkisini incelemeye başlamasından bu yana egzersiz ve spor psikolojisinden birçok şeyin değiştiği ortadır.

30 yıl boyunca yapılan çalışmalar oldukça geniş bir yelpazeye yayılmıştır. Morgan (1997)'a göre, fiziksel aktivitenin ruh hali üzerindeki etkilerinin araştırması için daha fazla araştırma veya inceleme yapmaya gerek yoktur. Fiziksel aktivite ruh hali üzerinde olumlu etki yaratır ve nettir.

Tartışılması gereken şey fiziksel aktivitenin yoğunluğu, çeşidi, nasıl katılım sağlanacağı (davranış değişikliği, düzenleme vs.) ve süresi olmalıdır.

Genel itibari ile spor ve egzersiz psikolojisi çalışanları, birbiriyle etkileşim içinde üç temel alanda buluşmaktadırlar bunlar; araştırma, eğitim ve uygulama çalışma alanlarıdır (Tenenbaum ve ark, 2013).

Geçmişten günümüze yapılmış olan çalışmalar ve çalışmaların yıllara göre evrimleşmeleri ışığında gelecekte bu alanda görülmesi muhtemel olan çalışmalar şu şekilde ortaya çıkabilir;

Zihinsel sağlık sorunlarının tedavisi için egzersiz, Örn: Parkinson, Alzheimer

Motivasyonun (özellikle dışsal) egzersiz reçetelerinde dahil edilmesi,

Egzersiz davranış modellerinin evrimi,

Duygusal tepkilerin düzenlenmesi için yöntemlerin geliştirilmesi (özellikle egzersizi bırakma eğiliminde olanlar, Örn: obezite ile mücadele edenler; (Işık vd.,2019),

Egzersiz müdahalelerinin geliştirilmesi (tutum müdahaleleri); (Işık vd.,2019),

Bilişsel Performans sırasında beynin fizyolojik tepkileri ile egzersize verilen duygusal tepkiler arasındaki bağlantıların araştırılması,

Yorgunluk duygusunun altında yatan mekanizmaların araştırması,

Bağımlılıklardan uzaklaşmak için fiziksel egzersiz.

Kaynaklar

American College of Sports Medicine (Ed.). (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Lippincott Williams & Wilkins.

Edwards, D.J., & Barker, J.B. (2015). Practitioners' perceptions of sport and exersice psychology in South Africa and the United Kingdom. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 21(2), 619-637.

Ekkekakis, P., Hargreaves, E. A., & Parfitt, G. (2013). Invited Guest Editorial: Envisioning the next fifty years of research on the exercise–affect relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(5), 751-758.

Gill, D.L. (1986). A prospective view of the Journal of Spoil (and Exercise) Psychology. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 164-173.

Işık, U., Görgülü, R., & Tok, S. (2019). Fiziksel aktivitede davranış değişikliği için duyguların düzenlenmesi, 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya-Turkey.

Lochbaum, M., & Gottardy, J. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 164–173. Doi: 10.1016/j.jshs.2013.12.004.

Morgan, W. J. (1968). Rises, trenches, great faults, and crustal blocks. *Journal of Geophysical Research*, *73*(6), 1959-1982.

Morgan, W. J. (1997). Sports and the making of national identities: A moral view. *Journal of the Philosophy of Sport*, *24*(1), 1-20.

Smith, R. E. (1989). Applied sport psychology in an age of accountability. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1(2), 166-180. Doi: 10.1080/10413208908406413.

Tenenbaum, G., Morris, T., Hackfort, D., & Filho, E. (2013). *Sport and exercise psychology.* In M. Talbot, H. Haag, & K. Keskinen (Eds.), Directory of sport science. (p.67-78), (6th edition). Germany: ICCSPE.

SB595

FİZİKSEL AKTİVİTEDE DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ İÇİN DUYGULARIN DÜZENLENMESİ

[1]UTKU IŞIK, [2]RECEP GÖRGÜLÜ, [3]SERDAR TOK

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu,Rize
[2]Sporda Elit Performans Araştırma Grubu; Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa
[3]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

Email : *utku.isik@erdogan.edu.tr, gorgulurecep@gmail.com, tokserdar@gmail.com*

Abstract

"I will start exercising on Monday''. This is a form of motivation that individuals often use before starting physical activity. Physical activity started on Monday is often unsustainable, moreover it ends before the end of the week or within a few weeks time. Ministry of Health published the report in 2017 named "Turkey Household Health Survey: Risk Factors Prevalence of Noncommunicable Diseases", accordingly; 81.3% of the population (70.1% of men; 92.2% of women) did not participate in effective physical activity. In most exercise-oriented behavioral theories, it has emphasized that the individual should choose the healthy behaviour for herself. However, considering the participation rates in PA, it is clear that these theories remain inadequate. The aim of this study is to explain traditional exercise behavior theories and to compare them with contemporary exercise theories. This study was carried out with the literature review model. First and foremost, the positive and negative aspects of current and traditional exercise behavior theories were investigated accordingly. Then, the conceptual framework of a new and effective exercise behavior theory was determined by utilizing the theoretical approach to remotion regulation concept. As a result of literature review; Health Belief Model, (Becker et al., 1977), Protection Motivation Theory, (Rogers, 1983), Theories of Reasoned Action, (Ajzen & Fishbein, 1977), The Theory of Planned Behaviour, (Ajzen,1991), Self-Efficecy Theory, (Bandura, 1997), Locus of Control, (Whitehead & Corbin,1988), Self-Determination Theory, (Deci & Ryan, 1985) and Transtheoretical Model of Behaviour Change, (Prochaska & DjClemante, 1983) theroies and models were investigated. The common features of these theories and models are presumed that when individuals are offered a choice that provides an advantage for healthy living (eg. participating in physical activity), individuals would rationally think and decide accordingly. As a result of literature review, some limitations were found in most of the traditional exercise behavior theories and models. However, when theories based on emotion regulation and prevention of emotion inconsistencies were examined, it was emphasized that such interventions would have a significant effect on individuals' exercise behaviors in the future.

Keywords: Emotional Rugalation, Physical Activity, Behaviour Change

Giriş ve Amaç

"Pazartesi spora başlayacağım." Bu söz bireylerin fiziksel aktiviteye veya diyete başlamadan önce sıklıkla kullandıkları bir motive olma şeklidir. Pazartesi başlanan fiziksel aktivite ve diyet çoğu zaman sürdürülememekte sıklıkla haftanın daha sonu gelmeden yada birkaç hafta içerisinde son bulmaktadır. Bilindiği üzere fiziksel hareketsizlik gibi sağlığımız ile ilgili alışkanlıklarımız, kronik hastalıkların ve yaşamımızın sonlanmasının en önemli nedenlerinden biridir (World Health Organization, 2011, 2015). Fiziksel aktivite; kronik kalp hastalıkları, hipertansiyon, Tip 2 diabet, osteoporoz, kolon kanseri, depresyon ve anksiyete gibi sağlığımızın bir çok yönünü direkt olarak etkiler (Bouchard vd., 1994; USDHHS, 1996).

Tıp Doktorları birçok kronik hastalığın önlenmesi için fiziksel aktivitenin önemini sıklıkla vurgulamaktadırlar. İşte bu noktada insanların neden fiziksel aktiviteyi benimseyememesi, sürdürememesi veya kolayca ayrılmasının nedenlerini anlamak halk sağlığı için oldukça önem arz etmektedir (Williams & Evans, 2014). Sağlık Bakanlığının 2017 yılında yayınladığı "Türkiye Hane Halkı Sağlık Araştırması: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Preveransı" isimli raporuna göre Türkiye nüfusunun %81,3'ünün (erkekler %70,1; kadınlar %92,2) etkili bir fiziksel aktiviteye katılmadığı belirlenmiştir (Üner vd., 2018).

Bireyleri, spora yönlendiren biyolojik, sosyal ve psikolojik birçok ihtiyaç bulunmakla birlikte bireyin, bu ihtiyaçlarının karşılanması için belirli bir yönde etkinlik göstermesi, sergilediği davranışa yönelik güdüleriyle açıklanmaktadır (Kuru, 2000). Bu sebeple, bireyleri spora güdüleyen ve spor davranışı sergilemelerine neden olan faktörlere yönelik birçok teori ve model öne sürülmektedir (Ercan, 2012).

Çağdaş egzersiz davranış teorileri, on yılı aşkın süredir psikolojideki baskın paradigmaları şekillendiren bilişsel devrimin ürünlerinden (teorilerinden) beslenmektedir (Ekkekakis ve Dafermos, 2012) Egzersiz davranış teorisinin (Theories of exercise behavior; Biddle ve Nigg, 2000) doğmasına neden olan veya egzersiz davranış teorisini açıklayan birçok bilişsel teori bulunmaktadır.

Bu teorilerin çoğunda bireylere sağlıkları için avantaj sağlayacak bir seçim sunulduğunda (fiziksel aktivite), bireylerin rasyonel bir şekilde düşünerek hareket edecekleri varsayılmaktadır. Yani "birey kendisi için sağlıklı olanı kendiliğinden seçmesi gerekir" denmektedir. Her ne kadar bilişsel kuramların egzersiz psikolojisi alanındaki etkisi tartışılmaz olsa da, toplumun yukarıdaki egzersize katılım oranları göz önüne alındığında; teorilerin egzersiz davranışlarındaki değişimleri açıklamada sınırlı etkiye sahip olduğuna yönelik kanıtlar vardır (Ekkekakis ve Dafermos, 2012; Sperandei vd., 2016; Ekkekakis, 2017).

Duygular genel olarak fizyolojik ve bilişsel öğelere sahip ve davranışı etkileyen duyumlar olarak tanımlanmaktadır (Morgan, 1993). Bireylerin duygusal olarak tepki vermeden önce karşılaştıkları herhangi bir durumla ilgili olarak ilk önce, bilişsel öğeler geliştirdikleri ve daha sonra da duygusal bir şekilde tepki verdikleri ifade edilmektedir (Lazarus, 1999). Bu düşünceye bağlı olarak da duygu düzenleme, kişisel gelişimin çok önemli bir yanı ve kişilerarası ilişkilerin önemli bir parçası olarak görülmektedir. Bireyin duygusal durumunu düzeleme becerisi, problemleri, kaygı ve zorlukları idare etmede, önemli ve gerekli bir öncü olduğu belirtilmektedir (Dempsey, 1996). Duygu düzenleme; kontrol etme, değerlendirme, özellikle amaçları yerine getirmek için duygusal tepkileri değiştirmeden sorumlu içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır (Thompson, 1994).

Bu anlamda çalışmanın birincil amacı geleneksel egzersiz davranış teorilerini açıklayarak bu teorilere getirilen eleştirileri ortaya koymaktır. Çalışmanın diğer bir amacı ise duygu düzenleme müdahaleleri ile egzersiz davranışlarının nasıl değiştirilebileceğini anlamaya çalışmaktır.

Yöntem

Araştırmanın Süreci

Bu çalışma literatür taraması modeli ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikle mevcut ve geleneksel egzersiz davranış teorileri incelenmiş. Daha sonra literatürden yola çıkılarak yeni ve etkin bir egzersiz davranış teorisinin kavramsal çerçevesi duyguların düzenlenmesi ile ilgili kuramsal yaklaşımdan faydalanılarak belirlenmeye çalışılmıştır.

BULGULAR

Egzersiz Davranış Teorileri-Eleştiriler

Sağlık İnanç Modeli (Health Belief Model, Becker vd., 1977): Çoğu insan sağlığı için doğru bir şekilde davranıyor mu? Sağlık inanç modeline göre, evet. Bu modele göre, çoğu insan sağlıksız sonuçlara yol açtığını düşündüğü bir eylemden kaçınıyor.

Düşünülmüş Eylem Teorisi (Theories of Reasoned Action, Ajzen ve Fishbein, 1977) ve Planlamış davranış teorisi (The Theory of Planned Behaviour, Ajzen,1991): Planlanmış davranış teorisi düşünülmüş davranış teorisinin devamı niteliğindedir. Her iki teori de bir kişinin sosyal ortamlardaki eylemlerini etkileyen faktörleri belirlemeye ve tahmin etmeye çalışır.

Her ikisi de egzersiz katılımı sonucunda beklenen faydaları elde eden kişilerin fiziksel olarak aktif olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Egzersiz yapma sonucunda amaçlanan yararlara ulaşılamayınca ya da hoş olmayan geçmiş egzersiz deneyimlerine sahip olununca (örneğin, aşırı egzersizden tükenmiş hisseden sporcular; bir ceza biçimi olarak beden eğitimi öğretmenleri tarafından egzersiz yapmak zorunda kalan öğrenciler) fiziksel aktiviteye karşı olumsuz tutumların geliştirilme olasılığı yüksektir.

Öz yeterlilik Teorisi (Self-Efficacy Theory, Bandura, 1997): Fiziksel aktiviteyi başarabileceğini düşünen kişi aktivite içinde kalır. McAuley ve Mihalko (1998), öz yeterlik teorisinin zayıf yönünü şöyle açıklar; Egzersiz hakkındaki yeterlilik inançlarının yüksek olduğu durumlarda bile, eğer bireyler hareketsizlik, yaşlılık ve yaşamı tehdit edici bir hastalıkla mücadele ediyorlarsa bir egzersiz programına başlamak çokta kolay olmayacaktır.

Öz-belirleme (Hür irade) teorisi (Self-Determination Theory, Deci ve Ryan, 1985): İnsanların bazıları pozitif ve sağlıklı davranışlar benimserken; diğerleri neden bu davranışları benimsemez? En temel davranış belirleyicisi içsel motivasyondur (eğlence, kişisel meydan okuma). Takdir edilme duygusu da motivasyonu sağlar. Pelletier ve Sarrazin (2007) teorinin bileşenlerinin; bilişsel süreçleri ve performans sonuçlarını nasıl etkilediğinin bilinmemesi, sorumlu mekanizmaların tespit edilememesi ve içeriğin anlaşılamamasından (örneğin; sıklık, süre, yoğunluk nasıl olmalı) dolayı teoriyi eleştirmişlerdir.

Davranış Değişiminde Transteoretik Model (Transtheoretical Model of behaviour change, Prochaska ve DjClemante,1983): Hareket düzlemsel değil daireseldir. Tasarı öncesi, Tasarı, Hazırlık, Uygulama, Devamlılık, Tekrar ortaya çıkma gibi dönemleri vardır. Bandura (1997); teorinin aşamalarının belirgin olmadığı, açıkça ayrılmadığı ve pratik olmadığı konusundaki endişelerini dile getirmektedir. Rosen (2000), egzersiz için hazır olma durumunun kesin şekilde (yani evet veya hayır) ayrılmadığını belirtmektedir.

Koruyucu Motivasyon Kuramı (Protection Motivation Theory, Rogers,1983)

Kontrol Odağı Modeli (Locus of Control, Whitehead ve Corbin,1988)

Yeni Paradigma: Duygularımız

Bu geleneksel paradigmaların aksine, fiziksel aktivite davranışlarını açıklamada etkilenim ve duyguların oldukça önemli bir rol oynadığını ortaya koyan yeni paradigmalar ortaya çıkmaya başlamıştır (Williams ve Evans, 2014; Friesen vd.,2019; Brand vd., 2019).

Bu yeni paradigmaları savunan araştırmacılar, hastalıkları önlemedeki davranışsal değişimi anlamak ve toplumsal değişim yaratmak için duygu biliminden yararlanmanın tam vakti olduğunu belirtmişlerdir.

Duyguların doğası hakkındaki tanımlar yapılan çalışmalar çoğaldıkça farklılaşma eğilim göstermiştir.

Duygu bilimciler farklı fenomen türleri arasında ayrım yapma yolunu tercih etmeye başlamışlardır (Barrett vd., 2007).

Etkilenim, bir şeyin “benim için iyi” veya “benim için kötü” olup olmadığına karşılık gelen somutlaşmış bir durumu ifade eder (DeSteno vd., 2013).

Etkilenim genellikle iki boyut etrafında düşünülmektedir. Bu boyutlar; duyuşsal değer (valence;pozitif-negatif) ve uyarılmadır (arousal;düşük-yüksek) (Russell, 1980) ve genellikle duygularla ilgili bir çok olayı kapsayacak bir terim olarak kullanılırlar (Yu vd., 2016; Bliss-Moreau vd., 2019, Souroulla vd., 2019).

Buna karşılık, duygular belirli zorluklara ve hedeflere cevap olarak ortaya çıkar ve daha özel durumları işaret ederler.

Örneğin, duygunun bilinçli veya bilinçsiz bir olaya (öznel deneyimler, yüz ifadeleri, fizyolojik değişiklikler gibi birbirine bağımlı olan sistemlerde ortaya çıkan değişimler) bilişsel olarak değerlendirilmiş bir cevap olarak ortaya çıkabileceği konusunda bir fikir birliği vardır (Frederickson, 2001).

Fiziksel Aktivite ve Duygularımız

Fiziksel aktivite sırasında etkilenim ve duygular ile ilgili literatür üstünkörü incelendiğinde bile; bireylerin duygusal durumlarının incelenmesi gerektiğine yönelik çok fazla vurguya rastlamak mümkündür (Leisterer ve Jekauc, 2019; Wienke ve Jekauc, 2016; Kiviniemi, 2018; Kavussanu vd.,2015).

Duygular ve fiziksel aktivite ile ilgili çalışmalar son yıllarda artış gösterse de (Hogan vd., 2015; Tamminen ve Bennett, 2017; Hwang vd., 2019) literatürde şu ana kadar duygular ve fiziksel aktivite konusunu net bir şekilde anlamamızı sağlayacak çalışmalara rastlanmamıştır.

Mix Duygular ve Davranış Değişikliği

Çağdaş duygu ve sağlık teorileri, farklı etkilenim durumlarının duyuşsal değer ve yoğunluklarını dikkate almaktansa, belirli duyguların incelenmesinin daha değerli olduğunu vurgulamışlardır (DeSteno vd., 2013; Kubzansky vd., 2006; Suls ve Bunde, 2005).

Bireylerin fiziksel aktiviteyi benimseme ve sürdürme nedenlerini anlama noktasında hem geniş duygu durumlarının, hem de ayrık (mix) duyguların incelenmesi bu alanda yapılan çalışmalara değer katacak ve öncü olacaktır.

Mix Duygular

Bir kişi fiziksel bir aktivite sırasında (örneğin su cimnastiği) kendini iyi hissetse de, "iyi hissetme" etkisine karşın, fazla kilolarını insanlara gösterme konusunda utanç ve endişe duygularını da yaşıyor olabilir (Porras-Segovia vd., 2019; Breslin vd., 2019).

Son çalışmalar, aynı duyuşsal değerde (valence) olsa bile farklı negatif (öfke, korku, üzüntü) ve pozitif (mutluluk,gurur) duyguların genellikle davranışları farklı şekilde etkilediğini doğrular niteliktedir (Keltner ve Lerner, 2010 Keltner vd., 2019; Keltner, 2019)

Özellikle fiziksel aktivite davranış değişikliğini çevreleyen duygulardaki belirsizlik (karışık duygular-fiziksel aktiviteden zevk alırken, vücudundan utanmak veya hamburger yiyerek mutlu olurken, diyeti bozduğu için endişe duymak) deneyimi henüz keşfedilmemiş, potansiyel olarak oldukça merak edilmekte olan ve tartışmalı bir değişim katalizörüdür (Uphill ve ark., 2019).

Duygu Düzenleme İle Davranış Değişikliği

Thompson'a (1994) göre duygu düzenleme, kişinin yoğun duygularını gözleyebileceği, değerlendirebileceği ve değiştirebileceği bir süreçtir. Bir başka tanıma göre duygu düzenleme, duygularımızı nasıl yaşadığımızı, nasıl ifade ettiğimizi ve bu duyguları nasıl artırıp azaltmaya çalıştığımızı içeren bir süreçtir (Gross 1998).

Lane ve diğ. (2011) yaptıkları bir araştırmada, bireylerin %15'i kaygı ve öfke gibi duyguların performanslarını arttırdığını belirtirken, %85'i bu duyguları kontrol etmenin performans üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu düşündüklerini ifade etmiştir. Uygun miktardaki kaygı sportif performans üzerinde olumluyken, bu kaygıya yol açan düşünceler bireylerin genel uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Andersen, 2005).

Duygular Nasıl Düzenlenir?

Duygu belirsizliklerinin egzersiz davranış değişikleri üzerindeki etkileri araştırılabilir.

Yarı-yapılandırılmış nitel görüşmeler yapılabilir.

Bana fiziksel aktivite deneyimlerin hakkında bir şeyler söyle.

Son zamanlarda egzersiz yaparken hangi duyguları daha çok hissettin?

8 temel duygunun içerisinden en çok hissedilen duyguları seç (Bu duygular; öfke, kaygı, suçluluk, mutluluk, gurur, rahatlama, üzüntü ve utançtır).

Bana bu duyguyu hissetmene neyin sebep olduğu hakkında mümkün olduğunca ayrıntılı bilgi ver.

Bu duyguyu hissetmene yol açan düşüncelerinden bahset; bu duyguyu hissetmene neden olan olayları tarif et.

Tutum Değişikliği Müdahalesi

Bu bölüm, Fishbein ve Ajzen'in (1975) inanç-tutum ilişkileri modeline dayanmaktadır. Az yağlı yeme davranışını inceleyen ve gelecekteki müdahalelerle bireyin inançlarını analiz eden bir araştırmanın sonuç verileri, tutum değişikliği müdahalesinin temelini oluşturmuştur (Armitage ve Conner, 1999). Daha spesifik olursak, fiziksel aktiviteyi bırakan ve bırakmayan katılımcıların yaşadıkları duygulara odaklanılabilir.

Fiziksel aktivitenin devam ettiği sırada yeme alışkanlıkları, zindelik seviyesi, genel sağlık durumu, **k**ilo kontrolü ve egzersizden alınan keyif incelenebilir.

Tutum değişikliği müdahalesinde; fiziksel aktivite sırasında yaşanılan olumsuz duygu ve deneyimlerin olumlu duygu ve deneyimlerle yer değiştirmesi sağlanarak duygu düzenleme stratejileri uygulanabilir (Tugade ve Fredrickson, 2007; Braun ve Tamminen,2019 Dray vd., yayın aşamasında).

Bu müdahaleler gerçek spor psikologları ve uzmanlar tarafından gerçekleştirilmelidir.

Sonuç

Yapılan literatür taraması sonucu geleneksel egzersiz davranış kuram ve modellerinin çoğunda bazı sınırlılıklar tespit edilmiştir.

Ancak duygu düzenleme ve duygu tutarsızlıklarının önlenmesini temel alan kuramlar incelendiğinde, bu tür müdahalelerin gelecekte bireylerin egzersiz davranışları üzerinde önemli etkiler yaratacağı açıktır.

Kaynaklar

Ajzen, I. 1991. “The theory of planned behavior”, Organizational behavior and human decision processes, 502 , 179-211.

Ajzen, I., Fishbein, M. 1977. “Attitude-behavior relations: A theoretical analysis and review of empirical research”, Psychological bulletin, 845-888.

Armitage, C. J., Conner, M. 1999. “Distinguishing perceptions of control from self-efficacy: Predicting consumption of a low fat diet using the theory of planned behavior”,Journal of Applied Social Psychology, 29, 72-90.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Macmillan.

Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., Gross, J. J. 2007. “The experience of emotion”, Annu. Rev. Psychol., 58, 373-403.

Becker, M. H., Maiman, L. A., Kirscht, J. P., Haefner, D. P., Drachman, R. H. 1977. “The Health Belief Model and prediction of dietary compliance: a field experiment”, Journal of Health and Social behavior, 348-366.

Bliss-Moreau, E., Williams, L. A., Santistevan, A. C. 2019. The immutability of valence and arousal in the foundation of emotion. Emotion Washington, DC.

Bouchard, C. E., Shephard, R. J., Stephens, T. E. 1994. “Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement”. In International Consensus Symposium on Physical Activity, Fitness, and Health, 2nd, May, 1992, Toronto, ON, Canada. Human Kinetics Publishers.

Brand, S., Gerber, M., Colledge, F., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., Ludyga, S. 2019. “Acute Exercise and Emotion Recognition in Young Adolescents”, Journal of Sport and Exercise Psychology, 00, 1-8.

Braun, C., Tamminen, K. A. 2019. “Coaches’ interpersonal emotion regulation and the coach-athlete relationship”. Movement & Sport Sciences-Science & Motricité. Master of Science Department of Exercise Sciences University of Toronto.

Breslin, G., Sweeney, L., Shannon, S., Murphy, M. H., Meade, M. M., Hanna, D., Armitage, C. J. 2019. “The Effect of an Augmented Commercial Weight Loss Program on Increasing Physical Activity and Reducing Psychological Distress in Women with Overweight or Obesity: a Clustered Randomised Controlled Trial”,Journal of Public Mental Health, 08.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. Journal of research in personality, 19(2), 109-134.

Dempsey, M., T. (1996). Coping and emotional regulation strategies in early adolescence: relationship to behavioral functioning. Unpublihed Doctor Dissertation. Texas University.

DeSteno, D., Gross, J. J., Kubzansky, L. 2013. “Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation”, Health Psychology, 325, 474.

DeSteno, D., Gross, J. J., Kubzansky, L. 2013. “Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation”, Health Psychology, 325, 474.

Ekkekakis, P. 2017. “People have feelings! Exercise psychology in paradigmatic transition”, Current Opinion in Psychology, 16, 84-88.

Ekkekakis, P., Dafermos, M. 2012. Exercise is a many-splendored thing, but for some it does not feel so splendid: Staging a resurgence of hedonistic ideas in the quest to understand exercise behavior. In E. O. Acevedo, Oxford

library of psychology. The Oxford handbook of exercise psychology pp. 295-333. New York, NY, US: Oxford University Press.

Ercan, H. Y. (2012). Egzersiz Psikolojisi ve Zihinsel Sağlık (2). Ankara: Nobel Yayıncılık, 37- 38

Fishbein, M.,Ajzen, I. 1975. Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research. Reading, MA: Addison-Wesley.

Fredrickson, B. L. 2001. "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions", American psychologist, 56 (3), 218.

Friesen, A., Stanley, D., Devonport, T., Lane, A. M. 2019. "Regulating own and teammates' emotions prior to competition", Movement & Sport Sciences-Science & Motricité, 14.

Hall, C. R. (2001). Imagery in Sport and Exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology: (2). RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy Sons, 538.

Hogan, C. L., Catalino, L. I., Mata, J., Fredrickson, B. L. 2015. "Beyond emotional benefits: Physical activity and sedentary behaviour affect psychosocial resources through emotions", Psychology & Health, 30 (3), 354-369.

Hwang, R. J., Chen, H. J., Guo, Z. X., Lee, Y. S., Liu, T. Y. 2019. "Effects of aerobic exercise on sad emotion regulation in young women: an electroencephalograph study", Cognitive neurodynamics, 13 (1), 33-43.

Keltner, D. 2019. "Toward a consensual taxonomy of emotions", Cognition and Emotion, 33 (1), 14-19.

Keltner, D., Lerner, J. S. 2010. Emotion. Handbook of social psychology.

Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., Cowen, A. 2019. "Emotional expression: Advances in basic emotion theory", Journal of Nonverbal Behavior, 1-28.

Kiviniemi, M. T. 2018. "Structure and content of affective associations with health behaviours: Is the behaviour 'good OR bad' or 'good AND bad'", Psychology & Health. 33 (2), 159-175.

Kubzansky, L. D., Cole, S. R., Kawachi, I., Vokonas, P., Sparrow, D. 2006. "Shared and unique contributions of anger, anxiety, and depression to coronary heart disease: a prospective study in the normative aging study", Annals of Behavioral Medicine, 31 (1), 21-29.

Kuru, E. (2000). Sporda Psikoloji (1). Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Yayınları, 7, 11-21, 35-40.

Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 21(6), e445-e451.

Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer Publishing Company.

Leisterer, S., Jekauc, D. 2019. "Students' Emotional Experience in Physical Education—A Qualitative Study for New Theoretical Insights", Sports, 7 (1), 10.

McAuley, E., & Mihalko, S. L. (1998). Advances in sport and exercise psychology measurement. Measuring exercise-related self-efficacy. Fitness Information Technology, 371-389.

Morgan, C. T. (1993). Psikolojiye Giriş. (Ed. Sirel Karakaş). Ankara: Meteksan.

Pelletier, L. G., & Sarrazin, P. (2007). Measurement issues in self-determination theory and sport.

Porras-Segovia, A., Rivera, M., Molina, E., López-Chaves, D., Gutiérrez, B., Cervilla, J. 2019. “Physical exercise and body mass index as correlates of major depressive disorder in community-dwelling adults: Results from the PISMA-ep study”, Journal of Affective Disorders, 251, 263-269.

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. 1983. “Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change”, Journal of consulting and clinical psychology, 51 (3), 390.

Rogers, R. W. 1983. “Cognitive and psychological processes in fear appeals and attitude change: A revised theory of protection motivation”, Social psychophysiology: A sourcebook, 153-176.

Rosen, C. S. (2000). Is the sequencing of change processes by stage consistent across health problems? A meta-analysis. Health Psychology, 19(6), 593.

Russell, J. A. 1980. “A circumplex model of affect”, Journal of personality and social psychology, 39 (6), 1161.

Souroulla, A. V., Panteli, M., Robinson, J. D., Panayiotou, G. 2019. “Valence, arousal or both? Shared emotional deficits associated with Attention Deficit and Hyperactivity Disorder and Oppositional/Defiant-Conduct Disorder symptoms in school-aged youth”, Biological psychology, 140, 131-140

Sperandei, S., Vieira, M. C., Reis, A. C. 2016. “Adherence to physical activity in an unsupervised setting: Explanatory variables for high attrition rates among fitness center members”, Journal of science and medicine in sport, 19 (11), 916-920

Suls, J., Bunde, J. 2005. “Anger, anxiety, and depression as risk factors for cardiovascular disease: the problems and implications of overlapping affective dispositions”, Psychological bulletin, 13 (12), 260.

Tamminen, K. A., Bennett, E. V. 2017. “No emotion is an island: An overview of theoretical perspectives and narrative research on emotions in sport and physical activity”, Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 9 (2), 183-199.

Thompson, M. M., Zanna, M. P., Griffin, D. W. 1995. “Let’s not be indifferent about attitudinal ambivalence” in Attitude strength: Antecedents and consequences. eds. R. E. Petty and J. A. Krosnick Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 361–386.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A theme in search of defination. In N. A. Fox, The Development of emotion regulation: Biological and Behavioral Consideration Monographs of the Society for research in child development, 59, 25-52.

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. 2007. “Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience”, Journal of happiness studies, 8(3), 311-333.

U.S. Department of Health and Human Sevisec. 1996. Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Atlanta, GA:Centers for Disease Control.

Uphill, M. A., Rossato, C., Swain, J., O'Driscoll, J. M. 2019. “Challenge and threat: A critical review of the literature and an alternative conceptualisation”, Frontiers in Psychology, 10, 1255.

Üner, S., Balcılar, M., Ergüder, T. 2018. Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı 2017 STEPS. Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi, Ankara.

Whitehead, J. R., Corbin, C. B. 1988. “Multidimensional scales for the measurement of locus of control of reinforcements for physical fitness behaviors”, Research Quarterly for Exercise and Sport, 59 (2), 108-117.

Wienke, B., Jekauc, D. 2016. “The role of affects and emotions in physical activity maintenance”, Frontiers in Psychology,7.

Williams, D. M., Evans, D. R. 2014. “Current emotion research in health behavior science”, Emotion Review, 6 (3), 277-287.

World Health Organization. 2011. World report on disability 2011. World Health Organization.

World Health Organization. 2015. World report on ageing and health. World Health Organization.

Yu, L. C., Lee, L. H., Hao, S., Wang, J., He, Y., Hu, J., ... Zhang, X. 2016. “Building Chinese affective resources in valence-arousal dimensions”, In Proceedings of the 2016 Conference of the North American Chapter of the Association for Computational Linguistics: Human Language Technologiespp. 540-545.

SB600

SPORDA VE EGZERSİZ ORTAMINDA DOPİNG KULLANIMINA İLİŞKİN AHLAKTAN UZAKLAŞMA VE ÖZ DÜZENLEYİCİ YETERLİK ÖLÇEKLERİNİN TÜRK KÜLTÜRÜNE UYARLANMASI

***[1]Ender ŞENEL*, [2]Mevlüt YILDIZ, [3]İbrahim YILDIRAN**

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Muğla
[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Muğla
[3]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara

***Email :** endersenel@gmail.com, mevlutyildizz@gmail.com, yildiran@gazi.edu.tr*

Özet

Bu araştırmanın amacı, Boardley ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Doping Ahlaktan Uzaklaşma (DAU) ve Doping Öz Düzenleyici Yeterlik (DÖDY) ölçeklerini Türkçeye çevirmek, sporcu ve egzersiz ortamında faktör yapılarını analiz etmektir. Araştırmaya, lisanslı sporcular (Sporcu Grubu, n=251) ve sporcu olmayan ancak düzenli olarak egzersiz salonlarına devam eden (Egzersiz Grubu, n=127) olmak üzere iki farklı grup dahil edilmiştir. Sporcu grubunun yaş ortalaması 23,40±5,26, spor yaşı 9,86±5,57 yıldır. Egzersiz grubunun yaş ortalaması 29,31±7,89 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin çevirisi için Beaton ve ark. (2000) tarafından önerilen basamaklar takip edilmiştir. Ölçeklerin faktör yapısı IBM AMOS™ programında Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılarak analiz edilmiştir. DFA sonuçları, iyi düzeyde uyum indeksleri ortaya koymuştur. Sonuç olarak, DAU ve DÖDY ölçeklerinin hem Türk sporcular hem de spor yapmayıp düzenli olarak egzersiz salonlarına devam eden bireylerin doping kullanımına ilişkin ahlaktan uzaklaşma ve öz düzenleyici yeterlik inançlarını ölçebilecek araçlar olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Doping, Ahlaktan Uzaklaşma, Ölçek Uyarlama

The Adaptation of Moral Disengagement Scale and Self-Regulatory Efficacy Scale Related to Doping in Sport and Exercise Contexts into Turkish Culture

Abstract

The aim of this study was to translate Doping Moral Disengagement Scale (DMDS), and Doping Self-Regulatory Efficacy Scale (DSRES), developed by Boardley et al. (2018), to analyze their factor structure in two groups including exercisers and athletes. Two separate groups were recruited including athletes (Athlete Group, n=251), and non-athletes doing regular exercises in fitness centers (Exercise Group, n=127). The age means of exercise group was 29,31±7,89. The stages suggested by Beaton et al. (2000) was followed for the translation process. The factor structures were analyzed by using Confirmatory Factor Analysis in IBM AMOS ™. The factor structures of the scales were analyzed for exercisers and athletes. CFA results provided good fit indices. Consequently, DMDS and DSRES were the measurements that could assess doping moral disengagement and self-regulatory efficacy beliefs of both Turkish athletes and exercisers regularly carrying on fitness centers.

Key words: Doping, Moral Disengagement, Scale Adaptation

Giriş

Sporda ahlaki davranışlara ilişkin araştırmalar, Sporda ahlaki davranışlara yönlendiren ve ahlaki davranışlardan uzaklaştıran etkenler olmak üzere bazı temel boyutlar altında incelenmiştir (Traclet et al., 2011, Kavussanu, Roberts, & Ntoumanis, 2002; Kavussanu, & Spray, 2006). Spor ortamında ahlak davranışları, prososyal-anti sosyal davranış, ahlaktan uzaklaşma, sportmenlik kavramlarıyla araştırma konusu olmuştur. Son yıllarda, özellikle sporcuları ahlaki davranışlardan uzaklaştıran etkenlere yönelik araştırmalar, spor bilimcilerin dikkatini çekmiştir (örn, Corrion et al., 2009; Boardley & Kavussanu, 2011; Hodge et al., 2013; Shields, Funk, & Bredemeier, 2015; Jones et al., 2017).

Albert Bandura'nın Ahlaki Düşünce ve Eylemin Sosyal Bilişsel Kuramında (Bandura, 1991), insanların zararlı etkinliklerde yer almalarından dolayı olumsuz duygusal tepkiler yaşama ihtimallerini sezinlediklerinde, bu eylemlerden caydıklarını öne sürmüştür. Ancak insanlar, bazı psikolojik mekanizmaları kullanarak bu duygusal tepkileri azalabilir ya da tamamen ortadan kaldırabilir (Boardley ve ark., 2018). Bandura, ahlaki meşrulaştırma (moral justification), hafifletici karşılaştırma (Palliative comparison), örtülü etiketleme (euphemistic labelling), sonuçları küçültme, görmezden gelme ya da yanlış yorumlama (Minimizing, ignoring, or miscontruing the consequences), insani özelliklerden ayırma (dehumanization), suçu yükleme (attribution of blame), sorumluluğu üstlenmeme (displacement of responsibility), sorumluluğu dağıtma (diffusion of responsibility) gibi insanların zararlı eylemlerinden ahlaki olarak uzaklaşmak için kullandığı sekiz psikososyal mekanizma sunmaktadır (Bandura, 1986, Bandura ve ark., 1996, Bandura, 2015).

Bazı araştırmacılar, doping kullanımına ilişkin yaptıkları çalışmalarda, doping kullanımının bazı ahlaktan uzaklaşma mekanizmalarıyla bağlantılı olduğunu ortaya çıkarmıştır (bkz, Boardley ve Grix, 2014; Boardley, Grix ve Harkin, 2015). Boardley ve ark. (2018) doping kullanımında tespit edilen altı ahlaktan uzaklaşma mekanizmasını temel alarak doping kullanımına ilişkin ahlaktan uzaklaşma ölçümü geliştirmiştir. Orijinal ölçek hem egzersiz ortamı için hem de sporcular için yapı geçerliği incelenen bir ölçüm aracıdır. Ek olarak, sporcuların ve egzersiz yapan bireylerin doping direnmeye yönelik iradelerini ölçen tek boyutlu bir başka ölçüm aracı da geliştirilmiştir.

Türkçe spor bilimleri araştırmalarında, ahlaktan uzaklaşma davranışına ilişkin çalışmalar var olmasına rağmen, doping kullanımında ahlaktan uzaklaşma mekanizmalarını inceleyen araştırmalar eksiktir. Bunun yanı sıra, bireylerin dopinge direnmeye ilişkin öz düzenleyici davranışlarını ölçen araç Türkçe alan yazında bulunmamaktadır. Araştırma, bu yönleriyle spor bilimleri alanına katkı sağlayacaktır. Bu araştırmanın amacı, egzersiz ve spor ortamında doping kullanımına ilişkin ahlaktan uzaklaşma mekanizmalarını belirleyen Doping Ahlaktan Uzaklaşma, Doping Öz Düzenleyici Yeterlik ve Doping Ahlaktan Uzaklaşma-Kısa Form ölçeklerini Türkçeye çevirmek, yapı geçerliklerini analiz etmektir.

Yöntem

Çeviri Süreci

Ölçek, Beaton ve ark. (2000) tarafından önerilen çeviri süreci takip edilerek Türkçeye çevrilmiş ve uygulama için son hali tasarlanmıştır. Buna göre, süreç 5 aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada, ölçek kavramı bilen, konu hakkında bilgi sahibi olan (T1) ve konu hakkında bilgilendirilmemiş, kavramı bilmeyen (T2) birer çevirici tarafından Türkçeye çevrilmiştir. İkinci aşamada, T1 ve T2 çevirilerinden sentez bir ölçek (T12) oluşturulmuştur. Bu aşamada, konu uzmanları her iki çeviriyi de inceleyerek ve Türk sporcularda anlaşılabilir, uygulanabilir ve hedef etkeni ölçebilir bir sentez ölçek oluşturmuştur. Üçüncü aşamada, T12 ölçeği, kavramı bilmeyen ve daha önce bilgilendirilmemiş iki çevirici tarafından tekrar İngilizceye çevirmiştir (BT1 ve BT2). Bu aşama, çevrilen ölçeğin orijinal ölçekle anlam bütünlüğü açısından uygunluğunu kontrol etmeyi amaçlamaktadır. Bu aşama, ilgisiz kavram ve kelimelerin düzeltilmesi için

gerekli kontrolün yapılmasını sağlamaktadır. Dördüncü aşamada ise ölçeğin dil açısından eşdeğerliğini belirlemek için en önemli aşamadır. Bu aşamada, İngilizce ve Türkçeyi iyi bilen, spor bilimleri alanında uzman akademisyenlerden oluşan Uzman Komitesi oluşturulmuştur. Bu komite, T1, T2, T12, BT1, BT2 ölçeklerini ve çeviri sürecindeki öneri ve düzeltmeleri incelemiştir. Tüm çeviri sürümleri, anlamsal, deyimsel, deneyimsel ve kavramsal açıdan değerlendirilmiştir.

Katılımcılar

Araştırmaya, lisanslı sporcular (Sporcu Grubu, n=251) ve sporcu olmayan ancak düzenli olarak egzersiz salonlarına devam eden (Egzersiz Grubu, n=127) olmak üzere iki farklı grup dahil edilmiştir.

Ölçümler

Doping Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği

Boardley ve ark. (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin 18 maddeden oluşan altı alt ölçeği bulunmaktadır. Ahlaki meşrulaştırma (moral justification), örtülü etiketleme (euphemistic labelling), avantajlı kıyaslama (advantageous comparison), sorumluluğu üstlenmeme (displacement of responsibility), sorumluluğu dağıtma (diffusion of responsibility), sonuçları çarpıtma (distortion of consequences) alt ölçekleri oluşturmaktadır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı iki farklı grup için de yüksektir (Sample 1: 0,95; Sample 2: 0,94).

Doping Öz Düzenleyici Yeterlik Ölçeği

Boardley ve ark. (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin 6 maddeden oluşan tek boyutu bulunmaktadır. Bireylerin doping kullanımına direnme davranışlarını ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeğin iç tutarlılık katsayısı iki farklı grup için de yüksektir (Sample 1: 0,93; Sample 2: 0,94).

Analizler

Yapı Geçerliği

Ölçeklerin yapı geçerliklerini test etmek için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Maksimum olabilirlik yönteminin seçilmesiyle, ölçeklerin uyum indeksleri hesaplanmıştır (CFI, TLI, RMSEA, SRMR, x^2, df). Her bir madde için parametre tahminlerinin anlamlılığı ve faktör yük değerleri dikkate alınmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunun belirlenmesi için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett Küresellik testi değerleri hesaplanmıştır.

Tutarlılık ve Güvenirlik

Ölçeklere ve alt boyutlara ilişkin tutarlılık değerleri Cronbach Alfa katsayısı ile hesaplanırken, güvenirlik değerleri bileşik güvenirlik ile hesaplanmıştır. Hatalar ilişkisiz olduğunda ve Cronbach Alpha katsayısına ilişkin varsayımların karşılanmadığı hallerde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı yansız olarak hesaplanmamakta ve evrendeki katsayı ile örneklemden elde edilen güvenirlik katsayısı arasında farklar olabilir (Rae, 2006). Thurber ve Bonynge (2011) bu gibi durumlarda bileşik güvenirlik katsayısının hesaplanmasının daha uygun olduğunu belirtmiştir. Bileşik güvenirlik, DFA'dan elde edilen faktör yükleri ve hata varyanslarıyla hesaplanmaktadır (Yang ve Green, 2011).

Bulgular

Yapı Geçerliği

Tablo 1. DAU Ölçeği Faktör Yapısı (Egzersiz & Spor)

Maddeler		Madde Faktör Yükleri					
	Hata Varyansı	F1	F2	F3	F4	F5	F6
M1	0,226	0,88					
M2	0,190	0,90					
M3	0,154	0,92					
M4	0,628		0,61				
M5	0,524		0,69				
M6	0,524		0,69				
M7	0,360			0,80			
M8	0,407			0,77			
M9	0,438			0,75			
M10	0,243				0,87		
M11	0,190				0,90		
M12	0,344				0,81		
M13	0,344					0,81	
M14	0,510					0,70	
M15	0,422					0,76	
M16	0,190						0,90
M17	0,278						0,85
M18	0,208						0,89
Güvenirlik							
Bileşik Güvenirlik		0,92	0,70	0,81	0,89	0,80	0,91
Alfa Katsayısı		0,93	0,70	0,82	0,89	0,80	0,91
Faktör-Faktör Korelasyonu							

F2	0,49				
F3	0,89	0,63			
F4	0,69	0,51	0,71		
F5	0,82	0,59	0,85	0,86	
F6	0,86	0,49	0,94	0,70	0,82

Model Uyum İndeksleri	x^2	df	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
	360,260	120	0,94	0,95	0,07	0,03

KMO=0,944, Bartlett Küresellik Testi= 5303,552, Açıklanan Toplam Varyans=80,814, DMDS CR=0.97, a=0,94

Tablo 1'de Doping Ahlaktan Uzaklaşma ölçeğinin egzersiz ve spor gruplarının katılımıyla tespit edilen faktör yapısı gösterilmiştir. Orijinal ölçekte olduğu gibi, ölçeğin altı alt ölçeği bulunmaktadır. Maddelerin faktör yükleri, 0,61 ile 0,92 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplamına ilişkin alfa katsayısı 0,93, bileşik güvenirlik katsayısı 0,92'dir. Alt ölçeklerin alfa ve bileşik güvenirlik katsayıları 0,70 ile 0,91 arasında değişmektedir. Faktör-faktör korelasyonunda tüm katsayılar orta düzeyin üstündedir. Faktör yapısına ilişkin model uyum indeksleri, verilerin modele iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Tüm parametre tahminleri anlamlıdır. Ölçeğin toplam varyansa sağladığı katkı 80,814'tür.

Tablo 2. DÖDY Ölçeği Faktör Yapısı (Egzersiz & Spor)

Maddeler	Madde Faktör Yükleri	
	Hata Varyansı	F1
M1	0,278	0,85
M2	0,278	0,85
M3	0,208	0,89
M4	0,172	0,91
M5	0,116	0,94
M6	0,226	0,88
Güvenirlik		
Bileşik Güvenirlik		0,95
Alfa Katsayısı		0,95

Model Uyum İndeksleri	x^2	df	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
	19,944	7	0,98	0,99	0,07	0,01

KMO=0,916, Bartlett Küresellik Testi= 2478,711, Açıklanan Toplam Varyans=82,945

Egzersiz ve Sporcu gruplarının tamamının dahil edildiği DÖDY ölçeği faktör yapısı tablo 2'de gösterilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu, orijinalinde olduğu gibi, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Altı maddeden oluşan ölçümde madde faktör yükleri 0,85 ile 0,94 arasındadır. Ölçeğin bileşik güvenirlik ve alfa katsayıları 0,95'tir. Ölçeğin genel varyansa yaptığı katkı 82,945'tir. DFA sonuçları, veriler ile yapının iyi bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir.

Tartışma

Bu araştırma, spor ve egzersiz ortamında doping kullanımına ilişkin ahlaktan uzaklaşma mekanizmalarını belirlemek için geliştirilen Doping Ahlaktan Uzaklaşma, doping kullanıma direnmede sporcu ve egzersiz yapan bireylerin dopinge direnmeye yönelik yeterlik algılarını ölçmek amacıyla geliştirilen Doping Öz Düzenleyici Yeterlik ölçeklerini Türk kültürüne uyarlamak amacıyla yapılmıştır. Beaton ve ark. (2000) tarafından kendi kendine değerlendirilen (self-report) ölçümlerin uyarlanmasında önerilen adımlar takip edilerek çeviri işlemi gerçekleştirilmiştir.

DAU ve DÖDY ölçeklerinin yapı geçerliği analizleri yapılmıştır. Ölçekler yapıları her iki grubun analize dahil edilmesiyle test edilmiştir. DAU ölçeği için, sporcu ve düzenli egzersiz yapan bireylerin dahil edildiği analizlerde, maddelerin faktör yüklerinin yüksek bir aralıkta olduğu görülmüştür (0,61 – 0,92). Ölçeğin toplamına ilişkin alfa katsayısı 0,93, bileşik güvenirlik katsayısı 0,92'dir. Alt ölçeklerin alfa ve bileşik güvenirlik katsayıları 0,70 ile 0,91 arasında değişmektedir. Bu değerler ölçeğin tutarlı ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Faktör-faktör korelasyonunda tüm katsayılar orta düzeyin üstündedir. Faktör yapısına ilişkin model uyum indeksleri, verilerin modele iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Tüm parametre tahminleri anlamlıdır. Ölçeğin toplam varyansa sağladığı katkı 80,814'tür.

Her iki grubun dahil edildiği analizlerde, DÖDY ölçeğinin madde faktör yükleri 0,85 ile 0,94 arasındadır. Ölçeğin bileşik güvenirlik ve alfa katsayıları 0,95'tir. Ölçeğin genel varyansa yaptığı katkı 82,945'tir. DFA sonuçları, veriler ile yapının iyi bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir.

Sonuç

Araştırmada elde edilen bulgular, DAU, DÖDY ve DAU-K ölçeklerinin Türk sporcu ve düzenli egzersiz yapan Türk bireylerde geçerli ve güvenilir ölçekler olduğunu göstermiştir. Gelecek araştırmalarda, ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğinin analiz edilmesi, test-tekrar test güvenirliğinin hesaplanması ölçeğin Türk kültüründe kullanımına ilişkin ek bilgiler sağlayacaktır.

Kaynaklar

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ, 1986*.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of moral thought and action. In W.M. Kurtines & J. 8 L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development: Theory, research, and* 9 *applications* (Vol. 1, pp. 71-129). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bandura, A. (2016). *Moral disengagement: How people do harm and live with themselves*. Worth publishers.

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Mechanisms of moral disengagement in the exercise of moral agency. *Journal of personality and social psychology*, *71*(2), 364.

Başusta, N. B. U. (2010). Ölçme eşdeğerliği. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, *1*(2), 58-64.

Başusta, N. B., & Gelbal, S. (2015). Gruplararası karşılaştırmalarda ölçme değişmezliğinin test edilmesi: PISA öğrenci anketi örneği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *30*(4), 80-90.

Bialosiewicz, S., Murphy, K., & Berry, T. (2013). An introduction to measurement invariance testing: Resource packet for participants. *American Evaluation Association*, 1-37.

Boardley, I. D., & Grix, J. (2014). Doping in bodybuilders: A qualitative investigation of facilitative psychosocial processes. *Qualitative research in sport, exercise and health*, *6*(3), 422-439.

Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2011). Moral disengagement in sport. International Review of Sport and Exercise Psychology, 4(2), 93-108.

Boardley, I. D., Grix, J., & Harkin, J. (2015). Doping in team and individual sports: a qualitative investigation of moral disengagement and associated processes. *Qualitative research in sport, exercise and health*, *7*(5), 698-717.

Boardley, I. D., Smith, A. L., Mills, J., Grix, J., Wynne, C., & Wilkins, L. (2018). Development of moral disengagement and self-regulatory efficacy assessments relevant to doping in sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, *36*, 57-70.

Boardley, I. D., Smith, A. L., Mills, J., Grix, J., Wynne, C., & Wilkins, L. (2018). Development of moral disengagement and self-regulatory efficacy assessments relevant to doping in sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, *36*, 57-70.

Byrne, B. M., & Watkins, D. (2003). The issue of measurement invariance revisited. *Journal of cross-cultural psychology*, *34*(2), 155-175.

Chen, F.E. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. Structural Equation Modeling, 14, pp.464–504.

Cheung, G. W. and Rensvold, R. B. (2000). Assessing extreme and acquiescence response sets in cross-cultural research using structural equations modeling. Journal of Cross-cultural Psychology, 31(2), 188-213.

Cheung, G. W., & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. Structural Equation Modeling, 9, 233-255.

Corrion, K., Long, T., Smith, A. L., & d'Arripe-Longueville, F. (2009). "It's not my fault; it's not serious": Athlete accounts of moral disengagement in competitive sport. The Sport Psychologist, 23(3), 388-404.

Fan, X., & Sivo, S. A. (2009). Using Δgoodness-of-fit indexes in assessing mean structure invariance. *Structural Equation Modeling, 16*(1), 54-69.

Güngör, D., Korkmaz, M., & Sazak, H. S. (2015). Örtük Sınıf Analiziyle Yapılan Ölçme Eşdeğerliği Çalışmalarında Model Seçimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *30*(1), 90-105.

Hodge, K., Hargreaves, E. A., Gerrard, D., & Lonsdale, C. (2013). Psychological mechanisms underlying doping attitudes in sport: Motivation and moral disengagement. Journal of Sport and Exercise Psychology, 35(4), 419-432.

Jones, B. D., Woodman, T., Barlow, M., & Roberts, R. (2017). The darker side of personality: Narcissism predicts moral disengagement and antisocial behavior in sport. The Sport Psychologist, 31(2), 109-116.

Kavussanu, M., & Spray, C. M. (2006). Contextual influences on moral functioning of male youth footballers. The Sport Psychologist, 20(1), 1-23.

Kavussanu, M., Roberts, G. C., & Ntoumanis, N. (2002). Contextual influences on moral functioning of college basketball players. The Sport Psychologist, 16(4), 347-367.

Khojasteh, J., & Lo, W. J. (2015). Investigating the sensitivity of goodness-of-fit indices to detect measurement invariance in a bifactor model. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *22*(4), 531-541.

Meade, A. W. (2005, April). Sample size and tests of measurement invariance. In *Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology, Los Angeles, CA*.

Meade, A. W., Johnson, E. C., & Braddy, P. W. (2008). Power and sensitivity of alternative fit indices in tests of measurement invariance. Journal of Applied Psychology, 93, 568-592.

Putnick, D. L., & Bornstein, M. H. (2016). Measurement invariance conventions and reporting: The state of the art and future directions for psychological research. *Developmental review*, *41*, 71-90.

Rae, G. (2006). Correcting Coefficient Alpha for Correlated Errors: Is a K a Lower Bound to Reliability? Applied Psychological Measurement January, 30(1), 56-59.

Salzberger, T., Sinkovics, R. R. & Schlgelmich, B. B. (1999). Data Equivalence in Cross-Cultural Research: A Comparison of Classical Test Theory and Latent Trait Theory Based Approaches. Australasian Marketing Journal, 7 (2), 23-38.

Shields, D. L., Funk, C. D., & Bredemeier, B. L. (2015). Predictors of moral disengagement in sport. Journal of sport and exercise psychology, 37(6), 646-658.

Somer, O., Korkmaz, M., Dural, S., & Can, S. (2009). Ölçme Eşdeğerliğinin Yapısal Eşitlik Modellemesi ve Madde Cevap Kuramı Kapsamında İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, *24*(64).

Thurber, S., & Bonynge, M. (2011). SEM-based composite reliability estimates of the Crisis Acuity Rating Scale with children and adolescents. Archives of Assessment Psychology, 1(1).

Traclet, A., Romand, P., Moret, O., & Kavussanu, M. (2011). Antisocial behavior in soccer: A qualitative study of moral disengagement. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 9(2), 143-155.

Van de Schoot, R., Lugtig, P., & Hox, J. (2012). A checklist for testing measurement invariance. *European Journal of Developmental Psychology*, *9*(4), 486-492.

Vandenberg, R.J. & Lance, C.E. (2000). A Review and Synthesis of The Measurement Invariance Literature: Suggestions, Practices, and Recommendations for Organizational Research. Organizational Research Methods, 3 (1), 4-70.

Yandı, A., Köse, İ. A., & Uysal, Ö. (2017). Farklı Yöntemlerle Ölçme Değişmezliğinin İncelenmesi: Pisa 2012 Örneği. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, *13*(1).

Yang, Y., & Green, S.B. (2011). Coefficient Alpha: A reliability coefficient for the 21st century? Journal of Psychoeducational Assessment, 29(4) 377-392.

SB601

EGZERSİZE KATILIM MOTİVASYONU ENVANTERİ-2'NİN TÜRKİYE ÖRNEKLEMİNE YÖNELİK SINANMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

[2]RECEP GÖRGÜLÜ, [1]UTKU IŞIK

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu,Rize
[2]Sporda Elit Performans Araştırma Grubu; Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

Email : *gorgulurecep@gmail.com, utku.isik@erdogan.edu.tr*

Abstract

Exercise psychology is a relatively young field of scientific inquiry, with a history of less than half a century. One of its main research directions examines the effects of psychological factors (e.g., motivation) on exercise and physical activity behaviour. The starting point is to determine the reasons of exercising by scientific methods. We need to measure to understand the reasons of doing exercise that would allow us to carry on more comprehensive research in exercise psychology. Therefore, the aim of this study is to test the usage of the Exercise Motivations Inventory (Version-2) for Turkish population which consists of 14 sub-dimensions and it has been actively used by many researchers globally. Confirmatory factor analysis (CFA) and partial least-squares analysis (LS) have also proved their suitability for the intended structures. Therefore, the aim of this study is to determine the validity and reliability analysis of the Exercise Motivations Inventory (Version-2) for Turkish population. The linguistic equivalence of EKM-2 were carried out by applying both the translation-back translation method and also asking to fill the questionnaires to 30 last year English Language Literature students (Turkish-English forms) at 2-week intervals and then looking at the correlation between these two applications. Thereafter, 4 experts who study in this field evaluated the items in the scales in terms of content validity. By considering the approach proposed by Lawshe (1975), the Content Validity Ratio of each item and Content Validity Index of each factor from the EKM-2 was calculated accordingly. The sample of the study comprised 343 participants who participated in physical activity and selected by easily accessible sampling method. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was used for construct validity of the scale. We used internal consistency and item total correlation analyses for the reliability. Additionally, factor load values were examined for convergent validity, and then mean variance and construct reliability (CR) values were calculated. According to DFA results, the original structure was extracted from EKM-2, which had 51 factors with 14 factors, because 2 items had low factor load. In addition, a 13-factor structure was created in line with recommendations from the international literature. Thus, the results of the study revealed that EKM-2 is a measurement tool with 13 factors and 49 items that provides psychometric properties in order to understand the motivation of individuals' exercise participation in Turkish society.

Keywords: Motivation, Exercise, Validity and Reliability

Giriş ve Amaç

Sağlıklı yaşamın gerekliliklerinden olan düzenli fiziksel egzersizin teşvik edilmesi, sağlık ve egzersiz profesyonellerinin karşılaştığı zorlukların başında gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ:WHO) gibi uluslararası birçok kuruluşa göre, egzersiz yapmayan bireylerin sayısında artış olmasıyla birlikte egzersize başlayan bireylerinde egzersizi bırakma oranları yüksek kalmaya devam etmekle birlikte bu durum son yıllarda artış gösteriyor (EC, 2018; PAC, 2019; WHO, 2019). Bunun sonucunda, fiziksel olarak aktif olmayan birey sayısı arttıkça, kronik hastalık oranlarının artması, fiziksel uygunluğun azalması ve psikolojik problemlerin artması dahil olmak üzere sağlık sorunlarının sayısı gittikçe artmaktadır (Lee et al., 2012). Son yıllarda egzersize katılım ile ilgili yapılan araştırmalar, uzun süreli egzersiz uyumuna etki eden psikolojik faktörleri anlamaya odaklanmıştır. Bu

faktörlerin başında egzersize katılım davranışına etki eden katılımcı güdü ve motivasyonu önemli araştırma konularının başında gelmektedir. Egzersize katılım ve devamlılık, sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile birlikte bir bütün olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle, düzenli egzersiz yapan bireylerin sayısını arttırmak, insanlarda fiziksel olarak aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturacak yöntem ve stratejilerin geliştirilmesi, ülkemizde sağlıklı yaşam biçiminin geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

İnsanlara düzenli egzersiz yapma davranış değişikliğinin kazandırılabilmesi için bireylerin egzersiz yapma nedenlerinin bilimsel yöntemler ile belirlenmesi gerekmektedir. Egzersiz psikolojisi alanında insanların onları egzersize motive eden nedenleri ölçmeyi amaçlayan birçok bilimsel ölçüm aracı vardır. Orijinal dildeki isimleri ile bunlardan bazıları; Reasons for Exercise Inventory (REI:Silberstein ve diğerleri, 1988), the Personal Incentives for Exercise Questionnaire (PIEQ: Duda & Tappe, 1989), the Revised Motivation for Physical Activity Measure (MPAM-R: Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997), ve Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ: Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2008)'dır. Bu ölçüm araçlarının başlıklarından da anlaşılacağı gibi, bireyleri egzersize motive eden unsurları tanımlamak için araştırmacılar "sebepler-reasons" (Silberstein ve diğerleri, 1988) veya "hedef içerikleri - goal contents" (Sebire ve diğerleri, 2008) gibi terimleri tercih etmektedirler. Bu yönüyle, Egzersize Katılım Motivasyonu-2 (EKM-2) yukarıda sözü geçen ölçüm araçlarına göre egzersiz motivasyonuna ilişkin faktörleri daha detaylı bir şekilde ölçebilme özelliğine sahiptir. EKM-2, hali hazırda egzersiz yapan bireylerin yanı sıra egzersiz yapmayan bireyler içinde kullanılabilir özellikle tasarlanmış olması, egzersiz motivasyonuna ilişkin verilerin elde edilebilmesi için geniş kitlelere ulaşmayı hedefler. Yapılan araştırmalarda, EKM-2, egzersiz motivasyonlarının çeşitli belirleyicilerini tespit etmede faydalı olduğu görülmüştür (Egli, Bland, Melton, & Czech, 2011; Funk, Jordan, Ridinger, & Kaplanidou, 2011; Grogan, Conner, & Smithson, 2006; Ingledew, Markland, & Medley, 1998; Ingledew & Sullivan, 2002; Kulavic, Hultquist, & McLester, 2013; Maltby & Day, 2001; Quindry, Yount, O'Bryant, & Rudisill, 2011; Shen & Xu, 2008; Zajac & Schier, 2011).

Bu anlamda bu çalışmanın amacı 14 alt boyuttan oluşan ve uluslararası alan yazında bir çok araştırmacı tarafından aktif olarak kullanılan (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005; Maltby & Day, 2001; Shen & Xu, 2008) EKM-2 ölçeğinin Türkiye örnekleminde geçerliği ve güvenirliği ile ilişkili özelliklerin ortaya konulmasıdır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, Egzersize Katılım Motivasyonu Envanteri-2 (Exercise Motivations Inventory (Version-2)'nin Türk popülasyonuna uygunluğunun test edildiği metodolojik bir araştırmadır. Araştırma nicel araştırma paradigması temel alınarak tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırma süreci Hambleton ve Patsula (1999) ve Seçer (2015) tarafında önerilen ölçek uyarlama aşamaları dikkate alınarak tasarlanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilen toplam 343 ($M_{yaş}$= 26.18, Ss=2.13) fiziksel egzersize katılım sağlayan katılımcılardan oluşmaktadır.

Prosedür

Ölçeklerin faktör yapılarını test etmeden önce orijinal ölçeği geliştiren yazarlardan mail yoluyla izin alınmıştır. EKM-2'nin dilsel eşdeğerliği; hem çeviri-geri çeviri yöntemiyle hem de 30 kişilik İngiliz Dili Edebiyatı son sınıf öğrencilerine 2 hafta arayla ölçekleri (Türkçe-İngilizce formlar) uygulatarak ve daha sonra da aralarındaki korelasyona bakılarak yapılmıştır. Bu alanda çalışmaları bulunan 4 uzman ölçeklerdeki maddeleri kapsam geçerliliği bağlamında değerlendirmişlerdir. Kapsam geçerliliği için Lawshe (1975)'in önerdiği yaklaşım dikkate alınarak her bir maddenin Kapsam Geçerliği Oranı (KGO) ve ölçeklerdeki her bir faktörün Kapsam Geçerliği İndeksi (KGİ) hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Güvenirlik için ise iç tutarlılık ve madde toplam korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca yakınsak geçerlik

için öncelikle faktör yük değerleri incelenmiş daha sonra ortalama varyans (AVE) ve yapı güvenirliği (CR) değerleri hesaplanmıştır.

Veri Toplama Tekniği ve Aracı

Egzersize Katılım Motivasyonu Envanteri-2 14 alt boyuttan oluşan ve uluslararası alan yazında birçok araştırmacı tarafından aktif olarak kullanılan (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005; Maltby & Day, 2001; Shen & Xu, 2008) bir ölçektir. 14 alt boyutu görünüm (4 madde), kilo yönetimi (4 madde), bağlanma (4 madde), meydan okuma (4 madde), rekabet (4 madde), sosyal tanınırlılık (4 madde), haz(4 madde), Canlılık (yeniden canlanma) (3 madde), stres yönetimi(4 madde), sağlık baskısı (3 madde), hastalıktan kaçınma (3 madde), pozitif sağlık (3 madde), dayanıklılık (4 madde) ve çeviklik (3 madde) olarak tanımlayabiliriz.

Veri Analizi

Ölçek uyarlama çalışmalarında yapıların birbiri ile uyumunun değerlendirilmesinde DFA uygun bir yöntemdir (Hambleton ve diğ., 2005). Bununla birlikte DFA ölçüm modeli ve faktör yapısının geçerliliği konusunda kuramsal olarak sağlıklı bilgiler verdiği için güçlü bir yöntemdir (Şencan, 2005). Verilerin analizinde AMOS 22 programı kullanılmıştır. Ayrıca AVE ve Cr değerlerinin hesaplanması içinde Microsoft Excel programından yardım alınmıştır.

Bulgular

Dilsel Eşdeğerlik: EKM-2'nin dilsel eşdeğerliği; hem çeviri-geri çeviri yöntemiyle hem de 30 kişilik İngiliz Dili Edebiyatı son sınıf öğrencilerine 2 hafta arayla ölçekleri (Türkçe-İngilizce formlar) uygulatarak ve daha sonra da aralarındaki korelasyona bakılarak yapılmıştır. Çeviri-geri çeviri yönteminde öncelikle anadili İngilizce olan (native speaker) ve Türkçeyi iyi bilen iki bağımsız dil uzmanı tarafından İngilizce' den Türkçe' ye çeviri yapılmıştır. Araştırmacılar tarafından çeviriler incelenerek en uygun ifadeler seçilmiştir. Sonraki aşamada ana dili Türkçe olan iki farklı dil uzmanı tarafından çevirisi tamamlanan ölçek, orijinal diline çevrilmiştir. Son aşamada ise araştırmacılar ölçekleri orijinali ile karşılaştırılarak uygunluğuna karar verilmiştir. Diğer bir dilsel eşdeğerlik süreci için ise 30 kişilik İngiliz Dili Edebiyatı son sınıf öğrencisine 2 hafta arayla ölçekler (Karar verilen form ve orijinal form) doldurtulmuş ve alt boyutlardaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Tüm alt boyutlarda korelasyon katsayıları 0.89'dan daha yüksek bir değer elde etmiştir.

Kapsam Geçerliliği: Dilsel eşdeğerlik sürecinden sonra ise alanda çalışmaları olan 4 uzmanın görüşüne başvurulmuştur. Kapsam geçerliliği için Lawshe (1975)'in önerdiği yaklaşım dikkate alınarak her bir maddenin Kapsam Geçerliği Oranı (KGO) ve ölçeklerdeki her bir faktörün Kapsam Geçerliği İndeksi (KGİ) hesaplanmıştır. Hesaplamalar sonucunda 0.99'un altında KGO'ya sahip maddenin olmadığı gözlemlenmiştir (Veneziano ve Hooper, 1997). KGİ'nin hesaplanmasında ise nihai forma alınacak maddelerin KGO ortalamaları dikkate alınmıştır. Ölçeklerdeki her bir faktörün KGİ değerinin 0.67'den büyük olduğu gözlemlenmiştir (Yurdagül, 2005). Maddelerin toplam korelasyonlarını görmek için 75 kişilik bir ön-pilot çalışması yapılmıştır. Hesaplamalar sonucunda iç tutarlılık değerinin 0.82 üzerinde olduğu, ölçeklerdeki maddelerin ise madde toplam korelasyon değerlerinin 0.40'ın altına düşmediği gözlemlenmiştir.

Yapı Geçerliliği: EKM-2'nin faktör yapısını değerlendirmek için DFA'dan yararlanılmıştır. Analiz sonucunda EKM-2'nin "meydan okuma" alt boyutu altında bulunan 42. (0.36) ve "sağlık baskısı" alt boyutu altında bulunan 11. (0.34) maddenin düşük faktör yüküne sahip olduğu için çıkartılmasına karar verilmiştir. Hair ve diğ. (2014) göre faktör yük değeri 0.50 ve üzeri olan maddeler yapının açıklanmasında anlamlı derecede önemlidir. Sağlık baskısı alt boyutunda 1 maddenin çıkması ile 2 madde kalmıştır. 2 maddeli kalan "sağlık baskısı" alt boyutu alan yazın tavsiyeleri doğrultusunda "hastalıktan kaçınma" alt boyutu ile birleştirilmiş ve 5 maddeli "negatif sağlık" alt boyutu oluşturulmuştur. (Ingledew & Markland, 2008 ; Ingledew, Markland, & Ferguson, 2009; Shen & Xu, 2008;

Strommer ve diğ., 2015) Analiz sonucunda ortaya çıkan uyum indeksleri ve kabul edilebilir uyum indeksleri aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 1. Modelin Uyum Değerleri

Uyum İndekleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum Değerleri
χ2/sd	0 ≤ χ2/sd ≤ 2	2 ≤ χ2/sd ≤ 5	1.956
GFI	.95 ≤ GFI ≤ 1.00	.90 ≤ GFI ≤ 95	.922
CFI	.95 ≤ CFI ≤ 1.00	.90 ≤ CFI ≤ 95	.912
NFI	.95 ≤ NFI ≤ 1.00	.90 ≤ NFI ≤ 95	.902
RMSEA	.00 ≤ RMSEA ≤ .05	.05 ≤ RMSEA ≤ .08	.070
NNFI (TLI)	.95 ≤ TLI ≤ 1.00	.90 ≤ TLI ≤ 95	.932
IFI	.95 ≤ IFI ≤ 1.00	.90 ≤ IFI ≤ 95	.952

(Kline, 2011; Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003; Baumgartner & Homburg, 1996; Bentler, 1980; Bentler & Bonett, 1980; Marsh, Hau, Artelt, Baumert & Peschar, 2006; Browne & Cudeck, 1993; Hu & Bentler, 1999; Byrne, 2010)

Modelin uyum indeks değerleri analiz programının önerdiği iki modifikasyon sonucunda iyileştirilmiştir. Özellikle "kilo yönetimi" boyutu altında bulunan 15. ve 29. maddeler ile "Çeviklik" boyutu altında 27. ve 41. maddelerin hata varyansları arasında bir ilişki olduğu gözlemlenmiş ve modifikasyon gerçekleştirilmiştir. Ayrıca maddelerin t değerleri kontrol edilmiş ve her birinin $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde 1.960'dan büyük olduğu gözlemlenmiştir (Kline, 2011).

Yakınsak Geçerlik: DFA sonucu ortaya çıkan modelin yakınsak ve ayrışma dış geçerliği değerlendirilmiştir. EKM-2 ölçüm modellerinin yakınsak geçerliği için öncelikle faktör yük değerleri incelenmiş daha sonra ortalama varyans (AVE) ve yapı güvenirliği hesaplanmıştır. EKM-2'de en yüksek faktör yük değeri 0.932, en düşük 0.528'dir. Faktör yük değerlerinin önerilen 0.50 düzeyinden yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Hair ve diğ. 2014). AVE değeri hesaplamalarında EKM-2'de "Canlılık", "sosyal tanınırlılık" ve "meydan okuma" alt boyutları dışındaki diğer boyutların 0.50'den yüksek olduğu tespit edilmiştir (Hair ve diğ. 2014). Yapı güvenirliği (CR) değerlendirildiğinde ölçeklerdeki boyutların 0.70'den büyük değerlere sahip olduğu görülmüştür (Fornell ve

Larcker, 1981). Hatcher (1994)'a göre yapı güvenirliği kabul edilebilir düzeyde ise düşük AVE değerleri kabul edilmektedir. Dolayısıyla, ortaya çıkan sonuçlar modellerin yakınsak geçerliğinin sağladığını kanıtlamaktadır.

Ayrışma Geçerliliği: Ölçülmek istenen yapının faktörleri arasında yüksek korelasyon olmaması ayrışma geçerliği için istenen bir özelliktir. Yapılar arasında korelasyon düzeylerinin 0.85'i geçmediği gözlemlenmiştir (Kline, 2011). Tablo 2'de ölçeklerin yapılar arası korelasyon, AVE ve CR değerleri gösterilmektedir.

Tablo 2. Alt boyutların birbiri ile korelasyonları AVE ve CR değerleri

	S.Y	Can.	Haz	Mey.Ok.	Sos.Tan.	Bağ.	Rekabet	N.Sağ.	Poz.Sağ.	Kilo Yön.	Gör.	Day.	Çeviklik	AVE	CR
Stres Yönetimi	1,000	0,448	0,351	0,291	0,201	0,298	0,293	0,368	0,318	0,249	0,175	0,363	0,373	0,521	0,802
Canlılık		1,000	0,599	0,281	0,214	0,390	0,227	0,494	0,572	0,290	0,419	0,591	0,546	0,423	0,784
Haz			1,000	0,434	0,320	0,436	0,282	0,359	0,304	0,173	0,405	0,488	0,297	0,510	0,782
Meydan Okuma				1,000	0,593	0,397	0,549	0,288	0,176	0,142	0,242	0,318	0,308	0,467	0,712
Sosyal Tanınırlılık					1,000	0,448	0,579	0,246	0,173	0,160	0,313	0,238	0,211	0,435	0,793
Bağlanma						1,000	0,293	0,468	0,160	0,265	0,421	0,316	0,291	0,530	0,791
Rekabet							1,000	0,198	0,118	0,234	0,275	0,244	0,295	0,580	0,812
Negatif Sağlık								1,000	0,454	0,482	0,516	0,362	0,439	0,570	0,819
Pozitif Sağlık									1,000	0,326	0,441	0,492	0,511	0,502	0,783
Kilo Yönetimi										1,000	0,476	0,226	0,281	0,694	0,882
Görünüm											1,000	0,417	0,227	0,563	0,810
Dayanıklılık												1,000	0,481	0,602	0,824
Çeviklik													1,000	0,533	0,805

EKM-2'nin güvenirliğini için iç tutarlılık ve madde toplam korelasyonu analizlerinden yararlanılmıştır. İç tutarlılık analizi kapsamında faktörlerin Cronbach's Alpha değerleri hesaplanmış, her bir alt boyutun en az .745 güvenirlik düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu oran yüksek güvenirlilik olarak değerlendirilmektedir (Nunnally ve Bernstein 1994). Ölçeklerdeki maddelerin cevaplayanları ölçülen özellik açısından ne derecede ayırt ettiğini göstermek için madde toplam korelasyonu hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin madde toplam korelasyon değeri r=0.30 üzerinde olduğundan bireyleri iyi derecede ayırt ettiği ifade edilebilir (Büyüköztürk, 2014).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada Egzersiz Katılım Motivastonu-2 Envanterinin Türkiye örnekleminde geçerliliği ve güvenirliliğine ilişkin özelliklerin ortaya konması amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda EKM-2'nin 13 faktörlü 49 maddeli Türk toplumundaki insanların egzersize katılım motivasyonlarını anlamamıza yönelik, psikometrik nitelikleri sağlanan bir ölçme aracı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında uyum değerleri genel itibari kabul edilebilir uyumlar şeklinde ortaya çıkmıştır. DFA sonucunda ölçeklerin ölçüm modellerinin doğrulanıp doğrulanmadığını değerlendirmek için bir değil, birden çok uyum indeksinin dikkate alınması önerilmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993). Genellikle bu aşamada ki-kare, serbestlik derecesi ve iyilik uyum indeksleri değerlerinin mutlaka raporlanması önerilmektedir. Bu çalışmada raporlanmış CMIN/df değeri her ne kadar mükemmel bir uyum göstermiş olsa da bu değerin örneklem sayısından etkilendiği unutulmamalıdır (Hu & Bentler,1999). Bu anlamda diğer uyum değerlerinin de kabul edilebilir değerler arasında kabul görmesi ölçüm modellenin doğrulandığının kanıtı olarak değerlendirilebilir.

İstatistik programının "Kilo yönetimi" alt boyutunda 15. ve 29. maddelere önermiş olduğu düzeltmeler doğrultusunda hem DFA'nın genel yapısına hem de teorik çerçeveye uygun olacak bir şekilde modifikasyonlar gerçekleştirilmiştir. Ayrıca maddeler tekrar gözden geçirildiğinde birbirlerine anlamca da yakın olmuş oldukları (15.Kilomu kontrol etmede yardımcı olması için; 29.Kilo vermek için) fark edilmiş ve aynı alt boyut altında yer almalarından dolayı da modifikasyonların gerçekleştirilmesinde herhangi bir sakınca görülmemiştir. Aynı durum "Çeviklik" alt boyutunun 27. ve 41. (27.Esnekliğimi korumak için; 41. Esnek kalmak için) maddeleri içinde söz konusudur.

"Canlılık", "Sosyal Tanınırlılık" ve "Meydan Okuma" alt boyutlarında AVE değerleri diğer alt boyutlara göre daha düşük skorlar elde etmişler ve tavsiye edilen .50'nin altında değer almışlardır. Ancak alan yazın incelendiğinde bu alt boyutlarında benzer çalışmalarda da AVE değerlerinin düşük değerlere sahip olduğu anlaşılmaktadır (Strommer ve diğ., 2015; Ingledew ve diğ., 2014). Ayrıca Hatcher (1994)'a göre yapı güvenirliği kabul edilebilir düzeyde ise düşük AVE değerleri kabul edilmektedir.

EKM-2'nin iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde yüksek düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanında alt boyutlar arasında da ayrışma geçerliliği sonuçlarında ortaya çıkan korelasyon katsayıları da oldukça yüksek değildir. Farklı bir ifade ile ölçek maddeleri ait oldukları alt boyutlarda birbirleri ile yüksek düzeyde korelasyona girerken; alt boyutlar arasında oldukça yüksek korelasyonlar bulunmamaktadır. Yani her bir alt boyut ölçmek istediği özelliği doğru bir şekilde ölçmektedir.

Yapılan bu çalışma ile EKM-2'nin Türkiye örneklemi için geçerliliği ve güvenirliliği 13 alt boyut ve 49 madde üzerinden sağlanmıştır. Bu çalışma doğrultusunda, egzersiz için mevcut motivasyon ölçütüne karşılık gelen kazanımları ölçmek için bir ölçme aracı geliştirilebilir. Buradan hareketle de halk sağlığı programlarında fiziksel aktiviteyi teşvik edici programlar geliştirilebilir.

Kaynaklar

Baumgartner, H., & Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. International Journal of Research in Marketing, 13(2), 139-161.

Bentler, P.M. (1980). Multivariate analysis with latent variables: Causal modeling. Annual Review of Psychology, 31, 419-456.

Bentler, P.M., & Bonett, D.G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. Psychological Bulletin, 88, 588-606.

Brown, T.A. (2006). Confirmatory factor analysis for applied research. New York: The Guilford Press.

Byrne, B.M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring instrument. International Journal of Testing, 1(1), 55-86.

Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1989). The personal incentives for exercise questionnaire: Preliminary development. Perceptual and Motor Skills, 68, 1122-1122. doi: 10.2466/pms.1989.68.3c.1122

EC. (2018). Special Eurobarometer 472 - Sport and Physical Activity (pp. 1-133). Available at: http://data.europa.eu/euodp/data/dataset/S2164_88_4_472_ENG accessed on the date 26th September, 2019.

Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students exercise motivation of physical activity. Journal of American College Health, 59, 399-406.

Fornell C, Larcker DF. (1981): Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error, Journal of Marketing Research, 18(1), 39-50.

Funk, D., Jordan, J., Ridinger, L., & Kaplanidou, K. (2011). Capacity of mass participant sport events for the development of activity commitment and future exercise intention. Leisure Sciences, 33, 250-268. doi:10.1080/01490400.2011.564926

Grogan, S., Conner, M., & Smithson, H. (2006). Sexuality and exercise motivations: Are gay men and heterosexual women most likely to be motivated by concern about weight and appearance? Sex Roles, 55, 567-572. doi:10.1007/s11199-006-9110-3

Hair JF, Black WC, Babin BJ, Anderson, RE. (2014): Multivariate data analysis (Pearson new internat. ed). Harlow: Pearson.

Hambleton RK, Meranda PF, Spielberger CD. (2005): Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assesment. London: Lawrance Erlbaum Associates.

Hambleton RK, Patsula L. (1999): Increasing the validity of adapted tests: Myths to be avoided and guidelines for improving test adaptation practices. Journal of Applied Testing Technology, August, 1-13.

Hatcher L. (1994): A step-by-step approach to using the SAS system for factor analysis and structural equation modeling. Cary, NC: The SAS Institute.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural equation modeling: a multidisciplinary journal, 6(1), 1-55.

Ingledew, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. Psychology and Health, 23(7), 807-828.

Ingledew, D. K., & Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. Psychology of Sport and Exercise, 3, 323-338. doi: 10.1016/S1469-0292(01)00029-2

Ingledew, D. K., Markland, D., & Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1, 336-355. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01015.x

Ingledew, D. K., Markland, D., & Medley, A. R. (1998). Exercise motives and stages of change. Journal of Health Psychology, 3, 477-489. doi: 10.1177/135910539800300403

Ingledew, D. K., Markland, D., & Strömmer, S. T. (2014). Elucidating the roles of motives and gains in exercise participation. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 3, 116–131. doi:10.1037/ spy0000004

Jöreskog KG, Sörbom D. (1993): LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language. Scientific Software International.

Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. Journal of American college health, 54(2), 87-94.

Kline, R.B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. New York: The Guilford Press.

Kulavic, K., Hultquist, C. N., McLester, J.R. (2013). A comparison of motivational factors and barriers to physical activity among traditional versus nontraditional college students, Journal of American College Health, 61, 60-66. doi: 10.1080/07448481.2012.753890

Lawshe CH. (1975). A quantitative approach to content validity. Personnel psychology, 28(4), 563-575.

Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S., & Katzmarzyk, P. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet, 380(9838), 219-229. doi: 10.1016/s0140-6736(12)61031-9

Maltby, J., & Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. Journal of Psychology, 135, 651-660. doi:10.1080/00223980109603726

Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory. British Journal of Health Psychology, 2, 361-376. doi:10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x2909.107.1.34

Marsh, H.W., Hau, K.T., Artelt, C., Baumert, J., & Peschar, J.L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. International Journal of Testing, 6(4), 311-360

Nunnally JC, Bernstein IR. (1994): Psychometric Theory, 3d ed. New York: McGraw-Hill.

PAC. (2019). 2019 Physical Activity Council's Overview Report on U.S. Participation (pp. 1-18). Available at http://www.physicalactivitycouncil.com/pdfs/current.pdf accessed on the day 6th October, 2019.

Quindry, J. C., Yount, D., O'Bryant, H., & Rudisill, M. E. (2011). Exercise engagement is differentially motivated by age-dependent factors. American Journal of Health Behavior, 35, 334-345. doi:10.5993/AJHB.35.3.7

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. International Journal of Sport Psychology, 28, 335-354.

Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. Methods of Psychological Research Online, 8(2), 23-74.

Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. Journal of Sport and Exercise Psychology, 30, 353-377. Retrieved from http://journals.humankinetics.com/jsep

Seçer İ. (2015): Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci. SPSS ve Lisrel Uygulamaları. Ankara: Anı Yayıncılık.

Şencan, H. (2005). Güvenilirlik ve geçerlilik. Hüner Şencan.

Shen, B., & Xu, C. (2008). Effects of self-efficacy, body mass, and cardiorespiratory fitness on exercise motives in chinese college students. Journal of Physical Activity and Health, 5, 706-718. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1882034

Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? Sex Roles, 19, 219-232. doi: 10.1007/BF00290156

Strömmer, S. T., Ingledew, D. K., & Markland, D. (2015). Development of the exercise motives and gains inventory. Measurement in physical education and exercise science, 19(2), 53-68.

Veneziano L. ve Hooper J. (1997). "A method for quantifying content validity of health-related questionnaires". American Journal of Health Behavior, 21(1):67-70.

WHO. (2019). Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 (pp. 1-104). Available at: https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global action-plan-2018-2030/en/ accessed on the date 4th October, 2019.

Wilson FR, Pan W, Schumsky DA. (2012): Recalculation of the critical values for Lawshe's content validity ratio. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 45(3), 197-210.

Yurdagül H. (2005): Ölçek Geliştirme Çalışmalarında Kapsam Geçerliği için Kapsam Geçerlik İndekslerinin Kullanılması. 14. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Denizli.

Zajac, A. U., & Schier, K. (2011). Body image dysphoria and motivation to exercise: A study of Canadian and Polish women participating in yoga and aerobics. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 4, 67-72. Retrieved from http://www.archivespp.pl/2011-13-4.html

SB602

ATICILIK SPORCULARININ ANTRENÖRLERİNİN LİDERLİK DAVRANIŞLARINA YÖNELİK ALGISI

[1]Şevval Buse YILDIZ, [2]Şevval Buse YILDIZ, [2]Merve KARAMAN, [2]Tekin ÇOLAKOĞLU, [2]Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU

[1]Gazi Ünivesitesi ,ANKARA
[2]Gazi Üniversitesi,ANKARA

***Email :** , Svvllyldz@hotmail.com, mervekaraman_@hotmail.com, tcolakoglu@gmail.com,*

ABSTRACT

PERCEPTIONS OF SPORT SHOOTERS ABOUT THE LEADERSHIP BEHAVIORS OF THEIR TRAINERS

Introduction and Purpose

The purpose of this study is to analyze the perceptions of sport shooters about the leadership behaviors of their trainers.

Method

The participants of the study were 83 female and 87 male sport shooters. Data were collected using the "Leadership for Sports Scale - Perception of Athletes About the Behaviors of Their Trainers Version", which was developed by Chelladurai and Saleh (1980) and adapted to Turkish by Güngörmüş, Gürbüz and Yenel (2008). Data were analyzed through descriptive statistical methods along with the Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis-H tests.

Findings

According to the analysis, perceptions of sport shooters about leadership behaviors of their trainers differed based on gender, age, education level, sportmanship age, years of experience with the trainer and national sportsman status; however, it changed significantly based on the shooting branch and number of practice per week. Additionally, it was observed that the sports shooters had the highest means at the authocrtatic behavior subdimension of the leadership for sports scale and that they had medium level of positive perceptions about the leadership behaviors of their trainers.

Conclusion

According to the results, perceptions of sport shooters about leadership behaviors of their trainers differed based on gender, age, education level, sportmanship age, years of experience with the trainer and national sportsman status; however, it was observed that those on pistol branch and those, who train once/twice a week had more positive perceptions about leadership behaviors of their trainers when compared to others in rifle branch and those, who train 3-4 or 5-6 times a week. Moreover, sport shooters perceived leadership behavior of their trainers as quite authocratic.

Keywords: *sport shooting, athlete, trainer leadership behavior*

GİRİŞ

Hızla gelişen ve değişen dünyada insanların giderek artan ihtiyaç ve istekleri de bulunmaktadır. Bu doğrultuda kişi kendine birçok sosyal çevre ve statü de edinmektedir. Bunlara ek olarak işlerin ve isteklerin daha kolay

halledilebilmesi için gruplara dahil olunur. Bu gruplar günlük yaşantımızda arkadaş grubumuz işte ekip arkadaşlarımız, evde ailemiz,okulda proje ekibimiz vb. Olarak karşımıza çıkabilir.

Dahil olunan her grubun bir amacı ve hedefi olduğu bilinmektedir.(Ardıç 1997) Grup içerisinde işlerin doğru ve programlı şekilde yapılabilmesi için grubu yönlendirecek kişiye yani bir lidere ihtiyaç duyulur.Liderlik, belirlenmiş bir amaç ışığında karşındaki grubu etkileyebilme ve harekete geçirme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Şişman, 2002).

Gelişen spor ortamında ise başarının fiziksel performans ve psikolojik durumlarından etkilenmesinin yanı sıra sportif performansa etkide antrenörler göz ardı edilemez.. Antrenör, sporcularını performanslarındaki etkenleri her yönden geliştiren, bu doğrultuda eğitilmiş kişidir. (Martens,1987).

Antrenörün liderlik özellikleri son araştırmalar da çok araştırılır bir konu olmuştur. Bir antrenör sporcularını başarıyı yakalamak için çalışmalarını hızlandırmalı,moral motivasyon vermelidir. Bu nedenle antrenör, liderlik özelliği göstermek durumundadır. Bu durumda antrenörlük ve liderlik kavramı arasında ilişki kurmak mümkün hale gelir.

Bu bağlamda antrenörlerin davranışlarını sporcuların optimal performansa ulaşması bakımından incelemek önem arz etmektedir. Bu çalışmanın amacı, atıcılık sporcularının antrenörlerinin liderlik davranışlarına yönelik algılarının incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın evrenini 2019 Havalı Silahlar Türkiye Kupası müsabakasına katılan 380 sporcu, örneklemini ise en az 1 yıl spor yaşı olan 83 kadın 87 erkek toplam 170 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Güngörmüş, Gürbüz ve Yenel (2008) tarafından yapılan "Spor İçin Liderlik Ölçeği- Sporcuların Antrenörün Davranışlarını Algılaması Versiyonu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiki yöntemler ve Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis-H testi kullanılmıştır.

Bulgular

Analizlere bakıldığında atıcılık sporcularının antrenörlerinin liderlik davranışlarına yönelik algıları cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, sporculuk yaşı, antrenörle çalışma yılı ve millilik durumuna göre değişmezken atıcılık branşı, haftalık antrenman sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Bununla birlikte atıcılık sporcularının sporda liderlik ölçeği otokratik davranış alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olduğu ve antrenörlerinin liderlik davranışlarına yönelik algılarının orta düzeyde olumlu olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, sporculuk yaşı, antrenörle çalışma yılı ve millilik durumu atıcılık sporcularının antrenörlerinin liderlik davranışlarına yönelik algılarını değiştirmezken, atıcılık sporcularından branşı tabanca olanların tüfek olanlardan, antrenman sayısı haftada 1-2 gün olanların 3-4 ve 5-6 gün olanlardan antrenörlerinin liderlik davranışlarına yönelik algılarının daha olumlu olduğu görülmektedir.

Türksoy ve Şarkıcı Bank Asya 1. Futbol Ligi ve 2. Lig B kategorisinde alt yapı akademi takımlarında futbol oynayan sporcuların antrenörlerinden algıladıkları lider davranışları tercih ettikleri lider davranışları arasındaki farkı sporcuların kendi görüşleri çerçevesinde tespit etmek ve sporcunun aldığı tatmin ile(tatmin düzeyi ile) lider davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmış sonuç olarak Sporcuların görüşlerine bakıldığında mevcut olandan daha fazla demokratik davranış ve otokratik davranışı tercih ettiklerini bulmuşlardır.

Özalp'in Balıkesir il Örneği futbol antrenörlüğü yapan bireylerin liderlik tarzlarının belirlenmesi çalışmasında ölçek alt boyutlarından otoriter davranış alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemiş ve antrenörlerin çalışma yılı değişkeninin sadece otoriter davranışlar üzerinde etkili olduğu tespit etmiştir.

Diğer bir çalışmada Eskiyecek ve ark. aktif olarak spor yapan sporcuların; bireysel ve takım sporu yapanlara, yaş gruplarına ve cinsiyetlerine göre antrenörleriyle ilgili tercih ettikleri liderlik alt boyutlarının araştırmış,.takım sporu yapanların, bireysel spor yapanlardan daha fazla antrenörlerinde demokratik, otokratik ve sosyal destek davranışlarını tercih ettiği ortaya çıkmıştır

Yaptığımız çalışmada atıcılık sporcuları antrenörlerinin davranışını daha çok otokratik olarak görmektedir.

Antrenörler deneyimleri ve bilgileriyle başarı için sporcuya uygun bir yönlendirmede bulundukları için Sportif performanstaki başarının nedenleri arasında antrenör-sporcu ilişkisi göz ardı edilmemelidir. Atıcılık antrenörleri için ülke genelinde liderlik tarzları ölçümü yapılıp kendi içinde bir karşılaştırmaya bakılabilir ve diğer bireysel sporlarda antrenörlük yapan bireylerin liderlik tarzlarıyla da karşılaştırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

ARDIÇ K.(1997). Toplam Kalite Yönetiminde Liderlik Anlayışı 21.yy.Liderlik Sempozyumu:45-49. İStanbul.

ESKİYECEK C.G. BAYAZIT B. SARI İ. (2015) Sporcularda Tercih Edilen Antrenör Liderlik Davranışlarının Yaş,Cinsiyet ve Spor Dalı Açısından İncelenmesi (Diyarbakır Örneği). Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi ;5(15) :27-42

Martens R. Coaches Guide to Sport Psychology, Champagin, Illinois: Human Kinetics, 1987:42.

ÖZALP A. (2019) Futbol Antrenörlüğü Yapan Bireylerin Liderlik Tarzlarının Belirlenmesi (Balıkesir Örneği) Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ŞİŞMAN, M.,(2002).Öğretim Liderliği (1.Baskı). Ankara: Pegema Yayıncılık, 1-11, 17-18

TÜRKSOY A. ŞARKICI T. (2003) 12-14 Yaş Futbolcuların Antrenörlerinden Algıladıkları ve Tercih Ettikleri Lider Davranışları İle İlgili Sporcu Tatmini. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi ; 11(3): 200-203

SB603

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN GÖZÜNDEN SURVİVOR: NİTEL BİR ARAŞTIRMA

***[1]Merve KARAMAN*, [1]Fatma Filiz ÇOLAKOĞLU, [1]Tekin ÇOLAKOĞLU**

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

***Email :** mervekaraman_@hotmail.com.tr, fcolakoğlu@gmail.com, tcolakoglu@gmail.com*

Giriş ve Amaç "Survivor" dünyada da olduğu gibi Türkiye' de hayatta kalma, sportif, fiziksel mücadele ve insan ilişkilerinin yoğun olduğu ciddi bir kitleleri ekran başına kitleyen hatta taraftarlık, fanatizme kadar giden duyguların derinleşip ortaya çıkmasını sağlayan bir program olmasından kaynaklı olarak ülkemize ve Türk sporuna olan etkileri araştırılması gereken bir program haline dönüşmüştür. Bu bağlamada bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Survivor programına ilişkin bakış açılarını ortaya koymaktır.

Yöntem Çalışmaya Türkiye' de farklı üniversitelerin Spor Bilimleri fakültelerinde öğrenim gören yaş ortalamaları 22.00±3.13 olan 59 kadın ve 48 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Survivor programına ilişkin bakış açılarını ortaya koyabilmek için nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında açık uçlu yarı yapılandırılmış görüş formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır.

Bulgular Analizlere bakıldığında araştırma grubundan alınan görüşler doğrultusunda Survivor programına yönelik "Pozitif Görüş", " Nötr Görüş" ve "Negatif Görüş" olmak üzere " üç tema ortaya çıkmıştır. Pozitif Görüş teması altında "milli değerlere katkı", "spora teşvik", "örnek davranış kalıpları", "rekabet/mücadele duygusuna destek", "parkurların örnek alınabilirliği/beğenisi", "ada yaşantısının zorluklarına karşı öğretisi" ve "programa yönelik genel beğeni" olmak üzere yedi kategori, Nötr Görüş teması altında "programa olan ilgisizlik" ve "etkisizlik" olmak üzere iki kategori ve Negatif Görüş teması altında "olumsuz davranış kalıpları", "milli ve etik değerlere aykırılık", "medya manipülasyonu", "spor kültürüne ve fairplaye karşı olumsuz etki" ve "risk içeriği" olmak üzere beş kategori ortaya çıkmıştır.

Sonuç Araştırma sonuçlarına göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Survivor programına ilişkin görüşleri doğrultusunda Pozitif Görüş, Nötr Görüş ve Negatif Görüş temaları altında on dört kategori ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda Survivor programının milli değerler başta olmak üzere, sporun yaygınlaştırılması veya yanlış tanıtılması, örnek alınabilir davranışların yanı sıra etik değerlere aykırılığı gibi birçok karşıt etki ve görüş olduğu söylenebilir.

THE REALITY SHOW "SURVIVOR" FROM THE PERSPECTIVE OF SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS: A QUALITATIVE RESEARCH

Introduction and Objective The objective of this study is to set forth the perspectives of Sports Sciences Faculty Students for the reality show "Survivor".

Method 107 students from the Sports Sciences Faculties of various universities in Turkey participated in this study. Qualitative research method was used to set forth the perspectives of Sports Sciences Faculty Students for "Survivor". Open-ended semi-structured interview form was used for data collection in the research. Content analysis method was used for data analysis.

Findings Examining the analyses, three topics were found towards "Survivor" in line with the opinions of those from the research group. 14 categories were settled as follows: "contribution to national values, sports encouragement, role-model behavioural patterns, encouragement to competition/contestation, modelling/liking the racing tracks, teachings against the challenges of island life and general inclination into the TV show" under

Positive Opinions; “Inattention towards and ineffectiveness of the TV Show” under Neutral opinions; and “negative behavioural patterns, contradiction to national and ethical values, media manipulation, negative impact on the sports culture and fair-play and risky content” under Negative Opinions.

Conclusion As per the research results, fourteen categories were established under the topics “Positive Opinion”, “Neutral Opinion” and “Negative Opinion” in line with the opinions of sports sciences faculty students for the reality show “Survivor”. In this respect, it can be said that Survivor, as a TV show, comprises of contrary impacts and opinions, such as popularization of sports on one side, and misrepresentation of sports on the other, along with role-model behavioural patterns on one side, and behavioural patterns that are contrary to ethical values on the other.

SB606

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÇOCUKLARIN YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Hakan KOLAYİŞ, [1]Nurullah ÇELİK, [1]Mustafa NARİN

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya

Email : *hkolayis@subu.edu.tr, nurullahc@subu.edu.tr, mustafanarin@subu.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Erken yaşlarda yaşam kalitesi üzerine yapılan bilimsel çalışmaların erişkinlikte meydana gelebilecek yaşam kalitesi sorunlarından korunma ve sorunları önleme açısından önemi bilinmektedir (Memik ve arkadaşları (2008). Buradan hareketle çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan çocukların yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Yöntem: Çalışma, yaşları 8 ile 13 arasında değişen, haftada en az üç gün spor (futbol) yapan 101 (10.07±1.68 yaş ort.) çocuk ile hiç spor yapmayan 103 (11.76±0,81 yaş ort.) çocuk olmak üzere toplam 204 (10.92±1.56 yaş ort.) katılımcıdan oluşmuştur. Çalışmada ölçüm aracı olarak, kişisel bilgi formu ile Memik ve arkadaşları (2008) tarafından uyarlanan "Çocuklar İçin yaşam Kalitesi Ölçeğinin 8–12 yaş çocuk formu" kullanılmıştır. Ölçek 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanması 3 alanda yapılmaktadır. İlk olarak ölçek toplam puanı (ÖTP), ikinci olarak fiziksel sağlık toplam puanı (FSTP), üçüncü olarak duygusal, sosyal ve okul işlevselliğini değerlendiren madde puanlarının hesaplanmasından oluşan psikososyal sağlık toplam puanı (PSTP) hesaplanmaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ile gruplar arası farkın tespiti için bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 16 programında analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde, yapılan tanımlayıcı istatistikler analizinde spor yapan çocukların ölçekten elde ettikleri toplam puan ortalaması 80,00 olurken, spor yapmayan çocukların puan ortalaması ise 66,33 olarak tespit edilmiştir. Yapılan bağımsız gruplar t-testinde ise spor yapan çocuklar ile spor yapmayan çocuklar arasında yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan ölçek toplam puanı (p=,000), fiziksel sağlık toplam puanı (p=,000) ve psikososyal sağlık toplam puanı (p=,000) boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklar tespit edilmiştir (p<0.05). Sonuç: Sonuç olarak, araştırmada haftada üç gün ve daha fazla spor yapan çocukların yaşam kalitesi düzeylerinin spor yapmayan çocuklardan daha yüksek olduğu, duygusal, sosyal ve fiziksel açıdan daha sağlıklı algıladıkları sonucu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, yaşam kalitesi, çocuk

Comparison of the Levels of Quality of Life between Athlete and Non-Athlete Children

Introduction and Aim: It is known that scientific studies on quality of life at early ages are important for prevention and prevention of quality of life problems that may occur in adulthood (Memik et al., 2008). The purpose of this study was to compare the levels of quality of life between the athlete and non-athlete children. Method: The study was conducted with a total of 204 (xage10.92±1.56 years) children. Of all participants, 101 (xage10.07±1.68 years) were the athletes who played football at least 3 days-a-week and 103 (xage11.76±0,81 years) were non-athlete. For measures in the study, Pediatric Quality of Life Inventory in 8-12-year-old Turkish children, which was adopted into Turkish by Memik et al., (2008) was used. The scale consists of 23 items. Scoring of the scale is done in 3 areas. First, the total score of the scale, total score of physical health and the total score of psychosocial health. For analysis, descriptive statistics, independent samples t-test was used. The data was analyzed through the SPSS 16 program. The level of significance was determined as 0.05. Findings: In the descriptive statistics analysis, the mean of total score of children who do sport was 80.00 and the mean of total score of children who do not do sport was 66.33. In the independent groups t-test, statistically significant differences were found in the total score of the scale (p=,000), physical health total score (p=,000) and psychosocial health total score (p=,000) in the quality of life scale between the athlete and non-athlete children (p<0.05). Conclusion: As a result, it was found that the quality of life levels of children who do sport three days or more a week were higher than children who do not do sports, and they perceived themselves emotionally, socially and physically healthier. Keywords: Athlete, quality of life, child

SB635

HARRAN ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZGÜVEN SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ

[1]Uğur İNCE, [2]Fatih Harun TURHAN

[1]Harran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ŞANLIURFA
[2]Karabük Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, KARABÜK

Email : *ugurince@harran.edu.tr, fharunturhan@karabuk.edu.tr*

Bu araştırmanın amacı; Harran Üniversitesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerin özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırma evrenini Harran Üniversitesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 27540 öğrenci oluşmaktadır. Örneklem grubu ise araştırmaya rastgele örnekleme yöntemi ile katılmış 717 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Özgüven Ölçeği" ile kişisel bilgi formundan oluşan anket formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences 22.0) programı ile analiz edilmiştir. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p<.05$) olarak alınmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t testi (Independent Samples t- testi) ve "Anova" testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma kapsamında; Kadınlarla erkekler arasında özgüven açısından anlamlı bir fark görülmemiştir. Aynı şekilde lisanslı sporculuğun özgüven üzerinde bir etkisine rastlanmamıştır. Şaşırtıcı bir biçimde özgüvenin fiziksel aktiviteye katılma üzerinde etkisi görülmemiştir. 1. sınıflarla 3. sınıflar ve 2. sınıflarla 3. sınıflar arasında iç ve dış özgüven açısından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, Beden Eğitimi, Spor, Üniversite

Examination of Self-Confidence Levels of Harran University Students

The aim of this study is to examine the self-confidence levels of Harran University students educated in 2018-2019 academic year in terms of various variables. The population consists of 27540 students that Harran University students educated in 2018-2019 academic year. The sample group consists of 717 students that participated to study with random sampling method. For the data collection tool, the questionnaire consisting of "Leisure Barriers Scale-18" and a personal information form was adopted. The data were analyzed by using the SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences 22.0) software. The significance level for all the tests was determined to be ($p<.05$). In the data analysis, independent samples t-tests and "Anova" tests were used. The statistical significance level was determined as $p<0.05$. Within the framework of the study, There was no significant difference between men and women in terms of self-confidence. Likewise, there was no effect of licensed athletes on self-confidence. Surprisingly, self-confidence did not have an effect on participation in physical activity. Significant differences were seen between the 1st and 3rd grades and the 2nd and 3rd grades in terms of internal and external self- confidence.

Key Words: Self-confidence, Physical education, Sport, University

SB640

GENÇ YÜZÜCÜLERİN EBEVEYN GÜDÜSEL İKLİMİ İLE SPORA KATILIM MOTİVASYONLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Hakan KOLAYİŞ, [1]Nurullah ÇELİK, [1]Mustafa NARİN

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya

Email : *hkolayis@subu.edu.tr, nurullahc@subu.edu.tr, mustafanarin@subu.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Koivula (1999) spora katılımın fiziksel sağlık, ruhsal açıdan iyileşme, zihinsel stres, kaygı düzeyinde azalma, dinç ve açık fikirli olma gibi etkilerinden bahsetmiştir. Bununla birlikte, anne baba-çocuk ilişkisi, çocuğun gelişimi ve genel iyi olma hali bakımından önemli bir unsudur. O yüzden bu durum, araştırmacıların dikkatini anne, baba ve çocuk arasındaki ilişkiler dahil olmak üzere spor deneyimlerinin çocuğun motivasyonunu nasıl etkilediğine çekmiştir (O'Rourke ve ark., 2013). Bu çalışmanın amacı, genç yüzücülerin ebeveyn güdüsel iklimi ile spora katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yöntem: Çalışma, yüzme sporu yapan 112 kadın (14.91±1.49 yaş ort.) ve 98 erkek (15.41±1.47 yaş ort.) olmak üzere toplam 210 (15.14±1.50 yaş ort.) sporcu ile yapılmıştır. Çalışmada ölçüm aracı olarak kişisel bilgi formu, Oyar ve arkadaşları (2001) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Spora Katılım Güdüsü Envanteri" ile Altıntaş ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Ebeveyn Güdüsel İklim Envanteri-2 kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, cinsiyet bakımından farkların tespiti için bağımsız gruplar testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 16 programında analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, anne ve babadan algılanan öğrenme/haz iklimi ile spora katılım envanterinin başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, takım üyeliği/ruhu, arkadaşlık, eğlence, beceri gelişimi ve hareket/aktif olma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ($p<0.05$); anne ve babadan algılanan endişe iklimi ile spora katılım envanterinin başarı/statü, fiziksel uygunluk/enerji harcama, takım üyeliği/ruhu, arkadaşlık, eğlence, beceri gelişimi ve hareket/aktif olma alt boyutları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Öte yandan, anne ve babadan algılanan çabasız başarı iklimi ile spora katılım envanteri alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Sonuç: Sonuç olarak, genç yüzücülerin anne ve babalarından algıladıkları öğrenme ve haz ikliminden olumlu yönde etkilendiği, endişe iklimi açısından da hem anne hem de baba tarafından olumlu yönde güdülendikleri sonucu ortaya çıkmıştır. Anahtar Kelimeler: Yüzücü, spora katılım, motivasyon

Examining the Relationship between Parent-Initiated Motivational Climate and Sport Participation Motivation of Young Swimmers

Introduction and Aim: Koivula (1999) pointed out the benefits of participation in sport activities provides improvement in physical and mental health. Besides, parent-child relationship is an important element in child development and general well-being. Therefore, it has drawn researchers' attention to how sport experiences, including the relationships between mother, father and child, affect the child's motivation (O'Rourke et. al., 2013). The purpose of this study was to examine the relationship between parent-initiated motivational climate and sport participation motivation of young swimmers. Method: The study was conducted with a total of 210 (xage 15.14 ± 1.50 years) young swimmers, 112 female (xage 14.91 ± 1.49 years) and 98 male (xage 15.41 ± 1.47 years). As a measuring tool in the study, a personal information form, Parent-Initiated Motivational Climate Inventory, which was adopted into Turkish by Altıntaş et al. (2016) and Participation Motivation Questionnaire (PMQ), which was adapted into Turkish by Oyar et al. (2001) were used. For analysis, descriptive statistics, independent samples t-test were used. The data was analyzed through the SPSS 16 program. The level of significance was determined as 0.05. Findings: According to the findings, positive significant relationships were found between the learning/enjoyment climate perceived by mother and father and achievement/status, fitness/energy release, team spirit, friendship, fun, skill development and activity/being active sub-dimensions of PMQ ($p<0.05$); negative relationship between worry-conducive climate and achievement/status, fitness/energy release, team spirit, friendship, fun, skill development and activity/being active sub-dimensions of PMQ ($p<0.05$). However, no

statistically significant relationship was found between success without effort sub-dimension and sports participation inventory sub-dimensions ($p>0.05$). Conclusion: As a result, it was found out that young swimmers were positively affected by the learning and enjoyment climate and worry conducive climate perceived by their parents. This finding showed the importance of parent-initiated motivation on their children's motivation.
Keywords: Swimmer, sport participation, motivation

SB645

AİT OLMA İHTİYAÇLARININ SPORDA GÜDÜLENMEYE ETKİSİNİN ÇEŞİTLİ AÇILARDAN İNCELENMESİ

***[1]Yeşim Bayrakdaroğlu*, [1]Ahmet Yılmaz Albayrak**

[1]Gümüşhane Üniversitesi, GÜMÜŞHANE

***Email :** yesimsongun@hotmail.com, ahmetyılmazalbayrak@hotmail.com*

Çalışmada ait olma ihtiyaçlarının sporda güdülenmeye etkisi, çeşitli değişkenler dikkate alınarak incelenmiştir. Çalışmaya yaşları 16-41 arasında değişen toplamda 100 eskrim sporcusu katılmıştır. Çalışmada kullanılan Leary M. ve ark. tarafından 2013 yılında geliştirilen ait olma ihtiyacı ölçeğinin Türkçe uyarlaması Akın A., Kaya M., Akın U., Bilgin O., Uğur E. Ve Ercengiz M. (2014) tarafından yapılmıştır. Kullanılan diğer bir ölçek ise Kazak Z.(2004) tarafından Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerliliği yapılan sporda güdülenme ölçeğidir. Çalışmada ikiden fazla bağımsız değişkenin değerlendirilmesi için One Way Anova ve iki ölçeğin etkileşimine bakabilmek için regresyon analizi yapılarak sonuçlara ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda sporda güdülenme puanları açısından lig kategorisinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda ait olma değerinin artması ile birlikte sporda güdülenme durumunda da artış olması beklendiği tespit edilmiştir.

THE ANALYSIS FROM VARIOUS ASPECTS OF THE EFFECT OF NEED TO BELONG ON MOTIVATION IN SPORTS

In the study, the effect of the need to belong on motivation has been considered in terms of various variables. The study population consists of 100 fencing athletes in total whose age range changes between 16 and 41. “Need to Belong Scale” developed by Leary M. et.al (2013) adapted into Turkish language by Akın A., Kaya M., Akın U., Bilgin O., Uğur E. Ve Ercengiz M. (2014) was used in the study. Another scale used in the study was “Motivation in Sports Scale” validity and reliability for Turkish athletes of which was carried out by Kazak Z. (2004). In order to evaluate more than two independent variables, One Way ANOVA was used, and in order to analyze the interaction of two scales, Regression analysis was used. As a result, it was found that there is a significant difference in the league category in terms of motivation in sports. Also the regression analysis revealed that as the value for belonging increases, an increase in motivation in sports is expected.

SB651

"YORGUNLUK, İSTEMSİZLİK, RUHSAL ÇÖKÜNTÜ… KİLO VERDİĞİM İÇİN HEPSİNİ YAŞADIM": PSİKOSOSYAL BAKIŞ AÇISINDAN SPORCULARIN KİLO VERME DENEYİMLERİ

[1]İhsan Sarı, [1]Yusuf Bulut

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya

Email : *sariihsan@yahoo.com, yusufbulut1903@hotmail.com*

Bu araştırmanın amacı sıklet sporcularının kilo verme deneyimlerinin belirlenmesi ve bu deneyimlerin sporcular üzerindeki etkilerinin incelenmesidir. Nitel araştırma yöntemlerinden fenomenoloji deseninin kullanıldığı bu araştırmada veriler görüşme tekniği ile toplanmıştır. Farklı sıklet sporlardan, kilo verme konusunda deneyimli 12 milli sporcu ile her biri dörder kişiden oluşan üç adet odak grup görüşmesi yapılmıştır. Sporcular güreş, karate, wushu, taekwondo ve kickboks sporlarından kasti örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Yapılan görüşmeler ses kayıt cihazına kaydedilmiş ve sonrasında metin haline getirilmiştir. Oluşturulan metinler NVIVO 11 programında içerik analizi ile analiz edilmiştir. Analizler iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı gerçekleştirildikten sonra karşılaştırılmış ve fikir birliğine varılan son hali verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sporcuların uyguladığı birçok kilo verme yöntemi bulunmaktadır. Bu yöntemlerin çoğunun uygun olmadığını belirten sporcular bunların yapılmasını nedeni olarak başarılı olma isteği, antrenörlerin yaklaşımı, eğitimsizlik ve iyi yönlendirilememe gibi unsurlar belirtmişlerdir. Ayrıca, kilo vermenin birçok fizyolojik etkisi de ortaya koyulmuştur. Yaşadıkları kilo verme deneyimlerinin kendilerine bir takım olumlu etkileri olduğunu ifade eden sporcular genel anlamda kilo vermenin yaşam tatminin düşmesi, tükenmişlik, sinirli olma, sporu bırakma, derslerine odaklanamama, kilo verememe endişesi, sosyalleşememe ve ailede olumsuz iletişim gibi birçok olumsuz psikolojik etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Sonuç olarak, sporcuların çeşitli nedenlerle birçok kilo düşme yöntemi uyguladığı, bu uygulamaların birkaç olumlu etkisinin yanında birçok fizyolojik ve psikolojik olumsuz etkisi olduğu anlaşılmaktadır. Bulgular ışığında sporcuların optimal gelişimleri için çeşitli öneriler sunulmuştur.

"Fatigue, involuntariness and mental breakdown… I've experienced them all because of weight loss": Athletes' weight loss experiences from a psychosocial perspective

The aim of this study was to determine the weight loss experiences of athletes and to investigate the effects of these experiences. Phenomenology was used in this research as qualitative research methods. The data was collected by interview method. Three focus group interviews, each of which comprised of four people, were conducted with 12 national athletes who were from different sports and were experienced in weight loss. The athletes were selected with the purposive sampling method from wrestling, karate, wushu, taekwondo and kickboxing. The interviews were voice recorded and then transcripts were papered verbatim. The texts were analysed in NVIVO 11 by content analysis. After the analyses were carried out separately by the two researchers, the codes and the themes were compared and finalized. According to the findings, there were many weight loss methods applied by athletes. The athletes, who stated that most of these methods were not suitable, indicated the reasons such as desire to be successful, the approach of coaches, lack of education and poor guidance. In addition, many physiological effects of weight loss were expressed. The athletes, who stated some positive aspects of weight loss, emphasised that their weight loss practices had many negative psychological impacts such as loss of life satisfaction, burnout, being nervous, drop out from sports, not being able to focus on classes at school, worrying about not being able to lose weight, being unable to socialize and negative communication in the family. As a result, it was understood that athletes use many weight loss methods for various reasons, and these methods have some positive effects as well as many physiological and psychological negative effects. In the light of the findings, various recommendations for optimal development of athletes are presented.

SB652

BOKS ANTRENÖRLERİNİN GÖZÜNDEN BOKS, SPORCULAR VE AİLELER

[2]İhsan Sarı, [1]Ümmühan Bulut

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya

***Email :** , ummuhanbulut7@gmail.com*

Alan yazın incelendiğinde boks sporuna karşı ciddi sakatlıklara neden olduğu (Purcell ve Leblanc, 2012) ve çok şiddet içerdiği (Torres ve Parry, 2017) gerekçesiyle olumsuz yaklaşımlar vardır. Fakat bu yaklaşımların aksine araştırmaların da olduğu görülmektedir (Siewe ve ark., 2015). Bu açıklamalar doğrultusunda sporcuların ve ebeveynlerinin boks sporuna karşı olumlu ya da olumsuz tutumları olabilir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı boks antrenörlerin gözünden boks sporunun incelenmesi ile boksörler ve ebeveynlerinin boks sporuna yaklaşımlarının belirlenmesidir. Nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılan araştırmanın verileri bireysel görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 8 boks antrenörü oluşturmuştur. Katılımcılar ile derinlemesine bireysel görüşmeler yapılmıştır. Yapılan görüşmeler ses kayıt cihazına kaydedilmiş ve sonrasında metin haline getirilmiştir. Oluşturulan metinler NVIVO 11 programında içerik analizi ile analiz edilmiştir. Analizler iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı yapılıp karşılaştırılmış ve son hali verilmiştir. Elde edilen bulgularda, antrenörlere göre boksa başlayanların birçok farklı başlama nedeni olmakla birlikte boks yapmanın bilişsel, sosyal, duygusal, fiziksel/sağlık ve kariyer/maddi kazanımları bulunmaktadır. Ayrıca sporcular ve ebeveynlerinin sakatlanma, sporcunun canının yanması, yüz ve vücut görünüşünün bozulması, rezil olma, boksun kadınlara uygun olmaması, sporcunun asi ve kavgacı olması, akademik başarısızlık, kilo düşme gibi konularda endişeleri olduğu tespit edilmiştir. İfade edilen tüm bu endişelerle başa çıkmak için antrenörlerin birçok yöntem uyguladığı ve çeşitli öneriler sunduğu belirlenmiştir.

Boxing, Athletes and Families from the Perspectives of Boxing Coaches

When the literature is examined, there are negative approaches that suggest that boxing causes serious injuries (Purcell and Leblanc, 2012) and is very violent (Torres and Parry, 2017). However, there is also evidence against these arguments (Siewe et al., 2015). In line with these explanations, athletes and their parents may have positive or negative attitudes towards boxing. Therefore, the aim of this study was to investigate boxing as well as boxers' and their parents' attitudes towards boxing from the perspectives of boxing coaches. Qualitative research methods were used and the data was collected by individual interview method. The study group consisted of 8 boxing coaches. In-depth individual interviews were conducted with the participants. The interviews were recorded on the voice recorder and then transcribed. The texts were analysed by content analysis in NVIVO 11. The analyses were made separately by two researchers then compared and finalized. According to the findings based on the coaches' statements, although there are many different reasons for boxers to initiate boxing, this sport has cognitive, social, emotional, physical/health and career/financial gains. In addition, it was found that the athletes and their parents had concerns about disability, the athlete's hurt, disfiguration of face and body appearance, being embarrassed, the boxing being unsuitable for women, the athlete being rebellious and quarrelsome, academic failure and weight loss. In order to cope with all these concerns, it was determined that the coaches applied many methods and offered various suggestions.

SB653

SPORCULARDA MOTİVASYONEL BİR UNSUR OLARAK EBEVEYN GÜDÜSEL İKLİM VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ARACILIK ROLÜ

[1]İhsan Sarı, [1]N. Yaren Köleli, [2]Burcu Güvendi

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya
[2]İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Email : *sariihsan@yahoo.com, yaren.koleli@gmail.com, burcuguvendi@gmail.com*

Öz Belirleme Kuramı birçok farklı alanda temel psikolojik ihtiyaçların önemini vurgulamakta ve bu ihtiyaçlara etki eden çevresel faktörleri incelemektedir (Ryan and Deci, 2017). Öz belirleme kuramından yola çıkarak, bu araştırmanın amacı sporcularda ebeveyn güdüsel iklimin temel psikolojik ihtiyaçlar, optimal performans duygu durumu ve bağlılık üzerine etkisinin incelenmesi ve temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünün belirlenmesidir. Bu amaçla 208 erkek ve 133 kadın olmak üzere toplam 322 sporcu gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Ebeveyn Güdüsel İklim Envanteri-2, Sporda Temel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği, Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği Kısa Formu, ve Sporcu Bağlılığı Ölçekleri kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler ve Pearson korelasyon analizi ile birlikte doğrudan ve dolaylı etkileri belirlemek için AMOS 22 programında bootstrap analizleri uygulanmıştır. Yapısal eşitlik modeli analizine göre ebeveyn görev ve ego içerikli iklimin temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve optimal performans duygu durumuna doğrudan etki ettiği belirlenmiştir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin ise optimal performans duygu durumu ve bağlılık üzerinde doğrudan etkili olduğu tespit edilmiştir. Aracılık etkisine yönelik bulgulara göre ise ebeveyn görev ve ego içerikli iklimin temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığı ile dolaylı olarak optimal performans duygu durumu ve bağlılığı etkilediği belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarından yola çıkarak ebeveyn görev içerikli iklimin yüksek olmasının sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini, optimal performans duygu durumu ve bağlılığını artırabileceği, ebeveyn ego içerikli iklimin ise bu değişkenleri olumsuz olarak etkileyebileceği söylenebilir. Ayrıca ebeveyn görev ve ego içerikli iklimin temel psikolojik ihtiyaçlara olan etkisi dolaylı olarak sporcuların optimal performans duygu durumu ve bağlılığını da etkileyebilecektir. Elde edilen bulgular doğrultusunda sporcuların aileleri için birtakım öneriler sunulmuştur.

PARENT INITIATED MOTIVATIONAL CLIMATES AS A MOTIVATIONAL FACTOR IN ATHLETES AND MEDITATING ROLE OF THE BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS

Self-Determination Theory emphasizes the importance of the basic psychological needs in various contexts and examines the environmental factors that affect these needs (Ryan and Deci, 2017). Based on self-determination theory, the aim of this study was to investigate the effect of parent-initiated motivational climate on athletes' basic psychological needs, flow and engagement, and to determine the mediating role of the basic psychological needs. For these purposes 208 males and 133 females as a total of 322 athletes voluntarily participated in the study. Parent-Initiated Motivational Climate Questionnaire-2, The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale, Short Dispositional Flow Scale-2 and Athlete Engagement Questionnaire were used as data collection tools. Bootstrap analysis was applied in AMOS 22 to determine the direct and indirect effects with descriptive statistics and Pearson correlation analysis. According to the structural equation model analysis, it was determined that parent-initiated task and ego involving climates had a direct effect on satisfaction of the basic psychological needs and flow. In addition, satisfaction of the basic psychological needs had a direct effect on flow and engagement. According to the mediation analysis, it was determined that parent-initiated task and ego involving climates indirectly affect flow and engagement via basic psychological needs. Based on the results of the study, it can be concluded that parental task-involving climate can increase athletes' satisfaction of basic psychological needs, flow and engagement whereas parental ego-involving climate can negatively affect these variables. In addition, parental task and ego-involving climates indirectly affect athletes' flow and engagement via satisfying their basic psychological needs. In line with the findings, some suggestions have been made for athletes' parents.

SB660

MÜSABAKA ÖNCESİ VE MÜSABAKA SONRASI STRESLE BAŞ ETME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: ANTALYASPOR VE VAKIFBANK ÖRNEĞİ

[1]Emine Bal Turan , [2]Doğukan Batur Alp Gülşen , [2]Buse Aksu, [3]Gül Yağar

[1]Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat
[2]Akdeniz Üniversitesi, Antalya
[3]Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *emineball@gmail.com, dogukan_gulsen@hotmail.com, buseaksu@hotmail.com, glyagar@gmail.com*

Araştırmanın amacı; profesyonel olarak voleybol oynayan kadın sporcuların müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası stres düzeylerini ölçmek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 2019 yılında Türkiye Voleybol Federasyonu 2.lig bayanlar final etabına katılan Antalyaspor spor kulübü ve Vakıfbank spor kulübünde aktif spor hayatı devam eden 28 kadın sporcudan oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların müsabaka öncesi ve sonrası stresle baş etme düzeylerinin belirlenmesi için amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin" ülkemiz için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Verileri analiz edilmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası tutumları belirmek için paired sample t-testi yapılmıştır. Elde edilen verilere göre, Antalyaspor oyuncusu 14, Vakıfbank oyuncusu 14 toplam 28 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 17,20±3,8'dir. Müsabaka öncesi ve sonrası stresle baş etme ölçeği alt boyutlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Antalyaspor ve Vakıfbank oyuncularının Stresle baş etme ölçeği birlikte bakıldığında sadece alt boyutlardan çaresiz yaklaşım alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Bu araştırma sonucunda Antalyaspor kadın voleybol oyuncuların müsabaka öncesi ve sonrasında stres düzeylerinin ortalamaları daha yüksek iken Vakıfbank kadın voleybol oyuncuların daha düşük olduğu görülmüştür. Vakıfbank sporcuların stresle baş etme düzeylerinin daha düşük olmasının sebeplerinden birinin yaş faktörü olduğu düşünülmektedir.

Investigation of Pre and Post Competition Coping with Stress Levels: Antalyaspor and Vakıfbank Case

The purpose of the present study was to determine pre and post competition coping with stress levels of professional female volleyball players. The sample consists of 28 female volleyball players competing for Antalyaspor (n = 14) and Vakıfbank (n = 14) teams at the final stage of female 2nd league of Turkish Volleyball Federation. Mean age of participants was 17,20±3,8. Stress Coping Style Inventory developed by Folkman and Lazarus (1980) and translated into Turkish by Şahin and Durak (1995) was used in order to determine pre and post competition coping with stress levels of participants. It consists of 5 sub-dimensions. Internal consistency value of the scale was determined .83. SPSS Package program was used for statistical analysis. As a result of analyses, normal distribution of data was determined. Paired sample t-test was used to determine pre and post competition situations. There is no statistical significance regarding sub-dimensions of the scale at pre and post competition. When sub-dimensions of coping with stress scale were evaluated together, statistically significant difference was determiend only in helpless style sub-dimension. As a result of this study, pre and post competition stress levels of Antalyaspor players were higher compared to Vakıfbank players'. Age is thought as a reason why Vakıfbank players' coping with stress levels were lower.

SB675

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ (KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

[2]Hakan AKDENİZ, [1]Gizem SAVTEKİN, [2]İnayet Kaan KÖYLÜ

[1]Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği A.B.D.
[2]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Email : *hakanakdeniz@gmail.com, svtkngzm@gmail.com, kaankoylu95@hotmail.com*

Kocaeli Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve öğrencilerin, tanımlayıcı özelliklerine göre yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek araştırmanın diğer amacını oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde İletişim Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde öğrenim, gören 437 kadın, 476 erkek toplamda 913 öğrenci, oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin elde edilmesi amacı ile Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen ve Karaırmak (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan "Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ile Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgi dağılımlarını incelemek amacıyla frekans analizi, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla skewness-kurtosis değerlerine bakılmış, değişkenler arasındaki, farklılıkları belirlemek amacıyla Manova, Tukey, Post-Hoc testleri yapılmış ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi ve etkiyi belirlemek amacıyla regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda; Spor Bilimleri Fakültesinde İletişim Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin, Yaşam Doyumu ve Psikolojik sağlamlık ölçekleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Kadın öğrencilerin psikoloji sağlamlık düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Yaşam Doyumu Ölçeği cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır($p>0.05$). Yaşam Doyumu ölçeği, bölüm değişkenine göre, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0,05$). Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinde ise Spor Bilimleri Fakültesi ve İletişim fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0,05$). Yaşam Doyumu Ölçeği, Spor yapma durumuna göre incelendiğinde rekreasyonel ve amatör, rekreasyonel ve profesyonel sporcular arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ölçeği incelendiğinde, rekreasyonel ve amatör, rekreasyonel ve profesyonel, amatör ve profesyonel sporcular arasında anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0,05$).

Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları yüksek olan öğrencilerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu

EXAMINATION OF THE EFFECT OF LIFE SATISFACTION ON PSYCHOLOGICAL HEALTH LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

The aim of this study was to investigate the relationship between life satisfaction and psychological stability of Kocaeli University students.

The sample of the study consisted of 913 students (437 females and 476 males) studying at the Faculty of Communication, Faculty of Education and Faculty of Sport Sciences at Kocaeli University. For the purpose of obtaining data in the study, "Ego- Resilience Scale" which was developed by Block and Kremen (1996) and

adapted to Turkish by Karaırmak (2007) and "The Satisfaction With Life Scale" which was developed by Diener, Emmons, Laresen and Griffin (1985) and adapted to Turkish by Köker (1991) were used. In the analysis of the data, frequency analysis was used to examine the participants' personal information distributions, skewness-kurtosis values were examined to determine whether the data showed normal distribution, Manova, Tukey and Post-Hoc tests were used to determine the differences between the variables, correlation analysis was used to establish relations and regression analysis to determine the effects.

According to these analyzes; It was found that there were a high positive correlation between life satisfaction and ego- resilience scales of Faculty of Communication, Education and Sport Sciences students ($p < 0,05$). It was determined that female students' ego-resilience levels were significantly higher than male students ($p < 0.05$). There was no significant difference according to the gender variable of the Satisfaction with Life Scale ($p > 0.05$). Significant differences were found between the Faculty of Education and the Faculty of Communication regarding the satisfaction with life scale ($p < 0.05$). On the other hand, a significant difference was found between the Faculty of Sport Sciences - Faculty of Communication and the Faculty of Education - the Faculty of Communication ($p < 0.05$). When the Satisfaction with Life Scale was examined according to the sportive activities, a significant difference was found between recreational and amateur, recreational and professional athletes. When the ego-resilience scale was examined, a significant difference was found between recreational and amateur, recreational and professional, amateur and professional athletes ($p < 0.05$).

It can be said that the Faculty of Sport Sciences, Education and Communication students who have high life satisfaction levels also have high ego-resilience levels.

Key Words: University Students, ego-resilience, Life Satisfaction

SB681

PEDAGOJİK FORMASYON ALAN ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

[2]Hakan AKDENİZ, [1]Gülşah SEKBAN, [2]Mert İNDERE

[1]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü
[2]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Email : *hakanakdeniz@gmail.com, gsekban@yahoo.com, mrt-indere@hotmail.com*

Pedagojik Formasyon alan öğrencilerin psikolojik iyi olma ve empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi Pedagojik Formasyon Alan 192 kadın, 128 erkek toplamda 320 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin elde edilmesi amacı ile Dökmen (1988) tarafından geliştirilen Empatik Eğilim ölçeği, Katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla (Ryff , 1989) tarafından geliştirilen, (Ryff ve Keyes, 1995) tarafından revize edilen, Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz, Eroğlu (2012) tarafından uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin (PİOÖ) 42 maddelik formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgi dağılımlarını incelemek amacıyla frekans analizi, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla skewness-kurtosis değerlerine bakılmış, değişkenler arasındaki, farklılıkları belirlemek amacıyla Manova, Tukey, Post-Hoc testleri yapılmış ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi ve etkiyi belirlemek amacıyla regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda; Pedagojik formasyon alan öğrencilerinin, Empatik Eğilim ve Psikolojik iyi olma ölçekleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Kadın öğrencilerin empatik eğilim düzeyleri erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir($p<0,05$). Psikolojik İyi olma ölçeği sınıf değişkenine göre incelendiğinde Mezun öğrencilerin 4. Sınıf öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiş, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Pedagojik Formasyon Alan öğrencilerinin Alan değişkenine göre Empatik eğilim, Psikolojik İyi Olma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır($p>0,05$). Empatik Eğilimlerinde Yaş değişkenine bakıldığında arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0,05$). Psikolojik İyi Olma Ölçeğinde, Yaş değişkenine bakıldığında 20- 25 yaş arası öğrencilerin 32-37 yaş arası öğrencilere kıyasla anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0,05$).

Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi Pedagojik Formasyon Alan öğrencilerin Psikolojik İyi Olma düzeylerinin, Empatik Eğilim düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Empatik Eğilim, Psikolojik İyi Olma, Pedagojik Formasyon

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND EMPATHIC TENDENCIES OF PEDAGOGIC FORMATION STUDENTS

The purpose of this study is to investigate the relationship between psychological well-being and empathic tendency levels of students who receive pedagogical formation.

The sample of the study consisted of 320 students - 192 female, 128 male - who received pedagogical formation in Kocaeli University Umuttepe Campus. For obtaining the data in the study Dökmen's Scale of Empathic Tendency (1988) was used. In order to determine the psychological well-being of the participants, 42-item Psychological Wellbeing (PWB) Scale, which was developed by Ryff (1989), revised by Ryff and Keyes (1995) and adapted to Turkish by Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz, Eroglu (2012), was used. In the analysis of the data, frequency analysis was used to examine the participants' personal information distributions, skewness-kurtosis

values were examined to determine whether the data showed normal distribution, Manova, Tukey and Post-Hoc tests were used to determine the differences between the variables, correlation analysis was used to establish relations and regression analysis to determine the effects.

As a result of the analyzes; It was found that there was a high positive correlation between empathic tendency and psychological well-being scores of the students who received pedagogical formation ($p < 0.05$). Empathic tendency levels of female students were found to be significantly higher than male students ($p < 0.05$). When the psychological well-being scale was examined according to the grade variable, it was found that the graduates scored higher than the 4th-grade students, and a statistically significant difference was found ($p < 0.05$). There was no statistically significant difference between empathic tendency, psychological well-being levels of field students according to field variable ($p > 0.05$). No significant differences were found between age and empathic tendencies ($p > 0.05$). In the psychological well-being scale, when the age variable was examined, a significant difference was found between the students aged 20-25 compared to the students aged 32-37 ($p < 0.05$). It can be said that the psychological well-being of the students who received pedagogical formation at Kocaeli University Umuttepe Campus had a positive effect on their empathic tendency levels.

Key Words: Empathic tendency, psychological well-being, pedagogical formation

SB687

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN TUTUMLARININ ÖZ GÜVENLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ (KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

[1]Hakan AKDENİZ, [1]Özlem KESKİN, [1]Kemal ERDOĞAN

[1]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

Email : *hakanakdeniz@gmail.com, ozlemnht@hotmail.com , kemalerdogan4848@gmail.com*

Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve İletişim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tutumları ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde, İletişim Fakültesi ve Eğitim Fakültesinde ve Mühendislik Fakültesinde öğrenim, gören 487 kadın, 608 erkek toplamda 1095 öğrenci, oluşturmaktadır. .Araştırmada verilerin elde edilmesi amacı ile 1982 yılında Ragheb ve Beard tarafından geliştirilen "Boş Zaman Tutum Ölçeğinin Türkiye geçerlik ve güvenirliğini Gürbüz ve Akgül tarafından yapılmıştır. Akın (2007) tarafından geliştirilen "Öz Güven Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgi dağılımlarını incelemek amacıyla frekans analizi, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla skewness-kurtosis değerlerine bakılmış, değişkenler arasındaki, farklılıkları belirlemek amacıyla Manova, Tukey, Post-Hoc testleri yapılmış ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi ve etkiyi belirlemek amacıyla regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda; Spor Bilimleri Fakültesinde İletişim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin, Serbest Zaman Tutum ve Öz güven ölçekleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Erkek öğrencilerinin, davranışsal alt boyut düzeyleri kadın öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Serbest zaman tutum ölçeğinin Duyuşsal ve Bilişsel alt boyutları, Öz güven ölçeği alt boyutları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Serbest zaman tutum ölçeği ve alt boyutları, Öz güven ölçeği ve alt boyutları ile fakülte değişkeni arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p< 0.05$). Serbest zaman tutum ölçeği ve alt boyutları, Öz güven ölçeği ve alt boyutları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır($p< 0.05$). Serbest zaman tutum ölçeği ve alt boyutları, Öz güven ölçeği ve alt boyutları ile spor yapma durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p< 0.05$).

Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve İletişim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin Serbest zaman tutumları yüksek olan öğrencilerin, öz güven düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kocaeli Üniversitesi, Boş Zaman Tutumu, Serbest Zaman, Özgüven.

EXAMINATION OF LEISURE ATTITUDES' EFFECT ON SELF-CONFIDENCE LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

The purpose of this study is to investigate the relationship between leisure attitudes and self-confidence levels of the Faculty of Sport Sciences, the Faculty of Education, the Faculty of Engineering and the Faculty of Communication students.

The sample of the study consisted of 1095 students, 487 women and 608 men from Kocaeli University, Faculty of Sport Sciences, Faculty of Communication, Faculty of Education and Faculty of Engineering. Both Akin's Self-Confidence Scale (2007) and The Leisure Attitude Scale, which was developed by Beard and Ragheb in 1982 and adapted to Turkish by Gürbüz and Akgül was used in this study to obtain data. In the analysis of the data, frequency analysis was used to examine the participants' personal information distributions, skewness-kurtosis

values were examined to determine whether the data showed normal distribution, Manova, Tukey and Post-Hoc tests were used to determine the differences between the variables, correlation analysis was used to establish relations and regression analysis to determine the effects.

It was found that there was a high positive correlation between leisure time attitude and self-confidence scales of students from Faculty of Communication, Faculty of Engineering, Faculty of Education and Faculty of Sport Sciences ($p < 0.05$). Behavioral subdimension levels of male students were significantly higher than female students ($p < 0.05$). Emotional, cognitive and self- confidence subscales of leisure attitude scale were not significantly different according to gender ($p > 0.05$). Significant differences were found between faculty variables with leisure attitude scale, sub-dimension and self-confidence scales ($p < 0.05$). Significant differences were found between the leisure attitude scale and sub-dimensions, self-confidence scale and sub-dimensions and class variable ($p < 0.05$). Significant differences were found between the leisure attitude scale and its sub-dimensions, self-confidence scale, its sub-dimensions and sportive activities ($p < 0.05$).

It can be said that Sport Sciences, Education, Engineering and Communication Faculty students with high leisure attitudes have high self-confidence levels.

Key Words: Kocaeli University, leisure attitude, leisure time, self-esteem.

SB701

MASA TENİSİ EGZERSİZLERİNİN ÇOCUKLARIN ÖZ-YETERLİK ALGILARI VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNE ETKİLERİ

[2]NİLGÜN VURGUN, [2]HİKMET VURGUN, [1]CANAN ALDIRMAZ

[1]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA

Email : *nilvurgun@hotmail.com, hvurgun@yahoo.com, cananaldirmaz@gmail.com*

GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanların başarılı olma ihtiyacı psikososyal gelişim içinde kişinin kendine güvenini kazanması ve yetenek algısını arttırması açısından önemlidir. Sporun, özellikle gelişim çağındaki çocukların fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarına katkısı olukça fazladır. Kırsal ve küçük yerleşim yerlerinde yaşayan çocukların büyükşehirlerde yaşayanlara kıyasla sportif aktivitelere katılma fırsatları daha kısıtlıdır. Masa tenisi, her yaştan insanın katılmasına olanak tanıyan, hareketli ve eğlenceli, raket ve top gibi temel malzemenin rahatlıkla sağlanabildiği bir spordur. Bu özellikleri sayesinde özellikle okullarda hem öğrenciler hem de öğretmenler için uygulanması birçok avantaj sağlamaktadır. Bu nedenle, bu araştırmanın amacı 10-14 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık masa tenisi egzersizlerinin, çocukların öz-yeterlik ve problem çözme becerilerine yönelik algıları üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

YÖNTEM Bu çalışma, MEB Simav Güney Ortaokulunda öğrenim gören, yaşları 10 ile 14 arasında değişen ($\bar{x}$= 12,45, S=1,11) 20 çalışma – 20 kontrol grubunda olmak üzere toplamda 40 öğrenciden (16 kız, 24 erkek) oluşmuştur. Çalışma ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test verileri Çocuk Öz-Yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ) (Telef, 2011) ve İlköğretim Düzeyindeki Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri (ÇPÇE) (Serin ve ark. 2010) kullanılarak elde edilmiştir. Çalışma grubu ön-test ölçümünü takip eden hafta itibariyle 8 haftalık masa tenisi antrenmanlarına katılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t testinin parametrik olmayan karşılığı olan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

BULGULAR Çalışma ve kontrol gruplarının ÇÖYÖ ön-test verileri karşılaştırıldığında gruplar arasında fark olmamasına karşın, son-test verilerinde akademik ve duygusal öz-yeterlik altboyutlarında çalışma grubunun anlamlı olarak yüksek puan aldığı görülmüştür ($p<.01$). ÇPÇE'nin gruplar arasında karşılaştırılmasında ise öz-denetim altboyutunda ön-test sonuçlarında anlamlı farklılık olduğu, bununla beraber son-test sonuçlarında gruplar arasındaki anlamlı farklılığın daha yüksek olduğu ortaya konmuştur ($p<.01$).

SONUÇ

Sonuçlar, 8 haftalık masa tenisi egzersizlerinin çocukların öz-yeterlik algılarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koyarken, problem çözme becerilerinde beklenen şekilde bir etki yaratmadığını göstermektedir.

The Effects of Table Tennis Exercises on Children's Self Efficacy Perceptions and Problem-Solving Skills

INTRODUCTION AND PURPOSE

The need for success is important for individuals in psychosocial development in terms of gaining self-confidence and increasing the perception of ability. The contribution of sports to physical and psychological well-being, especially for children in developmental age, is considerably high. Children living in rural and small settlements are less likely to participate in sporting activities than those living in metropolitan areas. Table tennis is a sport that allows people of all ages to participate with fun; and basic materials are easily obtainable such as rackets

and balls. Owing to this, it provides many advantages, especially in schools for teachers and students. Therefore, the aim of this study is to investigate the effect of 8-week table tennis exercises on children's self-efficacy and problem-solving skills in 10-14 age group children.

METHOD This study consisted of total of 40 students (16 girls, 24 boys) in 20 study - 20 control groups, aged between 10 and 14 ($\bar{x}$ = 12.45, S = 1,11) studying at MEB Simav Güney Secondary School. The pre-test and post-test data of the study and control groups were obtained by using the Self-Efficacy Scale for Children (SESC) (Telef, 2011) and Problem Solving Inventory for Children at the Level of Primary Education (PSIC) (Serin et al. 2010). The study group participated in 8 weeks of table tennis training as of the week following the pre-test measurement. In the analysis of the data, the Mann-Whitney U test, which is the non-parametric equivalent of independent sample t-test, was used.

RESULTS According to the results, although there was no difference between the groups when the pretest data of the SECS of the study and control groups were compared, it was seen that the study group scored significantly higher in the post-test data in the academic and emotional self-efficacy subscales ($p < .01$). In the comparison of PSIC between the groups, it was found that there was a significant difference in the pre-test results in the subdimension of self-control, however, the post-test results showed a higher significant difference between the groups ($p < .01$).

CONCLUSION In conclusion, it has been shown that 8-weeks table tennis exercises positively affect children's self-efficacy perceptions, yet do not affect problem-solving skills as expected.

SB709

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sözel Zeka Düzeyleri İle Etkili İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Didem Gülçin Kaya[1] Bijen Filiz[1] Halime Dinç[1]

[1]Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email: didemkemec@gmail.com, bijenfiliz@gmail.com, halimedinc@aku.edu.tr

Özet

Spor Bilimleri öğrencilerinin gelişimleri açısından bölümlerin müfredatlarında zorunlu ve seçmeli olarak etkili iletişim becerileri dersi yer almaktadır. Bu ders kapsamında öğrenciler bilimsel yaklaşımlardan faydalanmayı öğrenerek problemleri çözüp, çözüm önerileri geliştirebilirler. Nitekim öğrencilerin kişisel ve mesleki olarak alanda uzmanlaşmaları için etkili iletişim becerilerine sahip olmaları önem arz etmektedir. Bu nedenle çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sözel zeka düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubunu, 2018-2019 akademik yılı Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 104'ü (%46.4) kadın, 120'si (%53.6) erkek olmak üzere toplam 224 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Çoklu Zeka Alanlarında Kendini Değerlendirme Envanteri" ve "Etkili İletişim Becerileri Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde demografik özelliklere ilişkin bulgular için frekans ve yüzde analizi, ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (tek yönlü ANOVA, t testi), anlamlı farklılığı belirlemek için Tukey testi, alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Kolerasyon Çarpımı analizinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından etkin dinleme alt boyutunda kadın öğrenciler; bölüm değişkeni açısından kendini tanıma/kendini açma, beden dilini kullanma ve sözel zeka alt boyutlarında Rekreasyon Bölümü lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yaş değişkenine göre kendini tanıma/kendini açma alt boyutunda 21-23, sınıf değişkenine göre etkin dinleme ve sözel zeka alt boyutlarında 2. sınıflar, not ortalamasına göre ise sözel zeka alt boyutunda ortalaması 80-89 olanlar lehine anlamlı bir farklılık kaydedilmiştir.

Etkili iletişim becerileri dersini alma durumuna göre ego geliştirici dil; dersi alma şekline göre de ego geliştirici dil, kendini tanıma/kendini açma ve beden dilini kullanma alt boyutlarında zorunlu ders lehine anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların iletişim becerileri ve sözel zekâ düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, İletişim, Öğrenci, Sözel zeka, Spor.

Examination of the Relation between Verbal Intelligence Levels and Effective Communication Skills of the Students School of Physical Education and Sports

Abstract

In the curriculum of the departments, there is a necessary and elective effective communication skills course for the developments of sport science students. Within the context of this course, students may develop solution offers by learning how to make use of scientific approaches and solving the problems. Thus, having effective communication skill is important for the students to become an expert in the field for both personal and professional. Therefore, in this study it is aimed to examine the relation between the verbal intelligence and communication skills of students at physical education and sport academy, according to different variables. Relational scanning method is used in the study. The research group consist of 224 students, (chosen by simple random sampling method, 104 (46.4%) female and 120 (53.6%) male) who study at the Faculty of Sport

Sciences at Afyon Kocatepe University during 2018-2019 education period. As data collection tools, “Personal Information Form”, “Self Assessment Inventory On Areas Of Multiple Intelligence” and “Effective Communication Skills Scale” were used. Frequency and percentage analysis for the demographical findings, ANOVA (one way ANOVA and t test) to compare the means at non relational measurements, Tukey test to determine the significant difference and Pearson Correlation analyze to examine the relation among sub-dimensions is used to analyze the data set. As a results of the analysis it is found out that, there is a significant difference according to gender at the effective listening sub-dimension on behalf of female students and significant difference according to departments at the self-recognition/ self-revelation, using the body language and verbal intelligence sub-dimensions on behalf of Recreation department. It is also determined that there is a significant difference on behalf of 21-23 years old students according to age variable at the sub-dimension of self-recognition/ self-revelation, on behalf of 2nd class students according to class variable at the sub-dimension of effective listening and verbal intelligence and on behalf of students having 80-90 scores according to average score variable at the sub-dimension of verbal intelligence. Ego developer language, according to status of getting the course of effective communication skills and significant difference, on behalf of having the necessary course at the sub-dimensions of self-recognition/ self-revelation and using body language is determined. As a result, it is determined that there is a positive and significant relation between the participants' communication skills and verbal intelligence levels.

Key Words: Physical education, Communication, Student, Verbal intelligence, Sport.

SB711

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri İle Egzersiz Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

[1]Didem Gülçin Kaya [1]Bijen Filiz [1]Yücel Ocak

[1]Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email: didemkemec@gmail.com, bijenfiliz@gmail.com, yocak@aku.edu.tr

Özet

Stres, bireyleri fiziksel, sosyal vb. etkilerle iyi olma halinden uzaklaştıran bir problem durumudur. Bu problem durumunu ortadan kaldırabilecek faktörlerden biri ise egzersizdir. Ancak yapılan egzersiz, bağımlılık düzeyinde olduğunda stresi daha fazla tetiklemesi beklenilmektedir. Bu anlamda gelecek nesilleri egzersize yönlendirecek olan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan stres ve egzersiz bağımlılık düzeyleri önem arz etmektedir. Dolayısıyla çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan stres ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubunu, 2018-2019 akademik yılı Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 127'si (%49.8) kadın, 128'si (%50.2) erkek olmak üzere toplam 255 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde demografik özelliklere ilişkin bulgular için frekans ve yüzde analizi, ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (tek yönlü ANOVA, t testi), anlamlı farklılığı belirlemek için Tukey testi, alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Kolerasyon Çarpımı analizinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin algılanan stres ve egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bölüm değişkeni açısından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuş olup; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon Bölümü öğrencilerine oranla mutlu olmak, kendilerini motive etmek için daha fazla egzersiz yaptıkları, egzersiz materyallerine daha fazla para harcadıkları tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre algılanan stres düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüş ve bu anlamlı farklılığın 20-21 yaş lehine olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra algılanan stres düzeyi yükseldikçe erteleme ve çatışma davranışlarının da arttığı, bireylerin egzersiz yapma durumunun tutku boyutuna ulaştığında duygu değişimlerinin de pozitif yönde arttığı ve aşırı odaklanma yaşandığı kaydedilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, Egzersiz bağımlılığı, Öğrenci, Spor, Stres.

Investigation of the Relationship between Perceived Stress Levels and Exercise Addictions of Students of Sport Sciences Faculty

Abstract

Stress is the problematic condition status who keeps people away from being well with physical or social impressions. Exercise is the only one thing that will remove that problematic status but when the exercise rise to addiction level, its expected to trigger more stress. In this sense, perceived stress and exercise addiction levels of the Faculty of Sport Sciences students, which will direct future generations to exercise is important. Therefore, the aim of this study was to investigate the relationship between perceived stress and exercise addiction levels of the students of Faculty of Sport Sciences according to different variables. The correlational survey model was used in the research. The research group consist of 255 students, (chosen by simple random sampling method, 127 (49.8%) female and 128 (50.2%) male) who study at the Faculty of Sport Sciences at Afyon Kocatepe University during 2018-2019 education period. As data collection tools, Personal Information Form, Perceived Stress Scale and Exercise Addiction Scale were used. In data analysis, for the findings related to demographic features,

frequency and percentage analysis; for the comparison of the mean scores in independent measurements, analysis of Variance; for detecting the significant difference, Tukey test; for analysing the relationship between the sub-dimensions, Pearson Correlation Multiplication analysis were used. In the end of this research; couldn't find any significant about Faculty of Sport Sciences student's stress and addiction of exercise level. There was found of significant difference in the sub-dimension of over-focusing and emotion change in terms of department also it was determined that the students of the Faculty of Sport Sciences did more

exercise to make yourself happy also motivated themselves. For that students spent more money on exercise materials than the students of the Department of Coaching Education and Recreation Department. A significant difference was observed in the perceived stress level according to the age factor and this significant difference was found to be in on behalf of 20-21 years. In addition, as the perceived stress level increasing, procrastination and conflict behaviors increasing, and when the exercise status of the individuals reaches the passion dimension, emotion changes increase positively and excessive focus is experienced.

Key Words: Physical education, Exercise addiction, Student, Sport, Stress.

Giriş ve Amaç

İnsanların her yaşta ve koşulda sorumluluk almayı öğrenmesi ve hayatını kaliteli devam ettirebilmesi açısından belirli aşamaları sağlam adımlarla geçmesi gerekmektedir. İnsanoğlunun var oluşundan bu yana en temel ihtiyaçları, beslenme, barınma ve güvenlik olarak ortaya çıkmaktadır. Çağın ve teknolojinin ilerlemesiyle ise bu ihtiyaçlar artmaya başlamış olup eğitim, istihdam alanı, daha lüks bir yaşam vb. şekillerde çoğalarak artmaya devam etmektedir. Üniversite çağındaki gençler de bu ihtiyaçları karşılayabilmek adına sınavlara katılmakta, sınavlar sonucunda başarılı olmaları doğrultusunda yeni bireylerle ve farklı ortamlarla karşılaşmakta, kısacası birtakım sorumluluklar almaya başlamaktadırlar. Bugün yeni bir duruma maruz kalan bireylerde görülen temel sorunlar halk arasında stres (Eskin ve ark., 2013) olarak anılmaktadır.

Stres ise en genel tanımıyla "kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumu" olarak ifade edilmekte (Altuntaş, 2003; Baltaş ve Baltaş, 2004; Doğan ve Eser, 2013; Zorba ve Saygın, 2017); bireyleri fiziksel, sosyal vb. etkilerle iyi olma halinden uzaklaştıran bir problem durumu olarak kabul görmektedir. Ancak günlük hayatta kullanıldığı anlamının dışında stres, olumlu ve olumsuz olmak üzere iki farklı şekilde ele alınmakta ve bireysel farklılıklar doğrultusunda bazı durumlarda stresin insanlar üzerinde olumlu etkiler de yaratabileceği görülmektedir. Alan yazında, olumlu stresin yaşanmasının olumsuz stresin aksine kişiye doyum ve yaşama sevinci olarak yansıdığını; stresin olumlu ve olumsuz olarak değerlendirildiğini ifade eden çalışmalar yer almaktadır (Canpolat, 2006; Şahin, 2018). Ek olarak Phillips (2013)'e göre algılanan stres durumu bireyin var olan zaman, durum ya da olayda baskılayıcı ve zor durumlara karşı göstermiş olduğu tepkiler olarak belirtilmektedir. Bu tanım kapsamında bireylerin sadece bilişsel ve psikolojik değil bunun yanı sıra duyuşsal olarak da etkilendiği görüşü ortaya çıkmaktadır.

Yaşanan olumlu ya da olumsuz stres durumunun etkilerini ortadan kaldırabilecek faktörlerden birinin de egzersiz olduğu bilinen bir gerçektir. Düzenli olarak yapılan egzersizler sadece sağlık sorunlarını (hipertansiyon, depresyon vb.) tedavi etmede değil, aynı zamanda

problemlerin oluşumuna önlem almak için de tercih edilmektedir (Griffith et al., 2000). Egzersiz bağımlılığı ise, bireyin olumsuzluklara rağmen kendini kontrol edemeyip, egzersizden beklenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin süreğen formda arttırılması, ebeveyn, arkadaş ve diğer sosyal aktivitelere vakit ayıramaması, yaşamını egzersize yönelik olarak yeniden biçimlendirmesi olarak belirtilmektedir (Adams ve Kirkby, 2002'den aktaran Ağırbaş ve ark., 2019). Bağımlılık da stres kavramına benzer şekilde olumsuz (kötü) yönde kabul görmektedir. Fakat egzersiz bağımlılığının da negatif ve pozitif bağımlılık olarak farklılaştığı; pozitif bağımlılığın olumsuzluklardan kaçınmak ve stresle mücadele etmek için bireyleri egzersize yönelttiği, negatif bağımlılığın ise egzersiz yapılmadığında kaygı, stres, depresyon gibi olumsuzluklara neden olduğu dile getirilmiştir (Bavlı ve ark., 2011; Bavlı ve ark., 2015). Nitekim egzersiz doğru şiddet ve sürede yapıldığında fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu etkiler görülürken (Köse ve Bayköse, 2019); bağımlılık düzeyinde olduğunda stresi daha fazla tetiklediği düşünülmektedir.

Bu bağlamda gelecek nesilleri egzersize yönlendirecek olan Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinin algılanan stres ve egzersiz bağımlılık düzeyleri önem arz etmektedir. Dolayısıyla çalışmada, SBF öğrencilerinin algılanan stres ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada, ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin var olan durumunu ya da düzeyini belirlemek üzere kullanılan yaklaşımlar olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, 2018-2019 akademik yılı Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 127'si (%49.8) kadın, 128'si (%50.2) erkek olmak üzere toplam 255 öğrenci oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Verilerin elde edilmesinde; "Kişisel Bilgi Formu", Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen, Baltaş ve ark. (1998) tarafından Türkçeleştirilerek geçerlilik ve güvenirliği yapılmış olan "Algılanan Stres Ölçeği" Tekkurşun-Demir ve ark. (2018) tarafından geliştirilen, geçerliği ve güvenirliği yapılmış olan "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Toplam 14 maddeden ve yetersiz özyeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı olmak üzere 2 alt boyuttan oluşan ölçek, 5'li dereceleme sistemine göre hazırlanmıştır. Bu beş madde; "Hiçbir zaman (0)" ilâ "Çok sık (4)" arasında olup olumlu ifadelere yer verilen 7 madde tersten puanlanmaktadır.

Araştırmada, ölçeğin Cronbach Alpha değeri tüm alt boyutlar için .89; yetersiz özyeterlik algısı alt boyutu için .78, stres/rahatsızlık algısı alt boyutu için ise .81 olarak hesaplanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Toplam 17 maddeden oluşan ölçek "aşırı odaklanma ve duygu değişimi", "bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma", "tolerans gelişimi ve tutku" olmak üzere üç alt boyutu içermektedir. Ölçeğin orijinalinde Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için .83, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu için .79, tolerans gelişimi ve tutku alt boyut için .77 olarak hesaplanmış ve toplam Cronbach Alpha değeri .88 olarak bildirilmiştir.

Bu araştırmada, ölçeğin alt boyutları için yukarıda verilen sıra ile Cronbach Alpha değeri .83, .63 ve .67 olarak hesaplanmıştır. Tüm alt boyutlar için genel Cronbach Alpha değeri ise .78 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde demografik özelliklere ait bulgular için frekans ve yüzde analizi, ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (tek yönlü ANOVA, t testi), anlamlı farklılığı belirlemek için

Tukey testi kullanılmıştır. Alt boyutlar arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Pearson Kolerasyon Çarpımı analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular

SBF öğrencilerinin "Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği" ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği"nden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ve +1 aralığında olduğu kaydedilmiştir. Verilerin normal dağıldığı gözlenmiş ve analizlere aşağıdaki şekilde devam edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişken	Düzey	N	%
Cinsiyet	Kadın	127	49.8
	Erkek	128	50.2
Yaş	18-19	52	20.4
	20-21	78	30.6
	22-23	76	29.8
	24 ve üstü	49	19.2
Bölüm	Öğretmenlik	97	38.0
	Antrenörlük Eğitimi	79	31.0
	Rekreasyon	79	31.0
Sınıf	1. sınıf	67	26.3
	2. sınıf	78	30.6
	3. sınıf	63	24.7
	4. sınıf	47	18.4

Tablo 1 incelendiğinde, araştırma kapsamına % 49.8'ü kadın, %50.2'si erkek olmak üzere toplam 255 SBF öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin %20.4'ü 18-19 yaş, %30.6'sı 20-21 yaş, %29.8'i 22-23 yaş aralığında iken %19.2'si 24 yaş ve üzerinde yer almaktadır. Öğrencilerin %38'i Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %31'i Antrenörlük Eğitimi ve %31'i Rekreasyon Bölümü'nde öğrenim görmektedir. Ayrıca öğrencilerin %26.3'ü 1. sınıf, %30.6'sı 2. sınıf, %24.7'si 3. sınıf ve %18.4'ü 4. sınıfta öğrenimine devam etmektedir.

Tablo 2. Öğrencilerin Algılanan Stres ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	Ss	t	p
Yetersiz öz yeterlik algısı	Kadın	127	21.57	3.12	-.068	.94
	Erkek	128	21.60	3.60		
Stres/ rahatsızlık algısı	Kadın	127	20.25	3.52	-.013	.99
	Erkek	128	20.26	3.57		
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Kadın	127	27.02	5.18	.734	.46
	Erkek	128	26.54	5.19		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Kadın	127	10.78	1.92	-1.431	.15
	Erkek	128	11.14	2.01		
Tolerans gelişimi ve tutku	Kadın	127	13.65	2.20	.768	.57
	Erkek	128	13.81	2.27		

p<.05*

Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyet değişkenine açısından algılanan stres ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>.05)

Tablo 3. Öğrencilerin Algılanan Stres ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre One-Way ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Bölüm	N	$\overline{X}$	Ss	Sd	F	P	Tukey
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Öğretmenlik	97	28.18	4.52	2	6.540	.00*	Öğretmenlik* Rekreasyon/ Antrenörlük
	Antrenörlük	79	25.49	5.60	252			
	Rekreasyon	79	26.35	5.15	254			

p<.05*

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin bölüm değişkenine göre algılanan stres ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin "aşırı odaklanma ve duygu değişimi" [F(2,252)= 6.540, p<.05] algılayışına yönelik verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken; diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>.05).

Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda Öğretmenlik ($\overline{X}$=28.18) ile Rekreasyon ($\overline{X}$=26.35) ve Antrenörlük Eğitimi ($\overline{X}$=25.49) bölümleri arasında Öğretmenlik bölümü lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tablo 4. Öğrencilerin Algılanan Stres ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre One Way ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	$\overline{X}$	Ss	Sd	F	P	Tukey
Stres/ rahatsızlık algısı	18-19	52	20.17	3.17	3	2.809	.04*	24 ve üstü* 20-21
	20-21	78	20.82	3.43	251			
	22-23	76	20.53	3.85	254			
	24 ve üstü	49	19.04	3.37				

p<.05*

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin yaş değişkenine göre algılanan stres ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin "stres/ rahatsızlık algısı" [F(3,251)= 2.809, p<.05] algılayışlarına yönelik verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunurken; diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>.05).

Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre, algılanan stres alt boyutunda 24 ve üstü yaş ($\overline{X}$=19.04) ile 20-21 yaş ($\overline{X}$=20.82) arasında 20-21 yaş lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tablo 5. Öğrencilerin Algılanan Stres ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Alt boyutlar	1	2	3	4	5
1. Yetersiz öz yeterlik algısı	1				
2. Stres/ rahatsızlık algısı	.57**	1			
3. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	.00	-.02	1		
4. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	.14*	-.10	.06	1	
5. Tolerans gelişimi ve tutku	.19	-.03	.58**	.07	1

p<.05*, p<.01**

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin algılanan stres ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, yetersiz özyeterlik algısı ile stres/rahatsızlık algısı (r= .57**) ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (r= .14*) arasında pozitif yönlü; tolerans gelişimi ve tutku ile aşırı odaklanma ve duygusal değişimi (r= .58**) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca öğrencilerin sınıf değişkeni açısından algılanan stres ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>.05).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, SBF öğrencilerinin algılanan stres ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri bazı değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, bölüm ve sınıf) incelenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerden elde edilen bulgular, alan yazındaki araştırmalarla tartışılarak yorumlanmaya çalışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilere göre; cinsiyet ve sınıf değişkeni açısından SBF öğrencilerinin algılanan stres ve egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre yaşadıkları durumlara benzer tepki verdikleri ifade edilebilir. Ayrıca sınıf değişkeni açısından alınan eğitimin niteliğinin aynı olduğu ve yaşam açısından standardize etkilerin oluştuğu düşünülebilir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin cinsiyet açısından agılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bildirilmiştir (Çalışkan ve ark., 2018; Reyhan ve Karaca, 2016; Şahin, 2018). Özgan ve Balkar (2008) tarafından yapılan bir başka çalışmada da Eğitim Fakültesi öğrencilerinin stres düzeyleri arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan SBF öğrencilerinin bölüm değişkeni açısından algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerine bakıldığında aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuş olup; Öğretmenlik Bölümü öğrencilerinin Antrenörlük Eğitimi ve Rekreasyon Bölümü öğrencilerine göre mutlu olmak, kendilerini motive etmek için daha fazla egzersiz yaptıkları, egzersiz materyallerine daha fazla para harcadıkları tespit edilmiştir. Bu durum, öğrencilerin egzersize benzer düzeyde katılmadıkları ve egzersize yönelik algılarının farklılık göstermesi ile açıklanabilir. Bunun yanı sıra öğrencilerin duyuşsal özellikleri ile sahiplik, bağlılık ve elde etme davranışlarının aynı doğrultuda arttığı kanısına varılabilir.

Yaş değişkenine göre öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmezken; algılanan stres düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmüş ve bu anlamlı farklılığın 20-21 yaş lehine olduğu saptanmıştır. 20-21 yaş aralığında yer alan öğrencilerin 24 yaş ve üzerindeki öğrencilere göre daha fazla stres yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu durumun aileden uzakta yaşama, sorumluluk alma, akademik hayatla ilgili durumlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaş seviyesinin 18-22 aralığında yer almasının, belirtilen yaş grubunda yer alan öğrencilerin diğer yaş gruplarına göre sayıca fazla olmasının araştırma bulgusunu etkilediği ifade edilebilir. Cicioğlu ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmada da, yaş değişkeni açısından SBF öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken; elit düzey sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu bildirilmiştir.

Araştırmanın sonucunda, araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyi yükseldikçe erteleme ve çatışma davranışlarının da arttığı, bireylerin egzersiz yapma durumunun tutku boyutuna ulaştığında duygu değişimlerinin de pozitif yönde arttığı ve aşırı odaklanma yaşandığı kaydedilmiştir. Alan yazında stres (Alpertonga ve ark., 2016), algılanan stres (Reyhan ve Karaca, 2016) ve egzersiz bağımlılık düzeylerini (Ağırbaş ve ark., 2019; Cicioğlu ve ark., 2019; Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019) ele alan çalışmalar mevcuttur. Ancak stres ve egzersiz bağımlılığını bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu durumun, alan yazına ışık tutacağı düşünülmekte, bu doğrultuda araştırma sonucu kapsamında aşağıdaki öneriler sunulmaktadır.

Öneriler;

Çalışmanın sporcu sağlığı açısından bilinen önemi ile aktif olarak bireysel ya da takım sporu ile ilgilenen gruplarda uygulanmasının bilimsel açıdan faydalı olacağı öngörülmektedir. Bunun yanı sıra ailenin gelir durumu, öğrencilerin barınma imkanları gibi farklı değişkenler açısından araştırmalar yapılması önerilebilir. Son olarak araştırmaya katılan bireylere hangi sıklıkla egzersiz yaptıkları, egzersizin şiddeti ve sınırlarına yönelik sorular yöneltilerek anketle bağdaştırılabilir ve karma yöntemle çalışmanın niteliği arttırılabilir.

Kaynaklar

Alpertonga, H., Ünsar, A. S., & Koldere-Akın, Y. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 16*(32), 71-83.

Altuntaş, E. (2003). *Stres yönetimi.* İstanbul: Alfa Yayınları.

Ağırbaş, Ö., Koç, Y., Aggön, E., Gün, A., Tatlısu, B., & Çakmak-Yıldızhan, Y. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (erzincan örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21*(2), 81-88.

Baltaş, Z., Atakuman, Y., & Duman, Y. (1998). Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived stress in middle managers. Stress and Anxiety Research Society 19 the International Conference. *Boğaziçi University,* İstanbul, July 10-12.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2004). *Stres ve başa çıkma yolları.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E., & Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13*(2), 150-153.

Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B. B., Gültekin, K., Katra, H., Uzun, M., & Ödemiş, M. (2015). Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 1*(2), 120-124.

Canpolat, Ö. (2006). Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun-Demir, G., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi, 20*(1), 12-20.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior, 24, 385-396.

Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F., & Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilşkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi, 3*(2), 40-49.

Doğan, B. & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: nazilli myo örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges, 3(*4), 29-39.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçeye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal, 51*(3), 132-140.

Griffith, H. W., & Pederson, M. (Çev. Erdoğan, Ş., & Sarı, Z.) (2000). Spor sakatlıkları rehberi. İstanbul: Birol Basın Yayım Dağıtım.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Köse, E., & Bayköse, N. (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 1-14.

Özgan, H., & Balkar, B. (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(24), 337-350.

Tabachnick, B., ve Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th International edition cover edn). New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.

Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z. ,& Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (ebö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 26*(3), 865-874.

Tekkurşun-Demir, G., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 10-24.

Phillips, A. C. (2013). Perceived stress. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY.

Reyhan, S., & Karaca, A. A. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile eğitim fakültesi öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması (Siirt Üniversitesi Örneği). *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 3*(3), 26-35.

Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2*(1), 28-35.

Zorba, E., & Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk.* Ankara: Perspektif Matbaacılık.

SB712

BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN SPORCULARIN SPORTMENLİK YÖNELİMİ

[2]Okan Burçak Çelik, [1]Berkan Bozdağ

[1]Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, AMASYA
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *okanburcakcelik@hotmail.com, brknbozdag@gmail.com*

Bu araştırmanın amacı Ankara'daki lisanslı sporcuların sportmenlik yönelimini cinsiyet, spor branşı ve yaş değişkenleri bakımından incelemektir. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 129'u erkek, 80'i kadın, toplam 209 sporcu oluşturmuştur. Sporcuların 58'i bireysel sporlardan, 151'i ise takım sporlarından birini yapmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sezen-Balçıkanlı (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan çok boyutlu sportmenlik yönelimi ölçeği kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için cinsiyet ve spor branşına ilişkin karşılaştırmalarda t-testi, ilişkisel analizlerde ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet ve spor branşı değişkenlerine göre sporcuların sportmenlik yönelimi ne alt boyutlarda nede sportmenlik yönelimi toplam puanında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bunun yanı sıra sporcuların sportmenlik yönelimi toplam puanı ile yaş değişkeni, sosyal normlara uyum alt boyutu ile yaş değişkeni, kurallara ve yönetime saygı alt boyutu ile yaş değişkeni ve sporda sorumluluklara bağlılık alt boyutuyla yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat rakibe saygı ve yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sporcuların yaşları arttıkça rakiplerine karşı daha saygılı oldukları söylenebilir. Anahtar Kelimeler: Sporcu, sportmenlik, sportmenlik yönelimi

SPORTSPERSONSHIP ORIENTATION OF ATHLETES IN TERMS OF SOME VARIABLES

The aim of this study is to examine the sportspersonship orientation of licensed athletes in Ankara in terms of gender, sports branch and age variables. The research was designed with descriptive survey model, one of the quantitative research methods. The participants of the study consisted of 209 athletes, 129 male and 80 female. 58 of the athletes play one of the individual sports branches whereas 151 of them play one of the team sports branches. Multidimensional sportspersonship orientation scale adapted to Turkish by Sezen-Balçıkanlı (2010) was used as data collection tool in the study. As the data showed normal distribution, t-test was used for comparisons regarding gender and sports branch, and the Pearson correlation test was used for the relational analyzes. As a result of the study, according to the variables of gender and sports branch, sportspersonship orientation of the athletes didn't show a statistically significant difference neither in the sub- dimensions nor in the total score of sportsmanship orientation. In addition, no statistically significant relationship was found between the total score of athletes' sportspersonship orientation and the age variable, between the social norm compliance sub-dimension and the age variable, between the respect to rules and management sub-dimension and the age variable, and between the commitment to responsibilities in sports sub-dimension and the age variable. However, there was a statistically significant and positive relationship between respect to the opponent and age variable. It can be said that as the age of the athletes increases, they are more respectful to their opponents. Keywords: Athlete, sportspersonship, sportspersonship orientation

SB718

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ AKADEMİK ÖZ YETERLİK İLE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[2]Hasip CANA, [3]Taşkın YILDIZ, [1]Halil İbrahim GENÇ, [1]Salim İbrahim ONBAŞI, [1]Ahmet DÖNMEZ

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Meslek Yüksekokulu
[3]MEB, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni

***Email :** , , , drsalim1649@gmail.com,*

Giriş ve Amaç: Bir öğretmenin neyi ne kadar yapacağını bilmesi eksik yönlerinin farkın olması önemlidir. Bu noktada akademik öz-yeterlik eğitimin içerisine girmektedir. Akademik öz-yeterliği etkiyen unsurlar arasında yaşam doyumunun olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle yaşam doyumunun akademik öz yeterliği ne derecede etkilediğini bilmek ve bu noktada yapılacak çalışmalara ışık tutmanın önemli olacağı düşünülmüştür. Bu bilgilerden hareketle bu araştırmanın amacı; beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: İlişkisel tarama modelinde dizayn edilen araştırmaya 2018-2019 eğitim-öğretim güz döneminde SUBÜ Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarından 33 kadın, 114 erkek toplam 147 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Akademik Öz Yeterlik Ölçeği", Diener ve diğ., (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veriler normal dağılıma uygun olduğu için parametrik testler ile çözümlenmiştir. İstatistiksel analizlerde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Akademik öz yeterlik puanlarının cinsiyet ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Benzer şekilde yaşam doyum düzeyi puanlarının da cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ($p<.05$); sınıf düzeyine göre ise anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>.05$). Öte yandan akademik öz yeterlik ile yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<.05$). Ayrıca yaşam doyumunun akademik öz yeterliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Sonuç: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik ile yaşam doyum düzeyleri arasında düşük düzeyde de olsa ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı, akademik öz-yeterlik, yaşam doyumu

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC SELF-EFFICASY AND LIFE SATISFACTION LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHER CANDIDATES

Introduction and Aim: It is important for a teacher to know what to do and their imperfections. At this point, academic self-efficacy is included in education. Life satisfaction is thought to be among the factors affecting academic self-efficacy. Therefore, it is important to know to what extent life satisfaction affects academic self-efficacy and to shed light on the studies to be done at this point. Based on this information, the aim of this study is to investigate the relationship between academic self-efficacy and life satisfaction levels of physical education and sports teacher candidates.

Method: 147 candidates, 114 male and 33 females, studying in SUBU Faculty of Sport Sciences in 2018-2019 Fall semester, participated in the study designed in relational screening model. As data collection tools, “Academic Self-Efficacy Scale", "Satisfaction with Life Scale", and "Personal Information Form" were used. The data were analyzed by parametric tests since they were suitable for normal distribution. Descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance and Pearson correlation analysis were used for statistical analysis.

Findings: It was found that academic self-efficacy scores differed significantly according to gender and grade level ($p < .05$). Similarly, life satisfaction scores were found to be significantly different according to gender ($p < .05$), but not for grade levels ($p > .05$). On the other hand, a statistically significant low-level relationship was found between academic self-efficacy and life satisfaction levels ($p < .05$). In addition, life satisfaction was a significant predictor of academic self-efficacy.

Conclusion: It has been found that there is a low level of relationship between academic self-efficacy and life satisfaction levels of physical education and sports teacher candidates.

Keywords: Physical education and sports teacher candidate, academic self-efficacy, life satisfaction

SB719

DUYGUSAL ZEKA İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

[2]Murat SARIKABAK, [3]Hasip CANA, [4]Cengiz BAYKARA, [4]Ahmet DÖNMEZ, [1]Salim İbrahim ONBAŞI

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
[2]Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[3]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Meslek Yüksekokulu
[4]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Email : *, , , , drsalim1649@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Bireyin duygularını tanıması ve yönetmesi yani duygularının farkında olması ve bilinçli bir şekilde hayatta uygulaması bireyin yaşam kalitesini ve buna bağlı olarak yaşam doyumunu arttırmaktadır. Ülkenin yarınlarını yetiştiren öğretmenlerin öğrenim gördükleri süreçte duygusal zekası ile yaşam doyumunun bilinmesi ve bu doğrultuda çalışmaların yapılmasının önemli olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı; beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının duygusal zeka ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: İlişkisel tarama modeliyle tasarlanan araştırmaya 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Sakarya Uygulamalı Bilimler ve Bartın Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden kolayda örnekleme yoluyla seçilen 72 kadın, 205 erkek toplam 277 kişi katılmıştır. Veriler Schutte ve diğ., (1998) tarafından geliştirilen, Austin ve diğ., (2004) tarafından revize edilen Türkçe uyarlaması Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından yapılan "Duygusal Zeka Ölçeği", Diener ve diğ., tarafından (1985) geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formuyla" toplanmıştır. Normal dağılım gösteren verilere parametrik testler uygulanmıştır. Veriler betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon analizleri ile çözümlenmiştir.

Bulgular ve Sonuç: Duygusal zeka düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka toplam puanlarında; sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında ise duyguların kullanımında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p<.05$). Benzer şekilde yaşam doyum düzeyi puanlarında cinsiyete ve sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<.05$). Aile aylık gelir düzeyleri ile duygusal zeka alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmazken ($p>.05$); aile aylık gelir düzeyi ile yaşam doyum düzeyi puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<.05$). İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duygusal zeka toplam puanı ile yaşam doyum düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilirken ($p<.05$); duyguların kullanılması ve duyguların değerlendirilmesi ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı, duygusal zeka, yaşam doyumu

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SATISFACTION WITH LIFE: A RESEARCH ON CANDIDATES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHER

Introduction and aim: The individual's recognition and management of their emotions, to be aware of their emotions and their application in life consciously, increases the life's quality and consequently their life satisfaction. The aim of this study is to investigate the relationship between physical education and sports teacher candidates' emotional intelligence and life satisfaction levels.

Method: A total of 277 individuals, 72 females and 205 males, selected by convenience sampling from the students at Sakarya University of Applied Sciences and Bartın University in the 2018-2019 academic year, participated in the study designed with a relational screening model. Data are collected with "Emotional Intelligence Scale “Satisfaction with Life Scale” "Personal Information Form". Parametric tests were applied to the data showing normal distribution. Data were analyzed with descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance and Pearson correlation analysis.

Findings and Conclusion: In the comparison of emotional intelligence levels according to gender, in the total scores of optimism/mood regulation, use of emotions, evaluation of emotions and emotional intelligence; there were significant differences in the use of emotions when compared to grade levels ($p < .05$). Similarly, there were significant differences in life satisfaction scores according to gender and grade levels ($p < .05$). While there was no significant relationship between the monthly income levels of the family and the subscales and total scores of the emotional intelligence ($p > .05$), it was found that there was a significant relationship between the monthly income level of the family and life satisfaction levels ($p < .05$). While there was a positive correlation between the level of optimism/mood regulation, emotional intelligence total score and life satisfaction ($p < .05$), no significant relationship was found between the use of emotions and evaluation of emotions, life satisfaction levels ($p > .05$).

Keywords: Physical education and sports teacher candidate, emotional intelligence, life satisfaction

SB725

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİK İLE YALNIZLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[2]Bahriye Müge İNANIR, [3]Gülşah HALBİŞ, [1]Tuncay KIRKALTI, [3]Murat AKTAŞ, [2]Burak AKTAŞ

[1]Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
[3]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

***Email :** , , tuncay.kirkalti@gmail.com, ,*

GİRİŞ

Bireyin doğduğu andan itibaren kendini öteki varlıklardan ayıran en önemli özelliği sosyal ilişkiler ağının bir parçası olmasıdır. Bu karmaşık yapıdaki sosyal ilişkileri devam ettirme sürecinde birey kendi duygu, düşünce ve eylemlerini devam ettirirken etrafında bulunan diğer bireylerle de etkileşim halindedir. Bu iletişimin içinde birçok davranış ve düşünce ortaya çıkar. Bireyde bu davranışları belli bir süre sonra etkileşimde bulunulan çevreye kabul ettirme isteği oluşsa da bu istediğin çevreden kabul görmemesi durumunda öz yeterlilik ve yalnızlık duygularının çatışması durumu ortaya çıkabilmektedir. Bireyin kabul görmediği bir ortamda öz yeterlilik duygusu önem kazanmakta ve kişiliği ön plana çıkmaktadır. Çünkü böyle durumlarda bireyin öz yeterlilik durumunun eksik olması halinde yalnızlaşma duygusunun ortaya çıkması ve çevreden, gruptan ayrılma isteğinin yoğunlaşmasına sebep olmaktadır.

Öz yeterlilik kavramının geçmişi, Bandura' nın (1977) sosyal öğrenme isimli teorisine dayanır (Zulkolsky, 2009: 94). Bandura, davranışın oluştuğu çevreyi ve bu çevredeki kişilerin sosyal ilişkilerini inceleyerek, sosyal öğrenme kuramını oluşturmuştur. Sosyal, ilişki içinde olan bireylerin farklı yaşantılar oluştururken hissettikleri yapabilme ve yeterlilik duygusu öz yeterlilik kavramını oluşturmaktadır (Ural, 2004: 128).

Öz yeterlilik, bireyin bir işi yapabilmek için yeteneklerinin farkında olması ve buna inanması olarak tanımlanmaktadır (Chaplain, 2000; Zusho ve Pintrich, 2003). Bandura, öz yeterlilik duygusunun, bireyin farklı koşullarda başarılı olmasında hayati derecede önemli bir rolü olduğunu belirtmiştir (akt: Freidmen, 2003). Öz yeterlilik, yani başka bir deyişle bir işi yapabilme beklentisi, bireyin bir konuyu öğrenebilme ya da bir işi başarabilme konusunda kendisinin ne derece yeterli olduğuna olan inancıdır (Bandura,1997).

Öz yeterlilik, kişinin hangi özelliklere sahip olduğunu, kendi yapabileceklerini limitlerini, istek ve arzularını anlama, bu hedefleri başarabilmek için ise yetenek ve becerilerini tanıma fırsatı sağlamakta, bu yetenekleri ile bireyi öteki insanlardan farklılaştırmaktadır. Öz yeterlilik bireyin önce kendini daha sonra bu yeteneği ile diğer bireyleri iyi yönlendirebilmesi, belli bir hedefe doğru yol alırken yetenekleri doğrultusunda iyi planlamalar yapabilmesidir (McCormick, 2002). Bandura'ya göre öz yeterlilik düşüncesi, bireyin olumlu veya olumsuz düşüncelerini, hayatında nasıl hedefler belirleyeceğini, zorluklara karşı nasıl çaba sarf edeceğini, sonuç olarak ne kadar stresli olacağını etkiler (Zengin, 2003).

Öz yeterlilik farklı konularda farklı düzeylerde olabilir. Örnek vermek gerekirse sınava yarışmaya katılma, bir sınıfta öğretmenlik yapma, bir topluluk önünde konuşma vb. konularda farklı öz yeterlilik inançlarına sahip olabilir. Görüldüğü üzere öz yeterlilik kavramı ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. Bu tanımları baz alarak kısaca öz yeterliliği, bireyin bir işi başarmada kendine olan inancı, kendini algılama biçimi olarak tanımlayabiliriz (Umaz, 2010).

Günümüzde teknolojik gelişmeler ile sosyal ilişkilerde de bazı değişiklikler ortaya çıkmıştır. Küreselleşme ile birlikte bireyler farklı değerler ve inançlar benimseyebilmekte ve sosyal ilişkiler gerilemektedir. Hızla yayılan kentleşme ile, bireysellik çok fazla ön plana çıkmaktadır. Bireylerin sosyal ilişkileri zaman zaman bu durumlarla değişikliğe uğramakta, yetersiz ve bireysel hale gelmekte bu yüzden kendilerini yalnız hissetmelerine neden olmaktadır. Yalnızlıkla ilgili birçok tanım yapılmıştır.

Stokes'a göre yalnızlık, insanların sosyal ilişkilerinde olumsuz durumlar karşısında kendilerini kötü hissetmesi, kendilerini ifade etmede ve sosyal becerilerinde yetersizlik olarak tanımlamıştır (Gümüş, 2002: 102). Williams, yalnızlığı bireylerin karşılıklı ilişkilerde samimiyet istemesi fakat bu samimiyeti istenilen düzeyde hissedememesi sonucunda yaşadığı üzüntü farkındalığı olarak tanımlamaktadır (Williams, 1983: 51). Kendilerini mutsuz, üzgün, depresif ve yetersiz olarak adlandıran, bir gruba ait olmadıklarını düşünen insanlar genellikle kendilerini yalnız hissedenlerdir (Horowits, French ve Anderson, 1982'den aktaran Davis, 1990). Bundan dolayı yalnızlık duygusu bireye acı hissi veren bir deneyim olduğunun göstergesidir.

Booth (2000) yalnızlığın sosyal beceri eksikliğinden dolayı ortaya çıktığını ifade etmekte ve bazı bireylerin diğer insanlarla iletişim sağlarken iletişim becerisinin eksik olması sonucunda yakınlık kurmakta zorluk çekeceği sonucunda yalnızlığa sebebiyet vereceğini söylemektedir. İfade edilen tanımlarda da görüldüğü üzere yalnızlık duygusu, yetersiz sosyal ilişkiler ile doğru orantılı olarak gelişim göstermektedir.

Yalnızlık, bütün gelişim dönemlerinde aynı oranda ve hoş olmamakla beraber özellikle okul dönemindeki çocukların büyüme ve gelişim dönemlerini gelişim görevlerini olumlu bir şekilde yapamaması açısından risk ifade etmektedir. Yakın bir dönemde yalnızlık konusu hakkında yapılan araştırmalar yalnızlık kavramanın çocuklar için önemli bir sorun olduğunu ortaya koymuştur (Cassidy ve Asher, 1992; Asher ve Paquette, 2003; Antognoli-Toland, 2000; akt Demir ve Tarhan, 2001).

Yapılan bir araştırmada ilköğretim öğrencilerinin %10'ununndan fazlasının yalnızlık yaşadığı ortaya çıkmıştır (Asher, Hymel ve Renshaw, 1984). Antognoli-Toland, (2000) ise ergen ve genç bireylerin yaklaşık %20 - %50 oranında yalnızlıktan etkilendiğini ortaya koymuştur. Ergenlik çağında karşı koyulamayan yalnızlık duygusunun ileriki dönemlerde daha büyük sıkıntılara yol açacağı düşünülmektedir. Bullock (1998) bu dönemdeki çocukların yalnızlık duygusu ile arkadaşlarıyla iletişim içerisinde olmak ve önemli yaşam becerisi kazanmak gibi birçok olanağı kaçırabileceğini ifade etmektedir.

Literatür incelendiğinde öz yeterlilik ile (Özgen ve Bayram 2019;Brender-Ilan ve Sheaffer, 2018; Geçici 2018; Brookes, 2015; Hirschi ve Jaensch, 2015; Vardarlı, 2005) ve yalnızlık ile (Özçelik, İmamoğlu ve diğ. 2015,Uzuner ve Karagün 2014; Duyan ve diğ., 2010; Ersoy, 2009; Aral, Gürsoy ve Bıçakçı 2006; Kim, 2001; Rokach, 2000) yapılan çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmada ortaokul örencilerinin öz yeterlik ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma "ilişkisel tarama modeli" kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli "iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir" (Karasar, 2018, s. 114).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim döneminde Sakarya ilindeki iki farklı devlet ortaokulunda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu evren içerisinden kolayda örnekleme yoluyla seçilen 99 kız, 101 erkek toplam 200 öğrenci oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın verileri, 2019-2020 eğitim-öğretim yılı güz döneminde 23 Eylül-15 Ekim tarihleri arasında Sakarya İlinde iki farklı devlet ortaokulunda öğrenim gören öğrencilere uygulanan kişisel bilgi formu ve ölçme araçlarından elde edilmiştir. Veriler toplanırken öğrencilerin derslerine engel olunmamış ve rehber öğretmeni eşliğinde veriler araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Veriler toplanırken öğrencilerin gönüllü katılım göstermesi esası göz önünde bulundurulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada öğrencilere ait demografik bilgileri tespit etmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin spor yılı, cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi bilgilerine ulaşılmak hedeflenmiştir.

Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği

Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından 12–19 yaşları arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği, akademik öz yeterlik, sosyal öz yeterlik ve duygusal öz yeterlik olmak üzere üç faktörlü bir yapıya sahiptir ve toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları incelendiğinde ölçeğin geneli için .86, alt boyutlarından akademik öz-yeterlik için .84, sosyal öz-yeterlik için .64, duygusal öz-yeterlik için .78 olarak hesaplanmıştır (Telef, 2011). Mevcut araştırma sonucunda ise ölçeğin geneli için .87, alt boyutlarından akademik öz-yeterlik için .81, sosyal öz-yeterlik için .71, duygusal öz-yeterlik için .75 olarak bulunmuştur.

Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Asher ve Wheeler (1985) tarafından geliştirilen Kaya (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırma sonucunda ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilere uygulanacak analizlere karar vermeden önce normallik testine tabi tutulmuştur. Normallik testinde verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Yapılan istatistiksel işlemin sonucunda verilerin -2….+2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu ifade edilebilir (George ve Mallery, 2001, ss. 86-87). Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler tercih edilmiştir. Verilerin genel olarak değerlendirilmesinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi, person korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Veriler SPSS 21.0 paket programı ile çözümlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Öğrencilerin cinsiyete göre dağılımı

	n	%
Kız	99	49,5
Erkek	101	50,5

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin dağılımları yer almaktadır. Öğrencilerinin 99'unun (%49.5) kız; 101' inin ise (%50.5) erkek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	ss	t	p
Akademik Öz Yeterlik	Kız	99	27,07	5,03	,24	,80
	Erkek	101	26,89	5,15		
Sosyal Öz Yeterlik	Kız	99	25,76	4,69	-,18	,85
	Erkek	101	25,89	5,36		
Duygusal Öz Yeterlik	Kız	99	22,24	5,48	-1,69	,09
	Erkek	101	23,58	5,71		
Genel Öz Yeterlik	Kız	99	75,07	12,42	-,69	,48
	Erkek	101	76,37	13,80		

Tablo 2'de öğrencilerinin öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerinin öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir (p> .05)

Tablo 3. Öğrencilerin öz yeterlik puanlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları

		KT	sd	KO	F	p	Farklar
Akademik Öz Yeterlik	Gruplararası	323,49	3	107,83	4,39	,00	5>7,8
	Gruplariçi	4812,43	196	24,55			
	Toplam	5135,92	199				
Sosyal Öz Yeterlik	Gruplararası	108,70	3	36,23	1,44	,23	-
	Gruplariçi	4926,17	196	25,13			
	Toplam	5034,87	199				
Duygusal Öz Yeterlik	Gruplararası	384,32	3	128,10	4,25	,00	5>6,8
	Gruplariçi	5906,40	196	30,13			
	Toplam	6290,72	199				
Genel Öz Yeterlik	Gruplararası	1884,03	3	628,01	3,80	,01	5>8 7>8
	Gruplariçi	32339,84	196	164,99			
	Toplam	34223,87	199				

Tablo 3'de öğrencilerinin öz yeterlik puanlarının sınıf göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerinin öz yeterlik puanlarının sınıf düzeyine göre akademik öz yeterlik, duygusal öz yeterlik ve genel öz yeterlik puanlarında farklılaştığını göstermiştir (p<.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (TUKEY) testi sonuçlarına göre; 5. sınıfların 7. ve 8. sınıflara göre akademik öz yeterlik; 5. sınıfların 6. ve 8. sınıflara göre duygusal öz yeterlik; 5. sınıfların 8. sınıflara ve 7. sınıflarında 8. sınıflara göre genel öz yeterlik puanların anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	ss	t	p
Yalnızlık	Kız	99	44,26	12,75	,53	,59
	Erkek	101	43,30	12,80		

Tablo 4'de öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir (p> .05).

Tablo 5. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri puanlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları

		KT	sd	KO	F	p	Farklar
Yalnızlık	Gruplararası	1314,47	3	438,15	2,76	,04	8>6
	Gruplariçi	31044,40	196	158,39			
	Toplam	32358,87	199				

Tablo 5'de öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri puanlarının sınıf göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaştığını göstermiştir (p<.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (TUKEY) testi sonuçlarına göre; 8. sınıfların yalnızlık düzeyi puanlarının 6. sınıflara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin spor yılı ile öz yeterlik ve yalnızlık düzeyleri puanları arasındaki ilişki sonuçları

		Akademik Öz Yeterlik	Sosyal Öz Yeterlik	Duygusal Öz Yeterlik	Genel Öz Yeterlik	Yalnızlık
Spor Yılı	r	,073	,041	,054	,067	-,142
	p	,305	,563	,444	,343	,045*

Tablo 6' da öğrencilerin spor yılı ile öz yeterlik ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin spor yılı ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir (p<.05). Öte yandan öğrencilerin spor yılı ile öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 7. Öğrencilerin öz yeterlik ile yalnızlık düzeyleri puanları arasındaki ilişki sonuçları

		Akademik Öz Yeterlik	Sosyal Öz Yeterlik	Duygusal Öz Yeterlik	Genel Öz Yeterlik
Yalnızlık	r	-,229	-,333	-,146	-,279
	p	,001**	,000**	,039*	,000**

Tablo 7' de öğrencilerin öz yeterlik ile yalnızlık düzeyleri puanları arasındaki ilişki sonucu yer almaktadır. Analiz sonuçları öğrencilerin akademik öz yeterlik, duygusal öz yeterlik ve genel öz yeterlik puanları ile yalnızlık

düzeyleri puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde; sosyal öz yeterlik puanları ile yalnızlık düzeyleri puanları arasında ise negative yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir ($p<.05$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 99' u kız, 101' i erkek olmak üzere toplam 200 ortaokul öğrencisi katılım göstermiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerinin öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 2). Günümüz koşullarında cinsiyet arasındaki farkın giderek azalmış olması ve farklı cinsiyet rollerinde bireylerin eşit haklara sahip olmasından dolayı bu sonucun ortaya çıkmış olabileceği düşünülebilir. Cengiz ve İnce (2013) farklı ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerin öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Ayrıca literatür incelendiğinde cinsiyetin öz yeterlik üzerinde etkili olmadığını gösteren çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır (Gönülalan, 2009; Canpolat ve Çetinalp, 2011; Keskin ve Orgun, 2006; Kumar ve Lal, 2006; Luszczynska ve diğerleri, 2005). Elde edilen bu bulgular araştırma sonucunu destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerinin öz yeterlik puanlarının sınıf düzeyine göre akademik öz yeterlik, duygusal öz yeterlik ve genel öz yeterlik puanlarında farklılık tespit edilmiştir (Tablo 3). 5. sınıfların 7. ve 8. sınıflara göre akademik öz yeterlik; 5. sınıfların 6. ve 8. sınıflara göre duygusal öz yeterlik; 5. sınıfların 8. sınıflara ve 7. sınıflarında 8. sınıflara göre genel öz yeterlik puanların anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç öğrencilerin ergenlik dönemindeki gelişimsel özelliklerinden kaynaklanmış olabilir. Oğuz ve Kutlu-Kalender (2018) çalışmasında öz yeterlik puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaştığını rapor etmişlerdir. Bu sonuç, mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir. Araştırma sonucundan farklı olarak Aktürk ve Aylaz (2013) yaptıkları çalışmada öğrencilerin sınıf düzeylerine göre öz yeterlilik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edememişlerdir.

Araştırmayı katılan öğrencilerin öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 4). Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalarda yalnızlık puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır (Kırımoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım, 2010; Jones, Freemon ve Goswick, 1981; Wittenberg ve Reis,1986; Çecen,2008; Demirtaş, 2007). Mevcut bulgunun aksine alan yazında yalnızlık puanlarının cinsiyete göre farklılaştığını işaret eden çalışmalarda mevcuttur (Russell ve Cutrona 1980; Eren, 1994; Odacı, 1994; Güngör, 1996; Buluş,1996; Arı, 2000).

Araştırmayı katılan öğrencilerin öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri puanlarının sınıf düzeylerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 5). Son sınıfların yalnızlık puanlarının 6. sınıflara göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun gerekçesi olarak lise giriş sınavına hazırlanan son sınıf öğrencilerinin ders çalışmak için sosyal ortamdan uzaklaşmış olabileceği gösterilebilir. Literatürde yapılan Kırımoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım (2010)'ın çalışmasında son sınıf öğrencilerin yalnızlık puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, mevcut araştırmanın bulgusuyla örtüşmektedir.

Araştırmayı katılan öğrencilerin öğrencilerinin spor yılları ile öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmezken; spor yılı ile yalnızlık düzeyleri puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 6). Öz yeterlik puanlarında anlamlı bir ilişki olmasa dahi ilişkinin yönünün pozitif olması sporun kişide öz yeterliği geliştirdiği şeklinde yorumlanabilir. Yalnızlık ile spor yılı arasındaki negatif ilişki ise sporun kişileri sosyalleştirerek yalnızlık duygusunu azalttığı ve sporun kişiler üzerinde ki faydasına kanıt olarak gösterilebilir. Ayrıca spor ortamında ki arkadaş ortamı da yalnızlık duygusunu azaltmış olabilir.

Araştırmayı katılan öğrencilerin akademik öz yeterlik, duygusal öz yeterlik ve genel öz yeterlik puanları ile yalnızlık düzeyleri puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde; sosyal öz yeterlik puanları ile yalnızlık düzeyleri puanları arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Tablo 7). Öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri azaldıkça yalnızlık düzeylerinin de azaldığı tespit edilmiştir. Buna gerekçe olarak çocukların içinde bulundukları sosyal ortam neticesinde kendini yetersiz görmüş olabilecekleri bu nedenle çocukların arkadaşlarıyla bu yetersizlik duygusunu örtmek için daha fazla vakit geçirme eğilimine girmiş olabileceğinden yalnızlığı azalmış olabilir. Ayrıca günümüz teknoloji çağında tablet, telefon oyunları vb. yaşamın içinde fazlasıyla

yer edinmiştir. Bu bağlamda çocukların sosyal ortamın yanı sıra sosyal medya yoluyla arkadaş edinmiş olabileceği ve bu arkadaşlık ortamı nedeniyle kendini yalnız hissetmemiş olabileceği de gösterebilir. Aydın, Yazıcı ve Altun' un (2018) yaptıkları araştırmada yalnızlık ile öz yeterlik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Bu sonuç, mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Bu çalışma devlet ve özel okulların kıyaslandığı, daha geniş örneklem grubuyla da yapılabilir. Çocukları yalnızlığa iten etmenler araştırılarak paydaşlara bu konu hakkında çözüm önerileri sunulabilir. Çocukların öz yeterliğini artırıcı çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Aktürk, Ü. ve Aylaz, R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(4).

Antognoli-Toland, P. L. (2000). Adolescent loneliness: Testing a predictive model. *Journal of Theory Construction & Testing*, 4(1), 7-13.

Aral, N. Gürsoy, F. ve Bıçakçı, M. (2006). Yetiştirme yurdunda kalan ve kalmayan kız ergenlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. ISSN:1304- 0278 Kıs. C.5 S.15,10-19.

Arı, R. ve Hamarta, E. (2000). Investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their personal characteristics. *Selcuk University Journal of Faculty of Education,* (10), pp.121–134. 2000.

Asher, S. R. ve Wheeler, V. A. (1985). Children's loneliness: a comparison of rejected and neglected peer status. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 53(4), 500.

Asher, S. R., Hymel, S. ve Renshaw P.D. (1984). Loneliness in children. *Child Development.* 55(4), 1456-1464.

Aydın, B., Yazıcı, H. ve Altun, F. (2018). Yatılı bölge ortaokullarında okuyan öğrencilerde kaygı, yalnızlık, öz-yeterlik ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, *13*(26), 327-348.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 32 (2), 122–147.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York. W. H. Freeman.

Booth, R. (2000). Loneliness as a component of psychiatric disorders. *Medscape General Medicine*, *2*(2), 1-7.

Brender-Ilan, Y. ve Sheaffer, Z. (2018). How do self-efficacy, narcissism and autonomy mediate the link between destructive leadership and counterproductive work behaviour. *Asia Pacific Management Review*, 1-11.

Brookes, J. (2015). The effect of overt and covert narcissism on self-esteem and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*. 85, 172-175.

Bullock, J. R. (1998). *Loneliness in young children*. Urbana, IL: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED419624)

Buluş, M. (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı- yalnızlık düzeyi ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Canpolat, A. M. ve Çetinkalp, Z. K. (2011). İlköğretim II. kademe öğrenci-sporcuların başarı algısı ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, *13*(1), 14-19.

Carroll, A., Houghton, S., Wood, R., Unsworth, K., Hattie, J., Gordon, L. ve Bower, J. (2009). Self-efficacy and academic achievement in Australian high school students: The mediating effects of academic aspirations and delinquency. *Journal of Adolescence*, 32, 797–817.

Chaplain, R.P. (2000). Beyond exam results? Differences in the social and psychological perceptions of young males and females at school, *Educational Studies*. 26(2)

Çeçen, R.A. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 6(3), s.415-431. 2008.

Davis, B. D. (1990). Loneliness in children and adolescents. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing,* 13, 59-69.

Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler.* Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Demir, A. ve Tarhan, N. (2001). Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents. *The Journal of Psychology. 135(1),* 113-123.

Demirtaş, A.S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle basa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2010). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150).

Eren, A. (1994). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Ersoy, E. (2009). Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği (Malatya Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2(19): 209-230.

Freidmen, I.A. (2003). Self-efficacy and burnout in teaching: The importance of interpersonal-relations efficacy, *Social Psychology of Education*. 6, 191–215.

George, D. ve Mallery, P. (2001). SPSS for windows: 10.0 Update. Massachusettes: Allyn & Bacon, 84-87.

Gümüş, A.E. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.* 33, 1-2.

Gün, F. (2006). *Kent kültüründe yalnızlık duygusu*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.

Güngör, D. (1996). *Turkish university students' relationships with their friends and families: social support, satisfaction and loneliness.* Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Hirschi, A. ve Jaensch, V. K. (2015). Narcissism and career success: Occupational self-efficacy and career engagement as mediators. *Personality and Individual Differences*, 77, 205-208. Geçici, M. E. (2018). *Sekizinci sınıf öğrencilerinin geometri problemi kurma becerilerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Diyarbakır.

Jones, W. H., Freemon, J. E., Goswick, R. A., "The Persistence of Loneliness: Self And Other Determinants", Journal of Personality, (49),pp. 27–28. 1981.

Kapıcı, U.Z. (2003). *İlköğretim öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları ve sınıf içi iletişim örüntüleri.* Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler* (33. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Keskin, G. Ü. ve Orgun, F. (2006). Ögrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile basa çikma stratejilerinin incelenmesi/Studying the strategies of students' coping with the levels of self-efficacy-sufficiency. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *7*(2), 92.

Kırımoğlu, H. (2010). Türkiye'deki beden eğitimi ve spor yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin istihdam sorunu açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. Cilt:18 No:1. s. 37-46.

Kırımoğlu, H., Filazoğlu-Çokluk, G. ve Yıldırım, Y. (2010). Yatılı ilköğretim bölge okulu 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi (Hatay İli Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(3), 101-108.

Kim, O. (2001). Sex Differences In Social Support, Loneliness and Depression Among Korean College Students. *Psychological Reports.* 88, 521-526

Kumar, R. ve Lal, R. (2006). The role of self-efficacy and gender difference among the adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *32*(3), 249-254.

Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B. ve Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International journal of Psychology*, *40*(2), 80-89.

McCormick, M. J., Tanguma, J. ve López-Forment, A. S. (2002). Extending self-efficacy theory to leadership: A review and empirical test. *Journal of Leadership Education*, *1*(2), 34-49.

Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. Journal of *Psychopathology and behavioral Assessment*. 23(3), 145-149.

Odacı, H. (1994). *Karadeniz teknik üniversitesi fatih eğitim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.

Oğuz, A. ve Kutlu- Kalender, D. (2018). Ortaokul öğrencilerinin üst bilişsel farkındalıkları ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişki. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, *14*(2), 170-186.

Özçelik, İ. Y., İmamoğlu, O., Çekin, R. ve Baspınar, S. G. (2015). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerine sporun etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 6(1), 12-18.

Özdemir, N. ve Güreş, Ş. (2010). Oryantring sporcularında aleksitimi ve yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *11. Uluslararası Spor bilimleri Kongresi*, Antalya.

Özgen, K. ve Bayram, B. (2019). Problem kurma öz yeterlik ölçeğinin geliştirilmesi. *İlköğretim Online.* 18(2), 663-680.

Rokach, A. (2000). Perceived Causes of Loneliness in Adulthood. *Journal of Social Behavior And Personality.* 15 (1): 67- 84.

Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology,* 39(3), 472.

Saraçoğlu, Y. (2000). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun

Suldo, S. M. ve Shaffer, E. J. (2007). Evaluation of the selfefficacy questionnaire for children in two samples of American adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25, 341–355.

Telef, B. ve Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi/Adolescents' self-efficacy and psychological symptoms' investigation. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 8(16), 499-518.

Umaz, D. (2010). Diyarbakır'daki ilköğretim öğretmenlerinin özyeterlik düzeyi ve yaşadıkları iletişim sorunları. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Ural, O. (2004). Eğitimin psikolojik temelleri. *Öğretmenlik mesleğine giriş* (2. Basım), (Ed. M. Çağatay Özdemir), Ankara: Asil Yayın Dağıtım, ss: 107-133.

Uzuner, M. E. ve Karagün, E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. (27), 107-120.

Vardarlı, G. (2005). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin genel özyeterlik düzeylerinin yordanması.* Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Williams, E.G. (1983). Adolescent Loneliness. *Adolescence*. 18, 51-66.

Wittenberg, M. T. ve Reis, H. T. (1986). Loneliness, social skills, and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 12, pp.121–130. 1986.

Yardımcı, F. ve Başbakkal, Z. (2011). Ortaokul öz-yeterlilik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 27 (2), 19-33.

Yazıcılar, İ. (2004). Spor yapan ve spor yapmayan gençlerin yalnızlık düzeylerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa.

Zulkolsky, K. (2009). Self-Efficacy: A Concept Analysis Nursing Forum, vol.44, no.2, April-June, pp. 93-102.

Zusho, A. ve Pintrich, P.R. (2003). Skill and will: The role of motivation and cognition in the learning of college chemistry. *International Journal of Science Education*, 25(9), 1081-1094

SB726

BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE YAŞAMIN ANLAMI ARASINDAKİ İLİŞKİ: SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

[1]Nuriye Şeyma KARA, [2]Mehmet Çağrı ÇETİN, [1]Ahmet DÖNMEZ, [1]Musab ÇAĞIN

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
[2]Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

***Email :** , , , msbcgn7@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Bireyin yaşamdan çıkardığı anlam olayları değerlendiriş biçimiyle bilişsel esneklikle ilişkilidir. Çünkü bireyin bir problem karşısında durumu değerlendirme biçimi kişinin yaşama daha pozitif ve ılımlı bakmasını sağlayabilir. Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bilişsel esneklik ile yaşamın anlamı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak 2018-2019 SUBÜ Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya kolayda örnekleme yoluyla seçilen 44 kadın, 108 erkek toplam 152 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Bilgin (2009) tarafından geliştirilen "Bilişsel Esneklik Ölçeği" Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından yapılan "Yaşamın Anlamı Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilere parametrik testler uygulanmıştır. Veriler betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, ve pearson korelasyon analizleri kullanılarak çözümlenmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin bilişsel esneklik ve yaşamın anlamı alt boyut puanları cinsiyete ve spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>.05$). Öğrencilerin bilişsel esneklik puanları ile yaşları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$). Yaş ile var olan anlam arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilirken ($p<.05$); bulunmaya çalışılan anlam ile yaş arasında ise anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Sonuç: Öğrencilerin bilişsel esneklik puanları ile var olan anlam arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilirken ($p<.05$); bilişsel esneklik puanları ile bulunmaya çalışılan anlam arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, yaşamın anlamı, öğrenci

THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE FLEXIBILITY AND THE MEANING OF LIFE: A RESEARCH ON STUDENTS OF THE FACULTY OF SPORT SCIENCES

Introduction and aim: The meaning an individual derives from life is related to the way s/he evaluates events and cognitive flexibility. The way an individual evaluates the situation in the face of a problem can make one look at life more positively and moderately. In the light of this information, the aim of this study is to investigate the relationship between cognitive flexibility and meaning of life levels of students studying in the faculty of sports sciences.

Method: The research was conducted on 2018-2019 SUBU Faculty of Sport Sciences students using relational screening model. A total of 152 students, 44 females and 108 males, selected by simple sampling, participated in the research. As a data collection tool, "Cognitive Flexibility Scale" developed by Bilgin (2009), "Meaning of Life Scale" developed by Steger, Frazier, Oishi and Kaler (2006) and translated by Demirdag and Kalafat (2015) and "Personal Information Form" were used. Parametric tests were applied to the data showing normal distribution. Data were analyzed using descriptive statistics, independent groups t-test and Pearson correlation analysis.

Findings: The students' cognitive flexibility and meaning of life subscale scores did not differ significantly according to gender and sporting status ($p > .05$). There was no significant relationship between cognitive flexibility scores and age of students ($p > .05$). There was a positive correlation between age and existing meaning ($p < .05$), but there was no significant relationship between age and meaning ($p > .05$).

Conclusion: While there was a positive correlation between cognitive flexibility scores and existing meaning ($p < .05$), there was no significant relationship between cognitive flexibility scores and wanted meaning ($p > .05$).

Keywords: Cognitive flexibility, meaning of life, student

SB740

Türk Sporcuların Değerleri, Tutumları ve Davranışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

[1]Bahri Gürpınar, [2]Maria Kavussanu, [2]Christopher Ring

[1]Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Bölümü, Antalya
[2]University Of Birmingham, School Of Sport, Exercise And Rehabilitation Sciences, Birmingham UK

Email : *bahrigurpinar@yahoo.com, m.kavussanu@bham.ac.uk, c.m.ring@bham.ac.uk*

Giriş Bu araştırma, İngiliz ve Türk sporcu öğrencilerin verilerini içeren bir kültürler arası çalışmanın ikinci kısmıdır. Bu araştırmanın amacı, Türk sporcu öğrencilerin değerleri, tutumları ve davranışları arasındaki ilişkilerin araştırılmasıdır.

Yöntem Altyapı Sporlarında Değerler Ölçeği-2 (YSVQ-2), Altyapı Sporlarında Ahlaki Karar Alma Tutumları Ölçeği (AMDYSQ), Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği (PABSS) ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği Kısa Formu (MDSS- S) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Ölçekler farklı sporlardan 233 (104 kadın 129 erkek) sporcuya uygulanmıştır. Sporcuların yaşları 16-22 arasındadır. Yaş ortalaması ise 18,20 ± 1,90 yıldır. Ortalama spor deneyimi 8,11 ± 3,12 yıldır. Veriler Antalya, Alanya, Isparta ve Burdur'da yaşayan sporculardan toplanmıştır.

Bulgular Sporcu öğrencilerin ahlak (4,31) ve yetkinlik (4,69) değerleri puanları daha yüksek ortalamalara sahip iken statü (2,79) değeri puanının ortalama bir değere sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca paralel olarak, sporcuların Adilce Kazanmayı Koruma Tutum puanları yüksek iken (4,46), hile tutumları düşüktür (1,91). Aynı zamanda takım arkadaşlarına ve rakiplere karşı olumlu davranışlar, antisosyal davranışlardan daha yüksek olarak ortaya çıkmıştır. 8 ahlaktan uzaklaşma mekanizması arasında, sporcular en çok sorumluluğun dağılması mekanizmasını (3,83) ve en az olarak da sonuçların saptırılması (2,00) mekanizmasını kullanmaktadırlar.

Sonuçlar Sonuç olarak, Türk sporcuların olumlu değer, tutum ve davranış puanlarının olumsuz olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca sporcuların değerleri, tutumları ve davranışları arasında pozitif ve negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Değerler, tutumlar, davranışlar, ahlaktan uzaklaşma, spor

Investigation of the Relationships between values, attitudes and behaviors of Turkish Athletes

Introduction This research is the second part of a cross-cultural study that includes data of English and Turkish student athletes. The aim of this research is the investigation of the relationships between values, attitudes and behaviors of Turkish student athletes.

Method The Youth Sport Values Questionnaire-2 (YSVQ-2), Attitudes to Moral Decision-making in Youth Sport Questionnaire (AMDYSQ), The prosocial and antisocial behavior in sport scale (PABSS) and the moral disengagement in sport scale–short (MDSS-S) used as data collection tools. The questionnaires were administered to 233 (104 female 129 male) athletes from different types of sports. The athletes were aged between 16-22 years old. The mean age was 18,20±1.90. The mean sport experience was 8,11±3,12. Data were collected from the athletes who live in Antalya, Alanya, Isparta ve Burdur.

Results It was determined that the moral (4,31) and competence (4,69) values of the students athletes had higher averages whereas status (2,79) value score were found to be average. Parallel to this result, the Keep Winning in Proportion attitude of the athletes received a high average (4,46), while the cheating were low (1,91). At the same time, prosocial behaviors to team mates and opponnets were higher than antisocial behaviors. Between the 8

moral disengagement mechanisms athletes mostly use diffusion of responsibility (3,83) and lessly use distortion of consequences (2,00).

Conclusion As a result, it has been concluded that the positive value, attitude and behavior scores of Turkish athletes are higher than the negative ones. Also there are some positive and negative significant correlations found between the values,attitudes and behaviors of the athletes.

Keywords: Values, attitudes, behaviors, moral disengagement, sport

SB743

KANO SPORCULARININ ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

[1]Öztürk Kuru, [1]Arslan Kalkavan

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, RİZE

Email : *ozturk_kuru18@erdogan.edu.tr, arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr*

ABSTRACT

Along with being important in team and individual sports branches, mental toughness is of particular importance in the struggle sports, especially for the sport branches such as canoeing where the athletes fight at a high level against himself, rival and nature. The aim of this study is to investigate the mental resilience of Canoe athletes participating in high level competition competitions such as the 2019 Canoe Sprint Turkish championship.

In order to investigate the mental toughness of the canoe athletes the "Sport Mental Strength Scale" was applied to the athletes participated in the Canoe Sprint Turkey Championship held in Eskişehir Between 24-26 July 2019. The data of 81 athletes who completely filled the scale were evaluated for the study. The Sports Mental Toughness Questionnaire, developed by Sheard et al. (2009), consists of 14 items and 3 sub-dimensions (Confidence, Constancy and Control). The Turkish adaptation of the sport mental toughness questionnaire was developed by Altıntaş and Koruç (2017). The Likert type scale (quaternary) has 14 questions in total and three sub-dimensions (Confidence 0.72, Continuity 0.71 and Control 0.66). Besides General mental toughness. Firstly, a normality test was applied to the data obtained from the scale. Considering the distribution of the data, t-test was applied to compare the gender, canoe category and national athlete status variable. In order to compare the age and competition distance, a one-way ANOVA test was performed. Tukey-HSD test, which is a post-hoc test, was used for significant differences.

As a result; It can be said that the canoe athletes competing at long distances feel more comfortable than the other athletes who competing at short distances, and can maintain their cold bloodiness in case of unexpected situations. It can also be said that athletes in the Kayak (K) Category believe more in their ability in difficult situations than athletes competing in the Canoe (C) category, and have a better sense of self-confidence.

Keywords: Canoe, Sports, Mental Toughness.

GİRİŞ

Antrenman; sporcuların istenilen hedeflere ulaşmak için yaptıkları spor dalına özgü, teknik, taktik, kondisyon, ve psikolojik çalışmaların bütünü olarak kabul edilir.

Üst düzey spor; son derece zorlu olan koşullar altında performans göstererek optimum seviyelerde mükemmelleşme talebi olarak adlandırılır. Sporcuların kondisyonu veya becerisi müsabakanın sonucunu önemli oranda etkileyebilir. Ancak kazanma ve kaybetmeleri müsabaka performansı ile ilişkilidir.

Sporcunun fiziksel durumunun rakipleri ile denk olması durumunda ise kazanan genellikle daha iyi zihinsel becerilere sahip olan sporcular olmaktadır (Weinberg ve Gould, 2015). Zihinsel dayanıklılık, sürekli atletik başarı için önemli bir ön şart olarak görülmeye başlanmıştır (Jones ve ark. 2007, Sheard 2010).

Sporda psiko-sosyal alanda yapılan çalışmalarda araştırmacılar son yıllarda zihinsel dayanıklılık kavramı üzerinde durmaktadırlar. Zihinsel dayanıklılık; genellikle hatalardan geri dönebilme yeteneği, şanssızlıkla

karşılaştığında ısrar edebilme kararlılığı, sporcunun odaklanma yeteneği ve zihinsel sağlamlık ile ilgilidir (Bull, Shambrook, James ve Brooks, 2005). Başka bir ifade ile zihinsel olarak dayanıklı sporcular; yüksek düzeyde rekabetçi, kararlı, kendi kendini motive eden, baskı yaratan durumlarda konsantrasyonu koruyabilen ve bu durum ile etkili baş edebilen, artarak zorlaşan durumlara karşı direnç gösterme ve başarısızlıklardan sonra bile kendine olan inancını yüksek düzeyde koruyabilen bireyler olma eğilimindedirler (Crust ve Clough, 2011).

Zihinsel dayanıklılıklarını arttıran sporcuların; rahat, sakin ve enerji dolu hissetmelerini sağlayan, çeşitli şekillerde tepki verdikleri iki beceriyi geliştirmeyi öğrendikleri görülmektedir. Birincisi, kriz anında ya da aksiliklerde pozitif enerji akışlarını artırma yeteneği (örn. enerjinin olumlu yönde kullanılması) İkincisi, problemler, baskı, hatalar ve rekabet ile ilgili doğru tutumların takınılması için belirli şekillerde düşünmeyi öğrenme (Loehr 1982, Jones 2002).

Durgunsu Kano (Kano Sprint) deniz, göl, nehir vb. durgunsu parkurlarında Canoe (C) ve Kayak (K) olarak adlandırılan iki tür tekne sınıfıyla yapılan oldukça çekişmeli bir spor dalıdır. Kayak sınıfında teknenin idaresi iki tarafında pala olan, kano sınıfında ise tek tarafta pala olan küreklerle yapılmaktadır. Sporcular erkek ve kadınlar ayrı yarışmak suretiyle tek, iki ve dört kişilik kano-kayak tekneleri ile 200 m. 500 m. 1000 m. ve 5000 m.(tek kişilik) mesafelerde ulusal ve uluslararası düzeyde yarışmalara katılmaktadırlar.



Canoe(C)



Kayak(K)

Zihinsel dayanıklılık performansı çeşitli değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Bu değişkenleri tespit ederek Kano sporcularını yönlendirmede araştırmamız büyük bir önem arz etmektedir. Kano gibi sporcunun doğayla, kendisiyle ve rakibi ile üst düzeyde mücadele sergilediği bir spor dalında yarışma esnasında fiziksel performanstaki zorlanmalar ile birlikte devreye zihinsel faktörler girmektedir. Bu çalışmada Kano Türkiye Şampiyonası gibi üst düzeyde mücadelenin sergilendiği yarışmalara katılan kano sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının araştırılması amaçlanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Kano Sporcularının Zihinsel dayanıklılıklarını araştırmak için 24-26 Temmuz 2019 tarihleri arasında Eskişehir'de yapılan Kano Türkiye Şampiyonasına katılan sporculara "***Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği***" uygulandı. Ölçeği eksiksiz dolduran 81 sporcuya ait veriler çalışma için değerlendirildi.

Sheard ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği" (sport mental toughness questionnaire) Dörtlü likert yapıda 14 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır (***Güven 0.72, Devamlılık 0.71 ve Kontrol 0.66***). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması Altıntaş ve Koruç (2017) tarafından yapıldı.

Ölçekte elde edilen verilere öncelikli olarak normallik testi uygulandı. İkili gruplar arasında (Cinsiyet, kano kategorisi ve millilik durumu) yapılan karşılaştırmalarda t-testi uygulanırken, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında (Yaş ve yarışma mesafesi) tek yönlü anova testi uygulandı. Anlamlı bulunan gruplar arası farklılıklar için ise ikinci Seviye testi olan Tukey-HSD testi uygulandı.

BULGULAR

Genel Özellikler:

Bağımsız verilere bağlı olarak verilerin genel özellikleri:



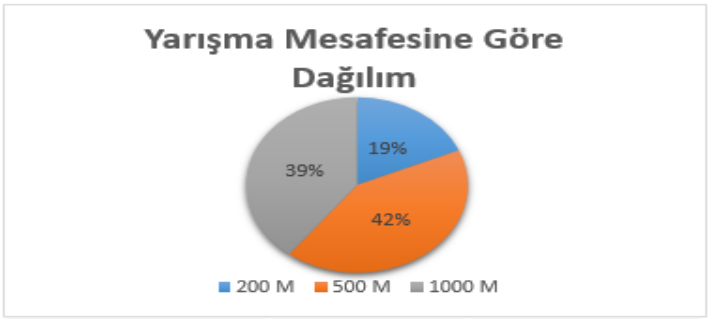
Cinsiyet	Oran	Sayı
Kadın	%23.5	19
Erkek	%76.5	62



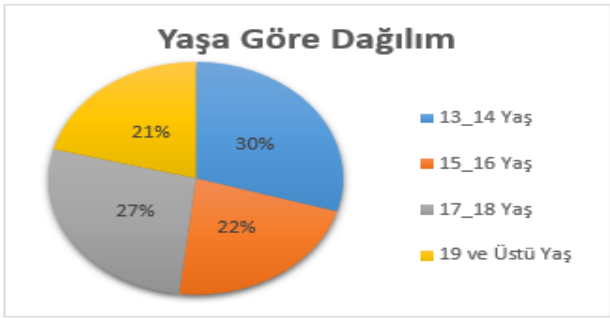
Kano Kategorisi	Oran	Sayı
Canoe-C	%18.5	15
Kayak-K	%81.5	66



Millilik Durumu	Oran	Sayı
Milli Sporcu	%32.1	26
Diğer Sporcu	%67.9	55



Yarışma Mesafesi	Oran	Sayı
200 metre	%18.5	15
500 metre	%42.0	34
1000 metre	%39.5	32



Yaş	Oran	Sayı
13-14 Yaş	%29.6	24
15-16 Yaş	%22.2	18
17-18 Yaş	%27.2	22
19 ve Üzeri Yaş	%21.0	17

GENEL BULGULAR:

İstatistik Test Sonuçları:

Cinsiyete Göre:

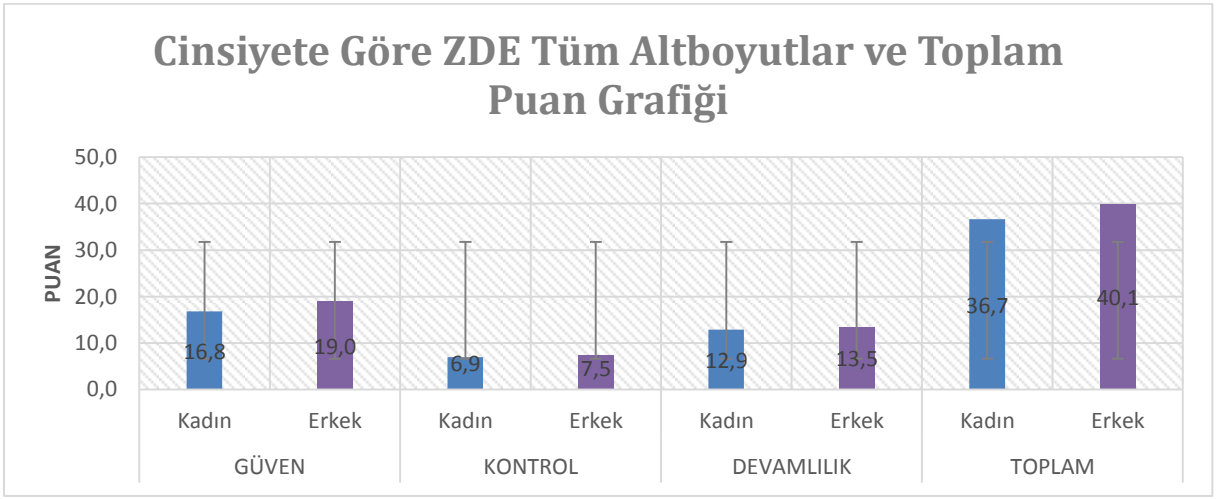
Cinsiyete bağlı olarak kano sporcularının zihinsel dayanıklılık puanları arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için α=0.05 anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı.

Test sonuçları kano sporcularının cinsiyete bağlı olarak; ***Güven*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($t_{(79)}$; 2.995; P>0.05). Erkek sporcuların güven düzeyi (19.05±0.34) iken Kadın sporcuların güven düzeyi (16.8±0.72) belirlendi. *(Bak Grafik 1)*

Cinsiyete Göre ***Kontrol*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($t_{(79)}$; 0.941; P>0.05). Erkek sporcuların kontrol düzeyi (7.50±0.28) iken Kadın sporcuların kontrol düzeyi (6.95±0.49) belirlendi. *(Bak Grafik 1)*

Cinsiyete Göre ***Devamlılık*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($t_{(79)}$; 1.124; P>0.05). Erkek sporcuların devamlılık düzeyi (13.52±0.25) iken Kadın sporcuların devamlılık düzeyi (12.89±0.55) belirlendi. *(Bak Grafik 1)*

Cinsiyete Göre ***Toplam*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($t_{(79)}$; 2.562; P>0.05). Erkek sporcuların toplam puanı (40.06±0.59) iken Kadın sporcuların toplam puanı (36.68±1.37) belirlendi. *(Bak Grafik 1)*



Grafik 1(Cinsiyete Göre Alınan Puanlar)

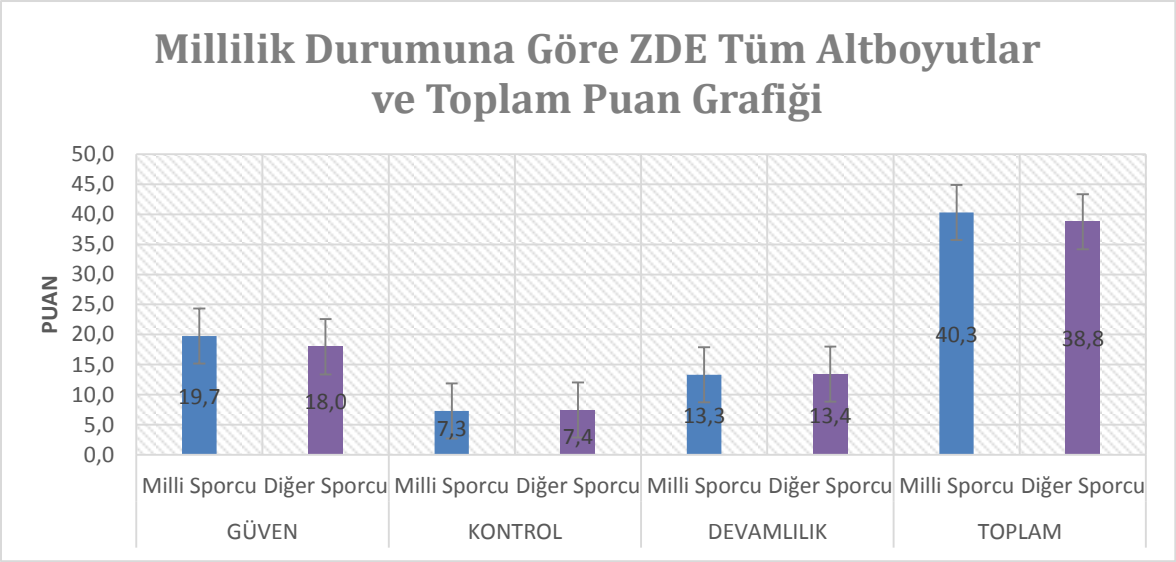
Millilik Durumuna Göre:

Test sonuçları Kano Türkiye Şampiyonasına katılan Kanocuların Millilik durumuna göre ***Güven*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($t_{(79)}$; 2.611; P>0.05). Milli sporcuların güven düzeyi (19.73±0.57) iken diğer sporcuların güven düzeyi (17.96±0.37) belirlendi. *(Bak Grafik 2)*

Millilik durumuna göre ***Kontrol*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($t_{(79)}$; 0.278; P>0.05). Diğer sporcuların kontrol düzeyi (7.42±0.29) iken Milli sporcuların kontrol düzeyi (7.27±0.45) belirlendi. *(Bak Grafik 2)*

Millilik durumuna göre ***Devamlılık*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($t_{(79)}$; 0.183; P>0.05). Diğer sporcuların devamlılık düzeyi (13.40±0.29) iken Milli sporcuların devamlılık düzeyi (13.31±0.40) belirlendi. *(Bak Grafik 2)*

Millilik durumuna göre ***Toplam*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($t_{(79)}$; 2.611; P>0.05). Milli sporcuların Toplam puanları (40.31±1.04) iken diğer sporcuların toplam puanları (38.78±0.68) belirlendi. *(Bak Grafik 2)*



Grafik 2(Millilik Durumuna Göre Alınan Puanlar)

Yaşa Göre:

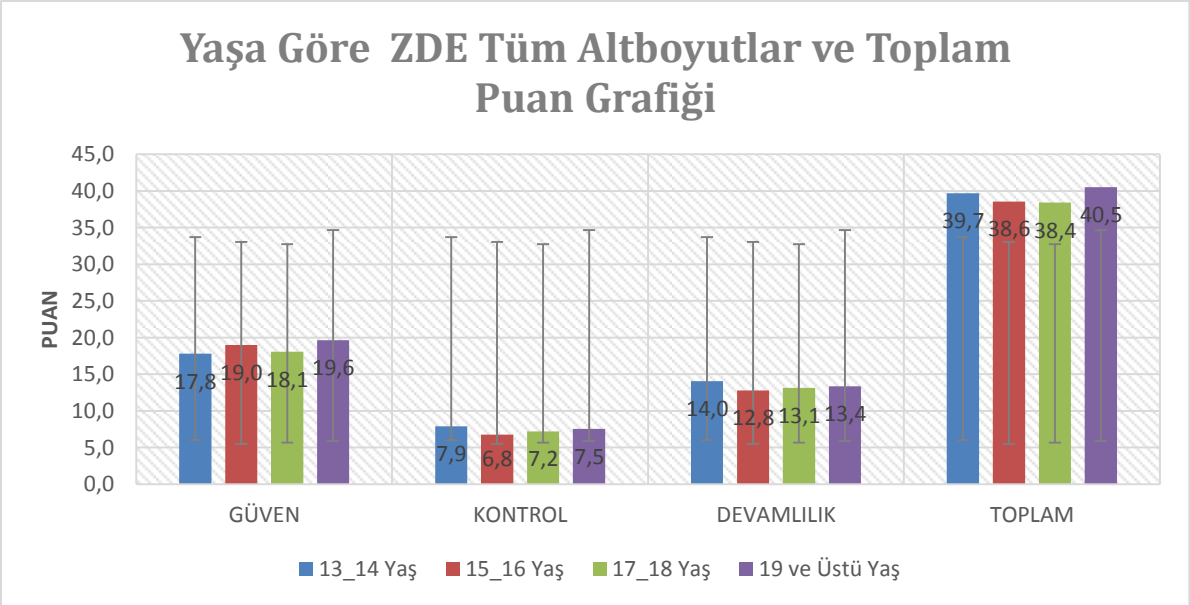
Sporcuların Yaşa göre zihinsel dayanıklılıkları ve tüm alt boyutları için üç ve üzeri gruplar arası karşılaştırma olarak yapılan tek yönlü anova testi uygulanmıştır.

Test sonuçları Kano Türkiye Şampiyonasına katılan Kanocuların Yaşa göre ***Güven*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi. ($F_{(3,77)}$; 1.674; P>0.05).19 ve üstü yaş grubu sporcuların (19.65±0.64) Güven puan düzeyleri, 17-18 yaş grubu (18.09±0.71), 15-16 yaş grubu (19.00±0.49) ve 13-14 yaş grubu (17.79±0.64). Daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiki olarak anlamlı bulunmadı. *(Bak Grafik 3)*

Yaşa göre ***Kontrol*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi. ($F_{(3,77)}$; 0.904; P>0.05).13-14 yaş grubu sporcuların (7.88±0.50) Kontrol puan düzeyleri, 19 ve üstü yaş grubu (7.53±0.35), 17-18 yaş grubu (7.18±0.49) ve 15-16 yaş grubu (6.78±0.58). Daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiki olarak anlamlı bulunmadı. *(Bak Grafik 3)*

Yaşa göre ***Devamlılık*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($F_{(3,77)}$; 1.391; P>0.05). 13-14 yaş grubu sporcuların (14.04±0.41) Devamlılık puan düzeyleri, 19 ve üstü yaş grubu (13.35±0.46), 17-18 yaş grubu (13.14±0.40) ve 15-16 yaş grubu (12.78±0.59) daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiki olarak manidar bulunmadı. *(Bak Grafik 3)*

Yaşa göre ***Toplam*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi. ($F_{(3,77)}$; 0.695; P>0.05).19 ve üstü yaş grubu sporcuların (40.53±1.00) Toplam puanları, 17-18 yaş grubu (38.41±1.22), 15-16 yaş grubu (38.56±1.11) ve 13-14 yaş grubu (39.71±1.16). Daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiki olarak manidar bulunmadı. *(Bak Grafik 3)*



Grafik 3(Yaşa Göre Alınan Puanlar)

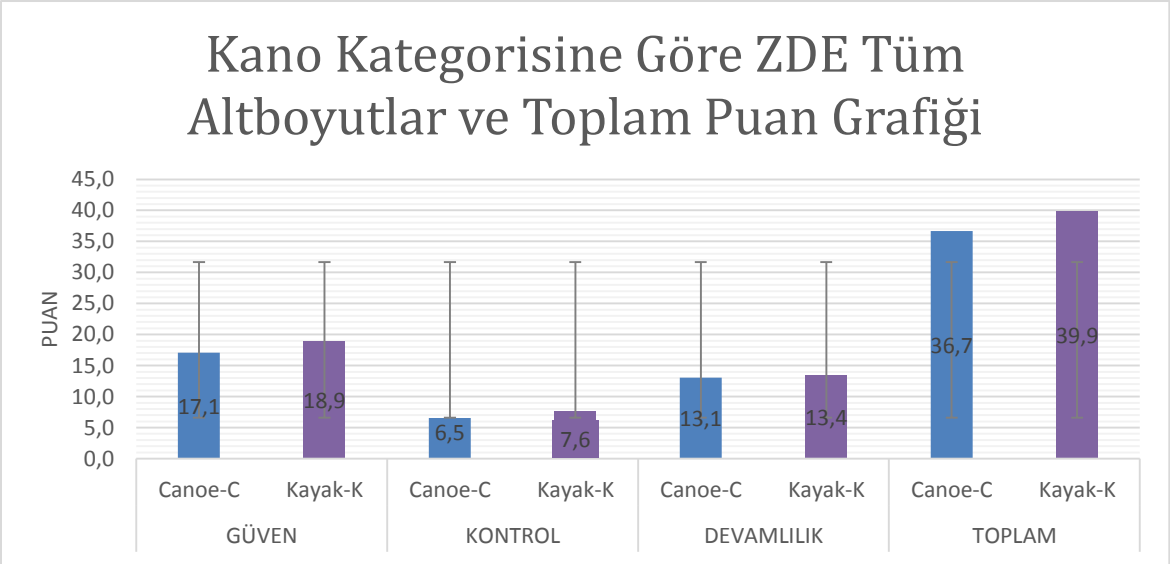
Kano Kategorisine Göre:

Test sonuçları Kano Türkiye Şampiyonasına katılan Kanocuların Kategorilerine göre ***Güven*** puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterdi ($t_{(79)}$; 2.182; P>0.05). K(Kayak) kategorisi sporcuların güven düzeyi (18.86±0.35) iken C(Canoe) kategorisi sporcuların güven düzeyi (17.07±0.72) belirlendi. K kategorisi sporcularının C kategorisi sporcularına göre güven düzeyinin daha yüksek olduğu bulunarak gruplar arasında manidar bir farklılık olduğu saptanmıştır. *(Bak Grafik 4)*

Kategorilerine göre **Kontrol** puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterdi ($t_{(79)}$; 1.621; P>0.05).K kategorisi sporcuların kontrol düzeyi (7.56±0.29) iken C kategorisi sporcuların kontrol düzeyi (6.53±0.32) belirlendi. K kategorisi sporcularının C kategorisi sporcularına göre kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiş ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. *(Bak Grafik 4)*

Kategorilerine göre ***Devamlılık*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($t_{(79)}$; 0.615; P>0.05). K kategorisi sporcuların devamlılık düzeyi (13.44±0.26) iken C kategorisi sporcuların devamlılık düzeyi (13.07±0.55) belirlendi. *(Bak Grafik 4)*

Kategorilerine göre ***Toplam*** puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterdi ($t_{(79)}$; 2.199; P>0.05). K kategorisi sporcuların toplam puanları (39.86±0.63) iken C kategorisi sporcuların toplam puanları (36.67±1.17) belirlendi. K kategorisi sporcularının C kategorisi sporcularına göre toplam puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuş ve gruplar arasındaki farklılığın manidar olduğu saptanmıştır. *(Bak Grafik 4)*



Grafik 4(Kano Kategorisine Göre Alınan Puanlar)

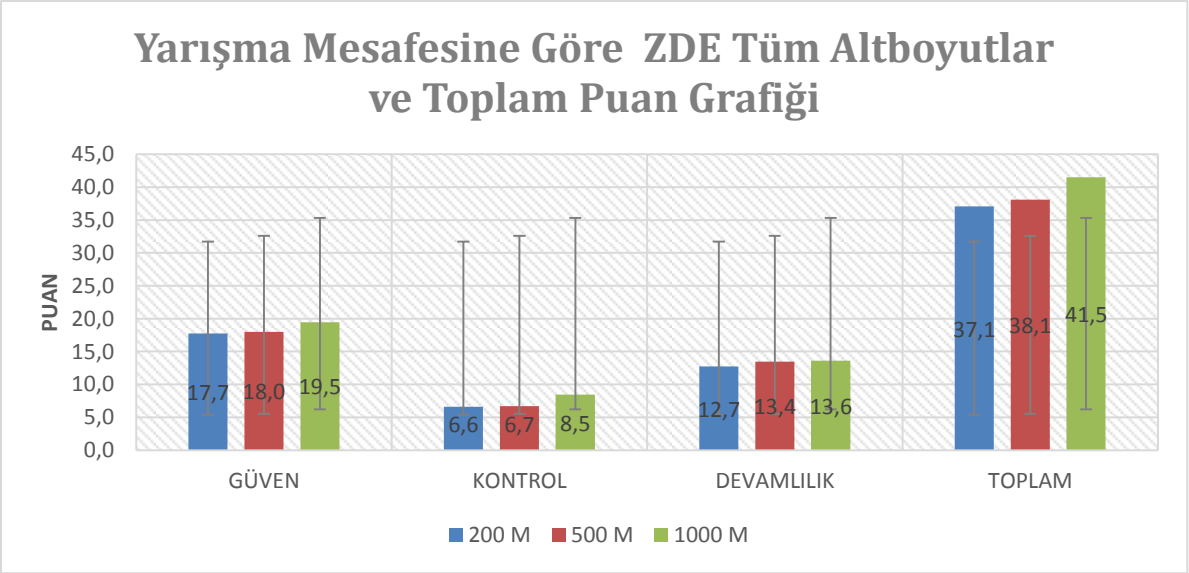
Yarışma Mesafesine Göre:

Test sonuçları Kano Türkiye Şampiyonasına katılan Kanocuların Yarışma mesafesine göre ***Güven*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($F_{(2,78)}$; 2.850; P>0.05). 1000 metre mesafesinde yarışan sporcuların (19.47±0.44) Güven puan düzeyleri, 500 metre mesafesinde yarışan sporculardan (18.00±0.52) ve 200 metre mesafesinde yarışan sporculardan (17.73±0.80) daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiki olarak anlamlı bulunmadı. *(Bak Grafik 5)*

Yarışma mesafesine göre ***Kontrol*** puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterdi. ($F_{(2,78)}$; 7.392; P>0.05).Saptanan anlamlı farklılığın hangi yarışma mesafeleri arasında olduğunu belirlemek için yapılan ikinci seviye tamhane testi sonuçlarına göre sırasıyla; 1000 metre mesafesinde yarışan sporcuların (8.47±0.42). 500 metre mesafesinde (6.68±0.24) ve 200 metre mesafesinde yarışan sporculardan (6.60±0.65). Kontrol puan düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. *(Bak Grafik 5)*

Yarışma mesafesine göre ***Devamlılık*** puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını gösterdi ($F_{(2,78)}$; 0.878; P>0.05). 1000 metre mesafesinde yarışan sporcuların (13.59±0.36) Devamlılık puan düzeyleri, 500 metre mesafesinde yarışan sporculardan (13.44±0.33) ve 200 metre mesafesinde yarışan sporculardan (12.73±0.65) daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiki olarak anlamlı bulunmadı. *(Bak Grafik 5)*

Kano Sporcularının Yarışma mesafesine göre ***Toplam*** puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterdi ($F_{(2,78)}$; 5.828; P>0.05). Saptanan anlamlı farklılığın hangi yarışma mesafeleri arasında olduğunu belirlemek için yapılan ikinci seviye tamhane testi sonuçlarına göre sırasıyla; 1000 metre mesafesinde yarışan sporcuların (41.53±0.88). 500 metre mesafesinde (38.12±0.73) ve 200 metre mesafesinde yarışan sporculardan (37.07±1.56). Toplam Puanlarının daha yüksek seviyede olduğunu gösterdi. *(Bak Grafik 5)*



Grafik 5(Yarışma Mesafesine Göre Alınan Puanlar)

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER:

Buhrow ve arkadaşları (2017), araştırmasına zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini bundan dolayı tüm atletlerde zihinsel dayanıklılık geliştirme tekniklerini uygulanabileceğini belirtmiştir. Kano Sporcuları nezdinde yaptığımız bu çalışmada da; Kadın ve Erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri benzer yapıda olduğu ortaya çıkmıştır. Erkek ve kadın sporcuların güven alt boyutunun diğer alt boyutlara kıyasla daha yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir.

Kalkavan ve arkadaşları (2017) masa tenisi sporcularının, yaşa, cinsiyete, spor yapma yılına ve lisanslı olarak yapılan kategoriye göre zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarında anlamlı bir farkın olmadığını belirtmektedir. Kano sporcuları üzerinde yapmış olduğumuz bu çalışma sonrasında da; aynı Kalkavan ve arkadaşlarının (2017) bulduğu sonuçlar gibi yaş, cinsiyet ve millilik durumlarına göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar olmadığı ortaya çıkmıştır. Ancak güven alt boyutu ve toplam puanlarına bakıldığında yine de sporcuların yaşları büyüdükçe zihinsel dayanıklılıklarının arttığı söylenebilir. Aynı şekilde anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen millilik durumlarına bakıldığında da milli sporcuların diğer sporculara oranla güven puanlarının yüksek olması bu sporcuların başarılarına inanma ve kazanma yeteneklerine olan güvenin daha fazla olduğu anlamına gelebilir.

Gerber (2012), ergen bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre zihinsel dayanıklılıklarının ilişkisinin araştırdığı çalışmada cinsiyete göre erkek katılımcıların zihinsel dayanıklılık seviyelerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Ancak kano sporcuları nezdinde yapılan bu çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat alınan puanlar nezdinde bizim çalışmamızda da grafiklere bakıldığında erkek sporcuların kadın sporculara oranla daha yüksek puanlara sahip oldukları görülebilmektedir.

Kano sporcuları üzerinde yapılan bu çalışmada K-(Kayak) kategorisinde yarışan sporcuların C-(Canoe) kategorisinde yarışan sporculara göre kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu ve beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılıklarını koruyabildiklerini söyleyebiliriz. Bu duruma neden olan sebeplerin bulunması için bazı araştırılmaların yapılması gerekebilir. Ayrıca Daha önceleri Kayak(K) kategorisinde yapıldığı gibi Canoe (C) kategorisinde de branşın uzmanı bir eğitmen getirilerek Türkiye'deki branş antrenörlerinin gelişiminin sağlanması ve getirilen eğitmen eşliğinde Türkiye Kano Federasyonunun sporcular için gelişim programları uygulaması önerilebilir.

Yine kano sporcuları arasında yarışma mesafesi üzerinden ölçülen zihinsel dayanıklılık düzeylerinde Uzun mesafede yarışan(1000 M.) Kano sporcularının kısa mesafe de yarışan sporculardan(500 ve 200 M.) bariz bir şekilde baskı altında ve beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılıklarını koruyabildikleri, daha kontrollü ve rahat oldukları söylenebilir. Buna sebep olan nedenlere bakıldığında ise kısa mesafe yarışmalarının süresinin de kısa olması ve yapılan ufak bir hata ve ya reaksiyon zamanından kaynaklı ufak bir geç çıkışta bile tüm yarışın kaybedilebileceği olgusu vardır. Uzun mesafe de ise bunun aksine daha kontrollü bir durumun olduğu ve hata yapılsa bile sporcunun durumu toparlaması için zamana sahip olması öne sürülebilir.

Tüm bu sonuçlara bakıldığında kano sporcuları için zihinsel dayanıklılığın bazı değişkenlere göre farklılıklar gösterirken bazı değişkenlere göre hiçbir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Kano sporcularının gelişimi ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha iyi seviyelere ulaşabilmesi adına; Sporcuların performansları üzerine etkisi olduğu bilinen ve düşünülen bazı psikolojik etkenlerin kano sporcuları özelinde incelenmesi ve bu etkenlerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri üzerine etkileri araştırılabilir. Ayrıca Zihinsel dayanıklılık kavramı antrenörlere, sporculara, yöneticilere ve ailelere kazandırılmalı ve uygulanan antrenman programlarında zihinsel dayanıklılığı güçlendirecek çalışmalar eklenebilir.

KAYNAKÇA:

•Weinberg, R. S. and Gould, D. (2015). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri, M. Şahin ve Z. Koruç tarafından 6.Basımdan Çeviri. Ankara: : Nobel Yayıncılık.

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

•Bulls, S. Shambrook, C. James, W. & Brooks, J. (2005). Toward an understanding of mental toughness in elite english cricketers. Journal of Applied Sport Psychology, 17, 209-227

•Crust, L. & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. Journal of Sport Psychology in Action, 2, 21-32.

•Loehr, J. E. (1982). “Athletic excellence: Mental toughness training for sports” New York: Plume

•Jones, G. Hanton, S. Connaughton, D. (2002). “What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers.” Journal of Applied Sport Psychology, Vol: 14, 205-218.

•Buhrow, Courtney; Digmann, Jacob; and Waldron, Jennifer J. (2017) "The Relationship between Sports Specialization and Mental Toughness," International Journal of Exercise Science: Vol. 10: Iss. 1, Pages 44 - 52

•Gerber, M. Kalak, N. Lemola, S. Clough, P. J. Pühse, U., Elliot, C., & Brand, S. (2012). Adolescents' exercise and physical activity are associated with mental toughness. Mental Health and Physical Activity, 5(1), 35-42.

•Nicholls, A. R. Polman, R. C. Levy, A. R. Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. Personality and Individual Differences, 47(1), 73-75.

•Newland A, Newton M, Finch L, Harbke RC, Podlog L. (2013) Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. J Sport Health Sci 2:184-192.

•Kalkavan, A. Acet, M. Çakır, G. (2017). Investigation of the Mental Endurance Levels of the Athletes Participating in the Table Tennis Championship of Universities in Turkey. International Journal of Science Culture and Sport, 5(4), 356-363.

SB757

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE STRES DÜZEYİ VE BENLİK TASARIMI İLİŞKİSİ

[1]Osman İmamoğlu, [1]Pelin Akyol

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Samsun

Email : *osmani55@hotmail.com, pakyol@omu.edu.tr*

Abstract

Objective: The aim of this study was to investigate the status of students' stress level and self-design according to take the university sport education level.

Materials and Methods: A total of 510 university students were included in the study. The questionnaires completed by the students between the ages of 18-27 were evaluated in the study. 240 of the students were from the faculties of sports and colleges sports, whereas 270 students were from the faculties of education, science, literature and theology. Perceived stress levels scale and Self Design Inventory were applied. Student-t test was used in statistical procedures.

Results: While there was a significant difference in stress score between men and women according to gender ($p<0.05$), there was no difference in self-design score ($p <0.05$). Compared to the students of other faculties, stress scores were lower in the students who received sports education, while self-design scores were higher ($p <0.01$). There was a significant relationship between stress level and self-design ($p <0.001$).

Conclusion: It was found that while university students' stress score changes according to gender, self-design score does not change. It can be said that stress level of sports education student is lower than those who do not have sports education and they consider themselves more adequate. University students who do not have sports education may be offered to participate in courses and courses involving sports education in order to reduce stress level and increase their perception of their good personality traits.

Key words: Sport, Stress level, Self-design

* OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Giriş ve Amaç

Fiziksel görünüm her yaşta insanın özellikle de genç neslin önemle üzerinde durduğu konulardan biridir. Kültürel bir değer olarak yansıtılan fiziksel zayıflık ya da yakışıklılık reklam, magazin ve TV programlarında çoğu zaman bireyin düşünce, davranış ve başarılarının önüne geçebilmektedir. Sosyal olarak kabul edilmiş değerler gözden geçirildiğinde kadınlarda inceliğin erkeklerde ise kaslı vücut yapısının tercih edildiği görülmektedir (Cusumano ve Thompson, 1997). Fiziksel olarak kendini yeterli gören veya başkaları tarafından o şekilde algılanan bireyin kendi vücudunu beğenmesi ve fiziksel olarak kendi kendine yeterli olabileceğini düşünmesinin yanı sıra, algılanan fiziksel yeterliliğin üst seviyede olması sonucunda öz saygı düzeyi gibi benliğin temel yapılarının da yüksek olması olağan bir durumdur. Gençlerde sağlıklı bir fiziksel uygunluk süreci için en iyi yolun beden eğitimi programları ve sportif aktiviteler olduğu düşünülmektedir (Akyol ve ark.,2015).

İdeal fizik hem zayıf hem de fiziksel olarak fit olmayı, yani vücudun orantılı ve sağlıklı olmasını gerektirmektedir. İnsanlar kendilerinin fiziksel görünüşleriyle ilgilendikleri kadar başkalarının fiziksel görünüşleriyle ilgilenmektedirler. Gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler toplumların çoğunda en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. İnsanlar güzel görünümlerine göre değerlendirilmektedir (Yaman ve ark., 2008). Bu durumu özellikle son yıllarda sosyal medyada yapılan çarpıcı paylaşımların ve beğeni sayılarının fazla olması ile bakıldığında ne kadar fazla insanı etkilediğini görmek mümkündür. İnsanlar kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştirmektedirler. İstenilen ölçülerin olmaması bireyin kendini değerlendirmesinde olumsuzluğa neden olabilir. Spor yapanlar aynı şartlardaki spor yapmayanlara kıyasla, çoğunlukla daha kültürlü ve esprili olarak tanınırlar. Bu kimseler ruhsal ve fiziksel yönden daha güçlü beden ve beyin yapısına sahiptirler (Akyol ve ark., 2015).

Benlik tasarımını genel olarak, kişinin kendisi ile ilgili bilgi, düşünce çeşitli kişilik özelliklerine ne derece sahip olduğunu ya da kişinin kendisini algılama biçimi olarak tanımlayabileceğimiz "benlik" kavramının insan hayatında çok büyük yeri vardır (Bıyıklı, 1989; Yalom, 2000). Benlik, kişiliğin dışa yansımayan özel yanıdır. Kişiliğin temel birimi olan benlik, bireye kendine has özellik kazandırır (Aydemir, 2014). Yörükoğlu (1993), benlik tasarımı düzeyi güçlü olan bireylerin başarma isteği, zorluklardan yılmama, kendine güven, iyimserlik gibi olumlu ruhsal niteliklerinin yanı sıra, kendilerini saygıya ve kabul edilmeye değer, önemli ve yararlı kişiler olarak algıladıklarını ifade etmiştir. Bireyin ne olduğu ve çevresince nasıl tanındığı hakkında bilinçliliği olarak da tanımlanmaktadır (Barış, 2002).

Spor alanında da benlik saygısının önemi vardır. Spor yapmanın olumlu benlik gelişmesine katkısının olduğu, benlik saygısının yüksek olmasının da spor alanında başarılı olmayı sağladığı öne sürülmektedir (Aşçı 2004, Gün 2006). Fiziksel yönden yeterli düzeyde beden imgesine sahip bireylerin, yüksek düzeyde olumlu benlik kavramlarına sahip olması beklenir (Kulaksızoğlu 2005). Benliğin içinde duygular vardır. Hislerin algılanması, kavranması benlik tasarımı ifade etmeye yardımcı olur. Benlik tasarım kavramı kişinin kendi duygu ve düşüncelerine dair bir değerlendirme tasarısıdır. İnsanın kendini tanıma sınırlılıklarının ve yeteneklerinin bilincinde olması şüphesiz ki ona sağlıklı bir kişilik sağlayan bir kazanımdır (Barış, 2006).

Stres, bireyin kendisi veya çevresinden kaynaklanan, ruhsal veya bedensel gerilimlere neden olan, baskı, endişe veya diğer biçimlerde endişe veren durumlar bütünü olup kişinin içsel dengeyi korumaya çalışmasıdır (Aytaç, 2009: Tiryaki, 2000). Stres zihinsel bir süreç veya üzüntü, kaygı, depresyon gibi ruh halleri değildir. Stres belki bu bahsedilen rahatsızlıkların tetikleyicisi olabilir ya da kişiler stresi bu şekilde yaşamaktadırlar. Selye'nin tanımına göre mutluluk da acı da stres tepkisi yaratabilir. İnsan vücudu genel olarak acı ile mutluluk arasında ayrım yapmaz (Göçet, 2006). Selye'nin çok yaygın olarak benimsenen tanımına göre stres, "memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın her türlü isteme bedenin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir". Selye'nin bu tanımındaki bazı etkenlerin açıklanması gerekmektedir. İlk olarak stres, "bedenin bir tepkisi" olarak tanımlanabilir. Bunun anlamı, bir tepki meydana getirmesi ve stresin fiziksel bir durum olmasıdır. Buna göre stres fizyolojik bir durumdur ve kaygı, endişe, depresyon veya engelleme değildir (Çakır, 2006). Üniversite ile yeni bir eğitim öğretim hayatına başlayan gençlerin ailelerinden ayrılma, başka bir şehirde yaşama, iş bulma ve sıralayabileceğimiz birçok nedenden dolayı kaygı ve stres durumları artmaktadır. Bu nedenle fiziksel olarak kendilerini ne kadar yeterli buldukları ve benlik kavramı ile ilgili durumlarının açığa çıkarılması gerektiği düşünülerek çalışma tasarlanmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerde spor eğitimi alma durumuna göre stres düzeyi ve benlik tasarımı arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Materyal ve Metot

Katılımcılar: Türkiye'nin değişik illerde sporla ilgili eğitim alan ve almayan toplam 510 üniversite öğrencisi araştırmaya dahil edilmiştir. 18-27 yaş aralığındaki öğrencilerin tam doldurmuş olduğu anketler çalışmada değerlendirilmiştir. Öğrencilerden 240 adeti spor fakültesi ve spor yüksekokulu öğrencileri iken 270 öğrenci eğitim, fen edebiyat ve ilahiyat fakültesi öğrencilerinden oluşmuştur. Katılım gönüllülük ilkesine göredir.

Algılanan Stres Ölçeği: Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ölçeği olarak Erci (2006) tarafından geçerlilik ve güvenirliliği yapılan 10 maddelik form kullanılmıştır. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach α değerinin 0,76 olduğu görülmüştür. Katılımcılar ölçek maddelerini Hiçbir zaman (1) dan Çok sık (5)'a uzanan beşli Likert tipi bir ölçekte cevaplandırmaktadır. Ölçeğin 4 maddesi pozitif (4, 5, 7, 8) ve 6 maddesi negatif (1, 2, 3, 6, 9, 10) olarak puanlanmaktadır. Toplam puan belirlenmeden önce negatif puanlanan maddeler tersine çevrilmekte ve sonrasında toplam puan hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ila 50 arasında değişmekte olup ölçek puanlarının artması kişinin algılanan stres düzeyinin arttığına işaret etmektedir.

Benlik Tasarımı Envanteri: Benlik Tasarımı Envanteri 5'li likert tipinde 65 maddeden oluşur. Bu maddelerin her biri bireyin kendisine ilişkin bir duygusunu, düşüncesini ya da değerlendirilmesini yansıtabilecek bir ifadeden oluşur. Maddelerden 32 si bireyin kendisine ilişkin olumlu bir duygu, düşünceyi ya da değerlendirmeyi, 33'ü ise olumsuz değerlendirmeyi yansıtacak şekilde oluşturulmuştur. Envanterden alınabilecek en yüksek puan +130 iken en düşük puan -130'dur. Yüksek puan olumlu bir benlik kavramına işaret ederken, düşük puan ise olumsuz bir benlik kavramına işaret etmektedir (Öner, 1997).

İstatistiksel analiz

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 23.00 paket programında yararlanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların dağılımlarının normal olup olmadığını test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmış ve gözlem değerlerinin her iki durumda da normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Student-t testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Cinsiyete Göre Stres Düzeyi ve Benlik Tasarımı Puanları Karşılaştırılması

Ölçekler	Kategori	n	Ortalama	St. sapma	t- test
Stres puanı	Erkek	284	37,09	7,08	2,91*
	Kadın	226	34,99	7,07	
Benlik tasarım puanı	Erkek	284	68,38	25,19	-1,35
	Kadın	226	73,15	26,27	

*p<0,05

Cinsiyete göre stres düzeyi ve benlik tasarımı puanlarının karşılaştırılmasında kadın ve erkekler arasında stres puanında anlamlı derecede farklılık tespit edilirken benlik tasarımı puanında farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 2. Spor Eğitimi alma Durumuna Göre Stres Düzeyi ve Benlik Tasarımı Karşılaştırması

Ölçekler	Kategori	n	Ortalama	St sapma	t-test
Stres puanı	Spor eğitimi alan	240	34,96	5,90	-9,18**
	Spor eğitimi almayan	270	41,42	5,96	

Benlik tasarım puanı	Spor eğitimi alan	240	76,62	23,69	9,83**
	Spor eğitimi almayan	270	47,06	25,45	

**p<0,01

Katılımcıların spor eğitimi alma ve almama durumuna göre stres ve benlik tasarımı değişkenlerinin karşılaştırılmasında spor eğitimi alanlarda stres puanı daha düşük iken benlik tasarımı puanları spor eğitimi almayan katılımcılara göre yüksektir. Gruplar arasında anlamlı derecede farklılık tespit edilmiştir (p<0,01).

Tablo 3. Stres Düzeyi ve Benlik Tasarımı Arasındaki İlişki

	Benlik tasarım
Stres düzeyi	-0,502**

Stres düzeyi ve benlik tasarımı arasında anlamlı derecede ilişki tespit edilmiştir (p<0,01).

Tartışma ve Sonuç

Barış (2002) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin cinsiyete göre benlik tasarımı puanlarında farklılık olmadığını belirtmiştir. Tutkun ve İmamoğlu(2017) çalışmalarında erkeklerin bayanlara göre stres puanının anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmamızda yapılan çalışma ile benzer şekilde cinsiyete göre benlik tasarımı puanlarının karşılaştırılmasında kadın ve erkekler arasında benlik tasarımı puanında farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 1). Ancak stres puanlarına baktığımızda erkek katılımcıların stres puanının kadın katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Erkek katılımcıların stres puanının daha yüksek olması toplumda erkekten beklenenlerin kadınlara göre daha fazla olmasına bağlanabilir.

Gün (2006), spor yapan ve sedanter adölesanlarda spor yapma ile benlik saygısı arasında olumlu ilişki olduğunu tespit etmiş ve spor yapmanın benlik saygısını arttırmada yararlı olduğunu ifade etmiştir. Sportif etkinliklere katılma ile benlik saygısı düzeyi arasında olumlu bir ilişki vardır. Pehlivan çalışmasında spora aktif katılan öğretmen adaylarının, katılmayanlara oranla fiziksel benlik algılarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Düzenli egzersiz yapan kişilerin fiziksel olarak kendilerini çok daha olumlu algıladıkları tartışılmaz bir gerçektir. Tazegül (2016) yaptığı çalışmada, bedeninden hoşnut olan bireylerin benlik saygılarının da daha yüksek olduğu ve daha olumlu bir ruh haline sahip olduğunu ifade etmiştir. Kırımlıoğlu ark., (2013), spor yapmanın adölesanlarda olumlu benlik saygısına etki ettiğini belirtmişlerdir. Tutkun ve İmamoğlu(2017) çalışmalarında erkekler ve kadınların benlik tasarım puanında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Erşan ve ark.,(2009) çalışmalarında öğrencilerin benlik saygısının orta-yüksek düzeyde olduğunu, yaşla arttığını, takım sporu yapanlarda ve gelir düzeyi yüksek olanlarda daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Sungur ve Yüksek (2009) de yaptıkları çalışmada, sporun cinsiyete göre benlik tasarımına etki edip etmediğini araştırmış, spor yapma durumunun cinsiyet değişkenine göre benlik tasarımına etki etmediğini belirtmişlerdir. Çalışmamızda katılımcıların spor eğitimi alma ve almama durumuna göre stres ve benlik tasarımı değişkenlerinin karşılaştırılmasında spor eğitimi alanlarda stres puanı düşük iken benlik tasarımı puanları spor eğitimi almayan katılımcılara göre yüksektir. Gruplar arasında anlamlı derecede farklılık tespit edilmiştir (p<0,01).

Uluışık (2015), spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında spor yapma durumlarına göre stres düzeyleri arasında anlamlı fark bulamadığını ifade etmiştir. Arslan ve ark. (2011), yaptıkları çalışmada spor yapmanın stres seviyesini azalttığını belirtmişlerdir. Akandere

(2003) yaptığı araştırmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arasında önemli bir fark olduğunu, spor yapanların yapmayanlara oranla depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Slutzky ve Simpkins (2009), de spora katılımın adölesanlarda benlik algısı üzerine olumlu etkileri olduğundan bahsetmişlerdir. Liu ve ark. (2015), adölesanlarda fiziksel aktivitenin benlik kavramını ve öz saygıyı olumlu yönde etkilediğini ve bu etkileşimde okul ve sportif etkinliklerin diğer etkinliklerden daha fazla etkili olduğunu belirtmişlerdir. Koca ve ark. (2003), spor deneyimi yüksek olan sporcuların spor deneyimi düşük olan sporculara göre vücut çekiciliği alt boyutunda daha yüksek puan elde ettiklerini saptamışlardır. Levine ve Smolak (2004) erkeklerin kendilerini tanımlamalarında, genel görünüm ve beden tipinin daha az önemli olduğunu öne sürmektedir. Bu durum, belli bir beden tipine ulaşmak için erkekler üzerinde daha az baskı yarattığı anlamına gelmektedir. Adölesan dönemi fiziksel görünüşün ve bununla ilgili endişelerin olabileceği bir dönemdir. Çünkü adölesan dönem vücut orantısızlıklarının yoğun olarak görüldüğü bir aşamadır (Oktan ve Şahin, 2010). Boutelle ve ark. (2010), adölesan obez kızların depresyon seviyelerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Deryahanoğlu ve ark (2016) yapmış oldukları çalışmada spor yapanlarda yapmayanlara oranla daha düşük algılanan stres düzeyleri olduğunu tespit ederken, benlik tasarımı düzeylerinde ise spor yapanların puanı spor yapmayanlara oranla daha yüksek bulmuştur. Fiziksel aktiviteye katılım ve katılım düzeyine yönelik yapılan çalışmalarda da fiziksel aktiviteye katılanların ve aktivite düzeyi yüksek olanların, fiziksel aktiviteye katılmayan ve katılım düzeyi düşük olanlardan daha fazla benlik ve fiziksel benlik algısına sahip oldukları bulunmuştur (Aşçı, 2004). Literatür çalışmaları ile benzerlik gösteren çalışma sonuçlarımıza göre beden tasarımı ile stres durumları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3). Bu sonuçlara göre, katılımcıların beden tasarımları olumlu oldukça stres seviyelerinin azalmasında, fiziksel olarak kendilerinden memnun olmalarının etkisi olabilir. Fiziksel olarak iyi görünüme sahip olanların daha az strese maruz kaldığı ifade edilebilir. Yamak ve ark., (2016) çalışmalarında spor yapma durumu; adölesanların kendi vücut algılarını tasarımladıkları durumda etkili değil iken, kendi vücut algılarını tanımladıkları durumda etkili bulduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca spor yapmanın vücutta meydana getirdiği etkilerin olumlu değerlendirilmesi ile ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir.

Algılanan stres ölçeğinde 11-26 arası stres puanın olması düşük stres düzeyine, 27-41 arası olması orta ve 42-56 arası olması yüksek düzeye işaret etmektedir (Baltaş ve ark.,1998). Bu araştırmada öğrencilerde orta düzeyde stres seviyesi olduğu görülmüştür. Yüksek puan olumlu bir benlik ve düşük puan ise olumsuz bir benlik kavramına işaret etmektedir (Öner,1997). Bu araştırmada spor eğitimi alanların benlik tasarım puanı spor eğitimi almayanlara göre yaklaşık iki kat fazla olduğu bulunmuştur (47,06'ya karşılık 76,62 puan).

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre stres puanı değişmekte iken benlik tasarımları puanının değişmediği tespit edilmiştir. Stres seviyesinin spor alanların spor eğitimi almayanlara göre daha düşük olduğu ve kendilerini daha yeterli gördükleri söylenebilir. Spor eğitimi almayan Üniversite öğrencilerinde Stres seviyesini düşürmek ve kendilerine ait iyi kişilik özelliklerini algılamasının artması için spor eğitimi içeren dersler ve kurslara katılım önerilebilir.

Kaynaklar

Akandere M. (2003). Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi, Spor ve Tıp Dergisi, İstanbul, 4(2):1-9.

Arslan C. Güllü M. Tutal V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2):120-132.

Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 39-48.

Aydemir, S. (2014). *Hemşirelerde Benlik Ve Benlik Saygısı: Diyarbakır Kadın Doğum Ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi Örneği,* Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aytaç, S. (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi. *Labour Ministry-CASGEM: İstanbul*.

Baltaş, Z., Atakuman, Y., & Duman, Y. (1998). Standardization of the perceived stress scale: Perceived stress in turkish middle managers. Stress and Anxiety Research Society. In *19th International Conference, İstanbul*.2-16.

Barış, D. A. (2006). Müzik eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.

Barış AD. (2002). Müzik eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 75.

Bıyıklı, L. (1989). Bedensel Özürlü Çocukların Benlik Kavramı,(Aile Kabul Düzeyi Açısından). *Ank. Ün. Eğitim Bilimleri Fak. Yay., Ankara*.

Boutelle K, Hannan P, Fulkerson JA, Crow S, Stice E.(2010). Obesity as a prospective predictor of depression in adolescent females. Health Psychol. 293-298.

Cusumano DL, Thompson JK. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. Sex Roles. 37;701-721.

Çakır İ. (2006). Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Ens. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, Yüksek Lisans Tezi, 71-75.

Deryahanoğlu, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., & Uzun, M. (2016**).** Sedanter kadınların antropometrik özellikleri ve psikolojik durumlarının karşılaştırılası. Journal of Human Sciences, 13(3), 5257-5268. doi:10.14687/jhs.v13i3.4106

Erci, Behice. (2006). "Algılanan stres ölçeğinin Türkçe versiyonunun güvenilirlik ve geçerliliği", Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences, c. 9, s. 1, ss. 58-63.

Erşan E.E., Doğan O., Doğan S. Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi Klinik Psikiyatri, 2009;12:35-42

Gün E. (2006). Spor yapanlarda ve yapmayan ergenlerde benlik saygısı, Çukurova üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, Yüksek Lisans Tezi, 56.

Göçet, E. (2006). "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki" Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Kırımoğlu H, Çokluk FG, Yıldırım Y. (2013). Çocuk ve ergenlerin spora katılım durumlarına göre benlik saygılarının değerlendirilmesi. Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 7(3):248-259.

Koca C, Aşçı FH, Oyar ZB. (2003). Elit sporcuların denetim odağı ve fiziksel benlik algısının cinsiyete, yapılan spor branşına ve spor deneyimine göre karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi.8:3-12.

Kulaksızoğlu A. (2005). Ergenlik psikolojisi. 7. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1-19.

Levine MP, Smolak M, Cash TF, Pruzinsky T. (2002). Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice. Body image development in adolescence. The Guilford Press. 74-82.

Liu M, Lang W, Ming Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a MetaAnalysis. PloS one. 10(8):1-17.

Oktan V, Şahin M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 7(2):543-556

Slutzky CB, Simpkins SD. (2009).The link between children's sport participation and selfesteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. Psychol Sport Exerc. 10(3):381-389.

Sungur P. Yüksek S. (2009). Beden eğitimi ve spor öğretmenlik bölümü son sınıf öğrencilerinin benlik tasarımı ve kendini gerçekleştirme düzeylerinin incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3):190-195.

Tazegül Ü, Güven Ö. (2015).Vücut geliştirme sporcuları ile farklı spor dallarındaki elit sporcuların ve spor yapmayan bireylerin narsisizm seviyelerinin karşılaştırılması. International Journal of Social Science. 33:465-473.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar Ve Uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.

Uluışık V. (2015). Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi (Burdur ili örneği). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Burdur, Yüksek Lisans Tezi, 49-57

Yamak B., İmamoğlu O., Çebi M. (2016). Adölesanların Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı Ve Stres Düzeyine Etkisi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 4, Sayı: 34, s. 191-201.

Yalom, I. D. (2000). Momma and the Meaning of Life: Tales of Psychotherapy. *Adolescence*, *35*(139), 609

Yaman Ç, Teşneli Ö, Koşu S, Yalvarıcı N, Tel M, Gelen N. (2008).Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi. 5(2):1-17.

Yörükoğlu A. (1993). Gençlik çağı. 8. Baskı, İstanbul, Özgür Yayın Dağıtım. 19. Zenbilci N. Sinir Sistemi Hastalıkları. İstanbul, İstanbul Üniversitesi Basımevi, 1993

SB758

AMATÖR FUTBOLCULARIN EĞİTİM DURUMUNA GÖRE DURUMLULUK VE SÜREKLİ KAYGI DURUMLARININ ARAŞTIRILMASI

***[1]Pelin Akyol*, [1]Osman İmamoğlu**

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Samsun

***Email :** pakyol@omu.edu.tr, osmani55@hotmail.com*

Abstract

Objective: The aim of this study was to investigate the state of anxiety and trait anxiety of amateur football players according education levels.

Methods: A total of 277 amateur football players participated in the study on a voluntary basis. 132 students are receiving sports education. 145 of the students are university students who do not receive sports education. Spielberger's "State-Trait Anxiety Inventory" was applied. Student's t-test was used in statistical procedures.

Results: The state anxiety scores of the football players who received sports education were lower than the other amateur football players ($p < 0.01$). There was no significant difference between the continuity anxiety scores of the students who received sports education and the other students ($p > 0.05$). Also, the state anxiety scores of the captains were found to be significantly higher than the other players ($p < 0.05$). There was no difference between the continuous anxiety scores of the players who served as captain and other players ($p > 0.05$).

Conclusion: It was concluded that taking sports education decreased the state anxiety score in amateur footballers but did not affect the state of continuous anxiety. Sports education and psychological supportive courses can be given to reduce the state anxiety score in amateur football players.

Key Word: Anxiety, Sports Education, Amateur Football Player

*OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Giriş

Futbol takım sporları içerisinde popüleritesi basketbol, voleybol ve hentbol gibi branşlardan daha yüksek bir spor branşıdır. Sporcuların transfer ve bonservis ücretleri de oldukça fazladır. Büyük yatırımların yapıldığı takımlarda sporcu olmanın güzel getirileri olduğu gibi sporcular üzerinde oluşturduğu farklı psikolojik baskılarda beraberinde gelmektedir. Yapılan yatırımlara karşı beklenen başarı, kazanmaya yapılan güdülenme, takımlar arasındaki rekabet, çekişmeler sürekli olarak gergin ve tansiyonu yüksek bir ortam sporcuların kaygı düzeylerini artırmaktadır. Sporda performans ile bağlantılı birçok faktör bulunmaktadır. Kaygı bu faktörler arasında en önemli olanlardan bir tanesidir.

Kaygı, insanı endişeye sevk eden, korkutan, tedirgin eden, üzen bir ruh hali olarak tanımlanabilmektedir. Bunun dışında, çevreden gelen uyarıcıyı kişinin benliği açısından tehlikeli olarak algılaması ve yorumlaması da kaygı kapsamında değerlendirilmektedir. Kaygı oluştuğunda kişi bir tedirginlik hali yaşar, kötü bir şey olacağı duygusuna kapılır. Kaygının dışarıdan gelen bir uyarıcının kişiyi korkutması durumunda terleme, titreme ve fizyolojik bakımdan değişiklikler meydana gelmektedir (Engür, 2002). Kaygı genellikle bir dürtü çatışması sonucu doğar. Kişi karşılaştığı engellemeler sonucunda amacına ulaşmasını engellediğinde, kişi bu engellemeye neden olan şeyi suçlar ve içinde ona karşı bir saldırganlık duygusu gelişir. (Koç 2004). Bir başka tanımla kaygı; evham

ve endişe hali ile belirtilen fiziki uyarılmışlık ile bağlantılı negatif bir duygusal durumdur. Genel olarak kaygı olumsuz olarak biliniyor olsa da performansı her zaman olumsuz yönde etkilememektedir (Aksu, 2017).

Kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Durumluk kaygı, "çevre şartlarına bağlı bir stresten dolayı ortaya çıkan, çoğunlukla mantıki sebeplere bağlı, başkalarınca da nedeni anlaşılabilen ve genellikle her bireyin yaşadığı geçici duruma bağlı bir kaygı biçimi" olarak tanımlanır (Öner ve Le Compte, 1998; Selya, 1998). Durumluk kaygı devam eden yarışmalarda, yarışmalar sonrasında ve öncesinde sporcu açısından önemli bir kaygı türüdür. Sürekli kaygı ise; " stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması" olarak tanımlanır (Özgüven, 1994).

Durumluk kaygı, sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir. Durumluk kaygı kinetik enerji gibidir. Yeterli düzeyde uyaran olduğunda kinetik bir reaksiyon meydana gelmektedir (Yücel 2003). İnsanın bulunduğu durum her an değiştiği için yaşadığı stres ve buna bağlı olarak yaşadığı durumluk kaygının seviyesinde de değişmeler olur. Stres faktörü olduğunda durumluk kaygıda artış, bu stres faktörü ortadan kalktığında ise durumluk kaygı seviyesinde düşüş görülmektedir (Başaran ve ark., 2009). Sürekli kaygı bireyin davranışlarında doğrudan doğruya gözlenemez. Ancak değişik zaman ve koşullarda saptanan durumluk kaygı reaksiyonlarının şiddetinden ve sıklığından yorumlanabilir. Buna göre sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, stres karşısında sürekli kaygı düzeyi düşük olanlardan daha kolaylıkla ve daha sık olarak incinirler. Durumluk kaygıyı hem daha sık, hem de daha şiddetli bir şekilde yaşarlar (Miller 2002). Sporcular gerek müsabaka öncesinde gerekse müsabaka sırasında oldukça yoğun bir şekilde stres ve kaygı yaşayabilmektedirler. Bu kaygı ve stres durumu kontrol altına alınamadığında sporcuların karar verme durumu, aldıkları karara göre oyun içerisinde hareket etme becerileri tehlikeye girmektedir. Bu da kendilerine özellikle performanslarına olumsuz yönde yansımaktadır. Başarısızlık, sergilenemeyen beceri ve performans, hata yapma korkusu sporcuların kaygı seviyesini artırmaktadır. Bu nedenle, öncelikle sporcuların kaygı düzeylerinin ve kaygı nedenlerinin bilinmesi gerekirken sporcu ve antrenörlerin bu durumla nasıl başa çıkacağını bilmesi de oldukça önemlidir.

Bu çalışmanın amacı üniversitede spor eğitimi alan ve almayan amatör futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı durumlarının araştırılmasıdır.

Materyal ve Metot:

Evren ve Örneklem: Üniversite de Spor eğitimi alan amatör futbolcular ile spor eğitimi almayan amatör futbolcular çalışmaya dahil edilmiştir. Anketler Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinden erkek amatör futbolculara ve Samsun amatör futbol kulüplerinden futbolculara gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Durumluk kaygı envanteri amatör maçlardan 20 dakika önce doldurtulmuştur. Ayrıca kaptanlık yapıp yapmadıkları da sorulmuştur.

Veri Toplama Araçları: Araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ile Spielberger'in "Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri" kullanılmıştır.

Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri: Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri toplam yirmişer maddeden oluşan iki ayrı ölçekten meydana gelmektedir. Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamen gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise, ifade edilen duygu ya da davranışlar sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman, (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir (Yücel, 2003). Ölçekte iki tür ifade bulunur. Bunlara, doğrudan ya da düz (direkt) ve tersine dönmüş ifadeler diyebiliriz. Doğrudan ifadeler; olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise; olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Durumluk Kaygı Ölçeğinde, on tane tersine dönmüş ifade (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddeler) yer alır. Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedi (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19' uncu maddeler) adettir. Doğrudan ve

tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış Durumluk Kaygı Ölçeği için 50 ve Süreklik Kaygı Ölçeği için 35 eklenir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır (Yücel, 2003).

İstatistiksel işlemler: Verilerin istatistiksel analizlerinin yapılmasında SPSS 23,00 programı kullanılmıştır. Her iki ölçek sonucu elde edilen bilgiler puanlama yönergesine uygun olarak puanlanmıştır. Farklılıklara student t -testi ile bakılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Öğrencilerin Yaş, Boy, Vücut Ağırlıkları

Değişkenler		**n**	**Ortalama**	**St.sapma**	**t**
Yaş (yıl)	Spor Eğitimli Futbolcular	132	22,36	7,17	0,41
	Spor eğitimi almayan Futbolcular	145	22,43	8,17	
Boy uzunluğu (cm)	Spor Eğitimli Futbolcular	132	172,58	7,52	0,29
	Spor eğitimi almayan Futbolcular	145	171,20	7,34	
Vücut ağırlığı (kg)	Spor Eğitimli Futbolcular	132	71,86	10,53	0,36
	Spor eğitimi almayan Futbolcular	145	71,18	15,04	

Tablo 2. Spor Eğitimi Alma Durumuna Göre Durumluk ve Süreklilik Puanları Dağılımı

	Kategori	**Ortalama**	**St.sapma**	**t**
Durumluk puan	Spor Eğitimli Futbolcular	52,28	4,84	3,14*
	Spor Eğitimi Almayan Futbolcular	57,70	4,11	
Süreklilik puan	Spor Eğitimli Futbolcular	24,17	4,54	0,41
	Spor Eğitimi Almayan Futbolcular	24,06	5,03	

*p<0,05

Tablo 3. Kaptanlık Yapma Durumuna Göre Durumluk ve Süreklilik Puanları Dağılımı

	Görev durumu	n	Ortalama	Std. sapma	t-test
Durumluk puan	Kaptanlık yapan	50	54,12	3,67	2,83*
	Kaptanlık yapmayan	220	52,51	3,44	
Süreklilik puan	Kaptanlık yapan	50	24,43	4,62	1,13
	Kaptanlık yapmayan	220	23,67	4,11	

*p<0,05

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada yaş ortalamaları spor eğitimli amatör futbolcularda 22,36 ve spor eğitimi almayan futbolcularda 22,43 yıl şeklindedir (Tablo 1). Spor eğitimi alan ve almayan amatör futbolcuların yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlığında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05). Araştırmadaki amatör futbolcuların benzer özellikte olması kaygı durumlarının antropometrik özelliklerden farklı etkilememesi yönünden önemlidir.

Tutkun ve ark.,(2017) yaptıkları bir araştırmada durumluk puanını sporcu öğrencilerin 53,25 ve sedanter öğrencilerin 51,57 bulurken süreklilik puanları sporcu öğrencilerde 22,72 ve sedanterlerde 24,57 olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada durumluk puanını Spor eğitimli futbolcularda 52,28 ve Spor Eğitimi almayan Futbolcularda 57,70 bulurken süreklilik puanları Spor eğitimli futbolcularda 24,17 ve Spor eğitimi almayan futbolcularda 24,06 olduğu tespit edilmiştir. Spor eğitimi alan ve almayan futbolcuların kaygı durumlarına bakıldığında gruplar arasında durumluk kaygı puanları arasında anlamlı derecede farklılık tespit edilirken, (p<0,01) süreklilik kaygı puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05). Oynanan müsabakalardaki durumluk kaygı düzeyinin antrenmanlardaki durumluk kaygı düzeyine göre daha yüksek olduğunu tahmin etmek zor değildir. Profesyonel spor alanlarında ödenen yüksek paralar ve insanların televizyon kanallarının gazetelerin ilgisi sonucunda maçlarda alınacak başarı veya başarısızlık sporcular için oldukça önem kazanmaktadır. Kazanmanın başarı olarak görülmesi, kaybetmenin ise başarısızlık olarak görülmesi bu öneme sebep olarak gösterilir. Bu sebepten sporcular için maç oynadıkları ortam yüksek seviyede durumluk kaygı içerir (Erbaş, 2000). Gürer ve ark.,(2014) çalışmalarında düzenli egzersiz yapmanın kaygı üzerinde olumlu etkisini bulmuşlardır. Civan ve ark., (2010) takım sporlarında mücadele eden sporcuların kaygı düzeyinin diğer sporculardan yüksek olduğunu bulmuş Takım sporunda mücadelenin stresi ve sürekli kaygıyı artırdığı söylenebilir.

Başaran ve ark., (2009) çalışmasına göre spor yaşı küçük olanların durumluk ve sürekli kaygı puanları spor yaşı büyük olanların durumluk ve sürekli kaygı puanlarından anlamlı derecede yüksektir. Koç (2004) araştırmasının sonucunda; "profesyonel futbolcuların yaşlarının arttıkça durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerden daha düşük düzeyde etkilendikleri ve duygularına daha fazla hâkim oldukları" sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada futbolcuların takım içinde kaptanlık görevi alma ve almama durumuna göre yapılan karşılaştırmada durumluk kaygı puanları arasında anlamlı derecede farklılık bulunurken (p<0,05) sürekli kaygı puanları arasında farklılık tespit edilmemiştir. Kaptan olanların daha yaşlı ve tecrübeli olacağı ve bu nedenle kaygılarının düşük olacağı düşünülür. Fakat durum bu düşüncenin tersi çıkmıştır. Durumluk kaygı puanlarının daha yüksek çıkmasında daha fazla sorumluluk taşımalarının etkisi olduğu düşünülmektedir. Amatör takımlarda da kaptanın sorumluluğu diğer takım futbolcuları tarafından daha fazla paylaşılmalıdır.

Her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20-80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir (Lecompte ve öner,1975). Skorlar 20 (düşük anksiyete) ile 80 (yüksek anksiyete) arasındadır (Tutkun ve ark,2017). Bu çalışmada durumluk kaygı puanlarının yüksek ve sürekli

kaygı puanlarının düşük olduğu bulunmuştur. Stresin yoğun yaşandığı durumlarda durumluk kaygı düzeyi yükselir; stres ortadan kalktığında, durumluk kaygı düzeyi düşer (Ehtiyar ve Üngüren, 2008; Öztürk, 2008). Öğrencilerin müsabaka öncesi stresli olmaları en büyük etkendir. Öğrencilerin müsabakalar öncesi stres seviyelerinin düşürülmesi için gerekli destek sağlanmalıdır. Genel olarak öğrencilerin durumluk kaygıda yüksek ve sürekli kaygıda ise düşük düzeyde kaygı taşıdıklarını söyleyebiliriz. Müsabakaların amatör futbolcuların durumluk kaygılarını yükselttiği fakat sürekli kaygı durumlarını etkilemediği düşünülmektedir. Öğrencilerde durumluk kaygıyı azaltıcı tedbirler alınmalıdır.

Spor eğitimi almanın amatör futbolcularda durumluk kaygı puanını düşürdüğü fakat sürekli kaygı durumunu etkilemediği sonucuna varılmıştır. Amatör futbolcularda durumluk kaygı puanını düşürmek için spor eğitimi ve psikolojik anlamda destekleyici kurslar verilebilir.

Kaynaklar

Aksu M.(2017). Süper Lig Futbol Takımları ve Ptt 1.Lig Futbol Takımlarının Müsabaka Öncesi, Sonrası ve Bağımsız Bir Gündeki Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Araştırılması. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Başaran, M.H., Taşğın Ö., Sanioğlu, A Taşkın A. A. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 21

Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M., (2010), Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]. 7:1. Erişim: http://www.insanbilimleri.com.

Ehtiyar, R. ve Üngüren, E. (2008). Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1 (4); 159-181.

Engür, M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonun durumluk kaygı üzerine etkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, s.1-20.

Erbaş MK. Türkiye Basketbol II. Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi ilişkilerine Etkisinin Araştırılması, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler. Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2000

Erdoğan, P.D. (2009). Bireysel ve Takım Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, s. 7-9

Koç H. (2004). Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerinin Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, s.46

Lecompte A, Öner N. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türkçe 'ye Adaptasyon ve Standardizasyonu ile İlgili Bir Çalışma. IX. Milli Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Çalışmaları 1975, 457-462.

Miller WZ. The Physche Centered Zone Of Peak Performance; Depth Psychology Applied To Golf, Pasifica Graduate institute, 2002.

Öner, N., Le Compte, A. (1998). Süreksiz durumluk sürekli kaygı envanteri el kitabı, Boğaziçi Üniversitesi

Yayınevi, İstanbul

Özgüven, İ.E. (2000). *Psikoljik testler*. Ankara: Pdrem Yayınları.

Öztürk, A. (2008). Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Selya, H. (1998). Stress without distress. (ed. Barbara Woods) Applying psychology to sport. Hodder &

Stoughton: 98-109.

Tutkun E.,İmamoğlu O., Atan T.(2017). Üniversiteli Spor Eğitimli Öğrenciler ve Sedanterlerin Kaygı Durumları, Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi, The International Balkan Conference in sport Sciences (IBCSS2017), Uludağ Üniversitesi Mete Cengiz Kültür Merkezi, 21-23 Mayıs BURSA, uludagbalkansporbilimleri.org/tr/

Yücel, E.O. (2003). Teakvandoculların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

SB760

ÜÇ BOYUTLU KİŞİLERARASI ANTRENÖR DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE FORMUNUN UYARLAMA ÇALIŞMASI

[1]İhsan SARI, [2]F. Hülya AŞÇI

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya
[2]Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *sariihsan@yahoo.com, fhulya@marmara.edu.tr*

Bu araştırmanın amacı Bhavsar ve ark., (2019) tarafından geliştirilen Üç Boyutlu Kişilerarası Antrenör Davranışları Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenirliğinin test edilmesidir. Ölçekte sporcuların algısına göre antrenör davranışlarının temel psikolojik ihtiyaçları ne derece desteklediği, engellediği ve bu ihtiyaçlara ne derece ilgisiz kaldığı ölçülmektedir. 7'li Likert tipinde olan ölçek 22 madde ve üç alt boyuttan -ihtiyaç destekleyici davranış, ihtiyaç engelleyici davranış ve ihtiyaca ilgisiz davranış- oluşmaktadır. 225 erkek (Xyaş=19.11±4.54) ve 125 kadın (Xyaş=18.04±3.91) olmak üzere toplam 350 (Xyaş=18.74±4.35) sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara Üç Boyutlu Kişilerarası Antrenör Davranışları Ölçeği, Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri ve Antrenör Davranışları Değerlendirme Ölçeği'nin olumlu ve olumsuz antrenör davranışları alt boyutları uygulanmıştır. Veriler AMOS 20 programında doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Yakınsak ve ıraksak geçerlik için ölçekler arası Pearson korelasyon analizi yapılmış ve ortalama açıklanan varyans (AVE) değerleri hesaplanmıştır. Güvenirlik Cronbach alfa ve birleşik güvenirlik katsayıları ile değerlendirilmiştir. Bulgulara göre faktör yükleri çok düşük olan 9 ve 10. maddelerin silinmesi ile model uyum indeksleri kabul edilebilir düzeye ulaşmıştır (χ2/sd= 453.372/165= 2.75; RMSEA= 0,07, NFI= 0.90; NNFI= 0.92, CFI= 0.93, AGFI= 0.85). Ölçeğin "ihtiyaç engelleyici davranış" ve "ihtiyaca ilgisiz davranış" boyutları yakınlık, bağlılık, tamamlayıcılık ve olumlu antrenör davranışları ile negatif ve anlamlı bir ilişki gösterirken (ıraksak geçerlik) olumsuz antrenör davranışları ile pozitif ve anlamlı bir ilişki göstermiştir (yakınsak geçerlik). "İhtiyaç destekleyici davranış" alt boyutu ise yakınlık, bağlılık, tamamlayıcılık ve olumlu antrenör davranışları ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gösterirken (yakınsak geçerlik) olumsuz antrenör davranışları ile negatif ve anlamlı bir ilişki göstermiştir (ıraksak geçerlik). Ayrıca, yakınsak geçerlik için hesaplanan AVE değerleri 0.51 (ilgisiz davranış) ve 0.56 (destekleyici davranış) arasındadır. Cronbach alfa ve birleşik güvenirlik katsayılarının ikisinin de 0.91 (ihtiyaç destekleyici davranış) ve 0.86 (ihtiyaca ilgisiz davranış) arasında olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre Üç Boyutlu Kişilerarası Antrenör Davranışları Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

TURKISH ADAPTATION OF TRIPARTITE MEASURE OF INTERPERSONAL BEHAVIORS-COACH (TMIB-C)

The aim of this study was to test the validity and reliability of the Turkish version of the Tripartite Measure of Interpersonal Behaviors-Coach (TMIB-C) which was developed by Bhavsar et al. (2019). The scale measures the perception of athletes in terms of what extent coach behaviors support, thwart and indifferent to athletes' basic psychological needs. It is a 7-point Likert type and consists of 22 items with three sub-dimensions-need support, need thwarting, and need indifference-. Two hundred twenty five male (Mage=19.11±4.54) and 125 female (Mage=18.04±3.91), in total 350 (Mage=18.74±4.35) athletes were included in the study with the convenient sampling method. Tripartite Measure of Interpersonal Behaviors-Coach, Coach–Athlete Relationship Questionnaire as well as positive and negative behaviors sub- dimensions of the Coaching Behavior Scale for Sport were administered to the participants. The data were analyzed by confirmatory factor analysis in AMOS 20 software. Pearson correlation coefficients among the variables were determined and average variance extracted (AVE) values were calculated as evidence for convergent and discriminant validities. Reliability was tested by Cronbach's alpha internal consistency and composite reliability coefficients. The findings indicated that model fit indices were at an acceptable level with deletion of the items 9 and 10 which had very low factor loadings (χ2/df= 453.372/165= 2.75; RMSEA= 0.07, NFI= 0.90; NNFI= 0.92, CFI= 0.93, AGFI= 0.85). The "need thwarting" and "need indifference" sub-dimensions of the scale negatively and significantly correlated with closeness,

commitment, complementarity and positive coaching behaviors (discriminant validity), but these two sub-dimensions had positive and significant correlation with negative coaching behaviors (convergent validity). “Need support” sub-dimension positively and significantly correlated with closeness, commitment, complementarity and positive coaching behaviors (convergent validity), it had a negative and significant correlation with negative coaching behaviors (discriminant validity). In addition, AVE values, calculated for convergent validity, were between 0.51 (need indifference) and 0.56 (need support). Cronbach's alpha and composite reliability coefficients were found to be between 0.91 (need support) and 0.86 (need indifference). It can be concluded that Turkish version of Tripartite Measure of Interpersonal Behaviors-Coach is a valid and reliable instrument.

SB761

BİREYSEL VE TAKIM SPOR BRANŞLARINDA OLAN SPORCULARIN DENGE, REAKSİYON ZAMANI, DİKKAT VE BMI DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRMASI

[1]Cenab Türkeri, [1]Barışcan Öztürk, [1]Bilgihan Büyüktaş, [1]Demet Öztürk

[1]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ADANA

Email : *cenabturkeri@gmail.com, bariscan.ozturk.bc@gmail.com, bilgihanbykts10@gmail.com, demetpolat58@hotmail.com*

Amaç: Bu çalışma, bireysel ve takım spor branşlarında olan sporcularda, statik denge, dinamik denge, reaksiyon zamanı, dikkat ve BMI değerlerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Materyal ve Metod: Çalışmaya Adana ilinde lisanslı olarak spor yapan yaşları () olan 78 bireysel sporcu (karate 17, judo 15, cimnastik 14, masa tenisi 12, güreş 20) ve 58 takım sporcusu (hentbol 23, basketbol 13, voleybol 10, futbol 12) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri için anket formu doldurulmuş ve Bass Stick Statik denge, Y Dinamik denge, Nelson El Reaksiyon Zamanı ve D2 Dikkat testleri uygulanmıştır. Verilerin normallik değerleri Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmış ve normal dağılım gösterdiği için karşılaştırmalarda İndependent t testi kullanılmıştır. Verilerin birbirleriyle olan ilişkilerini belirlemek için Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Bulgular: Katılımcıların spor yaşları 4,32±1,87 yıl, boylarının 1,59±0,11m, ağırlıklarının 50,18±12,74 kg olduğu, haftada 10,33±4,41 saat antrenman yaptıkları ve BMI değerleri 19,49±3,10 kg/m2 normal aralıkta olduğu ve bireysel sporcularla takım sporcuları arasında fark olmadığı görülmüştür. Bireysel Sporcuların TM 525,42±108,29, TMH 454,04±105,86, KP 182,14±62,53, Reaksiyon Zamanı 0,29±0,06sn, Statik Denge 7,10±4,49sn ve Dinamik Denge 208,37±32,20cm olduğu, Takım Sporcularında TM 500,59±79,70, TMH 382,31±93,60, KP 168,35±56,51, Reaksiyon Zamanı 0,26±0,05sn, Statik Denge 5,68±2,67sn ve Dinamik Denge 187,15±29,99cm olduğu görülmüştür. Sonuç: Yaş arttıkça statik ve dinamik dengenin arttığı ve antrenman saati arttıkça sadece dinamik dengenin arttığı, bireysel sporcuların statik ve dinamik denge durumlarının daha iyi olduğu, takım sporcularının ise reaksiyon zamanlarının ve dikkatlerinin daha iyi olduğu bulunmuştur.

Comparison of Balance, Reaction Time, Attention and Bmi Values in Individual and Team Sports

In this study, we aimed to investigate static and dynamic balance, reaction time, attention and BMI values at the athletes being in the individual and team sport. 78 individual athletes (karate 17, judo 15, Gymnastics 14, table tennis, 12, wrestling 20) and 58 team athletes (handball 23, basketball 13 volleyball 10, football 12) with formal licensed and average ages 13.08±1.36 years were participated as voluntarily. For demographic characteristics, participants have filled in questionnaires and Bass Stick static balance, Y dynamic balance, Nelson hand reaction time and D2 attention test were applied. First, we have applied the Kolmogorov-Smirnov test for normality of the data, the normal distribution is observed and then independent t test was used. In order to see the relationship between data, Pearson's correlation test was applied. The average sporting age of participants was 4.32±1.87 years, height 1.59±0.11m, body weight 50.18±12.74 kg and per week training time 10.33 ± 4.41 hours. In addition, their BMI values were19.49±3.10 kg/m2 which is in the normal range, i.e., no difference between individual and team athletes was observed. It has been observed that for individual athletes, total number of items is 525,42±108,29, total number of errors is 454.04±105.86, concentration performance is 182.14±62.53, reaction rime is 0.29±0.06sec, static balance is 7.10 ± 4.49 sec, dynamic balance is 208.37 ± 32.20 cm. On the other hand, for team athletes, these values were 500.59 ± 79.70, 382.31 ± 93.60, 168.35 ± 56.51, 0.26 ± 0.05 sec, 5.68 ± 2.67 sec and 187.15 ± 29.99 cm, respectively. We have found that while age increased the static and dynamic balance increased, but training time increased solely the dynamic balance increased. In addition, when taking into account the static and dynamic balance, it has been observed that the individual athletes were better than the team athletes but for the reaction

SB764

YARIŞMADA CESARET: SPOR CESARET ÖLÇEĞİ VE FAKTÖR YAPSI GEÇERLİĞİNİN AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİNE UYARLANMASI

[1]Erkut Konter, [2]Erkut Konter, [3]Alice M.Brawley Newlin, [4]Cynthia L.S.Pury, [4]Anita P. Tam

[1]Dokuz Eylül Üniversitesi
[2]Dokuz Eylül University, Sport Science Faculty, Department Of Physical Education And Sports Teaching
[3]Gettysburg College, Department Of Management
[4]Clemson University, Department Of Psychology

Email : *erkut.konter@gmail.com, erkut.konter@gmail.com, abrawley@gettysburg.edu, cpury@g.clemson.edu, atam@g.clemson.edu*

Giriş ve Amaç: Cesaret genellikle sportif çaba ve gayretlerde önemli görülmesine karşın bilimsel olarak araştırmacıların ve uygulamacıların çok az dikkatini çekmiştir (Corlett, 2002; Konter & Ng, 2012). Spor ve yarışmasal aktivitelerde cesareti incelemek için geçerli ve güvenilir ölçüm araçlarına gereksinim vardır. Bu nedenle araştırmanın amacı, orijinal Türkçe Spor Cesaret Ölçeği'nin (SCÖ-31, Konter & Ng, 2012) Amerikan İngilizcesine (Aİ) uyarlanmasıdır. Yöntem: SCÖ-31 ölçüm aracı Türkçe'den Aİ'ne çevrilmiştir (SCÖ-Aİ). Öncelikle dil geçerliği yönergeleri ile ilgili işlemler izlenmiştir. Daha sonrada SCÖ-Aİ; Amerika Birleşik Develerinde (ABD) sporlara veya diğer yarışmasal aktivitelere katılan (örneğin; futbol, Amerikan futbolu, basketbol, cimnastik vb.), 548 üniversite öğrencisine uygulanmıştır (Myaş = 19.02, SD = 1.21).

Bulgular: Doğrulayıcı Faktör Analizlerine (DFA) dayalı olarak, güvenirlikleri düşük olması nedeniyle iki madde ölçekten çıkarılmıştır. Bu değişikliklerle birlikte, SCÖ' nin 31 orijinal maddesinin 29'nun kullanılmasıyla beş faktörlü SCÖ (faktörler: Yetkinlik/Kendine Güven, Kararlılık, Atılganlık, Tehlikeyi Göze Alma/Korkuyla Baş Etme ve Özverili Olma/Kendini Feda Etme) daha iyi uyum ortaya koymuştur, RMSEA = .058 [90% CI = .054, .062]. Ancak, sadece 3 maddesi kalan Kendini Feda Etme faktörü, diğer 4 faktöre göre (α = .685 -.789), daha düşük içsel tutarlılık güvenirliği göstermiştir (α = .545). Bu nedenle, 5. Kendini Feda Etme faktörü ölçekten çıkarılarak 4 faktörle ikinci bir DFA yapılmıştır. Bu 4 faktörlü ve 26 maddeli ölçek daha da iyi sonuçlar vermiştir, RMSEA = .060 [.055, .064].

Tartışma ve Sonuç: Bu nedenle; analizler, 4 faktörlü SCÖ-Aİ'ne araştırmalarda kullanılması için iyi bir destek vermektedir. Bununla birlikte analizler; 5 faktörlü SCÖ-Aİ'nin Kendini Feda Etme faktörünün içsel tutarlılığı ile ilgili uygun dikkat gösterilerek araştırmalarda kullanılmasına yeterli destek de vermektedir. Belirtilen her iki ülkede, cesaret algısı ile ilgili kültürel farklılıkların olma olasılığına karşın, sonuçlar benzerliklerin farklılıklardan çok daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, SCÖ-Aİ'nin önerilen formatlarda araştırma amaçlı kullanılabileceğini göstermektedir. Araştırmada, SCÖ-31 ve SCÖ-Aİ'nin kullanılmasına ve daha öte geliştirilmesine ilişkin gelecek yönelimlerine ve önerilere yer

Courage in competition: Adaptation of the Sport Courage Scale for the United States and validation of factor structure

AIM: Although courage is commonly attributed to athletic endeavors it has received little scientific attention from psychological researchers or practitioners (Corlett, 2002; Konter & Ng, 2012). In order to examine courage in sports and competitive activities valid and reliable measurements are needed. Therefore, the purpose of this research was to adapt the original Turkish Sport Courage Scale-31 (SCS-31, Konter & Ng, 2012) into American English (AE). METHOD: The SCS-31 measure (Konter & Ng, 2012) was translated from Turkish into AE (Sport Courage Scale-American English/SCS-AE). Processes followed guidelines for the language validity first. Then, the translated SCS-AE was administered to 548 American University college students (Mage = 19.02, SD = 1.21) who played a sport or other competitive activity (e.g., football, soccer, basketball, gymnastics). FINDINGS: Based

on confirmatory factor analyses (CFA), we dropped two items for unreliability. With these changes, a five-factor model (factors: Assertiveness, Determination, Mastery, Self-Sacrifice, and Venturesome) using 29 of the original 31 items fit the responses well, RMSEA = .058 [90% CI = .054, .062]. However, the Self-Sacrifice factor, which had just three items remaining, showed low internal consistency reliability (α = .545) compared to the other four factors (α = .685 -.789), so we tested an additional four-factor model that removed Self-Sacrifice. This four-factor, 26-item model also fit the data well, RMSEA = .060 [.055, .064]. CONCLUSION: Our findings suggest good support for research use of the four-factor model of the SCS-AE, and adequate support for the five-factor model with appropriate caution about the internal consistency of the self-sacrifice factor. Although cultural differences in courage perception might exist between these countries, the results indicated many more similarities than differences. Results indicate that the SCS-AE is usable for research purposes in the suggested formats. Future directions for research improving and using the SCS-31 and SCS-AE are discussed

SB765

ERGENLERDE SEÇİLİ KİŞİSEL, SPOR, SAĞLIK VE BAŞARI DEĞİŞKENLERİNE GÖRE ÖFKE VE CESARET

[1]Erkut Konter, [2]Erkut Konter

[1]Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR
[2]Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

Giriş ve Amaç: Araştırmanın amacı; Ergenlerde seçili kişisel, spor, sağlık ve başarı değişkenlerine göre öfke ve cesaretin incelenmesidir. Yöntem: Veriler yaşları 13 ile 18 arasında değişen ve değişik sporlara katılan 225 kişiden toplanmıştır (M=15.20 ± 1.56 yaş; 118 erkek, 99 kadın ve 8 belirtilmemiş). Katılımcılara Spor Cesaret Ölçeği-31/SCÖ-31 (Konter ve Johan, 2012), Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği-EÖDÖ ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. SCÖ-31; yetkinlik (kendine güven)-YT, kararlılık-KR, atılganlık-AT, tehlikeyi göze alma (korkuyla baş etme)-TG ve özverili olma (kendini feda etme)-ÖO faktörlerinden meydana gelmektedir. EÖDÖ ise 3 faktöre sahiptir (Aslan ve Sevinçler-Togan, 2009). Bunlar; Araçsal Öfke-AÖ, Tepkisel Öfke-TÖ ve Öfke Kontrolüdür-ÖK. Toplanan veriler normallik testleri, korelasyon, parametrik testler ve regresyon analizleriyle çözümlenmiştir. Bulgular: Analizler şu bulguları ortaya koymuştur; 1-DT, AT ve SCÖ-31 arasında anlamlı düzeyde düşük ve olumsuz yönde korelasyonlar bulunmaktadır (p<.05, r: -.146 ve -.203 arasında değişmektedir). 2-SCÖ-31 faktörleri ile yaş, boy, sınıf düzeyi, motor alanda başarı algısı ve genel not ortalaması-GNO arasında anlamlı düzeyde düşük korelasyonlar bulunmaktadır (p<.05, r:-.169 ve. 246 arasında değişmektedir). 3-EÖDÖ faktörleri (AÖ, TÖ, ÖK ve Öfke Toplam Puan-Ö-TOP) ile yaş, boy, sınıf düzeyi ve GNO arasında anlamlı düzeyde düşük korelasyonlar bulunmaktadır (p<.05, r:-.157 ve. 165 arasında değişmektedir). 4-Erkekler kızlardan anlamlı düzeyde daha yüksek YT, KR, AT, TG ve SCÖ-31 toplam (C-TOP) puanına sahiptir (p<.05). 5- Kızlar Erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek ÖK puanına sahiptir (p<.05). 6-Daha öte analizler; SCÖ-31, EÖDÖ ile haftada 3 kez spor katılımı, el-ayak tercihleri, görme problemi, duyma kaybı, Dikkat Eksikliği Hiper Aktivite Bozukluğu-DEHB tanısı ve geçmiş kemik kırılması arasında bir dizi anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur (p<.05). Sonuç ve Tartışma: Daha kesin sonuçlar için daha farklı yaş gruplarını, spor katılımını, sağlık ve başarı ölçütlerini dikkate alan daha fazla araştırmaya gereksinme vardır.

Anger and courage in relation to selected individual, sport, health, and success variables in Adolescents

AIM: The purpose of this study was to research anger and courage in relation to selected individual, sport, health and success variables in adolescents. METHOD: Data were collected from 225 various sport participants aged 13 to 18 (M=15.20 ± 1.56 yrs; 118 male, 99 female and 8 unstated). Participants administered the Sport Courage Scale-31 (Konter & Johan, 2012) and the Adolescent Anger Rating Scale-AARS (Aslan & Sevinçler-Togan, 2009) with the personal information form. SCS-31 comprises 5 factors (Mastery-MT, Determination-DT, Assertiveness-AT, Venturesome-VS and Self-Sacrifice Behavior-SB) and AARS consists of 3 factors (Instrumental Anger-IA, Reactive Anger-RA, and Anger Control-AC). Collected data was analyzed by normality tests, correlations, various parametric tests and regression. FINDINGS: Analyses revealed following findings; 1-DT, AT and C-TOT have significantly negative low correlations with AARS factors (p<.05, r ranges between -.146 and -.203). 2-There are significant (p<.05) low correlations between SCS-31 factors (MT, DT, AT, VS and C-TOT) and a number of independent variables including age, height, level of grade, perception of success in motor domain, grade point average-GPA (p<.05, r ranges between -.169 and .246). 3-There are significant (p<.05) low correlations between AARS factors (IA, RA, CA and A-TOT) and a number of independent variables including age, height, level of grade and GPA (r ranges between -.157 and .165). 4-Males have significantly higher points of MT, DT, AT, VS and CTOT than females (p<.05). 5-Females have significantly higher scores of AC than males (p<.05). 6-Further analyses indicated a number of significant results between SCS-31, AARS and independent variables including 3 times a week sport participation, preference of limbs, sight problem, hearing loss, ADHD and past of bone fracture (p<.05). CONCLUSION: More research is needed considering different age groups, individual, sport, health and success variables to have more certain conclusions.

SB778

BİRİNCİL AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARI İLE PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLAR ARASINDAKİ İLİŞKİDE İKİNCİL AKILDIŞI PERFORMANS İNANÇLARININ ARACI ROLÜ

***[1]Osman URFA*, [1]F. Hülya AŞÇI**

[1]Marmara Üniversitesi, Istanbul

***Email :** osmanurfa42@gmail.com, fhulya@marmara.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), birincil akıldışı inançların ikincil akıldışı inançlar aracılığıyla işlevsel olmayan duygu ve davranışlara yol açtığını belirtmektedir. Bu çalışmada birincil akıldışı inançlar ile prososyal ve antisosyal davranışlar arasındaki ilişkide ikincil akıldışı inançların aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmaya 92 erkek ($\bar{X}$yaş=19.83±2.80), 32 kadın ($\bar{X}$yaş=19.28±1.44) olmak üzere toplam 124 sporcu ($\bar{X}$yaş=19.69±2.52) katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Akıldışı Performans İnançları Envanteri-2 ve Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ve aracı modelin incelenmesinde bootstrap yöntemi kullanılarak regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda birincil akıldışı inançların, takım arkadaşına (c=.31, p<.01) ve rakibe (c=.19, p<.01) karşı antisosyal davranışlar üzerindeki ve takım arkadaşına (c=-.29, p<.01) ve rakibe (c=-.61, p<.01) karşı prososyal davranışlar üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır. Modele aracı değişken olan ikincil akıldışı inançlar dahil edildiğinde ise birincil akıldışı performans inançlarının takım arkadaşına (c'= .28, p<.05) ve rakibe (c'= .14, p>.05) karşı antisosyal davranışlar üzerindeki ve takım arkadaşına (c'= .14, p>.05) ve rakibe (c'= -.10, p>.05) karşı prososyal davranışlar üzerindeki etkisinde düşüş gözlenmiştir. Bununla birlikte, birincil akıldışı inançların prososyal ve antisosyal davranışlar üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir.

Sonuç: Sonuç olarak birincil akıldışı performans inançları ile prososyal ve antisosyal davranışlar arasındaki ilişkide ikincil akıldışı performans inançlarının aracı etkisi bulunmaktadır.

The Mediating Roles Of Secondary Irrational Performance Beliefs On The Relationship Between Primary Irrational Performance Beliefs And Prosocial-Antisocial Behaviors

Introduction and Aim: Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) indicates that primary irrational beliefs lead to dysfunctional emotions and behaviors through secondary irrational beliefs. The aim of this study was to investigate the mediating role of secondary irrational beliefs on the relationship between primary irrational beliefs and prosocial and antisocial behaviors.

Method: Ninety-two male (Mage= 19.83±2.80) and 32 female (Mage= 19.28±1.44) a total of 124 athletes (Mage= 19.69±2.52) voluntarily participated in this study. Irrational Performance Belief Inventory-2 and Prosocial and Antisocial Behavior Scale were administered to the athletes. Regression analysis was performed by using bootstrap method in the data analysis.

Results: The total effect of primary irrational performance beliefs on the antisocial behavior towards teammates (c= .31, p<.01) and opponents (c= .19, p<.01) and prosocial behavior towards teammates (c= -.29, p<.01) and opponents (c= -.61, p<.01) were significant. The effect of primary irrational performance beliefs on antisocial behaviors towards teammate (c'= .28, p<.05) and opponent (c'= .14, p>.05) and prosocial behaviors towards teammate (c'= .14, p>.05) and opponent (c'= -.10, p>.05) were reduced when the secondary irrational performance beliefs were included in the model. Furthermore, the indirect effect of primary irrational beliefs on prosocial and antisocial behaviors were significant.

Conclusion: As a result, there is a mediating effect of secondary irrational performance beliefs in the relationship between primary irrational performance beliefs and prosocial and antisocial behaviors.

OA782

SPORCULARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hakan Kolayiş, Nurullah Çelik, Mustafa Narin, Barış Bayav, Enes Kesler, Ömer Faruk Güler

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya

Email : *hkolayis@subu.edu.tr, nurullahc@subu.edu.tr, mustafanarin@subu.edu.tr*

Abstract

Introduction and Aim: Kabat-Zinn (2003) defined mindfulness as the state of the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment. Stress is defined as "non-specific response of the body to any external stimulus" (Selye, 1977). The aim of this study was to investigate the relationship between mindfulness and stress levels of athletes.

Method: A total of 135 (χ_{age} 20.73 ± 4.51 years) karate athletes (χ_{age} 60 male (21.55 ± 5.78 years) and 75 female (χ_{age} 20.08 ± 3.05 years) participated in the study. To collect data, a personal information form, "Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)" which was developed by Brown and Ryan (2003) and adapted into Turkish by Özyeşil et al. (2011) and "Depression, Anxiety Stress Scale (DASÖ)", which was developed by Lovibond and Lovibond (1995) and adapted to Turkish by Akın and Çetin (2007) were used in the study. For analysis, descriptive statistics, Pearson correlation analysis and independent samples t-test were used. The data was analyzed through the SPSS 16 program. The level of significance was determined as 0.05. For analysis, descriptive statistics, independent samples t-test and One-Way ANOVA test were used. The data was analyzed through the SPSS 16 program. The level of significance was determined as 0.05.

Findings: When the findings of the study were examined, no statistically significant difference was found between age groups (8-10, 11-14, 15-18) and sub-dimensions of participation motivation questionnaire ($p>0.05$). In terms of gender, statistically significant differences were found between the scores of the male and female athletes in the physical fitness/energy release and team spirit sub-dimensions of the scale due to the higher scores of male athletes ($p<0.05$).

Conclusion: As a result, it was seen that there was no significant relationship between mindfulness and stress levels of athletes. Similarly, there was no statistically significant difference between the mean scores of mindfulness regarding gender. On the other hand, it was seen that female athletes had higher stress scores than male athletes regarding their mean stress score.

Keywords: Athlete, mindfulness, stress

Giriş

Kabat-Zinn (2003) bilinçli farkındalığı, "şimdiki zamanda an be an ortaya çıkan deneyimi yargılamadan, bilerek ve isteyerek dikkat verme yoluyla ortaya çıkan farkındalık durumu" olarak tanımlamıştır.

Bilinçli farkındalık, "bir sistemin belirli hedeflere ulaşmak için kendisini düzenlediği süreç" olarak tanımlanan öz-düzenleme (self-regulation) özelliği olarak kavramsallaştırılabilir. Bu bağlamda kuramsal olarak hür irade kuramı tarafından da desteklenmektedir. Nitekim Brown ve Ryan (2004) bilinçli farkındalığın öz düzenlemeyi geliştirdiğini

ifade etmişleridir. Onların görüşüne göre, bir kişi ne kadar iyi bir şekilde kendi zihninde ve çevresinde olup bitenin farkındaysa o kadar sağlıklı ve duruma uygun davranışı gerçekleştireceğini söylemişlerdir.

Bilinçli farkındalık ile kişi, iç deneyimlerini ve dış durumu gözlemleyerek, çok hızlı bir şekilde yorum yapma ve daha sonra sıkıntı yaşanması arasındaki bağlantıyı fark etmeyi sağlar (Williams ve Swales, 2004). Böylece refleksif olarak tepki vermek yerine, uygun bir tepki seçebilir (Bishop, 2002; Kabat-Zinn, 1990).

Stres ise "vücudun herhangi bir dış uyarana verdiği özel olmayan tepki" şeklinde tanımlanmıştır (Selye, 1977). Stres bireyde uyku rahatsızlıkları, avuç içi terlemeleri, baş ve mide ağrıları, hipertansiyon, kalp krizi, bağışıklık sisteminin zayıflaması, kötü ruh hali, asabiyet ve öfke gibi olumsuz fiziki ve ruhsal durumlara sebep olmaktadır. (Jones ve ark., 2000).

Stresle başa çıkmada, bedensel hareketler, solunum egzersizi, meditasyon, biofeedback, gevşeme, beslenme ve diyet, toplumsal destek alma, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, dua ve ibadet, zaman yönetimi gibi teknikler bireye yardımcı olabilir (Pehlivan, 1995). Ayrıca stresle başa çıkmada bireysel strateji olarak, davranışsal açıdan kişinin kendini kontrol etmesi de önerilmektedir (Erdoğan, 1999).

Stresle mücadele etmede sporun yadsınamaz koruyucu bir role sahip olduğu üstünde durulur (Şahin ve ark., 2012). Ancak genç sporcuların hem ailesinin hem de birlikte çalıştığı antrenörünün gerçekçi olmayan beklentilerinden dolayı sporcunun stres düzeyinde yükselme görülmektedir) Akandere, 2003).

Bilinçli farkındalık alanında yapılan araştırmalar incelendiğinde, bireylerin bilinçli farkındalığı yüksek olduğunda uyumlu başa çıkma becerilerini daha fazla kullanma yoluna başvurdukları, kaçıngan başa çıkma becerilerine daha az yöneldiklerini tespit edilirken, stres veren yaşantılarla başa çıkma becerilerini daha fazla tercih ettikleri (Weinstein ve ark., 2009) sonucu çıkmaktadır.

İlgili literatür araştırıldığında sporculardaki stres düzeyinin cinsiyete göre değişiklik göstermesinde bayan öğrenciler, erkek öğrencilere göre rahatlık ve huzur alt boyutunda daha farklı düşünce tarzlarının olduğu bu sayede bayan öğrencilerin daha sakin kalarak rahat ve huzur içinde oldukları gözlemlenmiştir (Alpertonga, 2014). Bu araştırmanın amacı, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Materyal ve Metot

Araştırma Grubu

Çalışmaya 60 erkek (21.55±5.78 yaş ort.) ve 75 kadın (20.08±3.05 yaş ort.) olmak üzere toplam 135 (20.73±4.51 yaş ort.) karate sporcusu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada ölçüm aracı olarak, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen, Özyeşil ve ark. (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", Lovibond ve Lovibond tarafından geliştirilen Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASÖ) Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilip Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılmıştır. Ölçek günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olma ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan

verir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. BİFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) Likert tipi bir ölçektir.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği

Araştırmada stres düzeyini ölçmek için depresyon, anksiyete ve stres (DASÖ) ölçeği kullanılmıştır. Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen, Akın ve Çetin (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte 14'ü depresyon, 14'ü anksiyete ve 14'ü stres boyutlarına ait olmak üzere toplam 42 madde bulunmaktadır. Ölçekte puan aralıkları depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine göre normal, hafif, orta, ileri ve çok ileri şeklinde sınıflandırılmıştır.

Ölçeğin puantaj tablosuna göre, stres için 0-14 puan aralıkları normal, 15-18 puan aralıkları hafif, 19-25 puan aralıkları orta, 26-33 puan aralıkları ileri, 34 ve üstü puan aralıkları çok ileri düzeyi ifade etmektedir. Ölçek 4'lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması, bireyin ilgili probleme sahip olduğunu ortaya koymaktadır

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Veriler SPSS 16 programında analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmaya ait analizler aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya ait tanımlayıcı istatistikler

Değişken	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss
Yaş	135	15	49	20,73	4,517

Tablo 1'e göre araştırmaya, yaşları 15 ile 49 arasında değişen toplam 135 sporcu katılmıştır. Katılımcılara ait yaş ortalaması 20,73±4,51 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2: Bilinçli farkındalık ile stres puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi

Değişken		Stres
Bilinçli farkındalık	r	-,071
	p	,413
	N	135

Tablo 2'ye göre, sporcuların bilinçli farkındalık puan ortalamaları ile stres puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3: Cinsiyete göre bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasındaki farkları gösteren bağımsız gruplar t-testi

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Bilinçli farkındalık	Kadın	75	56,04	12,994	-,303	,763
	Erkek	60	56,70	12,050		

Tablo 3'e göre, kadın ve erkek karateciler arasında bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4: Cinsiyete göre stres puan ortalamaları arasındaki farkları gösteren bağımsız gruplar t-testi

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Stres	Kadın	75	23,31	10,612	2,553	,012
	Erkek	60	19,35	7,350		

Tablo 4'e göre, kadın ve erkek karatecilerin stres puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Sonuç olarak, araştırmada sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, cinsiyete göre ise bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Öte yandan stres puan ortalamaları bakımından ise kadın ve erkek sporcuların orta düzey stres puan ortalaması aralığında oldukları ancak kadın sporcuların erkek sporculardan daha yüksek stres puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür.

İlgili literatür incelendiğinde, Azak (2018) hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi için yaptığı araştırmanın sonuçları mevcut araştırma bulgularıyla benzerlik taşımaktadır. Nitekim hemşirelik öğrencilerinin cinsiyetleri ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Benzer şekilde, Cengiz ve arkadaşları (2016) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin cinsiyete göre bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmada karate sporcularının stres düzeyleri açısından çıkan sonuca bakıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek stres puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu ilgili literatür ile benzerlik göstermektedir. Alpertonga (2014) yaptığı araştırmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndaki öğrencilerin stres düzeylerinin belirlenmesi için yaptığı araştırmada kız öğrencilerin stres ve kaygı düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğunu bulmuştur.

Benzer şekilde Eraslan (2016) kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre yaptığı araştırmada kadın sporcuların erkeklere göre daha yüksek stres puanına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, araştırma bulgularının sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik yapılacak olan ileriki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu alanda yapılacak olan benzer çalışmaların farklı branş sporcuları veya antrenörler de dahil edilerek daha fazla katılımcımdan oluşması önerilebilir.

Kaynaklar

Akandere, M. (2003). Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi" Spor ve Tıp Dergisi, Sendrom 4, 2,1, İstanbul.

Akın, A., ve Çetin, B. (2007). Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği (DASÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Educational Sciences: Theory & Practice, 7 (1), 241-268.

Alpertonga H. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması: Trakya Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Azak, A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi, Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi 2018;15 (3): 170-176

Bishop, S. R. (2002). What Do We Really Know About Mindfulness-Based Stress Reduction? Psychosomatic Medicine, 64, 71–83.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness And İts Role İn Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822–848.

Brown, K.W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. Clinical Psychology: Science and Practice, 11, 243–248.

Cengiz, R, Serdar, E, Donuk, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi. International Journal of Social Sciences and Education Research, 2(4), 1320-1328.

Eraslan, M. (2016). Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Kick Boks Sporcularının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. Journal of Human Sciences, 13(3), 5069-5077.

Erdoğan, İ. (1999). İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based İnterventions İn Context: Past, Present, And Future. Clinical Psychology: Science & Practice, 10(2), 144–156.

Lovibond Sh, Lovibond Pf. (1995). Manual for The Depression Anxiety Stress Scales 2nd Ed. Sydney: Pscyhology Foundation

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama Çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(160), 224-235.

Pehlivan, İ. (1995). Yönetimde Stres Kaynakları. Pegem Yayınları, Ankara

Selye, H. (1977). Stress Without Distress. Teach Yourself Books, Yıl.3, Sayı.21.

Şahin, M., Yetim, A.A., Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. The Journal of Academic Social Science Studies. 5(8):373-380.

Waddell, D., Devine, J., Jones, G. R., & George, J. M. (2007). Contemporary management. Mc Graw Hill Irwin.

Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. Journal of Research in Personality, 43, 374–385.

Williams, J.M., & Swales, M.A. (2004). The use of mindfulness-based approaches for suicidal patients. Archives of suicide research: Official Journal of the International Academy for Suicide Research, 8 4, 315-29.

SB785

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (DÜZCE İLİ AZMİMİLİ ORTAOKULU ÖRNEĞİ)

***[1]Engin EFEK*, [2]Mehmet DEMİRCİ, [2]Furkan ATEŞ, [2]Ahmet Turgut ARABACI, [3]Emrah ÖZDEMİR**

[1]DÜZCE ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, DÜZCE
[2]DÜZCE
[3]GEDİK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, İSTANBUL

***Email** : enginefek@duzce.edu.tr, md9082071@gmail.com, furkanates@gmail.com, ahmetturgutarabaci@gmail.com, emrahozdemir87@hotmail.com*

Abstract

The aim of the study was to investigate the psychological endurance levels of Azmimilli Secondary School students according to their sporting status and different variables. While the screening model was used in the study, the students who studied at Azmimilli Secondary School; The sample consisted of 150 students, 80 of whom were women and 70 of them were men. A personal information form consisting of 6 questions was used to determine some demographic characteristics of the participants. To determine the psychological endurance levels of the participants, Akın et al. (2014), "Brief Psychological Robustness Scale" was used. The data obtained from these scales were analyzed by using SPSS 17 package program. Frequency and percentage values were used in the analysis of the data. Data distributions were examined by Kolmogorov-Smirnov normality test and the data were not found to be normal. For this reason, Mann-Whitney U Test and Kruskal-Wallis tests were used in the analysis of the research data. Significance level was determined as 0.05. According to the findings, psychological resilience scores of the participants were significant according to the variables of class and monthly income; in the other variables, it does not express any statistical significance. As a result, self-esteem was found to be higher in individuals with lower levels of class and high income.

Keywords: Psychological endurance, primary, secondary school

Giriş ve Amaç

Bu araştırmanın amacı ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık (yılmazlık) düzeylerini ölçmektir.

Psikoloji: Psikolojinin ilk tanımı sadece insan davranışlarının incelenmesi yönündeydi fakat gün geçtikçe artık düşünceler, hareketler, tavırlar, duygular da psikolojinin içine girmeye başladı. Genel olarak bir tanım yaparsak psikoloji, davranışların ve zihinsel süreçlerin sistematik ve bilimsel olarak incelenmesidir (Plotnik, 2009).

Psikoloji, somut davranış malzemelerinden soyutlamalar ve kavramlaştırmalar yapar. Bireylerin davranışları birbirinden farklılık gösterir. Bununla birlikte farklılıkların farklı şartlara bağlı olduğu kabul edilerek, o farklı şartların hepsi için geçerli kanunlar, yani davranışları doğuran biyolojik sistemin işleyiş kuralları tasarımlanır. (Özakpınar, 2000).

Psikolojik dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak çalışan kişilik özelliğidir. Kobasa'ya (1979) göre strese dirençli kişilerin yaşam karşısında bazı tipik tutumları vardır. Bunlar "değişmeye açıklık, yaptıkları iş ne olursa olsun kendini o işe verebilme ve olayların

denetimini elinde tuttuğuna inanma" dır. Kobasa (1983), kendini toparlayan bireylerin kişilik özelliği olarak ele alınan psikolojik dayanıklılığı, varoluşçu yaklaşımın temel kavramlarına dayandırarak açıklamıştır. Varoluşçu yaklaşıma göre önce insan vardır. Hiçbir kuram, düşünce, yaklaşım insandan önce gelmez. İnsanın varoluşu ve gerçeği onun dışında gelişmiş bir plana veya kurama göre gelişmez. Onun gerçeklerine göre şekillenir. İnsanın varoluşu, yaşamına, davranışlarına, tercihlerine ve işlevlerine göre anlam kazanır. İnsanların özgür olduğu, dolayısıyla seçimleri ve davranışlarından sorumlu olduğu varsayımına dayanır. Buna göre, yaşam bireyin aldığı kararlarla doludur ve yaşam bu kararlarla anlam kazanır. Bireyin özgürce seçim yapabildiği bakış açısına sahip olan bu yaklaşımda, birey yaşamını anlamlı hale getirmek için davranışlarının sorumluluğunu almalıdır. Birey, kendi sorumluluğunu üstlenme yeteneğine sahip olduğu için statik bir varlık değil, sürekli olarak gelişmekte olan bir varlıktır. Kimliğini kendi kurar, gizilgüçlerini kendi geliştirir ve bütün bunları kendi istediği zaman ve uygun gördüğü koşullarda yapar. İnsan kendi seçimleri ile kendi benliğini ve esasını, kısacası varoluşunu şekillendirir (May, 1969).

Gereç ve Yöntem

Çalışmada, araştırma türlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini Azmimilli Ortaokulu öğrencileri oluştururken, örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılan 80'i kadın, 70'i erkek olmak üzere toplam 150 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların bazı demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve 6 sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının belirlenmesi için ise "Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Akın ve diğerleri (2014) tarafından öz bildirime dayalı kendini değerlendirme ölçeği olarak oluşturulmuştur. Ölçek 6 maddeden ve tek bir boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert tipinde olan ölçekte 2., 4. ve 6., maddeler ters maddedir ve tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi psikolojik dayanıklılık seviyesinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Yapı geçerliğini tespit etmek için ölçeğe uygulanan doğrulayıcı faktör incelemesi sonucunda, ölçeğin orijinal formundaki gibi altı maddeden oluşan 59 modelin iyi uyum sağladığı belirlenmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .12 ile .66 aralığında sıralanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ölçekte .66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .21 ile .51 aralığında değişmektedir. Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 17 paket programından faydalanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde frekans ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile test edilmiş ve dağılımların normal olmadığı görülmüştür. Bu yüzden katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemek için parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların Çeşitli Demografik Özellikleri

Değişken		**N**	**%**
Cinsiyet	Kadın	80	53,3
	Erkek	70	46,7
Yaş	10-11	26	17,3
	12-13	71	47,3
	14-15	52	34,7
	16-17	1	,7
Sınıf	5.Sınıf	25	16,7
	6.Sınıf	25	16,7
	7.Sınıf	55	36,7
	8.Sınıf	45	30,0

Anne Eğitim	okuryazar değil	3	2,0
	ilköğretim	75	50,0
	ortaöğretim	58	38,7
	yükseköğretim	14	9,3
Baba Eğitim	okuryazar değil	4	2,7
	ilköğretim	49	32,7
	ortaöğretim	65	43,3
	yükseköğretim	32	21,3
Spor Yapma Durumu	yapıyorum	117	78,0
	yapmıyorum	33	22,0
Toplam		150	%100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %53.3'ünün kadın, %46.7'sinin erkek olduğu görülmektedir. Yaş değişkeni incelendiğinde katılımcıların %17.3'ünün 10-11 yaşında, %47.3'ünün 12-13 yaşında, %34.7'sinin 14-15 ve %0.7'sinin ise 16-17 yaşında olduğu görülmektedir. Sınıf değişkeni incelendiğinde %16.7 si 5.sınıf %16.7 si 6.sınıf %36,7 si 7.sınıf %30,0 u 8.sınıf olduğu görülmektedir. Anne eğitim durumu değişkeni yönünden incelendiğinde % 2 si okur yazar değildir, %50,0 si ilköğretim %38,7 si ortaöğretim %9,3 ü yükseköğretim düzeyinde eğitim aldığı görülmektedir. Baba eğitim durumu değişkeni yönünden incelendiğinde %2,7 si okur yazar değildir %32,7 si ilköğretim %43,3 ortaöğretim %21,3 ü yükseköğretim düzeyinde eğitim aldığı görülmektedir. Spor yapma durumuna göre %78,0 i spor yapıyordur %22,0 inin spor yapmadığı görülmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılığını Gösteren Mann-Whitney U Testi Tablosu

	Cinsiyet	N	Ortalama	Z	P
	Kadın	80	73,60		
	Erkek	70	77,67	-,575	,565
	Total	150			

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla cinsiyetleri arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 3: Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Spor Yapıp Yapmama Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Mann-Whitney U Testi Tablosu

	N	Ortalama	Z	P
Spor Yapma Durumu				
yapıyorum	117	75,29		
yapmıyorum	33	76,26	-,114	,909
Total	150			

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla spor yapıp yapmama durumları arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 4: Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Yaşa Göre Farklılığını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Puan	Yaş	N	Ort.	X^2	SD	P
Psikolojik Sağlamlık	10-11	26	83,33	2,459	3	,483
	12-13	71	74,89			
	14-15	52	73,42			
	16-17	1	23,00			
	Toplam	150				

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla yaşları arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 5: Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Puan	Sınıf	N	Ort.	X^2	SD	P
Psikolojik Sağlamlık	5.Sınıf	25	89,96	10,917	3	**,012**
	6.Sınıf	25	83,88			
	7.Sınıf	55	60,66			
	8.Sınıf	45	80,94			
	Total	150				

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla sınıf değişkenleri arasında istatistiki olarak anlamlılık görülmüştür (p<0.05).

Tablo 6: Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Anne Eğitim Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Puan	Anne Eğitim	N	Ort.	X^2	SD	P
Psikolojik Sağlamlık	okuryazar değil	3	64,67	2,585	3	,460
	ilköğretim	75	80,92			
	ortaöğretim	58	71,37			
	yükseköğretim	14	65,89			
	Total	150				

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla anne eğitim değişkenleri arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 7: Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Baba Eğitim Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Puan	Anne Eğitim	N	Ort.	X^2	SD	P
Psikolojik Sağlamlık	okuryazar değil	4	74,75	2,946	3	,400
	ilköğretim	49	73,81			
	ortaöğretim	65	81,57			
	yükseköğretim	32	65,86			
	Total	150				

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla baba eğitim durumları arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık görülmemektedir (p>0.05).

Tablo 8: Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Aylık Gelir Değişkenine Göre Farklılığını Gösteren Kruskal-Wallis Testi Tablosu

Puan	Anne Eğitim	N	Ort.	X^2	SD	P
Psikolojik Sağlamlık	2000 TL ve Altı	34	59,40	8,318	3	**,040**
	2001-2500 TL	57	82,76			
	2501-3000 TL	24	86,98			
	3001 ve üzeri	35	71,44			
	Total	150				

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla aylık gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, ölçeklerden elde edilen veriler; cinsiyet, sınıf, yaş, anne-baba eğitim ve aylık gelir değişkenleri açısından tartışılmış ve araştırma sonuçlandırılmıştır.

Araştırmamızda, katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla cinsiyetleri arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık görülmemektedir ($p>0.05$). Cinsiyet değişkeni ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlılık bulunamamasının sebebi, araştırmaya katılanların ergenlik öncesi dönemde bulunması, yani cinsiyet farklılıkların henüz ön planda olmaması olabilir. Bu yüzden cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasında herhangi bir anlamlılık yoktur diyebiliriz.

Önder ve Gülay'ın (2008) çalışmasında, cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir farka yol açtığı belirtilmiştir. Cole ve ark. (2004) da öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını cinsiyet açısından inceleyen Oktan (2008), kızların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermemektedir.

Çalışmamıza göre cinsiyet psikolojik sağlamlıkta bir anlamlılığa yol açmasa da, erkeklerin psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek olduğunu görmekteyiz.

Literatür incelendiğinde bu sonucu destekleyen çalışmalar da mevcuttur. Akça (2012), Dinç (1992) ve Hatipoğlu (1996) gerçekleştirdikleri araştırmalarda erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının kız çocuklardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Quatman ve Watson (2001) da çalışmalarında erkeklerin psikolojik sağlamlık puanlarının kızlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Araştırmamızda, katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla spor yapıp yapmama durumları arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık görülmemektedir ($p>0.05$). Yaş grubu gereği katılımcıların zaten hareketli bir yaşama sahip olmaları böyle bir farklılığa neden olmamış olabilir.

Araştırmamızda, katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla yaşları arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık görülmemektedir ($p>0.05$). Oysa yaşın büyümesiyle beraber ergen bireyler gerek fiziksel olarak gerek kişilik olarak kendini daha iyi tanır ve yaşının getirdiği olgunlukla beraber kendini her anlamda kabullenmesi daha kolaylaşır. Hayatın amacına ilişkin soruları kendi içinde cevaplandırır, tecrübeleri artar, kişisel başarılarının farkına varır, başarısızlıkları için eylem planları geliştirme kapasitesi çoğalır. Fakat yaş aralıklarının az olması, arkadaşları, ailesi, öğretmenleri ve başka kültürel özellikler çalışmamızda daha düşük yaşlarda olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olmasına sebep olmuş olabilir.

Araştırmamızda, katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla sınıf değişkeni arasında ise istatistiki olarak anlamlılık görülmüştür ($p<0.05$). Anlamlılık 5. Sınıflar lehine bulunmuştur. Katılımcıların içinde olduğu sosyo-kültürel çevre, yani okul-aile yaşantısı katılımcıların psikolojik sağlamlıklarında etkili olmuş olabilir. Farklı bir açıdan bakılırsa, daha büyük sınıflarda bulunan katılımcıların birçok konuda kendilerinden gerek kişisel gerekse çevreleri tarafından mükemmeliyetçi düşünceye sahip olmaları, alt sınıflarda bulunan katılımcılara göre benlik saygılarının fazlalığı bu anlamlılığa sebep olmuş olabilir diyebiliriz.

Araştırmamızda, katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla anne eğitim değişkeni arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık görülmemektedir ($p>0.05$). Dilek (2007) ve Eriş'in (2013) lise öğrencileri, Sezer ve Oğuz'un (2010) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda anne öğrenim durumunun psikolojik dayanıklılığı

etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Aktaş (2011) ve Ceylan (2013)'ın sonuçları da bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Fakat, anne ve babanın eğitim durumu ve ilköğretim öğrencilerinin psikolojik dayanıklıları ile ilgili farklı çalışmalar incelendiğinde bu değişkenle ilgili farklı sonuçlar da ortaya çıkmıştır. Tanrıkulu (2013), Asıcı (2013), Can (1990), Tatoğlu (2006), Baybek ve Yavuz (2005), Torucu (1990), Çuhadaroğlu (1989), Cerit (1992) ve Gür (1996), anne öğrenim durumu yükseldikçe ilköğretim öğrencilerinde psikolojik dayanaklıkların da yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır. Anne ve babanın çocuk üzerindeki etkisi, kişisel gelişmişlik düzeyi ve ilgisi bu farklılıklara neden olmuş olabilir.

Araştırmamızda, katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla baba eğitim durumları arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık görülmemektedir ($p>0.05$). Babalarının eğitim düzeyleri ortaokul/lise mezunu olan öğrencilerin, psikolojik dayanıklılık puanları yüksek bulunmuştur. Bahadır'ın (2009) çalışmasında eğitim düzeyi yüksek ebeveynlere sahip olmanın psikolojik dayanıklılık için dışsal koruyucu faktör olduğu belirtilmiştir.

Araştırmamızda, katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarıyla aylık gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yine Bahadır'ın çalışmasında da (2009) maddi yetersizliklerin, ruh sağlığını olumsuz etkileyen çevresel risk faktörlerden biri olduğu vurgulanmaktadır. Araştırma sonucunda ekonomik yeterliliğin psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli bir kavram olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, sınıf olarak daha alt kademelerde olan ve maddi geliri yüksek bireylerin psikolojik sağlamlıkları daha yüksektir.

İleride yapılacak çalışmaların daha geniş gruplarla çalışılması, örnekleme katılacak olan okul ve kademelerin daha çeşitli olması bu konuda getirebileceğimiz önerilerdendir.

Kaynaklar

Akça, Z. K. (2012). Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne–Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akın, A., Sahranç, Ü., Turan, M. E., Akın, Ü., Kaya, M.& Ercengiz, M. (2014). Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Türkçe Formu" nun geçerlik ve güvenirliği. III. Sakarya Eğitim Araştırmaları Kongresi, 2014,Sakarya.

Aktaş, S. (2011). 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Asıcı, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bahadır E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Baybek, H. ve Yavuz, S. (2003). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi. II. Ulusal Hemşirelik Öğrencileri Kongresi, İzmir.

Can, G. (1990). Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Etmenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Cerit A. (1992). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı ve Denetim Odağını Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ceylan İ. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz-yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Cole M, Feild H, Harris S. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness:Interactive effects on students'reaction to a management class. AMLE;3:64–85.

Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Tıp Fak. Psikiyatri Anabilim Dalı.

Dilek, H. (2007). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise İkinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı.

Dinç, F. (1992), Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algısı Düzeylerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eriş, Y. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gür, A. (1996). Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hatipoğlu, Z. (1996). Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Benlik Tasarım Düzeyleri ile Algılanan Anne Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kobasa, S. ve Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. Journal of Personality and Social Psychology, 45 (4), 839-850.

Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11.

May, R. (1969). Existential Psychology. (2 nd. Ed.) Random House, N. Y.

Oktan V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. [Yayınlanmamış doktora tezi] Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Önder A, Gülay H. (2008). İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi; 23:192–7.

Özakpınar, Y. 2000. Psikolojinin Kavramsal Yapısı, İstanbul: Ötüken Neşriyat Anonim Şirketi. Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G. 2011. Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Ankara: Anı Yayıncılık.

Plotnik, R., (2009), Psikolojiye Giriş, Çev. Tamer Geniş, Kaknüs Yayınları, İstanbul.

Tanrıkulu, M. (2013). Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışlarıyla Benlik Saygılarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tatoğlu, N. (2006). Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarıya Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak: Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Torucu, K.B. (1990). 13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Ana-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp Karşılaştırılması. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

SB788

FUTBOLCULUK SEVİYESİ PROSOSYAL VE ANTİSOSYAL DAVRANIŞLARIN BİR BELİRLEYİCİSİ MİDİR?

[2]Yunus Emre YARAYAN, [3]Aydıner Birsin YILDIZ, [1]Doğukan Batur Alp GÜLŞEN, [2]Ekrem Levent İLHAN

[1]Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara
[3]Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara

Email : *yunus.emre.yarayan@gmail.com, abyildiz@ybu.edu.tr, dogukan_gulsen@hotmail.com, leventilhan@gazi.edu.tr*

Giriş: Bu araştırmanın amacı, futbolculuk seviyesinin (amatör, profesyonel, milli) prososyal ve antisosyal davranışlar üzerindeki belirleyici rolünü tespit etmektir.

Yöntem: Araştırmaya yaşları 19-30 arasında değişen 300 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak Kavussanu ve Boardley (2009) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Sezen-Balçıkanlı (2013) tarafından yapılan "Sporda Prososyal ve Antisosyal Davranış Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach's Alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı .75 olarak belirlenmiştir. Ölçeğe ait puan dağılımlarının çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alındığında verilerin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın istatistiksel analizlerinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişkenleri yordamadaki gücünü belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analiz yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, sporculuk düzeyinin, takım arkadaşına prososyal davranışı anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %2'sini açıkladığı, rakip takım oyuncusuna prososyal davranışı anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %14'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca sporculuk düzeyi takım arkadaşına antisosyal davranışı anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %4'ünü açıkladığı, rakip takım oyuncusuna antisosyal davranışı anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın %18'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Gruplar içi puan ortalamaları incelendiğinde, milli ve profesyonel sporcuların amatör sporcu grubuna göre prososyal davranışlarda daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, antisosyal davranışlarda ise daha düşük ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Prososyal Davranış, Antisosyal Davranış, Futbol

IS THE LEVEL OF FOOTBALL A DETERMINANT OF PROSOCIAL AND ANTISOCIAL BEHAVIOR?

Introduction: The aim of this study is to determining role of football level (amateur, professional, national) on prosocial and antisocial behaviors.

Method: A total of 300 male football players aged 19-30 years participated in the study voluntarily. In the scope of the research "Prosocial and Antisocial Behavior Scale in Sports" developed by Kavussanu and Boardley (2009) and Turkish adapted by Sezen- Balçıkanlı (2013) was used as data collection tool. The internal consistency of the responses to the scale used in the study was examined by Cronbach's Alpha (α) and the coefficient was determined as .75. When the skewness and kurtosis values of the scale score distributions were taken into consideration, it was observed that the data showed normal distribution. In this respect, simple linear regression analysis method was used to determine the power of independent variable in predicting dependent variables.

Results and Conclusion: According to the results of the research, it was found that the level of sportsmanship predicted prosocial behavior to his team mate significantly and explained 2% of the variance, predicted prosocial behavior to the opponent team player and explained 14% of the variance. In addition, it was found that the level

of sportsmanship predicted antisocial behavior to teammate significantly and explained 4% of the variance, the opponent team player predicted antisocial behavior significantly and explained 18% of the variance. When the mean scores within the groups were examined, it was found that national and professional athletes had higher mean scores in prosocial behaviors and lower average in antisocial behaviors than amateur athletes.

Key Words: Prosocial Behavior, Antisocial Behavior, Football

SB799

BEŞ BÜYÜK KİŞİLİK ÖZELLİĞİNİN AKADEMİK ÖZ YETERLİĞİ YORDAYICILIĞI: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

[2]Gülten HERGÜNER, [2]Çetin YAMAN, [3]M. Sibel YAMAN, [4]Murat SARIKABAK, [1]Ahmet DÖNMEZ

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[3]İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[4]Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *herguner@sakarya.edu.tr, cyaman@sakarya.edu.tr, msibelyaman@gmail.com, murat_sarikabak@hotmail.com, ahmet.donmez@ogr.sakarya.edu.tr*

Abstract

Aim: The aim of this study is to determine whether the big five personality traits of physical education and sports teacher candidates predict academic self-efficacy. **Method:** A total of 302 teacher candidates, 78 females, 224 males, selected with convenience sampling method from Sakarya University of Applied Sciences and Bartin University in the spring term of the 2018-2019 academic year, participated in the study designed with relational screening model. The data were collected by “Five Factor Personality Inventory", developed by John, Donahue and Kentle (1991) and adapted to Turkish by Evinc (2004), "Academic Self-Efficacy” scale, developed by Jerusalem and Schwarzer (1981) and adapted to Turkish by Yilmaz, Gurcay and Ekici (2007), and "Personal Information Form" prepared by the researchers. Data were analyzed with descriptive statistics, pearson correlation and regression technique. **Findings:** There was a positive correlation between academic self-efficacy and extraversion, dovishness, openness to experience, and self-discipline; and there was a negative correlation between academic self-efficacy and emotional balance ($p < .05$). The personality traits predicting academic self-efficacy were openness to experience and self-discipline ($p < .05$) while it was found that extroversion, emotional balance and dovishness traits had no role in predicting academic self-efficacy ($p > .05$). **Conclusion:** In this study, the effect of personality traits on academic self-efficacy was examined. Personality traits have been shown to influence academic self-efficacy, albeit partially. Therefore, educators should be aware of the effect of the trainees' personality traits on their academic self-efficacy and plan their educational activities accordingly. In addition, there is a need for experimental and longitudinal studies on the relationship between personality traits and academic self-efficacy.

Keywords: Personality, Academic self-efficacy, Physical education and sports teacher candidate

GİRİŞ

Geçmişten günümüze kadar uzanan zaman içerisinde bilim insanları ve psikologların üzerinde net uzlaşamadığı ancak hepsinin ortak noktada birleştiği konu olan kişilik sözcüğü ve kişiliğin tanımı üzerine birçok farklı görüş bulunmaktadır (Dönmez, 2018, s. 47). Kişisel davranış biçimlerini tanımlamak için Webster uluslararası sözlüğünü kullanarak İngilizce kelime hazinesinde 17.953 sıfat listesini oluşturulan Allport ve Odbert, bu sıfat listesini “kişilik özellikleri” olarak tanımlamışlardır (Allport ve Odbert, 1936). Pek çok bilim insanı bu sözcüklerden yola çıkarak araştırmalarında bu sıfatları kullanmışlardır (Goldberg, 1981, ss. 141-165).

Kişilik, “bir kişinin çevreye intibakını belirleyen karakteristik davranış örüntüleri ve düşünme biçimleridir” (Atkınson, Atkınson ve Hılgard, 1995, s. 523). Kişilik, “bireyin kendine özgü düşünce ve davranışını belirleyen

psikofiziksel sistemlerin dinamik örgütlenmesidir" (Allport, 1961, s. 29). Kişilik, "bireyi başkalarından ayıran bireyin doğuştan getirdiği ve sonradan kazandığı özelliklerin bir bütünüdür" (Senemoğlu, 2018, s. 78). Kişilik özellikleri; "duygu, düşünce ve eylem kalıplarında oluşan bireysel farklılıklar" olarak ifade edilebilir (McCrae ve Costa, 2003). Yıllar boyunca birçok kişilik teorisi ortaya atılmış olsa dahi (Drapela, 1995) beş faktör kişilik modeli, modern psikolojide en belirgin ve etkili model gibi görünmektedir (Costa ve McCrae, 1989; Costa ve McCrae, 1992; Allport ve Odbert 1936; Cattell, 1943; Eysenck ve Eysenck, 1985; Norman, 1963). Beş faktör modeline göre, insanlar dışa dönüklük, nevrotiklik, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve öz disiplin olmak üzere beş kişilik özellik boyutunda farklılık gösterir (Costa ve McCrae, 1989; Costa ve McCrae, 1992).

Dışa dönüklük boyutu, kişilik psikolojisinde, çoğu kişilik ölçütlerindeki görünümüyle (Barrick ve Mount, 1991, ss.1-26) ve kişiliğin büyük taksonomilerindeki önemli rolüyle kanıtlandığı gibi belirgin bir faktördür (Judge, Higgins, Thoresen ve Barrick, 1999, ss. 621-652). Dışa dönüklüğün bir ucu, enerjik, enerjik ve kendi kendine dramatikleştirici gibi özelliklerle ifade edilirken, diğer ucu ise utangaç, alaysız ve geri çekilmiş gibi ifadelerle tanımlanmıştır (Hogan, 1991, ss. 327-396).

Duygusal denge olarak adlandırılan nevrotiklik (Barrick ve Mount, 1991, ss. ss.1-26), neredeyse her kişilik ölçüsünde öne çıkan en yaygın kişilik özelliklerindendir (Judge ve diğerleri, 1999, ss. 621-652). Boyutun bir ucunda sinir, kendini şüphe etme ve karamsarlık gibi sıfatlar ifade edilirken; karşı uçta ise istikrarlı, kendine güvenen ve etkili kelimeler gibi sıfatlar ile tanımlanmıştır (Hogan, 1991, ss. 327-396).

Yumuşak başlılığın, bir ucunda ılık, dokunsal ve saygılı gibi sıfatlar, diğer ucunda ise bağımsız, soğuk ve kaba gibi sıfatlar ifade edilir (Hogan, 1991, ss. 327– 396). Yumuşak başlı kişiler, başkalarıyla iyi ve tatmin edici ilişkiler kurar (Saleem, Beaudry ve Croteau, 2011, ss. 1922-1936). Costa ve McCrae (1992) yumuşak başlı bireylerin özgecil, sempatik ve başkalarına yardım etmeye istekli olduklarını ileri sürmektedirler.

Deneyime açıklık önceleri akıl, kültür ve açıklık gibi terimlerle ifade ediliyor ve büyük olasılıkla bu özelliklerin hepsini içinde barındırıyordu (Barrick ve Mount, 1991, ss.1-26). Bu boyutun bir ucu; üretken, meraklı, açık görüşlülük ve özgün, diğer ucu ise donuk, yaratıcı olmayan ve edebi düşünceli olarak tanımlanır (Hogan, 1991, ss. 327-396). Deneyime açıklığı yüksek olan bireyler, bilimsel ve sanatsal olarak üretken, farklı düşüncede bireyler olarak tanımlanırlar (McCrae, 1996, s. 323).

Öz disiplin, bir ucunda planlı, düzenli ve güvenilir, diğer ucunda itici, dikkatsiz ve sorumsuz gibi terimlerle tanımlanır (Hogan, 1991, ss. 327-396). Öz disiplin; başarı yönelimi, güvenilirlik, düzenlilik, verimlilik, organizasyon, sorumluluk, titizlik ve çalışkanlığı içerir (Barrick ve Mount, 1991, ss.1-26 Judge ve diğerleri, 1999, ss. 621-652; McCrae ve John, 1992). Öz disiplin başarı ihtiyacını içermektedir (McCrae ve Costa, 1989).

Bireyin tüm faaliyetlerinde önemli rol oynayan kişilik özelliklerinin yanında, herhangi bir durumdaki performansını etkileyen bazı faktörler vardır. Bu faktörlerden birisi de bireyin belli bir performansı başarılı olarak yapma kapasitesine duyduğu inanç düzeyi, diğer bir ifadeyle öz-yeterlik algısıdır (Bahar ve Kağan, 2018, ss. 676-686).

Öz-yeterlik "bireyin bir davranışı başarı ile sonlandırabilme inancı olarak tanımlanabilir" (Bandura, 1977, s.79). Öz-yeterlik algısı "kişinin bir işi yapmak için gerekli becerilere sahip olduğu konusundaki inancıdır" (Bandura, 1994, s. 71). Öz-yeterlik inancı, öğretmenin yeteri kadar güdülenmemiş veya isteksiz olan öğrenci grubunun, katılım sağlayabilme ve istenilen öğrenme sonuçlarını ortaya koymaya yönelik inancını ifade eder (Moran ve Hoy, 2001, ss. 783-805). Akademik öz yeterlik ise "öğrencinin bireysel olarak akademik bir işi başarıyla tamamlayabileceğine yönelik var olan inancı olarak tanımlanmaktadır" (Chun ve Choi, 2005, ss. 245-264). Bu inanç belirli bir davranışı organize etmek ve hedefi gerçekleştirmek için gereklidir (Kurbanoğlu, 2004, ss. 137-152). Bu davranışı organize eden, bireyin yeteneklerini, güdülerini, duygularını, isteklerini, alışkanlıklarını içine alan, içten ve dıştan uyarıcıların etkisi altında olan ise kişiliktir (Yücel ve Taşçı, 2008, ss. 685-706).

Akademik öz yeterliğin bir davranış olduğu düşünüldüğünde bunu etkileyen önemli bir yapı olan kişilik özelliklerinin bilinmesinin ve bu özelliklerin akademik öz yeterlik üzerinde ki etkisinin ortaya konulmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Ayrıca öğretmenlerin meslekleri ile ilgili olarak öz-yeterlik düzeyleri, öğretmenlik görevini nitelikli bir şekilde yapabilmek bakımından önemli görülmektedir. Ayrıca öz yeterlik algısı akademik gelişim üzerinde etkili olmaktadır. Bu etki kendisini öğretmen öz yeterlik alanı üzerinde de göstermektedir. Eğitim-öğretim dönemi boyunca öğretmen adayının içinde bulunduğu faaliyetler ve yaşantı sonucunda elde ettiği davranışlar öz yeterliğin oluşmasında en etkili faktörler olarak ortaya çıkmaktadır (Tschannen-Moran, Hoy ve Hoy, 1998, ss. 202-248).

Yapılan bu araştırmada öğretmen adaylarının akademik öz yeterlik düzeyleri, kişilik özellikleri boyutuyla ele alınmıştır. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının beş büyük kişilik özelliklerinin akademik öz yeterliklerini yordayıp yordamadığını belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma "ilişkisel tarama modeli" kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli "iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir" (Karasar, 2018, s. 114).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi ve Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu evren içerisinden kolayda örnekleme yoluyla seçilen 78 kadın, 224 erkek toplam 302 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı oluşturmuştur. Kolayda örnekleme "hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur" (Karagöz, 2017, s. 66).

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının cinsiyete göre yüzde ve frekans dağılımları

	n	%
Kadın	78	25,8
Erkek	224	74,2

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğretmen adaylarının demografik özelliklerine ilişkin dağılımları yer almaktadır. Öğretmen adaylarının 78'inin (%25.8) kadın; 224'ünün ise (%74.2) erkek olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın verileri, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Mart ve Nisan ayı içerisinde Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi ve Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarına uygulanan kişisel bilgi formu ve ölçme araçlarından elde edilmiştir. Veriler toplanırken öğrencilerin derslerine engel olmamak adına ders programı takibi yapılmış ve her dersin sorumlu öğretim elamanına önceden bilgi vererek ders akışına engel olmayacak şekilde verilerin toplanması sağlanmıştır. Veriler toplanırken öğretmen adaylarının gönüllü katılım göstermesi esası göz önünde bulundurulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada ölçme araçları olarak "Kişisel Bilgi Formu", "5 Faktör Envanteri" ve "Akademik Öz Yeterlik" ölçekleri kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel bilgi formu

Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarına ait demografik bilgileri tespit etmek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda öğretmen adaylarının yaş ve cinsiyet gibi bilgilerine ulaşılmak hedeflenmiştir.

Beş Faktör Envanteri

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının kişilik özelliklerini belirlemek için John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Evinç (2004) tarafından yapılan "Beş Faktör Kişilik Envanteri" (The Five Factor Personality Inventory) kullanılmıştır. 44 maddeden oluşan envanter kişiliğin 5 büyük özelliği olan dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve öz disiplin alt boyutlarını içermektedir. Ölçek maddeleri "kesinlikle katılmıyorum" (1 puan), "biraz katılmıyorum" (2 puan), "ne katılıyorum ne katılmıyorum" (3 puan), "biraz katılıyorum" (4 puan), "tamamen katılıyorum" (5 puan) şeklinde puanlanmaktadır.

Evinç (2004) tarafından yapılan güvenirlik analiz sonuçlarında envanterin Alpha (α) katsayıları sırası ile Dışa dönüklük için .74, Duygusal denge için .75, Deneyime açıklık için .74, Yumuşak başlılık için .51 ve Öz disiplin için .66 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada α katsayıları ise sırasıyla α=.74, α=.67, α=.67, α=.64 ve α=.71 olarak hesaplanmıştır.

Akademik Öz Yeterlik Ölçeği

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterliklerini tespit etmek için Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Akademik Öz-yeterlik" ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracı 7 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri; 1-Bana hiç uymuyor, 2-Bana çok az uyuyor, 3-Bana uyuyor, 4-Bana tamamen uyuyor biçiminde 4'lü dereceleme ile yanıtlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .79 olarak tespit edilmiştir. Ölçekte 7. madde ters yönlü puanlanmaktadır. (Yılmaz, Gürçay ve Ekici, 2007). Mevcut araştırma sonucunda ölçme aracına ilişkin α katsayısı .67 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında öğretmen adaylarından toplanan ham veriler muhtemel hataları önlenmek ve analize hazır hale getirilmek için; tek tek kontrol edilip eksik, hatalı ve tutarsız yanıtların verildiği anketler analiz dışı bırakılmıştır. Verilere uygulanacak analizlere karar vermeden önce normallik testine tabi tutulmuştur. Normallik testinde verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Yapılan istatistiksel işlemin sonucunda verilerin -2….+2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu ifade edilebilir (George ve Mallery, 2001, ss. 86-87). Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler tercih edilmiştir. Verilerin genel olarak değerlendirilmesinde betimsel istatistikler, person korelasyon analizi ve regresyon tekniği kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Veriler SPSS 21.0 paket programı ile çözümlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının beş büyük kişilik özellikleri ile akademik öz yeterlik puanları arasındaki ilişki sonuçları

		Dışa Dönüklük	Duygusal Denge	Deneyime Açıklık	Yumuşak Başlılık	Öz Disiplin
Akademik Öz Yeterlik	r	,251	-,165	,271	,122	,315
	p	,000**	,004**	,000**	,034*	,000**

Tablo 2' de öğretmen adalarının beş büyük kişilik özellikleri ile akademik öz yeterlik puanları arasındaki pearson korelasyon sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre akademik öz yeterlik ile dışa dönüklük (r=,251; p<.05), deneyime açıklık (r=,271; p<.05), yumuşak başlılık (r=,122; p<.05), arasında pozitif yönde düşük düzeyde, öz disiplin ile ise (r=,315; p<.05) pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna karşın akademik öz yeterlik ile duygusal denge (r=-,165; p<.05) arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 3. Beş büyük kişilik özelliklerinin akademik öz yeterlik puanlarını yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	12,640	1,266	-	9,985	,000
Öz disiplin	1,210	,315	,240	3,844	,000
Deneyime Açıklık	,911	,369	,154	2,471	,014
R= ,34 R^2_{adj}= ,11					
$F_{(2,29)}$ = 19,84 p= ,00					

Bağımlı değişken=Akademik öz yeterlik Yöntem: Stepwise

Tablo 3' de öğretmen adaylarının beş büyük kişilik özelliklerinin akademik öz yeterlik puanlarını yordayıp yordamadığına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin akademik öz yeterlik üzerindeki göreli önem sırası; öz disiplin ve deneyime açıklıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, öz disiplin (β=,240; t=3,844; p=.000) ve deneyime açıklık (β=,154; t=2,471; p=.014) değişkenlerinin akademik öz yeterlik üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Adı geçen değişkenlerin akademik öz yeterlikteki toplam varyansın % 11' ini açıkladığı tespit edilmiştir. Dışa dönüklük, duygusal denge ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri ise akademik öz yeterlik üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının beş büyük kişilik özelliklerinin akademik öz yeterliklerini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 78'i kadın 224'ü erkek olmak üzere toplam 302 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı katılmıştır.

Araştırma sonucunda akademik öz yeterlik ile dışa dönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık arasında pozitif yönde düşük düzeyde öz disiplin ile ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna karşın akademik öz yeterlik ile duygusal denge arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Burada en yüksek ilişki akademik öz yeterlik ile öz disiplin alt boyutunda tespit edilirken, en düşük ilişki ise duygusal denge ile akademik öz yeterlik arasında saptanmıştır. Literatür incelendiğinde Beder (2015)' in yaptığı araştırmada öğrencilerin beş faktör kişilik özellikleri ile akademik öz yeterlik arasında duygusal denge de negatif diğer alt boyutlarda ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırma sonucunda elde edilen bulguyu destekler niteliktedir.

Araştırma sonucunda beş büyük kişilik özelliklerinden öz disiplin ve deneyime açıklığın akademik öz yeterliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Kişiliğin yeni fikirlere açık olma, ilgi alanının genişliği (McCrae ve Costa, 1987, ss. 81-90) ve bilişsel yönden geniş bir bakış açısına (Benet-Martinez ve John, 1998, ss. 255-265) sahip olan boyutu ola deneyime açıklık akademik öz yeterliğin anlamlı bir yordayıcısıdır. Elde edilen bu sonuç, yüksek öz-yeterlik düzeyi olan öğretmenlerin, yeni fikirlere daha açık, yeni yöntemleri denemeye daha istekli olduğu bulgusu ile benzerlik göstermektedir (Cousins ve Walker, 2000, ss. 25-52).

Kişiliğin iş ahlakı, düzeni ve titizliği ile ilgili olan (Costa ve McCrae, 1992) öz disiplin boyutunun, öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlik düzeyini anlamlı yordadığı tespit edilmiştir. Bu özelliği taşıyan bireylerin çalışkan, dikkat sahibi ve azimli oldukları ifade edilmektedir (Goldberg, 1992). Bu nedenle araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Ayrıca elde edilen bu bulgu Bahar ve Kağan'ın (2018) araştırmasında tespit ettiği öğretmen adaylarının öz disiplin boyutunun öz yeterlik inancını yordadığı sonucuyla da tutarlılık göstermiştir.

Sonuç olarak beş büyük kişilik özelliklerinden öz disiplin ve deneyime açıklığın akademik öz yeterliğin anlamlı yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Benzer araştırmaların farklı branşlardaki öğretmen adayları, öğretmenler ve lise öğrencileri üzerinde yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Allport, G. W. ve Odbert, H. S. (1936). Trait-Names: A Psycho-Lexical Study. *Psychological Monographs*, *47*(1). i-171.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. ve Hilgard, E. R. (1995). *Psikolojiye giriş. (2. Cilt).* (Çev. Ed. Atakay, K., Atakay, M. ve Yavuz, A). İstanbul: Sosyal Yayınlar.

Bahar, H. H. ve Kağan, M. (2018). Öğretmen adaylarında özyeterlik algılarının yordayıcısı olarak beş faktör kişilik özellikleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *20*(3), 676-686.

Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A. (1994). Self efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.). *Encylopedia of human behavior* (Cilt 4, ss. 71-81). New York: Academic Press.

Barrick, M. R. ve Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: a meta-analysis. *Personnel psychology*, *44*(1), 1-26.

Beder, N. (2015). *Sosyo-ekonomik statünün akademik başarıya etkisinde beş faktör kişilik özellikleri ve akademik öz-yeterlik algı düzeyinin aracılık rolü: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Benet-Martinez, V. ve John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of personality and social psychology*, *75*(3), 729.

Cattell, R. B. (1943). The description of personality: Basic traits resolved into clusters. *The journal of abnormal and social psychology*, *38*(4), 476.

Costa, P. T. ve McCrae, R. (1992). NEO-PI-R: Professional manual: Revised NEO personality inventory and NEO five-factor ınventory. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1989). *NEO PI/FFI manual supplement for use with the NEO Personality Inventory and the NEO Five-Factor Inventory*. Psychological Assessment Resources.

Cousins, J. B. ve Walker, C. A. (2000). Predictors of educators' valuing of systematic inquiry in schools. *Canadian Journal of Program Evaluation*, 25-52.

Dönmez, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi (Sakarya İl Örneği).* Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.

Drapela, V. J. (1995). *A review of personality theories*. Charles C Thomas Publisher.

Evinç, G. Ş. (2004). *Maternal personality characteristics, affective state, and psychopathology in relation to children's attention deficit and hyperactivity disorder and comormid symptoms.* Unpublished Master Thesis. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eysenck, H. J. ve Eysenck, M. W. (1987). *Personality and individual differences*. New York, NY: Plenum.

George, D. ve Mallery, P. (2001). SPSS for windows: 10.0 Update. Massachusettes: Allyn & Bacon, 86-87.

Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. *Review of Personality and Social Psychology*, *2*(1), 141-165.

Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological assessment*, *4*(1), 26.

Hogan, R. (1991). Personality and personality measurement. In M. D. Dunnette & L. M. Hough (Eds.), Handbook of industrial and organizational psychology (Vol. 2, 2nd ed., pp. 327– 396). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press

Jerusalem, M. ve Schwarzer, R. (1981). Fragebogen zur erfassung von" selbstwirksamkeit. *Skalen zur befindlichkeit und persoenlichkeit In R. Schwarzer (Hrsg.).(Forschungsbericht No. 5). Berlin: Freie Universitaet, Institut fuer Psychologie*.

John, O. P., Donahue, E. M. ve Kentle, R. L. (1991). The big five inventory: Versions 4a and 54, İnstitute of Personality and Social Research. *University of California, Berkeley, CA*.

Judge, T. A., Higgins, C. A., Thoresen, C. J. ve Barrick, M. R. (1999). The big five personality traits, general mental ability, and career success across the life span. *Personnel psychology*, *52*(3), 621-652.

Karagöz, H. (2017). *Spss ve Amos uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler* (33. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

McCrae, R. R. (1996). Social consequences of experiential openness. *Psychological bulletin*, *120*(3), 323.

McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1987). Validation of a five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.

McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.

Moran, M., T. ve Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, *17*(7), 783-805.

Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, *66*(6), 574.

Saleem, H., Beaudry, A. ve Croteau, A. M. (2011). Antecedents of computer self-efficacy: A study of the role of personality traits and gender. *Computers in Human Behavior*, *27*(5), 1922-1936.

Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. (25. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Tschannen-Moran, M., Hoy, A. W. ve Hoy, W. K. (1998). Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of educational research*, *68*(2), 202-248.

Yılmaz, M., Gürçay, D. ve Ekici, G. (2007). Akademik özyeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*(33), 253-259.

SB801

VOLEYBOLCULARIN ÖZGÜVEN SEVİYELERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]Buse Sulu, [1]Erdem Çakaloğlu

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *tugyanoglu@ankara.edu.tr, erdemcakaloglu@ankara.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Özgüven, kişinin davranışlarıyla ve bedeni ile kendi dünyası üzerinde kurmuş olduğu denetim ve egemenliktir. Bireylerin dış dünya ile kurmuş olduğu ilişkisinde, bu egemenlik ruhunun varlığı ya da yokluğu en önemli etkenlerden biridir. Burada esas olan kişinin kendine yönelik algılamalarıdır (Göknar, 2015). Özgüven, sportif performansı etkilediği düşünülen en önemli faktörlerden biridir. Özgüvenin, sporcuların başarısında kritik rol oynadığı eksikliğinin ise sportif başarısızlıkla yakından ilişkili gibi görünmektedir. Bu nedenle özgüven, başarılı sporcuları başarısız olanlardan hem zihinsel durumları hem de performansları bakımından ayıran önemli bir faktördür. Bu çalışmada, voleybol branşı yapan sporcuların cinsiyet, öğrenim durumu, spor yaşı ve milli takımda yer alma durumu değişkenleri açısından özgüven düzeyleri incelenmiştir.

Yöntem: Çalışmanın evrenini 2017-2018 sezonunda Türkiye Voleybol Federasyonuna bağlı lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise yaşları 18 ile 35 arasında değişen 374 sporcu oluşturmuştur. Katılımcıların öz güven düzeylerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ve Akın (2007) tarafından geliştirilen "Öz Güven Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde ise T testi, Anova ve Pearson korelasyon analizi testlerinden yararlanılmıştır.

Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan bireylerin özgüven alt boyutları olan iç özgüven ve dış özgüven arasında anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r= .741$; $p<0.01$). Bireylerin özgüven alt boyutları ile cinsiyet, öğrenim durumları, spor yapma süreleri ve mili takımda yer alma değişkeni incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Anahtar kelimeler: Özgüven, Voleybol Branşı

INVESTIGATION OF SELF-LEVEL LEVELS OF VOLLEYBALL PLAYERS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Introduction and Aim: Self-confidence is the control and sovereignty established by one's behavior and body over his own world. The existence or absence of this spirit of sovereignty is one of the most important factors in individuals' relationship with the outside world. What is essential here is the self-perception of the person Self-confidence is one of the most important factors that are thought to affect sports performance. The lack of self-esteem, which plays a critical role in the success of athletes, seems to be closely related to sports failure. Therefore, self-confidence is an important factor that distinguishes successful athletes from those who fail in terms of both their mental states and their performance. In this study, the level of self-confidence of volleyball players in terms of gender, educational status, sports age and status of national team were examined.

Method: The universe of the study consists of licensed athletes in the 2017-2018 season due to Turkey Volleyball Federation. The sample group consisted of 374 athletes aged between 18 and 35 years. To determine the level of self-confidence of participants "Personal Information Form" developed by the researchers and "Self-Confidence Scale" developed by Akin (2007) were used. The t test and ANOVA test and Pearson correlation analysis were used.

Result: According to the findings obtained from the study, a significant positive relationship was found between the intrinsic self-confidence and the extrinsic self-confidence of the participants ($r = .741$; $p<0.01$). There were no

significant difference between the self-confidence sub-dimensions of the scale, gender, educational status, playing duration of sports and the variables in the national team were examined.

Key words: Self-confidence, Volleyball Branch

SB813

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE DÜZEYİ VE ÖFKE TARZLARININ İNCELENMESİ

[1]Zekeriya GÖKTAŞ, [1]Mehmet Bilgi MEDENİ, [1]Sena DİKER

[1]Balıkesir Üniversitesi,Balıkesir

Email : *zgoktas@balıkesir.edu.tr, medenimehmetbilgi@gmail.com, senadikerr@gmail.com*

The aim of this study is to examine the anger level and anger styles of the students in Balıkesir University School of Physical Education and sports in terms of different variables. The evren sample of the study consisted of 325 persons, 182 women (56.0%) and 143 men (44.0%), determined by simple random method at Balıkesir University School of physical education and sports. Continuous anger-anger style scale (SÖÖTÖ) and Personal Information Form were used in the collection of research data. The reliability value of the scale was 0.85 for cronbach Alpha 38 expression. This result indicates that the scale is a reliable measurement tool. The distribution of data collected in the scope of the study was examined. In the analysis of the data, the difference between the independent variables acting on occupational burnout levels was determined using the Kruskal Wallis test and the Mann Whitney U test, as normality does not provide the distribution requirement. According to the findings of the study, there were significant differences in continuous anger styles in terms of division, age, location and branch variables ($p<0.05$). Students ' continuous anger-anger style scale (SÖÖTÖ) lower dimensions respectively; continuous anger (x =2.30), anger inside (X =2.50), anger control (X =2.51), anger outward lower Dimension (X = 2.54) were determined as. When division, age, location and branch variables were taken into account within the lower dimensions, significant differences were determined in the lower dimension of continuous anger. According to these results, physical education and sports teaching, 21-23 years of age, residence in the student house and engaged in individual sports students ' continuous anger levels were higher than the average score was determined.

Keywords: Anger, Constant Anger, Physıcal Educatıon And Sports, Sport

GİRİŞ

Öfke, insanın doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocuk ya da gencin günlük hayatı içerisinde çok sık oluşan, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen son derece doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, hayatı zenginleştiren, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepkidir (Avcı 2006).

Öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Öfke, ifade edilme tarzına göre yorumlanmakta ve ifade edilişindeki sonuçları nedeniyle sorun yaşanmaktadır (Batıgün 2004).

Öfkemizi olduğu gibi, hiç gözden geçirmeden açığa vurmakta bir açıdan sakınca olmayabilir. Bunun yararlı ya da gerekli olduğu durumlar da vardır. Ama patlamak ya da kavga etmek geçici bir rahatlama sağlasa bile, fırtına dindiğinde genellikle hiçbir şeyin değişmediği görülür (Özer 1997).

Bireyin kendisini tanıması ve uygun ifade yolları ile öfkesini belirtmesi durumunda, öfkenin bireye olumlu bir güç sağladığı bilinmektedir; fakat kontrol edilemeyen, inkâr ya da bastırma ile yok sayılan bu tür duygular, kişinin hem kendisi hem de çevresi için zararlı da olabilmektedir (Duran O, Eldeleklioğlu J. 2005).

Öfke ve yalnızlık duyguları, üniversite öğrencilerinin de sık yaşadığı duygulardır. Üniversite öğrencilerinin çoğu gelişim döneminde olup "son ergenlik" olarak adlandırılan ergenlik döneminde bulunmaktadır (Duy B. 2003).

Öfke dışa vurumu; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepkidir. Öfke içe vurumu; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (Starner ve Peters 2004).

Öfke, düşmanlık, saldırganlık gibi ifadeler birbirleriyle ilişkili olsalar da aslında birbirlerinden farklı kavramlardır. Martin ve ark. bu ifadelerin duygusal, davranışsal ve bilişsel boyutla birbirlerinden farklılaştığını belirterek öfkeyi ''duygu'', 4 saldırganlığı ''davranış'' ve düşmanlığı ise ''biliş'' olarak tanımlamışlardır (Martin ve ark., 2000).

Engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, kışkırtma ve tehdit, rahatsız edici ve hoş olmayan uyaranlar, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, kabul edilen sosyal normların ihlali, kötülük içeren davranışlar genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında sayılmaktadır. Sonuç olarak, biyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel ve ekonomik faktörler öfke üzerinde etkili olabilmektedir (Kaya, 2009).

Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik yapı, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının ve aile, toplum, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkelerinin zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir şekilde ifade edebilirler (Kısaç, 1997).

Öfke, uygun bir şekilde ifade edilmediğinde, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına neden olabilir. Bu durum öfkelenen kişide olumsuz benlik kavramına, düşük benlik saygısına, kişilerarası ve aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna neden olabilir (Erkek, 2006)

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada, ilişkisel tarama yaklaşımı benimsenmiştir.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evren-örneklemi Balıkesir üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda basit tesadüfi yöntemle belirlenen 182 kadın (%56,0) ve 143 erkek (%44,0) olmak üzere toplam 325 kişiden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, normallik dağılım şartını sağlamadığından mesleki tükenmişlik düzeylerinin üzerinde etkili olan bağımsız değişkenlere göre farklılık Kruskal Wallis testi ve Mann Whitney U testi kullanılarak tespit edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Alt Boyutlarının Normallik Test Sonuçları

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Öfke İçte	,135	325	,000	,929	325	,000
Öfke Dışa	,092	325	,000	,981	325	,000
Öfke Kontrol	,135	325	,000	,956	325	,000
Sürekli öfke	,076	325	,000	,975	325	,000

4 alt boyutta normal dağılım görülmemektedir (p<0,05) (Tablo 1.).

Tablo 2. Katılımcıların SÖÖTÖ'nin alt boyutlarından aldıkları puan aralıkları ve ortalamaları

Araştırma katılımcılarının, öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarına yönelik elde ettikleri en küçük ve en yüksek puanlar ile alt ölçeklere ilişkin ortalama puanları Tablo-2'de verilmiştir.

Tablo 3. Bölüm değişkenine göre öfke düzeyi ve öfke tarzları (Kruskal Wallis Testi)

	Bölüm	**N**	**S.Ort**	**Sd**	**$\bar{X}$**	**p**
	Spor Yöneticiliği	121	165,37			
Sürekli Öfke	Antrenörlük Eğitimi	178	150,36			
				2	20,160	,000
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	26	238,54			
	Toplam	325				

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin bölüm değişkeni "Kruskal Wallis" testi sonuçlarına göre incelendiğinde; sürekli öfke alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir (p=,000<0,05). Bölüm gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde sürekli öfke alt boyutu puanının beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Yaş değişkenine göre öfke düzeyi ve öfke tarzları (Kruskal Wallis Testi)

	Yaş	N	S.Ort	Sd	$\overline{X}$	p
	18	24	139,94			
Sürekli öfke	19-20	107	145,11			
				3	10,896	,012
	21-23	161	180,02			
	24+	33	154,71			
	Toplam	325				

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin yaş değişkeni "Kruskal Wallis" testi sonuçlarına göre incelendiğinde; sürekli öfke alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir (p=,012<0,05). Yaş gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde sürekli öfke alt boyutu puanının 21-23 yaş arası öğrencilere ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Yer değişkenine göre öfke düzeyi ve öfke tarzları (Kruskal Wallis Testi)

	Bölüm	N	S.Ort	Sd	$\overline{X}$	p
	Öğrenci Evi	144	176,95			
Sürekli öfke	Aile Yanı	112	143,28			
				2	8,199	,017
	Yurt	69	165,89			
	Toplam	325				

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin yer değişkeni "Kruskal Wallis" testi sonuçlarına göre incelendiğinde; sürekli öfke alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir (p=,017<0,05). Yer gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde sürekli öfke alt boyutu puanının öğrenci evinde yaşayan öğrencilere ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Branş değişkenine göre öfke düzeyi ve öfke tarzları (Mann-Whitney-U)

Alt Boyut	Okul Türü	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	u	p
	Takım	180	151,63	27293,00		

	Sporları					
Sürekli Öfke					11003,000	,015
	Bireysel Sporlar	145	177,12	25682,00		

Sürekli öfke alt boyutu beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrenciler üzerinde yapılan spor branşı değişkeni ele alındığında anlamlı fark tespit edilmiştir (p=,015<0,05). Sıra ortalamaları dikkate alındığında sürekli öfke alt boyut puanının bireysel sporla uğraşan öğrencilerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda öğrencilerin sürekli öfke düzeyi puan ortalaması ($\overline{X}$=2,30), kontrol altına alınmış öfke alt boyutunun puan ortalaması ($\overline{X}$=2,51), dışa vurulmuş öfke alt boyutunun puan ortalaması ($\overline{X}$=2,54), içe vurulmuş öfke alt boyut puan ortalaması ise ($\overline{X}$=2,50) bulunmuştur. Araştırmada ele alınan değişkenlerden, bölüm, yaş, yer, branş değişkenlerine göre sürekli öfke alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Bölümler incelendiğinde sürekli öfke puanlarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerde diğer bölümlere göre anlamlı düzeyde fazla olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin öfke düzeyindeki fazlalığın mesleklerindeki gelecek kaygısıyla, diğer bölümlere oranlara ders yüklerinin ağır olmasıyla ilişki olduğu söylenebilir. İlköğretimde görev yapan öğretmenlerin istenmeyen davranışlarla baş etme yöntemlerinin ele alındığı bir araştırmada (Alkan, 2007) sosyal bilimler öğretmenlerinin fen bilimleri öğretmenlerine göre daha olumlu ve tutarlı davranışlar sergiledikleri bulunmuştur. Sürekli öfke alt boyutu, yaş değişkeni açısından incelendiğinde 21-23 yaş arası öğrencilerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç dikkate alındığında yaş grubunun ergenliğin son dönemlerinde olmaları ve hayata atılma çağında bulunmalarının etkin olduğu söylenebilir. Albayrak ve Kutlu'nun çalışmasında ise 16–18 yaş arası ergenlerin öfke düzeyi arttıkça, öğrencilerin öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumunun arttığı, öfke kontrolünün ise azaldığı; öfke dışa vurum düzeyi arttığında da öfke kontrolünün azaldığı tespit edilmiştir. Araştırmanın sürekli öfke alt boyutu yer değişkeni açısından ele alındığında öğrenci evinde yaşayan öğrencilerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar öğrenci evinde yaşayan öğrencilerin günlük yaşamda karşılaşılan ev işlerine alışkın olmamaları, ailelerinden uzakta bir yaşam sürmelerinin sebep olduğu söylenebilir. Sürekli öfke alt boyutu, branş değişkeni ele alındığında bireysel sporlarla uğraşan beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre bireysel sporlarla uğraşan öğrencilerin takım sporlarına göre sosyal olarak eksiklik hissetmeleri ve dövüş sporlarıyla uğraşanların ağırlıkta olmasının etkin rol oynadığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

Albayrak B, Kutlu Y. Ergenlerde öfke ifade tazı ve ilişkili faktörler. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi. 2009;2(3):57-69.

Alkan, H. B. (2007). İlköğretim öğretmenlerinin istenmeyen davranışlarla baş etme yöntemleri ve okulda şiddet. Yüksek Lisans tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi.

Avcı R (2006). Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi. Eğitim Bilimleri AD Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.

Batıgün AD (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: Öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. Kriz Dergisi, 12 (2): 49-61.

Duran O, Eldeleklioğlu J. Öfke kontrol programının 15- 18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2005;25(3):267-80.

Duy B. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2003.

Erkek N, Özgür G, Babacan Gümüş A. Hipertansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2006; 10 (2): 9- 18.

Kaya N, Solmaz Ş. Bir üniversite hastanesinin kulak burun boğaz kliniğinde calışan hemşirelerin öfke ve öfke ifadesi. Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi. 2009;1(2):56-64.

Kısaç İ. Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997.

Martin R., Watson D., Wan CK. (2000). ‘‘A Three Factor Model of Trait Anger: Dimensions of Affect, Behavior and Cognition’’, Journal of Personality, 68(5): 869- 896.

Özer Z (1997). Duygu dünyasının bam teli öfke. Bilim ve Teknik Dergisi, 354: 80-84.

Starner TM, Peters RM (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. The Journal of School Nursing, 20 (6): 335-342.

SB814

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ İNCELENMESİ

[1]Zekeriya GÖKTAŞ, [1]Alp Kaan KİLCİ, [1]Sena DİKER

[1]Balıkesir Üniversitesi,Balıkesir

Email : *zgoktas@balıkesir.edu.tr, alpkaankilci@balikesir.edu.tr, senadikerr@gmail.com*

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the stress coping styles of the students in Balıkesir University School of Physical Education and sports in terms of different variables. The evren sample of the study consisted of 94 women (48.7%) and 99 men (51.3%) in the Balıkesir University School of physical education and sports. In the collection of research data, the stress coping styles scale was developed by Lazarus and Folkman (1987), based on self-declaration rated Likert Type 4, adapted to Turkish by Şahin and Durak (1995), and the shortening study of the scale was used. The reliability value of the scale was 0.84 for cronbach Alpha 30 expression. This result indicates that the scale is a reliable measurement tool. The distribution of data collected in the scope of the study was examined. In the analysis of the data, the difference between independent variables acting on stress coping levels was determined using the Kruskal Wallis test and the Mann Whitney U test, as normality does not meet the distribution requirement. According to the findings of the study, there were significant differences in stress coping styles in terms of division, class and location variables ($p<0.05$). Students ' styles of coping with Stress Scale (SBCTÖ) sub-dimensions respectively; optimistic approach (x =3.20), self-confident approach (x =3.33), social support application (X =3.41), desperate approach (X =3.16), subjugated approach (x = 3.05) were identified as. Within the lower dimensions, the optimistic approach in the division variable, the submission approach in the class variable, and the self-confident approach in the location variable, and the lower dimensions of the application for social support were found to differ significantly. According to these results, physical education and sports teaching, 4. It was determined that the level of stress coping among classroom and homestay students was higher than the average score.

Keywords: Physical Education, Stress, Confidence.

GİRİŞ

Stres, bir gerginlik hali ya da tehdit oluşturan ve değişme ya da uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek veya beklentiler bütünüdür. Stresle başa çıkabilmek, stres yapıcıların uyandırdığı duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek veya bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranışların ve duygusal tepkilerin bütünüdür (Morris 2002).

Stres, organizmanin fizik ve ruhsal sinirlarinin zorlanmasi ve tehdit edilmesiyle ortaya çikan bir durum seklinde tanimlanabilecegi gibi, kisiye özgü ve biricik olan bireysel bütünlügü zorlayici ve bozucu etkenlerdir seklinde de tanimlanabilir (Baltas ve Baltas, 1996).

Bireyin yaşadığı stresli yaşam olayları ve başa çıkma tarzları kültüre, etnik yapıya, çalışıp çalışmama durumuna göre farklılık gösterebilmektedir. Aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri ön planda olan, olayları ya çok iyi ya da çok kötü şeklinde değerlendirenler, pasif ve olgunlaşmamış kişilik özelliklerine sahip bireyler stresle başa çıkmada başarısız olmaktadır. Atılgan kişilik özelliğine sahip bireyler ise, stresle başa çıkmada problem çözmeye yönelik rasyonel adım ve yöntemleri kapsayan aktif plânlamayı daha çok kullanmaktadır (Ekinci 2013).

Stresin temelinde insan algılamasının ve deneyimlerinin değerlendirmesinin yattığını, deneyimlerine anlam verişi, değerlendirişi ve yönlendirişinin stresi azaltma ya da çoğaltmada temel etken olduğunu söyleyebiliriz (Cüceloğlu 1996).

Stresle basa çikma bireyin bilissel ve davranissal çabalari olarak tanimlanmaktadir. Bu tanimda basa çikma sürecine yönelik iki önemli görüs gündeme getirilmistir. Bunlardan birincisinde basa çikma davranisi kisisel bilgi sürecinden geçerek degerlendirilir. Bu anlamda basa çikma bilissel bir süreçtir. ikinci önemli nokta ise, kisi stresli duruma yönelik aktif olarak bir seyler yapmaya çalismakta ya da durumu duygusal bir sekilde ele alarak daha pasif bir tarzda stres kaynaginin tehdit derecesini azaltma yoluna gitmektedir (Folkman & Lazarus, 1988; Özbay & Sahin, 1997).

Bazı tarzlar, bireyi stresli yaşam olaylarından uzak tutmakta, bazıları ise ruhsal bozukluklara karşı bireyin duyarlılığını arttırmaktadır (Muris ve ark. 2001). Gençlik döneminde yeterli ve uygun başaçıkma tarzlarının kullanılması; sağlıklı bir benlik gelişimine, davranış sorunlarının daha az sıklıkta ortaya çıkmasına, yüksek benlik saygısı kazanılmasına, depresif belirti sıklığının azalmasına ve uyumun olumlu bir şekilde sağlanmasına yol açmaktadır. Uygun başaçıkma tarzları, gencin uyum sorunlarının çözümünde büyük katkılar sağlamaktadır (Steiner ve ark. 2002).

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada, ilişkisel tarama yaklaşımı benimsenmiştir.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evren-örneklemi Balıkesir üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda basit tesadüfi yöntemle belirlenen 182 kadın (%56,0) ve 143 erkek (%44,0) olmak üzere toplam 325 kişiden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, normallik dağılım şartını sağlamadığından mesleki tükenmişlik düzeylerinin üzerinde etkili olan bağımsız değişkenlere göre farklılık Kruskal Wallis testi ve Mann Whitney U testi kullanılarak tespit edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Alt Boyutlarının Normallik Test Sonuçları

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
İyimser Yaklaşım	,078	193	,006	,982	193	,004
Kendine Güvenli Yaklaşım	,068	193	,029	,979	193	,003

Sosyal Desteğe Başvurma	,128	193	,000	,952	193	,000
Çaresiz Yaklaşım	,080	193	,004	,980	193	,003
Boyun Eğici Yaklaşım	,107	193	,000	,978	193	,004

a. Lilliefors Significance Correction

5 alt boyutta 30 maddenin verilerinin normal dağılıp dağılmadığını gösteren Tablo 1 "iyimser yaklaşım ,kendine güven, sosyal desteğe başvurma, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım" alt boyutlarında normal dağılım göstermemiştir ($p<0,05$) (Tablo 1.).

Tablo 2. Katılımcıların SBTÖ'nin alt boyutlarından aldıkları puan aralıkları ve ortalamaları

	N	Min	Max	$\bar{X}$	Ss
İyimser Yaklaşım	193	1,00	5,00	3,20	,83
Kendine Güvenli Yaklaşım	193	1,00	5,00	3,33	,80
Sosyal Desteğe Başvurma	193	1,00	5,00	3,41	,78
Çaresiz Yaklaşım	193	1,00	5,00	3,16	,78
Boyun Eğici Yaklaşım	193	1,00	5,00	3,05	,82

Araştırma katılımcılarının, stresle başa çıkma tarzlarına yönelik elde ettikleri en küçük ve en yüksek puanlar ile alt ölçeklere ilişkin ortalama puanları Tablo-2'de verilmiştir

Tablo 3. Bölüm değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları (Kruskal Wallis Testi)

	Bölüm	N	S.Ort	Sd	$\bar{X}$	p
İyimser Yaklaşım	Spor Yöneticiliği	91	95,35	2	6,476	,039
	Antrenörlük Eğitimi	62	87,83			
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	40	115,74			
	Toplam	193				

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin bölüm değişkeni "Kruskal Wallis" testi sonuçlarına göre incelendiğinde; iyimser yaklaşım alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir (p=,039<0,05). Bölüm gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde iyimser yaklaşım alt boyutu puanının beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Sınıf değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları (Kruskal Wallis Testi)

	Yaş	N	S.Ort	Sd	$\bar{X}$	p
Sosyal Desteğe Başvurma	1.Sınıf	23	64,00	3	13,084	,004
	2.Sınıf	34	109,12			
	3.Sınıf	81	92,72			
	4. Sınıf	55	109,62			
	Toplam	193				
Boyun Eğici Yaklaşım	1.Sınıf	23	81,76	3	8,446	,038
	2.Sınıf	34	87,81			
	3.Sınıf	81	93,29			
	4. Sınıf	55	114,52			
	Toplam	193				

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sınıf değişkeni "Kruskal Wallis" testi sonuçlarına göre incelendiğinde; sosyal desteğe başvurma (p=,004<0,05) ve boyun eğici yaklaşım (p=,038<0,05) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Sınıf gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde sosyal desteğe başvurma ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarının puanının 4.sınıf öğrencilerine ait olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Yaşanılan Yer değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları (Kruskal Wallis Testi)

	Bölüm	**N**	**S.Ort**	**Sd**	$\overline{X}$	**p**
Kendine Güvenli Yaklaşım	Öğrenci Evi	97	94,99	2	14,177	,001
	Aile Yanı	44	122,11			
	Yurt	52	79,50			
	Toplam	193				
Sosyal Desteğe Başvurma	Öğrenci Evi	97	100,88	2	9,226	,010
	Aile Yanı	44	110,78			
	Yurt	52	78,10			
	Toplam	193				

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin yer değişkeni "Kruskal Wallis" testi sonuçlarına göre incelendiğinde; kendine güvenli yaklaşım (p=,001<0,05) ve sosyal desteğe başvurma (p=,010<0,05) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Yer gruplarının sıra ortalamaları incelendiğinde kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutu puanının aile yanında yaşayan öğrencilere ait olduğu belirlenmişti

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) alt boyutları sırasıyla; iyimser yaklaşım ($\overline{X}$=3,20), kendine güvenli yaklaşım ($\overline{X}$=3,33), sosyal desteğe başvurma ($\overline{X}$=3,41), çaresiz yaklaşım ($\overline{X}$=3,16), boyun eğici yaklaşım ($\overline{X}$=3,05) olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlar içerisinde bölüm değişkeninde iyimser yaklaşım, sınıf değişkeninde sosyal desteğe başvurma, boyun eğici yaklaşım ve yaşanılan yer değişkeninde kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 4. Sınıf ve aile yanında ikamet eden öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Alt boyutlar içerisinde bölüm değişkeninde iyimser yaklaşım, sınıf değişkeninde sosyal desteğe başvurma, boyun eğici yaklaşım ve yaşanılan yer değişkeninde kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Bu sonuçlara göre beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 4. Sınıf ve aile yanında ikamet eden öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Özdemir'in (2011) yapmış olduğu çalışmada stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilere bakıldığında, sağlıklı bir başa çıkma tarzı olan kendine güvenli yaklaşımla yine sağlıklı tarzlar olan iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımı puanları arasında pozitif yönde, sağlıksız tarzlar olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Sağlıksız başa çıkma tarzları olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur.

KAYNAKLAR

Baltas, A. ve Baltas, Z. (1996). Stres ve Basaçikma Yollari. Istanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu D (1996) İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları. 6. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi, s.325.

Ekinci M. Şahin Altun Ö. Can G. Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Journal of Psychiatric Nursing 2013;4(2):67-74.

Folkman, S. ve Lazarus, S.R. (1988). Coping as a mediator of emotion. Journal of PersonaUty and Social Psychology. 54 (3), 466-475.

Morris CG. Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş. Ayvaşık HB ve Sayıl M (çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği 2002.

Özbay, Y. ve Sahin, B. (1997). Stresle Basaçikma Tutumlari Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalismasi. iV. Rehberlik ve Psikolojik Danisma Kongresi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Özdemir S. Sezgin F. Kaya Z. Recepoğlu E. Educational Administration: Theory and Practice 2011, Vol. 17, Issue 3, pp: 405-428 Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi 2011, Cilt 17, Sayı 3, ss: 405-428

Steiner H, Erickson SJ, Hernandez NL ve ark. (2002) Coping styles as correlates of health in high school students. J Adolesc Health, 30:326- 335.

SB815

ÖZEL YETENEK SINAVINA GİREN ADAYLARIN KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (BALIKESİR BESYO ÖRNEĞİ)

[1]Zekeriya GÖKTAŞ, [1]Sena DİKER

[1]Balıkesir Üniversitesi,Balıkesir

Email : *zgoktas@balıkesir.edu.tr, senadikerr@gmail.com*

ABSTRACT

The aim of this study is to compare the anxiety levels of the candidates who apply ability test for The School of Physical Education And Sports. The sample of study consists of 280 candidates, 70 women and 210 men, who apply ability test for The School of Physical Education And Sports in 2016. According to the results of T-Test, it was determined that female candidates are worried more than male candidates at these questions in the applied inventory; "I am anxious now (p=0,03)" "I am concerned about my own future (p=0.05)" "I avoid facing awkward and difficult situations (p=0.03)". At the same time, according to ANOVA results between the sport branches, significant differences was found at these questions; "I am calm now" (p=0,04), "I am so angry(p=0,02)", "I am usually cold-blooded and self-controlled (p=0,03).

Keywords: Anxiety, Specıal Talent, Physical Education

GİRİŞ

Eğitimin davranışsal hedefleri, bilişsel, devinsel (psiko-motor) ve duyuşsal olmak üzere üçlü bir sınıflandırma ile açıklanabilmektedir (Anderson, 1970 ; Bloom, 1979 ; Turgut, 1977). Eğitim araştırmalarına konu olan bu üç tür davranıştan duyuşsal özellikler ilgiler, değerler, tutumlar ve alışkanlıklar gibi nitelikleri kapsar. Izard ve Tomkins (1971), kaygının da bir duyuşsal özellik olduğunu ve insan davranışı üzerinde etkisinin bulunduğunu açıklamaktadır. Bloom (1979), duyuşsal davranışlar ile bilişsel-devinsel davranışlar arasında bir ilişkinin olduğunu ve bunun yapılan pek çok araştırma ile ortaya konduğunu belirtmektedir.

Kaygı, hemen hemen bütün canlılarda var olan bir duygu olmakla birlikte, insan onu uygarlaşmasının bedeli olarak bilinç düzeyinde ve üstelik hergün yenilenen biçimler altında yaşamaya mahkum olmuştur (Abacı, 1986).

Kişilik yapısını ve davranışını inceleyen biyolojik, fizyolojik bütün kuramlar ve bütün ruhbilim öğretileri daima kaygıya yer vermişlerdir. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş, kimisi de ikincil olarak oluşan, ama kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken olarak değerlendirmiştir (Akkök, 1989).

Yüksek öğretimde, testler çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır. Cronbach (1990)'a göre seçme, yerleştirme ve sınıflama, testlerin kullanılma amaçlarından biridir. Anastasi (1982)'ye göre testin içeriği ölçüt alındığında testler üç genel başlık altında toplanabilirler. Bunlar; genel zekâ testleri, yetenek-beceri testleri ve kişilik testleridir. Özoğlu (1997)'ye göre bireyin yeteneklerini bilmesi, yaşam planlarını yapmasında önemli rol oynar. Yetenek, dar anlamda, bireyin hâlihazırda ve belli ölçülerde gelecekte yapabileceklerini belirlemektedir . Yeteneğin zihinsel dayanağı olduğu ve böylece belli bir güdülenme ile bireyin bir alanda öğrenme deneyimlerinden belli ölçü ve düzeyde yararlanabileceği anlamını içerir.

Bu amaçla kaygı, sınav, performans, spor kavramları genel bilgiler başlığı altında ayrıntılı bir şekilde tartışılmıştır. Bu anlamda sınav, kaygı, performans, başarı, başarısızlık örgüleri kompleks bir inceleme konusunu

oluşturmaktadır. Bu çalışma ile yurt içinde ve yurt dışında spor, sağlık, eğitim bilimcilerin üzerinde odaklandığı Beden Eğitimi Özel Yetenek Sınavı ile kaygı ilişkisi özel bir çalışma ile ele alınmıştır.

Türkiye genelinde üniversiteler, 'na (TYT) girmiş belirli bir baraj puanını geçen adaylar için beden eğitimi ve spor alanında, özel yetenek sınavı içeriklerini belirlemekte, beden eğitimi öğretmeni ve antrenör olmaya yatkın adayları özenle seçmeye çalışmaktadırlar. Bu amaçla, beden eğitimi özel yetenek sınavları, sınava giren adayların psiko-motor yeteneklerini ölçen testlerle yapılmaktadır. Bu sınavlar gençlerin geleceklerini belirledikleri bir süreç olduğundan kaygılanmaları da doğal karşılanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı özel yetenek sınavına giren adayların kaygı düzeylerinin cinsiyet ve branş değişkenlerine göre karşılaştırmaktır. Çalışmamızda tarama modeli uygulanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2019 özel yetenek sınavına başvuru yapan 70'ı kadın, 210'ı erkek olan toplam 280 aday oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Adayların kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Spielberger (1970) tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde; iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki karşılaştırmalarda T-Testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde ise Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla da Tukey testi uygulanmıştır. Çalışmanın Cronbach-Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0,73 bulunmuştur

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre (T-Test) Kaygı Düzeyleri

	Cinsiyet	N	MEAN	Standard S.	P
Şu anda kaygılıyım	Kız	60	1,7000	,90760	0,02
	Erkek	190	1,5000	,78848	
Başıma geleceklerden endişe duyuyorum	Kız	60	1,5500	,83209	0,04
	Erkek	190	1,2105	,56146	
Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	Kız	60	1,9333	,98921	0,04
	Erkek	190	1,6579	,91652	

Çalışma sonucunda elde ettiğimiz veriler, "Şu anda kaygılıyım, Başıma geleceklerden endişe duyuyorum, Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım" soruları üzerinde cinsiyet değişkenine göre yapılan t-testi sonuçlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 2. Branş Değişkenlerine Göre (ANOVA) Kaygı Düzeyleri

	Branş	N	Mean	Standart S.	F	P
Şu anda sakinim	Futbol	142	3,4930	,76024	2,623	0,03
	Basketbol	8	3,2500	,70711		
	Voleybol	35	3,1143	,99325		
	Uzakdoğu sporları(Taekwendo-Judo-Muaythai v.b)	28	3,7143	,46004		
	Diğer	37	3,4595	,86905		
	Total	250	3,4520	,79639		
Çok sinirliyim	Futbol	142	1,2606	,74071	3,923	0,01
	Basketbol	8	1,1250	,35355		
	Voleybol	35	1,7143	1,20224		
	Uzakdoğu sporları(Taekwendo-Judo-Muaythai v.b)	28	1,0000	,00000		
	Diğer	37	1,2703	,60776		
	Total	250	1,2920	,77533		
Genellikle sakin,kendine hakim ve soğukkanlıyım	Futbol	142	2,9648	1,01347	3,581	0,01
	Basketbol	8	3,1250	,99103		
	Voleybol	35	2,7143	1,04520		
	Uzakdoğu sporları(Taekwendo-Judo-Muaythai v.b)	28	3,5357	,88117		
	Diğer	37	3,2973	,87765		
	Total	250	3,0480	1,00486		

Çalışma sonucunda elde ettiğimiz veriler, “Şu anda sakinim, Çok sinirliyim, Genellikle sakin, kendine hakim, ve soğukkanlıyım” soruları üzerinde branş değişkenine göre yapılan Anova testi sonuçlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma sonucunda elde ettiğimiz veriler, “Şu anda kaygılıyım, Başıma geleceklerden endişe duyuyorum, Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım” soruları üzerinde cinsiyet değişkenine göre yapılan t-testi sonuçlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. ($p<0,05$) (Tablo 1). Bu sonuçlara göre kız adayların, erkek adaylara göre durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Metin ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmada erkeklerin durumluluk kaygı düzeylerinin kızlara oranla daha fazla olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamızda ise tam tersi bir durum söz konusudur.

Armağan ŞAHİN (2009) İnönü Üniversitesinde yapılan çalışmada cinsiyet açısından bayanların durumluk ve sürekli kaygıları erkek adaylardan daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç çalışmamızı desteklemektedir.

Branşlar arasında yapılan ANOVA testi sonuçlarında uzak doğu sporlarıyla uğraşan adayların takım sporlarıyla uğraşan adaylara göre daha sakin, sinirlerine hakim ve soğukkanlı oldukları belirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 2).

Armağan ŞAHİN (2009) Adayların uğraştıkları branş türlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında fark bulunmamıştır. Başka bir ifade ile adayların branşının futbol, basketbol, voleybol, hentbol vs. olmasının durumluk ve sürekli kaygı düzeyinde etkisi olmadığı görülmüştür. Yaptığımız çalışmanın sonucunda ise uzak doğu sporları ve takım sporlarıyla uğraşan adaylar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

KAYNAKLAR

Akkök Füsun, "Özürlü Bir Çocuğa Sahip Anne Babaların Kaygı ve Endişe Düzeyini Ölçme Aracının Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması" Psikoloji Dergisi, C:7, S:23, Psikologlar Derneği Yayını, Ankara, 1989.

Anastasi, A. (1982). Psychological Testing, 5th edn. Mac- Millan, New York.

Anderson, R. D. and et al. (1970). Developing Children's Thinking Through Science. New Jersey:Prentice- Hail.

Armağan ŞAHİN (2009) Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Kaygı Düzeyleri İle Özel Yetenek Sınav Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi,Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Malatya

Bloom, B. S. (1979). İnsan Nitelikleri ve Okulda öğrenme, (Çev: D.A. Özçelik). Ankara: ME B Yayınları. (1976).

Cronbach, L. J. (1990). Essentials of Psychological Testing: Fifth Edition. New York: Harper Collins Publishers.

Izard, C.E. and S.S. Tomkinns. (1971). Affect and behavior : anxiety as a negative affect. Axiety and Behavior (third ed.) Edit. C.D. Spielberger. Ne w York : Academic Press Inc. 81-125.

Metin Ö, Özkoç Ş, Özer F G, Beydağ D., Denizli çıraklık eğitim merkezine devam eden gençlerin Kaygı düzeyinin belirlenmesi, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 7 (2), 2008.

Özoğlu, S. Ç. (1997). Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Ankara: A.Ü. Basımevi.

Turgut, F. (1977). Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Metotları. (Beşinci basım). Ankara.

SB818

ADOLESAN SPORCULARDA SPOR TÜKENMİŞLİK ENVANTERİ-ÇİFT KARİYER FORMU (SPBI-DC)'NUN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Duygu Karadağ*, [2]Nurgül Keskin Akın, [3]F. Hülya Aşçı**

[1]Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, İSTANBUL
[2]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, AĞRI
[3]Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

***Email :** duygukaradag@halic.edu.tr, nkeskin@agri@edu.tr, fhulya@marmara.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, Sorkkila ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen, Spor Tükenmişlik Envanteri-Çift Kariyer Formunun Türkçe geçerlik ve güvenirliğinin test edilmesidir. Yöntem: Çalışmaya 146 kız ($\bar{X}$yaş =15.48±1.69) ve 148 erkek ($\bar{X}$yaş =14.70±1.75) toplam 294 ($\bar{X}$yaş =15.09±1.76) sporcu katılmıştır. Eğitim ile eş zamanlı olarak atletik kariyerlerine de devam eden adolesan sporcuların, tükenmişlik düzeyini değerlendiren 10 madde 5'li likert tipi olan Spor Tükenmişlik Envanteri-Çift Kariyer Formu; sporda yorgunluk, sporun anlamından uzaklaşma, sporda yetersizlik hissi alt boyutlarından oluşmaktadır. Sporculara, "Kişisel Bilgi Formu", "Spor Tükenmişlik Envanteri-Çift Kariyer Formu" ve bu ölçeğin kriter geçerliğini sınamak amacıyla "Spor Kaygı Ölçeği-2" ve "Spor Tükenmişlik Ölçeği" uygulanmıştır. Ölçeğin faktör yapısını test etmek için Varimaks Dönüştürmesi ile yapılan Temel Bileşenler Faktör Analizi, kriter geçerliği için Pearson Korelasyon Analizi, güvenirliğini sınamak için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı kullanılmıştır. Bulgular: Varimax döndürülmüş temel bileşenler analizi sonuçları, ölçeğin üç faktörlü yapısını desteklemekte ve üç faktör toplam varyansının %65.16'ını açıklamaktadır. Ölçeğe ilişkin toplam varyansın %25.58'ini sporda yetersizlik hissi alt boyutu, %21.97'sini sporda yorgunluk alt boyutu, %17.62'sini ise sporun anlamından uzaklaşma alt boyutu açıklamaktadır. Ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri 0.62 ile 0.90 aralığında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sporda yetersizlik hissi için .88, sporda yorgunluk için .71 ve sporun anlamından uzaklaşma için .62 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Spor Kaygı Ölçeği-2 ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, Spor Tükenmişlik Ölçeği alt boyutlarından azalan başarı hissi, duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma alt boyutları ile sporda yetersizlik hissi, sporda yorgunluk ve sporun anlamından uzaklaşma alt boyutları ile pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Sonuç: Elde edilen bulgular, "Spor Tükenmişlik Envanteri-Çift Kariyer Formu''nun çift kariyerli adolesan sporcularda tükenmişliğin değerlendirilmesinde geçerlik ve güvenirlik koşullarını kısmen sağladığını ortaya koymaktadır. Anahtar kelimeler: Çift kariyer, tükenmişlik, öğrenci-sporcular, geçerlik, güvenirlik

Examination of the Psychometric Properties of Sports Burnout Inventory-Dual Career Form (SpBI-DC) in Adolescent Athletes

Introduction and Purpose: The aim of this study was to test the validity and reliability of the Sports Burnout Inventory-Dual Career Form developed by Sorkkila et al. (2016). Method: 146 girls (Mage=15.48±1.69) ,148 boys (Mage=14.70±1.75), totally 294 (Mage= yaş =15.09±1.76) athletes participated in this study. SpBI-DC is scale for measuring burnout of adolescent athletes who continue an athletic career simultaneously with education. It is a 10 items, 5-point likert typed and consists of exhaustion at sport; cynicism towards the meaning of sport; sense of inadequacy at sport disruption subscales. "Personal Information Form", "Sport Burnout Inventory-Dual Career Form" "The Sports Anxiety Scale-2", "Athlete Burnout Questionnaire" were administered to all participants. Principle Components Factor Analysis with the Varimax Rotation was used to test the factor structure of the scale, Pearson Correlation Analysis were used to test the criterion validity of the scale, Cronbach's Alpha internal consistency coefficient was calculated to test reliability. Findings: The results of Principle Components Factor Analysis with Varimax Rotation supported the three-factor structure of the scale and the items explained 65.16% of the total variance. 25.58% of the total variance was explained by the sense of inadequacy at sport, 21.97% by exhaustion at sport, 17.62% by cynicism towards the meaning of sport. The factor loadings of items were ranged

between 0.62 and 0.90. The internal consistency coefficients of SpBI-DC were ranged from 0.88 to 0.62. There was no significant relationship between the Sports Anxiety Scale-2 and Sport Burnout Inventory-Dual Career Form. On the other hand, there were positive and statistically significant relationships with all subscales of Athlete Burnout Questionnaire and Sport Burnout Inventory-Dual Career Form. Conclusion: The results suggest that Sport Burnout Inventory—Dual Career Form (SpBI-DC) is a valid and reliable instrument for investigating sport burnout among Turkish adolescent student-athletes. Keywords: Dual career, burnout, student-athletes, validity, reliability

SB821

ANTRENÖR KAYNAKLI DESTEKLEYİCİ VE KISITLAYICI GÜDÜSEL İKLİM ÖLÇEĞİ'NİN BİREYSEL SPORLARDA PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN SINANMASI

[1]Duygu Karadağ, [2]F. Hülya Aşçı

[1]Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, İSTANBUL
[2]Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

Email : *duygukaradag@halic.edu.tr, fhulya@marmara.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacı, Appleton ve arkadaşları(2016) tarafından geliştirilen, takım sporları için Türkçe geçerlik, güvenirlik çalışması Gözmen Elmas ve arkadaşları(2018) tarafından yapılan "Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklim Ölçeği"nin bireysel sporlarda geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesidir. Yöntem: Çalışmaya 180 kız($\bar{X}$yaş =14.97±1.75), 180 erkek($\bar{X}$yaş =15.02±1.85) toplam 360 ($\bar{X}$yaş =15.00±1.80) sporcu katılmıştır. Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklim Ölçeği; 17 destekleyici, 17 kısıtlayıcı iklim olmak üzere 34 maddeden oluşan 5'li likert tipi ölçektir. Destekleyici iklim; görev iklimi, özerklik desteği, sosyal destek, kısıtlayıcı iklim; ego iklimi ve kontrol alt boyutlarından oluşmaktadır. Sporculara, "Kişisel Bilgi Formu", "Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklim Ölçeği", yakınsak ve ıraksak geçerlik için "Antrenör Kaynaklı Özerklik Desteği Ölçeği", "Spor İçin Liderlik Ölçeği" uygulanmıştır. Faktör yapısını test etmek için Varimaks Dönüştürmesi ile yapılan Temel Bileşenler Faktör Analizi, yakınsak ve ıraksak geçerliği için Pearson Korelasyon Analizi, güvenirliğini sınamak için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı kullanılmıştır. Bulgular: Temel Bileşenler Faktör Analizi Varimaks Dönüştürme sonuçları ölçeğin beş faktörlü yapısını desteklemekte, maddeler toplam varyansının %68.70'ini açıklamaktadır. Maddelerin faktör yükleri 0.62 ile 0.95 aralığında değişmektedir. Spor için liderlik ölçeğinin eğitici ve destekleyici, demokratik, açıklayıcı ve ödüllendirici davranış alt boyutları ile Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklim Ölçeği'nin görev iklimi, özerklik desteği, sosyal destek alt boyutları arasında pozitif; ego iklimi, kontrol alt boyutları ile negatif ilişki bulunmuştur. Otokratik davranış alt boyutu ile ego iklimi, kontrol alt boyutları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Antrenör kaynaklı özerklik desteği, görev iklimi, sosyal destek alt boyutları pozitif; ego iklimi, kontrol alt boyutları negatif ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları .76 ve .94 arasında değişmektedir. Sonuç: Bulgular, "Antrenör Kaynaklı Destekleyici ve Kısıtlayıcı Güdüsel İklim Ölçeği''nin bireysel sporlarda antrenör kaynaklı güdüsel iklimin değerlendirilmesi için geçerlik ve güvenirlik koşullarını sağladığını ortaya koymaktadır. Anahtar kelimeler: Güdüsel iklim, antrenör, bireysel sporlar, geçerlik, güvenirlik

Examination of Psychometric Properties of Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire in Indivudual Sports

Introduction and Purpose: The purpose of this study was to examine the reliability and validity of Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C) for individual sports. The scale was developed by Appleton et al. (2016) and adapted to Turkish team sports setting by Gozmen Elmas et al. (2018). Method:180 girls (Mage=14.97±1.75),180 boys (Mage=15.02±1.85), 360 (Mage=15.00±1.80) athletes participated in this study. "Personal Information Form", "Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire", "Perceived Autonomy Support Scale (Coaches Form)", "Leadership for Sport Scale" were administered to all participants. EDMCQ-C consists of 17 empowering, 17 disempowering climate with total 34 items and it's 5-point likert typed. The empowering climate items measure task-climate, autonomy-supportive, socially-supportive, the disempowering climate items measure ego-climate and controlling dimensions. Principle Components Factor Analysis with Varimax Rotation was used to test the factor structure of the scale, Pearson Correlation Analysis were used to test convergent and discriminant validity of the scale, Cronbach's Alpha internal consistency coefficient was calculated to test reliability. Findings: The results of Principle Components Factor Analysis with Varimax Rotation supported the five-factor structure of the scale and the items explained 68.70% of the total variance. The factor loadings of items were ranged between 0.62 and 0.95. Training and instruction, democratic,

explanatory and rewarding behaviors of leadership subscales were positively correlated with task- climate, autonomy-supportive, socially-supportive but these subscales were negativelly correlated with ego-climate and control subscales. Autocratic behavior subscale of leadership scale was positively related with ego-climate and control subscales. Furthermore, perceived autonomy support was positively related with task-climate and socially-supportive but negatively correlated with ego-climate and control subscales. The internal consistency coefficients of EDMCQ-C were ranged from 0.76 to 0.94. Conclusion: The findings show that the Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire is reliable and valid tool for measurement of the evaluation the coach creadted motivational climates in indivudual sports. Keywords: Motivational climate, coach, indivudual sports, validity, reliability

SB827

MENTAL DAYANIKLILIĞIN SPORCU SEÇME SINAVI BAŞARISINA ETKİSİ; İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

[1]Dudu Banu Çakar, [1]Cengiz Güler

[1]İstanbul Rumeli Üniversitesi, İstanbul

Email : *yozgatlicemil50@gmail.com, cengizguler965@gmail.com*

Bu çalışmanın amacı "Mental Dayanıklılığın Sporcu Seçme Sınavı Başarısına Etkisi" nin değerlendirilmesidir. Çalışmada ilk olarak İstanbul Rumeli Üniversitesi sporcu seçme sınavına katılan 111 kişi, 960 kişi arasından random olarak seçilmiştir. Sheard ve diğ.(2009) tarafından geliştirilen "Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği'nin" (SMDÖ) Türkçe uyarlaması (Pehlivan. H. 2014) olan anket cevaplandırılmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistik yöntem olan (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) frekans tabloları ve merkezi yaygınlık ölçütleri kullanılmıştır. Veriler öncelikle 111 kişinin kendi içlerinde skorları yapılmıştır. Elde edilen veriler sınava katılan 960 kişi arasında başarı açısından değerlendirmeye alınmıştır. Farklılıklar için, Kruskal Wallis test ve Mann Whitney U test kullanılmıştır. Ölçek güvenilirliği için Cronbach's Alfa katsayısı, İlişkileri belirlemek için pearson korelasyon katsayısı, geçerlilik, ilişki katsayısı, ICC ve faktör analizi ile ölçülmüştür. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, $p<0.05$ istatistiksel anlamlılık düzeyinde değerlendirilmeye alınmıştır. Katılımcılar yaş (yaş dağılımı 19,26±1,39), Boy (cm) dağılımı 173,12±9,25, Kilo (Kg) dağılımı 74,41±72,89, kaç yıldır spor yaptığına dair dağılımı 6,04±4,08 ve Cinsiyet Erkek dağılımı 73 (%65,77) Kadın dağılımı 38 (%34,23) olarak demografik özellikleri skorlanmıştır. Spor Branşları ve yaşam alışkanlıkları örneğin; Sigara kullanıyor musunuz? Bazen dağılımı 17 (%15,32), Evet dağılımı 7 (%6,31), Hayır dağılımı 87 (%78,38), Alkol kullanıyor musunuz? Bazen dağılımı 43 (%38,74), Evet dağılımı 3 (%2,7), Hayır dağılımı 65 (%58,56), Ankette bulunan 20 soruya verilen cevaplar katılımcı bazında toplanarak anketin genel puanı elde edilmiştir. Sonuç olarak Mental Dayanıklılığın Sporcu Seçme Sınavı Başarısına Etkisi anlamlı skor vermiştir. Mental dayanıklılık skorları alt başlıkları açısından da alkol ve sigara kullanımı gibi zararlı alışkanlıkların başarı skorunu yüksek oranda etkilemiştir.

The Effect of Mental Resistance on the Success of an Athlete Selection Exam; Istanbul Rumeli University Example

The aim of this study was to evaluate the effect of mental resilience on the success of the athlete selection exam. In the study, 111 people who took the athlete selection exam of Istanbul Rumeli University were selected randomly among 960 people. The questionnaire which was the Turkish version of the M Mental Endurance in Sports Scale "(SMSS) developed by Sheard et al. (2009) was answered. Descriptive statistical method (frequency, percentage, mean, standard deviation) and frequency tables were used to evaluate the data. The data were firstly scored by 111 people. The data obtained were evaluated in terms of success among 960 participants. For differences, Kruskal Wallis test and Mann Whitney U test were used. Cronbach's Alpha coefficient for reliability of the scale, Pearson correlation coefficient, validity, correlation coefficient, ICC and factor analysis were used to determine relationships. The results were evaluated at 95% confidence interval and $p < 0.05$ statistical significance level. Participants age (age distribution 19,26 ± 1,39), height (cm) distribution 173,12 ± 9,25, weight (Kg) distribution 74,41 ± 72,89, the distribution of how many years of sport 4.08 and Gender The male distribution was 73 (65.77%) and the female distribution was 38 (34.23%). Sports Branches and life habits such as; Do you smoke? Sometimes distribution 17 (15.32%), Yes distribution 7 (6.31%), No distribution 87 (78.38%), Do you use alcohol? Sometimes the distribution was 43 (38.74%), Yes distribution 3 (2.7%), No distribution 65 (58.56%), The answers given to the 20 questions in the questionnaire were collected on a participant basis and the overall score of the questionnaire was obtained. As a result, the effect of mental endurance on the success of the athlete selection exam gave a significant score. Mental durability scores also had a significant effect on the achievement score of harmful habits such as alcohol and smoking.

SB832

RİZE'DEKİ AMATÖR VE PROFESYONEL FUTBOLCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Arslan KALKAVAN, [1]Şan POLAT, [1]Halil İbrahim ÇAKIR

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, RİZE

Email : *arslan.kalkavan@erdogan.edu.tr, sanpolatt.7@hotmail.com, halilibrahim.cakir@erdogan.edu.tr*

Amaç: Bu çalışmanın amacı Rize'de amatör ve profesyonel olarak futbol oynayan sporcuların stresle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmak ve stresle başa çıkmanın tüm boyutlarını çeşitli değişkenlere göre araştırmaktır. Yöntem: Araştırmaya 2017 yılında Rize'de futbol oynayan 49'u amatör, 40'ı profesyonel olmak üzere toplam 89 futbolcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Stresle Başa Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma grubunun yüzde dağılım ve frekans değerleri tanımlayıcı istatistikle belirlenmiştir. Ardından verilere normallik testi olarak Shapiro Wilk test uygulanmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda verilerin bir kısmının normal dağıldığı bir kısmının ise normal dağılmadığı görülmüştür. İkili karşılaştırmalarda parametrik veriler için bağımsız örneklem t testi uygulanırken, non-parametrik veriler için Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Üçlü ve üzeri grupların karşılaştırılmasında parametrik veriler için tek yönlü anova testi uygulanırken non-parametrik veriler için Kruscal Wallis Testi uygulanmıştır. Anlamlı bulunan grupların saptanmasında ise ikinci seviye testi olarak parametrik verilerde Tukey HSD, non-parametrik verilerde Tamhane'den yararlanılmıştır. Yapılan tüm analizlerde α=0.05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır. Bulgular: Araştırmaya katılan futbolcuların yaşa göre Kaçma Soyutlanma-Duygusal Eylemsel, Kaçma Soyutlanma-Biyokimyasal ve Kabul- Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutlarında, sporculuk düzeyine göre Aktif Planlama, Dış Yardım arama, Kaçma Soyutlanma-Duygusal Eylemsel, Kaçma Soyutlanma-Biyokimyasal ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutlarında, gelir tatmin düzeyine göre ise Kabul- Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Sonuç: Sonuç olarak yaş ilerledikçe stresle başa çıkmanın daha güç olduğu, bunun yanında amatör futbolcuların profesyonel futbolculara göre stresle başa çıkmada daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Anahtar Kelimeler: Stres, Futbol, Amatör, Profesyonel

The Comparison Of Stress Coping Levels Of Amateur And Professional Football Players İn Rize According To Various Variables

Aim: The aim of this study is to compare the stress coping levels of amateur and professional football players in Rize and to investigate all dimensions of coping with stress according to various variables. Method: The study is participated totally 89 football players , 40 of whom were amateurs and 40 of whom were professionals, playing football in Rize at 2017. The Personal Information form and The Inventory of Attitudes Toward Stress were used as data collection tools. The percentage distribution and frequency values of the research group were determined by descriptive statistics. Then, Shapiro Wilk test was used as normality test. As a result of the normality test, it was seen that some of the data were distributed normally and the others were not normally distributed. For binary comparisons, while Independent sample t test was applied for parametric data, Mann Whitney U test was applied for non-parametric data. For triple and over groups, While One-way anova test was applied for the parametric data, Kruskal Wallis Test was applied for the non-parametric data. Tukey HSD was used in the parametric data and Tamhane was used in the non-parametric data as the second level test in determining the groups that were found significant. All analyses were based on α=0.05 significance level. Findings: There was a significant difference in Escape emotional-action, Dodge bio-chemical, Cognitive restructuring subdimensions according to age of football players: in Active planning, External assistance search, Escape emotional-action, Dodge bio-chemical, Cognitive restructuring subdimensions according to sports level of football players, in Cognitive restructuring subdimension according to income satisfaction level of football players. Result: As a result, it was found that as age progresses, it is more difficult to cope with stress, and amateur footballers are more successful in dealing with stress than professional footballers. Keywords: Stress, Football, Amateur, Professional

SB834

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ KISA VERSİYONUNUN TÜRK POPULASYONUNA UYARLANMASI

[1]BÜLENT OKAN MİÇOOĞULLARI, [2]RIDVAN EKMEKÇİ

[1]NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR [2]PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ, SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Email : *omicoogullari@nevsehir.edu.tr, ridvanekmekci@gmail.com*

AMAÇ:Bu çalışmanın amacı, orijinali 48 maddeden oluşan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeğinin 10 soruluk kısa versiyonunun Türk sporcu popülasyonu üzerinde geçerliğinin ve güvenirliğinin test edilmesidir. YÖNTEM: Çalışmaya 9 farklı spor dalından toplam 206 sporcu gönüllü olarak katılmıştır (Xyaş= 19.43 yıl, Ss=3.74). Bunlardan 91'i erkek (X yaş= 19.20 yıl, Ss=2.85) ve 105'i kadındır (Xyaş=20.72 yıl Ss=3.39). Veri toplama aracı olarak (Clough, Earle, & Sewell, 2002 tarafından geliştirilmiş olan 48 ifadeden ve dört alt boyuttan (Mücadele, Kontrol, Bağlılık ve Güven) oluşan ZDÖ ve Yaşam Doyumu ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde açıklayıcı faktör analizi kullanılmıştır. BULGULAR: Çalışmada elde edilen 4 faktörlü yapı 10 sorudan oluşmuştur. Ölçekte yer alan 10 madde ölçeğin % 57.64'ünü açıklamaktadır. Elde edilen faktör yükleri değerlendirildiğinde .48 ile .72 arasında değişmektedir. Aracın ölçüt geçerliğini test etmek için ZDÖ ve YDÖ puanları arasında hesaplanan Pearson Çarpım Momentler Korelasyon katsayısı .48 ile .69 arasında değişirken, ilişkinin yönü pozitiftir. Sonrasında yapılan Doğrulayıcı Faktör analizi (DFA) yapılmış ve uyum iyilik indeksi, ölçeklendirilmiş uyum indeksi, karşılaştırmalı uyum indeksi ve tahmini kök hata kareler ortalaması değerleri incelenmiştir. DFA sonuçlarına göre uyum iyiliği indeks değerleri, x2/df=1.72, GFI=0.90, CFI=0.92, NFI=0.90, RMSEA=0.61, olarak belirlenmiştir. Envanterin iç tutarlılık kat sayılarının ise, 0.67 ile 0.76 arasında değiştiği belirlenmiştir. SONUÇ: Sonuç olarak, "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri Kısa Versiyonu"nun Türkçe versiyonunun sporcular için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir.

ADAPTATION STUDY OF SHORT VERSION OF MENTAL TOUGHNESS QUESTIONNAIRE (MTQ-10) FOR TURKISH POPULATION

AIM: The objective of this study was to adapt short version of the Mental Toughness Questionnaire (MTQ-10) for use in Turkey, and to test its reliability and validity. METHOD: With a sample of 91 males (mean ± s: age 19.20 ± 2.85 years) and 105 females (mean ± s: age 20.72 ± 3.39 years) total 206 athletes (mean ± s: age 19.43 ± 3.74 years) drawn from 9 sport classifications, exploratory and confirmatory factor analysis techniques to evaluate the psychometric properties of the sport mental toughness questionnaire. Athletes completed 10 items mental toughness questionnaire (Clough, Earle, & Sewell, 2002) with four sub-dimensions (challenge, control, commitment and confidence) was applied to all volunteered participants. RESULTS: Exploratory Factor Analysis yielded a four-factor structure with 10 items that explained 57.64 % of the variance. Afterwards, Confirmatory Factor Analysis was conducted by Analysis Moments of Structures 18. Comparative fit index, The goodness of fit index (GFI), normed fit index and root mean square error of approximation were used to check if the model fit the data. Chi-square/degrees of freedom ratio was found as (χ2/df) 1.72. The other parameters were determined as root mean square error of approximation = 0.61, normed fit index = 0.90, the goodness fit index = 0.90 and comparative fit index = 0.92. The confirmatory factor analysis results supported the four-factor structure and indicated proper models should include correlations among the four factors. Internal consistency estimates ranged from 0.67 to 0.76 and were consistent with values reported by previous studies. CONCLUSION: Based on these findings, short version of "Mental Toughness Questionnaire" (MTQ-10) was found to be a valid and reliable instrument.

SB840

BEDEN EĞİTİM VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL BENLİK ALGILARI VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Yasemin Çakmak Yıldızhan

[1]Erzincan Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu,ERZİNCAN

Giriş

Son yıllarda pozitif psikoloji alanının önemli konularından biri olan öznel iyi oluş ile ilgili çalışmaların dikkate değer bir biçimde arttığı gözlenmektedir. Öznel iyi oluşla ilgili araştırmalar incelendiğinde mutluluk, iyi oluş, iyilik hali, yaşam doyumu gibi kavramların sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir (Hybron, 2000). Olumlu duyguların olumsuz duygulara göre daha sık yaşanması ve yaşamdan alınan doyum olarak tanımlanan öznel iyi oluş (Diener, 1984), kişinin öznel inancı ya da hayatının iyi gittiğini hissetmesidir (Diener ve Lucas, 2000). Öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşeni vardır. Olumlu ve olumsuz duyguların yaşanma sıklığı öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu oluşturmaktadır ki bunlar, neşe, heves, güven, heyecan, ilgi ve sevinç gibi olumlu, korku, kaygı, suçluluk, öfke, nefret ve üzüntü gibi duygular olumsuz duygulardır Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni ise bireyin yaşam doyumudur. Yaşam doyumu; günlük hayatta pozitif duygunun negatif duyguya hakim olmasını ve moral mutluluk gibi farklı açılardan iyi olma halini ifade etmektedir. Bireyin kendi seçmiş olduğu ölçütlere göre iş, evlilik, sağlık vb. alanlara ilişkin yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmelerini içermektedir (Argyle ve diğ., 1989; Diener,1984; Lyubomirsky, 2007).

Kısaca öznel iyi oluş, kişinin hayatındaki deneyimleri, varmak istediği hedefleri ve bu hedeflere ulaşabilme düzeyi ile yaşamının kalitesidir. Bireyin yaşam doyumu sonucunda kendini değerlendirerek hayatından aldığı haz ve mutluluk algısı, bireyin değerli hedeflere ulaşabilmesi ve hayatına güven duymasıdır (Sarvimäki ve Stenbock-Hult, 2000).

Öznel iyi olma birçok yaşam durumlarını ve bunlara ilişkin değerlendirmeleri kapsayan bir araştırma alanıdır. Öznel iyi olma ile ilgili olarak depresyon ve kaygı gibi olumsuz durumların araştırılmasının yanında özgüven, kontrol ve iyimserlik gibi olumlu tepkilerin de araştırıldığı görülmektedir. Bireyin iyi oluşu ile ilişkisi araştırılan faktörleri; yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenler, özsaygı ve dışadönüklük gibi kişilik değişkenleri ve aile doyumu gibi sosyal destek değişkenleri olarak sınıflamak mümkündür (Tuzgöl Dost, 2010). Öznel iyi oluşla ilişkili birçok değişkenin araştırıldığı ve kişilerin iyi oluşları ile ilgili pek çok faktörün bulunduğunu belirtmek mümkün görünmektedir.

Psikolojik sağlığın ve psikolojik iyi oluşun göstergelerinden biri de benlik algısıdır (Edwards ve diğ., 2005). Benlik, kişinin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri ve inançlarının tamamıdır (Burn, 1982). Benlik; kişinin geliştirdiği bireyi, diğerlerinden ayıran ve kişiliğinin belirleyici, ayırt edici temel kişilik katmanını farkındalıkla edindiği ruhsal süreçlerin oluşumlarıdır (Özuğurlu, 1985). Benlik-kavramının içeriğinden hareketle, gerçekleştirilen çok sayıdaki araştırma ile benliğin farklı yönlerinin olduğunu ortaya konulmuştur. Benlik kavramının çok yönlü ve hiyerarşik yapısı üzerinde görüş birliğine varılmış ve bu yapı içerisinde yer alan fiziksel benlik kavramı araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir (Aşçı, 2004). " Fiziksel benlik kavramı (physical self-concept)" veya "fiziksel benlik algısı (physical self-perception)" çocukluktan itibaren, fiziksel çevremizle ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim için önem taşımakta ve bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Fox, 1990). Sonstroem ve Potts'a (1996) göre fiziksel benlik kavramı ise, atletik beceri, kuvvet gibi özelleştirilmiş kişilik özelliklerine ait algılardır. Diğer bir deyişle, bireyin motor becerilerde (koordinasyon, spor yeteneği vb.) ve fiziksel uygunluk parametrelerinde (kuvvet, dayanıklılık, esneklik vb.) kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğidir (Aşçı, 2004).

Literatürde benlik ile psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, deprasyon kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmakta, fiziksel benlik algısı ve öznel iyi oluşun birlikte incelendiği çalışmalara çok fazla rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinin fiziksel benlik algısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi ve arasındaki ilişkinin tespit edilmesi BESYO öğrencilerinin kendileri ve hizmet götürecekleri bireyler açısından önem arz etmektedir. Çünkü fiziksel benlik algısı ve öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması bireyin verimliliğine, yaratıcılığına ve üretkenliğine katkı sağlayacaktır (Lyubomirsky ve diğ., 2005). Bu araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş ve fiziksel benlik algısı düzeyleri, bu düzeylerin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve fiziksel benlik algısı düzeylerinin öznel iyi oluşlarını yordama durumunun incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda;

1. Öğrencilerin fiziksel benlik algıları ve öznel iyi oluşları ne düzeydedir?

2. Öğrencilerin fiziksel benlik algıları öznel iyi oluşlarını istatistiksel olarak anlamlı yordamakta mıdır?

alt problemlere cevap aranmıştır.

Yöntem

Bu araştırma; iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin değişkenler üzerinde herhangi bir etki yapılmadan incelenmesi şeklinde tanımlanan (Fraenkel ve Wallen, 2006) korelasyonel araştırma yöntemi temel alınarak tasarlanmıştır. Bu çalışmada katılımcılara herhangi bir etki yapılmadan sadece onlardan envantere cevap vermeleri istendiğinden bu yöntem tercih edilmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan 305 öğrenci oluşturmaktadır**.** Katılımcıların belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	**n**	**% Yüzde**
Kadın	121	39,7
Erkek	184	60,3
Bölüm	n	% Yüzde
Yöneticilik	150	49
Öğretmenlik	155	51
Sınıf	n	% Yüzde
1.Sınıf	105	34
2.Sınıf	87	29
3.Sınıf	61	20
4.Sınıf	52	17

Tablo 1'de görüldüğü gibi, öğrencilerin %39.7'sinin kadın, 60.3'ünün erkek, % 49'nun yöneticilik, % 51'nin öğretmenlik bölümlerinde eğitim gördükleri, %34'ünün birinci sınıf, % 29'unun ikinici sınıf, % 20'sinin üçüncü sınıf ve % 17'sinin dördüncü sınıfta olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri; araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacılar tarafından bir form hazırlanmıştır. Katılımcıların fiziksel benlik algılarına ait veriler Ninot ve diğ., (2000) tarafından geliştirilmiş, Çağlar ve diğ., (2017) tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılmış olan 6'lı Likert tipindeki Fiziksel Benlik Ölçeği (FBÖ) kullanılarak toplanmıştır. Fiziksel benlik ölçeği; genel benlik, fiziksel benlik, fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel kuvvet ve fiziksel çekicilik şeklinde altı alt boyut altında toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları fiziksel çekicilik alt boyutunda (0,55) bu çalışmada =0,71, genel benlik kavramı alt boyutunda (0,66) bu çalışmada =0,68, fiziksel kondisyon alt boyutunda (0,72) bu çalışmada 0,70, fiziksel kuvvet alt boyutunda (0,72) bu çalışmada da =0,70, fiziksel benlik değeri alt boyutunda (0,80) bu çalışmada =0,71 ve sportif yeterlik alt boyutunda (0,89) bu çalışmada da =0,69 olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerine ait veriler ise Diener'in (1984) öznel iyi oluşla ilgili görüşleri ağırlıklı olmak üzere öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar temel alınarak Tuzgöl Dost (2004) tarafından geliştirilmiştir. 5'li Liker tipindeki ÖİO ölçeği 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadeleri yer almaktadır. Her bir maddenin puanları " 5 ile 1 " arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26'sı olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43 ve 45. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı (0,93) bu çalışmada =0,96 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Analizler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22.0 paket programı ile yapıldı. Verilerin analizinde betimsel istatistikler kullanıldı. Ölçeklerin güvenilirlikleri, Cronbach alpha analizi ile test edildi. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Skewness -Kurtosis testi ile incelendi. ÖİÖ ile FBÖ alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi için korelasyon analizi yapıldı. Fiziksel benlik algısı alt boyutlarının öznel iyi oluş düzeyinin anlamlı yordayıcısı olup olmadığını analiz etmek regresyon testi kullanıldı.

Bulgular

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Öznel İyi Oluş	305	91.00	223.00	155,88	19,33	.084	.955
Genel Benlik	305	9.00	30.00	17.94	3.82	.855	.549
Fiziksel Benlik	305	5.00	30.00	23.49	5.09	-.594	-.268

Fiziksel Kondisyon	305	4.00	24.00	14.84	3.83	.104	-.217
Sportif Yeterlilik	305	4.00	24.00	17.06	4.16	.-.154	-.330
Fiziksel Çekicilik	305	4.00	18.00	9.17	2.68	1.122	1.219
Fiziksel Kuvvet	305	3.00	18.00	12.51	3.42	-.267	-.491

Tablo 2'de görüldüğü gibi öğrenci algılarına göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin ($\bar{x}$=155,88) orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Fiziksel Benlik Algısı alt boyutlarından fiziksel benlik ($\bar{x}$=23.49) algılarının yüksek düzeyde, genel benlik ($\bar{x}$=17.94), sportif yeterlilik ($\bar{x}$=17.06) fiziksel kondisyon ($\bar{x}$=14.84) ve fiziksel kuvvet

Tablo 3: Öznel İyi Oluş ve Fiziksel Benlik Algısı Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Sonuçları

($\bar{x}$=12.51) algılarının orta düzeyde; fiziksel çekicilik ($\bar{x}$=9.17) algılarının ise düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca Tablo 2'de sunulduğu üzere verilerin dağılımı incelendiğinde envanterin alt boyutları ve tamamına ait verilerin dağılımına ilişkin Skewness ve Kurtosis değerleri +2 ile -2 arasında olmasından hareketle ilgili dağılımların normal olduğu (DeCarlo, 1997) kabul edilmiştir. Ayrıca Q-Q plot grafikleri incelendiğinde tüm alt boyutlar ve toplam puana göre tüm değerler köşegen üzerinde veya çok yakınında toplandığından verilerin normal dağıldığı kabul edilebilir.

		1	2	3	4	5	6	7
	r	1	.155**	.181**	.139**	.148**	.086	.179**
1.Öznel İyi Oluş	p		.007	.002	.015	.010	.138	.002
	r			.250**	.470**	.360**	.582	.370**
2.Genel Benlik	p			.000	.000	.000	.061	.000
	r				.453**	.636**	.031	.633**
3.Fiziksel Benlik	p				.000	.000	.000	.000
	r					.563**	.367**	.526**
4.Fiziksel Kondisyon	p					.000	.000	.000
	r						.180**	.628**
5.Sportif Yeterlilik	p						.002	.000
	r							.211**
6.Fiziksel Çekicilik	p							.000
	r							1
7.Fiziksel Kuvvet	p							

Tablo 3'te de görüldüğü gibi, öznel iyi oluş düzeyi ile genel benlik algısı (r=.155, p<0.01), fiziksel benlik algısı (r=.181, p<0.01), fiziksel kondisyon algısı (r=.139, p<0.01), sportif yeterlilik algısı (r=148, p<0.01) ile fiziksel kuvvet algısı (r=179, p<0.01) arasında zayıf düzeyde pozitif doğrusal bir ilişki olduğu, öznel iyi oluş düzeyi ile fiziksel çekicilik (r=.086, p<0.05) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Fiziksel Benlik Algılarının Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordama Durumuna İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart	β	t	p	İkili r	Kısmi r

		Hata					
Sabit	131.643	6.337		19542	.000		
Genel Benlik	.472	.382	.094	1.236	.217	.155	.072
Fiziksel Benlik	.436	.308	.115	1.414	.159	.181	.082
Fiziksel Kondisyon	.028	.385	.006	.073	.942	.139	.004
Sportif Yeterlilik	-.048	.389	-.010	-.122	.903	.148	-.007
Fiziksel Çekicilik	.086	.518	.012	.165	.869	.086	.010
Fiziksel Kuvvet	.412	.463	.073	.890	.374	.179	.052
R=.221 R^2=.049							
F=2.529 p=.000							

Tablo 4'e göre; kurulan regresyon modeli ile, öğrencilerin fiziksel benlik algıları öznel iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu durum;

Öznel İyi Oluş = .472 Genel Benlik + .436 Fiziksel Benlik+ .412 Fiziksel Kuvvet + .086 Fiziksel Çekicilik + .028 Fiziksel Kondisyon - .048 Sportif Yeterlilik+ 131.643

formülle ifade edilmektedir. Modele alınan tüm bağımsız değişkenler, bağımlı değişken olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin toplam varyansın % 4'ünü açıklamaktadır. Bu durum, öznel iyi oluş puanlarındaki %96'lık değişimin, regresyon modeline alınmayan farklı değişkenlerce açıklanabileceğine işaret etmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki göreli önem sırası; fiziksel benlik, genel benlik, fiziksel kuvvet, fiziksel çekicilik, sportif yeterlilik ve fiziksel kondisyon şeklindedir.

Tartışma ve Sonuç

Öğrencilerin fiziksel benlik algıları ve öznel iyi oluş düzeyleri ile fiziksel benlik algılarının öznel iyi oluş düzeylerini yordama durumunun incelendiği bu araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Öğrenci algılarına göre katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin orta düzeyde olduğu, fiziksel benlik algısı alt boyutlarından fiziksel benlik algılarının yüksek, genel benlik, sportif yeterlilik, fiziksel kondisyon ve fiziksel kuvvet algılarının orta düzeyde; fiziksel çekicilik algılarının ise düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Sezer (2011), Eryılmaz ve Ercan (2010), Mallı ve Yıldızhan (2018) yaptıkları çalışmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Makar'ın (2016) yaptığı çalışmada, çalışmaya katılan öğrencilerin, kendini fiziksel algılama düzeylerinin normal değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Pehlivan'ın (2010) yaptığı çalışmada öğretmen adayların spor yeteneği, fiziksel kuvvet, esneklik ve görünümün yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kılıçarslan (2006) yaptığı çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin yüksek düzeyde fiziksel benlik algısına sahip oldukları belirlenmiştir.

Öznel iyi oluş düzeyi ile genel benlik, fiziksel benlik, fiziksel kondisyon, sportif yeterlilik ve fiziksel kuvvet algısı arasında zayıf düzeyde pozitif doğrusal bir ilişki olduğu, öznel iyi oluş düzeyi ile fiziksel çekicilik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Edwards ve diğ., (2005) yaptığı çalışmada; psikolojik iyi oluş ile fiziksel benlik algısı ölçeklerinin orta düzeyde olumlu ilişki gösterdiği tespit edildi. Fiziksel benlik algısının, psikolojik iyi oluşun daha genel yapısının bir alt sistemi olduğu bu çalışma ile de desteklendi. Literatürde öznel iyi oluş ile benlik algısı arasında olumlu ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalarda bulunmaktadır (Petrakaki ve Karakasidou 2017; Argyle ve diğ. 1989; Lyubomirsky ve diğ. 2006; Chow, 2005; Shackelford, 2001).

Öğrencilerin fiziksel benlik algıları öznel iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısıdır. Öğrencilerin fiziksel benlik algıları öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin toplam varyansın % 4'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Literatürde de bu sonuçla eşleşen benzer çalışmalar mevcuttur. Uğurlu ve Akın (2008) yaptığı çalışmada sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beden-benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ergür (1996) yaptığı çalışmada beden algısı düşük üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı düzeylerinin daha bozuk olduğu bulunmuştur. Doğan ve Eryılmaz (2013) yaptığı çalışmada benlik saygısının öznel iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Benlik saygısının olumlu duygulanım, yaşam doyumu, mutluluk ve öznel iyi oluş ile pozitif düzeyde anlamlı ilişkisi olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Diener, 1984; Rosenberg, 1965; Baumeister ve diğ., 2003; Kong ve diğ., 2013; Fennell, 1997).

Sonuç olarak; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin kendini fiziksel algılama puanları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu, fiziksel benlik algısının öznel iyi oluş düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve toplam varyansın %4'ünü anlamlı olarak açıkladığı belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

Argyle, M., Martin, M., Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas, & J. M. Innes (Eds.), Recent advances in social psychology: an international perspective (pp. 189–203). North-Holland: Elsevier

Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 39-48.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., ve Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44.

Burn, R. (1982). Self-concept development and education. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. Social Indicators Research, 70, 139-150.

Çağlar, E., Aşçı F. H., Bilgili, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde fiziksel benlik ölçeği türkçe sürümünün psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry,* 18(6), 594–601.

DeCarlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods, 2*(3), 292.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin,* 95(3), 542.

Diener, E. ve Lucas, R. E. (2000). Personality and subjective well-being across the life span. *Temperament and personality development across the life span*, 221-244. 19.

Doğan, T., Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 33(33), 107-117.

Edwards, S. D., Ngcobo, H. S. B., Edwards, D. J., ve Palavar, K. (2005). Exploring the relationship between physical activity. psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 27*(1), 75-90.

Ergür, E. (1996). Üniversite öğrencilerinde beden-benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Eryılmaz, A., Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.

Fennell, M. (1997). Low self-esteem: A cognitive perspective. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 25, 1–25.

Fox, K. R. (1990). Physical education and the development of self-esteem in children. In N. Armstrong. (Edit.). New Directions in Physical Education Towards a National Curricuium. (sf. 33-54). Champaign: Human Kinetics.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. (2006). How to design and evaluate research in education. Boston: McGraw-Hill.

Hybron, D. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*,1:207-225.

Kılıçarslan, E. (2006). Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branşların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya

Kong F., Zhao, J., You, X. (2013). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese University students. *Social Indicators Research*, 112, 151–161.

Lyubomırsky, S. (2007). The How of happiness: A scientific approach to getting the life you want. The Penguin Press, NY.

Lyubomırsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology, 9, 111-131.

Lyubomirsky, S., Tkach, C., Dimatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? Social Indicators Research ,78, 363–404.

Mallı, A.Y., Çakmak Yıldızhan, Y. (2018). Determination of subjective well-being level in adolescents in association with sport participation. *World Journal of Education,* 8(6), 107-115.

Ninot, G, Delignières D, Fortes M. L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel [Assessment of the physical self]. Sciences et Techniques des Activit es Physiques et Sportives 2000; 53:35- 48.

Özuğurlu, K. (1985). Evlilik Raporu Bilimsel Sorunlar Dizisi. 2. Baskı. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul

Pehlivan Z. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel benlik algıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 126-141.

Petrakaki, E., Karakasidou, E. (2017). The effect of physical activity and gender on well being and body ımage of adolescents. Psychology, 2017, 8, 1840-1856.

Rosenberg, M. (1965). Society and adolescent selfimage. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Sarvimäki, A., Stenbock-Hult, B. (2000). Quality of life in old age described as a sense of well-being, meaning and value. *Journal Of Advanced Nursing*, 32(4), 1025- 1033.

Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi,* 41(192), 74-85.

Shackelford, T. K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30, 371–390.

Sonstroem, R. J, Potts, S. A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Med. Sci. Sports Exercise*, 28: 619–25.

Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.

Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Uğurlu, N., Akın, H. (2008). Muğla sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beden benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi,* 11(4), 38-47.

SB842

SPORCUNUN AİLESİ KENE GİBİ ZARARLI MI KALE GİBİ GÜVENLİ Mİ? ANTRENÖRLERİN METAFORİK ALGILARI

[1]İhsan Sarı, [1]Dorukhan Şahin

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya

Email : *sariihsan@yahoo.com, druksahin@gmail.com*

Bu araştırma aktif olarak çalışan antrenörlerin "sporcunun ailesi" kavramına ilişkin algılarını metafor yöntemi ile ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmaya 235 antrenör gönüllük esası ile katılım sağlamıştır. Verilerin elde edilmesi için araştırmacılar tarafından hazırlanan anket formu kullanılmıştır. Bu formda, kişisel bilgileri içeren sorulara ek olarak antrenörlerin sporcunun ailesi kavramına ilişkin algılarını belirlemek amacıyla "Sporcunun ailesi…gibidir, çünkü… ''cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizi ve yorumlanması süreci Saban (2008) tarafından kullanılan aşamalar dikkate alınarak yapılmıştır. Bu beş aşama; metaforların belirlenmesi, metaforların sınıflandırılması, kategori geliştirme, geçerlik ve güvenirliği sağlama ve verilerin analizi olarak ifade edilmiştir. Veriler Microsoft Excel ve SPSS 17.0 programları aracılığı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinin ilk aşamasında 235 katılımcının ürettiği metaforlardan, amacını karşılamayan metaforlar analizden çıkartılmıştır. 89 erkek (Xyaş=28.74±9.50), 40 (Xyaş=25,72±5.63) kadından oluşan toplam 129 katılımcının metaforları değerlendirmeye alınmıştır. Tüm metaforların incelenmesi sonucunda 100 farklı metafor elde edilmiştir. En çok kullanılan metaforların "toprak (5), taraftar (5), çiftçi (5), tribün (4), antrenör (4), çınar ağacı (3), ağacın kökleri (2), ağaç (2), dağ (2), danışman (2), devlet (2), kalkan (2), kapı (2), psikolog (2), su (2)" gibi olumlu metaforlar olduğu belirlenirken "kene, haşere, padişah, kontrol memuru, rampa, müşteri vb." gibi olumsuz anlam içeren metaforların da kullanıldığı tespit edilmiştir. Elde edilen metafor cümleleri anlamsal olarak kategorize edildiğinde 13 kategori oluşmuştur. Bu kategoriler; destekleyici, güven veren, olumsuz olan, yol gösteren/yönlendiren, temel yapı olan, sporcuyu tanıyan, olumlu ya da olumsuz olabilen, çabalayan/ çabalaması gereken, ekibin bir parçası olan, rol model olan, dayanıklı olan/olması gereken, öğretici geliştirici ve diğer olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, antrenörlerin sporcunun ailesini farklı açılardan olumlu olarak algıladıkları bunun yanında sporcunun ailesine ilişkin farklı konularda olumsuz algılarının da olduğu belirlenmiştir.

Is Athlete's Parent Harmful Like A Tick Or Safe Like A Castle? Metaphoric Perceptions Of Sports Coaches

The aim of this research was to examine the metaphoric perceptions of sports coaches regarding the concept of athlete's parents. Two hundred and thirty five sports coaches voluntarily participated in the study. The questionnaire prepared by the researchers was used to obtain the data. In this questionnaire, in addition to the questions related to personal information, the coaches are also asked to complete the sentence "athlete's parent is…because…" to determine their perceptions regarding athlete's family. The analysis and interpretation of the data obtained in the study was carried out by taking into consideration the stages used by Saban (2008). These five stages were determination of metaphors, classification of metaphors, category development, providing validity and reliability and analysing the data. The data was analysed in Microsoft Excel and SPSS 17.0 softwares. In the first stage of the analysis, the metaphors with incorrect and meaningless answers were excluded from the data which were obtained from 235 participants. As a result, the metaphors obtained form 129 participants, 89 men (Mage = 28.74 ± 9.50) and 40 women (Mage= 25.72 ± 5.63) were included in the analysis. A total of 100 different metaphors were obtained. The most used metaphors were "soil (5), sport supporter (5), farmer (5), tribune (4), sports coach (4), plane tree (3), tree roots (2), tree (2), mountain (2)), counsellor (2), state (2), shield (2), door (2), psychologist (2), water (2). Also the metaphors with negative meanings such as tick, insect, sultan, control officer, ramp, customer etc. were also used. Categorizing the metaphors according to their meanings revealed 13 categories. These categories are; supportive, reassuring, being negative, guiding/directing, being basic structure, knowing the athlete, being positive or negative, struggling, being a part of the team, role

model, being enduring, being instructional/developer and other. Overall the results of the study showed that the coaches positively perceive the athlete's parents however their negative perceptions for athlete's parents regarding various issues were also determined.

SB843

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN VE UMUTSUZLUK DÜZEYİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Hakan Akdeniz, [1]Sertap Özaydın, [1]Behçet Koçoğlu

[1]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli

Email : *hakanakdeniz@gmail.com, sertap86@gmail.com, behcets_1907@hotmail.com*

1.GİRİŞ

Jhon Dewey, problemi, insanların zihinlerini kurcalayan, ona karşı meydan okuyan ve inaçlarını belirsiz kılan her şey olarak tanımlamıştır(Baykul, 1987). Bireylerin içinde yer aldıkları karmaşık olaylar olarak da sö edilen tanıma göre gündelik hayatımızda karşımıza çıkan pek çok şeyi problem olarak tanımlayabiliriz. Çevremizdeki insanların bize yönelttiği sorular, ayakkabımıza yapışan bi sakız, pahalılık ve enflanyon, savaş durumları, okulda verilen ödevler gibi bir çok olay problem sayılabilir(Baykul ve Aşkar, 1987), (Gelbal, 1991). Problemin açıklanması konusunda değişik kaynaklarda farklı tanımlara rastlanmakta ve genel anlamıyla bir problem; karışık ya da neticesi belli olmayan bir sorudur. Tartışma, araştırma ya da bir düşünme meselesidir. Problem çözme; genelde bilimsel bir konuda net olarak tasarlanan ancak hemen ulaşılamayan amaca varmak için bilinçli olarak araştırma yapmaktır. (Altun, 1995).

Problem çözme, bir sorunu çözümleyebilmek için geçmiş yaşanmışlıklar aracığı ile toplum tarafından öğretilen kuralların basit bir tarzda uygulanmasının ötesine geçerek yepyeni çözüm seçenekleri bulma olarak da tanımlanabilir. Probleme iyi bir çözüm yolu bulmak başka bir söyleyiş ile karar vermek yerine problemi göz ardı etmek problemin kendi kendine yok olmasını ya da çözülmesini ummak, başka kişilerin o problemin üstesinden gelmesini beklemek, karar almayı geciktirmek, sorumluluklarını başka kişilere yüklemek gibi yolların denenebildiği bilinmektedir. Fakat problemlerin birçoğu olayları çözümlemek için problemi yaşayan bireyin öncelikle harekete geçmesi gerekmektedir. Harekete geçmediği sürece problemler yok olmamaktadır(Korkut, 2002). Problem çözme, bilişsel becerilerin yanında duyuşsal ve davranışsal özellikleri de içine alan oldukça karışık bir süreçtir. Bununla birlikte problem çözme, bireyin kendine güveni (Erden ve Akman, 1995), psikolojik uyumu (Heepner ve Anderson, 1985), iletişim becerilerinin etkisi, karar verme stilleri (Hunsaker ve Alessandra, 1980) ve akademik ve sosyal özsaygı ile yakından ilişkilidir. Bunların yanında sosyal problem çözme becerilerindeki eksiklikler gençlerde saldırganlık (Dodge ve Feldman, 1990) davranış bozuklukları, madde kullanımı gibi sonuçlara yol açabilir. Etkili olan ve olmayan problem çözme yolları yaşantı sonucunda öğrenilir. Etkili problem çözme doğru bir şekilde tanımlanabilmesi, ilgili bilgilerin toplanması, çözüm seçeneklerinin belirlenebilmesi ve uygun olan seçeneklerin tespit edilerek uygulanması ile gerçekleşir Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, (Korkut, 2002). Heppner(1983) problem çözmeyi problemle başa çıkma becerileri ile eş anlamlı görmektedir. Gerçek hayatta karşı karşıya kalınan kişisel sorunların çözümü, iç veya dış istekler ya da davetlere uyum sağlamak amacıyla davranışsal tepkilerde bulunma gibi duyuşsal ve bilişsel işlemler de problem çözme olarak ele alınabilir. Problemlerini etkili bir şekilde çözemeyen kişilerin, etkili problem çözme becerisine sahip kişilere göre, fazla endişeli ve güvensiz oldukları, başka kişilerin beklentilerini anlama konusunda yeterli olmadıkları ve duygusal problemlerinin fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında etkisiz problem çözmenin, strese sebep olan durumlara, psikolojik çatışmalara ve umutsuzluğa neden olacağı da belirlenmiştir (Oğuztürk, Akça, Şahin, 2011).

Yapılan bir araştırmada, en etkili problem çözme becerisi sahip olan bireylerin, diğer kişilere kıyasla daha olumlu, bir benlik kavramına ve az fonsiyonel olmayan düşünceler rasyonel olmayan inançlara sahip oldukları ifade edilmiştir (Heppner, Reeder, Larson, 1983).

Aynı zamanda, en tesirli problem çözme becerisi algısına sahip olmayan kişilerle mukayese edildiğinde; kaygı taşımayan, ikili ilişkilerde olabildiğince atılgan ve karar alma süreci bakımından daha rasyonel ve bağımlı olmayan bireyler olarak değerlendirilirler (Neal ve Heppner, Petersen 1982). Ayrıca, (Heppner, Kampa, Brunning, 1987) problem çözmede kendisini başarılı bulmayan kişilerin daha sıkıntılı, ikili ilişkilerde daha fazla duyarlı, depresif ve obsesif davranışlar gösterdiklerini bulmuşlardır (Taylan, 1990). Öte yandan, etkili problem çözme becerisi algısına sahip olamayan kişilerin ise, etkili problem çözme becerisine sahip olan bireylere göre güvensiz, kaygılı, başka kişilerin isteklerini anlama konusunda yetersiz ve duygusal problemlerinin fazla olduğu söylenmiştir. (Heppner, Baumgardner, Jackson, 1985). Problem çözme becerisi algısı, öğrencinin içerisinde bulunduğu çevresine aktif uyumlu olmasına yardımcı olan etkilerden olduğu için, eğitimin en önemli olan amaçlarından biri, öğrencinin problem çözme becerisini geliştirmek olmalıdır (Deniz, Arslan ve Hamarta, 2002). Problem çözmede başarılı olamayan ve yardıma ihtiyacı olan öğrenciler psikolojik danışma servisleri, medikal servisler, farklı destek alanları ve farklı farklı problem çözme modelleri ile yardımcı olunabileceği söylenmiştir (Çapri ve Gökçakan, 2008).

Umutsuzluk genelde, bireyin kendini olumsuz özellikler ile tanımlaması, gelecek ile ilgili olumsuz beklenti içerisine girmesi, yaşadıklarını değişmez kabul etmesi anlamına gelir (Abramson ve ark. 1989). Umutsuzluk ayrı olarak Beck ve ark.(1985) tarafından gelecekle ilgili olumsuz beklentilerin varlığı ile karakterize olan bilişsel bir durum olarak tanımlanabilir. umutsuzluk le intihara kalkışma girişimi ilişkilidir. Umutsuzluğun kişinin intihar olasılığını artıran bir durum olduğuna ilişkin çok fazla sayıda çalışma gözlenmektedir (Dilbaz, Seber, 1993; Seber, (1991). (Batıgün, 2005), (Oğuztürk, Akça ve Şahin, 2011) Umutsuzluk, çaresizlik ve karamsar olma gibi değişkenlerin sosyal alanda yeterli olma ve ruhsal olarak iyi olma durumu ile yakından ilgilidir. Böyle bireyler olumsuzluk yaşadıklarında psikopatolaji belirtileri geliştirmeye yatkın olurlar.

Umutsuzluk düzeyindeki görülen artış bireylerin problem çözme becerilerini, başarısını ve üretkenliğini olumsuz yönde etkiler (Şengül ve Güler, 2012). Yapılan araştırmalar umutsuzluk ya da umudun olmayışının bireyin iyilik ve sağlık halleri üzerinde ciddi ve zarar verici etkilerinin olacağını göstermektedir(Beck ve ark. 1985). Yapılan araştırmalarda, üniversite öğrencilerini tehdit eden önemli ruhsal problemlerin en başında depresyon geldiği bildirilmiştir. Umutsuzluk terimi depresyon ve intihar en başta olmak üzere problem çözme becerileri, fiziksel sağlık ve kendine güven gibi birden çok sorunla ilişkilendirilir (Yerlikaya, 2006). Umutsuzluk ve buna bağlı olarak depresyon geliştiren bireyler güçsüzlük, isteksizlik ve güdülenme eksikliği ve karamsarlık gibi belirtiler sergileyebilir (Ceyhan, 2004).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak, Üniversitede Öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerinin ve umutsuzluk düzeylerinin etkisini incelemek ve çeşitli değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

2.MATERYAL VE YÖNTEM:

2.2.Araştırma Grubu:

Araştırmanın evrenini Kocaeli Üniversitesi'nde örgün ve ikinci öğretimde eğitim öğretim gören 149 Spor Bilimleri Fakültesi, 50 İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 63 Fen-Edebiyat Fakültesi, 260 Eğitim Fakültesi, 375 İletişim Fakültesi ve 147 Mühendislik Fakültesi okuyan 467 erkek öğrenci 577 kadın öğrenci toplamda 1044 öğrenci random yöntemiyle seçilmiş ve bu kişilere anket uygulanmıştır. Örneklem kriterleri; çalışmaya katılmak için istekli ve gönüllü olması, öğrenciliğini aktif sürdürüyor olması.

2.3.Veri Toplama Araçları:

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla 10 sorudan oluşan Sosya-Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kocaeli Üniversitesinde okuyan öğrencilerin problem çözme becerilerini tespit edebilme amacıyla (Heppner ve Peterson, 1982) tarafından geliştirilen ve Şahin ve

Heppner(1997) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilen "Problem Çözme Envanteri"(PÇE) ile öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi amacıyla (Beck ve ark. 1974) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Durak ve Palabıyıkoğlu (1994) tarafından yapılan "BECK Umutsuzluk Ölçeği Envanteri" kullanılmıştır. Ayrıca demografik özellikleri içeren bir öğrenci bilgi formu (Ek1) kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması:

Araştırma Kocaeli Üniversitesinde belirlenen fakültelere link gönderilerek internet üzerinden anketi doldurmaları istenmiştir.

Hazırlanan anketlerin uygulanabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Örneklem grubunda bulunan tüm öğretmen adaylarına anketler uygulanmaya çalışılmıştır. Katılmak istemeyen öğrencilere ise anketler uygulanmamıştır.

Verilerin Analizi:

Bu çalışmada anket ve internet aracılığı ile toplanan verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 21 paket programı kullanılmıştır.

Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerinin tespit edilmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, İlişki düzeylerinin incelenmesine Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısından ve Lineer Regresyon analizinden, Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre farklılaşma durumunun incelenmesinde ise, t testi MANOVA tekniğinden ve Post-hoc analizlerinden faydalanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi, .05 kabul edilmiştir.

3.BULGULAR:

Tablo 1. Frekans Analizi

		n	%
Yaş	18-20	117	11,2
	21-23	765	73,3
	24-26	143	13,7
	27 ve üzeri	19	1,8
	Toplam	1044	100,0
Cinsiyet	Erkek	467	44,7
	Kadın	577	55,3
	Toplam	1044	100,0
	Spor Bilimleri	149	14,3
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	50	4,8
	Fen Edebiyat	63	6,0
	Eğitim Fakültesi	260	24,9

	İletişim Fakültesi	375	35,9
Fakülte	Mühendislik	147	14,1
	Toplam	1044	100,0
	Evet	202	19,3
Spor Yapıyor musunuz?	Hayır	842	80,7
	Toplam	1044	100,0

Tablo 1. İncelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin, %11,2 (n=117) 18-20 yaş aralığında, %73,3 (n=765) 21-23 yaş aralığında, %13,7 (n=143) 24-26 yaş aralığında, %1,8 (n=19) 27 ve üzeri yaş aralığında olduğu gözlenmiştir.

Tablo 1. İncelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin, %44,7'sinin (n=467) erkek, %55,3'ünün (n=577) kadın olduğu gözlenmiştir.

Tablo1. İncelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin, %14,3'ünün (n=149) Spor Bilimleri Fakültesi, %4,8'inin (n=50) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, %6,0'sının (n=63) Fen Edebiyat Fakültesi, %24,9'unun (n=260) Eğitim Fakültesi, %35,9'unun (n=375) İletişim Fakültesi, %14,1'inin (n=147) Mühendislik Fakültesi'nde olduğu gözlenmiştir.

Tablo1. İncelendiğinde %1,4'ünün (n=15) Öğretmenlik bölümünde, %8,1'inin (n=85) Rekreasyon bölümünde, %2,7'sinin (n=28) Antrenörlük bölümünde, %2,0'sinin (n=21) Spor Yöneticiliği bölümünde, %2,4'ünün (n=25) Çalışma Ekonomisi bölümünde, %2,4'ünün (n=25) Uluslararası Lojistik bölümünde, %1,4'ünün (n=15) Fizik bölümünde, %4,6'sının (n=48) Kimya bölümünde, %13,6'sının (n=142) Özel Eğitim bölümünde, %3,4'ünün (n=36) Türkçe ve Sosyal bölümünde, %7,9'unun (n=82) Eğitim Bilimleri bölümünde, %4,5'inin (n=47) Gazetecilik bölümünde, %9,5'inin (n=99) Halkla İlişkiler bölümünde, %16,0'sının (n=167) Görsel İletişim, %5,9'unun (n=62) Reklamcılık bölümünde, %6,4'ünün (n=67) Çevre Mühendisliği, %3,9'unun (n=41) Elektrik bölümünde, %3,7'sinin (n=39) Makine bölümünde olduğu gözlenmiştir.

Tablo1. İncelendiğinde %25,4'ünün (n=265) 1000 ve altı aylık geliri, %47,0'sinin (n=491) 1000-2000 arası aylık geliri, %23,2'sinin (n=242) 2000-3000 arası aylık geliri %4,4'ünün (n=46) 3000-4000 arası aylık geliri olduğu gözlenmiştir.

Tablo1. İncelendiğinde %24,4'ünün (n=255) Anne-Baba Eğitim Durumu İlkokul, %48,9'unun (n=511)Anne-Baba Eğitim Durumu Ortaöğretim, %22,2'sinin (n=232) Anne-Baba Eğitim Durumu Lise, %4,3'ünün (n=45) Anne-Baba Eğitim Durumu Üniversite, %1'inin (n=1) Anne-Baba Eğitim Durumu Yüksek Lisans olarak gözlenmiştir.

Tablo1. İncelendiğinde %19,3'ünün (n=202) Spor Yapıyor musunuz? sorusuna Evet, %80,7'sinin (n=842) Spor Yapıyor musunuz? sorusuna Hayır olarak cevap verdiği gözlenmiştir.

Tablo 2. Bölümlerin Spor Yapma Durumlarına Göre Tablo Sonuçları

			Spor yapıyor musunuz?		
			Evet	Hayır	Toplam
	Spor Bilimleri Fakültesi	N	75	74	149
		%	50,3%	49,7%	100,0%
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	N	6	44	50
		%	12,0%	88,0%	100,0%
	Fen Edebiyat Fakültesi	N	0	63	63
		%	0,0%	100,0%	100,0%
Fakülte	**Eğitim Fakültesi**	N	29	231	260
		%	11,2%	88,8%	100,0%
	İletişim Fakültesi	N	51	324	375
		%	13,6%	86,4%	100,0%
	Mühendislik Fakültesi	N	41	106	147
		%	27,9%	72,1%	100,0%
Toplam		N	202	842	1044
		%	19,3%	80,7%	100,0%

Tablo2. İncelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumu en fazla %50,3 evet %49,7 hayır ile Spor Bilimleri Fakültesi'nde, %0,0 evet %100,0 hayır ile en az Fen Edebiyat Fakültesi'nde gözlenmiştir.

Tablo 3. Kocaeli Üniversitesi Öğrencilerinin Problem Çözme ve Umutsuzluk Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.

	n	min	max	x	Ss
Gelecek ile ilgili Duygular	1044	,00	5,00	2,0163	1,11759
Motivasyon Kaybı	1044	1,00	8,00	4,8515	1,43641
Gelecekle ilgili Beklentiler	1044	,00	5,00	2,1264	1,00302
Umutsuzluk Toplam	1044	1,00	17,00	10,0872	2,58824
Problem Çözme Becerisinde Güven	1044	22,00	60,00	37,4119	5,82889

Öz Denetim	1044	7,00	35,00	20,7893	4,14012
Kaçınma	1044	5,00	25,00	14,2874	3,61309

Tablo 3. İncelendiğinde, Spor Bilimleri Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin problem çözme becerileri incelendiğinde, problem çözme becerisinde güven alt boyutu en düşük puanın 22, en yüksek puanın 60 olduğu, öz denetim alt boyutu incelendiğinde en düşük puanın 7 en yüksek puanın 35 olduğu, kaçınma alt boyutu incelendiğinde en düşük puanın 5 en yüksek puanın 25 olduğu gözlenmiştir.

Öğrencilerin problem çözme becerisinde güven ortalaması =37,41±5,82 olup, yüksek düzeyde problem çözme güvenine sahip oldukları belirlenmiştir (p<0,05).

Öğrencilerin öz denetim ortalaması =20,78±4,14 olup, yüksek düzeyde öz denetime sahip oldukları belirlenmiştir (p<0,05).

Öğrencilerin kaçınma ortalaması =14,28±3,61 olup, yüksek düzeyde kaçınmaya sahip oldukları belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 3. İncelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri incelendiğinde, gelecekle ilgili duygular alt boyutu en düşük puanın 0 en yüksek puanın 5 olduğu, motivasyon kaybı alt boyutu incelendiğinde en düşük puanın 1 en yüksek puanın 8 olduğu, gelecek ile ilgili beklentiler alt boyutu incelendiğinde en düşük puanın 0 en yüksek puanın 5 olduğu gözlenmiştir.

Öğrencilerin gelecek ile ilgili duygular ortalaması =2,01±1,11 olup, yüksek düzeyde gelecek ile ilgili duygularda umutsuz oldukları belirlenmiştir (p<0,05).

Öğrencilerin motivasyon kaybı ortalaması =4,85±1,43 olup, yüksek düzeyde motivasyon kaybı oldukları belirlenmiştir (p<0,05)

Öğrencilerin gelecek ile ilgili beklenti ortalaması =2,12±1,00 olup, yüksek düzeyde gelecek ile ilgili beklentilerinde umutsuz oldukları belirlenmiştir (p<0,05)

Tablo 4. Problem Çözme ve Umutsuzluk Düzeyine İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7
	r	1						
Gelecek ile ilgili Duygular	p							
	r	,168**	1					
Motivasyon Kaybı	p	,000						
	r	,156**	,126**	1				
Gelecekle ile ilgili Beklentiler	p	,000	,000					

	r	,629**	,705**	,544**	1		
Umutsuzluk Toplam	p	,000	,000	,000			
Problem Çözme Becerisinde Güven	r	-,244**	-,187**	-,148**	-,318**	1	
	p	,000	,000	,000	,000		
	r	,009	,033	,020	,023	,015	1
Öz Denetim	p	,781	,288	,518	,454	,618	
	r	,037	,110**	,060	,114**	-,112**	,180** 1
Kaçınma	p	,228	,000	,051	,000	,000	,000

n= 1044

Tablo 4'te Problem çözme ve umutsuzluk skorlarına bakıldığında umutsuzluk ölçeğinin alt boyutları; sırasıyla gelecek ile ilgili duygular ve motivasyon kaybı (r=,168;p<0.05) arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Gelecek ile ilgili duygular ve gelecek ile ilgili beklentiler (r=,156;p<0.05) arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Gelecek ile ilgili duygular ve umutsuzluk toplam (r=,629;p<0.05) arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Gelecek ile ilgili duygular ve problem çözme becerisinde güven (r=-,244;p<0.05) arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklentiler(r=,126;p<0.05) arasında arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Motivasyon kaybı ve umutsuzluk toplam (r=,705;p<0.05) arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Motivasyon kaybı ve problem çözme becerisinde güven (r=,-187;p<0.05) arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Motivasyon kaybı ve kaçınma (r=,110;p<0.05) arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Gelecekle ilgili beklentiler ve umutsuzluk toplam (r=,544;p<0.05) arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Gelecek ile ilgili beklentiler ve problem çözme becerisinde güven (r=-,148;p<0.05) arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Umutsuzluk toplam ve problem çözme becerisinde güven (r=-,318;p<0.05) arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Umutsuzluk toplam ve kaçınma (r=,114,p<0.05) arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Problem çözme becerisinde güven ve kaçınma (r=-,112;p<0.05) arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Öz denetim ve kaçınma arasında (r=,180;p<0.05) arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 5. Kocaeli Üniversitesi Öğrencilerinin Problem Çözme ve Umutsuzluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşması

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Df	KO	F	P
	Gelecek ile İlgili Duygular	6,639	1	6,639	5,338	,021
	Motivasyon Kaybı	18,804	1	18,804	9,185	,003

Cinsiyet	Gelecekle ile İlgili Beklentiler	7,862	1	7,862	7,866	,005
	Umutsuzluk Toplam	13,353	1	13,353	1,995	,158
	Problem Çözme Becerisinde Güven	9,941	1	9,941	,292	,589
	Öz denetim	,001	1	,001	,000	,993
	Kaçınma	9,611	1	9,611	,736	,391
Hata	Gelecek ile ilgili Duygular	1296,084	1042	1,244		
	Motivasyon Kaybı	2133,184	1042	2,047		
	Gelecekle İlgili Beklentiler	1041,449	1042	,999		
	Umutsuzluk Toplam	6973,715	1042	6,693		
	Problem Çözme Becerisinde Güven	35426,952	1042	33,999		
	Öz denetim	17877,638	1042	17,157		
	Kaçınma	13606,183	1042	13,058		
Toplam	Gelecek ile ilgili duygular	5547,000	1044			
	Motivasyon Kaybı	26725,000	1044			
	Gelecekle ilgili beklentiler	5770,000	1044			
	Umutsuzluk Toplam	113215,000	1044			
	Problem Çözme Becerisinde Güven	1496670,000	1044			
	Öz denetim	469088,000	1044			
	Kaçınma	226726,000	1044			
Düzeltilmiş Toplam	Gelecek ile ilgili Duygular	1302,723	1043			
	Motivasyon Kaybı	2151,988	1043			
	Gelecekle İlgili Beklentiler	1049,310	1043			
	Umutsuzluk Toplam	6987,068	1043			
	Problem Çözme Becerisinde Güven	35436,893	1043			
	Öz denetim	17877,640	1043			

	Kaçınma	13615,793	1043

(Wilks' Lambda λ=,972; F=4,218 p= ,000η²)

Tablo 5'da görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda λ=,972; F=4,218 p= ,000η²) değerler, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre problem çözme ve alt boyutları arasında anşamlı farklılık bulunmazken, umutsuzluk ve alt boyut düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir.

Tablo 6. Kocaeli Üniversitesi Öğrencilerinin Problem Çözme ve Umutsuzluk Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre MANOVA Sonuçları

Etki		Değer	F	Df	P
	Pillai's Trace	,028	4,218[b]	7,000	,000
Cinsiyet	Wilks' Lambda	,972	4,218[b]	7,000	,000
	Hotelling's Trace	,028	4,218[b]	7,000	,000
	Roy's Largest Root	,028	4,218[b]	7,000	,000

Tablo 6. İncelendiğinde Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin problem çözme ve umutsuzluk düzeylerine ait cinsiyet değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ($p<0,05$) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bu sonuçlara göre H6 hipotezi "Spor Bilimleri Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi" öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı vardır" kabul edilmiştir.

Tablo 7. Kocaeli Üniversitesi Öğrencilerinin Problem Çözme ve Umutsuzluk Düzeylerinin Spor Yapma Durumuna Göre Farklılaşması

Kaynak	Bağımlı Değişken	Kt	Df	KO	F	P
	Gelecek ile İlgili Duygular	29,469	1	29,469	24,117	,000
	Motivasyon Kaybı	77,010	1	77,010	38,672	,000
	Gelecek İle İlgili Beklentiler	10,088	1	10,088	10,115	,002

	Umutsuzluk Toplam	426,532	1	426,532	67,745	,000
Spor yapıyor musunuz?	Problem Çözme Becerisinde Güven	1187,269	1	1187,269	36,121	,000
	Öz denetim	24,803	1	24,803	1,448	,229
	Kaçınma	46,509	1	46,509	3,571	,059

(Wilks' Lambda λ=,922; F=12,504 p= ,000 η^2)

Tablo 7'de görüldüğü üzere yapılan tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen (Wilks' Lambda λ=,922; F=12,504 p= ,000 η^2) değerler, Üniversite, öğrencilerinin spor yapma durumuna göre problem çözme ve alt boyutları Problem Çözme becerisinden güven alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuş, özdenetim ve kaçınma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Umutsuzluk ölçeği ve alt boyut düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu bulunmuştur

Tablo 8. Kocaeli Üniversitesi Öğrencilerinin Problem Çözme ve Umutsuzluk Düzeylerinin Spor Yapma Durumuna Göre MANOVA Sonuçları

Etki		**Değer**	**F**	**Df**	**P**
Spor yapıyor musunuz?	Pillai's Trace	,078	12,504[b]	7,000	,000
	Wilks' Lambda	,922	12,504[b]	7,000	,000
	Hotelling's Trace	,084	12,504[b]	7,000	,000
	Roy's Largest Root	,084	12,504[b]	7,000	,000

Tablo 8. İncelendiğinde Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin problem çözme ve umutsuzluk düzeylerine ait spor yapma durumu değişkeni MANOVA sonuçları sunulmuştur. Wilks' Lambda incelendiğinde ($p<0,05$) bağımsız değişkenin grupları arasında bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlara göre H6 hipotezi Spor Bilimleri Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Fakültesi, İletişim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme ve umutsuzluk düzeyi ile sınıf değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır" kabul edilmiştir.

4.TARTIŞMA

Bu çalışma Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini ve umutsuzluk düzeylerini araştırmak ve çeşitli değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Problem çözme ve umutsuzluk düzeyi skorlarına bakıldığında umutsuzluk ölçeğinin alt boyutlarından gelecek ile ilgili duygular ve motivasyon kaybı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Gelecek ile ilgili duygular ve gelecek ile ilgili beklentiler arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Gelecek ile ilgili duygular ve umutsuzluk toplam arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Gelecek ile ilgili duygular ve problem çözme becerisinde güven arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklentiler arasında arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Motivasyon kaybı ve

umutsuzluk toplam arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Motivasyon kaybı ve problem çözme becerisinde güven arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Motivasyon kaybı ve kaçınma arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Gelecekle ilgili beklentiler ve umutsuzluk toplam arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Gelecek ile ilgili beklentiler ve problem çözme becerisinde güven arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Umutsuzluk toplam ve problem çözme becerisinde güven arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Umutsuzluk toplam ve kaçınma arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Problem çözme becerisinde güven ve kaçınma arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Öz denetim ve kaçınma arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Dündar (2008) tarafından yapılan bir çalışmada polislerin problem çözme becerilerinin, umutsuzluk düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Umutsuzluk düzeyinin yükseldikçe problem çözme becerisinin azaldığı belirlenmiştir. Ağır (2007) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin arttıkça problemleri çözme konusundaki kendilerine olan güven düzeylerinin de düşüş gösterdiğini bulmuştur. Yapılan pek çok çalışmada problem çözme eksikliklerinin umutsuzluk ve depresyona katkıda bulunduğu ve bunun da intihar riskini arttırdığı hipotezi öne sürülmüştür (Konukbay 2005, Batıgün 2005). Bu sonuçlar, araştırma bulgularımızı destekler nitelikte olup problem çözme ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin önemli olduğunu göstermektedir. Kahraman (2015) rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmasında, katılımcıların yaşam tatmini ile umutsuzluk puanları ve alt boyutları arasında, yaşam tatmini ile gelecekle ilgili beklentiler ve duygular alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf motivasyon kaybı alt boyutu ve umut alt boyutu arasında negatif yönlü çok zayıf, ve umutsuzluk puanları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulmuştur. Ayrıca umutsuzluk puanlarının gelecekle ilgili beklentiler ve duygular alt boyutu motivasyon kaybı alt boyutu ve umut alt boyutu ile arasında pozitif yönlü kuvvetli bir ilişki bulmuştur. Kashani, Soltys, Dandoy, Vaidya ve Reid (1991) tarafından yapılan çalışmaya göre okul problemlerinin umutsuzluk ile ilgili olduğu sonucu tespit edilmiştir. Bununla birlikte problem çözme becerileri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, umutsuzluk düzeyinin problem çözme becerileri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı katkılarının olduğu tespit edilmiştir. (Tetik ve Yurtsever, 2018) yapmış olduğu çalışmada, Yapıcı problem çözme boyutu, kişilerarası problem yaşanması durumunda problemin etkili ve yapıcı biçimde çözülmesini sağlayan duygu, düşünce ve davranışlardır. Probleme güvensiz yaklaşım bir problemi çözebilme konusunda bireyin sahip olduğu güven eksikliğini, sorumluluk almama ise problem çözme konusundaki sorumluluk üstlenmemeyi ifade etmektedir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre problem çözme envanteri ve alt boyutları ve umutsuzluk ölçeği istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken, umutsuzluk ölçeği alt boyut düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir (Oğuztürk, Akça , & Şahin, 2011). Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenleri açısından problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada, cinsiyet açısından umutsuzluk puan ortalamaları karşılaştırıldığında cinsiyet değişkeni açışından anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Bu çalışmanın umutsuzluk ölçeği ve alt boyutu sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik göstermektedir. Taşdemir (2018) lise öğrencilerinin matematik dersine yönelik umutsuzluk düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin öğrencilerin matematik dersine yönelik umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları paralellik göstermemektedir. Dinçer (2013) spor yöneticilerinin karar verme stilleri ile problem çözme becerileri üzerine bir araştırma adlı doktora tezinde problem çözme toplam puan ortalamaları açısından erkek spor yöneticilerinin bayan yöneticilere göre yüksek puanlara sahip oldukları tespitini ortaya koymuştur. Salim (2018) oryantiring sporcuların problem çözme becerisi ve hedef bağlılığının incelenmesi adlı yüksek lisans tezinde problem çözme becerisi ve alt boyutlarını cinsiyete göre incelemiş, problem çözme becerisi ve alt boyutlarına göre cinsiyet açısından sporcular arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Kadın ve erkek sporcuların ortalama değerlerini incelemiş, problem çözme becerisinin alt boyutlarında erkek sporcuların kadın sporculara göre daha düşük ortalama değerlere sahip olduğu tespitine vararak, erkek sporcuların problem çözme becerilerinin kadın sporculardan daha iyi olduğu sonucu ortaya koymuştur. Duman ve ark.' da (2009) yaptıkları çalışmada

öğrencilerin kadın öğrencilere göre umutsuzluklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. (Şahin 2009; Çelikel ve Erkorkmaz, 2008)' tarafından yapılan çalışmada, yakın sonuçlar elde etmiştir. Baş, (2010)'ın yapmış olduğu çalışmada, Öğretmen adaylarının saldırganlık ve umutsuzluk düzeyleri üzerine yapmış olduğu çalışmada, çalışma cinsiyet değişkenine göre bakıldığında umutsuzluk ve umutsuzluk boyut puanları bakıldığında ise yine erkek öğretmen adayları lehine yüksek olduğunu saptamışlardır. Erkek ve kadının öğretmen adaylarının umut alt boyutu arasında anlamlı fark bulunmazken, gelecekle ilgili duygu ve beklenti, motivasyon kaybı ve genel umutsuzluk düzeyleri arasında erkekler lehine anlamlı bir fark bulmuştur.

Öğrencilerin spor yapma durumuna göre Umutsuzluk ölçeği ve alt boyut düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Kahraman (2015) rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmasında, katılımcıların umutsuzluk düzeyinin çok hafif (%43.4) ve hafif (36,1) düzeyde ağırlıklı olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyinin düşük olduğunu bulmuştur.

Öğrencilerin spor yapma durumuna göre problem çözme ve alt boyutları Problem Çözme becerisinden güven alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuş, özdenetim ve kaçınma alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Kocaman H. (2019) Yüzme antrenörleri üzerine yapmış olduğu çalışmada, lisanslı olarak yüzenlerin problem çözme becerisi lisanslı olarak yüzmeyenlere göre ortalama değerine bakıldığında daha yüksektir.

Kocaeli Üniversitesi öğrencilerinin problem çözme ve umutsuzluk düzeylerini ölçmek amacıyla yapılan bu çalışmada, problem çözme ile ilgili yapılan araştırmalarda literatürde aylık gelir ve spor yapma durumu değişkenlerine göre çalışma yapılmadığı için tartışılamamıştır.

Sonuç olarak, İnsanın hayatında önemli dönemlerden olan, üniversite sonrası iş hayatına atılma düşüncesi üniversite öğrencileri üzerinde olumsuz etki yaptığı düşünülmektedir. Bu umutsuzluğun anlaşılması için öncelikle umutsuzluğa sebep olacak faktörlerin farkında olunması noktasında, özellikle sporun problem çözme becerileri ve öğrencilerin bu problemlerle baş edebilme stratejileri geliştirmesinde önemli etken olabileceği düşünülmektedir.

6. KAYNAKÇA

Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.

Altun, M. (1995). İlkokul 3., 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin problem çözme davranışları üzerine bir çalışma. *Yayınlanmış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.

Baş, L. (2010). Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Doctoral dissertation, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi).

Batıgün, A. D. (2005). İntihar olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme.

Baykul, Y. (1987). "Matematik ve Fen Eğitimi Yönünden Okullarımızdaki Durum". Hacettepe Üniv. Eğitim Fak. Dergisi. cilt:2, (154-168).

Baykul, Y., & Aşkar, P. (1987). Problem ve Problem Çözme. *Matematik Öğretimi. Anadolu Üniversitesi Yayınları*, (193).

Beck AT ve ark. (1974). The measurement of pessimism. The hopelessness scale. J Consult Clin Psycholgy, 42: 861-865

Beck AT, Ster RA, Kovacs M ve ark. (1985) Hopelessness and eventual suicide. A 10 year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. Am J Psychiatry, 142: 559-563.

Ceyhan, A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi.

Çapri, A. G. B. ve Gökçakan, Z. (2008). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi addt'ne Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algısına Etkisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(1).

Çelikel, Feryal Ç. ve Ünal Erkorkmaz (2008); " Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleriyle Đlişkili Etmenler," Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi, Cilt 45, Sayı 4, s:122-129.

Deniz, E. M., Arslan, C., & Hamarta, E. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Kuram ve Uygulamada Egitim Yönetimi Dergisi, 8(3), 374-389.

Dilbaz, N. Ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavrami: Depresyon ve intiharda önemi. Kriz Dergisi, 1(3), 134-138.

Dinçer, N. (2013). Spor Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri ile Problem Çözme Becerileri

Dodge, K. A., & Feldman, E. (1990). Issues in social cognition and sociometric status. Peer rejection in childhood, 119-155.

Duman, Savaş, Özden Taşğın ve Selçuk Özdağ (2009); " Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin Đncelenmesi," Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 1, s. 91-101.

Durak, A., & Palabıyıkoğlu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, *2*(2), 311-319.

Dündar, S. (2008). Polislerin Umutsuzluk Düzeyi ile Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İnceenmesi. Polis Bilimleri dergisi C.10, S.3. ss. 77-92

Eren, M., & Akman, Y. (1995). Eğitim psikolojisi. *Ankara: Arkadaş Yayınevi*, *2*, 188-227.

Gelbal, S. (1991). Problem çözme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *6*(6).

Heppner, P. P. ve Petersen, C. H. (1982). Kişisel bir problem çözme envanterinin gelişimi ve etkileri. Danışmanlık psikolojisi dergisi, 29 (1), 66.

Heppner, P. P., & Anderson, W. P. (1985). The relationship between problem-solving self-appraisal and psychological adjustment. Cognitive therapy and research, 9(4), 415-427.

Heppner, P. P., Baumgardner, A., & Jackson, J. (1985). Problem-solving self-appraisal, depression, and attributional style: Are they related?. Cognitive therapy and research, 9(1), 105-113.

Heppner, P. P., Kampa, M., & Brunning, L. (1987). The relationship between problem-solving self-appraisal and indices of physical and psychological health. Cognitive Therapy and Research, 11(2), 155-168.

Heppner, P. P., Peterson, C. H. (1982) The development and implications of a personal problem solving inventory. Journal of Counseling Psychology, 29, 66–75.

Heppner, P. P., Reeder, B. L., & Larson, L. M. (1983). Cognitive variables associated with personal problem-solving appraisal: Implications for counseling. Journal of Counseling Psychology, 30(4), 537.

Hunsaker, P. L., & Alessandra, A. J. (1980). art of managing people. Prentice-Hall.

Kahraman, M. (2015) Rekreasyonel Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans tezi

Kashani, J.H. , Suarez, L., Allan, W.D., Reid, J.C. (1997). Hopelessness in Inpatient Youths: A Closer Look at Behavior, Emotional Expression, and Social Support. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 36(11),1635-1631. https://doi.org/10.1016/S0890 8567(09)66575- 8

Kocaman, H. (2019). Yüzme antrenörlerinin Problem Çözme Becerileri ve Karar Verme Stratejilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Antrenörlük Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi,ANKARA.

Konukbay D (2005) Engelli çocuk ebeveynlerinin umutsuzluk düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(23).

Neal, G. W., & Heppner, P. P. (1982). Personality correlates of effective personal problem solving. In annual meeting of the American Personnel and Guidance Association, Detroit.

Oğuztürk, Ö. Akça, F. Ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. Klinik Psikiyatri, 14, 173-184.

Salim, E. (2018). Oryantiring Sporcularında Problem Çözme Becerisi ve Hedef Bağlılığının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Ensitüsü, Muğla, 39.

Seber, G. (1991). Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği üzerine bir çalışma. Yayınlanmamış doçentlik tezi. Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Eskişehir.

Şahin, Cengiz (2009); "Eğitim fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri," Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 27, s. 271-286.

Şahin, N. H., ve Heppner, P. P. (1997). Problem çözme Envanteri (Problem solving invantory). *Bilişsel-Davran işçi terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler (Behaviour Valuation in Cognitive Therapy: Commonly Used Inventories). Ankara*, 3-85.

Şengül, S., & Güner, P. (2012). İlköğretim matematik öğretmenliği programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. X. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi, Niğde.

Taşdemir, C. (2018). Lise öğrencilerinin matematik dersine yönelik umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *17*(65), 195-206.

Taylan, S. (1990). Heppner'in problem çözme envanterinin uyarlama, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Tetik, S., Yurtsever, H. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Umutsuzluk Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 9(21), 39-56.

Yerlikaya, İ. (2006). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

SB846

9-10 YAŞ ÇOCUKLARDA KASSAL YORGUNLUK SONRASI KETLEMENİN İNCELENMESİ

[1]Erdem Çakaloğlu, [1]Dilara Erkan

[1]Ankara Üniversitesi, Ankara

Email : *ecakaloglu@ankara.edu.tr, dilaraerkan98@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Ketleme kavramı güçlü bir içsel yatkınlığı ya da dışsal bir uyaranı geçersiz kılmak için dikkat, davranış, düşünce ve/veya duyguların kontrol edilmesini içerir (Diamond, 2013). Kassal yorgunluk, düzenli devam eden yüksek şiddetli aerobik egzersizlerden sonra vücutta oluşan fizyolojik zorlanmalardır. Çocuklarda kassal yorgunluğun ardından bilişsel fonksyonların ne şekilde etkilendiği üzerine literatürde az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, 9-10 yaş çocuklarda kassal yorgunluk sonrası ketlemenin incelenmesidir. Yöntem: Bu çalışmaya 9-10 yaşında 6'sı erkek ve 10'u kız olmak üzere 16 kişi katılmıştır. Çalışmada öntest-sontest araştırma dizaynı kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak Eriksen Balık Flanker, Mekik koşusu testi kullanılmıştır. Demografik bilgileri alındıktan ve antropometrik özellikleri ölçüldükten sonra Eriksen Balık Flanker testi uygulanmıştır. Eriksen Balık Flanker testinin ilk aşamasında katılımcılardan ekranda çıkan 1 balığın yönüne göre, ikinci aşamada ise ekranda görünen 5 balığın ortasında yer alan balığın yönüne göre bilgisayar klavyesinde 'ı' ve 'e' tuşlarına basarak tepki verilmesi istenmiştir. Testin asıl bölümü 2. aşamada olduğu gibidir ve 120 denemeden oluşmaktadır. Katılımcıların Hata oranları ve Reaksiyon zamanları kaydedilmiştir. Testi bitiren katılımcılar mekik koşusu testine alınmıştır. Testin bitimini takiben en fazla 5 dk içerisinde katılımcılar tekrar Eriksen Balık Flanker Testine alınmıştır. Verilerin analizinde Bağımlı Örneklem t testi ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular: Mekik koşusu sonrası katılımcıların uyumsuz denemelerdeki hata yüzdeleri anlamlı düzeyde artış göstermiştir ($p<0.05$). Diğer parametrelerde anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. Korelasyon analizine göre vücut kütle indeksi ile Mekik koşusu aşaması arasında negatif bir ilişkiye rastlanılmıştır. Sonuç: Bu araştırma 9-10 yaş çocuklarda kassal yorgunluğun ardından 5 dakikalık dinlenmenin bilişsel fonksiyonlar için yeterli olmadığını göstermektedir.

THE INVESTIGATION OF INHIBITION AFTER MUSCULAR FATIGUE IN 9-10 YEARS OLD CHILDREN

Introduction and Purpose: The concept of inhibition involves the control of attention, behavior, thoughts and / or emotions to override a strong internal predisposition or an external stimulus (Diamond, 2013). Muscular fatigue is a physiological strain on the body after regular high-intensity aerobic exercises. There are few studies in the literature on how cognitive functions are affected after muscular fatigue in children. The aim of this study was to investigate of the inhibition after than muscular fatigue in children aged 9-10 years old. Method: This study was attended by 16 people that including 6 boys and 10 girls that 9-10 years old. Pre-test and post-test design was used and Eriksen Fish Flanker test and Shuttle run test were used as data collection. After than demographic information and anthropometric properties were measured, Eriksen Flanker test was started. In the first stage of the Flanker test, the participants were asked to press the i or e keys on the keyboard according to the direction of a fish which appeared on the screen, and in the second phase, the direction of the middle of the five fish appearing on the screen was asked. The main part of the test is as in Step 2 and consists of 120 trials . Error rates and reaction times of the participants were recorded. The participants who completed the test were taken to the shuttle run test. Then participants were administired Eriksen Fish Flanker Test within 5 minutes. Dependent Sample T test and Pearson Correlation analysis were used to analyze the data. Results: According to the posttest and pre-test values of the participants after the shuttle run, the percentage of error in the uncongrient trials increased significantly.($p<0.05$). The other variables were not statistically significant. Conclusion: This study shows that 5-minute resting after muscular fatigue is not enough for cognitive functions in children aged 9-10 years old.

SB854

FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN ÖFKE KONTROLLERİ İLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE SPOR ORTAMINDAKİ AHLAKİ TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

[1]Serkan Esen, [1]Şeval Kayğusuz, [2]Erden Or, [1]Tuna Uslu

[1]İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul
[2]Türkiye Futbol Federasyonu, İstanbul

Email : *serkan.esen@gedik.edu.tr, seval.kaygusuz@gedik.edu.tr, erden.or@tff.org.tr, tuna.uslu@gedik.edu.tr*

Giriş ve amaç: Sporun, kişinin ruh ve beden sağlığını geliştirici, yarışma ve rekabet üzerine kurulmuş, savaşçı ve performans odaklı yapısıyla insana haz ve doyum veren bir oyun disiplini olduğu bilinmektedir. Farklı spor branşlarındaki fiziksel emeğin yanında, sporun bir kişisel gelişim ve disiplin aracı olması nedeniyle, bireylerin psikolojisi üzerinde de etkiye sahiptir. Ancak bireysel farklılıklar ve kişilik özellikleri spor ortamındaki sporcuların ve antrenörlerin tutumları üzerinde de etkili olabilmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı spor alanında antrenörlerin öfke kontrolleri ile kişilik özellikleri ve spordaki ahlaki değerlerden uzaklaşmaları arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir. Yöntem: Nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılarak veriler toplanmış olup, envanter araştırmacılar tarafından bir araya getirilen öfke (Spilberger, 1988'den uyarlayan Özer, 1994), ahlaktan uzaklaşma (Boardley ve Kavussanu, 2008'den uyarlayan Gürpınar, 2015) kişilik özellikleri (Gosling, Rentfrow ve Swann, 2003'den uyarlayan Atak, 2013) ve kişisel bilgi formundan oluşmaktadır. Araştırmaya farklı seviyelerde toplam 143 futbol antrenörü katılmıştır. İstatistiksel analiz tekniği olarak SPSS 21 paket programında betimleyici analizler, geçerlik-güvenilirlik testleri, fark analizleri ve Pearson korelasyon testi yapılmıştır. Bulgular: Antrenörlerin kişilik özellikleri ile durumsal öfke düzeyleri ve ahlaktan uzaklaşmaları arasında pozitif ve negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ancak farklı seviyedeki antrenörler arasında öfke düzeyleri ve ahlaki tutumları açısından fark olduğu da ($p>0.05$) bulunmuştur. Sonuç: Antrenörlerin öfke kontrolleri ve ahlaki tutumları üzerinde kişilik özelliklerinin etkisinin olduğunun anlaşılabileceği üzere, beraberinde antrenörlük seviyelerinin de spor ortamındaki davranışlarını düzenleyici bir etki yaptığı sonucuna varılabilir. Anahtar Kelimeler: futbol antrenörleri, öfke, ahlaktan uzaklaşma, kişilik özellikleri

Investigation of the Relationships Between Personality Traits, Anger Level and Moral Attitudes of Football Coaches

Introduction and purpose: It is known that sport is a game discipline that improves one's mental and physical health, is based on competition, and gives pleasure and satisfaction to people with its warrior and performance oriented structure. In addition to physical labor in different sports branches, it has an impact on the psychology of individuals as sport is a personal development and discipline tool. However, individual differences and personality traits may also affect the attitudes of athletes and coaches in the sports environment. In this context, the aim of this study is to determine whether there is a relationship between football coaches anger control, personality traits and moral values in sport areas. Method: Data were collected from the quantitative research methods using questionnaire technique, and the anger (Spilberger, 1988; Özer, 1994), demoralization (Boardley and Kavussanu, 2008; Gürpınar, 2015) personality traits (Gosling, Rentfrow and Swann, 2003; Atak, 2013) scales and personal information form brought together by the researchers. A total of 143 football coaches at different levels participated in the study. Descriptive analysis, validity-reliability tests, difference analysis and Pearson correlation test were performed in SPSS 21 package program as a statistical analysis technique. Findings: It was found that there were significant positive and negative relationships between the personal traits of the coaches and their situational anger levels and their morality. However, it was also found that there was a difference between the coaches at different levels in terms of anger levels and moral attitudes ($p> 0.05$). Result: As it can be understood that personality traits have an effect on the anger controls and moral attitudes of the coaches, it can be concluded that the coaching levels have a regulating effect on the behaviors in the sports environment. Keywords: football coaches, anger, demoralization, personality traits

SB863

KADIN SPORCULARIN CİNSİYET ROLLERİNE GÖRE KENDİNİ ALGILAMA BİÇİMLERİ İLE SPORTİF KENDİNE GÜVENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Esen Kızıldağ Kale, [2]Fatma Çepikkurt, [1]Dilek Matyar, [1]Umut Davut Başoğlu

[1]Nişantaşı Üniversitesi, BESYO, İstanbul
[2]Mersin Üniversitesi, SBF, Mersin

Email : *esen.kale@nisantasi.edu.tr, fcepikkurt@hotmail.com, dilek.matyar@nisantasi.edu.tr, umut.basoğlu@nisantasi.edu.tr*

Amaç: Araştırmanın amacı kadın sporcuların feminenlik ve maskülenlik özellikleri perspektifinde fiziksel benlik algıları ve sportif güven puanları arasındaki ilişkinin test edilmesidir. Materyal ve Metod: Bu amaçla çalışmaya farklı spor branşlarından 153 kadın sporcu katılmıştır. Katılımcıların cinsiyet rollerini belirlemek için Bem (1974) tarafından geliştirilen ve Dökmen (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan BEM Cinsiyet Rolü Envanteri kullanılmıştır. Kadın sporcuların fiziksel benlik algılarına ilişkin verileri toplamak için Marsh ve ark. (1994) tarafından geliştirilmiş ve Aşçı (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış Fiziksel Olarak Kendini Tanımlama Envanteri kullanılmıştır. Sporcuların sporda sürekli kendine güvenlerini ölçmek için ise Vealey (1986) tarafından geliştirilen, Yıldırım ve Akın (2013) tarafından uyarlanan "Sporda Sürekli Güven Alt Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Bulgular: Yapılan analiz sonucunda kadın sporcuların kadınsılık ve erkeksilik boyutlarına göre fiziksel benlik algıları ve sportif kendine güvenleri arasındaki ilişki test edilmiştir. Analiz sonucunda kadınsılık ile sağlık boyutu hariç Fiziksel Olarak Kendini Tanımlama Envanterinin tüm alt boyutları (koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven) arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Sırasıyla r= .420, .278, .201, .426, .433, .333, .487, .254, .183, .491; p<.01,.05). Sporcuların erkeksilik rolü ile sağlık boyutu hariç Fiziksel Olarak Kendini Tanımlama Envanterinin tüm alt boyutları (koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağ, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık, kendine güven) arasında ilişki olduğu saptanmıştır (Sırasıyla r= .393, .343, .198, .385, .539, .341, .367, .254, .319, .462; p<.01, .05). Son olarak analiz sonucunda sporcuların kadınsılık ve erkeksilik puanları ile sürekli kendine güven arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (r= .603, .643; p<.01). Sonuç: Araştırma sonuçları göstermektedir ki kadın sporcular hangi spor branşını yaparsa yapsın hem kadın olmanın, hem de toplumun ve çevrenin etkisiyle bir takım estetik kaygılar yaşamaktadır.

The relationship between self-perception and sport- confidence of female athletes according to gender roles

Purpose: The purpose of this study was to investigate the relationship between physical-self-perception and sport confidence levels in terms of femininity and masculinity characteristics of female athletes. Material and Method: For this purpose, 153 women athletes from different sports events were participated in the study. The BEM Gender Role Inventory was used to determine the gender roles of the participants which was developed by Bem (1974) and was adapted to Turkish by Dökmen (1991). Physical self-perception data were collected by Physical Self- Description Questionnaire (PSDQ) which was developed by Marsh et al. (1994) and adapted to Turkish by Aşçı (2004). In order to measure the self-confidence of athletes in sport, Trait Self Confidence in Sports Sub-Scale developed by Vealey (1986) and adapted by Yıldırım and Akın (2013) was used. The data were analyzed with descriptive statistics, Pearson Moments Correlation Coefficients. Results: As a result of the analysis, the relationship between physical self-perception and sporting self-confidence was tested according to femininity and masculinity dimensions of female athletes. As a result of the analysis, it was found that there was a relationship between femininity and all sub-scales of PSDQ (coordination, physical activity, body fat, sports ability, general physical competence, appearance, strength, flexibility, endurance, self-confidence) except the health sub- scale (respectively; r= .420, .278, .201, .426, .433, .333, .487, .254, .183, .491; p<.01,.05). The relationship between

the masculinity role of athletes and all sub-scales of the PSDQ (coordination, physical activity, body fat, sports ability, general physical competence, appearance, strength, flexibility, endurance, self-confidence) except the health sub-scale was found (respectively; r=.393, .343, .198, .385, .539, .341, .367, .254, .319, .462; p<.01, .05). Finally, there was a significant relationship between the femininity and masculinity scores of the athletes and trait self- confidence (r = .603, .643; p <.01). Conclusion: The results of this research showed that female athletes experience some aesthetic concerns with the pressure of being a woman and also society and environment.

SB877

İÇSEL VE DIŞSAL VİSİOMOTOR İMGELEMENİN AMATÖR VE ELİT AEROBİK CİMNASTİK SPORCULARINDA İNCELENMESİ

***[1]Erdem Çakaloğlu*, [2]Burcu Önal**

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2]Serbest Araştırmacı

***Email :** ecakaloglu@ankara.edu.tr, burcugym@gmail.com*

Motor İmgeleme herhangi bir hareket ya da kas aktivasyonu olmaksızın bir hareketin zihinsel olarak yürütülmesi olarak tanımlanmaktadır (Lotze ve Halsband, 2006). Motor imgeleme yöntem olarak, bir hareketin veya bir hareketler dizisinin ilk (iç) veya üçüncü (dış) kişi perspektifinden görselleştirilmesini içeren visuomotor görüntüler ile temsil edilir (Yu ve ark., 2016). İçsel görsellemede, kişi kendi hayatında nasıl görüyorsa yaptıklarını zihinde de o şekilde görür ve duyu organlarında hareketi hisseder. Dışsal görsellemede ise kişi kendini rüyada izler gibi hayal ederek hareketi yapar ve kendini izler (Syer ve Conolly, 1998). Aerobik cimnastik, birbirine birleştirilmiş süreklilik gösteren, geleneksel aerobik egzersizlerden alınmış, karmaşık ve yüksek şiddetle aerobik hareket kalıplarının müzik eşliğinde yapıldığı becerilerdir. Aerobik cimnastikte becerilerin kazanılmasında görselleme sıklıkla kullanılmaktadır. Buna rağmen hangi görselleme türünün hangi düzeydeki sporcuya ne denli fayda sağlayacağına dair bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmanın amacı, içsel ve dışsal görsellemenin elit ve amatör aerobik cimnastikçilerde hareketi başarma ve öğrenme noktasında hangi görselleme türünün daha yararlı olabileceğini tespit etmektir. Araştırmaya 8 elit, 8 amatör olmak üzere toplam 16 gönüllü kadın katılımcı dahil edilmiştir. Deney prosedürü, eğitmen tarafından, yapılacak hareketlerin (Çember ve 2/1 Turn) gösteriminden sonra her 2 katılımcı grubun yaptığı 2 seanstan (İçsel-dışsal görselleme) oluşmaktadır. Görselleme düzeylerini belirlemek üzere 'mental kronometre paradigması 'kullanılmıştır. Görselleme seansları seçkisiz olarak, aynı gün ve aralarında 30 dk olacak şekilde yapılmıştır. 8'er kişilik iki gruba ilk önce eğitmen tarafından içsel-dışsal görselleme anlatılıp ölçüm yapılan hareketler gösterilmiştir. Öğrenme etkisini azaltmak amacıyla hareketi gerçekleştirme ölçümü görselleme seanslarından 3 gün sonra yapılmıştır. Verilerin analizinde İmgeleme Türü (1PP,3PP,Ger) x Grup (Elit-Amatör) x Hareket (Çember-Turn) olmak üzere 3-Way Mixed Model ANOVA kullanılmıştır. 1PP ile 3PP arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0.05$). İmgeleme türü x Grup x Hareket etkileşimi gözlemlenmemiştir ($p>0.05$). Elit katılımcılar 2/1 Turn hareketinde 3PP görsellemeleri hareketin gerçekleştirilme süresine çok daha yakın gözükse de bu durum anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır. Anahtar Kelimeler: Aerobik Cimnastik, VisiomotorGörselleme

INVESTIGATION OF INTERNAL AND EXTERNAL VISIOMOTOR IMAGING IN AMATEUR AND ELITE AEROBIC GYMNASTIC ATHLETES

Motor imagery is defined as the mental execution of a movement without any movement or muscle activation (Lotze and Halsband, 2006). Motor imagery is represented by visuomotor images which include visualization of a movement or a series of movements from the first (internal) or third (external) perspective (Yu et al., 2016). In the internal visualization, the person sees what he / she does in his / her life in the same way in the mind and feels the movement in the sense organs. In external visualization, the person makes the movement by imagining himself / herself in a dream and follows himself (Syer & Conolly, 1998). Aerobic gymnastics are the skills of complex and high intensity aerobic movement patterns accompanied by music, taken from traditional aerobic exercises, showing continuity combined. Visualization is frequently used in aerobic gymnastics to acquire skills. Nevertheless, no study has been found on which type of visualization will benefit the athletes at what level. The aim of this study is to determine which type of visualization may

be more useful for elite and amateur aerobic gymnasts to achieve and learn movement. A total of 16 volunteer female participants, 8 elite and 8 amateurs, were included in the study. The test procedure consists of 2 sessions (Internal-external visualization) performed by each trainee after the demonstration of the movements (Circle and 2/1 Turn) by the trainer. 'Mental chronometry experimental paradigm ' was used to determine visualization levels. Visualization sessions were performed randomly on the same day and between them for 30 minutes. In two groups of 8 people, first internal and external visualization by the instructor was explained and the movements were measured. In order to reduce the learning effect, the measurement of performing the movement was made 3 days after the visualization sessions. In the analysis of the data, 3-Way Mixed Model ANOVA was used as Imaging Type (1PP, 3PP, Ger) x Group (Elite-Amateur) x Movement (Circle-Turn). There was no significant difference between 1PP and 3PP ($p > 0.05$). Image type x Group x Motion interaction was not observed ($p > 0.05$). While elite participants 3PP visualizations in the 2/1 Turn movement appear to be much closer to the duration of the movement, this did not reveal a significant difference. Keywords: Aerobic Gymnastics, Visiomotor Imagery

SB879

"ÜÇLÜ YETERLİK ALGILARI ENVANTERİ"NİN TÜRKÇE'YE UYARLANMASI

[1]Nurgül KESKİN AKIN, [2]F. Hülya AŞÇI

[1]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, AĞRI
[2]Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

Email : *nkeskin@agri.edu.tr, fhulya@marmara.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada, Jackson, Gucciardi ve Dimmock (2011) tarafından sporda üçlü yeterlik algılarını ölçmek amacıyla geliştirilen, Üçlü Yeterlik Algıları Envanteri'nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışmaya 127 kadın ve 202 erkek olmak üzere farklı spor branşlarından toplam 329 sporcu(Myaş.=20.40, Ss=4.72) katılmıştır. Üçlü Yeterlik Algıları Envanteri (ÜYAE) 5'li likert tipinde üç ölçeği içermektedir. Bu ölçekler; sporcunun becerilerine yönelik inançlarını derecelendirdiği 14 maddeden oluşan Öz-Yeterlik Ölçeği, sporcunun antrenörünün yeterliklerini derecelendirdiği 15 maddeden oluşan Diğer-Yeterlik Ölçeği ve sporcunun antrenörünün onun becerilerine ilişkin güvenine dair tahminlerini içeren 14 maddeden oluşan İlişki Temelli Öz-yeterlik Ölçeği'dir. Katılımcılara ÜYAE'yle birlikte, Sporda Kaygı Ölçeği-2 (SKÖ-2), Sporda Sürekli Kendine Güven Ölçeği (SKGÖ) ve İlişki Niteliği Ölçeği (İNÖ) uygulanmıştır. ÜYAE'nin yapı geçerliğini test etmek amacıyla, Jackson ve diğerlerinin (2011) önerdiği birinci düzey üç faktörlü ilişkili doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Yakınsak geçerlik için ÜYAE ile, SKGÖ ve İNÖ; ıraksak geçerlik için ise ÜYAE ile SKÖ-2 arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Envanterin güvenirliğini belirlemek içinse Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Bulgular: Lisrel 8.80'le yapılan DFA sonuçları ölçeğin orijinal yapısını desteklemektedir (x^2 /df = 2.97, RMSEA = 0.08, CFI = 0.98, NFI = 0.96, NNFI = 0.98, RMR = 0.05). Envanterin madde faktör yükleri 0.58 ile 0.82 arasındadır. ÜYAE'nin tüm ölçekleriyle; SKÖ-2 arasında negatif, SKGÖ arasında pozitif, İNÖ'nün sosyal destek ve ilişki derinliği alt boyutları arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Diğer-yeterlik Ölçeği'yle İNÖ'nün çatışma alt boyutu ise negatif ilişkilidir. Güvenirliklerini test etmek amacıyla hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları Öz- Yeterlik Ölçeği için 0.91, Diğer Yeterlik Ölçeği için 0.96, İlişki Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği için 0.95'tir. Sonuç: Bu sonuçlar Üçlü Yeterlik Algıları Envanteri'nin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Anahtar kelimeler: Üçlü yeterlik algıları, öz-yeterlik, yapı geçerliği, yakınsak geçerlik, ıraksak geçerlik

Adaptation of "The Tripartite Efficacy Perceptions Inventory" into Turkish

Introduction and Purpose: The study was aimed to investigate the validity and reliability of the Turkish version of The Tripartite Efficacy Perceptions Inventory developed by Jackson, Gucciardi and Dimmock (2011) in order to measure tripartite efficacy perceptions in sports. Method: One hundred and twenty seven female and 202 male, from different sports branches totally 329 athletes(Mage=20.40, Sd=4.72) participated in this study. The Tripartite Efficacy Perceptions Inventory (TEPI) is 5 point Likert type and includes three scales. These scales; Self-efficacy Scale consists of 14 items in which the athlete rates his/her confidence in his/her ability, Other-Efficacy Scale consists of 15 items in which the athlete rates his/her confidence in the coach's ability, and the Relational-Inferred Self-efficacy Scale consists of 14 items including the estimations of the athlete's how confident their coach in their ability. The Turkish version of TEPI, Sports Anxiety Scale-2 (SAS-2), Trait Sport-Confidence Inventory (TSCI) and Quality of Relationships Inventory (QRI) were administered to the participants. First order three factor confirmatory correlated factor analysis (CFA) was used to test contruct validity of TEPI-Turkish version suggested by Jackson et al. (2011). Pearson correlation coefficients were test the relationships TEPI-Turkish version, TSCI and QRI for convergent validity and between TEPI-Turkish version and SAS-2 for divergent validity. Cronbach alpha coefficients were calculated to determine reliability of the inventory. Findings: Lisrel 8.80 CFA results provided support (x2/df = 2.97, RMSEA = 0.08, CFI = 0.98, NFI = 0.96, NNFI = 0.98, RMR = 0.05) for the three factor model. The item factor loadings were between 0.58 and 0.82. In terms of convergent validity, all scales of TEPI were positively correlated with the TSCI, social support and the depth subscale of QRI. Other-Efficacy Scale

of TEPI and conflict subscale of QRI were correlated negatively. Indicating divergent validity SAS-2 were negatively correlated with all the subscales of TEPI. Cronbach alpha coefficients were 0.91 for self-efficacy subscale, 0.96 for other-efficacy, 0.95 for relational inferred self-efficacy. Conclusion: The results of the study suggest that the Turkish version of The Tripartite Efficacy Perceptions Inventory is a valid and reliable measure for tripartite efficacy perceptions in Turkish athletes. Anahtar kelimeler: Tripartite efficacy perceptions, self-efficacy, construct validity, convergent validity, divergent validity

SB893

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ VE ANTRENÖRLERİN İŞ DOYUMLARININ İNCELENMESİ

[2]Habip KAYA, [3]Alpaslan GÖRÜCÜ, [1]Cemal AKYOL

[1]Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Konya
[2]Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü, Kırıkkale
[3]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

Email : *hbpkaya@gmail.com, alpgorucu@selcuk.edu.tr, cemal_akyol@yahoo.com*

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenleri ile antrenörlerin iş doyumlarının incelenmesidir. Araştırmanın katılımcıları Ankara, Kırıkkale ve Kırşehir illerindeki kamu ve özel ortaöğretim kurumlarında görev yapmakta olan 294 beden eğitimi öğretmeni ve Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri bünyesinde ve spor kulüplerinde görev yapan 192 antrenör olmak üzere toplam 486 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların seçiminde basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın verileri anket yöntemi ile toplanmıştır. Kullanılan anket demografik bilgiler, Minnesota İş Doyum Ölçeği olmak üzere iki bölümden oluşmuştur. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin %70,6, antrenörlerin %66,1 olmak üzere iyi düzeyde ve anlamlı olarak farklı iş doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir. Hem antrenörler hem de beden eğitimi öğretmenlerinin içsel doyumları dışsal doyumlarından daha yüksektir. Tüm katılımcıların iş doyumu, eğitim düzeyi ve aylık gelir durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenlerine göre iş doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anahtar Sözcükler: Antrenör, Beden Eğitimi Öğretmeni, İş Doyumu

INVESTIGATION OF JOB SATISFACTION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND COACHES

The aim of this study is to investigate the job satisfaction of physical education teachers and coaches. The participants of the study consisted of a total of 486 people including 294 physical education teachers working in public and private secondary education institutions in Ankara, Kırıkkale and Kırşehir provinces and 192 coaches working in the Provincial Directorates of Youth and Sports and sports clubs. Simple random sampling method was used in the selection of the participants. The data of the study was collected by survey. The survey consisted of two parts; demographic information and Minnesota Job Satisfaction Scale. SPSS 24.0 package program was used to evaluate the data obtained. t test and One Way Analysis of Variance (ANOVA) were used for data analysis. As a result of the study, it was determined that physical education teachers (70.6%) and coaches (66.1%) had good and significantly different job satisfaction. The internal satisfaction of both coaches and physical education teachers is higher than their external satisfaction. Job satisfaction of all participants differs significantly according to their educational level and monthly income. No significant difference was found between job satisfaction according to gender, age and marital status. Key Words: Coach, Physical Education Teacher, Job Satisfaction

SB894

BOKSÖRLER İLE BASKETBOLCULARIN EMPATİK EĞİLİMLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[2]Orhan AYDIN, [3]Alpaslan GÖRÜCÜ, [1]Cemal AKYOL

[1]Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Konya
[2]Balakgazi Anadolu Lisesi, Elazığ
[3]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

Email : *muhammedaliorhan_63@hotmail.com, alpgorucu@selcuk.edu.tr, cemal_akyol@yahoo.com*

Bu araştırmada, boksörler ile basketbolcuların empatik eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, 2018 yılında Niğde'de yapılan Türkiye Boks Şampiyonası sporcuları ile Elazığ'daki kulüplerde spor yapan 166 boksör ve yine aynı ilde basketbol oynayan 166 basketbolcu olmak üzere toplam 332 sporcu katılmıştır. Katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ve Dökmen (1988) tarafından geliştirilen "Empatik Eğilim Ölçeği" uygulanmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde Kolmogorov Simirnov, Tukey, t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre yaş, eğitim durumu ve spor yapma süresi değişkenleri ile sporcuların empatik eğilim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Cinsiyet ve branş değişkenleri ile empatik eğilim düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılık yoktur. Anahtar Sözcükler: Basketbolcu, Boksör, Empatik Eğilim

INVESTIGATION OF EMPATIC TENDENCIES OF BOXERS AND BASKETBALL PLAYERS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

The aim of this study is to investigate the emphatic tendencies of boxers and basketball players in terms of various variables. Total of 166 boxers, 2018 Turkey Boxing Championships athletes and boxers in sports clubs in Elazığ and 166 basketball players participated in the study. Personal Information Form prepared by the researcher and Empathic Tendency Scale developed by Dökmen (1988) were applied to the participants. SPSS 24.0 package program was used to evaluate the data obtained. Kolmogorov Simirnov, Tukey, t test and One Way Analysis of Variance (ANOVA) were used for data analysis. According to the data obtained from the research, there is a significant difference between the variables of age, educational status and duration of doing sports and empathic tendency levels of athletes. There is no significant difference between gender and branch variables and empathic tendency levels. Key Words: Basketball Player, Boxer, Empathic Tendency

OA900

MEASURING AND ANALYZİNG METHODS OF DEALING WITH PSYCHIATRIC HANDICAPPED PLAYERS ACCORDING TO THE TYPES OF STRESS

***[1]Raed Mohammed Mshatat*, [1]Qasoor AbdulHameed AbdulWahid, [2]Ameerah Sabri Hussein**

[1]Iraq / University Of Basra / College Of Physical Education And Sports Science
[2]Iraq / University Of Babel / College Of Physical Education And Sports Science

Email : *nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com*

Psychological stress has a significant impact on athletes and researchers seek to alleviate these stresses and hence the importance of research to find a measure through which to identify the psychological pressure facing the players and find solutions to them by giving suggestions for each case the aims of the study is Building a measure of methods to deal with the psychological pressure of players with mobility and Apply the scale of methods to deal with the psychological pressure of players with mobility . The sample (n=43). the researchers designed a scale of 50 items that represent the psychological pressures experienced by the players, giving four choices for each paragraph representing the solutions to these pressures. The scale was treated statistically using SPSS v21 and extracted the scientific basis of the scale and then applied to the sample of 43 players Through the table we infer the existence of statistical differences methods to deal with psychological pressure and in order to identify the differences in favor of any method the researchers used the method of least significant difference as shown in the following table

SB911

TENİS TARAFTARLARININ SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Fatih KIRKBİR, [2]Ünsal ALTINIŞIK, [2]Samet ZENGİN, [2]Akın ÇELİK

[1]Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Trabzon
[2]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon

Email : *fatihkirkbir@gmail.com, unsalaltinisik@gmail.com, sametzengin10@gmail.com, akincelik@trabzon.edu.tr*

GİRİŞ

Saldırganlık sözcüğüne etimolojik açıdan bakıldığında, Latince "ad" (Doğru) ve "gradi" (adım) sözcüklerinden oluşmuştur. İngilizcede "Agression" olarak ifade edilen sözcük ileriye doğru hareket etme anlamını taşımaktadır. Bu sözcüğe zıt anlamlı olarak ortaya çıkan sözcük ise "Regression"dır ve geriye doğru hareket etme anlamında kullanılmaktadır (Şahin, 2003).

Konter ise saldırganlığı öfke, düşmanlık, rekabet, engellenme, korku gibi durumlardan kaynaklanan ve karşısındakine, zarar vermeyi, onu durdurmayı, ona engel olmayı ya da kendini korumayı hedefleyen fiziksel, sözel ve sembolik her türlü davranış olarak tanımlamıştır (Konter, 2006).

Üzerinde önemle durulan kavramlardan birisi olan saldırganlık, insanoğlunun var olduğu günden beri süregelen bir davranış biçimidir. Çocukların oyunlarındaki kavgalardan, sokak çatışmalarından, savaşa kadar bir insanın bir diğer varlığa acı verme çabası, belki de üzerinde en çok araştırma yapılmış insan davranışlarından birisidir (Dalbudak, 2012).

İnsanlar ilişkilerinde çekingen, saldırgan, yönlendirici ve atılgan olmak üzere dört farklı temel davranış biçimlerinden birini seçerek tepkide bulunurlar (Erşan, Doğan ve Doğan, 2009). Saldırganlığın nedenlerine inildiğinde, saldırıda bulunan kişinin sosyal ve psikolojik açıdan eksikliklerinin bulunduğu ve bu eksikliklerini gidermek veya tamamlamak için kendisini bu şekilde ifade ettiği görülmektedir. Saldırganlık konusunda Freud, Wheite ve Murray'a ait farklı teoriler bulunmaktadır. Bu teorisyenler saldırganlığı farklı nedenlere dayandırarak bağlı bulundukları ekolleri esas almak suretiyle açıklamaya çalışmışlardır. Ancak tüm teorilerin ortak yanı, bireyin psikolojik ve sosyolojik olgunluğu oranında saldırganlık içgüdülerini yitirdiği şeklindedir. Saldırganlığın bir ihtiyaç mı yoksa bir etkiye karşı gösterilen tepki mi olduğu konusu halen araştırmalara konu olmaktadır. Saldırgan kişiler kızgınlık ve öfke dolu olup, öfke krizleri ve şiddet saldırılarıyla içlerindeki düşmanlığı dış dünyaya vurmaktadırlar (Kabak, 2009).

Taraftarlar beklenti sevinç hüzün gibi duygusal ihtiyaçların ve sosyalleşme ihtiyaçlarını kendini takımla bütünleştirerek karşılamaya çalışmaktadırlar (Koçer, 2012). Bu bütünleşmeden doğan duygu yoğunluğu insanların daha saldırgan tavırlar sergilemesine neden olmaktadır. Taraftarın dışında sporda saldırgan davranışları, sporun içinde bulunan sporcu, yönetici, hakem, medya vb. faktörlerde teşvik etmektedir. Örneğin maçlardan önce kulüp başkanı veya sözcülerin karşı klube ve taraftara yönelik sözlü saldırısı ya da kışkırtıcı davranışlarda bulunması. Bunun dışında, hakemlerin hatalı sanılan kararları, tartışmalı durumlar, spor yazar ve yorumcuların taraflı, kırıcı, yanlış ve sert yorumları, özellikle özel televizyon kanallarının reyting uğruna suçlayıcı yayınları sporda saldırgan davranışları ve şiddet eylemlerine açık davetiye çıkartmaktadır (Yazan, 1997).

Bu bilgiler ışığında araştırma tenis taraftarlarının saldırganlık düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca araştırmada; cinsiyet, yaş, müsabaka izlerken sergilenen davranış şekli ve eğitim durumu gibi bağımsız

değişkenlerinin katılımcıların saldırganlık düzeyleri üzerinde herhangi bir etkiye sahip olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın deseni, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi başlıklarına yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Tenis taraftarlarının saldırganlık düzeylerinin incelendiği bu çalışma betimsel bir nitelik taşımakta olup tarama modeline göre gerçekleşmektedir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez. Önemli olan, bilinmek istenen olguyu uygun bir biçimde gözleyip belirleyebilmektir (Karasar, 2005).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu 2019 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 39. Spor Şöleni tenis müsabakalarına izleyici olarak katılan 38'i kadın ve 62'si erkek olmak üzere toplam 100 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Saldırganlık Envanteri" kullanılmıştır.

***Kişisel Bilgi Formu**:* Araştırmaya konu olan tenis taraftarları hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Bu form; katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, müsabaka izlerken sergilenen davranış şekli gibi bağımsız değişkenleri içermektedir.

Saldırganlık Envateri: İpek İlter (Kiper) tarafından 1984 yılında geliştirilen saldırganlık envanteri 30 maddeden oluşmakta ve üç alt testi içermektedir. Bunlar, yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlıktır. Envanterin geçerlilik ve güvenirlilik çalışmasıyla ilgili literatürde birden çok geçerlilik ve güvenirlilik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada Şenyüzlü (2013) tarafından yapılan çalışmada elde edilen geçerlilik ve güvenirlilik testi katsayıları esas alınmıştır. Şenyüzlü'nün (2013) yaptığı çalışmada envanterin "Yıkıcı Saldırganlık" alt boyutuna ait Cronbach"s alfa iç tutarlılık katsayısı 0,833; "Atılganlık" alt boyutuna ait Cronbach"s alfa iç tutarlılık katsayısı 0,805 ve "Edilgen Saldırganlık" alt boyutuna ait Cronbach"s alfa iç tutarlılık katsayısı 0,800 olarak bulunmuştur. Envanterin tümüne ilişkin elde edilen iç tutarlılık katsayısı ise 0,931 olarak hesaplanmıştır. Envanterde yer alan her bir alt test 10 soru ile belirlenmiştir. Yıkıcı saldırganlıkla ilgili maddeler; 1, 2, 3, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 29 Atılganlıkla ilgili maddeler; 4, 5, 6, 10, 11, 12, 19, 20, 21, 28, Edilgen saldırganlıkla ilgili maddeler; 7, 8, 9, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 30"dur. Envanterde kullanılan materyal, soru formu ve yanıt kâğıdıdır. Envanterde kullanılan materyal soru formu ve yanıt kâğıdıdır. Sorular "Bana hiç uymuyor: -3", "Bana biraz uymuyor: -2", "Bana uymuyor: -1", "Kararsızım: 0", "Bana uyuyor: +1", "Bana biraz uyuyor: +2", "Bana çok uyuyor: +3", arasında yanıtlamayı içeren 7"li likert tipidir. Kuramsal olarak her bir alt testte, her soruya bana çok uyuyor şeklinde yanıt veren denek +30, bana hiç uymuyor şeklinde yanıt veren denek ise -30 puan almaktadır. Ancak istatistiksel olarak eksi puanlar kullanılmayacağından dolayı ve sıfır sayısının da istatistiksel analizde sorun yaratacağı düşüncesiyle her toplam puana 31 sayısı ilave edilmiştir. Bu sayede her bir alt testten alınan puan 1, en yüksek puan 61 olmaktadır. Envanterin kendisinde olmamakla birlikte, her üç alt ölçeğin toplam puanlarından yola çıkılarak her denek için genel bir saldırganlık puanı da elde edilmiştir (Güner, 2006).

BULGULAR

Tablo 1. Saldırganlık Envateri Puanlarının Dağılımı

Boyutlar	Madde Sayısı	n	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min	Max
Yıkıcı	10	100	3.90	1.01	-0.33	-0.50	1.60	5.90
Atılgan	10	100	5.14	0.83	-0.09	0.07	3.00	7.00
Edilgen	10	100	4.04	1.02	-0.39	0.50	1.10	6.50
Ölçek(Toplam)	30	100	4.36	0.64	0.29	0.17	2.83	6.20

Tablo 1'deki bulgulara göre, katılımcıların Saldırganlık Envanterinden elde ettikleri puan ortalamasının 4.36±0.64 olduğu görülmektedir. Araştırmada kullanılan ölçme aracından ve alt boyutlarından elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında verilerin normal dağıldığı söylenebilir (Tablo 1). Bu doğrultuda verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumunu Analiz Etmek Amacıyla Yapılan t Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort	Ss	Sd	*t*	*p*
Yıkıcı	Kadın	38	3.70	1.15	98	-1.485	0.14
	Erkek	62	4.01	0.91			
Atılgan	Kadın	38	5.00	0.86	98	-1.296	0.19
	Erkek	62	5.22	0.80			
Edilgen	Kadın	38	3.83	0.94	98	-1.553	0.12
	Erkek	62	4.16	1.06			
Ölçek (Toplam)	Kadın	38	4.20	0.58	98	-2.064	0.04
	Erkek	62	4.27	0.66			

Analizler, katılımcıların cinsiyetine göre Yıkıcı (t= -1.485, p>0.05), Atılgan (t= -1.296, p>0.05) ve Edilgen (t= -1.553, p>0.05) alt boyutlardan elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Ancak Saldırganlık Envanteri (t= -2.064, p<0.05) genelinden alınan puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçek genelinde erkeklerin (X= 4.47) kadınlara (X= 4.20) oranla puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Yaş Değişkenine Göre Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	Faktör	KT	sd	KO	*F*	*p*	AF

Yıkıcı	Gruplar arası	16.495	6	2.749	2.964	0.01	1-6
	Gruplar içi	86.245	93	,927			
	Toplam	102.740	99				
Atılgan	Gruplar arası	4.867	6	,811	1.187	0.32	
	Gruplar içi	63.541	93	,683			
	Toplam	68.408	99				
Edilgen	Gruplar arası	6.026	6	1.004	,947	0.46	
	Gruplar içi	98.637	93	1.061			
	Toplam	104.664	99				
Ölçek (Toplam)	Gruplar arası	2.577	6	,430	1.030	0.41	
	Gruplar içi	38.799	93	,417			
	Toplam	41.377	99	2.749			

AF: Anlamlı farklılık, Gruplar: 1: 15-20, 2: 21-25 3: 26-30, 4: 31-35, 5: 36-40, 6:41-45, 7: 46 ve üzeri

Analizler, katılımcıların yaşa göre Saldırganlık Envanteri (F= 1.030, p>0.05) ile Atılgan (F= 1.187, p>0.05) ve Edilgen (F= 0.947, p>0.05) alt boyutlardan elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Ancak Yıkıcı (F= 2.964, p<0.05) alt boyutundan alınan puanların yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 3). Gruplar arasındaki farkın nereden kaynaklandığını test etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre 15-20 yaş grubu ile 41-45 yaş grubu arasında 41-45 yaş grubu lehine farklılık izlenmiştir.

Tablo 4. Müsabaka İzlerken Sergilenen Davranış Şekline Göre Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	**Faktör**	**KT**	**sd**	**KO**	***F***	***p***	**AF**
Yıkıcı	Gruplar arası	13.127	6	2.188	2.271	**0.04**	1-3
	Gruplar içi	89.613	93	,964			
	Toplam	102.740	99				
Atılgan	Gruplar arası	4.165	6	,694	1.005	0.42	

	Gruplar içi	64.243	93	,691			
	Toplam	68.408	99				
Edilgen	Gruplar arası	12.766	6	2.128	2.153	0.05	
	Gruplar içi	91.897	93	,988			
	Toplam	104.664	99				
Ölçek (Toplam)	Gruplar arası	6.297	6	1.049	2.782	**0.01**	3-7
	Gruplar içi	35.080	93	,377			
	Toplam	41.377	99	2.188			

AF: Anlamlı farklılık, Gruplar: 1: Sakin, 2: Kavgacı 3: Öfkeli, 4: Hırçın, 5: Uyumlu 6: Saldırgan, 7: Keyifli/Neşeli

Analizler, katılımcıların müsabaka izlerken sergilenen davranış şekline göre Atılgan (F= 1.005, p>0.05) ve Edilgen (F= 2.153, p>0.05) alt boyutundan alınan puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Ancak Saldırganlık Envanteri (F= 2.782, p<0.05) ile Yıkıcı (F= 2.271, p<0.05) alt boyutundan alınan puanların manalı olarak farklılaştığı görülmüştür (Tablo 4). Gruplar arasındaki farkın nereden kaynaklandığını test etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre ölçek genelinde öfkeli-neşeli arasında öfkeli lehine, yıkıcı alt boyutunda ise sakin-öfkeli arasında öfkeli lehine farklılık görülmüştür.

Tablo 5. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

Boyutlar	**Faktör**	**KT**	**sd**	**KO**	***F***	***p***	**AF**
Yıkıcı	Gruplar arası	7.383	6	1.839	1.839	0.12	1-6
	Gruplar içi	95.357	93	1.004			
	Toplam	102.740	99				
Atılgan	Gruplar arası	1.375	6	,344	,487	0.74	
	Gruplar içi	67.032	93	,706			
	Toplam	68.408	99				
Edilgen	Gruplar arası	3.199	6	,800	,749	0.56	
	Gruplar içi	101.465	93	1.068			

	Toplam	104.664	99			
Ölçek (Toplam)	Gruplar arası	1.401	6	,350	,832	0.50
	Gruplar içi	39.976	93	,421		
	Toplam	41.377	99			

AF: Anlamlı farklılık, Gruplar: 1: Okur-Yazar değil, 2: İlkokul 3: Ortaokul, 4: Lise, 5: Üniversite 6: Lisansüstü

Analizler, katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre Saldırganlık Envanteri (F= 0.832, p>0.05) ile Yıkıcı (F= 1.839, p>0.05), Atılgan (F= 0.487, p>0.05) ve Edilgen (F= 0.749, p>0.05) alt boyutundan alınan puanların anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir (Tablo 5). Diğer bir ifadeyle katılımcıların eğitim seviyeleri saldırganlık tutumlarını etkilememektedir diyebiliriz.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada tenis taraftarlarının saldırganlık eğilimlerini cinsiyet, yaş, müsabaka izlerken sergilenen davranış şekli, eğitim durumu gibi bağımsız değişkenler açısından incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya 100 tenis taraftarı dâhil edilmiştir. Aşağıda araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Cinsiyet değişkeni açısından Yıkıcı, Atılgan ve Edilgen alt boyutlardan elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak Saldırganlık Envanteri genelinden elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür [(t= -2.064, p<0.05)]. Diğer bir ifadeyle ölçek genelinde erkeklerin (X= 4.47) kadınlara (X= 4.20) oranla puanlarının daha saldırgan davranışlarda bulunduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumun erkeklerin kadınlara göre daha baskın bir profile sahip olması, tuttukları takımlara karşı aidiyet duygularının daha çok ön planda olması ve kadınların yapısı gereği daha uysal ve yapıcı olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde cinsiyet ile saldırganlık arasında anlamlı farklılığın olduğu birçok çalışmaya rastlanmaktadır (Arslan, Hamarta, Arslan ve Saygın, 2010; Efilti, 2008; Şenyüzlü, 2013; Yalçın, 2009). Elde edilen bulgular araştırmamız ile ötüşmektedir. Alanyazın incelendiğinde cinsiyetin saldırganlık üzerinde etkisinin olmadığı çalışmalar da mevcuttur (Yılmaz, 2013; Yıldız, 2009; Bolat-Karataş, 2002; Ağlamaz, 2006;). Dolayısıyla elde edilen sonuçlar çalışmamızla çelişmektedir.

Yaş değişkeni açısından Saldırganlık Envanteri incelendiğinde ölçek geneli ile Atılgan ve Edilgen alt boyutlardan elde edilen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak ölçeğin Yıkıcı alt boyutundan el edilen puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür [(F= 2.964, p<0.05)]. Gruplar arasındaki farkın nereden kaynaklandığını test etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre 15-20 yaş grubu ile 41-45 yaş grubu arasında 41-45 yaş grubu lehine farklılık izlenmiştir. Elde edilen bu bulgunun yaş seviyesinin artması ile birlikte kişilerin takımlarına olan bağlılıklarının da artması sonucu ortaya çıkan bir durum olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde Kırkbir'in (2014) üniversite öğrencileri üzerine, Zengin'in (2016) ve Çakır'ın (2014) lise öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmalarda benzer bulgular ile karşılaşılmaktadır. Dolayısıyla elde edilen bulgular araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Alanyazın incelendiğinde ölçeğin Yıkıcı boyutu ile yaş arasında anlamlı farklılığın olmadığı çalışmalarda mevcuttur. Gökçiçek'in (2015) ortaöğretim kurumlarında spor yapan ve yapmayanlar üzerine, Açak'ın (2011) işitme engelli ve işitme engelli olmayan futbolcular üzerine ve Topuz'un (2008) amatör futbolcular üzerinde yaptığı araştırmalarda bu duruma benzer sonuçlar elde edilmiştir. İlgili sonuçlar araştırmamız ile örtüşmemektedir.

Müsabaka izlerken sergilenen davranış şekline göre Saldırganlık Envanteri incelendiğinde ölçeğin Atılgan ve Edilgen alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak

ölçek genelinden ve Yıkıcı alt boyutundan alınan puanların müsabaka izlerken sergilenen davranış şekline göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür [(F= 2.782, p<0.05; F= 2.271, p<0.05)]. Gruplar arasındaki farkın nereden kaynaklandığını test etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre ölçek genelinde öfkeli-neşeli arasında öfkeli lehine, yıkıcı alt boyutunda ise sakin-öfkeli arasında öfkeli lehine farklılık görülmüştür.

Eğitim durumu değişkenine göre Saldırganlık Envanteri incelendiğinde ölçek geneli ile Yıkıcı, Atılgan ve Edilgen alt boyutlarından elde edilen puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir [(F= 0.832, p>0.05)]. Diğer bir ifadeyle katılımcıların eğitim seviyeleri saldırganlık tutumlarını etkilememektedir diyebiliriz. Literatür incelendiğinde eğitim durumun saldırganlık üzerinde herhangi bir farklılığa sebep olmadığı çalışmalarda mevcuttur (Ece, 2014; Duyar, 2011; Şanlı, 2014). Bu doğrultuda elde edilen bulgular araştırmamız ile paralellik göstermektedir.

KAYNAKÇA

Açak, M. (2011). İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Futbolcuların Benlik Saygıları ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Ağlamaz, T. (2006). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Puanlarının Kendini Açma Davranışı, Okul Türü, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Anne-Baba Öğrenim Düzeyi ve Ailenin Aylık Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Arslan, C., Hamarta, E., Arslan, E., Saygın, Y. (2010). Ergenlerde saldırganlık ve kişilerarası problem çözmenin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(1), 379-388.

Bolat-Karataş, Z. (2002). Anne-Baba Saldırganlığı ile Lise Öğrencilerinin Saldırganlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Çakır, H. İ. (2014). Liseler Arası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Saldırganlık Durumlarının Araştırılması (Rize ili örneği). Yüksek lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Dalbudak, İ. (2012). 13-15 Yaş Arası Görme Engelli Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Duyar, D. (2011). Futbol Seyircisinde Saldırganlık Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Ece, C. (2014). Futbol Müsabakalarını Stadyumda Seyreden Üniversite ve Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması Sakarya İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Efilti, E. (2008). Orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencileri saldırganlık ve denetim odağının karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 213-230.

Erşan, E. E., Doğan, O. ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik açıdan değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 31: 231-238.

Gökçiçek, S. (2015). Ortaöğretim Kurumlarında Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Saldırganlık Tutumlarının Araştırılması (Samsun ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Güner, B. Ç. (2006). Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Kabak, F. (2009). Ergenlerde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi (15. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kırkbir, F. (2014). Karadeniz Teknik Üniversitesinde Okuyan ve Üniversiteler Arası Müsabakalarda Yarışan Öğrencilerin Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Koçer, M. (2012). Futbol derneklerine üye olan taraftarların şiddet ve holiganizm eğilimlerinin belirlenmesi. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:32 Yıl:2012

Konter, E. (2006). Spor Psikolojisi El Kitabı. Ankara: Nobel Yayınevi.

Şahin H. M. (2003). Sporda Şiddet ve Saldırganlık. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Şanlı, S. (2014). Futbol Müsabakalarında Olaylarda Yer Alan Seyircilerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Şenyüzlü, E. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Topuz, R. (2008). Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yazan ,Ü.M. (1997). Türkiye Kanatlarımızın Altında. İstanbul: İz Yayıncılık.

Yalçın, Y. (2009). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Yıldız, S. (2009). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yılmaz, S. (2013). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

SB912

LİSE ÇAĞINDAKİ ERGENLERDE SPORUN SOSYALLEŞME ÜZERİNE ETKİLERİ

[1]Hamit BİLGİÇ, [1]Nuri KARABULUT

[1]Uşak Üniversitesi

Email : *hamit_bilgic89@hotmail.com, nuri.karabulut@usak.edu.tr*

Abstract

The aim of this study is to investigate whether there is a difference between the social skills of adolescents in high school age and who workout regular sports. For this purpose, the effects of some parameters such as age, gender, family in come level on socialization were also examined.

1036 students (502 females, 534 males) from high schools affiliated to Mardin Provincial Directorate of National Education participated in the study. 447 of the students in the study group did not participate in any sporting activities, while 589 of them consisted of young people who participated in sporting activities at least 2 days a week.

In the study, Sahan's (2007), a five-levels Likert-typescale, was used the inventory called "Socialization Dimension". After getting the necessary permissions from the National Education and Student Parents for the study, the survey was conducted by the researcher.

Based on the statistical analysis of the obtained data, it can be considered that the socialization skills of adolescents who workout in high school age are sign if i cant lying her than those who do not. In the gender comparison, it was found that girls had higher socialization skill scores than boys. In the light of the data, it can be concluded that the socialization ability decreases with age acording to the results. On the other hand, no relationship was found between family in come level and social skills, education level of parents.

Keywords: Socialization, sport in adolescents, physical education

Giriş

Sosyalleşme kavramı, TDK' da toplumsallaşma olarak ifade edilirken asıl kökeni, Fransızca "socialisation", kelimesinden türemiştir.

Almanca "sozialization"İngilizce "socialization" sözcükleri ile ifade edilmektedir. Türkiye`deki pek çok kaynakta sosyalizasyon için, toplumsallaşma ve sosyalleşme kelimelerinin kullanıldığı görülmektedir Bu kavram insanoğlunun doğumuyla başlayan ve yaşamın sonuna kadar devam eden bir süreçtir (Tezcan, 1996).

Birey, içine doğduğu kültürel ortamın özellikleri ana-babasından, yakınlarından, arkadaşlarından, okuldan, sokaktan ve iş ortamından öğrenir. Ömür boyu süren bu öğrenme ve uyma sürecine sosyalleşme denir. (http://sosyallesme.nedir.org/)

Sosyalleşme kavramı insanın toplumsal bir varlık olması sebebiyle hayatını devam ettirebilmek için diğer insanlarla işbirliği yapmak zorunda olması ya da topluma uyum sağlamak için gerekli olan bilgi, beceri, algı, değer ve eğilimlerinin bütün olarak gelişimi olarak tanımlanabilir. (Doğan ve ark. 2007)

Sosyalleşme, bireyin, içinde yaşadığı toplumun normlarını, değerlerini, kendisinden beklenen rolleri, tutumları ve davranış yapılarını, toplumsal etkileşim için gerekli becerileri, benlik ve kimlik duygusunu kazanma, içinde yaşadığı kültürü içselleştirme sürecidir (Köksal ve ark., 2013).

Özkalp'e göre sosyalleşme, bireyin kendisi için uygun, insanca davranışları öğrenmesidir. Öte yandan sosyalleşmeyi kişisel ve sosyal açıdan ayrı ayrı tanımlayan Özkalp'e göre sosyalleşme, kişisel açıdan, insanın hayvansal taraflarını geri planda bırakarak, insani değerler elde etmesi ve şahsiyetini bulması sürecidir. Toplumsal açıdan ise sosyalleşme, toplumda var olan sosyal ve kültürel mirasın gelecek kuşaklara aktarılabilmesi ve benlik gelişimidir (Özkalp, 2005: 109-110).

Şahan göre sosyalleşme, bireyler içinde yaşadıkları toplumun değer yargılarını, inançlarını, geleneklerini, yaşam tarzlarını sosyalleşme süreci ile kuşaktan kuşağa aktarırlar. Bu süreç öğrenme yolu ile gerçekleşmektedir. Bu yapısı itibari ile sosyalleşme bireyin topluma, toplumun bireye bilgi ve teorik aktarımını sürekli hâle getirmektir. Bireyin belli dönemlerde sosyalleşme sürecine ilişkin etkileşim yoğunluğu artmakta ya da azalmakta fakat bu süreç asla son bulmamaktadır (Şahan 2008).

İnsanlar var olduğu günden itibaren gruplar halinde yaşamayı seçmiştir. Bu seçim, bazı gelişmeleri beraberinde getirmiştir. Birlikte yaşam kültürünün ilerletip yaygınlaşmasından sonra insanoğlu sadece fiziki oluşumlarıyla olmamış, bir yandan da toplumsal oluşumlarıyla da hayatın içerisinde var olmuştur. Özellikle endüstrinin gelişimi, sanayi devrimiyle gelişmeye devam eden, günümüzde de hızla büyüyen birlikte yaşam kurallarının değişmesi, beraberinde bazı gelişmeleri ortaya çıkarmıştır (Çınar 2018).

İnsanın potansiyelinde olan zekâ ve becerilerinin ortaya çıkarılması için onların sosyal bir ortamda yetiştirilip, büyütülmesi gerekmektedir. Doğumdan ölüme kadar devam eden, insanın bütün hayatını kuşatan bu sürece sosyalleşme denir. Bireyin sosyalleştirilmesi tüm dönemlerde devletlerin ve ailelerin öncelikli hedeflerinden olmuştur. Sosyalleşme sürecinin sağlıklı ilerlemesi için sosyal grupların ve kurumların etkili rol oynaması gereklidir. Sosyalleşme süreci genellikle aile ve devletin istediği yönde işlese de bazı olağan dışı durumlarda farklı aktörlerin birey ile etkileşimi, sosyalleşmeyi olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Özpolat, 2010: 10).

İnsan hayata zekâ ve yetenek açısından sıfır noktasında başlamamakla birlikte, insan olarak yaşamını sürdürebilmek için gerekli olan bilgi ve becerilere doğuştan sahip değildir. Doğuştan sahip olduğu zekâ ve yeteneğin potansiyel durumdan bilgi, beceri, değer ve davranış boyutuna taşınabilmesi ve kendi özgünlüğünü koruyarak yaşadığı toplumun uyumlu bir üyesi hâline getirilebilmesi için insanın sosyal bir ortamda yetiştirilmesine ihtiyaç duyulur. Doğumdan ölüme kadar insanın bütün yaşamını kuşatan bu sürece sosyalleşme denir (Özpolat 2010)

Sosyal gelişim, kişinin doğumdan yetişkin oluncaya kadar, başka insanlarla olan ilişkilerinin ve onlara karşı geliştirdiği bilgi ve duygular bütünü olarak ifade edilir. Başka bir değişle sosyalleşme, kişinin yetişkin çevresinde geçerli olan norm ve değer yargılarında uygun bir davranış geliştirme sürecidir (Binbaşıoğlu, 1982).

Her araştırmacının farklı tanımlar yaptığı sosyalleşme kavramını şu şekilde açıklayabiliriz. Sosyalleşme, bir süreçtir. Bu süreç içinde bireyin kendi istekleri doğrultusunda bulunduğu çevrede ve ya başka yerlerde yaşayan insanlarla kaynaşması, onlarla sohbet etmesi, yeni arkadaşlıklar edinmesi, yeni bigi birikimler elde etmesi olarak açıklayabiliriz.

Yöntem

Çalışmaya Mardin il milli eğitim müdürlüğüne bağlı liselerde öğrenim gören 502 kadın, 534 erkek öğrenci toplamda 1036 kişi katılmıştır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin 447 tanesi herhangi bir spor etkinliğine katılmazken 589 tanesi haftada en az 2 gün düzenli olarak sportif etkinliklere katılan gençlerden oluşmaktadır.

Araştırmada 5'li Likert tipi bir ölçek olan Şahan'ın (2007) "Sosyalleşme Boyutu" adlı envanteri kullanılmıştır. Bu ölçek hiç katılmıyorum ile tamamen katılıyorum arasında 5'li likert tipi olup, 34 maddeden oluşmaktadır. Çalışma

için Milli Eğitim Müdürlüğünden ve Öğrenci velilerinde gerekli izinler alındıktan sonra, araştırmacı tarafından anket uygulaması yapılmıştır.

Toplanan verilerin istatistiksel analizi SPSS bilgisayar programı yardımıyla tanımlayıcı frekans dağılımı, One Way Anova ve İndependent Simple T-testlerinden yararlanarak sonucuna varılmıştır.

Bulgular

Tablo I: Çalışma Grubunun Tanımlayıcı İstatistikleri

		N	%
Yaş	14 Yaş	278	26.8
	15 Yaş	351	33.9
	16 Yaş	259	25.0
	17 Yaş	111	10.7
	18 Yaş	37	3.6
Cinsiyet	Kadın	502	48.5
	Erkek	534	51.5
Sınıf	9. Sınıf	355	34.3
	10. Sınıf	418	40.3
	11. Sınıf	174	16.8
	12. Sınıf	89	8.6
Spor Yılı	Spor Yapmamış	447	43.1
	Bir Yıl	73	7.0
	İki Yıl	116	11.2
	Üç Yıl	129	12.5
	Üç Yıldan Fazla	271	26.2

Tablo I' de çalışmaya katılan öğrenci grubunun cinsiyet, yaş, okumakta olduğu sınıf ve spor yapma süresini kapsayan dağılımları gösterir bilgiler yer almaktadır. Buna göre araştırmada yer alan öğrencilerin 278 tanesi 14 yaşında, 351 tanesi 15 yaşında, 259 tanesi 16 yaşında, 111 tanesi 17 yaşında ve 37 öğrenci 18 yaşındadır. Yine bu öğrencilerin 502 tanesi kadın ve 534 tanesinin erkek olduğu görülmektedir. Bir sonraki satırda ise, öğrencilerin devam etmekte oldukları sınıf bilgileri yer almaktadır. Bakıldığında 355 öğrencinin 9. sınıfta, 418 öğrencinin 10. sınıfta, 174 öğrencinin 11. sınıfta ve 89 öğrencinin 12. sınıfta yer aldığı gözlenmektedir. Çalışmaya dahil olan öğrencilerin 447' si hiç spor yapmadığını, 73 tanesi bir yıl, 116'sı iki yıl, 129 öğrenci üç yıl ve 271 öğrenci üç yıldan fazla spor yaptıklarını beyan etmişlerdir.

Tablo II: Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Sosyalleşme Düzeylerinin Karşılaştırılması

	N	X	Ss	t	p
Spor Yapan	589	119,36	15.40	1.313	.001
Spor Yapmayan	447	117,90	19.27		

P<0.05

Tablo II incelendiğinde çalışmada yer alan öğrencilerin 589 tanesinin düzenli olarak spor yapmakta olduğu, 447 öğrencinin ise düzenli olarak spor yapmadığı görülmektedir. Yapılan istatistiksel analizde spor yapan öğrencilerin ortalama sosyalleşme düzeylerinin 119,36 ve standart sapmalarının 15,40 olduğu, buna karşın spor yapmayanların ise sosyalleşme puan ortalamasının 117,90 ve standart sapmalarının 19,27 olduğu göze çarpmaktadır. Düzenli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin karşılaştırılmasında istatistiksel olarak $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Tablo III: Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Sosyalleşme Düzeylerinin Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Kadın	502	119.73	16.15	2.126	.010
Erkek	534	117.40	19.01		

$P<0.05$

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyete göre karşılaştırılması sonucu elde edilen verilerin yer aldığı tablo III incelendiğinde ise, öğrencilerin 502'sinin kadın, 534'ünün ise erkek olduğu görülmektedir. Kadın katılımcıların sosyalleşme puan ortalaması 119,73 ve standart sapmaları 16.15 iken, erkek katılımcıların sosyalleşme puan ortalaması 117,40 ve standart sapma puanları ise 19.01 olarak ortaya çıkmıştır. Kadın ve erkeklerin sosyalleşme düzeylerinin istatistiksel karşılaştırılmasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo IV: Çalışmaya Katılan Ergenlerin Gelir Durumları İle İlgili Tanımlayıcı İstatistik

Gelir Durumu	N	X	Ss
2000'den az	392	117.46	18.37
2000-3000 arası	349	119.57	17.09
3000-4000 arası	133	118.17	16.23
4000'den çok	162	119.18	18.53
Toplam	1036	118.53	17.71

Tablo V: Aile Gelir Düzeyleri İle Sosyalleşme Düzeylerinin Karşılaştırılması

Gelir Durumu	2000 ve altı N=392	2000-3000 N=349	3000-4000 N=133	4000 ve fazlası N=162
2000 altı N=392		.368	.978	.725

2000-3000				
	.368		.867	.996
N=349				
3000-4000				
	.978	.867		.962
N=133				
4000'den fazla				
	.725	.996	.962	
N=162				

Tablo IV ve tablo V' te çalışmaya katılan öğrencilerin ailelerinin aylık gelir düzeyleri ve sosyalleşme becerileri arasındaki karşılaştırmanın yer aldığı istatistiksel veriler yer almaktadır. Tablo IV' e bakıldığında 392 öğrencinin ailesine ait gelir düzeyinin 2000 liranın altında olduğu ve sosyalleşme puan ortalamalarının 117,46 olarak tespit edildiği görülmektedir. 2000 lira ile 3000 lira arası gelir düzeyine sahip olanların sayısının 349 olduğu ve bu öğrencilerin sosyalleşme puan ortalamalarının 119,57 olarak tespit edildiği görülmektedir. 133 öğrencinin aylık ortalama gelirlerinin 3000 ila 4000 lira arası olduğu ve bu öğrencilere ait sosyalleşme puan ortalamasının 118,17 olarak ortaya çıktığı gözlenmektedir. Aylık gelir düzeyi 4000 liradan fazla olan öğrencilere bakıldığında ise, sosyalleşme puan ortalaması 119,18 olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anne Eğitim	**Ss**	**p**

Tablo V' te yer alan verilere dayanarak, yapılan istatistiksel analizlerde aile gelir düzeyi ile sosyalleşme becerisi arasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamadığı söylenebilir.

Tablo VI: Anne Eğitim Durumu İle Sosyalleşme Düzeylerinin Karşılaştırılması

		Ortalama Farkı		
İlkokul	Ortaokul	1.88	1.52	.819
	Lise	-3.06	1.82	.543
	Ön lisans	9.57	5.16	.432
	Lisans	-1.30	3.62	.999
	Okumadı	1.37	1.43	.932
Ortaokul	İlkokul	-1.88	1.52	.819
	Lise	-4.94	2.07	.161
	Ön lisans	7.69	5.25	.689
	Lisans	-3.18	3.75	.959
	Okumadı	-.51	1.74	1.000
Lise	İlkokul	3.06	1.82	.543
	Ortaokul	4.94	2.07	.161
	Ön lisans	12.63	5.35	.171
	Lisans	1.77	3.88	.998
	Okumadı	4.43	2.00	.235
Ön lisans	İlkokul	-9.57	5.16	.432
	Ortaokul	-7.69	5.25	.689
	Lise	-12.63	5.35	.171
	Lisans	-10.87	6.20	.498
	Okumadı	-8.20	5.23	.621
Lisans	İlkokul	1.30	3.62	.999
	Ortaokul	3.18	3.75	.959
	Lise	-1.77	3.88	.998
	Ön lisans	10.87	6.20	.498
	Okumadı	2.67	3.72	.980
Okumadı	İlkokul	-1.37	1.43	.932
	Ortaokul			
	Lise	.51	1.74	1.000

	Ön lisans	-4.43	2.00	.235
	Lisans	8.20	5.23	.621
Baba Eğitim		**Ortalama Farkı**	**Ss**	**p**
		-2.67	3.72	.980
İlkokul	Ortaokul	3.19	1.42	.222
	Lise	1.52	1.52	.918

Tablo VII: Baba Eğitim Durumu İle Sosyalleşme Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Ön lisans	3.45	2.64	.781
	Lisans	2.44	2.13	.862
	Okumadı	4.77	2.66	.472
Ortaokul	İlkokul Lise	-3.19	1.42	.222
		-1.66	1.56	.894
	Ön lisans	.26	2.66	1.000
	Lisans	-.74	2.16	.999
	Okumadı	1.57	2.68	.992
Lise	İlkokul	-1.52	1.52	.918
	Ortaokul	1.66	1.56	.894
	Ön lisans	1.92	2.71	.981
	Lisans	.92	2.22	.998
	Okumadı	3.24	2.73	.844
Ön lisans	İlkokul	-3.45	2.64	.781
	Ortaokul	-.26	2.66	1.000
	Lise	-1.92	2.71	.981
	Lisans	-1.00	3.10	1.000
	Okumadı	1.31	3.48	.999
Lisans	İlkokul	-2.44	2.13	.862
	Ortaokul	.74	2.16	.999
	Lise	-.92	2.22	.998
	Ön lisans	1.00	3.10	1.000
	Okumadı	2.32	3.11	.976
Okumadı	İlkokul	-4.77	2.66	.472
	Ortaokul	-1.57	2.68	.992
	Lise	-3.24	2.73	.844
	Ön lisans	-1.31	3.48	.999
	Lisans	-2.32	3.11	.976

P<0.05

Tablo VI ve Tablo VII incelendiğinde anne ve baba eğitim durumu ile sosyalleşme becerisi arasında istatistiksel olarak p<0.05 düzeyinde anlamlı bir fark tespit edilemediği görülmektedir.

Sonuç ve Tartışma

Sosyal bir olgu olan spor insanın kendini bulmasında, yenilemesinde ve sağlıklı olmasında önemli bir rol oynamaktadır. Sporun özellikle sosyalleşme sürecindeki etkileri, bireyler ve toplumlar arasında dostluk ve kardeşlik sağlayarak dünya

barışına olumlu katkılar sağlamaktadır. Dolayısıyla, spor sosyolojisi alanında bilimsel çalışmaları teşvik eden toplumlar, olgunun sosyal yaşamdaki fonksiyonlarını daha verimli analiz edebilmekte ve sosyalleşme sürecini daha etkin bir şekilde yaşamaktadırlar (Özdinç 2005).

Çalışmaya Mardin il milli eğitim müdürlüğüne bağlı liselerde öğrenim gören 14-18 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşmaktadır. 502 kadın, 534 erkek öğrenci toplamda 1036 kişi bu çalışmada yer almıştır. Araştırmada yer alan öğrencilerin 447' si hiç spor yapmadığını, 589 tanesi ise düzenli spor yaptıklarını beyan etmişlerdir.

İstatistiksel verileri incelendiğinde çalışmada yer alan öğrencilerin 589 tanesinin düzenli olarak spor yapmakta olduğu, 447 öğrencinin ise düzenli olarak spor yapmadığı görülmektedir. Spor yapan öğrencilerin ortalama sosyalleşme düzeylerinin 119,36 ve standart sapmalarının 15,40 olduğu, buna karşın spor yapmayanların ise sosyalleşme puan ortalamasının 117,90 ve standart sapmalarının 19,27 olduğu göze çarpmaktadır. Düzenli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin karşılaştırılmasında istatistiksel olarak $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde Farklı sonuçlar elde eden araştırmacılar da bulunmaktadır. Koca Ve Salici (2018)'nin yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin spor yapıp yapmamalarının sosyalleşme düzeyini etkilemediği ancak spor yapanların içerisinde kulüp sporcusu olanların daha yüksek sosyalleşme düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra yine spor yapanlar içerisinde yapılan branşın türüne bağlı olarak sosyalleşme düzeyinin değişmediği gözlemlenmiştir.

Tuncel ve Kaya (2019) , Ağkurt (2018), Demirtaş (2018) yapmış oldukları araştırmalarda spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin sosyalleşme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet ve Sosyalleşme Düzeylerinin Karşılaştırılması sonucu elde edilen veriler incelendiğinde, 502 kadın ve 534 erkek bu çalışmaya katılmıştır. Kadınların sosyalleşme puan ortalaması 119,73 ve standart sapmaları 16.15 iken, erkek katılımcıların sosyalleşme puan ortalaması 117,40 ve standart sapma puanları ise 19.01 olarak ortaya çıkmıştır. Kadın ve erkeklerin sosyalleşme düzeylerinin istatistiksel karşılaştırılmasında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu çalışmadan hareketle kadınların sosyal beceri puanlarının erkeklere göre daha yüksek olmasından, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre araştırmanın istatistiksel verilerine göre daha sosyal olduğu söylenebilir.

Literatür taraması yapıldığında bizimle aynı sonucu bulan araştırılmalar bulunsa da tam tersi sonuçlar elde eden çalışmalarda yer almaktadır. Tuncel ve Kaya (2019) cinsiyete göre sosyalleşme düzeyi kadın öğrenciler lehinde anlamlı bir farklılık sonucu elde etmiştir. Yine Benzer çalışmada Cinsiyet değişkenine göre sosyalleşme sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamasına rağmen kadınların erkeklere oranla daha yüksek sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. (Doğan ve ark. 2007)

Özdinç (2005)'in yapmış olduğu çalışmada ise spor vesilesiyle, Türk erkeğinin sosyalleşme sürecinin bayanlara göre daha fazla olduğu sonucunu elde ederken, Şahan (2007) spor cinsiyete göre kadın öğrencilerin sosyalleşmesine katkı sağladığını belirtmiştir. Ağkurt (2018) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre spor ile sosyalleşme düzeyi arasında anlamlı bir farkın olduğunu belirtmiştir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin ailelerinin aylık gelir düzeyleri ve sosyalleşme becerileri arasındaki karşılaştırmanın yapılan analiz sonuçlarında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunamadığı söylenebilir. Literatürde benzer sonuçlar bulan araştırmacılarda bulunmaktadır. Erdimez (2016)'in yaptığı araştırmada ailenin toplam geliri değişkeninin Spor ve Sosyalleşme düzeyine etki etmediği görülmektedir sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırma sonucu da yapılan bu araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir.

Yapılan bu çalışmada anne ve baba eğitim durumu ile sosyalleşme becerisi arasında istatistiksel olarak $p<0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark tespit edilemediği görülmektedir.

Erdimez (2016)' yaptığı çalışmada anne ve babanın eğitim durumu değişkenine göre soyal beceri düzeyine etki etmediği sonucunu elde etmiştir.

Bu araştırmanın verilerine göre; spor yapmak ve spor yapmamak öğrencilerin sosyalleşme durumunda değişiklik yaptığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine bakıldığında kadınların daha sosyal bir yapıya sahip oluğu, Aile gelir düzeyi, aile eğitim düzeyi gibi birçok değişkenin sosyalleşme düzeyini değiştirmediği sonucuna varılmıştır.

KAYNAKÇA

Binbaşıoğlu, C. (1982). Eğitim Psikolojisi, Ankara: Binbaşıoğlu Yayınevi

Bulut Y., Sosyolojiye Giriş I İstanbul Üniversitesi Açık Ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Ders Kitabı, 2010.

Coşgun M., Gençlerin Kimlik Gelişimi Ve Sosyalleşme Sürecine Televizyon Dizilerinin Etkisi (Sakarya İli Kocaali İlçesi Örneği), Akademik Bakış Dergisi Sayı: 28 Ocak – Şubat 2012 Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi.

Demirtaş S., Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir, 2018.

Doğan E., Yılmaz A. K., Kabadayı M., Mayda M. H., Spor Bilimleri Öğrencileri İle Farklı Fakültelerde Okuyan Öğrencilerin Sosyalleşme Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi,

Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı 22, 403-411, 2018

Erdimez A. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sporla Sosyalleşme Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş, (2016).

Koca M. E., Salici O., Spor Yapan Ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin İncelenmesi: Isparta Örneği, Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi 2019;10(2):186-197

Koştaş, Münir, "Sosyalleşme", (Çevrimiçi)Http://Dergiler.Ankara.Edu.Tr/Dergiler.

Köksal O, Dilci O, Koç M. Çocuklarda Görülen Sosyal Problemlerin Akademik Başarıya Etkisi Üzerine Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi, Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic, 2013, 8(8):873-883.

Küçük V., Koç H., Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2004.

Özdinç Ö., Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Sporun Ve Spora Katılımın Sosyalleşmeyle İlişkisi Üzerine Görüşleri, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2005, Iıı (2) 77-84

Özkalp E., Arıcı H., Bayraktar R., Aydın O., Erkal B., Uzunöz A., Davranış Bilimlerine Giriş, Anadolu Üniversitesi Yayını, 2002. No: 1355

Şahan H., Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, Kmu İibf Dergisi Yıl:10 Sayı:15 Aralık/2008

Özpolat, Abdulvahap (2010). Ailede Demokratik Sosyalleşme, Yıl 11,Cilt 5, Ankara: Aile Ve Toplum Eğitim Kültür Ve Araştırma Dergisi.

Tezcan, M. (1996). Eğitim Sosyolojisi. Ankara: Dünya Kitabevi.

Tuncel S., Kaya B., Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi (Ahi Evran Üniversitesi Örneği), Spor Eğitim Dergisi, 2019, Cilt 3, Sayı 3, 20-31.

Yıldırım S., Özcan G., Lisanslı Olarak Takım Sporu Ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2011-2

Http://Sosyallesme.Nedir.Org/

Keywords: Socialization, sport in adolescents, physicaleducation

SB913

KADINLARDA KASLILIK DÜRTÜSÜ ÖLÇEĞİNİN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

[1]İlayda ESİN, [1]Nazmi BAYKÖSE

[1]Akdeniz Üniversitesi

Email : *ilaydaesin@gmail.com,*

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı Kadınlarda Kaslılık Dürtüsü Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesidir.
Yöntem: Araştırma amacına ulaşmak için iki farklı örneklem belirlenmiştir. Bunlardan birincisi açımlayıcı faktör analizinin yapıldığı 153 kişilik egzersiz yapan kadın katılımcılardan oluşan örneklem grubudur. İkinci örneklemimiz ise doğrulayıcı faktör analizi ve ek analizlerin gerçekleştirilmiş olduğu 213 kişilik egzersiz yapan kadın katılımcılardan oluşan örneklem grubudur. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics 22 ve AMOS 22 paket programı kullanılmıştır.
Bulgular: KKDÖ'de yer alan maddelerin faktör yapılarını belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından yürütülen Açımlayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre tutum ve davranış olmak üzere iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Envanterin yapı geçerliğini test etmek üzere yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda belirlenen iki faktör yapısı varyansının %68'ini açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirliğinin sınanmasında iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. 213 katılımcı için elde edilen iç tutarlılık katsayıları "Tutum" alt boyutunda 0.94, "Davranış" alt boyutunda 0.92 şeklinde tespit edilmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları x2/sd (2.231) değeri başta olmak üzere uyum indeksleri, modelin iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek üzere yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonuçları, iki alt boyutlu, toplam 10 maddeden oluşan ölçeğe ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir.
Sonuç: Sonuç olarak, çalışma bulguları 10 maddelik KKDÖ'nün Türk egzersiz yapan kadın katılımcılar örnekleminde kaslılık dürtüsü düzeyinin belirlenmesi için kullanılabilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Kaslılık dürtüsü, kadın, sporcu

INVESTIGATION OF PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF FEMALE MUSCULARITY SCALE

İlayda ESİN[1], Nazmi BAYKÖSE[1]

[1] Akdeniz University, Faculty of Sport Science

Abstract

Objective: The aim of this study was to investigate the psychometric properties of the Female Muscularity Scale.

Method: Two different samples were determined in order to reach the research aim. The first of these is a sample of 153 female participants doing exploratory factor analysis. The second sample consisted of 213 women exercising with confirmatory factor analysis and additional analyzes. IBM SPSS Statistics 22 and AMOS 22 software were used in the analysis of the obtained data.

Results: According to the results of Exploratory Factor Analysis, two-factor structure was determined as attitude and behavior according to the results of exploratory factor analysis. As a result of the exploratory factor analysis conducted to test the construct validity of the inventory, 68% of the two factor structure variance was determined. Internal consistency coefficients were calculated to test the reliability of the scale. Internal consistency coefficients obtained for 213 participants were 0.94 in the “Attitude” sub-dimension and 0.92 in the “Behavior” sub-dimension. The results of the Confirmatory Factor Analysis (x2 / sd (2.231) value, especially the index of fit, indicates that the model shows a good fit. The results of the confirmatory factor analysis conducted to test the construct validity of the scale showed that the indices of the scale, which consisted of two sub-dimensions, totaling 10 items, were acceptable.

Conclusion: In conclusion, the results of the study revealed that the 10-item FMS is a useful scale for determining the level of muscular impulse in the Turkish sample of female participants.

Keywords: Muscle impulse, woman, athletes

Giriş

Geleneksel olarak, beden imajı araştırması öncelikle kadınlara ve yaygın olarak ince bir fiziği elde etme arzusuna odaklanmıştır (Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn, 1999). Erkeklerde ve kadınlarda vücut memnuniyetsizliği ile ilgili risk faktörleri hakkında nispeten az şey bilinmektedir (Drewnowski, Kurth ve Krahn, 1995). Nispeten az sayıda erkek ve kadın vücutlarını çok büyük olarak algılasa da (McCreary ve Sadava, 2001), geleneksel değerlendirme yöntemleri erkeklerde vücut memnuniyetsizliğinin prevalansını hafife almış olabilir. Önceki araştırmaların bir sınırlaması, arzu edilen vücut şekillerinin değerlendirilmesinin, genel olarak artan yağ ile artan kas kütlesi arasında ayrım yapamamasıdır (Cohn ve Adler, 1992). Klasik psikolojik teori, vücut yapısının üç ana kategorisi olduğunu ortaya koymaktadır: endomorf (yağ), mezomorf (iyi oranlı, ortalama yapı) ve ektomorf (ince). Mesomorfik kategorisinde, iyi gelişmiş göğüs ve kol kasları ve dar bir bele doğru sivrilen geniş omuzlar ile karakterize "kaslı" bir vücut şekli anlamına gelen hipermesomorfik veya kaslı bir mezomorfik alt tip tanımlanmıştır (Mishkind, Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1986). Vücut imajı üzerine yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunu, erkeklerde vücut imajını araştırırken özellikle ilgili olabilecek hipermomatik veya kas mezomorfik vücut yapı alt tipini görmezden geldik. Son yıllarda, kaslılıkla ilgili beden imajı çalışmalarına ilgi artmıştır (Edwards & Launder, 2000). Artan kanıtlar, birçok erkeğin beden imgesi endişelerine sahip olduğunu göstermektedir (McCreary ve Sadava, 2001) ve vücutlarından memnuniyetsizliğin bir sonucu olarak bozulmuş benlik saygısını bildirmiştir (Cohane ve Pope, 2001). Kadınlar genellikle zayıflamaya çalışırken, erkekler sık sık kilolarını arttırmaya çalışırlar (McCreary ve Sadava, 2001). Gerçekten de araştırmalar erkeklerin çoğunun daha kaslı olmak istediğini ve çoğu zaman kaslı bir fiziğin kadınlar için daha çekici olduğunu varsaydığını göstermiştir (Jacobi ve Cash, 1994). Fakat kadınlarında son dönemlerde kaslılığa ilişkin bir eğilim gösterdiği yapılan araştırmalarda belirtilmektedir (Rodgers ve ark., 2018).

Kadın bağlamına aktarılan ölçeklerden biri kaslılık dürtüsü ölçeğidir. Örneğin, 15 maddelik Kaslılık Dürtüsü Ölçeği (DMS; McCreary ve Sasse 2000), hem ağırlık hem de kas kütlesi kazanmakla meşgul olmayı değerlendiren bir öz bildirim ölçüsüdür; ancak, ölçeğin kadınlar arasında kabul edilebilir iç tutarlılığa sahip olduğu gösterilmiş olmasına rağmen (α = .82), erkek örneklerde bulunan faktör yapısı kadınlarla yapılan çalışmalarda desteklenmemiştir, yani kaslı olma ya da olamama endişeleri ve davranışları için ayrı alt ölçekler mevcut değildir (McCreary ve ark. 2004). Ayrıca, bu ölçek, kadın memnuniyetsizliği ve ergenlik dönemindeki kadınlar arasında beden memnuniyetsizlik ölçütleriyle veya benlik saygısı ile hiçbir ilişki göstermediğini ve kaslılık endişelerinin değerlendirici boyutunu yakalayamadığını göstermektedir (McCreary ve Sasse 2000; Wojtowicz ve von Ranson 2006). Bu, kısmen Kaslılık Dürtüsü Ölçeği öğelerinin erkek kaslılığını çok fazla yansıttığı gerçeğinden kaynaklanabilir. Benzer

şekilde, Swansea Kaslılık Tutumları Anketi (SMAQ; Edwards ve Launder 2000), kaslılığı artırmayı amaçlayan aktivitelere kaslılık kazanma ve buna bağlı olan yolları değerlendirir. SMAQ orijinal olarak erkekler için tasarlandığından, ölçeği daha fazla kadın görüşüne göre (örneğin erkeksi terimini kadınsı ile değiştirerek) uyarlamak için maddelerin ifadesini uyarlayarak kadınlar için bir versiyon yaratılmıştır. Bununla birlikte, bu uyarlanmış versiyon, DMS ile yakınsak geçerliliği gösterememiştir ve özellikle kaslılığın algılanan faydalarını ölçen alt ölçekler için düşük iç tutarlılık ortaya koymuştur (Wojtowicz ve von Ranson 2006). Bu nedenle, SMAQ, kadınlar arasında kaslılık dürtüsünü incelemek için bir değerlendirme aracı olarak faydası ile sınırlıdır.

Kaslılık Dürtüsü Ölçeği (YT-DMS, Yelland ve Tiggemann 2003), kaslara verilen önemi, kaslılığı arttırma ve kaslılık arttırıcı davranışlarda bulunmayı değerlendirir. Bununla birlikte, ölçek kaslı bir vücut için bir istek ölçüsü ile sadece küçük bir oranda paylaşılan varyans göstermiştir ve kadınlarda bildirilen ağırlık kaldırma davranışlarıyla ilişkisi sadece küçük-orta derecede olmuştur. Kaslı / atletik vücut içselleşmesi alt ölçeğini içeren, Görünüm Anketine Yönelik Sosyo-Kültürel Tutumların dördüncü versiyonu geliştirilmiştir (Schaefer ve ark. 2015). Bu alt boyut, kas geliştirici davranışlara katılımı değerlendiren bir maddeyi içermesine rağmen, değerlendirilen üst yapı, kişisel kas seviyesine ve ilgili davranışlara ilişkin memnuniyetsizlik veya kaygı değil, kas idealinin desteklenmesidir.

Bu nedenle, başlangıçta erkekler için geliştirilen ölçekleri uyarlamak, cinsiyet farklarından kaynaklanabilecek daha genel vücut görüntü kaygı ölçümleri ile birleşme olmayışının gösterdiği gibi, kadınlar arasında kaslılık kaygılarını ve ilişkili davranışları değerlendirmek için sosyal idealleri kaslılık açısından yararlı bir araç üretmede sınırlı bir başarıya sahip görünüyor (McCreary ve ark. 2004). Bu nedenle, önceden geliştirilen kaslılık ölçeği dürtüsü, bu tür kaygıları, geleneksel olarak erkek kaslılık türlerini takip eden ve kadınlarda ağırlık çalışması veya vücut geliştirme gibi faaliyetlerle değerlendirmek için en uygun ölçek olabilir (Robert ve ark. 2009). Bununla birlikte, çoğu kadın daha fazla kas kütlesi kazanmayı istememektedir, çünkü zayıf ve tonlanmış bir kadın vücudunun ince-ideal vücut anlayışıyla çelişmektedir. Kas kütlesini ve kas tonusunu ayırt etmek, kadınların kaygılarını yakalamak açısından özellikle faydalı olabilir. Bu nedenle, kas tonusu da dahil olmak üzere özellikle kadın ince ve atletik vücut idealiyle ilgili kas kaygılarını değerlendiren bir araç, bu kaygıların kadınlarda beden imajı memnuniyetsizliğinde oynadığı rolün anlaşılmasının anlaşılması için gereklidir.

Bu bağlamda bu araştırmanın amacı egzersiz yapan kadınlarda kadınlar için kaslılık dürtüsü ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırma amacına ulaşmak için iki farklı örneklem belirlenmiştir. Bunlardan birincisi açımlayıcı faktör analizinin yapıldığı 153 kişilik egzersiz yapan kadın katılımcılardan oluşan örneklem grubudur. İkinci örneklemimiz ise doğrulayıcı faktör analizi ve ek analizlerin gerçekleştirilmiş olduğu 213 kişilik egzersiz yapan kadın katılımcılardan oluşan örneklem grubudur.

Örneklem

AFA için KKDÖ 18-45 yaşları arasındaki egzersiz yapan kadınlara uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini farklı egzersiz dallarından kadınlar (yüzme (n=14), pilates (n=13), reformer (n= 20), yürüyüş (n= 23), koşu (n=11), zumba (n=32), dans (n=20), doğa sporları (n=7) ve fitnesss (n=13)) oluşturmuştur. Araştırmaya katılan egzersiz yapan kadınların deneyimlerinin ortalaması 4,53±2,917 yıldır.

DFA için KKDÖ 19-48 yaşları arasındaki egzersiz yapan kadınlara uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini farklı egzersiz dallarından kadınlar (yüzme (n=14), pilates (n=43), reformer (n= 29), yürüyüş (n= 30), zumba (n=47), dans (n=22) ve fitnesss (n=28)) oluşturmuştur. Araştırmaya katılan egzersiz yapan kadınların deneyimlerinin ortalaması 5,27±3,816 yıldır.

Veri Toplama Araçları

KKDÖ, egzersiz yapan kadınların kaslılık dürtüsü hakkında psikometrik özelliklerini değerlendirmek amacıyla Rodgers, Franko, Lovering, Luk, Pernal ve Matsumoto (2018) tarafından geliştirilmiş bir ölçüm aracıdır. Ölçek, 5'li likert tipi ölçek olup (1=Kesinlikle katılmıyorum-5= Kesinlikle katılıyorum) 10 maddeden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması

Ölçeğin Türkçe'ye çevrilme sürecinde Brislin tarafından önerilen standart "çeviri-geri çeviri" yöntemi kullanılmıştır. Ölçek, İngilizce'den Türkçe'ye İngiliz dil bilim alanında çalışan iki uzmanlara bir birinden bağımsız olarak çevriltilmiştir. Yapılan çeviri sonucunda ortaya çıkan Türkçe formalar, İngiliz dil bilim alanında çalışan bu iki uzman ve beden eğitimi alanından dört uzman tarafından incelenerek birbiriyle karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Farklı çeviriye sahip maddelerin her bir çeviri şekli yeniden uzmana verilerek tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Geri çevrilen form orijinali ile anlam ve biçim yönünden karşılaştırılarak çevirinin uygunluğunun değerlendirilmesinin ardından da ölçeğe son şekli verilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi sürecinde yeni bir ifade geliştirilmemiştir, orijinal biçimine bütünüyle bağlı kalınmıştır. Uygulama aşamasında

katılımcıların yaş, boy, kilo gibi demografik özelliklerinin yanı sıra hangi branşlara, ne düzeyde ne sıklıkla ve ne kadar süredir katıldıklarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan 6 maddelik kişisel bilgi formu da kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Uygulama sonrasında elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics 22 ve AMOS 22 paket programı kullanıldı. İlk olarak, ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla Açımlayıcı Faktör Analizi (exploratory factor analysis) kullanılmıştır. İkinci olarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) [Confirmatory Factor Analysis (CFA)] sonuçları kullanılarak tek tek parametrelerin uygunluğu test edildi ve daha sonra oluşturulmuş üst düzey modelin uygunluğu sınandı. DFA yönteminde maksimal çıkarım ihtimali (Maximum Likelihood Estimations) esas alınarak analiz edildi. DFA'da esas alınan uyum indeksleri, ki-kare (Chi-square-χ^2), uyum iyilik indeksi [Goodness of Fit Index (GFI)], standardize edilmiş ortalama hataların karekökü- [Standartized Root Mean Square Residual (SRMR)], ortalama hata karekök yaklaşımı [Root Mean Square Error Approximation (RMSEA)], karşılaştırmalı uyum indeksi [Comparative Fit Index (CFI)], normlaştırılmış uyum indeksi [Normed Fit Index (NFI)], normlaştırılmamış uyum indeksi [Non-Normed Fit Index (NNFI)]'dır. RMSEA ve SRMR değerlerinin 0- 0,05 aralığı iyi uyumu, 0,05-0,10 kabul edilebilir uyumu; NNFI ve CFI değerlerinin 0,97-1 aralığı iyi uyumu, 0,95-0,97 kabul edilebilir uyumu; NFI ve GFI değerlerinin 0,95-1 aralığı iyi uyumu, 0,90-0,95 kabul edilebilir uyumu işaret ettiği belirtilmektedir. İkinci olarak, ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Son olarak çalışmada Likert tipi bir ölçeğin güvenirliliğini belirlemek amacıyla iç tutarlılığını sınamada en iyi yol olan Cronbach alfa değerlerine bakıldı. Ayrıca güvenilirliğe ilişkin ek bir yöntem olan test-tekrar test yöntemini de başvuruldu. 55 kişi örnekleminde 15 gün ara ile nihai form 55 kişilik bir gruba uygulanarak Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Örneklem sayısının uygunluğu Kaiser-MeyerOlkin (KMO) ile belirlendi. Bu çalışma için elde edilen KMO örneklem uygunluk katsayısı 0,88'dir. Verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediğini kontrol etmek için kullanılan Barlett Sphericity testi Ki-kare değerinin ise 957.118 ($p < 0.001$) bulunması ölçek maddelerine verilen yanıtların faktörlenebilir olduğunu göstermektedir.

BULGULAR

Yapı Geçerliği

Kadınlar İçin Kaslılık Dürtüsü Ölçeğine ilişkin yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi doğrulayıcı faktör analizi, maddelerin ayırt ediciliği ve madde toplam korelasyon teknikleri kullanılmıştır.

Açımlayıcı faktör analizi

Faktör analizi, ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarında, ölçeğin ölçmek istediği yapıyı ölçüp ölçmediğine ilişkin kanıt elde etmek amacıyla yapılan istatistiksel bir analizdir. Büyüköztürk'e (2006) göre faktör analizi, aynı yapıyı ya da niteliği ölçen değişkenleri bir arada kullanarak ölçmek istenilen yapıyı en az sayıda faktör ile açıklama çabası olarak tanımlanabilir. Bu nedenle yapılan çalışmada ölçekte yer alan maddelerin faktör yükleri ve faktörleşme durumlarını belirlemek için ise açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizine başlamadan önce verilerin uygunluğu test edilmiş bu bağlamda toplanan verilerin evreni temsil edip etmediğine ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır.

Açımlayıcı faktör analizinde örneklem büyüklüğüne ilişkin farklı fikirler bulunmaktadır. Örneğin Comrey ve Lee (1992); 50 kişinin çok 100 kişinin ise zayıf olduğunu, 200'ün orta, 300'ün iyi, 500'ün çok iyi ve 1000 kişinin mükemmel örneklem sayısı olduğunu ifade etmektedirler. Bununla birlikte Tabachnick ve Fidell (2001) yüksek yük değeri elde etmek için büyük örnekleme ihtiyaç duyulmayacağını bu nedenle 150 kişinin yeterli olduğunu söylemektedir. Bir başka görüş ise Kline (1994)'e aittir. Kline'a göre örneklem büyüklüğü madde ya da faktör sayısı gibi bağıl ölçütlere bağlıdır ve örneklem büyüklüğü madde sayısının 10 katı kadar olmalıdır.

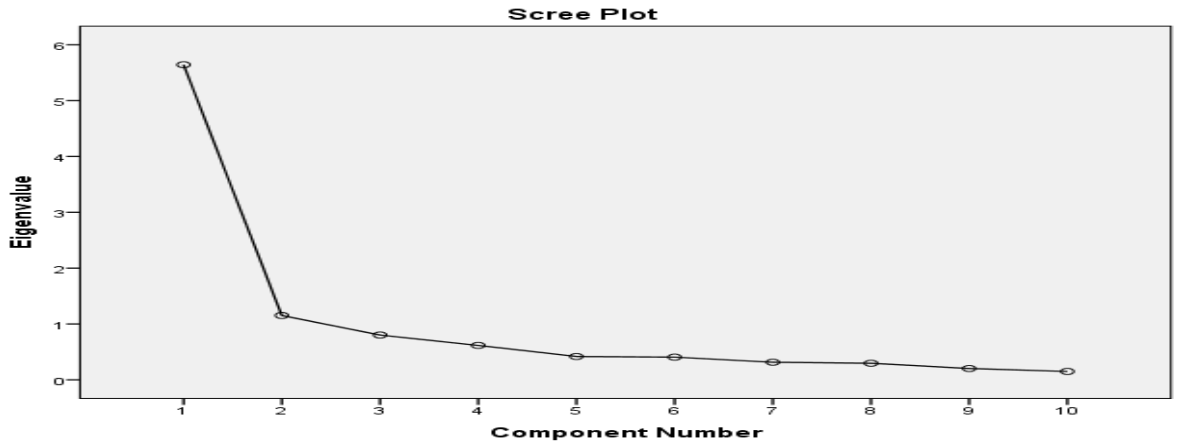
Bunların dışında örneklem büyüklüğüne ilişkin yapılacak faktör analizinin uygunluğunu değerlendiren bir başka test ise Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testidir (Kalaycı, 2005). KMO'nun yüksek olması her bir değişkenin, diğer bir değişkeni mükemmel düzeyde açıkladığını ifade etmektedir. KMO testinin değerlendirilmesinde temel alınan değerler ise şu şekildedir: .50 - .60 arasındaki değer kötü, .60-.70 arasındaki değer zayıf, .70- .80 arasında alınan değerler orta, .80- .90 arasında alınan değerler iyi ve .90 üzerinde alınan değerlerin ise mükemmel uygunlukta olduğu yorumu yapılabilmektedir (Leech, Barrett ve Morgan, 2005). Yapılan bu çalışmada ise Kaiser-Meyer-Olkin değerinin .88 olarak hesaplandığı görülmektedir. Buna göre örneklem büyüklüğünün faktör analizi yapabilmek için mükemmel uygunlukta olduğu söylenebilir. Bununla birlikte verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediğine ilişkin yapılan Barlett's küresellik testi sonuçları da yorumlanmıştır ($\chi 2$=957.118; p=.000). Buna göre Barlett's küresellik testi sonuçları, verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelmekle birlikte faktör analizi yapmak için uygun olduğunu göstermektedir.

Faktör analizi yapılırken, ölçekte yer alan tüm maddelerin tanımlanan faktör yapısının altında yer alıp almaması, o faktörle olan ilişkisini gösteren yük değerinin anlamlılığına bağlıdır. Madde faktör yük değerinin olması gereken değere ilişkin yine farklı görüşler bulunmakla birlikte bu değerin .45 ve daha üzeri olmasının tercih edildiği görülmektedir (Kline 1994: 207- 208; Büyüköztürk 2006: 123-142) ayrıca bu değerin .30'a kadar kabul gördüğü de bilinmektedir. Kaslılık Dürtüsüne ilişkin yapılan bu çalışmada ise faktör yük değeri .30 olarak belirlenmiştir. Tüm maddeler ile yapılan faktör analizi sonucunda öz değeri 1'in üzerinde olan iki faktörlü yapı bulunmaktadır. Bununla birlikte Lord (1980); birinci faktörde, faktör yük değerinin yüksek olup, açıkladığı faktör öz değer varyansının ve faktör öz değerinin de buna paralel olarak yüksek olması buna karşılık varsa ortaya çıkan ikinci faktör ile sonraki faktörün öz değerinin birbirine yakın olması tek boyutluluğu aksi çok boyutluluğu göstermektedir. Büyüköztürk (2007) ise ek bir kanıt olarak öz değerlere ait yamaç birikinti grafiğinde birinci faktörden sonra ani birden fazla düşüş gözlenmesi ve sonrasında yatay bir şekilde değişim olmasının da ölçeğin ani düşüş sayısında faktörlü bir yapıya sahip olduğuna kanıt olabileceğini ifade etmektedir. Yapılan analizde faktör sayısının 2 olarak belirlenmesi nedeniyle binişiklik durumu olmamıştır. Bu nedenle Tablo 1'de değerlendirilmesi gereken temel unsur maddelerin faktör yük değerleridir. Buna göre yük değerleri için kesme noktası .30 olarak kabul edilmiş ve tüm maddelerin bu kabulü karşıladığı gözlemlenmiştir. Bu duruma ilişkin öncelikle faktör yük değerlerini gösteren Tablo 1 verilmiş akabinde bu duruma ek kanıt olarak yamaç birikinti grafiği değerlendirilmiştir.

Tablo 1: Faktör yük değerleri

	Kadınlarda Kaslılık Dürtüsü Ölçeği	
	Tutum	Davranış
KKDÖ4	,902	
KKDÖ3	,863	
KKDÖ5	,718	
KKDÖ1	,676	
KKDÖ2	,633	
KKDÖ6		,862
KKDÖ7		,855
KKDÖ9		,747
KKDÖ8		,620
KKDÖ10		,430

Tablo 1'de görüldüğü üzere ölçekteki tüm maddelerin faktör yük değerleri .43 ile .90 arasında değişmektedir. Kline (1994)'a göre faktör yük değerlerinin 0.30 ve 0.60 arasında olması orta düzeyde, 0.6 ve 1 arasında olması ise yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte iki faktörlü yapının açıkladığı varyans miktarı ise %68'dir. Özellikle iki faktörlü yapılarda ölçeğin Scherer, Wiebe, Luhter ve Adams'a (1988) göre; açıklanan varyansın sosyal bilimlerde %40- %60 arasında olması yeterli görülmektedir. Buna göre kaslılık dürtüsü ölçeğinin açıkladığı varyans kabul edilebilir düzeydedir. Tüm bu kararı destekler nitelikte olan yamaç birikinti grafiği incelendiğinde ise; birinci noktadan sonra eğim iki ayrı noktada plato yapmaktadır. Ayrıca Şekil 1'de görüldüğü üzere ölçeğin iki faktörüne ilişkin öz değerin 1'in üzerinde olduğu görülmektedir.



Şekil 1. *Yamaç birikinti grafiği*

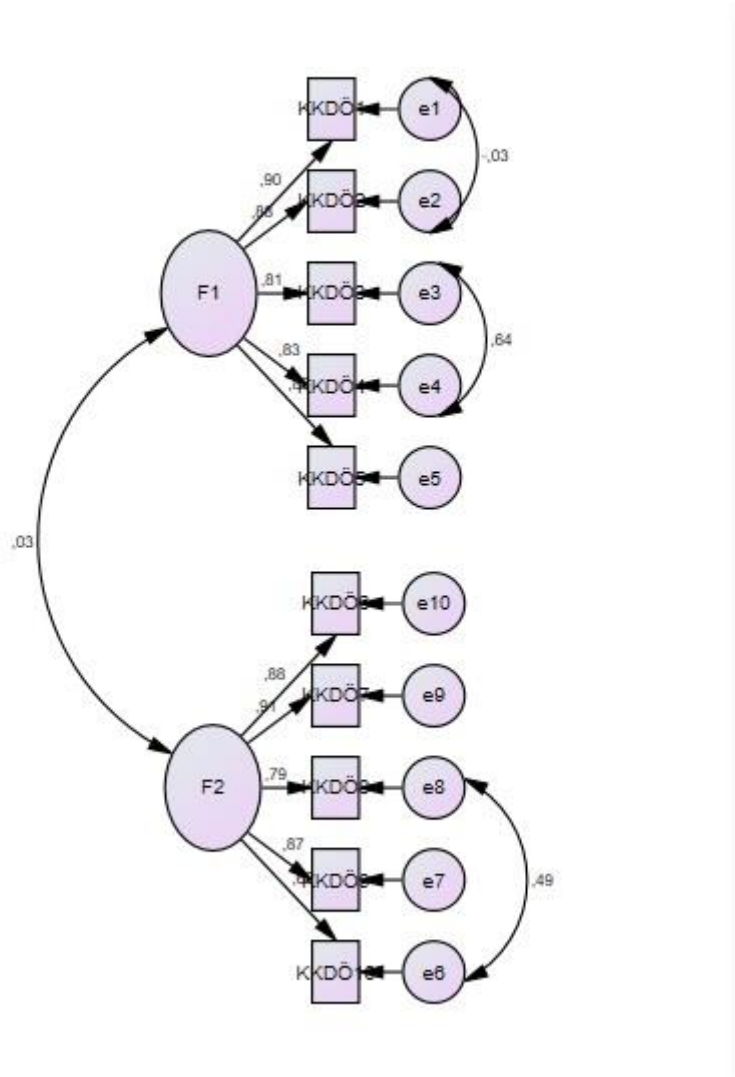
Doğrulayıcı faktör analizi

Ölçeğe ilişkin geçerlik kanıtlarını arttırmak amacıyla yapılan bir başka analiz doğrulayıcı faktör analizidir. 213 kişi üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi tüm maddelerin iki farklı faktörü ölçtüğü bilgisi dahilinde yapılmıştır. Kadınlara İçin Kaslılık Dürtüsü ölçeğinin maksimum olabilirlik analizi ile belirlenen iki faktörlü yapısı DFA ile test edilmiştir. Maksimum olabilirlik yöntemini uygulayabilmek için belli başlı varsayımların olması gerekmektedir. Bu varsayımlar, örneklem sayısının genişliği, çok değişkenli normallik varsayımının karşılanmış olması ve değişkenlerin sürekli değişken oluşu ile sağlanmalıdır (Harrington, 2009). Maksimum olabilirlik yöntemini uygulayabilmek amacıyla çok değişkenli normallik varsayımını test etmek amacıyla saçılım diyagram matrisi incelenmiş ve dağılımların çok değişkenli normalliğe uygun olduğu saptanmıştır (Çokluk, Şekercioğlu, Büyük Öztürk, 2016). İkinci bir unsur varsayım ise verilerin normallik dağılımlarının karşılanmasıdır. Bu bağlamda çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup çarpıklık değerinin 1.39,basıklık değerinin ise 1.50 olduğu saptanmıştır. Tabachnic ve Fidel (2001) e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.50 - +1.50 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Bu çalışma dahilinde varsayımlar sağlandıktan sonra DFA yapılmıştır. Araştırmacılar modelin veri ile uygunluğunu değerlendirmek için farklı uyum indekslerinden yararlanmıştır. En çok kullanılan uyum indeksleri (χ2, sd, (χ2/sd, GFI, AGFI, NFI, CFI, SRMR ve RMSEA değerleridir. Ancak bu çalışmada diğer uyum indekslerine de yer verilmiştir. Burada dikkat edilmesi gereken unsur ise χ2 değerinin örneklem büyüklüğüne hassas olduğu ve örneklem büyüklüğü arttıkça farkın manidarlaşma eğiliminin de artacağıdır. Yapılan analize ilişkin uyum indeksleri Tablo 2'de detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 2. Ölçme Modeli Uyum İyiliği İndeksleri

Model uyum indeksleri	Değer	Kabul edilebilir uyum ölçütleri	Mükemmel uyum ölçütleri
χ2/df	2.231	2 ≤ χ 2 /sd ≤ 3	0 ≤ χ 2 /sd ≤ 2
AGFI	.891	.85 ≤ AGFI ≤ .90	.90 ≤ AGFI ≤ 1.00
GFI	.939	.90 ≤ GFI ≤ 95	.95 ≤ GFI ≤ 1.00
CFI	.978	.90 ≤ CFI ≤ .95	.95 ≤ CFI ≤ 1.00
NFI	.969	.90 ≤ NFI ≤ .95	.95 ≤ NFI ≤ 1.00
NNFI (TLI)	.968	.90 ≤ NNFI (TLI) ≤ .95	.95 ≤ NNFI (TLI) ≤ 1.00
RFI	.945	.90 ≤ RFI ≤ .95	.95 ≤ RFI ≤ 1.00
IFI	.979	.90 ≤ IFI ≤ .95	.95 ≤ IFI ≤ 1.00
RMR	.082	.05 ≤ RMR≤ .08	.00 ≤ RMR≤ .05
RMSEA	.076	.05 ≤ RMSEA ≤ .08	.00 ≤ RMSEA ≤ .05
SRMR	.026	.05 ≤ SRMR ≤.10	.00 ≤ SRMR ≤ .05
PNFI	.663	.50 ≤ PNFI ≤ .95	.95 ≤ PNFI ≤ 1.00
PGFI	.674	.50 ≤ PNFI ≤ .95	.95 ≤ PNFI ≤ 1.00

Tablo 2'de uyum indekslerinin incelendiğinde χ2=69.157, sd= 31, χ2/df= 2.231, GFI= .936, AGFI= .891, NFI=0.969, CFI=0.978, SRMR=0.026 ve RMSEA=0.076 olarak bulunmuştur. Ayrıca maksimum olasılık analizi sonucunda ölçekteki tüm maddelerin yüksek öz değerlere saptanmıştır.



Şekil 2. Maddelerin örtük değişkeni açıklama oranları
Şekil 2'de görüldüğü üzere maddelerin faktör yapısını açıklama oranları .79 ile .91 arasındadır.

Tablo 3. Kadınlar İçin Kaslılık Dürtüsü Ölçeği Alt Ölçekler Arası Korelasyon Matrisi

		Tutum	Davranış
Tutum	r	1	,761**
	p		,000
	n	213	213
Davranış	r	,761**	1
	p	,000	
	n	213	213

Madde Analizi

Tablo 4. Tutum Alt Boyutuna İlişkin Madde Analizi Sonuçlar

	KKDÖ1	KKDÖ2	KKDÖ3	KKDÖ4	KKDÖ5
KKDÖ1	1,000	,791	,712	,753	,751
KKDÖ2	,791	1,000	,738	,736	,721
KKDÖ3	,712	,738	1,000	,880	,659
KKDÖ4	,753	,736	,880	1,000	,693
KKDÖ5	,751	,721	,659	,693	1,000

p<.001**

Tablo 4'de Tutum alt boyutuna ilişkin ölçekte yer alan tüm maddelerin korelasyonları görülmektedir. Buna göre ölçekte yer alan madde toplam korelasyonunun .70 ile .88 arasında manidar olduğu saptanmıştır (p=.000). Bu tabloya göre tek faktör altında toplanan maddelerin geçerliliklerinin orta ve yüksek olduğuna ilişkin yorum yapılabilir.

Tablo 5. Davranış Alt Boyutuna İlişkin Madde Analizi Sonuçlar

	KKDÖ6	KKDÖ7	KKDÖ8	KKDÖ9	KKDÖ10
KKDÖ6	1,000	,799	,704	,760	,526
KKDÖ7	,799	1,000	,709	,794	,575
KKDÖ8	,704	,709	1,000	,702	,723
KKDÖ9	,760	,794	,702	1,000	,538
KKDÖ	,526	,575	,723	,538	1,000

p<.001**

Tablo 5'de Davranış alt boyutuna ilişkin ölçekte yer alan tüm maddelerin korelasyonları görülmektedir. Buna göre ölçekte yer alan madde toplam korelasyonunun .53 ile .80 arasında manidar olduğu saptanmıştır (p=.000). Bu tabloya göre tek faktör altında toplanan maddelerin geçerliliklerinin orta ve yüksek düzeyde olduğuna ilişkin yorum yapılabilir.

Güvenirlik

Ölçeğin güvenirliğini sınamak için ise Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı değerlendirilmiştir. Yapılan analizde iki faktörlü yapıya ilişkin hesaplanan güvenirlik katsayısının ölçeğin tutum alt boyutunda .94, davranış alt boyutunda ise .92 olduğu saptanmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik kat sayısının.70 ile .80 arasında olması kabul edilebilir güvenirliğe, .80 ile .90 arasında olmasının iyi düzeyde güvenirliğe ve .90 üzerinde olmasının ise yüksek derecede güvenirlik düzeyine sahip olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda iki boyutlu KKD ölçeğine ilişkin güvenirliğin yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 6. Kadınlarda Kaslılık Dürtüsü Ölçeğine İlişkin Cronbach's Alpha Değerleri

	Cronbach's Alpha	Madde sayısı
Tutum	,94	5
Davranış	,92	5
Ölçek Toplamı	,83	10

Test-tekrar güvenirliği

Tablo 7. Kadınlarda Kaslılık Dürtüsü Ölçeğine İlişkin Test-Tekrar Test Değerleri

Kadınlarda Kaslılık Dürtüsü Ölçeği	
	r: 0,79 p: ,000 n:55
	r: 0,82 p: ,000 n:55

Kadınlarda Kaslılık Dürtüsü Ölçeği puanlarının test tekrar test güvenilirliği bağlamında yapılan korelasyon analizi sonucunda zamansal olarak değişim göstermediği saptanmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmanın amacı, Kadınlar İçin Kaslılık Dürtüsü Ölçeği'nin geçerliğinin ve güvenirliğinin sınanmasıdır. Bu amaç doğrultusunda, yapı geçerliği için öncelikle açımlayıcı faktör analizi yapılmış, iç tutarlılığın belirlenmesi için ise Cronbach Alpha katsayılarına bakılmıştır. KKDÖ'de yer alan maddelerin faktör örüntülerini belirlemek amacı ile yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre tutum ve davranış olmak üzere iki faktörlü yapı belirlenmiştir. Envanterin yapı geçerliğini test etmek üzere yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda belirlenen iki faktör yapısı varyansının %68'ini açıklamaktadır. Rodgers ve ark. (2018) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin (KKDÖ) alt boyut faktör yükleri ise "Tutum" alt boyutunda 0.74 ile 0.91 arasında; "Davranış" alt boyutunda 0.80 ile 0.92 arasında değişkenlik göstermektedir (Rodgers ve ark., 2018). Benzer bir şekilde, elde edilen bulgular Elde ettiğimiz bu sonuçlara göre KKDÖ'nün faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu söyleyebiliriz. Aynı zamanda elde etmiş olduğumuz bulgular Rodgers ve ark. (2018) tarafından elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

Ölçeğin güvenirliğinin sınanmasında iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. 213 katılımcı için elde edilen iç tutarlılık katsayıları "Tutum" alt boyutunda 0.94, "Davranış" alt boyutunda 0.92 şeklinde tespit edilmiştir. Rodgers ve ark. (2018) tarafından yapılan güvenilirlik sınanması sonucunda ise tutum alt boyutunda .93, davranış alt boyutunda ise .90 iç tutarlılık katsayıları elde edilmiştir. Yapmış olduğumuz araştırma sonucunda elde etmiş olduğumuz güvenilirlik bulguları Rodgers ve ark. (2018) tarafından elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Bu bağlamda bu değerler Alpar (2001) tarafından önerildiği üzere oldukça güvenilir olarak ifade edilen 0.60- 0.80 değer aralığının üzerinde yer almaktadır. Devamlılık alt boyutu ise bu değerlerin altında kalmaktadır. Ancak, madde faktör yük değerinin genellikle 0.45 ve daha yüksek olması istenmekle birlikte faktör yük değeri 0.30 olan maddeler de ölçekte tutulabilmektedir (Kline, 1994; Tabachnik ve Fidell, 1989). Bu doğrultuda, literatürde yer alan bulgulara paralellik gösteren elde ettiğimiz bu sonuçlara göre KKDÖ'nün faktör yüklerinin ve iç tutarlık kat sayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğunu söyleyebiliriz.

Kadınlar için Kaslılık Dürtüsü Ölçeği'nin yapısal geçerliğini incelemek amacıyla DFA yapılmıştır. İlk olarak ölçek orjinal formunda yer alan iki gizil değişkenli (faktörlü) model için uyum indeks değerleri hesaplanmıştır. Analiz sonuçları x2/sd (2.231) değeri başta olmak üzere uyum indeksleri, modelin iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek üzere yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonuçları, iki alt boyutlu, toplam 10 maddeden oluşan ölçeğe ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Elde edilen uyum indeksleri, iyi uyum veya kabul edilebilir uyum indeks değerleri ile karşılaştırıldığında, modelin iyi uyum indeksi ölçüleri içerisinde olduğu görülmektedir (Schermelleh-Engel ve diğ., 2003). Ölçme modeline ilişkin uyum indeksleri ve temel parametre tahminleri modelin verilerle uyum içerisinde olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuçlar, Rodgers ve ark. (2018) tarafından geliştirilen orijinal "Kadınlar için Kaslılık Dürtüsü Ölçeği" nin uyum indeks değerleri ile benzerdir. Rodgers ve ark. (2018) yaş aralığı 18-25 olan Amerika'nın farklı üniversitelerinde eğitim görmekte olan öğrenciler örnekleminde yapmış olduğu analizler sonucunda ölçeğin uyum indeks değerlerini; CFI = .97, GFI = .93, RMSEA = .08 olarak bulmuşlardır. Elde edilen bir diğer bulgu ise ölçeğin alt boyutlarına ilişkin korelasyon ve iç tutarlık sonuçlarının pozitif ve anlamlı çıkmasıdır. Bu sonuçlar, Rodgers ve ark. (2018) tarafından elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, çalışma bulguları 10 maddelik KKDÖ'nün Türk egzersiz yapan kadın katılımcılar örnekleminde kaslılık dürtüsü düzeyinin belirlenmesi için kullanılabilir bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, spor ve egzersiz psikolojisi alanında egzersiz yapan kadın katılımcıların kaslılık dürtüsü düzeylerinin belirlenmesinde kullanılacak yeni bir ölçeğin Türkçe literatüre kazandırılması açısından öneme sahip olmasıyla birlikte, bazı sınırlılıklar içermektedir. Sonuçlar bu örneklem grubu için yeterli psikometrik özellikler ortaya koymuş olsa da farklı örneklem ve yaş gruplarına yönelik çalışmaların yapılmasına gereksinim vardır. İlerideki çalışmalarda örneklem genişliğinin yüksek tutulması daha sağlıklı bilgiler sağlayacaktır. Bunun yanı sıra, diğer çalışmalarda kadınlar için kaslılık dürtüsünün olumsuz değerlendirilme korkusu, beden imajı, yeme bozuklukları vb. konularla ilişkisi incelenebilir.

Kaynaklar

Büyüköztürk, Ş. (2006), Veri Analizi El Kitabı, 6. Baskı, Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2007). Data analysis handbook for social sciences. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Cohane, G. H., & Pope, H. G., Jr. (2001). Body image in boys: A review of the literature. International Journal of Eating Disorders, 29, 373–379.

Cohn, L., & Adler, N. (1992). Female and male perceptions of ideal body shapes: Distorted views among Caucasian college students. Psychology of Women Quarterly, 16, 69–79.

Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). Interpretation and application of factor analytic results. Comrey AL, Lee HB. A first course in factor analysis, 2, 1992.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2016). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları.

Drewnowski, A., Kurth, C., & Krahn, D. (1995). Effects of body image on dieting, exercise, and anabolic steroid use in adolescent males. International Journal of Eating Disorders, 17, 381–386.

Edwards, S., & Launder, C. (2000). Investigating muscularity concerns in male body image: Development of the Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire. International Journal of Eating Disorders, 28, 120–124.

Edwards, S., & Launder, C. (2000). Investigating muscularity concerns in male body image: Development of the Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire. International Journal of Eating Disorders, 28, 120–124. doi:10.1002/(SICI)1098-108X(200007) 28:1%3C120::AID-EAT15%3E3.0.CO;2-H.

Edwards, S., & Launder, C. (2000). Investigating muscularity concerns in male body image: Development of the Swansea Muscularity Attitudes Questionnaire. International Journal of Eating Disorders, 28, 120–124.

Harrington, D. (2009). Confirmatory factor analysis. Oxford university press.

Jacobi, L., & Cash, T. F. (1994). In pursuit of the perfect appearance: Discrepancies among selfideal percepts of multiple physical attributes. Journal of Applied Social Psychology, 24, 379–396.

Kline P. (1994). An Easy Guide To Factor Analysis. New York: Routledge.

Leech, N. L., Barrett, K. C., & George, A. Morgan (2005). SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation.

Lord, C. G. (1980). Schemas and images as memory aids: Two modes of processing social information. Journal of Personality and Social Psychology, 38(2), 257.

McCreary, D. R., & Sadava, S. W. (2001). Gender differences in relationships among perceived attractiveness, life satisfaction, and health in adults as a function of body mass index and perceived weight. Psychology of Men & Masculinity, 2, 108– 116.

McCreary, D. R., Sasse, D. K., Saucier, D. M., & Dorsch, K. D. (2004). Measuring the drive for muscularity: Factorial validity of the Drive for Muscularity Scale in men and women. Psychology of Men & Masculinity, 5, 49–58. doi:10.1037/1524-9220.5.1.49.

McCreary, D., & Sasse, D. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. Journal of American College Health, 48, 297–304. doi:10.1080/07448480009596271.

Mishkind, M. E., Rodin, J., Silberstein, L. R., & Striegel-Moore, R. H. (1986). The embodiment of masculinity: Cultural, psychological, and behavioral dimensions. American Behavioural Scientist, 29, 545–562.

Robert, C. A., Munroe-Chandler, K. J., & Gammage, K. L. (2009). The relationship between the drive for muscularity and muscle dysmorphia in male and female weight trainers. Journal of Strength and Conditioning Research, 23, 1656–1662. doi:10.1519/ JSC.0b013e3181b3dc2f.

Rodgers, R. F., Franko, D. L., Lovering, M. E., Luk, S., Pernal, W., & Matsumoto, A. (2018). Development and validation of the Female Muscularity Scale. *Sex Roles*, *78*(1-2), 18-26.

Rodgers, R. F., Franko, D. L., Lovering, M. E., Luk, S., Pernal, W., & Matsumoto, A. (2018). Development and validation of the Female Muscularity Scale. *Sex Roles*, *78*(1-2), 18-26.

Rodgers, R., Chabrol, H., & Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. Body Image, 8, 208–215. doi:10.1016/j.bodyim.2011.04.009.
Schaefer, L. M., Burke, N. L., Thompson, J. K., Dedrick, R. F., Heinberg, L. J., Calogero, R. M., et al. (2015). Development and validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). Psychological Assessment, 27, 54–67. doi:10.1037/a0037917.
Scherer, R. F., Luther, D. C., Wiebe, F. A., & Adams, J. S. (1988). Dimensionality of coping: Factor stability using the ways of coping questionnaire. Psychological Reports, 62(3), 763-770.
Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H, Müller H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. Methods of Psychological Research Online, 8, 23-74.
Tabachnik BG, Fidell LS. (1989). Using multivariate statistics. (2. Ed.). Newyork: Harper & Row.
Tabachnik BG, Fidell LS. (1989). Using multivariate statistics. (2. Ed.). Newyork: Harper & Row.
Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. Washington, DC: American Psychological Association.
Wojtowicz, A. E., & von Ranson, K.M. (2006). Psychometric evaluation of two scales examining muscularity concerns in men and women. Psychology of Men & Masculinity, 7, 56–66. doi:10.1037/1524-9220.7.1.56.
Yelland, C., & Tiggemann, M. (2003). Muscularity and the gay ideal: Body dissatisfaction and disordered eating in homosexual men. Eating Behaviors, 4(2), 107–116. doi:10.1016/S1471-0153(03) 00014-X

SB915

SPOR BAĞLILIĞI ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE UYARLAMA ÇALIŞMASI

[2]Fatma Akkurt, [1]Yusuf Can

[1]Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi – UŞAK
[2]Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü - MUĞLA

***Email :** , yusuf.can@usak.edu.tr*

ÖZET Bu araştırma, Scanlan ve ark. (2016) tarafından geliştirilen Spor Bağlılığı Ölçeği (Sport Commitment Questionnaire-2) nin Türkçe uyarlama çalışmasıdır. Araştırmaya, 5 farklı spor dalından (Atletizm, basketbol, voleybol, tenis, futbol) 18 yaş üstü elit düzeydeki sporcular arasından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş toplam 198 sporcu katılmıştır. Spor bağlılığı ölçeğinin dil eşdeğerliğini test etmek için, iyi derece İngilizce bilen sporcu öğrencilere İngilizce - Türkçe ve Türkçe - İngilizce çeviriler uygulanmış ve elde edilen puanlar arasında pozitif korelasyon saptanmıştır. Spor bağlılığı ölçeğinin faktör yapısını belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Ölçek toplam 58 soru ve 12 alt boyutlu bir yapı göstermektedir. Spor bağlılığı ölçeğinin madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .48'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. Spor bağlılığı ölçeğinin her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .84 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .86 ve test-tekrar test korelasyon .84 olarak hesaplanmıştır. Spor bağlılığı ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Anahtar Kelimeler: spor, bağlılık, geçerlik, güvenirlik, uyarlama

Adaptation of The Sport Commitment Questionnaire-2 İnto Turkish

Abstract The aim of this study was done by Scanlan et al. (2016), a Turkish adaptation study of the Sport Commitment Questionnaire-2. A total of 198 athletes selected from among the elite athletes over 18 years of age from 5 different sports (athletics, basketball, volleyball, tennis, football) participated in the study. In order to test the language equivalence of sports commitment scale, English-Turkish and Turkish-English translations were applied to athlete students who speak English well and a positive correlation was found between the scores obtained. It was applied to exploratory and confirmatory factor analyzes in order to determine the factor structure of the sport commitment scale. The scale has a total of 58 item and 12 factors. As a result of item-total correlation of the sport commitment scale, a correlation of .48 was found for all items of the scale. Item factor loads for each item of the sport commitment scale ranged from .48 to .84. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the scale was .86 and the test-retest correlation was .84. As a result of the correlation analyzes conducted for the criterion-related validity of the sport commitment scale, significant relationships were found. Keywords: sports, commitment, validity, reliability, adaptation

SB923

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YABANCI DİL KAYGI DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

[1]TURAN ÇETİNKAYA, [1]VAHİT ÇİRİŞ

[1]AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

***Email :** , vahitciris@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Günümüzde yabancı dilin önemi yadsınamaz boyutlara ulaşmıştır. Buna göre, üniversiteli gençlerin yabancı dil bilmesi kritik bir öneme sahiptir. Ne var ki, ilk ve ortaöğretim kurumlarında işlevsel bir yabancı dil eğitimi verilemediği için, söz konusu eğitim üniversite düzeyine taşınmıştır. Çeşitli kaynaklarda da Türkiye'de ortaöğretim düzeyinde yabancı dil eğitimin yeterli düzeyde verilemediği ifade edilmektedir. (Demirel, 1991; 1983, Saracaloğlu & Varol, 2007).

Horwitz, Horwitz ve Cope'a (1991) göre yabancı dil öğrenimi, ögrenenlerin benlik algılarını, inançlarını ve yabancı dil ögrenme ortamına özgü davranıslarını içeren karmasık bir süreçtir. Yetiskinler genellikle kendilerini 'makul düzeyde akıllı, farklı sosyokültürel düzeylere duyarlı ve sosyal bireyler' olarak tanımlarlar. Anadillerinde kendilerini ifade etmekte ve baskalarını anlamakta zorlanmayan bireyler, yabancı bir dilde bunları yaparken zorlanmakta ve yabancı dilde gerçeklestirmeleri gereken her türlü performansı, benlik algıları için bir tehdit olarak algılamaktadırlar.

İnsanın temel duygularından biri olarak kabul edilen kaygı, aynı zamanda öğrenmeyi etkileyen bireysel farklılıklardan biri olarak kabul edilmektedir. Psikologlar kaygıyı 'herhangi bir nesne ile özdeşleştirilmiş belirsiz bir korku durumu' olarak tanımlamışlardır (Scovel, 1991).

Kaygı, aynı zamanda öğrenmeyi etkileyen bireysel farklılıklardan biri olarak kabul edilmektedir. Evrensel ve temel bir duygu olarak kabul edilen kaygı, değişen durumlarda tüm insanların yaşadığı normal bir duygudur. Kaygı seviyesi kişiden kişiye değişmekte ve yüksek düzeyde kaygı bireylerin hayatlarını ve akademik yaşantılarını olumsuz etkilemektedir (Batumlu ve Erden 2007).

Scovel (1991), kaygı ve başarı ilişkisi ile ilgili yapılan pek çok araştırmayı taradıktan sonra, 'kolaylaştırıcı ve engelleyici kaygı' ayrımını öne sürmüştür. Kolaylaştırıcı kaygı, öğreneni, yeni öğrenme ortamlarında mücadele etmeye ve 'yaklaşma davranışına' yöneltirken; Engelleyici kaygı yeni öğrenme ortamlarındaki bireyin kaçınma davranışını benimsemesine neden olmaktadır. Scovel'e göre, normal bir bireyde kolaylaştırıcı ve engelleyici kaygı birlikte bulunmakta, bireyi dil öğrenme sürecinde karşılaştığı her yeni olguya karsı uyarmakta ya da motive etmektedir.

Bu noktadan hareketle bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin yabancı dil öğrenme kaygılarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Yöntem

Yapılan bu araştırmanın evrenini Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu öğrenciler arasından rasgele yöntemle seçilmiş 473 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma yüksek maliyet ve zaman gerektirdiğinden, ahi evran üniversitesinin bazı bölümleriyle

sınırlandırılmıştır. Yabancı Dil Sınıf Kaygısı Ölçegi (Foreign Language Classroom Anxiety Scale)' Horwitz, Horwitz ve Cope (1986) tarafından yabancı dil sınıf ortamlarında yasanan kaygı düzeyini ölçmek için gelistirilmis olan 33 maddelik, 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Öğrencilerin alabilecekleri puanlar 33 ile 165 arasında degismekte ve puanın yüksek olması yabancı dil kaygı düzeyinin yüksek oldugunu göstermektedir. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesine yönelik bir anket kullanılmıştır. Katılımcıların tamamı rastgele yöntemle seçilmiştir. Araştırmada Basit Rassal Yöntem uygulanmıştır. Araştırmaya toplam (N=473) birey katılım gerçekleştirmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20 istatistik programı ile analiz edilmiş, güvenirlilik geçerlilik sağlanmıştır. Cronbach's Alpha kat sayısında ölçeğin toplamı için 0,829 değeri elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde betimleyici istatistikler, güvenilirlik analizi, t-testi analizi, Varyans analizi (ANOVA) test teknikleri uygulanarak araştırma genişletilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Tüm Katılımcılar İçin Yabancı Dil Öğrenme Kaygısı Puan Dağılımı

Ölçek	**N**	**Ort.**	**Ss**
Toplam ölçek puan	473	3,6558	,96159

Araştırma kapsamındaki katılımcıların, yabancı dil kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3,65 ve standart sapması 0.96'dir.

Tablo 2. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistiklerin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Değişkenler	Alt Değişkenler	F	%
Cinsiyet	Erkek	327	69,1
	Bayan	146	30,9
Bölüm	Eğitim Fak Mat-Fen	75	15,9
	Eğitim Fak Türk-Sosyal	64	13,5
	Fen Ed Sosyoloji	102	21,6
	Güzel Sanatlar	51	10,8
	Beden Eğitimi Ve Spor	67	14,2
	Spor Yöneticiliği	35	7,4
	Antrenörlük	79	16,7
Puan Türü	Sozel	181	38,3
	Sayısal	140	29,6

	Esıtagır	110	23,3
	Dil	42	8,9
Derse İlgi	Cokilgili	46	9,7
	İlgili	108	22,8
	Ortailgili	168	35,5
	Azilgili	61	12,9
	İlgisiz	90	19,0
Daha Önce Yabancı Dil Eğitimi Alma	Evet	111	23,5
	Hayır	362	76,5

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yabancı Dil Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	x	ss	t	p
Toplam Ölçek	Erkek	327	3,6151	,05548	1,379	,144
	Kadın	146	3,7470	,07096		

Araştırma grubunda bulunan öğrencilerin cinsiyetleri ile Yabancı Dil Kaygı Düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanılmamıştır (Tablo 3)

Tablo 4. Katılımcıların Daha Önce Dil Eğitimi Alıp Almama Değişkenine Göre Yabancı Dil Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik T Testi Sonuçları

	Dil eğitimi alma	n	x	ss	t	p
Toplam Ölçek	Evet	111	3,0816	,12532	5,719	,000
	Hayır	362	3,8319	,03881		

Araştırma grubunda bulunan öğrencilerin daha önce dil eğitimi alıp almama değişkeni ile Yabancı Dil Kaygı Düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma bulunmaktadır. (Tablo 4)

Tablo 5. Katılımcıların Bölüm Türü Değişkenine Göre Yabancı Dil Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Anova Sonuçları

	Değişkenler	n	x	ss	f	p	Anlamlı fark
Ölçek toplam	Eğitim Fak Mat-Fen	75	3,6170	,12522	,861	,523	------
	Eğitim Fak Turkçe-Sosyal	64	3,4886	,14354			
	Fen Ed Sosyoloji	102	3,7941	,07339			
	Güzel Sanatlar	51	3,7469	,12336			
	Bden Eğitimi Spor Öğr.	67	3,6852	,11972			
	Spor Yönet	35	3,6078	,18220			
	Antrenörlük	79	3,5873	,10222			

Katılımcıların bölüm türü değişkenine göre yabancı dil kaygı puanlarında anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 6. Katılımcıların Puan Türü Değişkenine Göre Yabancı Dil Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Anova Sonuçları

	Değişkenler	n	x	ss	f	p	Anlamlı fark
Ölçek Toplam	Sözel	181	3,7780	,06633	11,225	,000	1-4, 2,4, 3,4
	Sayısal	140	3,7708	,06734			
	Eşit ağırlık	110	3,5992	,09013			

	Dil	42	2,8947	,21311	

Katılımcıların puan türü değişkenine göre yabancı dil kaygı puanlarında anlamlı farklılık vardır. Gruplar arası farklar 1-4, 2,4, 3,4 şeklindedir.

Tartışma ve sonuç

İstatistiksel analizler sonucuna katılımcıların yabancı dil kaygı puanları cinsiyet, bölüm türü ve İngilizce dersine yönelik ilgi değişkenleri açısından farklılık göstermezken, üniversite puan türü ve daha önce dil eğitimi alıp almama değişkenlerine göre farklılaşmıştır. Literatürde cinsiyet ve yabancı dil kaygısı arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar görülmektedir. Bazı çalışmalar (Aydın, 2008; Mesri 2012; Pappamihiel, 2001), yabancı dil derslerinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kaygılı olduklarını ortaya koyarken bazı çalışmalar ise (Cui, 2011, Hussain, Shahid ve Zaman, 2011; Lian ve Budin, 2014; Na, 2007) ise erkeklerin kızlardan daha kaygılı olduklarını ileri sürmektedir. Er (2011) yaptığı çalışmada katılımcıların zorunlu yabancı dilleri Almanca, Fransızca ve İngilizce olan çocukların zorunlu yabancı dillerine göre yabancı dil başarı puanları, yabancı dil öğrenme kaygı ve inanç puanları arasında anlamlı fark görülmüştür. Zorunlu yabancı dili İngilizce olan çocukların yabancı dil başarı puanları zorunlu yabancı dili Almanca ve Fransızca olanlara göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Öneriler

Yabancı dil öğrenmede olumsuz kaygıyı en aza indirmeye yönelik araştırmalar yapılarak, sorunun kaynağını tespit etmek olumlu sonuçlar verebilir. Dil öğrenmeye yönelik motivasyon sağlayıcı programlar düzenlemek ve ilgili grupları bilgilendirmenin, olumlu dil motivasyonu sağlamaya katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Demirel, Ö. (1991) Türkiye'de yabancı dil öğretmeni yetiştirmede karşılaşılan güçlükler. H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi. 6, 25-39.

Demirel, Ö. (1983). Lise öğrencilerinin İngilizce başarıları. Çağdaş Eğitim. 8 (75), 26-28.

Saracaloğlu, A.S., & Varol, S.R. (2007). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının yabancı dile yönelik tutumları ve akademik benlik tasarımları ile yabancı dil başarıları arasındaki ilişki. Eğitimde Kuram ve Uygulama, 3(1), 39-59.

Scovel, T. (1991). The Effect of Affect on Foreign Language Learning: A Review of Anxiety Research. Horwitz, D. J. Young, (Eds.). (1991). Language Anxiety: From Theory And Research To Classroom Implications. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.

Horwitz, E. K., Horwitz, M. B. & Cope, J. A. (1991). Foreign Language Classroom Anxiety. E. K. Horwitz, & D. J. Young (Ed.), Language Anxiety From Theory and Research to Classroom Implications. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 27-39.

Batumlu, Z. ve Erden, M. 2007. Yıldız Teknik Üniversitesi yabancı diller yüksekokulu hazırlık öğrencilerinin yabancı dil kaygıları ile İngilizce başarıları arasındaki ilişki. Eğitimde kuram ve uygulama, 3(1); 24-38.

Aydın, S. (2008). An Investigation on the Language Anxiety and Fear of Negative Evaluation among Turkish EFL Learners. *Asian EFL Journal,* 30(1), 421-444. http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED512266.pdf

Mesri, F. (2012). The Relationship Between Gender and Iranian EFL Learners' Foreign Language Classroom Anxiety (FLCA). *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences,* 2(6), 147-156.

Pappamihiel, N. E. (2001). Moving from the ESL Classroom into the Mainstream: An Investigation of English Language Anxiety in Mexican Girls. *Bilingual Research Journal,* 25(1-2), 31-38. doi: 10.1080/15235882.2001.10162783

Cui, J. (2011). Research on High School Students' English Learning Anxiety. *Journal of Language Teaching and Research*, 2(4), 875-880. doi: 10.4304/jltr.2.4.875-880

Hussain, M. A., Shahid, S., Zaman, A. (2011). Anxiety and Attitude of Secondary School Students Towards Foreign Language Learning. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *29*, 583-590. doi:10.1016/j.sbspro.2011.11.279

Lian, L. H., Budin, M. (2014). Investigating the Relationship Between English Language Anxiety and the Achievement of School Based Oral English Test Among Malaysian Form Four Students. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 2(1), 67-79. http://www.ijlter.org/index.php/ijlter/article/view/32/pdf

Na, Z. (2007). A Study of High School Students' English Learning Anxiety. *The Asian EFL Journal,* 9(3), 22-34. http://www.asian-efl-journal.com/September_2007_EBook_editions.pdf

Er, S. S. (2011). Anadolu liselerine devam eden öğrencilerin yabancı dil başarılarında yabancı dile yönelik kaygı ve inançlarının etkisinin incelenmesi. *Unpublished Doctoral Dissertation. Ankara University Institude of Science*..

SB928

KADIN FUTBOLCULARIN SPOR YAŞINA GÖRE İMGELEME BİÇİMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Vedat Erim

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Bu çalışmanın amacı kadın futbolcuların imgeleme biçimlerinin spor yaşına göre karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya futbol yaşı 1-3 yıl olan 48, 4-6 yıl olan 45, 7 yıl ve üzeri olan 39 kişi olmak üzere toplam 132 kişi katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Halll ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen ve Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sporda İmgeleme Envanteri kullanılmıştır. Ölçek 21 soru ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; Bilişsel İmgeleme, Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel genel- Uyarılmışlık, Motivasyonel Genel- Ustalık alt boyutlarını içermektedir. Yapılan analiz sonucunda Bilişsel imgeleme ve Motivasyonel Genel- Ustalık alt boyutunda 1-3 yıl olanlar 4-6 yıl olanlardan daha yüksek imgeleme puanına sahiptir ($p<0,001$). Motivasyonel Özel İmgeleme, Motivasyonel genel- Uyarılmışlık alt boyutlarında gruplar arasında fark yoktur ($p>0,05$).

Bilişsel imgeleme ve Motivasyonel Genel- Ustalık alt boyutunda 1-3 yıl spor yaşına sahip olanların, 4-6 yıl spor yaşı olanlardan büyük olmasının sebebi sporda uzmanlaşma ile açıklanabilir. Sporda tecrübe kazanmamış olan sporcuların bilişsel ve motivasyonel genel ustalık imgeleme biçimlerini kullandıkları söylenebilir.

COMPARISON OF IMAGERY STYLES OF WOMEN SOCCER PLAYERS ACCORDING TO SPORT AGE

The aim of this study is to investigate the imagery styles used by of female football players according to sport age. A total of 132 people, 48 of which were 1-3 years of age, 45 of whom were aged 4-6 years, 39 of whom were 7 years and over, participated in the study. The Sport Imagery Questionnaire developed by Halll et al. (1998) and adapted to Turkish by Kızıldağ and Tiryaki (2012) was used as data collection tool. The scale consists of 21 questions and 4 sub-dimensions. Sub-dimensions; Cognitive Imagination, Motivational Special Imagination, Motivational General-Stimulation, Motivational General-Mastery. As a result of the analysis, those with 1-3 years in Cognitive Imagery and Motivational General-Mastery subscale had higher imagery scores than those with 4-6 years (p <0.001). There was no difference between the groups in Motivational Special Imagination, Motivational General-Excitation subscales (p> 0.05). Cognitive imagery and motivational general-mastery sub-dimension of the 1-3 years of sports age, 4-6 years of sports age is greater than those who can be explained by specialization in sports. It can be said that athletes who have not gained experience in sports use cognitive and motivational general mastery imagery.

BULGULAR n Ort. S.S. F p Fark Bilişsel İmgeleme 1-3 yıl 48 6,74 0,40 9,925 <0,001 1>2 4-6 yıl 45 6,61 0,20 7 yıl ve üzeri 39 6,48 0,30 Motivasyonel Özel İmgeleme 1-3 yıl 48 4,01 1,42 0,772 0,464 4-6 yıl 45 3,66 1,20 7 yıl ve üzeri 39 3,74 1,24 Motivasyonel genel- Uyarılmışlık 1-3 yıl 48 5,34 0,95 0,502 0,607 4-6 yıl 45 5,18 1,12 7 yıl ve üzeri 39 5,41 0,96 Motivasyonel Genel- Ustalık 1-3 yıl 48 5,09 1,06 3,279 0,041 1>2 4-6 yıl 45 4,80 1,23 7 yıl ve üzeri 39 4,20 1,09

SB23

YETİŞKİN PROFESYONEL ERKEK FUTBOLCULARIN HEDONİK AÇLIK ve BESLENME DURUMLARININ BELİRLENMESİ

***[1]Can Selim Yılmaz*, [1]Mendane Saka**

[1]Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, ANKARA

***Email :** csyilmaz@baskent.edu.tr, saka@baskent.edu.tr*

Yetişkin Profesyonel Erkek Futbolcuların Hedonik Açlık Ve Beslenme Durumlarının Belirlenmesi

Determination of Adult Professional Male Soccer Player's Hedonic Hunger and Nutritional Status

Can Selim Yılmaz[1], Mendane Saka[1]

[1]Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik / Ankara

ÖZET

Amaç: Bu çalışma; yüksek şiddetli uzun süreli egzersiz yapan profesyonel futbolcular ile sedanter kontrol grubunun hedonik açlık ve beslenme durumlarını belirleyerek fiziksel aktivitenin hedonik açlığa etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Bireyler ve Yöntem: Çalışmanın örneklem grubunu Aralık 2018- Mart 2019 tarihleri arasında Türkiye Futbol Federasyonu 1. Lig takımlarından birinde oynayan profesyonel 25 futbolcu ve aynı takımda çalışan 25 sedanter erkek olmak üzere 18-35 yaş arası toplam 50 sağlıklı birey oluşturmuştur. Ayrıca sporcu grubu kendi içerisinde fiziksel olarak aktif ve inaktif oldukları (devre arası tatil dönemi) dönem olarak ikiye ayrılmış ve sonuçlar araştırma kapsamında değerlendirilmiştir. Bireylerin hedonik açlık durumları Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) ile saptanmıştır. Beş maddelik bir Likert ölçeği ile cevaplandırılan BGÖ'nün değerlendirme aşamasında toplam ve alt grup puanları 1-5 puan arasında değerlendirilmiştir. Beş puan üzerinden yapılan değerlendirme sonucunda ölçek puanlarının ortalama 2.5'un üzerine çıkması hedonik açlığın varlığını ve besinden etkilenildiğini ifade etmektedir.

Bulgular: Futbolcu (aktif dönem-inaktif dönem) ve sedanter grubun BGÖ ortalama toplam puanları sırasıyla 3.0±0.62, 2.5±0.55, 2.4±0.56 olarak bulunmuştur. BGÖ toplam puanı, "besin bulunabilirliği" ve "besinlerin tadına bakılması" alt grup ortalama puanlarının futbolcu aktif grubunda sedanter gruba göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Futbolcu grubunun aktif döneminde BGÖ toplam puanı ve tüm alt grup puanlarının inaktif oldukları döneme göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Futbolcularda hedonik açlığın ve besinden etkilenmenin sedanter bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Bireylerin vücut kompozisyonu ile BGÖ toplam puanı arasındaki ilişki futbolcuların aktif döneminde ve sedanter grupta negatif ilişkili bulunurken; futbolcuların inaktif döneminde pozitif ilişkili saptanmıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Bu çalışma, uzun süreli ve yoğun egzersizin hedonik süreçler üzerinde etkili olabileceğinin bir göstergesi olabilir. Ancak bu konuya ilişkin literatürdeki çelişkili bulgular nedeni ile olası etkileşimi anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Hedonik açlık, futbol, besin gücü, beslenme

ABSTRACT

Aim: This study has been conducted to investigate the effect of physical activity on hedonic hunger by identifying the hedonic hunger status of the professional soccer players who have a high intensity long term exercise and sedentary control group.

Subjects and Methods: This study was carried out on totaly 50 healthy individuals aged between 18-35(25 professional athletes and 25 sedentary control group who are a playing and working in a Türkish Football Federation 1th Division team). Hedonic hunger status of individuals was determined by the ‘’Power of Food Scale-PFS’’.The scores of total and subgroups were calculated between 1 and 5 at evaluation stage of the PFS. As a result of evaluation made over five points, the mean score of scale is above 2,5 indicates that the presence of hedonic hunger and affected from foods.

Results: PFS mean total scores of the soccer players (active period and inactive period) and sedentary group were 3,0 ± 0,62, 2,5 ± 0,55 and 2,4 ± 0,56, respectively. Mean total score and “food availability”, “food tested” subgroup mean scores were found to be higher in active group than sedentary group ($p<0,05$). Mean total score and all the subgroup mean scores of the PFS were higher in active session than inactive session in players group ($p<0,05$). Hedonic hunger and the affected by food were higher in soccer players than sedentary individuals ($p<0,05$). While the correlation between body composition and total score of individuals were negatively related to the active period of the soccer players and the sedentary group, positively related to inactive period of soccer players.

Conclusion: This study may indicate that long-term highly intensive exercise may have an effect on hedonic processes. However, since conflicting findings in literature more research is needed to understand possible interaction.

Keywords: Hedonic hunger, soccer, power of food, nutrition

GİRİŞ

İnsanlarda yeme davranışı; internal homeostatik mekanizmalar ile düzenlenen bir süreç olmasının yanı sıra çevresel ve sosyal etkenler gibi faktörler ile değişebilen oldukça karmaşık bir durumdur (1). Besinlerin insan vücudu için temel yakıt kaynağı olması ile birlikte, yemek yeme, birçok birey tarafından metabolik ihtiyaçları karşılamaktan çok daha fazlası haline gelmiştir (2). Günümüzde besin bulunabilirliğinin ve besine ulaşılabilirliğin artışı ile yalnızca metabolik olarak değil aynı zamanda sadece zevk ve tatmin için yemek yenilmektedir (3,4). Bilimsel literatürde bu duruma ‘’hedonik yeme, duygusal yeme’’, stres kaynaklı yeme, besin bağımlılığı, iyi hissetmek için yeme ve yemekle tedavi’’ gibi terimler kullanılmaktadır (5).

Metabolik ihtiyaç olmaksızın, mevcut olmayan besinlere karşı yeme isteği duyulması sonucu iştahın açılması ve besinden zevk alma beklentisi durumu ‘’hedonik açlık-yeme’’ olarak tanımlanmaktadır (2,5). Hedonik yeme dürtüsü ile bireyler metabolik olarak ihtiyaç olmamasına rağmen besin alımına yönelmektedir (2). Kişinin yemek sonrası tok olmasına karşın sevdiği bir tatlıyı tüketmesi bu durum için örnek olarak gösterilebilir (6). Ayrıca bu koşullar altında tüketilen besinler çoğunlukla yüksek şeker, yağ ve tuz içeriği ile lezzetlendirilen yüksek enerjili besinlerdir (7).

Teorik olarak fiziksel aktivitenin, günlük harcanan enerji miktarını artırıp negatif enerji dengesi sağlaması sayesinde ağırlık kontrolünde büyük öneme sahip olduğu bilinmektedir. Ancak oluşan bu enerji açığının yeme dürtüsünde ve enerji alımında artışa neden olabileceği bildirilmektedir (8). Fiziksel aktivitenin, homeostatik mekanizmalara ek olarak besinlerin ödül mekanizması üzerine etkileri ve hedonik tercih üzerindeki etkileri ile iştah kontrolünü etkileyebildiği bildirilmektedir (9). Egzersiz ve besin alımının ödül duyarlılığı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kanıtlar, yoğun fiziksel aktivitenin ödül ve bağımlılık ile ilişkili beyin substratlarını uyardığını göstermektedir (10).

Fiziksel aktivite ve hedonik açlık üzerine olası mekanizmalar incelendiğinde; iştahla ilişkili peptid konsantrasyonlarının egzersiz ile değişimi, mezolimbik dopaminerjik yolak, telafi edici mekanizmalar, enerji alımının artışının etkili olabileceği düşünülmektedir.

İştahla ilişkili peptidleri değerlendiren çalışmalarda akut aerobik egzersizi takiben leptin (11-13) ve insülinde (14,15) düşüş, ghrelin ve glukagon benzeri peptid-1 (GLP-1)' de artış bildirilmiştir (14). Cooper et al. (16) tarafından yapılan çalışmada ise, submaksimal (%45 VO_2max) aerobik egzersiz yaptırılan bireyler sedanter grup ile karşılaştırıldığında 24 saatlik PYY (Peptid YY) seviyesinde artış, 24 saatlik leptin ve insülin seviyelerinde düşüş gözlemlenirken ghrelin seviyesinde değişiklik gözlemlenmemiştir.

Hedonik açlıkta önemli pay sahibi olan mezolimbik dopaminerjik yolak birçok davranışsal durumdan etkilenmektedir. Egzersizin de bu yolağı etkileyen faktörlerden biri olduğu bildirilmektedir. Egzersiz ile birlikte; tirozin hidroksilaz, dopaminerjik reseptör 1 (D1) ve dopaminerjik reseptör 2 (D2) ekspresyonlarının artışına bağlı olarak iştah ve besin alımının arttığı bildirilmektedir (17).

Şiddetli egzersizin, ödül ve bağımlılıkla ilişkili beyin substratlarını uyarabildiği belirtilmektedir. Hedonik süreçlerin, telafi edici yemeye yatkın olanlarda aşırı besin alımına teşvik etme durumunun egzersize bağlı enerji harcaması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (10). Bireyler harcadıkları eforu hedonik tüketim yoluyla telafi etme eğilimindedir. Ayrıca bu eğilimin daha fazla çaba gerektiren bir aktivite sonrası daha fazla olduğu bildirilmektedir (18).

Bu çalışmanın amacı, yüksek şiddetli uzun süreli egzersiz yapan futbolcular ile sedanter kontrol grubunun hedonik açlık ve beslenme durumlarını belirleyerek fiziksel aktivitenin hedonik açlığa etkisini araştırmaktır.

BİREYLER VE YÖNTEM

Bu araştırma, Aralık 2018- Mart 2019 tarihleri arasında Türkiye Futbol Federasyonu 1. Lig takımlarından birinde oynayan profesyonel 25 futbolcu ve benzer demografik özelliklere sahip aynı futbol kulübünde çalışan 25 sedanter erkek olmak üzere toplam 50 sağlıklı erkek birey ile yapılmıştır.

Bu çalışma için, Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından KA18/328 numaralı araştırma projesi olarak 94603339-604.01.02/38971 sayılı karar ile 02/11/2018 tarihli ''Araştırma Kurul Onayı'' alınmıştır.

Bireylere yüz yüze görüşme yöntemi ile; genel bilgileri içeren, beslenme alışkanlıklarını sorgulayan, besin tüketimlerini saptamaya yönelik besin tüketim kaydı içeren ve fiziksel aktivite durumlarını saptamaya yönelik fiziksel aktivite kaydı içeren anket formu uygulanmıştır. Ayrıca anket formunun içerisinde hedonik açlık durumlarını saptamak ve değerlendirmek için Besin Gücü Ölçeği yer almaktadır. Ek olarak bireylerin antropometrik ölçümleri (vücut yağ yüzdesi, bel çevresi) araştırmacı tarafından alınmış ve anket formunda ilgili yere kaydedilmiştir. Anket, çalışmaya katılan bireylere literatürdeki diğer çalışmalara benzer şekilde, spor kulübüne ait tesis bünyesinde yer alan restoranda birlikte yenen ve aynı besinlerin yer aldığı öğle yemeğinden sonra uygulanmıştır. Antropometrik ölçümler ise gece açlığını takiben sabah aç karına araştırmacı tarafından alınmış ve anket formuna eklenmiştir. Hedonik açlık durumunu belirlemek amacıyla, 2009 yılında Cappelleri et al. (1) tarafından geliştirilen Power of Food Scale (PFS)'ın Türkçe karşılığı olan ve geçerlilik-güvenirliği yapılan Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) kullanılmıştır (19). BGÖ, 1' den (hiç katılmıyorum), 5'e (kesinlikle katılıyorum) kadar değişen beş maddelik bir likert ölçeği ile cevaplandırılan bir ölçektir. BGÖ, besin durumlarına verilen tepkileri ölçen 3 alt faktörü (besin bulunabilirliği, besin mevcudiyeti, besinlerin tadına bakma) bulunmaktadır. BGÖ'nün değerlendirilmesi 5 puan üzerinden yapılmakta ve ölçek ortalama puanının 2.5'in üzerine çıkması, hedonik açlığın varlığını ve besinden etkilenildiğini ifade etmektedir (19).

Antopometrik ölçümler, gece boyu açlığı takiben kahvaltıdan önce ve vücudun sağ tarafından olmak üzere Holtain LTD marka Skinfold Kaliper ile 7 bölgeden (biseps, triseps, subskapula, göğüs, suprailiak, abdominal ve uyluk) deri kıvrım kalınlıkları alınmış ve kaydedilmiştir. Kaydedilen deri kıvrım kalınlıkları, Erdal Zorba'nın 7 bölge yağ yüzdesi formülüne yerleştirilerek bireylerin vücut yağ yüzdeleri hesaplanmıştır (20).

Bel çevresi; araştırmacı tarafından, birey ayakta, abdomen gevşek, kollar iki yanda, ayaklar yan yana, normal soluk verme sonunda, en alt kaburga kemiği ile kristailiak arası bulunarak orta noktadan geçen çevre ölçümü olacak şekilde transfers mezura ile yere paralel olarak ölçülmüştür.

Anket formunun içerisinde yer alan ve bireylerin diyetle enerji ve besin ögesi alımlarını saptamak amacıyla kullanılan bir günlük besin tüketim kaydı 24 saatlik hatırlatma yöntemi ile alınmıştır. Besin tüketim kayıtlarının analizi, Türkiye için geliştirilen ''Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemleri 8.1 Paket Programı (BEBİS)'' kullanılarak yapılmıştır. Ayrıca hesaplanan enerji ve besin ögesi verileri, yaşa ve cinsiyete göre önerilen Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (TÜBER)'ne göre değerlendirilmiştir (21).

Fiziksel aktivite durumlarının saptanması amacıyla 24 saatlik fiziksel aktivite kaydı alınmıştır. Fiziksel aktivite kaydı ile her bireye özel bir fiziksel aktivite faktörü (PAL) elde edilmiştir (FAO/WHO/UNU' ya göre). Bireylerin enerji gereksinimleri, kendilerine ait bazal metabolizma hızı (BMH) ve fiziksel aktivite düzeyi dikkate alınarak hesaplanmıştır. Bazal metabolizma hızının hesaplanması için Harris Benedict denklemi kullanılmıştır (22).

Verilerin İstatiksel Değerlendirmesi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS 25 istatistik paket programı kullanılmıştır. Bütün hipotez testlerinin analizlerinde önemlilik düzeyi (Tip I hata olasılığı) $p<0.05$ olarak alınmıştır. Araştırma kapsamında ölçüm ile elde edilen sürekli (nicel) değişkenlerden toplanan veriler; ortalama ($\overline{X}$), standart sapma (SS) ve alt, üst tanımlayıcı istatistikleriyle verilmiştir. Sürekli nicel değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu ''Kolmogorov-Simirnov'' testi ile değerlendirilmiştir. Bağımsız iki veya daha fazla grupta kategorik değişkenlerin dağılımının değerlendirilmesi için ''ki- kare testi'' uygulanmıştır. Bağımsız iki grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında, normal dağılıma uygun olanlarda parametrik testlerden ''Student t testi", normal dağılıma uygun olmayanlarda "Mann Whitney U testi" kullanılmıştır. Bağımlı örneklerde ise ''Wilcoxon t testi'' kullanılmıştır. İki sayısal değişken arasında ilişki olup olmadığının araştırılması ve varsa bu ilişkinin yönünün ve şiddetinin belirlenmesi için ''Pearson korelasyon analizi'' ve ''Spearman korelasyon analizi'' kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan bireylerden futbolcuların yaş ortalaması 25.8±4.73 yıl iken, sedanter bireylerin yaş ortalaması 29.6±4.19 yıldır ($p<0.05$). Futbolcuların %76'sı lise mezunu ve %4'ü lisans mezunudur.. Sedanter bireylerin %36'sı lise mezunu, %60'ı lisans mezunu veya lisansüstüdür ($p<0.001$). Futbolcuların %24'ü sigara içerken, sedanter bireylerde bu sıklık %72'dir ($p<0.05$). İçilen günlük sigara adedi, futbolcu grubu için ortalama 16.2±6.33 adet, sedanter grup için ortalama 11.3±5.81' dir ($p>0.05$). Futbolcu grubunda alkol tüketenlerin sıklığı %40 iken, sedanter grupta alkol tüketenlerin oranı %48' dir.. Günlük alınan alkol miktarı futbolcularda 8.0±8.61 g iken, sedanter grup için 8.8±6.84 gramdır ($p>0.05$) .

Çalışmaya katılan bireylere uygulanan BGÖ'den elde edilen sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir. Futbolcuların aktif dönemdeki BGÖ toplam puanı ortalama 3.0±0.64 puandır. Futbolcular aktif dönemlerinde, ölçeğin 1. alt boyutu olan ''besin bulunabilirliği'' alt boyutundan ortalama 2.4±0.62 puan; ölçeğin ikinci alt boyutu olan ''besin mevcudiyeti'' alt boyutundan 3.0±0.91 puan ve üçüncü alt boyutu olan ''besinlerin tadına bakma'' alt boyutundan 3.7±0.60 puan almıştır. Futbolcuların inaktif dönem BGÖ toplam puanı ortalaması 2.5±0.52 puandır. Futbolcular inaktif dönemlerinde, ölçeğin 1. alt boyutu olan

‘’besin bulunabilirliği’’ alt boyutundan ortalama 1.9±0.61 puan; ikinci alt boyutu olan ‘’besin mevcudiyeti’’ alt boyutundan 2.6±0.86 puan ve üçüncü alt boyutu olan ‘’besinlerin tadına bakma’’ alt boyutundan ortalama 3.3±0.65 puan almıştır. Sedanter bireylerde BGÖ toplam puanı ise ortalama 2.4±0.56’ dır. Sedanter bireyler ölçeğin 1. alt boyutu olan ‘’besin bulunabilirliği’’ alt boyutundan ortalama 1.7±0.57 puan; ikinci alt boyutu olan ‘’besin mevcudiyeti’’ alt boyutundan 2.8±0.92 puan ve üçüncü alt boyutu olan ‘’besinlerin tadına bakma’’ alt boyutundan ise ortalama 2.8±0.63 puan almıştır (Tablo 1).

BGÖ ortalama toplam puanı ve BGÖ alt boyutlarından ‘’besin bulunabilirliği’’ alt grup ortalama puanının gruplar arası farkı, futbolcuların aktif ve inaktif dönemleri arasında ve ayrıca futbolcuların aktif dönemi ve sedanter grup arasında önemlidir (p<0.05). Ölçeğin alt boyutlarından ‘’besin mevcudiyeti’’ alt grup puanı, futbolcuların aktif ve inaktif dönemleri arasında farklı ve önemlidir (p<0.05). Üçüncü alt boyut olan ‘’besinin tadına bakılması’’ alt grubunun puan ortalaması, 3 grup arasında da istatistiksel açıdan önemlidir (p<0.05) (Tablo 1).

Tablo 1. Bireylerin BGÖ puan ortalama ve standart sapmaları ($\bar{X}$**±SS)**

	Futbolcu			**p**		
	Aktif dönem (n=25) $\bar{X}$**±SS**	**İnaktif dönem (n=25)** $\bar{X}$**±SS**	**Sedanter (n=25)**	**Aktif-inaktif** $p^{\dagger}$	**Aktif – sedanter** $p^{\dagger\dagger}$	**İnaktif-sedanter** $p^{\dagger\dagger}$
BGÖ toplam puanı	3.0±0.64	2.5±0.52	2.4±0.56	<0.001**	<0.001**	0.219
1. alt boyut	2.4±0.62	1.9±0.61	1.7±0.57	<0.001**	<0.001**	0.218
Besin bulunabilirliği **2. alt boyut**	3.0±0.91	2.6±0.86	2.8±0.92	0.002*	0.300	0.464
Besin mevcudiyeti **3. alt boyut**	3.7±0.60	3.3±0.65	2.8±0.63	0.001**	<0.001**	0.009*
Besinin tadına bakılması						

*$p^{\dagger}$= Bağımlı gruplarda t (Wilcoxon t testi) $p^{\dagger\dagger}$= Bağımsız gruplarda t testi (Mann Whitney U testi) *p< 0.05 **p<0.001 BGÖ: Besin Gücü Ölçeği*

Bireylerin vücut kompozisyonu ile BGÖ toplam puanı arasındaki ilişki Tablo 2’de verilmiştir. Futbolcuların aktif döneminde; BGÖ toplam puanı ile vücut yağ yüzdesi, bel çevresi, bel/boy oranı negatif ilişkilidir (r=-0.054, r=-0.157, r=-0.039, p>0.05). Futbolcuların inaktif döneminde; BGÖ toplam puanı ile vücut yağ yüzdesi, bel çevresi, bel/boy oranı pozitif ilişkilidir (r= 0.164, r= 0.040, r= 0.112, p>0.05). Sedanter grupta ise, BGÖ toplam puanı ile vücut yağ yüzdesi, bel çevresi, bel/boy oranı ile negatif ilişkilidir (r=-0.216, r=-0.227, r=0.297, p>0.05). Bireylerin vücut kompozisyonu ile BGÖ toplam puanı arasındaki ilişki hiçbir grup için istatistiksel olarak önemli değildir (p>0.05) (Tablo 2).

Tablo 2. Bireylerin vücut kompozisyonları ile BGÖ puanları arasındaki ilişki

Vücut kompozisyonu	**BGÖ Toplam Puanı**	
	Futbolcu	**Sedanter (n=25)**

	Aktif dönem (n=25)		İnaktif dönem (n=25)			
	r	p	r	p	r	p
Vücut yağ yüzdesi (%)	-0.054	0.797	0.164	0.434	-0.216	0.201
Bel çevresi (cm)	-0.157	0.454	0.040	0.850	-0.227	0.274
Bel/boy	-0.039	0.854	0.112	0.596	-0.297	0.149

r = Pearson korelasyon katsayısı

Bireylerin diyetle enerji ve makro besin ögesi alımları ile BGÖ toplam puanı arasındaki ilişkiye göre futbolcuların aktif döneminde; toplam enerji alımı, toplam karbonhidrat alımı, protein, tekli ve çoklu doymamış yağ asidi, kolesterol ve posa alımı BGÖ toplam puanı ile negatif ilişkili iken, enerjinin karbonhidrattan gelen yüzdesi, vücut ağırlığı başına karbonhidrat alımı ve doymuş yağ asidi BGÖ toplam puanı ile pozitif ilişkilidir. Futbolcuların inaktif döneminde; toplam enerji alımı, karbonhidrat, vücut ağırlığı başına karbonhidrat, protein ve vücut ağırlığı başına protein, yağ, doymuş yağ, tekli ve çoklu doymamış yağ asidi, kolesterol ve posa alımı BGÖ toplam puanı ile negatif ilişkili iken; toplam enerjinin karbonhidrattan ve proteinden gelen yüzdesi ile pozitif ilişkilidir .

Sedanter grubun BGÖ toplam puanı karbonhidrat ve posa alımı ile negatif ilişkili iken; toplam enerji miktarı, protein, yağ, doymuş yağ, tekli ve çoklu doymamış yağ asidi ve kolesterol alımı pozitif ilişkilidir. Enerji ve makro besin ögeleri ile BGÖ toplam puanı arasındaki ilişki hiçbir grup için istatistiksel açıdan önemli değildir ($p>0.05$).

TARTIŞMA

Egzersiz yapma ve besin alımının ödül duyarlılığı ile ilişkili olabileceği ve yoğun egzersiz uygulamalarının ödül ve bağımlılık ile ilişkili beyin substratlarını uyarabildiği düşünülmektedir. Besinlere verilen hedonik yanıtın egzersize bağlı değişiklik göstermesi, egzersizin ağırlık kaybı için bir araç olarak düşünülmesinden kaynaklanmaktadır (10). Ancak bu konuda birbiriyle çelişkili bilgiler ve araştırmalar yer almaktadır. Egzersiz sonrası enerji yoğunluğu yüksek besinlerin alımındaki artış, telafi edici yeme ile bağlantıları bulunurken; bazı araştırmalarda bu görüşün tersine, egzersizin iştah kontrolünün geliştirilmesini ve besin alımının azalmasını sağladığı rapor edilmiştir (23-26).

Hayzaran'ın üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada (19), öğrencilerin BGÖ puanları ile haftalık fiziksel aktivite yapma düzeyleri arasında bu araştırmadaki bulguların tersi olarak negatif korelasyon görülmüştür. Besin bulunabilirliği ve besinin tadına bakılması alt grup puanları ile haftalık fiziksel aktivite yapma düzeyleri arasında bu araştırmaya benzer şekilde pozitif korelasyon görülürken, besin mevcudiyeti puanı ile negatif korelasyon bildirilmiş, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ancak Hayzaran'ın çalışma grubunun üniversite öğrencisi olması ve bu grupta beden-benlik algısı, stres gibi karıştırıcıların yoğun olması bulguların farklı sonuçlanmasında etkili olabilir.

Blundell et al. (27) araştırmasında fazla kilolu ve obez bireylerde 12 haftalık akut egzersizin besinler üzerindeki istek ve zevk etkileri araştırılmış ve bu araştırmadaki bulgulara benzer yorumlanabilecek şekilde, egzersiz sonrasında besin için zevk çıktılarında artış bildirilmiştir.

Finlayson et al. (28), aşırı kilolu ve obez bireylerde 12 haftalık egzersiz programından önce ve sonra, akut egzersizin besinlere karşı isteme ve sevme üzerindeki etkilerine bakmıştır. Çalışma sonucunda, bu çalışma ile benzer şekilde egzersiz sonrası besine karşı sevme çıktılarında artış bildirilmiştir.

Gustafson et al. (29) ise, bireylere egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası elma ve kakaolu ıslak kek seçenekleri sunulmuş ve hangisini tükettikleri gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonucunda, elma tercihinin

egzersiz sonrasında, öncesine göre düştüğü (%73.7 ve %54.6); kakaolu ıslak kek tercihinin (%13.9 ve %20.2) ve her ikisini de tercih etmeyenlerin (%12.4 ve %25.2) egzersiz sonrasında, öncesine göre arttığı bildirilmiştir. Bu durum araştırmamızdaki bulguları destekler nitelikte olup, egzersizin ödüllendirici potansiyeli ve mezolimbik yolak üzerindeki uyarıcı etkileri ile hedonik açlık belirteçlerine benzer etkiler göstermesi şeklinde yorumlanabilir.

McNeil et al. (26) çalışmasında 16 erkek ve kadın katılımcı aerobik egzersiz, direnç egzersizi sedanter kontrol olmak üzere 3 aşamalı olacak şekilde çalışmaya alınmış ve bu aşamaların akut besin ödülü üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Çalışma sonucunda, bu araştırmadaki bulguların tersi sayılabilecek şekilde, türünden bağımsız olarak egzersiz sonrası, yüksek ve düşük yağlı besinler için göreceli tercihte sedanter döneme göre düşüş gözlemlenmiştir. Cornier et al. (11) 12 fazla kilolu ve obez bireyin sedanter döneminde ve arkasından 6 ay egzersiz yaptırıldıktan sonraki dönemde beslenme davranışları ve iştah çıktılarına bakmıştır. Çalışma sonucunda 6 aylık kronik egzersiz sonrasında BGÖ puanının, bu araştırmadaki bulguların tersi olacak şekilde sedanter döneme göre daha düşük olduğu bildirilmiştir.

Cinsiyet farklılıkları, bireylerin fiziksel aktivite durumları, yapılan egzersizin türü-süresi, kullanılan ölçeklerin farklılıkları göz önüne alındığında değişik sonuçların bildirilmesi beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Potansiyel cinsiyet farklılıklarının yan sıra, egzersizin türüne göre değişik sonuçlar bildirilmiştir. Örneğin; direnç egzersizi yüksek yağlı besinlere karşı ''sevme'' yanıtında azalma ile ilişkilendirilirken, aerobik egzersiz için tersi etkiler bildirilmiştir (30). Bu nedenle egzersiz ve besin hedonikleri arasındaki olası etkileşimi anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Uzun süreli yüksek şiddetli fiziksel aktivite/egzersizin hedonik açlığa etkisi konusunda literatürde profesyonel futbolcu veya sporcularla yapılmış çalışma bulunmamaktadır. Çalışmalar genellikle sedanter bireylerin fiziksel aktiflik durumuna göre veya sedanter ya da aşırı kilolu/obez bireylere egzersiz yaptırma tekniği ile ayırılmış gruplar şeklinde planlanmıştır (19,23-29). Bu nedenle bu çalışma profesyonel sporcularda yapılmış ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır. Bu bilgiler ışığında bu çalışma, profesyonel sporcularda hedonik açlık belirteçlerinin egzersiz ile nasıl değiştiğine ve sedanter bireyler ile arasındaki farka yönelik bir görüş sağlayabilir.

Katılımcı sayısının az olması ve gruplar arası yaş ortalaması farkı bu çalışmanın kısıtlılığı olarak düşünülmektedir. Ayrıca sigara içme durumu ve alkol alımı bireylerin hedonik açlık durumlarını etkileyebilir. Bu çalışmada, katılımcıların büyük bölümünün sigara içtiği ve alkol aldığı düşünüldüğünde bir ayırım yapılmadan değerlendirilmesi kısıtlılık olarak düşünülebilir. Ancak profesyonel futbolculara ulaşmanın zorluğu ve çalışmanın uygulama aşamasındaki yaşanabilecek eksik veya yanlış bilgilendirme gibi sorunlar düşünüldüğünde, literatürde benzer şekilde planlanmış bir çalışma bulunmadığından bu çalışma pilot bir çalışma olarak planlanmıştır. Bu nedenle bu çalışma daha geniş çaplı yapılacak benzer çalışmalarla desteklenmelidir.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: *Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler./The authors declare that they have no conflict of interest.*

KAYNAKLAR

Cappelleri JC, Bushmakin AG, Gerber RA, Leidy NK, Sexton CC, Karlsson J et al. Evaluating the power of food scale in obese subjects and a general sample of individuals: development and measurement properties. Int J Obes (Lond).2009;33: 913–922.

Boggiano MM, Wenger LE, Turan B, Tatum MM, Sylvester MD, Morgan PR et al. Real-time sampling of reasons for hedonic food consumption: further validation of the palatable eating motives scale. Front Psychol. 2015; 6:744.

Hans-Rudolf Berthoud. Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss? Curr Opin Neurobiol.2011;21: 888–896.

Monteleone P, Scognamiglio P, Monteleone AM, Perillo D, Canestrelli B, Maj M. Gastroenteric hormone responses to hedonic eating in healthy humans. Psychoneuroendocrinology.2013;38:1435- 1441.

Cushing CC, Benoit SC, Peugh JL, Reiter-Purtill J, Inge TH, Zeller MH. Longitudinal trends in hedonic hunger after Roux-en-Y gastric bypass in adolescents. Surg Obes Relat Dis..2014;10: 125-131.

Köse S, Şanlıer N. Hedonik açlık ve obezite. Türkiye Klinikleri J Endocrin.2015;10(1):16-2.

Burgess EE, Turan B, Lokken KL, Morse A, Boggiano MM. Profiling motives behind hedonic eating. Preliminary validation of the palatable eating motives scale. Appetite.2015;72: 66–72.

Lluch A, King NA, Blundell JE. Exercise in dietary restrained women: no effect on energy intake but change in hedonic ratings. Eur J Clin Nutr.1998;52: 300-307.

Beaulıeu K, Hopkins M, Long C, Blundell J, Finlayson G. High habitual physical activity improves acute energy compensation in nonobese adults.Med Sci Sports Exerc. 2017;49(11):2268-2275.

Finlayson G, Bryant E, Blundell JE, King NA. Acute compensatory eating following exercise is associated with implicit hedonic wanting for food. Physiol Behav.2009;97:62–67.

Cornier MA, Melanson EL, Salzberg AK, Bechtell JL, Tregellas JR. The effects of exercise on the neuronal response to food cues. Physiol Behav.2012;105(4):1028–1034.

Guelfi KJ, Donges CE, Duffield R. Beneficial effects of 12 weeks of aerobic compared with resistance exercise training on perceived appetite in previously sedentary overweight and obese men. Metabolism. 2013;62(2):235–243.

Martins C, Kulseng B, Rehfeld JF, King NA, Blundell JE. Effect of chronic exercise on appetite control in overweight and obese individuals. Med Sci Sports Exerc.2013;45(5):805–812.

Martins C, Kulseng B, King NA, Holst JJ, Blundell JE. The effects of exercise induced weight loss on appetite related peptides and motivation to eat. J Clin Endocrinol Metab.2010;95(4):1609–1616.

Rosenkilde M, Reichkendler MH, Auerbach P, Torang S, Gram AS, Ploug T et al. Appetite regulation in overweight, sedentary men after different amounts of endurance exercise: a randomized controlled trial. J Appl Physiol.2013;115(11):1599–609.

Cooper JA, Watras AC, Paton CM, Wegner FH, Adams AK, Schoeller DA, Impact of exercise and dietary fatty acid composition from a high-fat diet on markers of hunger and satiety, Appetite.2011;56:171-178.

Darlington TM, McCarthy RD, Cox RJ, Ehringer MA, Mesolimbic transcriptional response to hedonic substitution of voluntary exercise and voluntary ethanol consumption, Behav Brain Res.2014;259: 313-320.

Drenowatz C, Evensen LH, Ernstsen L, Blundell JE, Hand GA, Shook RP et al, Cross-sectional and longitudinal associations between different exercise types and food cravings in free-living healthy young adults, Appetite.2017;118:82-89.

Hayzaran M, Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının farklı ölçekler ile belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara, 2018.

Zorba E, Milli Takım Düzeyindeki Türk Güreşçileri için Derialtı Yağ Kalınlığı Denklemi Geliştirilmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 1989.

Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, 2016.

Harris JA, Benedict FG. A biometric study of basal metabolism in man. Washington, DC: Carnegie Institute, 1919.

Evero N, Hackett LC, Clark RD, Phelan S, Hagobian TA, Aerobic exercise reduces neuronal responses in food reward brain regions, J Appl Physiol.2012;112: 1612–1619.

Crabtree DR, Chambers ES, Hardwick RM,Blannin AK. The effects of high-intensity exercise on neural responses to images of food. American Journal of Clinical. Am J Clin Nutr.2014;99: 258–267.

Panek LM, Jones KR, Temple JL, Short term aerobic exercise alters the reinforcing value of food in inactive adults, Appetite.2014;81: 320–329.

McNeil J, Cadieux S, Finlayson G, Blendell JE, Doucet E. The effects of a single bout of aerobic or resistance exercise on food reward, Appetite.2015;84, 264-270.

Blundell JE, Caudwell P, Gibbons C, Hopkins M, Naslund E, King N et al, Role of resting metabolic rate and energy expenditure in hunger and appetite control: a new formulation, Dis Model Mech.2012;5(5) :608-613.

Finlayson G, Caudwell P, Gibbons C, Hopkins M, King M, Blundell J, Low fat loss response after medium-term supervised exercise in obese is associated with exercise-induced increase in food reward, J Obes.2011;1–8.

Gustafson CR, Rakhmatullaeva N, Beckford SE, Ammachathram A, Cristobal A, Koehler K, Exercise and the timing of snack choice: healthy snack choice is reduced in the post-exercise state, Nutrients.2018;10:1941.

Berridge KC, Robinson TE. Parsing reward. Trends Neurosci.2003;26:507–513.

OA26

KNOWLEDGE, ATTITUDES AND USAGE OF DOPING DRUGS AMONG NATIONAL LEVEL ATHLETES IN SRI LANKA

[1]Akhila Nilaweera*, [1]Upuli Nadishani , [1]Geeth Anthony , [1]Naveen Wijekoon

[1]Faculty Of Medicine, University Of Colombo, Colombo

Email : *medmbbs140509@stu.cmb.ac.lk , medmbbs140504@stu.cmb.ac.lk, medmbbs140511@stu.cmb.ac.lk, naveenwijekoon@gmail.com*

Introduction - Doping incidence has been increased in sports at all levels. Therefore a need for alternative approaches to address the doping concerns has arisen because doping not only threatens the health of athlete but also the true spirit of sport.

Aim - Aim was to assess knowledge and usage of doping drugs among national athletes in Sri Lanka and to describe the usage of doping drugs among them.

Method - This was a cross sectional descriptive study of 347 Sri Lankan athletes of 20 national teams/pools for the years 2018/2019 who were recruited through stratified and random sampling. A self-administered questionnaire was used to assess knowledge and usage of doping drugs. A modified version of Performance Enhance Attitude Scale was used to assess attitudes.

Findings - Majority of athletes (66.6%) couldn't define the term WADA. Not more than 38% of athletes were aware about any given drug. Though attitudes regarding doping were positive in general, 8.3% of athletes admitted they would dope if they got a chance while athletes of individual sports had negative attitudes. According to Randomized Response Technique used, 8.4% of athletes had admitted usage of doping drugs. Doping was highest among athletes in individual sports (18.2%). Lack of knowledge, lack of self confidence and pressure to win were the main reasons for doping. Younger age, less experience, professionally being only an athlete, negative attitudes and knowing fellow athletes who used doping drugs were significantly associated($p<0.05$) with doping.

Conclusion - Younger inexperienced athletes and athletes of individual sports were more prone to doping and authorities should take special care of them. Actions should be taken to fill the knowledge gaps regarding doping. Special attention should be paid to improve positive attitudes regarding doping because negative attitudes were associated with doping than poor knowledge

SB97

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA ALIŞKANLIKLARI İLE BESLENME HAKKINDA BİLGİ, TUTUM VE DAVRANIŞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

***[1]Çiğdem Arapoğlu*, [2]Ajlan Saç, [2]Cüneyt Taşkın**

[1]Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, EDİRNE
[2]Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, EDİRNE

***Email :** cigdemarapoglu@gmail.com, ajlansac@trakya.edu.tr, cuneyttaskin@trakya.edu.tr*

Giriş ve amaç: Beslenme, hayati fonksiyonları sürdürülebilir kılması bakımından kritik bir öneme sahiptir. İdeal beslenme alışkanlıklarının yanı sıra hayatın her döneminde bilinçli ve düzenli yapılan egzersiz sağlıklı bir geleceğin temellerini oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacı Trakya Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma alışkanlıklarını, sporcu beslenmesi hakkında bilgi, tutum ve davranışlarını belirlemek ve karşılaştırmaktır. Yöntem: Çalışma, betimsel tarama anket yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan (BESYO) 225, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden (BDB) 106 kişi olmak üzere, 187'sini kadın, 143'ünü erkek öğrenci oluşturmaktadır. Bulgular: BESYO öğrencilerinin birçoğu fiziksel aktiviteye haftada 3 gün (%22,2 – n=50) ayırmanın yanı sıra fiziksel aktivitelerini 3 ana öğün (%53,3 – n=120), 1 ara öğün (%55,3 – n=12) ile desteklemektedirler. Çoğunluğu fiziksel aktivite yapmayı tercih etmeyen BDB öğrencileri (%60,8 – n=62) ise 3 ana öğün (%49,1 – n=52), 2 ara öğün (%58,7 – n=61) beslenmeyi tercih etmektedirler. BESYO öğrencilerinin %83,7'sinin (n=185), BDB öğrencilerinin ise %92,4'ünün (n=97) sporcu besin desteğini yüksek performans için şart olmadığı yönünde görüş belirttiği gözlenirken; BESYO öğrencilerinin %99,1'inin (n=223), BDB öğrencilerinin %98,1'inin (n=104) su/sıvı tüketimini performans için önemli gördükleri gözlenmiştir. Sonuç: Sonuç olarak, BESYO dışında öğrenim gören öğrencilerin de fiziksel aktiviteye yeterli zaman ayırmaları için teşvik edilmeleri, fiziksel aktiviteyi destekleyici sporcu beslenmesi hakkında öğrencilerin bilgi düzeylerinin arttırılmasın önem teşkil ettiği söylenebilir. Üniversite bünyesindeki tüm öğrencilerinin dâhil edileceği gelecek çalışmalarla alana önemli katkılar sağlanabileceği ve böylece üniversite öğrencilerini sağlıklı beslenme ile düzenli fiziksel aktiviteye yönlendirici gerekli tedbirlerin alınabileceği düşünülmektedir.

EVALUATION OF TRAKYA UNIVERSITY STUDENTS' SPORTS HABITS AND NUTRITION KNOWLEDGE ATTITUDE AND BEHAVIORS

Introduction and aim: Nutrition is critical because it ensures the continuation of vital functions. In addition to ideal eating habits, regular and conscious exercise in every period of life forms the basis of a healthy future. The aim of this study was to determine the habits of Trakya University students' exercising habits, knowledge, attitude and behavior about sport nutrition. Method: In this study, descriptive survey model performed as the method. Sample group of the study is 225 student from Trakya University School of Physical Education and Sports (PE), 106 student from Faculty of Health Sciences in Department of Nutrition and Dietetics (ND), (n=331; 187 female, 143 male). Results: Most of PE students spend 3-days a week (22.2%-n=50) to do physical activity as well as support their physical activity with 3 main meals (53.3%-n=120) and 1 snack (55.3%-n=121). The most of ND students, who do not choose to do physical activity (60.8%-n=) prefer to eat 3 main meals (49.1%–n=52) and 2 snacks (58.7%–n=61). It was observed that 83.7% (n=185) of the students of PE and 92.4% (n=97) of the students of ND stated that supplements was not essential for high performance; 99.1% (n=223) of the students and 98.1% (n=104) of the students of ND considered water/liquid consumption is important for performance. In addition to that both groups also have not consulted any experts about sports nutrition previously. Conclusions: As a result, students who study outside of the PE

also should be encouraged to have enough time for physical activity. Also it is important to increase the knowledge level of the students about sport nutrition to support physical activity. The students of all departments can contribute significantly to this field of study thus the necessary precautions can be taken to guide the university students to healthy eating and regular physical activity.

SB133

FARKLI DOZLARDA KAFEİN SAKIZI ALIMININ KÜREK ZAMAN DENEME PERFORMANSINA ETKİSİ

[1]FIRAT AKÇA, [1]DİCLE ARAS, [2]ERŞAN ARSLAN, [1]MİNE GÖKKAYA

[1]ANKARA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, ANKARA
[2]SİİRT ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU, SİİRT

Email : *firatakca@gmail.com, diclearasx@gmail.com, ersanarslan1980@hotmail.com, minegokkaya@gmail.com*

Giriş ve Amaç

Antrenman ve yarışma sırasında kafein kullanımının sporcular tarafından sıklıkla kullanıldığın bilinmekle beraber, aerobik ve anaerobik temelli sporlarda performans gelişimine katkıları çeşitli meta-analizlerde de gösterilmiştir. Kafeinin performansı geliştirdiği temel mekanizmalar olarak serbest yağ asidi oksidasyonunu artırması, katekolamin (adrenalin, noradrenalin, dopamin) salgısındaki artışı tetiklemesi ve merkezi sinir sistemi aktivasyonunu artırarak algılanan zorluğu düşürmesi olarak açıklanmaktadır. (Davis ve Green, 2009; Warren ve ark., 2010). Çalışmaların büyük çoğunluğunda tablet veya kapsül formunda kafein 3-10 mg/kg arası dozlarda kullanılmıştır. Son dönemde kafenin sakız yoluyla alımı için uygun farklı dozlarda kafein içeren sakızlar formüle edilmiştir. Egzersizden 45-60 dakika önce kullanılan kapsül formlarının aksine sakız formunda kafeinin plazma kafein konsantrasyonlarına etkisi çok daha hızlı olmakta ve egzersizin hemen öncesi veya set-devre aralarında kullanıma da uygun görünmektedir. Çalışmalarda eşit dozlarda kafein tablet veya sakız yoluyla alındığında biyoyararlanımlarının benzer olduğu ancak kafein sakızının emiliminin çok daha hızlı gerçekleştiği gösterilmiştir (Kamimori ve ark., 2002; Paton ve ark., 2015).

Kafeinin sakız olarak alınmasının olası avantajlarına karşın literatürde kullanımı kısıtlı ve yapılan çalışma sayısı yetersizdir. Bu çalışmanın amacı farklı dozlarda kafein sakızının kürek ergometresi 2000-m zaman deneme performansı üzerine etkilerini karşılaştırmaktır.

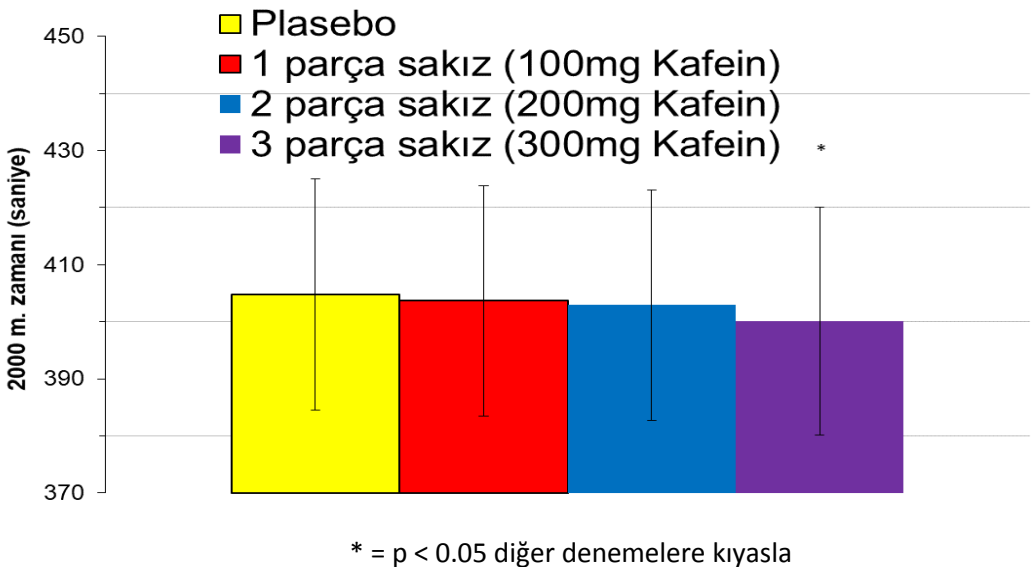
Yöntem

Randomize, çift kör araştırma dizaynı ile yapılan çalışmaya 14 erkek genç kürekçi (yaş: 17.1 ± 1.1 yıl; boy: 182.7 ± 11.3 cm; vücut ağırlığı: 78.3 ±8.9 kg) gönüllü olarak katılmış ve Concept-2-Model D (Morrisville, VT, USA) kürek ergometresinde 48-72'şer saat arayla dört kez 2-km zaman deneme testi gerçekleştirmiştir. Testlerden önceki 12 saat içerisinde kafein, alkol tüketimi ve yüksek şiddetli egzersizden kaçınmaları ve testler süresince herhangi bir sporcu beslenme ürünü veya ilaç almaması gerektiği katılımcılara açıklanmıştır. Katılımcıların ilk test gününden önceki akşam yemeklerindeki menüleri kaydedilmiş ve her test öncesindeki akşam aynı şekilde tekrarlanmıştır. Testler 16-18 saatleri arasında, her denek için aynı saatte gerçekleşecek şekilde uygulanmıştır. Testlerin sabahındaki kahvalatı öğünleri ve 3 saat öncesindeki öğünleri kaydedilmiş ve her test öncesi aynı öğünü tüketmeleri sağlanmıştır.

Her testten 10 dk. öncesinde her parçasında 100 mg. kafein içeren sakızdan (Military Energy Gum, Ford Gum & Machine Co., New York, ABD) bir, iki veya üç parça katılımcılara verilmiş ve 5 dk. süresince çiğnemeleri sağlanmıştır (100 mg-200 mg-300 mg ve plasebo olarak 4 parça sakız). Benzer tatta, kafeinsiz bir sakız (PK Gum, Wrigley's, Chicago, ABD) ise plasebo olarak kullanılmıştır. Katılımcıların ısınma aktiviteleri ilk test sırasında kaydedilmiş ve diğer tesler öncesinde de aynı ısınmayı yapmaları sağlanmıştır. Kürek ergometresinin performans monitöründen güç çıktısı, geçiş zamanları vb.

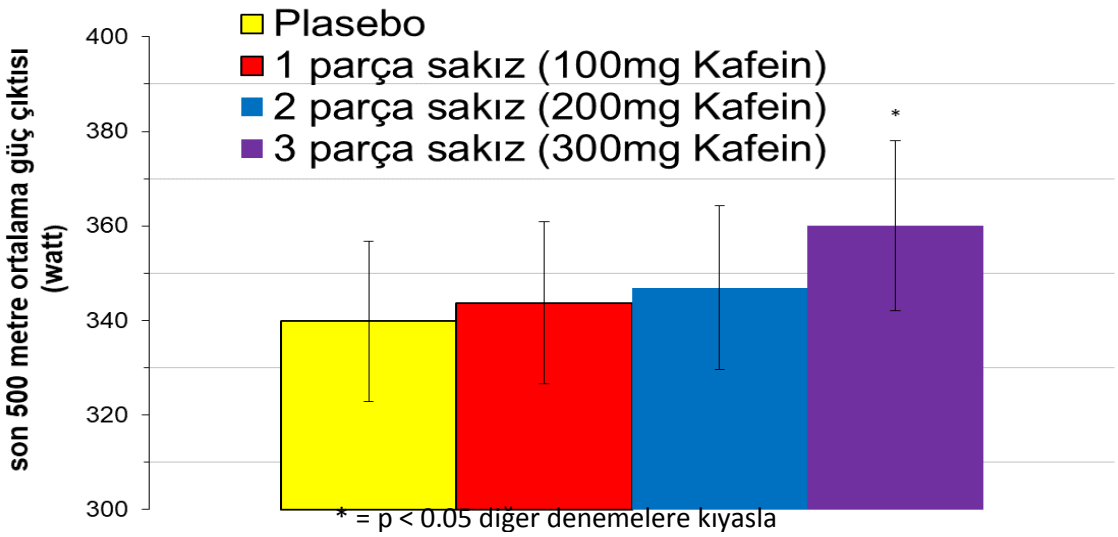
verileri her 500 m.'lik dilimler için kaydedilmiştir. Verilerin analizi SPSS (versiyon 20.0; SPSS, Inc., Chicago, IL) programında her 500 m. bölümü için ortalama zaman ve güç çıktısı verilerinin farklılıklarının karşılaştırılması için tekrarlı ölçümlerde varyans analizi kullanılarak yapılmıştır. Küresellik varsayımı Mauchly testi ile saptanmıştır. Küresellik varsayımının karşılanmadığı durumlarda Epsilon <0.75 ise Greenhouse-Geisser, >0.75 ise Huynh-Feldt düzeltmesi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmişti

Bulgular



Şekil 1. 2000 m. zaman deneme performanslarının farklı kafein sakızı dozları sonrası süre (sn) cinsinden karşılaştırılması

Farklı dozlarda kafein sakızı veya plasebo sakızı tüketimi sonrası yapılan zaman deneme testlerinin tamamlanma süreleri arasında 3 parça sakız sonrası performans ile diğer performanslar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.05$).



Şekil 2. Zaman deneme testlerinin son 500 metresinde (1500-2000. metreler arası) farklı kafein sakızı dozlarına verilen güç çıktısı (watt) cevabının karşılaştırılması

2000 m. zaman deneme testlerinde son 500 metrede elde edilen ortalama güç çıktısı (watt) değerleri arasında sadece 3 parça sakız (300 mg kafein) grubu lehine anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.05$).

Sonuç

Genç kürekçiler üzerine yapılan bu çalışmada 2000 m. zaman deneme performansı üzerinde anlamlı farklılığın sadece en yüksek doz (300 mg) kafein sakızı kullanımı sonrası ortaya çıktığı görülmüştür. Bu bulgu pratikte anlamlı olmakla ve antrenman performansını kümülatif olarak geliştirebileceği düşünülmekle birlikte akşam antrenmanı öncesi alınan 300 mg ve üstü kafein dozlarının aynı gece uyku kalitesini etkileyebileceği ve ertesi günkü performans üzerinde olumsuz etkisi olabileceği de gözden kaçırılmamalıdır.

Zaman deneme testinin son bölümünde (son 500 m.) ortaya çıkan yüksek doz kafein sakızı grubu lehine farklar benzer şekilde dayanıklılık testlerinin son bölümündeki sprint hızlarında kafein sakızı grubu lehine farklar tespit eden bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Bu durum kafeinin ağrı hissini azaltıcı merkezi sinir sistemine olan etkileri yoluyla algılanan zorluğu düşürerek yarış sonu hızını arttırması ile açıklanabilir (Paton ve ark, 2010; Paton ve ark, 2015).

Kaynaklar

Davis, J. K., & Green, J. M. (2009). Caffeine and anaerobic performance: Ergogenic value and mechanisms of action. Sports Medicine, 39, 813–832.

Kamimori, G. H., Karyekar, C. S., Otterstetter, R., Cox, D. S., Balkin, T. J., Belenky, G. L., & Eddington, N. D. (2002). The rate of absorption and relative bioavailability of caffeine administered in chewing gum versus capsules to normal healthy volunteers. International Journal of Pharmaceutics, 234, 159–167.

Paton, C., Lowe, T., & Irvine, A. (2010). Caffeinated chewing gum increases repeated sprint performance and augments increases in testosterone in competitive cyclists. European Journal of Applied Physiology, 110, 1243–1250.

Paton, C., Costa, V., & Guglielmo, L. (2015). Effects of caffeine chewing gum on race performance and physiology in male and female cyclists, Journal of Sports Sciences, 33:10, 1076-1083.

Warren, G. L., Park, N. D., Maresca, R. D., McKibans, K. I., & Millard-Stafford, M. L. (2010). Effect of caffeine ingestion on muscular strength and endurance: A metaanalysis. Medicine and Science in Sports and Exercise, 42, 1375–1387.

SB138

BASKETBOLCU VE SEDANTER KADINLARIN BEDEN ALGISI İLE YEME TUTUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

***[1]Neslihan Çetin*, [1]Beril Köse, [1]Esen Yeşil, [1]Merve Özdemir**

[1]Başkent Üniversitesi, ANKARA

Email : *neslihancetin9@hotmail.com, berilyilmaz@baskent.edu.tr, esezer@baskent.edu.tr, msusuzlu@baskent.edu.tr*

BASKETBOLCU VE SEDANTER KADINLARIN BEDEN ALGISI İLE YEME TUTUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada, Türkiye Basketbol Federasyonuna bağlı 2018-2019 sezonu Türkiye Kadınlar Basketbol Süper Ligi, Türkiye Kadınlar Basketbol Ligi ve Kadınlar Basketbol Bölgesel Liglerinde oynayan yetişkin kadın basketbolcuların bedeni beğenme düzeyleri ile yeme davranışının saptanması ve sedanter kadınlarla karşılaştırılması amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırma, Kasım 2018-Nisan 2019 tarihleri arasında, Türkiye Basketbol Federasyonuna bağlı liglerde oynayan 116 yetişkin kadın basketbolcu ve 125 yetişkin sedanter kadın, toplam 241 birey üzerinde yürütülmüştür. Katılımcılara yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak anket formu ve Bedeni Beğenme Ölçeği (BBÖ) ile Yeme Tutum Testi (YTT) uygulanmıştır. Ayrıca katılımcıların boy ve vücut ağırlıkları saptanmış ve ankette ilgili yere kaydedilmiştir. Bulgular: Çalışmaya katılan tüm kadınların yaş ortalaması 22.29±3.65yıldır. Basketbolcuların vücut ağırlıkları ortalaması 68.5±9.9 kg, sedanterlerin ise 59.3±11.3kg olarak belirlenmiştir. İstatistiksel olarak vücut ağırlıkları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Basketbolcular ile sedanterlerin diyet yapma durumu arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Çalışmaya katılan basketbolcuların BBÖ puanı ortalaması 40.0±6.6, sedanterlerin ise 36.5±7.5 olarak hesaplanmıştır ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). YTT puanlarının ortalaması basketbolcular için 15.8±8.2 ve sedanterler için 16.3±8.9 olarak belirlenmiştir ve gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Çalışmaya katılan basketbolcuların %76,7'si normal yeme davranışında, %23,3'ü anormal yeme davranışında oldukları, sedanterlerin ise %67,2'si normal yeme davranışında, %32,8'i anormal yeme davranışında oldukları belirlenmiştir. İki grup arasında anormal yeme davranışı ile normal yeme davranışı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Basketbolcuların oynadığı ligler ile BBÖ puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$), fakat YTT puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Basketbolcuların YTT puanı ile BBÖ puanı arasında pozitif bir ilişki olduğu fakat aradaki ilişkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($r:0,067$, $p>0.05$). Sonuç: Sporculara beden algısına yönelik düzenli danışmanlık verilmeli ve yeme bozukluğuna karşı erken önlem alarak sporcuları bu konuda bilgilendirerek destek verilmelidir.

THE COMPARİSON BETWEEN BODY PERCEPTİON AND EATİNG ATTİTUDE OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS AND SEDENTERS

THE COMPARİSON BETWEEN BODY PERCEPTİON AND EATİNG ATTİTUDE OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS AND SEDENTERS

Introduction and aim: The aim of this research is to investigate the differences between the sedantery women and adult women playing basketball in the Turkey Women's Basketball Leagues in 2018-2019 season with respect to eating attitudes and body perception levels. Method: This research was conducted with 116 adult females who played in some Turkish Basketball leagues affiliated to Turkey

Basketball Federation and 125 sedentary female adults, between November 2018 and April 2019 . The questionnaire form, Body Attitude Scale (BAS) and Eating Attitude Test (EAT) were applied to the participants by using face to face interview technique. In addition, Body weights and heights of the participants were determined and recorded in the questionnaire form. Results: The mean age of females were 22.29±3.65 years and the mean body weights were 68.5±9.9 kg while the sedentaries were 59.3±11.3kg. The mean BAS score of the basketball players included in the study was 40.0 ± 6.6 while the sedentaries were 36.5 ± 7.5, and these scores were statistically significant between the groups ($p<0.05$). The average score of EAT were 15.8 ± 8.2 for basketball players and 16.3 ± 8.9 for sedentaries, and there was no statistically significant difference between the groups ($p> 0.05$). A significant relationship was found between the leagues played by women basketball players and the BAS scores ($p<0.05$), however, it was not found a significant difference between Eating Attitute Test ($p>0.05$). It was found that there was a positive relationship between basketball players' EAT score and BAS score, but the relationship was not significant (r: 0.067, $p> 0.05$). Conclusion: Regular counseling on body perception and support by informing the athletes about this by taking early precautions against eating disorder shoud be given.

SB185

SPORCULARDA BESLENME ALIŞKANLIĞININ FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]BEDRİYE URAL, [2]LAÇİN NAZ TAŞÇILAR, [2]EMİNE ATICI, [2]GAMZE AYDIN, [1]BURCU YEŞİLKAYA, [2]AHMET CÜNEYT AKGÖL, [3]TÜLAY ÇEVİK

[1]Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, İstanbul
[2]Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul
[3]3 Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Bitlis

Email : *bedriye.ural@okan.edu.tr, lacin.tascilar@okan.edu.tr, emine.atici@okan.edu.tr, gamze.aydin@okan.edu.tr, burcu.yesilkaya@oka.edu.tr, ahmet.akgol@okan.edu.tr, tlyfztcvk@gmail.com*

Bu çalışmanın amacı farklı spor dallarında üniversite takımlarında oynayan sporcuların beslenme alışkanlığının fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmaya 18-25 yaş arası 72 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların boy, vücut ağırlığı ölçümü yapılmış ve vücut kütle indeksleri (VKİ) hesaplanmıştır. Sporculara 12 dk koşu testi, 20 m sürat testi, slalom test, mekik testi, şınav testi, kapalı kinetik zincir üst ekstremite stabilite testi (CKCUET), vertikal sıçrama testi ve el kavrama kuvveti ölçümü (sağ-sol), uygulanmıştır. Çalışmaya katılan 72 sporcunun %41,7'sini kadınlar, %58,3'ünü erkekler oluşturmaktadır. Sporcuların büyük çoğunluğun (kadınlarda %60,0; erkeklerde %66,7) günde 3-4 öğün tükettikleri saptanmıştır. Sporcuların büyük çoğunluğun öğün atladıklarını bildirirken en fazla atlanan öğünün ise kahvaltı olduğu bulunmuştur (p=0,05). Sporcuların ara öğün tercihleri sorgulandığında en çok kek, bisküvi, çikolata, cips gibi atıştırmalıkları tercih ettikleri saptanmıştır. Durarak uzun atlama ve vertikal sıçrama testlerinde 5 ve üzeri öğün tüketen grubun daha fazla mesafe katettikleri görülmüştür. Sağ ve sol el kavrama kuvvetleri incelendiğinde 5 ve üzeri öğün tüketen grubun performansının daha iyi olduğu gösterilmiş fakat istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Çalışmaya katılan sporcuların beslenme bilgi düzeylerini nasıl buldukları sorgulandığında % 47,2'si yeterli bulduğunu ifade etmiştir. Beslenme bilgisini edindikleri yol sırasıyla antrenör (%48,6), medya (26,4), arkadaş (%15,3) ve diyetisyen (%9,7) şeklindedir. Sonuç olarak sporcuların cinsiyet, yaş, spor dalı, antrenman/müsabaka süresi gibi etmenlerle bağlı olarak farklı beslenme programlarına gereksinimi vardır. İyi beslenen bir sporcunun sportif performansı ve konsantrasyon yeteneği daha yüksek, yapılan antrenmanın etkinliği maksimum düzeyde, hastalık ve sakatlanma oranı düşük ve toparlanma süresi daha kısa olacaktır. Anahtar Kelimeler: Beslenme alışkanlıkları, fiziksel uygunluk, antropometrik

The effect of nutritional habits on physical fitness parameters in athletes

The aim of the study is to investigate the effect of nutritional habits on physical fitness parameters of athletes playing in university teams in different sports branches. 72 athletes aged 18-25 years were included in this study. Height, body weight of the athletes were measured and body mass index (BMI) was calculated. 12 minute run test, 20 meter sprint test, slalom test, sit ups test, push up test, closed kinetic chain upper extremity stability test (CKCUES test), vertical jump test and hand grip strength test (right-left) were applied to the athletes. 72 athletes who participated in the study, 41,7% were female and 58,3% were male. It was found that the majority of athletes (60,0% for women; 66,7% for men) consumed 3-4 meals a day. While the majority of the athletes reported that they skipped meals, the most skipped meal was breakfast (p=0,05). It was determined that the athletes preferred snacks such as cakes, biscuits, chocolate and chips. It was observed that the group consuming 5 or more meals covered more distance in standing long jump and vertical jump tests. When the right and left hand grip strength examined, it was shown that the group who consumed 5 or more meals had better

performance, but there was no statistically significant difference (p>0,05). When questioned how athletes found their nutritional knowledge levels, 47,2% stated that they found it sufficient. The way of getting nutritional information was the trainer(48,6%), the media(26,4%), friends(15,3%) and dietitian(9,7%). As a result, athletes need different nutritional programs depending on factors such as gender, age, sport, training/competition time. A well nourished athlete will have higher sporting performance and concentration ability,maximum efficiency of the training,low rate of illness/disability,shorter recovery time.

Keywords: Nutritional Habits, Physical Fitness, Anthropometric

SB224

AMATÖR VE PROFESYONEL SPOR YAPAN BİREYLERİN BESLENME BİLGİ DÜZEYİ VE ALIŞKANLIKLARININ SPOR BRANŞLARINA GÖRE DAĞILIMININ İNCELENMESİ

***[1]GÖZDE DOĞRULUK ÇELEBİ*, [1]HÜSEYİN EROĞLU**

[1]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş

***Email :** dogrulukgozde@gmail.com, eroglu1@gmail.com*

Abstract

Purpose of the study; According to the sports branches of amateur and professional athletes, deficiency and superior aspects of nutrition were determined and elimination of deficiencies were investigated. Research in Turkey; Ankara, Eskişehir, İstanbul, Hatay, Mersin, Çankırı and Kahramanmaraş.

The data were obtained by applying face to face interview technique. The questionnaire consists of three parts. In the first part, demographic characteristics, in the second part, a 27-item questionnaire on nutritional behaviors and habits, in the third part; The questionnaire consists of 15 questions about nutritional knowledge levels. The statements in the questionnaire were administered to the athletes via the triple likert scale. Questionnaires were applied to volunteer athletes by asking them personally. The answers were recorded on the questionnaire. The data collected within the scope of the research were analyzed using SPPS statistics program. Descriptive statistical techniques were used to evaluate the data. The data obtained were analyzed by statistical data analysis program. For descriptive analysis of data, frequency, percentage, mean, Standard deviation; Kruskal- Wallis Test and Chi Square statistics were used for analysis. In the analysis of the data, the level of significance was defined as 0.05.

It was concluded that there was a statistically significant difference between the nutritional behaviors and habits and the total mean scores of the nutritional information questions according to the age variable of the study group. It was determined that % 74.4 of the athletes participating in the research were between 18-25 years of age, % 70.4 were students, % 59.0 were active sports, % 36.0 were 1-5 years athletes and % 19.1 were from football branch. It was concluded that the nutritional habits of the players are more conscious. It has been concluded that there is a significant difference between occupational nutrition levels.

As a result; Adequate and balanced nutrition of athletes increases the quality of life, improves recovery after training. The importance of adequate and balanced nutrition in terms of health and performance should be expanded. Nutrition programs should be made according to the training feature.

Keywords: Amateur, Nutrition, Behavior, Professional.

GİRİŞ VE AMAÇ

Beslenme; bireyin büyümesi, gelişmesi, yaşamın sağlıklı sürdürülmesi, uzun süre kaliteli bir yaşam sürebilmesi için besin öğelerinin kullanılmasıdır (1, 2). Sağlığı korumak, geliştirmek, kaliteli yaşam sürmek amacıyla bedenin ihtiyacı olan besin kaynaklarını ihtiyaç doğrultusunda yeterli düzeyde bilinçli olarak tüketilmesidir (3). Besin öğeleri vücudun ihtiyacı olan miktarda besin tüketilmesine, "yeterli beslenme" besin tüketilmemesi durumuna ise "yetersiz beslenme" denir (4, 5).Sporcuların beslenme alışkanlıkları sportif performans açısından önemli etkenlerindendir. Sporcuların antrenman programına uyum sağlamaları, antrenman bittikten sonra vücudun sağlıklı bir şekilde toparlanabilmesi bilinçli ve düzenli beslenme kaynaklarının tüketimi ilgili spor branşının ihtiyacı doğrultusunda yapılmalıdır (6, 7). Sağlıklı yaşam için yapılan ve başarı sağlamak amacıyla, sporcu beslenmesinin önemli olduğunu vurgulanmaktadır (5, 8).

Antrenmanda zaman harcayan sporcular performanslarını geliştirmek isterler. (9). Spor branşına uygun beslenme, besin öğelerinin tüketimleri, antrenmandan önce, antrenman esnası ve antrenman bittikten sonra tüketilen besin kaynakları, enerji sistemleri açısından olumlu etkilenmesi nedeniyle spor performansına olan etkileri inkâr edilemeyen gerçekliktir (10).Yeterli ve dengeli beslenebilme, bu konuda bilinçli davranabilmek için her şeyden önce bedenin ihtiyaç duyduğu enerji ve besin kaynaklarının öğrenilmesi, enerji ve besin kaynağı ihtiyacının hangi besin öğeleriyle karşılanabileceği, günlük tüketilmesi gereken besin öğelerinin hangileri olduğunun öğrenilmesi gerekmektedir (11, 12).

Birey olarak sağlıklı bir yaşam amaçlanmalıdır. Küçük yaşlarda kazanılan beslenme alışkanlıkları kişilerin sağlığını belirleyen en önemli etmenlerdendir (13). Beslenme bilgisi insanların, ailelerin ve toplumun beslenme düzenini etkileyen faktörlerdendir. Sağlıklı ve düzenli beslenememe durumunda meydana gelen sağlık sorunlarının önlenmesindeki önemli hususlardan biri beslenme eğitimidir (14).Bireylerin ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda başlamış oldukları spor yaşamlarına zamanla amatör veya profesyonel olarak spor yapmaya devam etmişlerdir. Sporcuların ilgi ve yetenekleri doğrultusunda, kondisyon, koordinasyon, vücut ve kas gelişimleri gibi özelliklerinin gelişimlerinin devam etmesi açısından beslenme, uyku gibi spor dışı aktivitelerde önemlidir. Beslenme ve dinlenmenin doğru ve ihtiyaç duyulduğu kadar olması antrenman, fiziksel aktivitenin ve yaşam kalitesini arttırmaktadır. Doğru ve bilinçli beslenme fiziksel aktivite sonrası toparlanmanın hızlanmasını sağlar.

Bu araştırmanın amacı; amatör ve profesyonel olarak spor yapan bireylerin yapmış oldukları spor branşlarına göre beslenme bilgilerinin eksik ve üstün yönlerinin belirlenerek, eksikliklerinin giderilmesi ve beslenme davranışlarına dönüşülmesi bundan sonraki yapılacak olan çalışmalara kaynak teşkil etmesi amaçlanmıştır.

2) YÖNTEM

Çalışma Türkiye genelinde; Ankara, Eskişehir, İstanbul, Hatay, Mersin, Çankırı ve Kahramanmaraş illerinde bulunan 206 amatör, 297 profesyonel olarak spor yapmış ve yapmakta olan toplamda 503 sporcu katılmıştır. Örneklem grubunun oluşturulması sürecinde; sporcuların gönüllülük esasına göre uygulanmıştır.

Veriler anket tekniği kullanarak elde edilmiştir. Anket soruları üç bölümden oluşmuştur. İlk kısımda demografik özelliklere ilişkin sorular sorulmuş ve beden kitle indeksi hesaplanmıştır. İkinci kısımda ise; beslenme davranışlarına ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin sorular sorulmuştur. Davranış ve alışkanlık soruları 27 adet soruluk üçlü likert ölçeği kullanılmıştır. Her zaman=3, bazen=2, hiç=1 olarak puanlandırılmıştır. Davranış alışkanlık puan aralığı 27-81'dir. Üçüncü bölümde beslenme bilgi sorularına ilişkin sorular sorulmuştur. Beslenme bilgi soruları 15 soruluk üçlü likert ölçeği kullanılmıştır. Her zaman=1, bazen=0, hiç=0 olarak değerlendirilmiştir. Beslenme bilgi sorularına verilen doğru cevapların puan aralıkları 0-15'dir. Soruların geçerlilik, güvenilirliği test edilmiş ve Cronbach α değeri 0.68 bulunmuştur. Analizler sporcuların demografik özelliklerini incelemek için frekans dağılımı, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Ölçeklerin toplam ortalama puanlarının normallik uyumunu incelemek için kolmogrov-smirnov testi uygulanmış ve ilgili değişkenlerde normal dağılımdan gelmediği görülmüştür. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre başarı motivasyonlarındaki farklılıkları incelemek için Kruskal-Wallis testleri uygulanmıştır. Örnek çapının büyük (503) olmasından dolayı, merkezi limit teoremi gereğince Kruskal-Wallis Testi için ise Ki Kare istatistiği kullanılmıştır. Çalışmanın istatistiksel analizi %95 güven düzeyinde yapılmıştır. Analizler SPSS windows paket programı kullanılmıştır. Verilerin normalik sınaması yapılmış normal dağıldığı için betimsel analizi için frekans, yüzde, ortalama, standart sapma; analiz için t-testi ve anova testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak tanımlanmıştır.

Bu araştırmanın amacı; amatör ve profesyonel olarak spor yapan bireylerin yapmış oldukları spor branşlarına göre beslenme bilgilerinin eksik ve üstün yönlerinin belirlenerek, eksikliklerinin giderilmesi

ve beslenme davranışlarına dönüşülmesi bundan sonraki yapılacak olan çalışmalara kaynak teşkil etmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın en önemli kısıtı belirli illerde bulunan amatör ve profesyonel olarak spor yapan veya yapmış olan sporcularla sınırlandırılmış olmasıdır. Bu bağlamda sonuçların tüm sporculara genellemesi mümkün değildir. Çalışmada belirtilen illerdeki basit tesadüfü olmayan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu süreçte 503 sporcuya ulaşılmıştır. Örneklem büyüklüğü 206 amatör, 297 profesyonel sporcudan oluşmaktadır.

3) BULGULAR

Beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme davranışlarına ilişkin amatör ve profesyonel sporcuların spor branşlarına ilişkin çeşitli değişkenler ile ilişkilerinin incelendiği çalışmanın bu bölümünde, çalışmada kullanılan veri toplama araçları ile elde edilen nicel verilerin analizlerine ait bulgulara değinilmiştir. Bu noktada çalışmamızın araştırma soruları dikkate alınmış ve bulgular bu çerçevede değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Tablo 4.1.Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Yaş	18-25	374	74.4	503
	25-35	121	24.1	
	35-45	8	1.6	
Meslek	Öğrenci	354	70.4	503
	Memur	134	26.6	
	Serbest Meslek	15	3.0	
A Spor	Evet	297	59.0	503
	Hayır	206	41.0	
Spor Yapma Yılı	1 yıla kadar	86	17.0	503
	1-5 yıl	181	36.0	
	6-10 yıl	148	29.4	
	11 yıl ve üzeri	88	17.5	
Spor Branşı	Futbol	96	19.1	503
	Voleybol	61	12.1	
	Basketbol	36	7.2	
	Hentbol	29	5.8	
	Yüzme	26	5.2	
	Atletizm	47	9.3	
	Tenis	21	4.2	
	Güreş	30	6.0	
	Fitness	73	14.5	
	Diğer Branşlar	84	16.7	

Araştırma kapsamına alınan bireylerin %74.4'ünün 18-25 yaş aralığında, 70.4'ünün öğrenci, %59.0'unun aktif spor yaptığı, %36.0'sının 1-5 yıl sporcu tecrübesi ve %19.1'inin ise futbol branşından olduğu tespit edilmiştir.

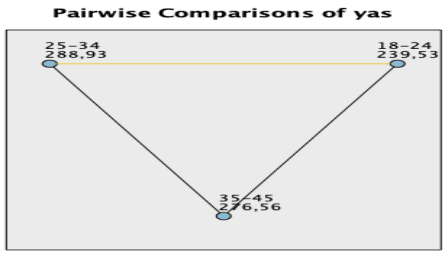
Tablo 4.2. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Yaş	N	Ort.	Sıra Sayısı Ortalaması	x^2	P
DVA	18-24	374	56,50	239,53	10,849	,004*
	25-34	121	57,86	288,93		
	35-45	8	57,75	276,56		
	18-24	374	7,34	236,17	17,667	,000*
	25-34	121	8,60	299,29		

BBS	35-45	8	8,13	277,00		

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre DVA'nın toplam ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu görstermektedir (Ki.Kare2= 10,849 p= ,004<α=,05). Ayrıca yaş değişkenine göre BBS'nin toplam ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır (Ki.Kare2= 17,667 p= ,000<α=,05).

Tablo 4.2.1. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre DVAPost-Hoc Değerleri

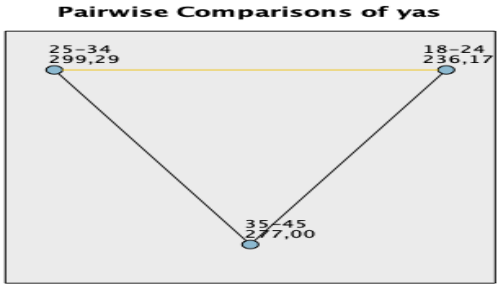


Sample1-Sample2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj.Sig.
18-24-25-34	-49,398	15,161	-3,258	,001	,003
35-45-25-34	12,363	52,919	,234	,815	1,000
18-24-35-45	-37,034	51,797	-,715	,475	1,000

Each row tests the null hypothesis that the Sample 1 and Sample 2 distributions are the same.
Asymptotic significances (2-sided tests) are displayed. The significance level is ,05.

Tablo 4.2.1'e bakıldığında, DVA'nın "18-24 yaş" kategorisindeki katılımcıların toplam ortalama puanları ($\overline{X}$ =56,50) ile "25-34 yaş" ($\overline{X}$ =57,86) kategorisindeki katılımcıların ortalama puanları arasında "yaş" değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve "25-34 yaş" kategorisindeki katılımcıların ortalama puanlarının "18-24 yaş" kategorisindeki gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2.2. Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine Göre BBS Post-Hoc Değerleri



Sample1-Sample2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj.Sig.
18-24-25-34	-63,123	15,122	-4,174	,000	,000
35-45-25-34	22,289	52,784	,422	,673	1,000
18-24-35-45	-40,834	51,665	-,790	,429	1,000

Each row tests the null hypothesis that the Sample 1 and Sample 2 distributions are the same.
Asymptotic significances (2-sided tests) are displayed. The significance level is ,05.

Tablo 4.2.2'deki verilere göre, BBS'nin "18-24 yaş" kategorisindeki katılımcıların toplam ortalama puanları ($\overline{X}$ =7,34) ile "25-34 yaş" ($\overline{X}$ =8,60) kategorisindeki katılımcıların ortalama puanları arasında "yaş" değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve "25-34 yaş" kategorisindeki katılımcıların ortalama puanlarının "18-24 yaş" kategorisindeki gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Araştırma Grubunun Meslek Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

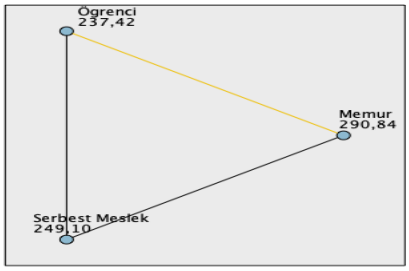
Alt Boyutlar	Meslek	N	Ort.	Sıra Sayısı Ortalaması	x^2	P

DVA	Öğrenci	354	56,42	237,42	13,203	,002*
	Memur	134	57,99	290,84		
	Serbest meslek	15	56,60	249,10		
BBS	Öğrenci	354	7,41	239,02	10,876	,008*
	Memur	134	8,34	287,26		
	Serbest meslek	15	7,27	243,43		

Araştırma grubunun meslek değişkenine göre DVA'nın toplam ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (Ki.Kare2= 13,203 p= ,002<α=,05). Meslek değişkenine göre BBS'nin toplam ortalama puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır (Ki.Kare2= 10,876 p= ,008<α=,05).

Tablo 4.3.1. Araştırma Grubunun Meslek Değişkenine Göre DVA Post-Hoc Değerleri

Pairwise Comparisons of Meslek



Each node shows the sample average rank of Meslek.

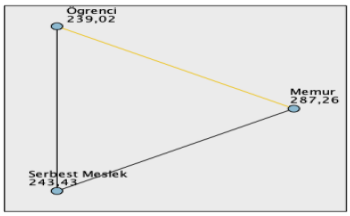
Sample1-Sample2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj.Sig.
Öğrenci-Memur	-53,414	14,703	-3,633	,000	,001
Serbest Meslek-Memur	41,736	39,468	1,057	,290	,871
Öğrenci-Serbest Meslek	-11,678	38,214	-,306	,760	1,000

Each row tests the null hypothesis that the Sample 1 and Sample 2 distributions are the same.
Asymptotic significances (2-sided tests) are displayed. The significance level is ,05.

Tablo 4.3.1'e bakıldığında, DVA'nın toplam alt boyutunda "memur" kategorisindeki katılımcıların ortalama puanları ($\overline{X}$=57,99) ile "öğrenci" ($\overline{X}$=56,42) kategorisindeki katılımcıların ortalama puanları arasında "meslek" değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve "memur" kategorisindeki katılımcıların ortalama puanlarının "öğrenci" kategorisindeki gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3.2. Araştırma Grubunun Meslek Değişkenine Göre BBS Post-Hoc Değerleri

Pairwise Comparisons of Meslek



Each node shows the sample average rank of Meslek.

Sample1-Sample2	Test Statistic	Std. Error	Std. Test Statistic	Sig.	Adj.Sig.
Öğrenci-Memur	-48,246	14,666	-3,290	,001	,003
Serbest Meslek-Memur	43,828	39,368	1,113	,266	,797
Öğrenci-Serbest Meslek	-4,418	38,116	-,116	,908	1,000

Each row tests the null hypothesis that the Sample 1 and Sample 2 distributions are the same.
Asymptotic significances (2-sided tests) are displayed. The significance level is ,05.

Tablo 4.3.2 incelendiğinde, BBS'nin toplam alt boyutunda "memur" kategorisindeki katılımcıların ortalama puanları ($\overline{X}$=8,34) ile "öğrenci" ($\overline{X}$=7,41) kategorisindeki katılımcıların ortalama puanları arasında "meslek" değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve "memur" kategorisindeki katılımcıların ortalama puanlarının "öğrenci" kategorisindeki gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Araştırma Grubunun Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Spor Yapma Yılı	N	Ort.	Sıra Sayısı Ortalaması	x^2	P
DVA	1 yıla kadar	86	57,01	256,62	1,931	,0587
	1-5 yıl	181	56,48	241,60		
	6-10 yıl	148	57,24	263,27		
	11 yıl ve üzeri	88	56,76	249,93		
BBS	1 yıla kadar	86	7,35	242,07	5,380	,146
	1-5 yıl	181	7,65	251,12		
	6-10 yıl	148	7,42	240,46		
	11 yıl ve üzeri	88	8,36	282,93		

Araştırma grubunun spor yapma yılı değişkenine göre DVA'nın toplam ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığıgörülmektedir (Ki.Kare2= 1,931 p= ,587 >α=,05). Spor yapma yılı değişkenine göre BBS'nin toplam ortalama puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır (Ki.Kare2= 5,380 p= ,146 > α=,05).

Tablo 4.5. Araştırma Grubunun Branş Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı

Alt Boyutlar	Branş	N	Ort.	Sıra Sayısı Ortalaması	x^2	P
DVA	Futbol	96	55,83	218,31	19,916	,018*
	Voleybol	61	57,96	291,01		
	Basketbol	36	57,11	260,10		
	Hentbol	29	56,17	218,74		
	Yüzme	26	57,61	295,12		
	Atletizm	47	56,89	247,89		
	Tenis	21	57,14	274,55		
	Güreş	30	57,23	264,90		
	Fitness	73	57,58	279,63		
	Diğer Branşlar	84	56,17	224,89		
BBS	Futbol	96	7,31	235,78	25,606	,002*
	Voleybol	61	8,06	281,15		
	Basketbol	36	8,22	269,99		
	Hentbol	29	7,17	224,16		
	Yüzme	26	8,73	301,87		
	Atletizm	47	7,00	219,55		
	Tenis	21	9,00	315,88		
	Güreş	30	8,70	300,35		
	Fitness	73	7,98	263,72		
	Diğer Branşlar	84	6,70	210,58		

Araştırma grubunun branşdeğişkenine göre DVA'nın toplam ortalama puanları (Ki.Kare2= 19,916 p= ,002<α=,05) ile BBS'nin toplam ortalama puanları arasında statistiksel olarak anlamlı bir farklılık (Ki.Kare2= 25,606 p= ,008<α=,05) olduğu ortaya çıkmasına rağmen Model Viewer verilerindeki post hoc testi düzeltilmiş significant değerlerine göre gruplararası ortalama puanların anlamlı olmadığı görülmektedir (Tablo 4.5.1. ve 4.5.2)

4) TARTIŞMA VE SONUÇ

Beslenme alışkanlıkları bireyin sağlığının, fiziksel gelişiminin merkezini oluşturan ve sporcularda performans başarısında önemli etmenlerdendir. Araştırmada ise; amatör veya profesyonel olarak spor

yapan sporcuların beslenme bilgi seviyeleri ve beslenme alışkanlıklarının spor branşlarına dağılımlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma kapsamındaki sporcuların %74.4'ünün 18-25 yaş aralığında, %70.4'ünün öğrenci, %59.0'unun aktif spor yaptığı, %36.0'sının 1-5 yıl sporcu tecrübesi ve %19.1'inin ise futbol branşından olduğu tespit edilmiştir. Futbol branşında spor yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarını daha bilinçli yaptıkları sonucuna varılmıştır. Futbolcuların beslenme alışkanlıkları düzenli ve yeterli olduğunda spor performanslarındaki artışın arttığının bilincindedirler. Diğer spor branşlarındaki sporcuların daha az beslenme alışkanlıklarına önem verdikleri tespit edilmiştir. Ersoy'un yaptığı çalışma da, sporcular beslenme bilgilerini okuyarak araştırarak değil, genellikle beslenme bilgi düzeyleri kesin olmayan tartışmalı yöntemlerden eski sporcu veya antrenörlerinden edinmektedir (15). Yücecan ve Tüber'in çalışmalarına göre ise; beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme bilincinin yetersiz olması kişilerin besin güvencesi olsa dahi, besinlerin etkili tüketilmesini engelleyerek, kişilerin sağlık durumunu etkilemekte ve yanlış beslenmeye neden olmaktadır (2, 16).

Araştırma kapsamında yer alan bireylerin DVA'nın ortalama puanı 56,84 olduğu BBS' nin ortalama puanı 7,65 olduğu tespit edilmiştir. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre DVA'nın ve BBS'nin toplam ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. DVA'nın ve BBS'nin "18-24 yaş" aralığındaki sporcuların toplam ortalama puanları ile "25-34 yaş" aralığındaki sporcuların ortalama puanları arasında "yaş" değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve "25-34 yaş" aralığındaki sporcuların ortalama puanlarının "18-24 yaş" kategorisindeki gruptan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıl ve Gürbüz'ün yaptıkları çalışmada; beslenme eğitimi alan bireylerin beslenme bilgileri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (17). Tütüncü ve Karaismailoğlu'nun çalışmasında ise; beslenme bilgi düzeyi ve beslenme eğitimi almış olma arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (18). Yapılan çalışmalar sonucunda beslenme bilgi düzeyinde eğitim alma durumuna göre farklı görüşler bulunmaktadır.

Yeterli ve dengeli beslenme sporcuların yaşam kalitesini arttırmaktadır. Bireylerin yaş ilerledikçe sağlık sorunlarıyla karşılaşma ihtimalleri vardır. Sağlık sorunlarını en aza indirmek için spor yapma ve bilinçli beslenme alışkanlığı oldukça önemlidir. Güleç'in yaptığı çalışma da, yeterli ve dengeli beslenme sporcuların yaşlılık döneminde ortaya çıkabilecek şişmanlık, kalp damar hastalıkları, şeker hastalıkları, hipertansiyon ve kanser gibi hastalıkların önlenmesi bakımından oldukça önemli olduğu tespit etmiştir (19). Araştırma grubunun meslek değişkenine göre DVA'nın ve BBS'nin toplam ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. DVA'nın ve BBS'nin toplam alt boyutunda "memur" kategorisindeki sporcuların ortalama puanları ile "öğrenci" kategorisindeki sporcuların ortalama puanları arasında "meslek" değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve "memur" kategorisindeki katılımcıların ortalama puanlarının "öğrenci" kategorisindeki gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Memur kategorisindeki sporcuların beslenme alışkanlıklarının daha bilinçli, sağlıklı ve doğrudur. Bunun nedeni ise, birçok faktöre bağlanabilmektedir. Memur sporcuların yaşı, uyku düzeni, ekonomik durumu, sosyal imkânları ve kaliteli yaşamı gibi birçok nedenden oluşmaktadır. Ayrıca ilerleyen yaşla birlikte hayat tecrübesi, sağlığın korunmaya çalışılması da önemli etkendir. Öğrencilerin ise, ekonomik yetersizlik, düzensiz uyku, yetersiz hayat tecrübesi, sosyal imkân kısıtlamalarından dolayı beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri eksiktir. Bu nedenle de düzenli ve yeterli beslenme alışkanlıkları gösterememektedirler. Orak ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmada; öğrencilerin çoğunun (%47,5) iki öğün tükettiğini ve öğrencilerin çoğunlukla sabah (%27,5) ve öğle (%23,4) öğününü atladığı sonucuna ulaşmışlardır. Öğün atlama sebebi olarak yemek yemede isteksiz olduğu belirtmişlerdir (20). Yılmaz ve Özkan'a göre, öğrencilerin %81,1'inin her öğünde su tükettiği, %93,7'

sinin hiç alkol tüketmediği her gün; çay, süt, ayran ve taze meyve suyu tükettiği sonucuna ulaşılmıştır (21). Tokuç ve arkadaşlarına göre, memurların sağlığı geliştirici davranışlarının iyi düzeyde olduğu, en yüksek puan ortalamasının beslenme, anlamlı düzeyde yüksek olduğu, ilerleyen yaşla birlikte sağlığı geliştirici davranış puanlarının yükseldiği bulunmuştur (22).

Araştırma grubunun spor yapma yılı değişkenine göre DVA'nın ve BBS'nin toplam ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma grubunun branş değişkenine göre DVA'nın toplam ortalama puanları ile BBS'nin toplam ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmasına rağmen Model Viewer verilerindeki post hoc testi düzeltilmiş significant değerlerine göre gruplararası ortalama puanların anlamlı olmadığı görülmektedir.

Sonuç olarak; beslenme bilgi düzeyi ve beslenme davranış alışkanlığının 18-24 yaş aralığındaki sporculardansa 24- 35 yaş aralığındaki sporcularda daha bilinçli olarak yapıldığı sonucuna varılmıştır. Çünkü, yaş ilerledikçe yaşamsal tecrübenin artmasıyla beslenme alışkanlıklarında düzenli ve yeterli beslenme alışkanlığı kazanılmaktadır. Meslek açısından ise; memur sporcuların öğrencilerden daha bilinçli olarak beslenme alışkanlığı olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun nedeni ekonomik gelir düzeyinin artması ve yaşam tarzının düzene girmesiyle beslenme alışkanlıklarında olumlu yönde alışkanlıklar kazanılmaktadır. Beslenme alışkanlığı ve beslenme bilgi düzeylerinin spor yapma yılına göre herhangi bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Spor branşına bakıldığında ise; futbolcuların daha bilinçli düzeyde beslenme alışkanlıkları olduğu tespit edilmiştir.

Beslenme alışkanlığı ve bilgi düzeyinin sağlık ve performans açısından önemi yaygınlaştırılmalıdır. Sporcuların günlük beslenme programları yapılarak gerekli düzeyde karbonhidrat, yağ, protein ve su tüketim oranları önerilen düzeyde olmalıdır. İhtiyaç doğrultusunda beslenme alışkanlığı sağlandığında sporcularda performans kayıpları önlenerek performansta artış meydana gelecektir. Sporcularda beslenme yanlışlıkları yüzünden sağlık sorunları, sakatlanma, performans düşüklüğü gibi olumsuzlukları en az seviyeye indirilmelidir. Yaşam kalitesinde de artış olacaktır.

Kaynakça

Köksal O.Gıda ve Beslenme. Erciyes Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2001.

T.C.Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, Ankara, 2016; 1031.

Arıkan Y. Z. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Dumlupınar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Biyoloji Anabilim Dalında, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya, 2015.

Baysal, A. Genel Beslenme, 8. Basım, Hatipoğlu Yayınevi, 1993.
Emin S. Basketbolda Beslenme (Üniversite düzeyindeki bayan ve erkek basketbolcuların beslenme bilgileri ve alışkanlıklarının belirlenmesi). Niğde Üniversitesi, Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde, 2000.
Vahapoğlu E. 60 Günde İdeal Vücut. Artemis Yayınları, İstanbul, 2012.
İnce B. Profesyonel basketbolcularda beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2017.
Mollaoğlu H. Amatör Futbolcuların Beslenme Alışkanlıkları, Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1992.
Serfass RC Nutrition for Athlete. Journal of the American Pharmaceutıcal Association,17: 516, 1977.

Korkmaz N. H. Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010; 23(2): 399-413.
Aktaş N. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri. Ankara 1988; 1040: 37-554.
Yücel B. Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2015.
Kavas, A. Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme. Literatür Yayıncılık 3. Basım, İstanbul, 2003.
Köksal G, Kırlı N. İlkokul öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyler ve eğitim durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 1988; 17(2); 259-266.
Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. 3.Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004.
Yücecan S. Optimal Beslenme. 1.Baskı, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2008.
Akıl M., Gürbüz Ü. Atletizm atma branşlarıyla uğraşan sporcuların beslenme bigi düzeylerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2005;7:1.
Tütüncü İ, Karaismailoğlu E. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Uluslar arası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi 2013; (6): 29-42.
Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B, Ankara'daki iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. Gülhane Tıp Dergisi, 2008; 50: 102-109.
Orak S, Akgün S, Orhan H. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2006; 13(2): 5-11.
Yılmaz E, Özkan S. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2007; 2(6): 87-104.
Tokuç B, Berberoğlu U. Edirne Merkez İlçe İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerde Sağlığı Geliştirici Davranışlar. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 2007; 6(6); 421-426.

SB256

ELİT JUDOCU VE GÜREŞÇİLERDE MÜSABAKA ÖNCESİ DEHİDRASYON VE AKUT KİLO KAZANIMI

[2]Bayram Ceylan , [1]Ender EYUBOĞLU, [2]İlhami Genç

[1]Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2]Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Email : *bceylan@kastamonu.edu.tr, endereyuboglu@hotmail.com,*

Giriş ve amaç: Güreş ve judo kilo kategorisinde yarışılan mücadele sporlarıdır. Sporcular daha zayıf rakiplere karşı avantaj sağlamak amacıyla bir alt kategoride yarışmak için maça birkaç gün kala sıvı kaybı ile hızlı bir şekilde kilo vererek dehidrasyonun olumsuz etkilerine maruz kalmaktadırlar. Judoda tartı müsabakadan önceki gün yapılırken güreşte müsabaka sabahı yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı farklı tartı saatlerinin judocu ve güreşçilerin hidrasyon ve akut kilo kazanımlarını nasıl etkilediğini ortaya koymaktır. Metot: Çalışmaya 27 elit judocu (yaş= 20±2, boy=1.72±0.06, vücut ağırlığı=68.7±7.9, VKİ=23.01±1.70, VYY=7.8±2.8, spor yaşı=10.7±3.4) ve 23 elit güreşçi (yaş= 22±1, boy=1.75±0.07, vücut ağırlığı=80.1±16.1, VKİ=25.77±3.74, VYY=11.9±5.6, spor yaşı=11.1±1.3) gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular çalışma hakkında detaylı olarak bilgilendirilip gönüllü onam formları alındıktan sonra çalışmaya dahil edilmişlerdir. Tüm katılımcılar hem tartı hem de müsabaka öncesi antropometrik ölçümlere katılıp, üre özgül ağırlığının (USG) belirlenmesi içinsteril kaplara idrar örnekleri vermişlerdir. Sporcuların USG değerleri NCAA'ya göre sınıflandırılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Sporcuların fiziksel özelliklerinin belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik kullanılırken, her iki grubu karşılaştırmak için Bağımsız Örneklemeler T-testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir Bulgular: Sporcular fiziksel özellikler ve spor deneyimleri açısından benzer bulunmuştur. Judocuların yaklaşık %85'i tartı öncesi önemli- ciddi dehidrasyon gösterirken, güreşçilerin yaklaşık %78'i önemli-ciddi dehidrasyon göstermiştir. Müsabaka öncesine bakıldığında ise, judocuların yaklaşık %81'i hala dehidre iken, güreşçilerin yaklaşık %61'inin dehidre olduğu saptanmıştır. Akut kilo kazanımı değerlendirildiğinde ise, judocuların güreşçilerle karşılaştırıldığında daha fazla kilo kazandıkları belirlenmiştir (sırasıyla 2.3±1.3, %3.3; 0.5±0.7,%0.7). Sonuç: Bu çalışmanın en önemli bulgusu hem judocuların hem de güreşçilerin hem tartı hem de müsabaka öncesi yüksek dehidrasyon göstermeleri ve judocuların güreşçilere göre daha fazla kilo kazanımı gerçekleştirmeleridir. Bu farkın temel sebebi judoda resmi tartı ve müsabaka saati arasında yaklaşık 15 saat bulunurken güreşte tartının müsabaka sabahı yapılıyor olması olabilir. Elit seviyedeki sporcuların hidrasyon durumlarının kaygı verici olduğu söylenebilir, dolayısıyla sporcuların bu konuda bilinçlendirilmeleri gerekmektedir.

Hydration status and acute weight gain of judokas and wrestlers before competition

Introduction and aim of the study: Wrestling and judo are combat sports where athletes compete according to weight classes. Athletes resort to rapid weight loss to gain advantage against lighter and weaker opponents by losing weight in a fast way with fluid loss which leads them to be exposed to adverse effects of dehydration. Official weigh-in in judo is carried out the day before the competition while it is held on the day of competition in wrestling. Thus, the aim of this study was to determine the effect of weigh-in time on dehydration and acute weight gain of wrestlers and judokas before competition. Method: Twenty-seven elite judo athletes (age= 20±2, height=1.72±0.06, body mass=68.7±7.9, BMI=23.01±1.70, BFP=7.8±2.8, sport experience=10.7±3.4) and 23 elite wrestlers (age= 22±1, height=1.75±0.07, body mass=80.1±16.1, BMI=25.77±3.74, BFP=11.9±5.6, sport experience=11.1±1.3) voluntarily participated in this study. All the participants were included in the study after the study was explained in detail and consent forms were provided. All of the athletes participated anthropometric measurement and gave urine samples for measurement of urine specific

gravity (USG). USG values were evaluated according to NCAA. Data were examined with SPSS 22. While descriptive statistic was used for physical characteristics of the athletes, Independent Sample T-test was used to compare the groups. P value was set at $p<0.05$. Results: No difference was found between athletes in terms of physical characteristics and sport experiences. 85% of the judo athletes presented significant-serious dehydration before the weigh-in while 78% of the wrestlers showed significant-serious dehydration. 81% of the judo athletes were still dehydrated before the competition, 61% of the wrestlers were dehydrated. As for the acute weight gain, judo athletes gained more compared to wrestlers (2.3±1.3, %3.3; 0.5±0.7,%0.7, respectively). Conclusion: The main findings of the study were: both judokas and wrestlers presented very high level of dehydration before the weigh-in and competition,

SB282

SPORCULARDA DİYET ASİT YÜKÜNÜN İZOKİNETIK KAS KUVVETİNE VE ANAEROBİK PERFORMANSA ETKİSİ

[1]Ebru Arslanoglu, [1]Ebru Arslanoğlu, [1]Tuğba Kocahan, [1]Bihter Akınoğlu, [1]Erkan Tortu, [2]Hatice Işık , [1]Adnan Hasanoğlu

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, ANKARA
[2]Hacettepe Üniversitesi, Fen Fakültesi, İstatistik Bölümü, ANKARA

Email : *ebru.arslanoglu@sgm.gov.tr, ebru.arslanoglu@sgm.gov.tr, tugba.kocahan@sgm.gov.tr, rgkardelen@yahoo.com, tortuerkan@hotmail.com, haticeyeniay86@gmail.com, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr*

Giriş ve Amaç: Beslenme, vücut sıvılarındaki asit ve baz dengesini etkiler. Potansiyel Renal Asit Yükü (PRAL) değeri; besinlerle alınan protein, fosfor, magnezyum, kalsiyum ve potasyum miktarı kullanılarak hesaplanan ve diyet asit yükünün belirlenmesinde kullanılan bir skordur. Çalışmamızın amacı, sporcuların beslenme durumunun değerlendirilmesi sonucunda elde edilen diyet PRAL değerinin izokinetik kas kuvveti ve anaerobik performans ile ilişkili olup olmadığını belirlemektir.

Yöntem: Çalışma 27 erkek, 19 kadın olmak üzere toplam 46 sporcu ile gerçekleştirildi. Sporcuların ortalama yaşlarının 17.0±2.03 yıl, vücut ağırlıklarının 67.45±15.85 kg, boy uzunluklarının 159.00±8.66 cm olduğu belirlendi. Sporcuların beslenme durumu yedi günlük "Besin Tüketim Kaydı Formu" doldurularak değerlendirildi. Vücut kompozisyonu biyoelektrik empedans ölçümü (BİA) ile kas kuvveti izokinetik dinamometre ile, anaerobik performansları Wingate testi ile değerlendirildi. Çalışmaya katılan sporcuların besin tüketim kaydı değerlendirilerek diyet PRAL değerleri hesaplandı ve sporcular diyet PRAL değeri negatif [PRAL(-)] olanlar (n=14) ve diyet PRAL değeri pozitif [PRAL(+)] olanlar (n=32) olarak iki gruba ayrıldı. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 20.0 istatistik paket programı kullanıldı. Gruplardan elde edilen veriler, normal dağılım gösterip göstermeme durumuna göre Bağımsız Gruplarda T Testi ya da Mann Whitney- U testi karşılaştırıldı. Yapılan istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlendi.

Bulgular: Çalışmanın sonuçlarına göre; PRAL değerleri (-) ve (+) olan gruplar arasında günlük enerji, makro besin öğesi ve lif tüketimleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p>0,05$), günlük protein ve hayvansal protein tüketimi durumun PRAL(+) grubunda daha fazla olduğu belirlendi ($p<0,05$). PRAL(+) grubunda diz eklemi ekstansör kaslarının PT ve PT/kg değerinin daha fazla olduğu belirlendi ($p<0,05$). Diyet PRAL değerleri (-) ve (+) olan gruplar arasında maksimum güç, ortalama güç, minimum güç ve yorgunluk indeksi (%) açısından anlamlı bir fark olmadığı belirlendi ($p<0,05$).

Sonuç: Çalışmamız sonucunda asidik beslenen sporcularda kuadriseps kasının izokinetik kas kuvvetinin daha fazla olduğu, asik ya da alkali beslenme ile anaerobik performansın değişmediği belirlendi.

EFFECT OF DIETARY ACID LOAD ON ANAEROBIC PERFORMANCE AND ISOKINETIC MUSCLE STRENGTH IN ATHLETES

Introduction and Purpose:Nutrition affects acid-base balance of body fluids. Potential Renal Acid Load(PRAL) value is a score calculated by using protein, phoshorus, magnesium, calcium and potatium amount in dietary intake.The purpose of this study is to determine the relationship between PRAL value,

which is calculated by evaluation of nutritional status of athletes, isokinetic muscle strength and anaerobic performance.

Methods:This study included a total of 46 athletes, 27 male and 19 females. Mean age of athletes was found to be 17.0±2.03years, mean body weight 67.45±15.8 kg, and mean height 159.00±8.66centimeters.Nutritional stance of athletes was evaluated by using 7-Day Food Intake Record. Subsequently, bioelectrical impdenace(BIA) and isometric muscle strength were measured, followed by anaerobic performance test the next day.Food intake records of athletes were evaluated, their PRAL values were calculated and athletes were seperated into two groups: those with negative PRAL value[PRAL(-)](n=14) and those with positive PRAL value[PRAL(+)](n=32). SPSS 20.0 statistical package program was used for the statistical analysis of the data. Data was tested by independent T test or MannWhitney-U test according to the normality of variables. The statistically significance value was accepted as $P<0.05$ for data analysis.

Results:According to this study; PRAL negative and positive groups did not show significant difference between them as to daily energy, macro nutritions and fiber intake while PRAL positive group had more daily protein and dairy protein intake($p<0.05$). PRAL positive group showed a higher PT and PT/kg value in 60°/sec and 180°/sec angular speed knee extensor muscles in dominant side. Between PRAL negative and positive groups, there was no statistically significant difference in maximum power, mean power, minimum power and fatigue index (%)($p<0.05$).

Conclusion:In this study, we have found that in athletes whose diet were acidic had more isokinetic muscle strength in quadriceps muscle, anaerobic performance was not affected by acidic or alcali diet

SB283

SPORCULARIN YEME BOZUKLUĞU RİSKLERİNİN SINIFLANDIRMA VE REGRESYON AĞACI ANALİZİ İLE İNCELENMESİ

[1]Ebru Arslanoglu, [1]Ebru Arslanoğlu, [1]Tuğba Kocahan, [1]Bihter Akınoğlu, [1]Adnan Hasanoğlu

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, ANKARA

***Email :** , ebru.arslanoglu@sgm.gov.tr, tugba.kocahan@sgm.gov.tr, rgkardelen@yahoo.com, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr*

Giriş ve Amaç:Sınıflandırma ve Regresyon Ağacı (SRA) istatistik tekniği, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi belirleyip, evreni homojen alt sınıflara bölebilen parametrik olmayan bir analiz yöntemidir. Çalışmamızın amacı, sporcuların yeme bozukluğu risklerinin sınıflandırma ve regresyon ağacı analizi ile incelenmesidir.

Yöntem:Araştırma grubu lisanslı olarak spor yapan ve farklı olimpik spor dallarında(atletizm, yüzme, cimnastik, tenis, halter, atıcılık, eskrim, taekwondo ve judo) müsabakalara katılan sporculardan oluşturuldu. Çalışmaya 76' sı (56.3%) erkek ve 59'u (43.7%) kadın olmak üzere toplam 135 sporcu dahil edildi. Sporcuların yaş ortalamaları 14.89±2.46 yıl bulunurken, cinsiyete göre yaş ortalamaları erkekler için 14.84±2.62, kadınlar için 14.95±2.25yıldır. Sporcuların yeme bozukluğu durumu "REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği" ile vücut kompozisyonları Biyoelektrik Empedans Analizi (BİA) ile değerlendirildi. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 20.0 istatistik paket programı kullanıldı. "REZZY Yeme Bozuklukları Ölçeği" puanları bağımlı değişken olarak modele alındı. Sporcuların yaşı, cinsiyeti, vücut yağ yüzdesi, yağsız vücut kütlesi, vücut yağ kütlesi ve müsabakalara katıldıkları spor dalı ise bağımsız değişkenler olarak modele dahil edilerek Sınıflama ve regresyon ağacı analizi yapıldı. Yapılan istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlendi.

Bulgular:Sınıflama ve regresyon ağacı sonuçlarına göre yeme bozukluğunda riskli olma durumuyla ilişkili en önemli değişkenin cinsiyet olduğu görüldü. Bu nedenle cinsiyet değişkeni modelde ilk sırayı aldı. İkincil önemli değişkenin vücut yağ yüzdesi olduğu görüldü ve riskli gruptaki kadınların %60'ının vücut yağ yüzdesi %26.45'in üzerinde bulunan sınıftaydı. Analizde sonraki basamakta spor dalı değişkeni olduğu gözlendi. Judo, yüzme ve eskrim spor dallarındaki sporcuların %87.5'inin riskli grupta yer aldığı bulundu. Ayrıca yapılan analiz sonucunda elde edilen risk tablosunda, SRA analizinin % 81.7 (std. hata = 0.037) oranında doğru sınıflandırma yaptığı görülmüştür

Sonuç:Çalışmamızın sonucunda atletizm, yüzme, cimnastik, tenis, halter, atıcılık, eskrim, taekwondo ve judo spor dalları içinde yeme bozukluğu konusunda en riskli olan grubun; judo, yüzme ve eskrim spor dallarında müsabakalara katılan, vücut yağ yüzdesi %26.45'in üzerinde olan kadın sporcular olduğu belirlendi.

CLASSIFICATION AND REGRESSION TREE ANALYSIS OF EATING DISORDER RISKS IN ATHLETES

Introduction and Purpose:Classification and Regression Tree(CART) statistical technique is a non-parametric analysis method which can define the relationship and interaction between dependent and independent variables and divide the statistical universe into subgroups.The purpose of this study is to evaluate the risk of eating disorders in athletes by CART.

Methods:This study consists of licenced athletes who attend competitions in various olympic sport disciplines(Athletics,swimming,gymnastics,tennis,halter,shooting,fencing,taekwondo and judo).A total of 135 athletes took part in this study, 76 male(%56.3) and 59 female(%43.7).Mean age of athletes was 14.89±2.46years while gender dependent mean age was 14.84±2.62years for males and 14.95±2.25years for females.

"REZZY Eating Disorders Scale"was performed in the study group.Bioelectrical Impedance Analysis was used in order to determine body compositions of athletes.SPSS 20.0 statistical package program was used for statistical analysis of the data.The statistically significance value was accepted as $P<0.05$ for data analysis.Scores of REZZY Scale,which is used for risk assesment in eating disorders,was used in the model as dependent variable in this study.Age, gender, body fat ratio, fat-free body mass,fat mass and sport discipline were included in the model as independent variables.

Results:The results of CART showed that the most important variable is gender in the context of relationship with eating disorder risk.Therefore, gender variable took the first place in the model.The second most important variable was found to be body fat mass as %60 of females in high risk group had body fat mass over%26.45.Analysis showed that the next variable was sport discipline.%87.5 of the athletes in the disciplines of judo,swimming and fencing were in the high risk group.In addition,the risk table of the analysis made showed that CART had %81.7accuracy(std. Deviation=0.037) in categorization.

Conclusion:As a result of this study,athletes in judo, swimming and fencing and female athletes whose body fat mass is over %26.45have the highest risk of having eating disorders

SB366

GÜREŞ SPORCULARINDA HAVA DEĞİŞİM PLETİSMOGRAFİSİ VE DERİ KIVRIM KALINLIĞI KULLANILARAK VÜCUT YAĞ YÜZDESİNİN İNCELENMESİ

[2]Bihter Akınoğlu, [3]Hatice Işık, [1]Aslıhan Nefes Çakar, [1]Ebru Arslanoğlu, [1]Banu Kabak, [1]Adnan Hasanoğlu, [1]Tuğba Kocahan

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara
[2]Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Fizyoterapi Ve Rehabilatasyon Bölümü, Ankara
[3]Hacettepe Üniversitesi İstatistik Bölümü, Ankara

Email : *aslihan.nefes@sgm.gov.tr*

Giriş ve Amaç:Çalışmamızın amacı güreş sporcularında vücut yağ yüzdelerinin hava değişim pletismografisi (BOD-POD) ve deri kıvrım kalınlığı kullanılarak incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya 61 erkek ve 25 kadın olmak üzere toplam 86 güreş sporcusu dahil edildi. Sporcuların; yaşlarının 17,7±2,0yıl; vücut ağırlığının 68,9±13,6kg; boy uzunluğunun 167,7±8,1cm; spor yaşının 6,8±2,6yıl olduğu belirlendi. Sporcuların vücut yağ yüzdeleri(%) BOD-POD ve deri kıvrım kalınlığı ölçümü ile belirlendi. Vücut yağ yüzdesi hesaplanırken kullanılan vücut yoğunluğu deri kıvrım kalınlığı ölçümü kullanılarak 3 farklı formül [Jackson and Pollock 3 bölge (erkekler için göğüs, abdomen ve uyluk-JP3;kadınlar için göğüs, suprailiak ve triseps-JP3), Jackson and Pollock 7 bölge (triseps, supscapular, abdomen, göğüs, uyluk, axilla ve suprailiak -JP7), Durnin-Womersley 4 bölge (triseps, biseps, supskapular ve suprailiak-DW4)] ile belirlendi. Vücut yağ yüzdesinin hesaplanmasında Siri Denklemi ((4,95/VücutYoğunluğu-4,5)*100) kullanıldı. Sporcuların vücut yağ yüzdelerini belirleyebilmek için 8-12 saat açlık sonrası BOD-POD ve deri kıvrım kalınlığı ölçümleri yapıldı. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS 20 istatistiksel analiz programı kullanıldı. Değişkenler arasındaki ilişkinin uyum seviyesi ve güvenilirliği sınıf içi korelasyon katsayısı (ICC) kullanılarak test edildi ve iki yönlü karma etki modeli kullanıldı. Yapılan istatistiksel analizlerde, güven aralığı 0,95 ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alındı.

Bulgular:Çalışmanın sonuçlarına göre; BOD-POD ve JP3 arasında ICC değerinin 0,89 olduğu ve yüksek düzeyde uyum olduğu; güven aralığı sınırlarının ise 0,80-0,93 arasında olduğu belirlendi. BOD-POD ve JP7 arasında ICC değerinin 0,88 olduğu ve yüksek düzeyde uyum olduğu; güven aralığı sınırlarının ise 0,81-0,93 arasında olduğu belirlendi. BOD-POD ve DW4 arasında ICC değerinin 0,76 olduğu ve iyi düzeyde uyum olduğu; ancak güven aralığı sınırlarının 0,09- 0,88 arasında olduğu belirlendi. Sonuç:Deri kıvrım kalınlığı ölçümü, vücut yağ yüzdesinin belirlenmesinde sahada sıklıkla kullanılmaktadır. Çalışmamız sonucunda vücut yağ yüzdesinin değerlendirilmesinde kullanılan JP3 ve JP7 formüllerinin DW4 formülüne göre BOD-POD vücut yağ yüzdesi sonuçları ile daha uyumlu ve güvenilir oldukları belirlendi.

Anahtar Kelimeler:Vücut Yağ Yüzdesi, Sporcu, Deri Kıvrım Kalınlığı, Hava Değişim Pletismografisi

The Investigation of Body Fat Percentage Using Air-Displacement Plethysmography and Skinfold Thickness in Wrestlers

Aim:To investigate body fat(BF) percentages using air-displacement plethysmography(BOD-POD) and skinfold thickness in wrestlers.

Method:A total of 86 wrestling athletes(61 male and 25 female),(mean age,17,7±2.0years)were included in this study.It was determined that athletes' body weight 68,9±13,6kg;height 167,7±8,1;sports age 6,8±2,6years.BF% were determined by BOD- POD and skinfold thickness measurement. Body density using to calculate BF% was determined by 3 different formulas [Jackson and Pollock 3 regions(chest, abdomen and thighs for men-JP3; (chest, suprailiac, and triceps for women-JP3), Jackson and Pollock 7 regions (triceps, supscapular, abdomen, chest, thigh, axilla and suprailiac-JP7), Durnin-Womersley 4 regions(triceps, biceps, supscapular and suprailiac-DW4) using skinfold thickness measurement. Siri Equation ((4,95/body density-4,5)*100) was used to calculate BF%. In order to determine the BF% of athletes, BOD-POD and skinfold thickness measurements were performed after 8-12 hours of fasting. SPSS 20 statistical analysis program was used for analysis of the data. The correlation level and reliability of the relationship between the variables were tested using the intraclass correlation coefficient(ICC) and two-way mixed effect model was used.Statistically, confidence interval 0,95 valid level was $p<0.05$.

Results:The ICC for BF% showed the agreement was good between JP7 and BOD-POD (ICC=0.88; 95% confidence interval (CI)81 to 0.93) and also between JP3 and BOD-POD (ICC=0.89; 95%CI 0.80 to 0.93). According to the 95%CI of JP7 and JP3 the level of reliability can be regarded as "good' to "excellent." While ICC for %BF indicated good reliability between DW and BOD-POD (ICC=0.76; 95%CI 0.09 to 0.88), limits of confidence interval is too wide.

Conclusion:Skinfold thickness measurement is often used in the field to determine body fat percentage. The result of our study was determined that JP3 and JP7 formulas used in the evaluation of body fat percentage were more compatible and reliable with BOD-POD body fat percentage results than DW4 formula.

Keywords: Body Fat Percentage, Athlete, Skinfold Thickness, Air-Displacement Plethysmography

OA472

HIGH DOSE OF SERİAL CARBOHYDRATE MOUTH RINSE IMPROVES SPRINT CYCLING PERFORMANCE IN FEMALE ATHLETES

[1]Raci Karayiğit*, [2]Mehmet Akif Şahin, [3]Ayşegül Şişman, [1]Dicle Aras, [1]Gülfem Ersöz

[1]Ankara University Sport Sciences Faculty, ANKARA.
[2]University Of Chichester, Department Of Sport And Exercise Sciences, CHICHESTER.
[3]Muğla Sıtkı Koçman University Sport Sciences Faculty, MUĞLA.

Email : *racikarayigit@hotmail.com*

AIM: Although the ergogenic effect of carbohydrate mouth rinse (CMR) during prolonged endurance exercise is indisputable, this is not the case for sprint type activities. Further, no previous study to date has attempted to ascertain whether a potential dose-response effect of CMR on sprint performance in female athletes. Therefore, the aim of the present study was to investigate the effects of various doses of CMR on sprint performance in female athletes.

METHOD: 18 female team players (age:21,3±1,2, height:166,6±2,1, weight:61,8±5,5) took part in this study. Following familiarization, in a randomized, crossover, counterbalanced research design, subjects were submitted to four experimental conditions: placebo (PLA), low dose (%3 weight/volume (w/v) (LDOSE), moderate dose (%6 w/v) (MDOSE) and high dose (%12 w/v) (HDOSE) of CMR. Following 10 hour night fasting, carbohydrate or placebo dissolved in 25 ml. water was rinsed 10 seconds duration during 5 minute warm-up in every 30 seconds interludes. Following to warm up, on a calibrated monark cycle ergometer, participants cycled maximally 30 seconds against resistance to %7.5 body weight. Heart rate (HR), rating of perceived exertion (RPE), felt arousal (FA), Blood lactate(LAC) and glucose(GLU) were measured. Physiological and performance parameters were anaylzed with one-two way repeated measures ANOVA.

FINDINGS: HDOSE of CMR significantly increased peak and mean power compared to PLA, LDOSE and MDOSE of CMR ($p<0.05$). Further, FA significantly increased with HDOSE CMR immediately before sprint test ($p<0.05$). No significant differences were found between trials in HR, RPE, LAC, GLU ($p>0.05$).

CONCLUSION: HDOSE of CMR in a serial manner before sprinting significantly increased peak and mean power output in parallel with improvement in felt arousal. Future work should consider focussing on influence of duration-timing of CMR using objective measures of central activation such as elecromyography to determine mechanistic bases prior to sprinting to develop optimal pre-sprint mouth rinse strategy.

SB483

SÜT ÜRÜNLERİNİN SPORCU BESLENMESİNDEKİ ÖNEMİ VE ESKİŞEHİR İLİNDE SATILAN SÜT ÜRÜNLERİNDE KİMYASAL MADDE ANALİZİ

***[1]Ulviye Acar Çevik*, [1]Serkan Levent, [1]Sümeyye Türkpençesi, [1]Yusuf Özkay**

[1]Anadolu Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Eskişehir

Email : *uacar@anadolu.edu.tr, serkanlevent@anadolu.edu.tr, uacar@anadolu.edu.tr, yozkay@anadolu.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Sanayileşmenin artması yeni takviye spor ürünlerin üretilmesindeki artışa neden olmaktadır. Ama bu tür ürünlerin zararları anlaşılınca artık ürünlerin verdiği zararı tölere etme adına geleneksel beslenmeye yönelme artış göstermektedir. Süt ve süt ürünleri insanoğlunun yaşamı ve hayatının devamını sağlaması için gerekli olan önemli besin maddelerindendir. Kolay sindirilebilme özelliğinin yanında yüksek kaliteli protein, vitaminler (A, D, E, K, B2) ve mineraller bakımından da oldukça zengindir. Ayrıca kemik gelişiminde ve sporcular için önemli olan kalsiyum olduğundan dolayı da egzersizlerde ve sporcu beslenmesinde büyük önemi bulunmaktadır.

Yöntem: Bu çalışmanın amacı, Eskişehir pazarlarında ve mandıralarında satılan süt ve peynirlerin bulundurabileceği olası kimyasal atıklar hakkında bilgi vermek ve bu ürünlerin kimyasal kalıntı yönünden incelenmesidir. Çalışmamızda Eskişehir'in çeşitli Pazar ve mandıralarından süt ve peynir örnekleri alınmış ve incelenmiştir. Süt ürünlerinin dünyada yaygın olarak çocuklar ve yetişkinler tarafından tüketilmesinden dolayı, sütte bu kimyasal kalıntıların varlığı halk sağlığı açısından potansiyel bir tehlikedir. Bu sebeple süt ve peynir ürünlerindeki kalıntıların analizi gerçekleştirilmiştir. Analizler LCMS-IT-TOF cihazında gerçekleştirilmiştir.

Bulgular ve Sonuç: Bu çalışmada, analiz edilen gıda örneklerinde aradığımız kimyasallara rastlanılmamıştır.

Importance of dairy products in sports nutrition and chemical analysis of milk products sold in Eskişehir province

Introduction and aim: The increase in industrialization leads to an increase in the production of new sports supplement products. But such products are discovered on behalf of the losses no longer tolerate the loss of products is increasing orientation given to the traditional diet. Milk and dairy products are essential nutrients necessary for human life and the continuation of life. Besides being easy to digest, it is also rich in high quality proteins, vitamins (A, D, E, K, B2) and minerals. And also because of tha calcium that is important for bone development, milk and diary products athletes have a great importance in the sports nutrition and exercise science.

Method: The aim of this study is to give information about the possible chemical wastes of milk and cheese sold in Eskişehir markets and dairies and to examine these products in terms of chemical residues. In our study, milk and cheese samples were taken from various bazaars and dairies of Eskişehir and examined. Due to the widespread consumption of dairy products by children and adults worldwide, the presence of these chemical residues in milk is a potential hazard to public health. For this reason, the analysis of residues in milk and cheese products was carried out. Analyzes were performed on LCMS-IT-TOF instrument.

Conclusion: In this study, the chemicals we searched for in the analyzed food samples were not found.

Giriş ve Amaç

Günlük diyetimizde yer alan dört besin grubundan birisi olan, süt, yoğurt, peynir gibi besinleri içeren süt ve süt yerine geçenler grubu; özellikle protein ve kalsiyum içeriği açısından tüketilmektedir. Ayrıca B2 vitamini (riboflavin), B12 vitamini, A vitamini, tiamin, niasin, fosfor ve magnezyum olmak üzere birçok besin öğesi için önemli kaynaktır. Özellikle yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekmektedir.

Sütün kimyasal yapısı lipid, protein, karbonhidrat, vitamin ve mineral içeren bir kompleks olması nedeniyle tek başına ve uzun süre yeni doğan memeliler için yeterli bir besin kaynağıdır. Özellikle protein için iyi bir kaynak olan süt proteininin biyolojik değeri 1.0 üzerinden 0.9 olup oldukça yüksektir.

Protein yapısını oluşturan elzem (izolösin, lösin, lizin, metiyonin, fenilalanin, treonin, triptofan, valin, kısmi olarak histidin ve arginin) ve elzem olmayan (alanin, aspartik asit, sistin, glutamik asit, glisin, prolin, serin, tirozin) amino asitler sütte yeterli ve dengeli olarak bulunmaktadır. Amino asit içeriği dengeli olan sütte kükürtlü amino asit (metiyonin, sistein) içeriği, erişkin insan gereksinimi düşünüldüğünde sınırlıdır. Bunların yanı sıra, süt ve süt ürünlerinde lizin içeriği yüksek olduğu için, tahıllar ile tüketildiğinde aminoasit dengesi sağlanmaktadır (1).

Sporcular sağlıklı ve optimal performansa ulaşmaları için egzersiz boyunca düzenli olarak içecek tüketmeleri gerekmektedir. Egzersiz yapıldığı için gerçekleşen terlemede vücut ağırlığının yaklaşık olarak yüzde 4'ü kaybedildiği takdirde kan hacminde azalmalar meydana gelmekte, kardiyovasküler ve termoregülatör işlevlerde zarar meydana gelmektedir. Yapılan araştırmalarda süt kuvvet gerektiren egzersizlerden sonra protein metabolizmasının akut onarımında uygun olan ve etkin bir içecek olduğu anlaşılmıştır. Süt tüketimi akut kas protein sentezini kas protein dengesini geliştirmekte ve artırmaktadır. Süt ve süt ürünleri kaynaklı içeceklerle diğer spor içecekleri kıyaslandığında güç ve dayanıklılık sporu yapan kişiler için besin öğeleri daha yoğun içecek olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle az yağlı seyreltilmiş sütlerin egzersiz sonrasında güvenli ve etkin bir spor içeceği olabileceği yapılan araştırmalarda raporlanmıştır (2).

Yirminci yüzyılın başından itibaren endüstriyel ve tarımsal faaliyetlerin giderek artması ve buna bağlı olarak teknolojilerin gelişmesi, çevre kirliliği ve dünya ekosistem dengesinin bozulması gibi bazı sorunları da beraberinde getirmekte ve dolayısıyla gıda maddelerinin gün geçtikçe artan bir biçimde kirlenmesine neden olmaktadır. Bu durum ayrıca yaşayan her türlü canlının sağlığını tehdit eder hale gelmiş olup ekolojik ortamın sürdürülebilirliğini de tehlikeye sokmuştur (3).

Son yıllarda insan sağlığını tehdit eden önemli gıda kontaminantları: işleme ve depolama sırasında oluşan maddeler, ağır maddeler, önerilen miktarın üstünde katkı maddeleri, dioksinler, bozunmuş protein kaynaklı maddeler: histamin, pestisitler, mikotoksinler olarak sınıflandırılabilir.

Bu maddeler sağlık açısından değerlendirildiğinde tüketilen gıdalarda bu maddelerin bulunması sağlık açısından oldukça tehlikeli olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada rastgele pazarlardan alınmış açıkta satılan 10 farklı süt ve peynirde yukarıda bahsedilen kimyasal maddelerin varlığı analiz edilmiştir. Literatür incelendiğinde tüketilen gıdalar için kimyasal madde analizine ilişkin oldukça az sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Bu açıdan yapılan bu çalışmanın literatüre önemli katkısının olacağı düşünülmektedir.

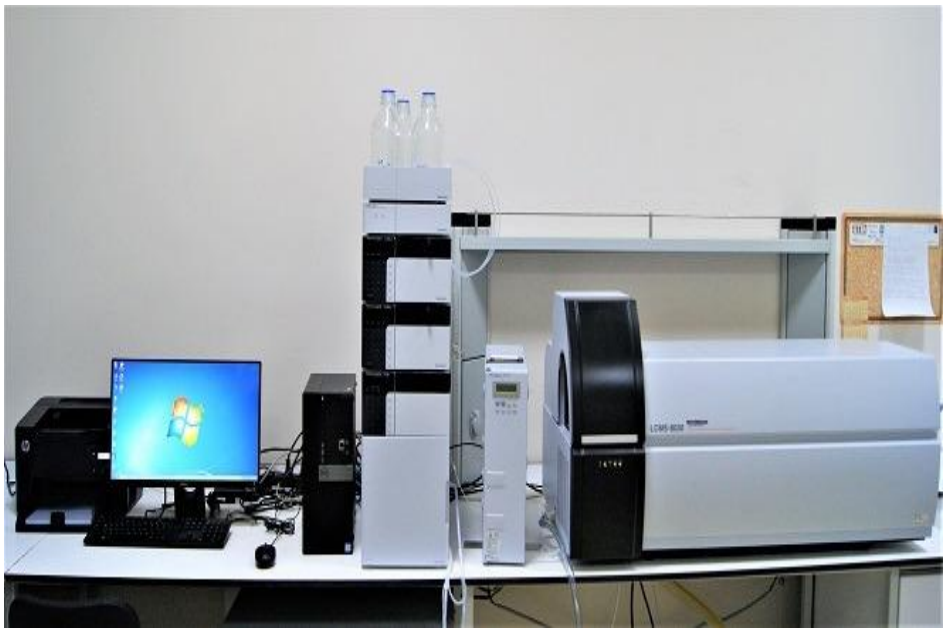
Yöntem

Bu çalışmada Eskişehir ilinde 3 ayrı pazardan toplanan 10 farklı süt ve peynir çeşidi kullanılmıştır. Numunelerin üzerlerine 10 ml metanol eklenerek toplam 10 adet çözelti hazırlandı. Tüm numuneler vortex karıştırıcıda 1 dakika 2.500 rpm da karıştırıldıktan sonra ultrasonik banyoda 10 dakika bekletildi. Hazırlanan çözeltiler 0.22 µm çapında PTFE filtrelerden geçirildi. Bu çözeltilerden 2 ml alınarak LCMS-IT-TOF (Shimadzu, Japonya) sistemine enjekte edildi.



TOF-MS cihazlarının en önemli niteliklerinden biri bilinmeyen maddelerin tayininde kullanılabilen moleküler iyon ve parçalanma ürünlerinin elementel kompozisyonunu veren tam kütle ölçümüdür (molekül ağırlığının virgülden sonra dördüncü basamağa kadar doğru ölçümü). TOF-MS cihazları yüksek hızda tarama yapabilir ve yüksek kütle çözünürlüğüne sahiptirler.

LCMS-IT-TOF cihazının yüksek hassasiyetteki kütle ölçümü sayesinde numunelerde kimyasal madde analizi gerçekleştirilmiştir.



Bulgular

Bu çalışmada 10 farklı süt ve peynir ürünlerinde kimyasal madde analizi gerçekleştirilmiştir.

A. İşleme ve depolama sırasında oluşan maddeler

a. Isıl işlem sonucu oluşanlar (akrilamid, furan, nitrozaminler, heterosiklik aromatik aminler, poliaraomatik hidrokarbonlar vb.)

b. Isı içermeyen işlemler ve depolamada oluşanlar (trans yağ asitleri, benzen, kloropropanoller, Lizinoalanin, etil karbamat)

Henüz keşfedilmemiş ısıl işlem sonucu oluşan bir toksin ya da yeni bir mikotoksinin yakın gelecekte gıdalarda bulunması olasılığı her zaman vardır. Ayrıca son yıllarda üretilmeye başlanan ve bazı gıda ingrediyenlerinin kaplanması için kullanılan ve bu ingrediyenlerin gıdaya katılması ile gıdanın bileşeni olan nanopartiküllerin insan sağlığını nasıl etkileyeceği henüz bilinmemektedir. Nanopartiküller gıda ambalajlarında da kullanılmaya başlamıştır. Toksik etkisi bulunmayan bir materyalin nano düzeyde kimyasal ve fiziksel özellikleri değişmekte ve molekül daha aktif hale gelmektedir. Nano düzeydeki partiküllerin toksikolojik özelliklerinin de değişime uğrayabileceği ve bu konudaki araştırmalara hız verilmesi gerektiği bildirilmektedir (4).

B. Ağır Metaller

Ağır metaller doğada doğal olarak az miktarlarda bulunan ve çoğunlukla kentsel ve endüstriyel işlemler sonucunda çevreye yüksek miktarlarda bulaşabilen toksik maddelerdir. Ağır metaller çevreden tahıllara, metallerle kirlenmiş otlarla beslenen hayvanlardan süt ve etlerine, kirlenmiş sulardan avlanılan balıklara veya gıda üretimi esnasında kullanılan araç ve gereçlerden gıdalara ulaşabilmektedir. Ayrıca ağır metaller endüstriyel atıklarla yer altı sularına, toprağa ve havaya karışabilmektedirler. Ağır metaller çevre (topraktan, sudan, havadan), hayvan yemleri, yalama taşları, gübreler, kanalizasyon atıkları, paketleme materyalleri, madencilik, egzoz atıkları, gıdaların üretiminde kullanılan metalik alet ekipmanlar, gıda materyalleri, kaplar, metal yüzeyler (metal kova, taşıma tankı gibi) ve diğer metal kaynaklardan gıda kaynaklarına veya doğrudan gıdalara bulaşabilmektedir. Gıda güvenliğini önemli ölçüde tehdit eden bu elementlerin başında arsenik, kadmiyum, nikel, kurşun ve civa gelmektedir. Bu elementlerin dışında bakır, demir, selenyum ve çinko insan beslenmesi için gerekli olsa da fazla miktarlarda alındığında toksik etkileri olan söz konusu ağır metallerdir.

Cıva; fetüs gelişme bozukluklarına, bebeklerde sinir ve sindirim sistemi, böbrek bozukluklarına neden olmaktadır (5).

Kadmiyum; bu ağır metalden en çok böbrekler etkilenmektedir. Ayrıca kadmiyum 'itai-itai' hastalığına neden olmaktadır (5).

Nikel ve nikelli bileşikler deride kaşıntı, tahriş, ekzema ve alerji gibi rahatsızlıklara, boğaz ve akciğer kanserlerine neden olabilmektedir (6).

Kurşun; Yapısında kurşun bulunan borulardan geçen su, gıdaların taşınması ve saklanması için kullanılan kaplardaki kurşun lehimler gıdalara kurşun bulaştırabilmektedir. Kurşunun deney hayvanları üzerinde kanserojenik etkisi saptanmıştır (7).

Çinko deriye bulaştığında tahriş edicidir ve kaşıntıya neden olur. Çinkonun toksikolojik belirtileri; bulantı, karın ağrısı, mide krampları, kusma, ishal, ateş, uykusuzluk, terleme, bağışıklık sisteminin zayıflaması, kötü kolesterolün yükselmesi, yorgunluk, uyuşukluk şeklindedir. Deney hayvanları üzerinde kanserojenik etkisi saptanmıştır.

Arsenik kolon, akciğer, böbrek, karaciğer, kemik ve mesane kanserlerine ve damar sertliğine yol açabilmektedir (8).

C. Önerilen miktarın üstünde katkı maddeleri

Butillenmiş hidroksianisol (BHA) ve butillenmiş hidroksitoluen (BHT): gıda maddelerinin renginin ve tadının korunmasında kullanılan maddelerdir. Yapılan çalışmalarda BHA ve BHT farelerde kanser oluşturması nedeniyle insanlarda da kanser oluşturabileceği olasılığı olduğu belirtilmiştir (9).

Olestra: Olestra görünüş, lezzet, ısı ve dayanıklılık açısından normal yağlara benzetilerek yağ asidi bazlı sukroz ekstresinden oluşturulmuş, yağ yerine özellikle kızartmalarda ve yağsız ürün üretiminde kullanılan sentetik enerji değeri sıfır olan bir maddedir. Kanda karotenoit azalmasının retina ve görme bozukluğu, yaşlanma, prostat ve akciğer kanserleri gibi hastalıklara ve ölümlere neden olabildiği belirtilmiştir (10).

Nitrit ve nitratlar: Besinlerdeki aşırı nitrit miktarı, direkt olarak insan ve hayvan sağlığını tehdit edebildiği gibi kanserojenik N-nitrozo bileşiklerine dönüşebildikleri için de oldukça önemlidir (11).

D. Dioksinler

Dioksinler gıdalara bulaşan en toksik klorlu organik bileşiklerdir. Dioksinler biyolojik olarak çok zor parçalanırlar, bu nedenle toprakta 20 yıl ve insan organizmasında 10-12 yıl parçalanmadan kalabilirler. Dioksin ve benzeri bileşiklere maruz kalınması sonucunda oluşan yan etkilerin başında sindirim, karaciğer ve göğüs kanserleri, gelişme bozuklukları, wasting sendromu, lenfoid, kloroakne, hepatotoksisite, damak yarığı, kusurlu böbrek oluşumu gibi doğumsal anomalilikler ile immunotoksisite, nörotoksisite ve kardiyotoksisite, mide bulantısı, solunum güçlüğü, üreme bozuklukları, yüksek tansiyon ve astımın meydana geldiği belirtilmiştir. Bununla birlikte dioksine maruz kalmış ancak doğum yapmamış kadınlar daha fazla kanser riski taşımaktadır (12).

E. Bozunmuş Protein Kaynaklı maddeler: Histamin

Gıdalarda ise biyojen aminlerin varlığı gıda bozulmasının göstergesi olması açısından önem taşımaktadır. Yüksek miktarda (>1000 mg/kg) histamin içeren gıdaların tüketilmesiyle "scombrotoxicosis" veya "cheese syndrome" denilen gıda intoksikasyonlarının ortaya çıktığı belirtilmektedir (13).

G. Pestisitler

Pestisitler tarımsal ürünlerde yaygın olarak kullanılan, zararlı organizmaları engellemek, kontrol altına almak, ya da zararlarını azaltmak için kullanılan madde ya da maddelerden oluşan kimyasallardır. Pestisit deyimi; insektisid (böcek öldürücü), akarasid (kene öldürücü), apisid (yaprak biti öldürücü), herbisid (yabani ot öldürücü), fungusid (küf öldürücü), rodentisid (fare ve kemirgen öldürücü) şeklinde sınıflandırılan kimyasal maddelerin tümünü kapsamaktadır. Ayrıca gıdalarda kalıntı oluşturabilen önemli kimyasal maddeler arasındadır. Yüksek dozda pestisit kalıntısı içeren gıdaları tüketen insanlarda akut veya kronik zehirlenmeler görülebildiği bildirilmektedir (14).

H. Mikotoksinler

Gıdalarda uygun sıcaklık ve nem koşullarında bazı küf türleri "mikotoksin" adı verilen ve insan sağlığı için tehlikeli olan toksik metabolitler sentezlenmektedir. Mikotoksinlerle kontamine olmuş gıda maddelerinin insanlar tarafından tüketilmesi sonucunda "mikotoksikozis" olarak adlandırılan zehirlenmeler meydana gelebilmektedir. Mikotoksinler arasında en kuvvetli toksik etkiye sahip olanı; A.flavus, A.parasiticus ve nadir olarak da A.nomius tarafından üretilen aflatoksinlerdir. Aflatoksinler çok düşük dozlarda bile vücuda alındıklarında kanserojenik, mutajenik, teratojenik ve hepatotoksik etkiler gösterebildikleri bildirilmektedir.

Bu çalışmada işleme ve depolama sırasında oluşan maddeler, ağır maddeler, önerilen miktarın üstünde katkı maddeleri, dioksinler, bozunmuş protein kaynaklı maddeler: histamin, pestisitler, mikotoksinlerin insan sağlığına olan toksik etkilerinden dolayı pazarlarda açık olarak satılan 8 farklı kuruyemişte kimyasal madde analizi yapılmıştır. Paketli olmayan, hiçbir denetimden geçmeyen bu gıdalarda insan sağlığına olumsuz etkileri olan kimyasal maddelerin analizi literatür açısından oldukça önemlidir. Yapılan analizler sonucunda numunelerde aranan kimyasal maddelere dair herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Sonuç

Bu çalışmada Eskişehir'in 3 farklı pazarından toplanan 10 farklı süt ürünü içerisinde olası kimyasal madde analizi gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, sanayileşme ve teknolojinin artmasıyla birlikte gıdalarda oluşan kontaminasyon riskinin artmasından dolayı açıkta satılan gıdalarda kimyasal madde analizi gerçekleştirilmiştir. Literatür incelendiğinde gıdalarda kimyasal madde analizine dair çalışmanın oldukça az olduğu görülmektedir. Bu anlamda literatüre önemli bir katkısının olacağı düşünülmektedir. LCMS-IT-TOF cihazı ile gerçekleştirilen kimyasal madde analizi sonucunda aranan maddelere dair herhangi bir bulgu bulunamamıştır. Ancak bu sonuç pazarlarda ve açık olarak satılan bu ürünlerin güvenli olduğunun bir kanıtı değildir. Kısıtlı ürünlerle yapılan bu çalışmanın sonucu negatif çıkmış dahi olsa araştırma kapasitesinin genişletilerek, ürün yelpazesi arttırılarak ve daha fazla kimyasal ürün datası girilerek çalışma daha da genişletilebilir.

Açıkta satılan ürünlerde biyolojik ve kimyasal birçok tehlikenin var olduğu unutulmamalı ve paketli, el değmeden hazırlanmış ürünler tercih edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: LCMC-IT-TOF, süt ve süt ürünleri, kimyasal madde.

Kaynaklar

Ünal, R. N., Besler, H. T. (2008). Beslenmede sütün önemi. *Sağlık Bakanlığı Yayın*, *727*.

Karakaya, H., Bakan, K., & Vural, A. (2016). Süt ve süt ürünlerinin sporcu beslenmedeki rolü/the role of milk and dairy products in sports nutrition. *Turan: Stratejik Arastirmalar Merkezi*, *8*(30), 208.

Karcık, H., Taşan, M. (2018). Çeşitli Organik Kuruyemişlerin Ağır Metal İçeriklerinin Belirlenmesi.

Jackson, L. S. (2009). Chemical food safety issues in the United States: past, present, and future. *Journal of agricultural and food chemistry*, *57*(18), 8161-8170.

Barak, N. E., & Mason, C. F. (1990). Mercury, cadmium and lead in eels and roach: the effects of size, season and locality on metal concentrations in flesh and liver. *Science of the Total Environment*, *92*, 249-256.

Wexler, P., Anderson, B. D., Gad, S. C., Hakkinen, P. B., Kamrin, M., De Peyster, A., ... & Shugart, L. R. (Eds.). (2005). *Encyclopedia of toxicology* (Vol. 1). Academic Press.

Rand, G. M., Wells, P. G., & McCarty, L. S. (1995). Introduction to aquatic toxicology. *Fundamentals of aquatic toxicology effects, environmental fate, and risk assessment. Taylor and Francis Publishers, North Palm Beach, Florida, USA*, 3-67.

Vural, H. (1993). Ağır metal iyonlarının gıdalarda oluşturduğu kirlilikler. *Ekoloji*, *8*, 3-8.

Pascal, G. (2009). Safety impact—the risk/benefits of functional foods. *European journal of nutrition*, *48*(1), 33.

Oztop, H.N., Tuken, F. (1993). Sindirilemeyen, kalorisiz bir yağ:olestra. Biyokmya dergisi, 23:35-42.

Kaplan, A. N. N. A., Smith, C., Promnitz, D. A., Joffe, B. I., & Seftel, H. C. (1990). Methaemoglobinaemia due to accidental sodium nitrite poisoning. Report of 10 cases. *South African medical journal= Suid-Afrikaanse tydskrif vir geneeskunde*, *77*(6), 300-301.

Dömötörová, M., Sejáková, Z. S., Kočan, A., Čonka, K., Chovancová, J., & Fabišiková, A. (2012). PCDDs, PCDFs, dioxin-like PCBs and indicator PCBs in soil from five selected areas in Slovakia. *Chemosphere*, *89*(4), 480-485.

Aygün, O. (2003). Biyojen aminler-süt ve süt ürünlerindeki varlığı ve önemi. *Uludağ Üniv. J. Fac. Vet. Med*, *22*, 1-2.

Aygün, O. (2003). Biyojen aminler-süt ve süt ürünlerindeki varlığı ve önemi. *Uludağ Üniv. J. Fac. Vet. Med*, *22*, 1-2.

SB551

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ORTHOREXİA NERVOSA EĞİLİMLERİ

[1]Burcu Ertaş Dölek

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bİlimleri Fakültesi, ANKARA

Giriş ve Amaç

Orthorexia nervosa, sağlıklı yemek yemeyle aşırı meşgul olma ile karakterize olmuş bir yeme davranış bozukluğudur. “Doğru beslenme” anlamına gelmektedir ve Orthorexia veya orthorexia nervoza, sağlıklı beslenme ile ilgili sağlıksız bir saplantı içeren bir yeme bozukluğudur (Brytek-Matera,2012). Anorexia ve bulimia nervosa yeme davranış bozukluklarından daha sonra 1997 yılında literatürde Bratman tarafından tanımlanmıştır. Bulimia nervosa ve anorexia nervosaya sahip kişiler ağırlıklı olarak gıda miktarına odaklanırlarken, orthorexia nervosadan etkilenen insanlar gıdaların kalitesine takıntılıdır. Ayrıca orthhorexia nervosaya sahip kişiler, nadiren kilo vermeye odaklanmaktadırlar. Yiyeceklerinin "saflığı" ile ilgili saplantının yanı sıra sağlıklı beslenmenin yararlarına yönelik takıntıya sahiptirler.

Sağlıklı beslenme, sağlık ve wellness durumu ile birincil olarak ilişkilidir (Hanganu-Bresch, 2019). Günümüzde sosyal medyanın da etkisi ile özellikle gençler arasında yaygın olduğu düşünülmektedir (Felix & Rosa, n.d.; Santarossa, Lacasse, Larocque, & Woodruff, 2019). Bazı çalışmalar ayrıca, kariyerleri için sağlığa odaklanan bireylerin, ortoreksiye gelişme riskinin daha yüksek olabileceğini de bildirmektedir, sağlık çalışanları ve sporcular birincil risk grubundadır (Bağci Bosi, Çamur, & Güler, 2007; Clifford & Blyth, 2018).

Spor alanında eğitim alan ve ileride meslek sahibi olacak bireylerin, orthorexia nervosaya yatkınlıkları önem taşımaktadır. Bu amaçla; bu çalışma, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin, orthorexia nervoza ve beslenme alışkanlıklarının araştırılması için yapılmıştır.

Yöntem

Katılımcılardan, tanımlayıcı bilgilerini, egzersiz ve beslenme alışkanlıklarını içeren bir anket ile birlikte orthorexia eğilimini gösteren onaylanmış ORTO-15 testini doldurmaları istenmiştir. ORTO-15, Donini ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilerek, ilk olarak, İtalya popülasyonuna uygulanmıştır. Yaptıkları geçerlik çalışmalarında, Donini ve arkadaşları (2005) farklı kesme noktaları denemişler ve kesme noktası 40 puan alındığında, ölçeğin yordama kapasitesinin yüksek olduğunu ve ortorektik eğilimi olanları ayırt edebildiğini göstermişlerdir (Donini, Marsili, Graziani, Imbriale, & Cannella, 2005) . Bosi ve arkadaşları Türkçe’ye çevirerek geçerlilik güvenilirliğini yapmıştır ve halk sağlığı alanında kullanılmaktadır (Bağci Bosi et al., 2007).

Ankette yer alan 15 ifadenin; bazı maddeleri "bilişsel-rasyonel alanı" (1, 5, 6, 11, 12, 14), bir bölümü "klinik alanı" (3, 7, 8, 9, 15), diğer kısmı da "duygusal alanı" (2, 4, 10, 13) incelemektedir. Her bir ifade 4’lü likert tipi derecelendirme ile değerlendirilir. Ölçekte, bireylerin kendilerini ne sıklıkla maddelerde tarif edildiği şekilde hissettiklerini “her zaman”, “sık sık”, “bazen” ve “hiçbir zaman” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtmeleri istenmektedir. Orthorexia için ayırt edici olduğu düşünülen cevaplara "1", normal yeme davranışı eğilimini gösteren cevaplara "4" puan verilmektedir. Düşük puanlar ortorektik eğilimi göstermektedir.

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 İstatistik paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmaya 145 öğrenci (n_{erkek}= 104, $n_{kadın}$= 41 kişi; yaş 20.57±2.45 yıl) katılmıştır. Grubun BKİ değerleri; % 9.7 zayıf, %75.2 normal, %13.1 kilolu ve % 2.1 şişman olarak hesaplanmıştır.

		Ortho Puana Göre		Toplam
		Orthorexia Eğilimi var	Normal	
Erkek	Count	60	44	104
	%	57,7%	42,3%	100,0%
Kadın	Count	30	11	41
	%	73,2%	26,8%	100,0%
Toplam	Count	90	55	145
	%	62,1%	37,9%	100,0%

Tablo 1. Ortho Puan & Cinsiyet

Araştırmanın sonucunda; spor bilimleri fakültesinde okuyan kadın öğrenciler erkeklere göre orthorexiaya daha yatkın bulunmuştur (Tablo 1). Bireysel sporlarla uğraşan öğrencilerin, takım sporlarındakilere ve hiç spor yapmayanlara göre yatkınlıkları daha fazla görülmektedir (Tablo 2).

		Ortho Puana Göre		Toplam
		Orthorexia Eğilimi var	Normal	
Bireysel Sporlar	Count	36	16	52
	%	69,2%	30,8%	100,0%
Takım Sporları	Count	37	23	60
	%	61,7%	38,3%	100,0%
Spor Yapmayan	Count	17	16	33
	%	51,5%	48,5%	100,0%

Toplam	Count	90	55	145
	%	62,1%	37,9%	100,0%

Tablo 2. Ortho Puan & Spor Branşı

Çalışma verilerine göre, tüm beslenme bozukluklarında olan risk grupları aynı şekilde ortaya çıkmaktadır. Bireysel sporlarla uğraşanlar ve kadınlar diğer risk gruplarına göre daha fazla yatkındır.

Tartışma ve Sonuç

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel sağlıkları ile ilgili önemli bir bileşen olan sağlıklı beslenme davranışlarına sahip olmaları gelecek nesiller açısından önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının birleşimi sağlık üzerinde potansiyel olarak olumlu etkilere sahiptir. Bununla birlikte, her iki uygulama da egzersiz bağımlılığı ve orthorexia nervoza gibi patolojik davranışlara yol açabilir, dolayısıyla olumsuz etkiler doğurabilir.

Çalışmanın, bu alanda yapılacak diğer çalışmalara temel olabileceği düşünülmektedir.

(Bağci Bosi et al., 2007)(Haman, Barker-Ruchti, Patriksson, & Lindgren, 2015)(Turner & Lefevre, 2017)(Clifford & Blyth, 2018)

Kaynakça

Bağci Bosi, A. T., Çamur, D., & Güler, Ç. (2007). Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey). *Appetite*, *49*(3), 661–666. https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.04.007

Clifford, T., & Blyth, C. (2018). A pilot study comparing the prevalence of orthorexia nervosa in regular students and those in University sports teams. *Eating and Weight Disorders*, *0*(0), 0. https://doi.org/10.1007/s40519-018-0584-0

Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., & Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders*, *10*(2). https://doi.org/10.1007/BF03327537

Felix, A., & Rosa, E. (n.d.). a Gestão Documental Como Suporte Ao Governo Eletrônico : Caso Da Secretaria De Estado Da Saúde De Santa Catarina (Ses / Sc). https://doi.org/10.1561/2200000016

Haman, L., Barker-Ruchti, N., Patriksson, G., & Lindgren, E. C. (2015). Orthorexia nervosa: An integrative literature review of a lifestyle syndrome. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *10*. https://doi.org/10.3402/qhw.v10.26799

Hanganu-Bresch, C. (2019). Orthorexia: eating right in the context of healthism. *Medical Humanities*, medhum-2019-011681. https://doi.org/10.1136/medhum-2019-011681

Santarossa, S., Lacasse, J., Larocque, J., & Woodruff, S. J. (2019). #Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software. *Eating and Weight Disorders*, *24*(2), 283–290. https://doi.org/10.1007/s40519-018-0594-y

Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders*, *22*(2), 277–284. https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2

THE TENDENCY OF THE SPORT SCIENCES FACULTY STUDENTS TO ORTHOREXIA NERVOSA

Burcu ERTAŞ DÖLEK*

*Ankara University, Faculty of Sport Sciences

Introduction and purpose

Orthorexia nervosa, is an eating disorder behavior has been characterized by excessive preoccupation with eating healthy food. After anorexia and bulimia nervosa, orthorexia nervosa began to appear in the literature in 1997. Today, it is thought to be widespread especially among young people with the effect of social media. The tendency of individuals who are educated in sports and who will have a profession in the future is important for orthorexia nervosa. For this purpose; the aim of this study was to investigate the orthorexia nervosa and eating habits of students studying in sports sciences faculty.

Method

Participants were asked to complete a questionnaire containing their descriptive information, exercise and eating habits, and the approved ORTO-15 test showing orthorexia tendency. SPSS 21.0 Statistical package program was used to evaluate the data.

Results

145 students (n_{males} = 104, $n_{females}$ = 41; age 20.57 ± 2.45 years) participated in the study. BMI values of the group; It was calculated as 9.7% underweight, 75.2% normal, 13.1% overweight and 2.1% obese. As a result of the research; female students studying at the faculty of sports sciences were more prone to orthorexia than men. Students who engage in individual sports are more likely to be involved than those in team sports and those who never do sports.

Conclusion

It is important for future generations that students of the Faculty of Sport Sciences have healthy eating behaviors which is an important component related to their physical health. It is thought that the study may be the basis for other studies in this field.

Bibliography

Bağci Bosi, A. T., Çamur, D., & Güler, Ç. (2007). Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey). *Appetite*, *49*(3), 661–666. https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.04.007

Clifford, T., & Blyth, C. (2018). A pilot study comparing the prevalence of orthorexia nervosa in regular students and those in University sports teams. *Eating and Weight Disorders*, *0*(0), 0. https://doi.org/10.1007/s40519-018-0584-0

Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., & Cannella, C. (2005). Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders*, *10*(2). https://doi.org/10.1007/BF03327537

Felix, A., & Rosa, E. (n.d.). a Gestão Documental Como Suporte Ao Governo Eletrônico : Caso Da Secretaria De Estado Da Saúde De Santa Catarina (Ses / Sc). https://doi.org/10.1561/2200000016

Haman, L., Barker-Ruchti, N., Patriksson, G., & Lindgren, E. C. (2015). Orthorexia nervosa: An integrative literature review of a lifestyle syndrome. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *10*. https://doi.org/10.3402/qhw.v10.26799

Hanganu-Bresch, C. (2019). Orthorexia: eating right in the context of healthism. *Medical Humanities*, medhum-2019-011681. https://doi.org/10.1136/medhum-2019-011681

Santarossa, S., Lacasse, J., Larocque, J., & Woodruff, S. J. (2019). #Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software. *Eating and Weight Disorders*, *24*(2), 283–290. https://doi.org/10.1007/s40519-018-0594-y

Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders*, *22*(2), 277–284. https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2

SB731

FUTBOLCULARA AKUT SODYUM BİKARBONAT YÜKLEMESİNİN ANAEROBİK GÜÇ ÜZERİNE ETKİSİ

[2]Ercan Doğan, [1]Nazmi Sarıtaş, [3]Mümtaz Mazıcıoğlu

[1]Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri
[2]İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya
[3]Erciyes Ünivsersitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Kayseri

Sporcular performanslarını artırmak amacıyla ergojenik destek ürünlerini kullandıkları bilinmektedir. Bu maddelerden biride yorgunluğu geciktirmek için kullanılan Sodyum bikarbonattır. Bu çalışmanın amacı futbolcularda akut sodyum bikarbonat yüklemesinin anaerobik güç üzerine etkilerinin belirlenmesidir. Çalışmaya Erciyes Üniversitesinde öğrenim gören yaşları 18-30 arasında olan aktif futbol oynayan sporcular katılmıştır. Sporculara; deney grubu (n=17) sodyum bikarbonat (NaHCO3) (300 mg/kg) ve plasebo grubuna (n=19) kalsiyum karbonat (CaCO3) (300 mg/kg) verilmiştir. Grupların anaerobik güç ölçümleri wingate testi uygulanarak tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların kan gazı analizinde laktik asit, parsiyel oksijen (PaO2), parsiyel karbondioksit (PaCO2), bikarbonat (HCO3), Oksijen saturasyonu (SO2), pH, Hemotokrit (Hct), Oksihemoglobin (O2Hb) değişkenleri ölçülmüştür. Grupların kan gazları test öncesinde, testten hemen sonra ve test bittikten 5 dakika sonra heparinli insülin enjektörleri ile radial arterden 1-2 ml alınarak yapılmıştır. Bu çalışmada, plasebo ve deney gruplarının minimum güçleri ve yorgunluk indeksleri üzerine gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Grupların maksimum güçlerinde zaman içerisinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Plasebo ve deney gruplarının PCO2, PO2, SO2, cHCO3, ölçümlerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ancak plasebo ve deney gruplarının laktat ölçüm sonuçlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Sonuç olarak kısa süreli akut sodyum bikarbonat kullanımın hem anaerobik güç üzerine ergojenik etkisinin olmadığı hem de laktat oluşumunu geciktirmediği tespit edilmiştir.

THE EFFECT OF ACUTE SODIUM BICARBONATE LOADING ON THE ANAEROBIC POWER OF FOOTBALLERS

It is known that athletes use ergogenic support products in order to increase their performances. One of these substances is sodium bicarbonate which is used to delay fatigue. The aim of this study is to determine the effects of acute sodium bicarbonate loading on the anaerobic power of the soccer players. Athletes who are studying at Erciyes University and playing football actively ages between 18 and 30 participated in this study. Sodium bicarbonate (NaHCO3) (300 mg/kg) was given to control group (n=17) and calcium carbonate (CaCO3) (300 mg/kg) was given to placebo group. The anaerobic power measurements of the groups were determined using the wingate test. Variables of lactic acid, partial oxygen (PaO2), partial carbon dioxide (PaCO2), bicarbonate (HCO3), oxygen saturation (SO2), pH, hematocrit (Hct) and oxyhemoglobin (O2Hb) were measured in the blood gas analysis of the athletes. Blood gases of the groups were taken before to the test, just after the test and 5 minutes after the test was completed by taking 1-2 ml of the radial artery with heparinized insulin injectors. In this study, a significant difference was found on the minimum strengths and fatigue indices of between the placebo and experimental groups. A significant difference in the maximum power of the groups was found. A significant difference was found in PaCO2, PaO2, SO2, HCO3 measurements of placebo and experimental groups. However, no significant difference was detected in the results of lactate measurement of placebo and experimental groups. As a result, it was determined that the use of acute sodium bicarbonate for a short time does not have ergogenic effect on anaerobic power and does not delay lactate formation

SB736

KAFEİN ALIMININ ARALIKLI SPRİNT PERFORMANSINA ETKİSİ: CİNSİYET, DOZ VE TÜKETİM SIKLIĞI ÇALIŞMASI

[1]Raci Karayiğit*, [2]Mehmet Akif Şahin, [1]Dicle Aras, [1]Gülfem Ersöz

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Chichester Üniversitesi, Spor Ve Egzersiz Bilimleri Bölümü, CHICHESTER.

Email : *racikarayigit@hotmail.com*

Giriş ve Amaç: Kafeinin sportif performansı artırdığı bilinmektedir. Kafeinin ergojenik etkisini cinsiyetler arası farklılık ve doz-cevap ilişkisi bakımından inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca günlük kafein tüketiminin yüksek olmasının nöral ve vasküler dokulardaki adenozin reseptör sayısını artırırarak, kafeinin ergojenik etkisini azalttığı rapor edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, farklı kafein tüketim sıklığına sahip erkek ve kadınlarda, 3 ve 6 mg/kg kafein alımının aralıklı sprint performansı üzerine etkisini incelemektir.

Metot: Bu çalışmaya farklı kafein tüketim sıklığına (düşük<50 mg/gün, orta-150 mg/gün, yüksek>350 mg/gün) sahip 30 kadın – 30 erkek sporcu katılmıştır. Alışma test gününün ardından, katılımcılar randomize, karşıt dengeli, çapraz döngülü araştırma dizaynı ile 3 test gününe katılmışlardır: plasebo (PLA), 3 mg/kg (3KAF) ve 6 mg/kg kafein alımı (6KAF). 10 saat gece boyu açlığın ardından, katılımcılar bisiklet ergometresinde 12x6 saniyelik aralıklı sprint protokolünü sprintler arasında 90 saniye 60 watta aktif toparlanma ile kafein veya plasebo alımından 1 saat sonra tamamlamışlardır. Kalp atım hızı (KAH), laktat (LA), glukoz (GLU) ve algılanan zorluk derecesi (RPE) farklı zaman noktalarında ölçülmüştür. Performans ve fizyolojik parametrelerin analizinde çok yönlü ANOVA kullanılmıştır.

Sonuç: Günlük düşük ve orta seviye kafein tüketimine sahip kadın ve erkek sporcularda 3 ve 6 mg/kg kafein plaseboya göre anlamlı derecede sprint performansını artırmıştır ($p<0.05$). Günlük kafein tüketimi yüksek olan kadın ve erkek sporcularda 6 mg/kg kafein alımı plaseboya göre anlamlı derecede performansı artırmış ($p<0.05$), 3 mg/kg kafein alımı ile plasebo arasında anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0.05$). KAH, GLU ve RPE değerlerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiş fakat test sonu LA 6 mg/kg kafein denemesinde anlamlı derecede artmıştır.

Tartışma: Bu araştırma günlük kafein tüketim sıklığının yüksek (>350 mg/gün) olmasının, akut 3 mg/kg kafein alımının ergojenik etki büyüklüğünü anlamlı derecede azalttığını ve farklı dozlarda alınan kafeinin sprint performansı üzerine etkisinin cinsiyetler arası anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Gelecekteki araştırmalarda kafein metabolizmasından sorumlu CYP1A2 ve ADORA2A gen polimorfizmlerinin günlük tüketim sıklığı-doz ilişkisi üzerine etkisi incelenebilir.

THE EFFECT OF CAFFEINE INGESTION ON INTERMITTENT SPRINT PERFORMANCE: GENDER, DOSE AND CONSUMPTION FREQUENCY STUDY

AIM: Caffeine is known to improve sports performance. Studies are needed to examine the ergogenic effect of caffeine in terms of gender differences and dose-response relationship. In addition, high daily caffeine consumption has been reported to increase the number of adenosine receptors in neural and vascular tissues, reducing the ergogenic effect of caffeine. The aim of this study was to investigate the effect of 3 and 6 mg/kg caffeine ingestion on intermittent sprint performance in males and females with different level of caffeine consumption.

Method: 30 female - 30 male athletes with different caffeine consumption frequency (low <50 mg/day, moderate-150 mg/day, high> 350 mg/day) participated in this study. Following the familiarization test day, participants participated in 3 test days with a randomized, counterbalanced, cross-cycle trial design: placebo (PLA), 3 mg/kg (3KAF) and 6 mg/kg caffeine intake (6KAF). After 10 hours of overnight fasting, participants completed the 12x6-second intermittent sprint protocol on a bicycle ergometer with 90 seconds and 60 watts of active recovery between sprints following to 1 hour after caffeine or placebo intake. Heart rate (HR), lactate (LA), glucose (GLU) and ratings of perceived exertion (RPE) were measured at different time points. Multivariate ANOVA was used in the analysis of performance and physiological parameters.

Results: 3 and 6 mg/kg caffeine ingestion significantly increased sprint performance in male and female athletes with daily low and moderate caffeine consumption ($p < 0.05$). In male and female athletes with high daily caffeine consumption, 6 mg/kg caffeine intake significantly increased performance compared to placebo ($p < 0.05$), 3 mg/kg caffeine intake and placebo were not significantly different ($p > 0.05$). There was no significant difference in HR, GLU and RPE values, but after the test LA 6 mg / kg caffeine was significantly increased.

Conclusion: This study showed that high daily caffeine consumption (> 350 mg/day) significantly reduced the ergogenic effect size of acute 3 mg/kg caffeine intake and the effect of caffeine taken at different doses on sprint performance did not differ significantly between genders. In future studies, the effect of CYP1A2 and ADORA2A gene polymorphisms responsible for caffeine metabolism on daily consumption frequency-dose relationship can be examined.

SB751

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN AKDENİZ DİYETİNE UYUM VE BESLENME DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]NİLGÜN SEREMET KÜRKLÜ, [1]HÜLYA KAMARLI ALTUN

[1]Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, Antalya

Email : *nseremetkurklu@akdeniz.edu.tr, hkamarli@akdeniz.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Üniversite öğrencilerinin günlük enerji ile besin ögesi gereksinmelerini karşılaması ve beslenmelerinde besin çeşitliliğine önem vermesi gereklidir. Özellikle besin çeşitliliği ile çok sayıda besin ögeleri ve besin olmayan bileşenler vücuda alınmaktadır. Akdeniz diyetinin temel özelliği de besin çeşitliliğin fazla olmasıdır. Bu nedenle bu araştırma bilişsel performans ile birlikte fiziksel performansın ön plana çıktığı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Akdeniz diyetine uyumlarının ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.
Yöntem: Araştırmaya Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören gönüllü 101 öğrenci (%54.5 erkek ve %45.5 kız) katılmıştır. Öğrencilere ilişkin genel bilgiler, beslenme alışkanlıkları anket formuna kaydedilmiş ve araştırmacılar tarafından geriye dönük 24 saatlik hatırlatma yöntemi ile besin tüketim kayıtları ve antropometrik ölçümleri (boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bel çevresi) alınmıştır. Ayrıca bireylerin bioempedans vücut analiz yöntemi ile vücut bileşimleri de belirlenmiştir. Bireylerin Akdeniz diyetine uyumu Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) ile değerlendirilmiş olup KIDMED skorunun ≥8 olması Akdeniz diyetine uyumun optimal olduğunu (iyi), 4-7 arası Akdeniz diyetine uygunluğunun geliştirilmesi gerektiğini (orta), ≤3 ise çok düşük beslenme kalitesi (düşük) olduğunu göstermektedir.
Bulgular: Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 20.3±1.27 (17-22) yıldır. Erkeklerin (5.0±3.17) KIDMED skoru kızlardan (4.6±2.38) yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin % 32.7'sinin düşük KIDMED skoru, %54.5'inin Akdeniz Diyetine uyumunu geliştirmesi gereken düzeyde, % 17.8'inin ise Akdeniz Diyetine uyumunun optimal olduğu saptanmıştır. Beden kütle indeksi (BKİ) erkeklerde ortalama 20.8±2.52 kg/m^2, kızlarda ise 23.7±2.41 kg/m^2 olup her üç bireyden birinin hafif şişman olduğu belirlenmiştir. Akdeniz diyet skoru arttıkça erkek ve kadın bireylerin beden kütle indeksi, vücut ağırlığı ve bel çevresinin azaldığı saptanmıştır ($p>0.05$).
Sonuç: Çalışmanın sonucuna göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin çoğunluğunun Akdeniz diyetine uyumlarının geliştirilmesi gereken düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle öğrencilere verilecek beslenme eğitimlerinin bireylerin Akdeniz diyetine olan uyumlarının arttırılmasında etkili olacağı düşünülmektedir.
Anahtar Kelimeler: Akdeniz diyeti, beslenme durumu, spor bilimleri

Evaluation Of Adherence To Mediterranean Diet And Nutritional Status Of Sports Faculty Students

Nilgün Seremet Kürklü[1], Hülya Kamarlı Altun[1]

[1]Akdeniz University, Faculty of Health Sciences, Departmen of Nutrition and Dietetics, Antalya

Introduction and Purpose: University students should meet their daily energy and nutrient requirements and place importance on the nutritional diversity in their diet. Especially with the variety of nutrients, many nutrients and non-nutrient components are taken into the body. The main characteristic of the Mediterranean diet (MD) is the diversity of nutrients. For this reason, this study was conducted to evaluate the adaptation to MD and nutritional status of the students from the Faculty of Sports Sciences
Method: 101 volunteer students (54.5% male and 45.5% female) from Akdeniz University Faculty of Sport Sciences participated in the study. General information about the students and their nutritional habits were recorded in the questionnaire form, and food consumption records (24-hour recall method) and anthropometric measurements were taken. Body compositions of the students were also determined. The adaptation of the students to the Mediterranean diet was evaluated with the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED).

Results: The mean age of the participants was 20.3±1.27 (17-22) years. The KIDMED score of the male participants (5.0±3.17) was higher than that of the female participants (4.6±2.38) ($p < 0.05$). It was found that 32.7% of the students had low KIDMED score, 54.5% of them had improvable adaptation to MD and 17.8% of them had optimal adaptation to MD. Body mass index (BMI) was 20.8 ± 2.52 kg/m^2 in males and 23.7±2.41 kg/m^2 in females, and one out of three students was found to be overweight. It was observed that BMI, body weight and waist circumference of individuals decreased as the Mediterranean diet score increased ($p>0.05$).
Result: It was determined that the adaptation of the majority of the students from the Faculty of Sport Sciences to the MD required improvement. Therefore, it is considered that nutritional training will be effective in increasing the adaptation of the students to the MD.
Key words: Mediterranean diet, nutrition status, sports sciences

Giriş ve Amaç

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda alınması olarak tanımlanmaktadır (1). Günümüzde şehirleşme, ekonomik gelişme ve küreselleşme bireylerin yaşam biçiminde ve beslenme alışkanlıklarında önemli değişimlere neden olmuştur. Optimal sağlık için yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenme en temel unsurdur (2).

Enerji ve besin ögesi gereksinimleri yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, mevcut hastalıklar ve genetik yapı gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılması bu dönemde sıklıkla görülen obezite ve obeziteye bağlı kronik hastalıkların önlenmesi, besin ögesi yetersizliklerinin engellenmesi, zihinsel gelişimin desteklenmesi ve yetişkinlik döneminde görülebilecek kronik hastalık riskinin azaltılması açısından önemlidir (3).

Üniversite öğrencileri beslenme sorunları açısından riskli gruplardan biridir. Üniversite hayatı, gençlerin yaşamında birçok konuda olduğu gibi beslenme konusunda da yeni bir dönemin başlangıcıdır. Bu dönemde yeni kurulan arkadaş çevreleri, ekonomik zorluklar ve barınma koşulları sağlıksız ve düzensiz beslenme davranışlarını da beraberinde getirmektedir (4). Bu nedenle üniversite öğrencilerinin beslenme durumları diyet kalitesi ve besin çeşitliliği açısından değerlendirilmelidir.

Son yıllarda dünyadaki en sağlıklı diyet modellerinden biri olarak kabul edilen Akdeniz diyeti, Akdeniz Havzası'nda bulunan ülkelerin geleneksel yiyecek ve içeceklerinden oluşan bir diyet modelidir. Meyve, sebze, balık, tam tahıl, kurubaklagiller, yağlı tohumlar, zeytin ve tekli doymamış yağ asiti içeriği yüksek olan zeytin yağının sıklıkla, süt ve süt ürünleri ile yumurtanın orta düzeyde tüketilmesi, doymuş yağ asiti içeriği yüksek olan kırmızı etin ise ayda 1-2 kez tüketilmesi Akdeniz diyetinin en önemli özelliklerindendir. Besin çeşitliliğinin yüksek olduğu Akdeniz diyetinin yeterli ve dengeli beslenmede önemli olduğu ve tip 2 diyabet, hipertansiyon, kalp ve damar hastalıkları gibi beslenme ile ilişkili kronik hastalıklardan koruyucu etkisinin olduğu ispatlanmıştır (5). Akdeniz diyeti ve sağlık ilişkisinin öneminden yola çıkarak Serra-Majem ve arkadaşları (6) tarafından 2004 yılında 2-24 yaş arası bireylerin Akdeniz diyetine uyumu ve beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla 'Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi – KIDMED' geliştirilmiştir. Bu indeks çocuk/adölesan veya genç yetişkin bireylerin Akdeniz diyeti'ne olan uyumlarını değerlendirmesinin yanı sıra, bireylerin yeterli ve dengeli beslenmeleri hakkında bilgi vermekte ve yanlış beslenmeden kaynaklanan ileride ortaya çıkabilecek sorunların azaltılmasında da yardımcı olmaktadır (7).

Üniversite öğrencilerinin günlük enerji ve besin ögesi gereksinmelerini karşılaması, beslenmelerinde besin çeşitliliğine önem vermesi gerekliliğinden yola çıkarak bu araştırma bilişsel performans yanında fiziksel performansın da ön plana çıktığı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Akdeniz diyetine uyum ve beslenme durumunun değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Tanımlayıcı tipteki bu araştırma Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 17-22 yaş arasındaki 101 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışmanın başlangıcında çalışma kapsamı ve amacı öğrencilere anlatıldıktan sonra çalışmaya katılmak isteyen öğrencilerden sosyo-demografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarını sorgulayan soruları içeren anket formunu doldurmaları istenmiştir. Araştırmacılar tarafından öğrencilerin aç iken antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel çevresi, üst orta kol çevresi vb.) alınmış, beden kütle indeksleri (BKİ) hesaplanmış ve vücut kompozisyonları Tanita BC 418 vücut analiz monitörü ile değerlendirilmiştir.

Bireylerin Akdeniz diyetine uyumu ise "Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi – KIDMED" ile değerlendirilmiştir. Akdeniz diyetinin özelliklerini içeren bu indeks toplam 16 sorudan oluşmaktadır. İndeksinin içerdiği sorulardan 12'si olumlu, 4'ü olumsuz sorulardır. Olumlu sorulara evet cevabı verenler +1, olumsuz sorulara evet cevabı verenler ise -1 puan almakta ve bu puanların toplanması ile değerlendirme sonunda minimum 0 maksimum 12 puan elde edilmektedir. Elde edilen puan ≥8 ise optimal Akdeniz diyeti (iyi), 4-7 arası ise Akdeniz diyetine uygunluğunun geliştirilmesi gerektiği (orta), ≤3 ise çok düşük beslenme kalitesi (düşük) olarak sınıflandırılmaktadır (6).

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programında değerlendirilmiştir. Çalışmada nitel verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde tablolarından yararlanılmıştır. Beden Kütle İndeksi gruplarına göre KIDMED indeksinin karşılaştırılmasında ANOVA testi kullanılmıştır. Tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi için $p<0.05$ değeri kabul edilmiştir.

Bulgular

Bireylerin %54.5'inin erkek, %45.5'inin ise kız olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun ailesiyle birlikte (%49.5) ve öğrenci evinde (%36.6) kaldığı saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1: Bireylerin genel özellikleri

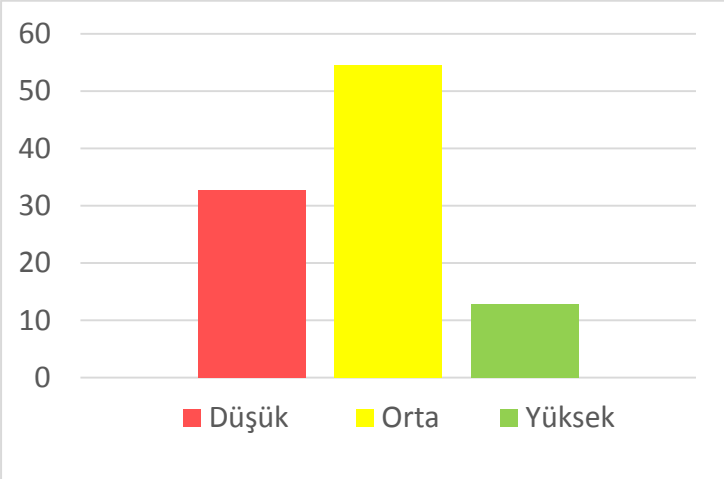
	n	**%**
Cinsiyet		
Erkek	55	54.5
Kız	46	45.5
Bölüm		
Rekreasyon	50	49.5
Beden eğitimi ve spor yöneticiliği	33	32.7
Antrenörlük eğitimi	18	17.8
Barınma		
Yurt	13	12.9
Aile yanında	51	49.5
Öğrenci evi	37	36.6

Tablo 2: Bireylerin beslenme alışkanlıkları

	n	**%**
Öğün atlama durumu		
Evet	31	30.7
Hayır	8	7.9
Bazen	62	61.4
Hangi öğün		
Sabah	45	48.4
Öğle	26	28.0
Akşam	22	23.6
Dışarda yemek yeme		
Evet	73	72.3
Hayır	2	2.0
Bazen	26	25.7
Hangi öğün dışarda		

Kahvaltı	6	6.1
Öğle	62	62.6
Akşam	31	31.3
Dışarda hangi tür besin		
Fast food	77	77.8
Ev yemeği	22	22.2
Öğün arası yemek		
Evet	61	60.4
Bazen	40	39.6
Tüketilen yiyecek		
Sandviç-tost	22	21.8
Simit-bisküvi-kurabiye	27	26.7
Meyve-meyve suyu	38	37.6
Süt ve ürünleri	15	14.9
Kolalı içecekler	65	64.4
Şeker-çikolata- gofret	59	58.4
Çay-kahve	59	58.4

Tablo 2'de ise bireylerin bazı beslenme alışkanlıklarına yer verilmiştir. Çalışmaya katılan yaklaşık her 3 öğrenciden birinin öğün atladığı, en sık atlanan öğünün günün en önemli öğünü olan sabah kahvaltısının olduğu (%48.4) saptanmıştır. Bunlara ek olarak öğrencilerin çoğunluğunun (%72.3) dışarda yeme alışkanlığının olduğu, dışarda en sık yenen öğünün öğle yemeği (%62.6) olduğu ve öğrenciler tarafından dışarıda en sık tercih edilen yemek türünün ise fast-food tarzı yiyecekler olduğu (%77.8) belirlenmiştir. Bireylerin büyük bir çoğunluğunun öğün aralarında atıştırdığı ve ara öğün olarak sıklıkla tercih edilen yiyecek-içecek türlerinin kolalı içecekler (%64.4), şeker/çikolata/gofret (%58.4), çay-kahve (%58.4) olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 1: Bireylerin KIDMED skorlarına göre dağılımları

Tablo 4: Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

	Erkek		**Kız**	
Antropometrik Ölçümler	**X±SS**	**Min-max**	**X±SS**	**Min-max**
Vücut ağırlığı (kg)	76.4±10.81	(54.6-106.0)	58.3±8.69	(42.0-82.7)
Boy uzunluğu (cm)	179.4±7.31	(160.0-198.0)	166.9±7.23	(152-184.0)
BKİ (kg/m^2)	20.8±2.52	(18.9–29.1)	23.7±2.41	(16.7-27.3)
Bel çevresi (cm)	83.4±8.37	(69.0-102.0)	71.5±7.13	(60.0-97.0)
Üst Orta Kol Çevresi (cm)	10.6±4.90	(3.6-19.4)	13.2±5.84	(4.1-28.6)
Yağsız Vücut Kütlesi (%)	65.6±7.74	(49.8-87.6)	45.1±3.78	(36.3-54.1)
Vücut Yağ kütlesi (%)	13.6±4.91	(4.2-23.1)	21.8±6.51	(9.4-34.6)

Tablo 4'te bireylerin antropometrik ölçümleri verilmiştir. Erkeklerin BKİ'leri ortalama 20.8±2.52 kg/m^2, kızların ise 23.7±2.41 kg/m^2 iken; vücut yağ kütlesi yüzdesi ortalaması erkeklerde 13.6±4.91, kızlarda ise 21.8±6.51 olarak bulunmuştur.

Tablo 3: Bireylerin BKİ sınıflamasına göre KIDMED skorlarının değerlendirilmesi

BKİ Sınıflaması	KIDMED Skoru (X±SS)	p
Zayıf	5.3±2.51	
Normal	6.7±2.98	**0.041**
Hafif Şişman	4.5±2.60	

Anova testi, p<0.05

KIDMED skoruna göre bireylerin %54.5'inin Akdeniz diyetine uyumunu geliştirmesi gereken düzeyde, % 32.7'sinin Akdeniz diyetine uyumunun çok düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (Şekil 1). Ayrıca erkek öğrencilerin (5.0±3.17) KIDMED skorunun kızlardan (4.6±2.38) daha yüksek olduğu bulunmuştur (p<0.05) (tabloda gösterilmemiştir). Tablo 3'te ise bireylerin BKİ sınıflamasına göre Akdeniz diyetine uyum skorlarının karşılaştırılması verilmiştir. BKİ'ne göre zayıf ve hafif şişman olan bireylerin KIDMED skorlarının normal olan bireylere göre anlamlı derecede düşük olduğu gözlenmiştir. Ayrıca sonuçlar istatistiksel olarak anlamsız olsa da Akdeniz diyet skoru yüksek olan erkek ve kadın bireylerin beden kütle indeksi, vücut ağırlığı, bel çevresi ve vücut yağ yüzdelerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (p>0.05) (tabloda gösterilmemiştir).

Sonuç

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin öğün atlama alışkanlıklarının olduğu, en fazla atlanan öğünün de kahvaltı ve öğle öğünü oldukları saptanmıştır (8-10). Bizim çalışmamızla benzer şekilde literatürde üniversite öğrencilerinin ara öğünlerde sıklıkla tükettiği besinlerin de çay, kahve, gazlı içecekler ve çikolata olduğu belirtilmektedir (10,11).

Akdeniz diyetinin enerji yönünden yeterli, besin ögesi bakımından zengin olması günümüzde en sağlıklı diyet modellerinden biri olmasına neden olmuştur. Ancak günümüzde enerji, basit karbonhidrat ve yağ içeriği yüksek Batı tarzı diyet modeli gençler tarafından daha fazla benimsenmektedir (5). Literatür incelendiğinde de üniversite öğrencilerinin Akdeniz diyetine uyumlarının geliştirmesi gereken düzeyde olduğu belirlenmiştir (11-14). İspanya'da ve Romanya'da Beden Eğitimi Bölümü öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin KIDMED indeksi ortalamalarının sırasıyla 6.65 ± 2.63 ve 5.06 ± 1.31 puan olduğu (15) ve bizim çalışma sonuçlarımızla benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

Gençlik döneminde vücut gereksinmelerine uygun yeterli ve dengeli beslenilmesi gerekmektedir. Üniversitede öğrenim gören gençlerin sağlıklı beslenmesi hem kendi sağlıkları hem de geleceğin mimarları olarak toplum sağlığı açısından da büyük önem taşımaktadır. Özellikle Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yeterli ve dengeli beslenmesi fiziksel performansın arttırılması açısından da önemlidir. Üniversite öğrencilerinde bilişsel ve fiziksel performansın desteklenmesi, öğrencilere doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ve ilerleyen dönemlerdeki kronik hastalık risklerinin azaltılması açısından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine yeterli ve dengeli beslenme konularında eğitimler verilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

Baysal A. Beslenme. 14. Baskı, Hatipoğlu Yayınları, Ankara; 2012.

Pekcan G. Şişmanlık Belirleyicileri: Bugün ve Gelecek İçin Olası Senaryolar. Baysal A, Baş M, editör. Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi. 1. Baskı, İstanbul; 2008.

Larson N, Stong J, Leak T. Nutrition in adolescence. Raymond JL, Mahan LK, editör. Krause's food & nutiriton care. 14th ed. St. Louis Missouri: Elsevier; 2017.

Onurlubaş E, Doğan HG, Demirkıran S. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi (2015) 32 (3), 61-69.

Dinu M, Pagliai G , Casini A, Sofi F. Mediterranean diet and multiple health outcomes: an umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. European Journal of Clinical Nutrition (2018) 72, 30–43.

Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, Garcia A, PerezRodrigo C, et al. Food, youth and the Mediterranean Diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. Public Health Nutrition (2004) 7, 931-935.

Erol E, Ersoy G, Pulur A, Özdemir G, Bektaş Y. Evaluation of the Mediterranean Diet Quality Index (KIDMED) in adolescents in Turkey. International Journal of Human Sciences (2010) 7(1).
Önay D. Selçuk Üniversitesi Akşehir Sağlık Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi (2010) 5, 127-146.
Ünalan D, Öztop DB, Elmalı F, Öztürk A, Konak D, Pırlak B, Güneş D. Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi (2009) 16, 75-81.
Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi (2007) 2(6), 87-104.
Vassigh G. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ve Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Yüksek Lisans Tezi (2012).
Garcia-Meseguer MJ, Burriel FC, Garcia CV, Serrano-Urrea R. Adherence to Mediterranean diet in a Spanish university population. Appetite (2014) 78, 156-164.
Navarro-Prado S, Gonzalez-Jimenez E, Perona JS, Montero-Alonso MA, Lopez-Bueno M, Schmidt-RioValle J. Need ofimprovement of diet and life habits among university student regardless of religion professed. Appetite (2017) 114, 6-14.
Rodriguez F, Palma X, Romo A. Eating habits, physical activity and socioeconomic level in university students of Chile. Nutricion hospitalaria (2013) 28(2), 447-455.
Chacón-Cuberos R, Badicu G, Zurita-Ortega F, Castro-Sánchez M. Mediterranean Diet and Motivation in Sport: A Comparative Study Between University Students from Spain and Romania. Nutrients (2019) 11, 30.

SB861

İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ADAY ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİ DÜZEYİNİN ARAŞTIRILMASI

***[1]Figen ÇİLOĞLU*, [1]Yeşer EROĞLU, [1]Dudu Banu ÇAKAR**

[1]İstanbul Rumeli Üniversitesi, İstanbul

***Email :** figen.ciloglu@rumeli.edu.tr, yeser.eroglu@rumeli.edu.tr , dbcakar@gmail.com*

Amaç: Bu çalışmanın amacı İstanbul Rumeli Üniversitesi (İRÜ) Spor Bilimleri Fakültesine öğrenci olmaya aday sporcuların beslenme bilgisini ve bu bilginin sporcuların demografik özelliklerine göre değişim gösterip göstermediğini açığa çıkarmaktır.

Yöntem: İRÜ özel yetenek sınavına katılan 960 sporcudan 111 kişi rastgele seçilmiş ve onlara sosyo-demografik özelliklerini, sağlık ile ilgili davranışlarını ve beslenme alışkanlıklarını sorgulayan bir anket ile temel beslenme bilgi düzeylerini ölçen 20 soruluk "Yetişkinlerde Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)"(Batmaz, H. 2018) uygulanmıştır. Temel beslenme bölümünden alınabilecek en yüksek puan 80 olup, temel beslenme puanı 45'den küçük olan katılımcıların bilgi düzeyi kötü, 45-55 orta, 56-65 iyi, 65 puan üzeri olanların bilgi düzeyi çok iyi olarak değerlendirilmiştir. Nitel değişkenler, sayı (n) ve yüzde (%) olarak, nicel değişkenler ise ortalama ve standart sapma (x±SS) olarak ifade edilmiştir. Sonuçlar $p<0.05$ istatistiksel anlamlılık düzeyinde değerlendirilmeye alınmıştır.

Bulgular: Katılımcılar, %90.99'u farklı branşlarda aktif sporcu olan, %91,89'u bir sağlık sorunu olmayan, %76.58'i sigara kullanmayan ,%36 sı vitamin veya mineral desteği kullanan,%53.2'si i daha önce sağlıklı beslenme ile ilgili bir eğitim almamış ama %76,60'ı böyle bir eğitim almak isteyen 73 (%65,77) erkek ve 38 (%34,23) kadından oluşmuştur.Temel beslenme bilgi puanı ortalaması 44,22±10,72 olarak bulunmuş ve hiçbir katılımcı maksimum puanı bulamamıştır. Toplam puanlar sosyo-demografik özelliklere göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki göstermemiştir ($p>0,05$).

Sonuç: %48.2'si beslenme eğitimi almış ve bu eğitime istekli olduklarını belirten bu sporcu grubunun temel beslenme bilgi puanı %45'den düşük olduğundan yetersiz (kötü) olması ve bu sonucun sporcuların sosyo-demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık göstermeyişi her kesimdeki gençlere beslenme konusunda doğru bilgiler vererek sağlık koruyucu beslenme alışkanlıkları kazandırmanın önemini bir kere daha göstermektedir. Özellikle Spor Bilimlerinde beslenme konusundaki eğitimlerin daha etkin olması elzemdir.

Exploring the Nutrition Knowledge Levels of İstanbul Rumeli University Faculty of Sport Sciences Candidate Students

Objective: The aim of this study was to determine the nutritional knowledge level of the athletes who were candidate students for Istanbul Rumeli University Faculty of Sport Sciences (IRUFSS) and whether this knowledge changes with their demographic characteristics.

Method: 111 of the 960 athletes who participated in the IRUFSS special aptitude tests were randomly selected and a survey of their socio-demographic features, health-related behaviors and nutritional habits as well as a 20 question Nutrition Knowledge Level Scale For Adults" (NKLSA)(Batmaz, H. 2018) were applied to measure their basic nutritional knowledge. The highest score that could be obtained from the Nutrition Knowledge Scale was 80 and the participants whose score was less than 45 were evaluated as having poor knowledge, 45-55 medium, 56-65 good, and those with a score higher than

65 were evaluated as having very good knowledge of nutrition. The results were evaluated at $p < 0.05$ statistical significance level.

Results: The study comprised of 73 (65.77%) men and 38 (34.23%) women with 90.99% of the participants being active athletes in different sport branches, 91.89% without any health problems, 76.58% non-smokers, 36% taking vitamin or mineral supplements, 53.2% with previous nutritional education and 76,60% wanting to receive further nutritional training. The mean nutritional information score was found to be 44.22 ± 10.72. with no participant achieving the maximum score. Total scores did not show a statistically significant relationship to socio-demographic characteristics ($p > 0.05$).

Conclusion: Among the athletes surveyed, the mean Nutrition Knowledge Score being lower than 45% showed an inadequate basic knowledge of nutrition and no significant difference in scores according to their socio-demographic characteristics. This shows once again the importance of providing accurate and timely nutritional information to all and the necessity of having more effective nutritional education curricula in Sport Sciences

ENGELLİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ, SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTE / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN DISABILITIES

SB58

FUTBOL OYNAYAN ORTAOKUL VE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERDE SPOR ETKİLERİNE YÖNELİK FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Atike Yılmaz*, [2]Hakan Tan**

[1]Muş Alparslan Üniversitesi, Muş
[2]Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli

Email : *atiketan@gmail.com, hakantan798@hotmail.com*

Bu çalışma futbol oynayan ortaokul ve lise öğrencilerinin zihinsel engelli bireylerde spor etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi amacı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma genel tarama modelinde desenlenmiş olup, araştırmanın katılımcılarını Kocaeli ili, İzmit ilçesinde bulunan futbol oynayan ortaokul ve lise öğrenimine devam eden toplamda 339 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama araçlarında araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve İlhan ve Esentürk (2015) tarafından geliştirilen "Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ)" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiki analizi SPSS 23.0 programında yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik ve normallik testi yapılmış olup veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı non-parametrik testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda zihinsel engelli bireylerin spor aktivitesine tanık olma durumu ve yaş değişkenine göre zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sınıf değişkenine göre zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik öğrencilerin farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılığın 5. Sınıfların 10. Sınıflara, 6. Sınıfların 10. Sınıflara, 7. Sınıfların 12. Sınıflara, 8. Sınıfların 10. Sınıflara ve 10. Sınıfların 12. Sınıflara göre farkındalık düzeyleri anlamlı olduğu ve katılımcıların farkındalıklarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin lise öğrencilerine göre farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu, lise öğrencileri arasında da 10. Sınıfların diğer sınıflara göre farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Anahtar kelimeler: öğrenci, futbol, zihinsel engelli, farkındalık

Examining the Awareness Levels of Secondary School and High School Students Playing Football About the Sports Activities of Mentally Disabled Individuals

This study was conducted to examine the awareness levels of secondary school and high school students playing football about the sports activities of mentally disabled ındividuals. The research was designed as a general survey model, and the participants of the study were comprised of 339 secondary school and high school students playing football and attending their schools in İzmit district, Kocaeli province. The personal information form, which was developed by the researchers, and the "Awareness Scale About the Impacts of Sports Activities on Mentally Disabled Individuals" which was developed by İlhan and Esentürk (2015), were used as the data collection tools. The statistical analysis of the data obtained from the study was conducted in the SPSS 23.0 program. The data did not demonstrate a normal distribution, Mann Whitney U and Kruskal Wallis analyses were employed. According to the findings of the study, it was determined that there was statistically no significant difference in witnessing the sports activities by mentally disabled individuals and based on the age variable. Concerning the grade variable, it was determined that there was statistically significant difference in the awareness levels of the students about the impacts of sports on the mentally disabled individuals. It was determined that 5th graders had higher significance levels in the awareness compared to the 10th graders, similarly 6th graders compared to 10th graders, 7th graders compared to 12th graders, 8th graders compared to 10th graders, and 10th graders compared to 12th graders, and the awareness of the participants were determined to be at moderate level. As the conclusion, we can

mention that among the participant students, the awareness levels of the ones in the secondary school were higher compared to the high school students, and those of the 10th graders were higher compared to the other graders

SB85

İŞİTME VE BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARIN SPORA KATILIM MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (MUŞ İLİ ÖRNEĞİ)

***[1]Fatih MİRZE*, [1]Atike YILMAZ, [2]Hüseyin KIRIMOĞLU**

[1]Muş Alparslan Üniversitesi, Muş
[2]Muş Alparslan Üniversitesi

***Email :** fatihmirze@hotmail.com, atiketan@gmail.com, hkirim2005@gmail.com*

Bu araştırmamızın amacı, işitme ve bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyon düzeylerini etkileyen faktörleri yaş, eğitim durumu, spor branşı ve engel türü gibi çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırmamızda genel tarama modeli uygulanmış olup; veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ve Tekkurşun ve Ark. (2017) tarafından geliştirilen "Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ)" kullanılmıştır. Anket formları, işitme engelliler için işaret dili uzmanı ile bedensel engelliler için ise yüz yüze sorulmak suretiyle doldurulmuştur. Araştırmanın evrenini Muş ilinde lisanslı olarak spor yapan 78 engelli sporcu oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise genel evren içinde aktif spor yapan 24'ü bedensel, 17'si işitme engelli olmak üzere toplamda 41 gönüllü engelli sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiki analizi SPSS 23.0 programında yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik ve normallik testi yapılmış olup veriler normal dağılım göstermediğinden dolayı non- parametrik testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, işitme ve bedensel engelli sporcuların spora katılıma yönelik motivasyon düzeyleri ile yaş ve eğitim durumu değişkeni karşılaştırmasında motivasyonun tüm alt boyutlarında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Fakat engel türü ve branş değişkenlerinde içsel ve dışsal motivasyon boyutlarında anlamlı bir farklılık elde edilmiş, motivasyonsuzluk alt boyutunda ise anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Sonuç olarak basketbol branşında spor yapan bedensel engelli sporcuların, işitme engelli futbolculara göre daha yüksek içsel ve dışsal motivasyon düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz. Bu doğrultuda, işitme ve bedensel engelli bireylerin hem spora katılımını hem de spordaki devamlılığını arttırmak için motivasyonel faktörler ile ilgi ve istekleri dikkate alınarak buna uygun politika geliştirilmesi önerilebilir.

Researching The Participation of Sports Motivation Levels of Hearing İmpaired and Disabled Sportsmen (The Example of Muş)

The aim of our research is to analyze the factors that affect the participation of sports motivation levels of the hearing impaired and the disabled sportsmen in terms of factors such as age, education, branch and the kinds of the drawbacks. İn our research general survey model is used and as data collection tool, personal info form progressed by researchers and sports participation motivation scale in disabled individuals progressed by Tekkurşun and Ark (2017) are used; Survey forms are filled with the help of sign language expert for the hearing impaireds and with face to face interaction for the disableds. Sample group also consists of totaly 41 active volunteer sportsmen 24 of whom are disabled and 17 of whom are hearing impaired. The statistical analisation of the acquired data in the research is done in SPSS 23.0 programme. The test of descriptive statistic and normality is applied in the analysis of data and Mann Whitney U and Kruskal Wallis are applied. Upon looked the findings acquired from the study, when the hearing impaireds and the disableds' participation of the sports mativational level and their age and education factor are compared, a significant difference in the whole sub-dimensions of the motivation couldn't be obtained statistically. In types of branch and drawback factors, in the inner and outer motivation dimentions an important difference was obtained but in sub dimention of lack of motivation this substantional difference wasn't found. Consequently we can say that the disabled

sportsmen playing in basketball branch have more inner and outer motivation level when compared to the hearing impaired footballers Hence, so as to increase both the sports continuity and participation of the hearing impaired and the disabled individuals; mativational factors, interest and

SB177

ÖZEL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ OLAN ÇOCUKLARA UYGULANAN HAREKET EĞİTİMİ ÇALIŞMALARININ PSİKOMOTOR GELİŞİME ETKİSİ

[1]Betül BAYAZIT, [1]Gökhan ÇAKMAK, [2]Fatih TEZEL

[1]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KOCAELİ
[2]Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, KOCAELİ

Email : *bayazitbetul@gmail.com, cakmakgokhan23@gmail.com, tezelfatih00@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Özel öğrenme güçlüğü hafif düzeyde bir zihinsel yetersizliktir. Özel öğrenme güçlüğü olan çocuklar yaşıtlarıyla derslerine devam etmelerinin yanı sıra başka kurumlardan da destek eğitimi alabilmektedirler. Bu çalışma özel öğrenme güçlüğü olan ve bu doğrultuda destek eğitimi alan çocukların bazı psikomotor becerilerinin hareket eğitimiyle gelişim gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Çalışmanın örneklem grubunu Kocaeli'de faaliyet gösteren özel bir rehabilitasyon merkezinde eğitim görmekte olan ve kolayda örneklem yoluyla seçilen 7-14 yaş aralığındaki toplam 28 özel öğrenme güçlüğü olan çocuk oluşturmaktadır. 28 öğrenciden 14'ü deney, 14'ü kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Veriler, 8 haftalık eğitim programı öncesinde ve sonrasında uygulanan gözleme dayalı testlerle elde edilmiştir. Uzmanlar tarafından yapılan gözlem sonuçları 5'li likert şeklinde hazırlanmış forma işaretlenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği tespit edildiğinden ve araştırma ilişkili ölçümler içerdiğinden Wilcoxon testi kullanılmıştır. Bulgular ve Sonuç: Çalışma sonucunda kontrol grubunun eğitim öncesi ve sonrası test değerleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir fark tespit edilmezken deney grubunda eğitim öncesi ve sonrası test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Hareket eğitimi çalışmaları sonrasında özel öğrenme güçlüğü bulunan çocuklar test parametrelerini hareket eğitimi öncesine kıyasla daha başarılı bir şekilde yerine getirebilmişlerdir. Özel öğrenme güçlüğü bulunan çocuklara uygulanacak hareket eğitimi çalışmaları çocukların yaşı, gelişim seviyesi ve bireysel özelliği göz önünde bulundurularak düzenli ve sistemli uygulanmasına özen gösterilmesi durumunda psikomotor gelişimlerini olumlu olarak etkileyebileceği söylenebilir.

THE EFFECT OF MOVEMENT EDUCATION STUDIES ON PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT IN CHILDREN WITH SPECIAL LEARNING DISABILITIES

Introduction and Purpose: Specific learning disability is a mild mental disability. Children with special learning disabilities can continue their classes with their peers and receive support education from other institutions. This study was carried out to determine whether some psychomotor skills of children with special learning disabilities and support education in this direction show improvement with movement training. Method: The sample group of the study consists of a total of 28 children with special learning disabilities who are educated in a special rehabilitation center in Kocaeli and are easily selected by sampling. 14 out of 28 students were determined as experimental and 14 as control group. Data were obtained by observational tests before and after the 8-week training program. The results of the observations made by the experts are marked on a 5-point likert form. SPSS 25.0 software was used for data analysis. The Wilcoxon test was used because the data were not found to be normally distributed and the study included related measurements. Results and Conclusion: There was no statistically significant difference between pre and post-test test values of the control group, but there was a statistically significant difference between pre and post-test test values in the experimental group ($p <0.05$). Children with special learning disabilities were able to perform the test parameters more successfully than before the movement training. It can be said that movement education studies to be applied to children with special learning difficulties may affect their psychomotor development positively

in case of regular and systematic implementation considering children's age, development level and individual characteristics.

SB181

OTİZMLİ ÇOCUKLARA UYGULANAN DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMININ BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ

[2]Bircan KAVLAK, [1]Betül BAYAZIT, [1]Müge SARPER KAHVECİ
[1]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KOCAELİ
[2]Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, KOCAELİ
Email : *bircankavlak@gmail.com, bayazitbetul@gmail.com, mugesarper@hotmail.com*

ABSTRACT

The Effect Of Regular Physical Activity Programs Applied To Children With Autism On Some Motor Features

Purpose: The aim of this study is to examine the effect of regular physical activity programs applied to children with autism, on some motor features.

Procedure: The research group consisted of 24 children with a diagnosis of autism, attending special schools using Applied Behavior Analysis principles. A 12 member experimental group was created, aged between 8 and 11 years old, and a random control group of 12 children with motor characteristics close to this experimental group was also formed. The children who participated in this study were selected with the European battery of cardiorespiratory and motor tests which proposes an experimental series of tests for assessing school-aged childrens physical development. At the end of the eight study weeks, the same measurements and tests were repeated and data were recorded usıng spss 2.1 statistics program.

Findings: No significant difference was found between the mean results in the last test for the study groups, including arm span, shuttle, push up, vertical jump and standing long jump ($p>0,05$). Flamingo balance, sitting down lie, 20m., claw strength and sitting ball throwing final test means were found to be significantly different ($p<0,05$)

Result: The research shows that children with autism who participate in regular physical activity demonstrate motor skills in the balance, explosive force, fine-rough motor skill, flexibility, running and upper extremity explosive force of development. The progress of motor skills in children who do not have regular physical activity programs is slow or doesn't show development at yet.

Key words: Autism, physical activity, motor performance

GİRİŞ

Otizm

Otizm, doğumdan sonra ilk üç yılda belirtilerini göstermektedir. Sosyal iletişimi olumsuz yönde etkileyen nörolojik bir problem olarak tanımlayabiliriz.(Hughes ve diğ. 2018; Kanner, 1943). Dsm IV tanı kitapçığındaki otizm tanı kriterlerine göre teşhis koyabilmektedir(APA 2014).

Aile ile yapılan görüşme ve çocuğun gözlemlenmesiyle otizm belirlenir (Mukaddes 2014). Türkiye'de belirli hastanelerde Özürlü Sağlık Kurulu otizm raporu vermektedir. Erken teşhis ve eğitim son derece önemlidir. Amerika'da otizm teşhisi ortalama 4 ila 5 yaşları arasında koyulabilmektedir. Oysa çocukların

18-24 ay yaşına gelmeden önce belirtiler göstermektedir. Bazı duygusal nitelikler nedeniyle aileler teşhis koymakta gecikebilmektedir (Zwaigenbaum ve diğ. 2015).

Dünya sağlık örgütünün 2018 yılında yaptığı araştırmaya göre her 59 çocuktan birisinde otizm görülebilmektedir (https 1). Genetik ve çevresel faktörlerin otizmin ortaya çıkmasında etkili olduğu teorisi ortaya atılsa da tam olarak sebebi bilinmemektedir (Yüksel, 2005). Henüz her bireyde etkili olan tedavi yöntemi bulunamamıştır. (Korkmaz, 2010)

Otizmin etki şiddetine göre farklılık göstermektedir. Sendrom, yüksek ya da düşük işlevli otizm olarak değerlendirilmektedir (Baron-Cohen, 2005).

Otizmli çocuklarda duyu bozuklukları gözlemlenebilmektedir. Karmaşık ses kümesini aynı derecede önemle duymaya çalışabilirler. Bir kafede oturduğumuzda yan masalardaki sesler, dışarıdaki trafiğin sesi, mutfakta yemek pişirme sesi gibi ortamdaki bütün sesleri aynı anlamlılıkta duyabilirler. Bu durum dikkatlerini onunla konuşan insana yöneltmesini zorlaştıracaktır. Bazı sesleri çok yüksek algıladıklarından ötürü canları acıyabilir ve kulaklarını kapadıklarını görebilmekteyiz. Aynı duyusal hassasiyet tat alma duyularında, hissetme duyusunda, koklama duyusunda ve görsel algısında da yaşanabilmektedir. Bununla ilgili youtube'da "can you make it to the and" videosu otizmli bir çocuğun dünyayı duyularıyla algılama ile ilgili farklılıkları hakkında bizlere teori sunmaktadır. (https 2)

Otizm ve Motor Gelişim

Zihinsel gelişim gibi motor becerisi anne karnında başlayıp refleks dönem, ilkel hareket dönemi, temel hareketler dönemi ve spor hareket dönemi olarak devam eder (Günal ve Bumin 2007; Özer ve Özer 2016; Yıldız ve Çetin 2018).

Otizmli bireylerde motor-performanslarında gerilikler gözlenmektedir (Günal ve Bumin, 2007). Spor ve egzersiz programları bu eksiklikleri azaltmak ve sosyal uyumu sağlamak için etkili bir destekleyicidir (Yanardağ ve diğ. 2010). İnce ve kaba motor yetileri zayıftır (Torres ve Whyatt, 2018). Özellikle vücudu koordineli kullanmakta yaşadıkları sıkıntılar günlük yaşam becerilerini yerine getirmelerini zorlaştırmaktadır. Yemek yemek için çatal bıçak kullanımı, el-yüz yıkama, banyo yapma, kıyafetlerini giyme-çıkartma, dişlerini fırçalama, ayakkabılarını bağlama, torba taşıma vs. bu durumda olan bireyler için hem yaşam kalitelerinin azaldığından hem de bakım ihtiyacını gidermek zorunda olan ikincil şahısların hayatını zorlaştırdığından bahsedebiliriz.

AMAÇ

Bu araştırmanda, otizmli çocuklara uygulanan düzenli fiziksel aktivite programının bazı motor özelliklere olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Tipi: Bu araştırma deney grubu ve kontrol grubu ön test ve son testlerinin incelendiği eşleştirilmiş seçkisiz desene göre tasarlanmıştır. Araştırma grubu kontrol ve deney grubu olarak iki grup halinde incelenmiştir.

Araştırma Grubu: Araştırmayı 22 erkek 2 kız otizmli birey oluşturmaktadır. Kontrol grubu ve araştırma grubu desenine göre örneklem 12'şerli iki gruba ayrılmıştır. Deney grubu otizm raporuna sahip yaş ortalamaları 8,4±1,3 olan 11 erkek 1 kız ailelerinin onayı ile gönüllü olarak çalışmamıza katılım sağladı.

Kontrol grubu için otizm raporuna sahip ve araştırma grubuna yakın özelliklerde olan rastgele seçilmiş yaş ortalamaları 9 ± 1,2 olan 11 erkek 1 kız ailelerinin onayı ile çalışmamıza katıldı.

Etik Kurul Onayı: Araştırmanın etik onayı Kocaeli Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 2018/304 sayılı proje numarası ve 2018/175 karar numarası ile 14.11.2018 tarihinde alınmıştır.

Araştırma Süresi: Araştırma grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün birer saat düzenli fiziksel aktivite programı uygulandı. Kontrol grubuna bu dönemde herhangi bir fiziksel aktivite programı uygulanmadı.

Uygulanan Test ve Ölçüm Yöntemleri : Eurofit test bataryasında bulunan parametrelerin bazıları kullanılmıştır (Baydil, 2006). Boy, kilo, kulaç uzunluğu, pençe kuvveti ölçümü ve mekik, şınav, flamingo denge testi, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, 20 metre sürat koşusu, oturarak top atma, otur uzan testi çalışmalardan önce ve bitiminde araştırma grubuna uygulandı.

Araştırma Analizi : Elde edilen verilere Shapiro Wilk-w Testi uygulanarak normallik analizi yapıldı. Bu teste göre Flamingo denge, kulaç uzunluğu, otur eriş testi, durarak uzun atlama, pençe kuvveti, dikey sıçrama, ve oturarak uzun atlamada elde edilen veriler parametrik olduğu tespit edildi. Bu verilerin analizi için ön test son test değerlendirmesinde Paired Samples Testi, gruplar arası karşılaştırma için İndependent Sample + t Testi uygulandı. Yirmi metre sürat koşusu, şınav ve mekik nonparametrik olduğundan, bu ölçümlerin ön test son test karşılaştırmaları için Wilcoxon Signed testi kullanılırken gruplar arası karşılaştırmalarında 2 İndependent Sample testi uygulandı.

Uygulanan Çalışmalar:

Çizelge .1 Araştırma Grubuna Uygulanan Çalışmaların 8 Haftalık Dağılımı

1.Hafta	2.Hafta	3.Hafta	4.Hafta	5.Hafta	6.Hafta	7.Hafta	8.Hafta
A / A/ Y	K / D / S	K / T-S /S-D	T-D /T-D/ S-K	K /T-D/ KO	KO / K / S-D	K /KO/ KO	KO / K/ KO

A: Adaptasyon,**Y**: Yürüme, **K**: Koşma – Kuvvet, **D**: Denge, **S**: Sıçrama,**T**: Topla fırlatma yakalama,**KO** İki üç becerinin olduğu koordinasyon parkuru, (/) iki birim antrenmanını ayıran imleç, (-) aynı birim antrenmanda çalışılan iki beceriyi ayıran imleç (S-D = 1 seansta dönüşümlü olarak sıçrama ve denge çalışıldı)

BULGULAR

Araştırmamıza katılan otizmli bireylere uygulanan ölçümler ve istatistiksel karşılaştırmaları bu bölümde anlatılmaktadır.

Çizelge.2. Deney Grubunun Yaş, Boy ve Vücut ağırlığı (kg) Ortalamaları Değerleri

	N	Ön test $\bar{X}$	Ss	Son test $\bar{X}$	Ss
Yaş	12	8,4	1,3	8,6	1,3
Boy	12	137,1	9,1	139,2	8,5
Vücut Ağırlığı	12	38,9	15,4	38,2	15,3

Araştırma deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere iki gruptan oluşan çalışmamızın deney grubuna dair yaş, boy ve vücut ağırlığı ölçümleri Çizelge 2'de gösterilmektedir. Buna göre araştırma yapılmadan önce 8,4 olan yaş ortalamaları araştırmadan sonra 8,6 olarak kaydedildi. Evren grubunun boy ve vücut ağırlığı ortalamaları ilk ölçümümüzde sırasıyla 137,1 cm ve 38,9 kg ölçülürken, son ölçümde 139,2 cm ve 38,2 olarak not edildi. Buna göre boy ortalamalarında 2,1cm'lik bir artış gözlemlenirken vücut ağırlığı ortalamalarında 0,7 kg'lık azalma görülmektedir.

Çizelge.3 Kontrol Grubunun Yaş, Boy ve Vücut Ağırlığı Ortalamaları Değerleri

	N	**Ön test $\bar{X}$**	**Ss**	**Son test $\bar{X}$**	**Ss**
Yaş	12	9	1,2	9	1,2
Boy	12	133,6	5,8	135,1	6
Vücut Ağırlığı	12	33,9	3,7	35	4,2

Kontrol grubuna dair yaş, boy ve vücut ağırlığı ölçümleri Çizelge 3'de gösterilmektedir. İlk ölçümlerde 9 olarak not edilen yaş ortalamaları araştırmadan sonra 9 olarak kaydedildi. Evren grubunun boy ve vücut ağırlığı ortalamaları ilk ölçümümüzde sırasıyla 133,6 cm ve 33,9 kg ölçülürken son ölçümde 135,1 cm ve 35 olarak not edildi. Buna göre boy ortalamalarında 1,5 cm'lik, vücut ağırlığı ortalamalarında 1,1 kg'lık artış görülmektedir.

Çizelge.4 Grup içi ve gruplar arası ölçüm değerleri sonuçları

Test	**Deney grubu**	**Kontrol grubu**	**Gruplar arası**	
	Ön test Son testleri **P** değeri	Ön test Son testleri **P** değeri	Ön testler **P** değeri	Son test **P** değeri
Kulaç Uzunluğu	**,000**	**,000**	,414	,316
Flamingo denge	**,000**	,674	,342	**,005**
Otur uzan testi	**,000**	,089	,665	**,001**
20m sürat koşusu	**,003**	,254	,410	**,008**
Pençe Kuvveti	**,001**	,799	,740	**,012**
Mekik	**,005**	**,008**	443	478
Şınav	,317	,317	,977	,952
Oturarak top atma	**,001**	,111	,802	**,041**

Dikey sıçrama	**,001**	,111	,660	0,72
Durarak uzun atlama	**,000**	,668	,902	0,70

(*p<0,05)

Araştırmada ölçülen kulaç uzunluğu verilerini incelediğimizde her iki grup ön test ve son test ölçümleri sonunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05). Kontrol ve araştırma grubu verilerinin araştırma sonucu ön test ve son test sırasıyla p=0,414 ve p=0,316 (p>0,05) bulundu. Bu durumda her iki grubun gelişimi ile ilgili istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Flamingo denge testi sonuçlarını incelediğimizde, araştırma grubu ön test ve son test istatistiksel karşılaştırmasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Kontrol grubunun ön test ve son test karşılaştırmasında anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Gruplar arası ön test karşılaştırmasında anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05). Ancak gruplar arası son test karşılaştırmasına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05).

Kontrol ve deney grubunun otur uzan ön test ve son test ölçüm sonuçları arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Kontrol grubunun ön test ve son test verileri karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Gruplar arası karşılaştırma yaptığımızda ön testte anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Ancak son test ölçümlerini incelediğimizde anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05).

Araştırma grubun durarak uzun atlama verileri göstermektedir. Deney grubunun ön test ve son test ölçümlerini incelediğimizde anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Kontrol grubunun ön test ve son test verilerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Gruplar arası ön test ve son test analizinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

20 metre sürat testi deney grubunun ön test ve son test ölçümlerine baktığımızda anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Kontrol grubunun ön test ve son test verilerinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Gruplar arası ön test analizinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05) ancak son test ölçüm sonuçları arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05).

Pençe kuvveti deney grubunun ön test ve son test ölçümlerine baktığımızda anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Kontrol grubunun ön test ve son test verilerinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Gruplar arası ön test analizinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05) ancak son test ölçüm sonuçları arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05).

Mekik deney ve kontrol grupları için grup içi ölçüm sonuçlarında anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Gruplar arası ön test ve son test ölçüm sonuçları değerlendirildiğinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Şınav ölçüm değerlerine baktığımızda, deney ve kontrol grup içi, deney ve kontrol gruplar arası ön test ve son test analizinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Oturarak top atma deney grubunun ön test ve son test ölçümlerine baktığımızda anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Kontrol grubunun ön test ve son test verilerinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05). Gruplar arası ön test analizinde anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05) ancak gruplar arası son test ölçüm sonuçları arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05).

Dikey sıçrama deney grubunun ön test ve son test ölçümlerine baktığımızda anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Kontrol grubunun ön test ve son test ölçüm sonuçları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Gruplar arası ön test analizinde anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$), son test ölçüm sonuçları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Otizm, çocukluk çağında başlayan sebebi bilinmeyen nörolojik bir rahatsızlıktır. Bu rahatsızlık sosyal iletişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Her geçen gün otizm teşhisi alan çocuk sayısında artış gözlemlenmektedir. Bazı otizmli bireyler sürekli yanında bir refakatçi kontrolünde yaşamak zorunda kalabilmektedirler. Çevreyi gözlemleme, taklit etme ve planlı hareket etmede yaşadıkları problemler nedeniyle motor öğrenmede geri kalabilmektedirler (Mostofsky ve diğ. 2006). Otizmli bireylerde esneklik, hareket kabiliyeti, statik ve dinamik denge, koşma, yürüme ve vücudunu kontrol etmek gibi temel fiziksel özelliklerde problemler yaşadıkları bilinmektedir (Günal ve Bumin 2007; Özbey 2009; Yanardağ ve ark. 2010). Motor beceri öğrenimi otizmli çocukların yaşam kalitesini arttıracak ve bağımsız yaşamalarına katkı sağlaması açısından son derece önemlidir. Bu nedenle yapılan bu araştırma, düzenli fiziksel aktiviteye katılan otizmli çocukların denge, esneklik, sürat, koşu, ince motor, kaba motor ve üst extremite patlayıcı kuvvetlerinde gelişim olduğu gözlemlenmiştir.

Şimşek (2017)'nin Otizmli çocuklarda yapmış olduğu çalışmada hareketi daha rahat yapabildiklerinde çalışmaya katılım motivasyonunun arttığını sonucuna varmıştır.

Rafie ve diğ. (2015)'in kontrol ve deney grubu ile yaptığı çalışmada deney grubunun motor özelliklerinin istatistiksel olarak pozitif yönde geliştiğini ancak kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı farka rastlamadıklarını rapor etmişlerdir. Bu sonuç çalışmamızda yer alan denge, pençe kuvveti, sürat, sıçrama, fırlatma motor özellikleri ile paralellik göstermektedir.

Keskin ve diğ. (2017)'nin 5-7 yaş otizmli çocuklarla yaptıkları 8 haftalık çalışmada egzersiz programının sportif performansı %60 geliştirdiği sonucuna varmışlardır. Farklı çalışmalarda da fiziksel aktivite programına katılan çocukların motor performansının geliştiği sonucuna varılmıştır (Kavlak ve Bayazıt 2018; Yanardağ ve diğ. 2009).

Fiziksel aktivite programına katılan otizmli bireylerin iletişim becerilerinin geliştiği, sosyal becerilerinin arttığı, görev tamamlama bilincinin oluştuğu ve davranış problemlerinin azaldığını vurgulanmaktadır (Karakaş ve diğ. 2016; Keskin ve diğ. 2017; İnce 2017; Zhao ve Chen 2018). Araştırmamızda temel hareket becerilerini öğrendikten sonra uyguladığımız koordinasyon parkuru çalışmalarının başlangıç aşamasında yoğun yönerge kullanırken, ilerleyen çalışmalarda sadece başla yönergesi çocukların parkuru desteksiz bitirmesine yeterli olmuştur. Bazı çocuklar adaptasyon seanslarında sınıfta sağa sola koşturuyorlardı ve herhangi bir istekleri olduğunda ağlıyor ya da çeşitli davranış problemi gösteriyorlardı. Çalışmalar devam ettikçe eğitmenin yanında beklediklerini gözlemledik. Ayrıca bir şey istemek için eğitmene geldikleri ve bir şeyler anlatmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma sonucu olarak düzenli fiziksel aktiviteye katılan otizmli çocukların denge, esneklik, sürat, koşu, ince motor ve üst extremite patlayıcı kuvvetlerinde gelişim olduğu gözlemlenmiştir. Core bölge kuvvet ve alt extremite patlayıcı kuvvet yeterli seviyede gelişim gözlenmemiştir. Otizmli bireylere uygulanan eğitim yöntemlerinin temel hedefi olan yaşam kalitesini arttırma ve sosyal hayata karışmak için hareket becerisi son derece önemlidir. Bu çalışmanın ışığında çocukların motor becerilerinin gelişebildiğinden bahsedebiliriz.

Öneriler

Fiziksel hareket eğitimleri her yaştaki otizmli çocuklara düzenli olarak uygulanması birçok konuda fayda sağlayacaktır.

Üniversitelerde otizmli çocuklarda beden eğitimi ile ilgili bölümler açılarak bu alanda uzman elemanlar yetiştirilmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

American Psychiatric Association (APA) E. Köroğlu (Ed) Dsm-VI Tanı Ölçütleri El Kitabı. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.

Baron-Cohen, S. The Cognitive Neuroscience of Autism. *Journal of Neurology*, 2005; 75(7).

Baydil B. Eurofıt testleri ile 12-14 yaş grubu erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk normlarının araştırılması Kastamonu ili örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2006; 7(2) 79-87.

Günal A. Bumin G. Otistik Çocuklarda Motor Performansın İncelenmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 2007; 18(3): 179-186.

Hughes J. E. A, Ward J., Gruffydd E., Baron-Cohen S., Smith P., Allison C., Simmer J. Savant Syndrome Has a Distinct Psychological Profile in Autism. *Moleculer Autism*, 2018; 9:53

İnce G. Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Spor ile İlgili Görüşleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 2017; 18(1): 109-124.

Kanner L. Autistic Disturbances of Affective Contact, *Nerv child*, 1943; 2: 217-250.

Karakaş G., Yılmaz A., Kaya H. B. Teachers Comments by 5-6 Age Children With Autism Spectrum Disorders and Behavior of The Effect of Social Skills Level Sports. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2016; 10(2): 280-294.

Kavlak B., Bayazıt B. Otizimli Bireylere Uygulanan Bireyselleştirilmiş Egzersiz Eğitiminin Motor Gelişime Etkisi. SB52, s.75. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Muğla, Bodrum, 2018.

Keskin B., Handbay E., Kalyoncu M. 5-7 Yaş Grubu Otistik Çocuklarda Egzersiz Uygulamalarının Sportif Performans Üzerine Etkileri. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 7(2): 50-58.

Korkmaz B. Otizm: Klinik ve Nörobiyolojik Özellikleri, Erken Tanı, Tedavi ve Bazı Güncel Gelişmeler. Türkiye Pediyatri Araştırmaları, 2010; 45(88): 37-44.

Mostofsky S. H., Dubey P., Jerath V. K., Jansiewicz E. M., Goldberg M. C., Denckla M. B. Developmental dyspraxia is not limited to imitation in children with autism spectrum disorders. *jeornial internation neuropsychol*, 2006; 12(3): 14-26.

Mukaddes M. N. Otizm Spektrum Bozuklukları. Uluslararası Otizm Konferansı. Antalya, 2014.

Özbey Ç. Özel Çocuklar ve Terapi Yöntemleri, Otistik, Hiperaktif, Down Sendromlu, Zihinsel Engelli Çocuklar İçin Uygulanan Biyomedikal, Psikoloji ve Davranış Temelli Eğitim, Tedavi ve Terapi Yöntemleri. İnkılap yayınevi, İstanbul, 2009.

Özer D. S., Özer K. Çocuklarda Motor Gelişim. Nobel Yayıncılık, Ankara, 2016.

Rafie F., Shikh M., Jalali S. Pourranjbar M. Physical Exercises And Motor Skills İn Autistic Children, *İran J Public Health,* 2015; 44(5): 724-725.

Şimşek F. 10-16 Yaş Grubu Otizmli Çocuklarda Stretching Çalışmalarının Denge Performansı Üzerine Etkisi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul, 2017.

Torres E.B., Whyatt C. Autism The Movement-Sensing Perspective. CRC Press, Newyork, 2018.

Yanardağ M., Ergun N., Yılmaz İ. Otistik Çocuklarda Adapte Edilmiş Egzersiz Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi. *Fizyoterapi ve Rehabilitasyon*, 2009; 20(1): 25-31.

Yanardağ M., Yılmaz İ. Aras Ö. Approaches to The Teaching Exercise And Sports Fort He Children With Autism. *İnternational Journal of Early Childhood Special Education*, 2010; 2(3): 214-230.

Yıldız E., Çetin Z. Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. H.Ü. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2016; 5(2).

Yüksel A. Otizm Genetiği. *Cerrahpaşa Journel Med*. 2005; 36: 35-41.

Zhao M., Chen S. The Effect of Structured Physical Activity Program on Social İnteraction and Communication for Children with Autism. *Hindawi Biomed Research İnternational*, 2018.

Zwaigenbaum L., Bauman M. L., Stone W. L., Yirmiya N., Estes A., Hansen R. L., McPartland J. C., Natowicz M. R., Choueiri R., Fein D., Kasari C., Pierce K., Buie T., Carter A., Davis P. A., Granpeesheh D., Mailloux Z., Newschaffer C., Robins D., Roley S. S., Wagner S., Wetherby A. Early Identification of Autism Spectrum Disorder: Recommendations for Practice and Research. Pediatrics, 2015; I-136(1).

Otizm görülme sıklığı. (Erişim: 12 Kasım 2018), https://www.autismspeaks.org/autism-facts-and-figures

The National Autistic Society, 2016. (Erişim: 05 Mayıs 2018), https://www.youtube .com/watch?v=Lr4_dOorquQ

SB214

GÖRME KAYBI OLAN SPORCULARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ, VÜCUT KOMPOZİSYONU VE ALTI DAKİKA YÜRÜME TESTİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Ferhat Esatbeyoğlu*, [2]Mehmet Petek, [3]Ayşe Kin İşler

[1]Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi ABD, ANKARA
[2]Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi , Egzersiz Ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Ve Antrenörlük ABD, ANKARA
[3]Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, , Egzersiz Ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Ve Antrenörlük ABD, ANKARA

Email : *ferhat.esatbeyoglu@hacettepe.edu.tr, mehmetptk06@gmail.com , ayse.kinisler@hacettepe.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Görme kaybı olan bireylerin çocukluktan itibaren fiziksel aktivite düzeylerinin (FAD) diğer engel gruplarından ve engelli olmayan akranlarına göre daha düşük olması ve fiziksel aktiviteye katılımın bağımsız yaşamı geliştirmesi FA, vücut kompozisyonu ve aerobik uygunluk konularının değerlendirilmesini ön plana çıkarmaktadır. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, görme kaybı olan erkek sporcularda FAD, vücut kompozisyonu ve aerobik uygunluk arasındaki ilişkiyi incelemektir. Yöntem: Çalışmaya 13 futbolcu ve 6 Goalball sporcusu olmak üzere toplam 19 görme kaybı olan erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır (yaş: 27,21±4,91 yıl). Sporcuların antropometrik ölçümleri için Beden kütle indeksi (BKİ, kg/boy²), vücut ağırlığı (VA,kg), boy uzunluğu (cm), yağ yüzdesi (YY,%), yağ kütlesi (YK, kg) ve yağsız vücut kütlesi (YVK, kg) ölçümleri yapılmıştır. FAD, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form kullanılarak ve aerobik uygunluk ise 6 dakika yürüme testi ile değerlendirilmiştir. Sporcuların FAD, vücut kompozisyonu ve aerobik uygunluk düzeyleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile yapılmıştır. Bulgular: Sporcuların 6 dakika yürüme testindeki toplam kat ettikleri mesafe 482,25±95,80 (m), 6 dakika yürüme testine göre VO_2maks değerleri 40,91±3,10 (ml. kg-1.dk-1) ve KAH değerleri ise 104,68±16,30 (atım/dk-1) olarak bulunmuştur. Sporcuların FAD ise 6466,31±2718,66 (MET. dk-1/hafta) olarak belirlenmis ve FAD kategori düzeyleri yüksek bulunmuştur (kategori 3). Ayrıca, VO_2maks ile BKİ ($r=-0.502$, $p<0,05$) ve YVK ($r=-0.708$, $p<0,05$) arasında orta ve negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bunun aksine sporcuların diğer vücut kompozisyonu parametreleri ile FAD ve 6 dakika yürüme testi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$). Sonuç: Sonuç olarak bu çalışmanın bulguları görme kaybı olan sporcularda FAD, vücut kompozisyonu ve aerobik uygunluk arasındaki ilişki olmadığı göstermiştir.

THE RELATIONSHIP AMONG PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, BODY COMPOSITION AND AEROBIC FITNESS IN ATHLETES WITH A VISION LOSS

Introduction and Aim: Physical activity (PA) levels of individuals with visual impairments are lower beginning from childhood compared to peers without disabilities and other disability groups. PA participation enhances independent living therefore evaluation of PA, body mass index (BMI), body composition (BC) and aerobic fitness is worth to investigate. From this point of view, the aim of this study was to examine the association among PA level, body composition and aerobic fitness in male athletes with a vision loss. Method: Thirteen football and six Goalball athletes (Mage = 27, 21±4,91) participated in this study voluntarily. BMI (kg/m²), body mass (kg), height (cm), fat mass (kg), fat free mass (FFM) (kg) and percent body fat (%) measurement conducted as anthropometrics. PA levels of athletes were determined with short version of International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-Short Form) whereas aerobic fitness was determined with 6 minute walk test. Pearson's correlation coefficient was used to determine the relation among PA level, body composition and aerobic fitness in male athletes with a vision loss. Findings: Findings revealed that total distance covered by male athletes with

a vision loss during 6 minute walk test was 482, 25±95, 80 (m). Mean VO2max was found 40, 91±3, 10 (ml. kg-1.min-1) whereas HRmean was 104, 68±16, 30 (beat/min-1). PA levels of athletes was 6466, 31±2718, 66 (MET. min-1/week) and PA category was high (category 3). Findings also indicated moderate negative correlation between VO2max and BMI (r=-0.502, p<0, 05) and FFM (r=-0.708, p<0, 05). In contrast no significant relationship was found among BMI, FA level and 6 minute walk test (p>0, 05). Conclusion: It was concluded that no significant correlation was found among BMI, FA level and 6 minute walk test.

SB239

DOWN SENDROMLU BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE ÖZEL BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR KONULU ARAŞTIRMALARIN İÇERİK ANALİZİ

[1]ELİF ÜNAL, [2]EKREM LEVENT İLHAN

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,SAKARYA
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

ABSTRACT

The aim of the study is to analyze the physical activity (PA) and special physical education and sports researches conducted in individuals with down syndrome (DS) between 2009-2019.As a database, YÖK Thesis Query page, Google Academic, congress booklets, Dergipark were searched. 25 researches were included in the content analysis according to the determined criteria. Although research on young people with DS is limited, it is clear that this population can benefit significantly from PA.

Key Words: Content Analysis, Physical Activity, Down Syndrome, Special Physical Education and Sports

GİRİŞ VE AMAÇ

Fiziksel aktivite ile özel beden eğitimi ve spor, down sendromlu bireylerin rehabilitasyonunda ve onların topluma kazandırılmasında rol oynayan en güçlü etmenlerden biridir. Farklı yetersizlik özelliklerinden kaynaklı olarak akranları seviyesinde performans gösteremeyen bireyler için yapılandırılmış programlar ile bu alanda eğitim almış beden eğitimi öğretmeni ya da antrenör eşliğinde, duruma göre özel materyaller ve özel sportif ortamlarda yürütülen farlı uzmanlarla işbirliğine dayalı oyun ve bedensel etkinlikler bütününe 'özel beden eğitimi' denir (İlhan,2018) Günümüzde down sendromlu bireylerle ilgili fiziksel aktivite, özel beden eğitimi ve spor konulu araştırmaların sayısı hızla artmaktadır. Belirli bir konuda yapılmış, birbirinden bağımsız çalışmalarda sıklıkla birbirinden farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bilgi yığınını yorumlamak ve yeni çalışmalara yol açmak için, kapsayıcı ve güvenilir nitelikte detaylara çalışmalara ihtiyaç vardır (Akgöz,2004). Alanyazın incelendiğinde engelli sporunda yapılan içerik analizi çalışmalarının nicelik yönünden oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu gerekçeler göz önüne alındığında araştırmanın amacını 2009-2019 yılları arasında down sendromlu (DS) bireylerde yapılan fiziksel aktivite (FA) ve özel beden eğitimi ve spor konulu araştırmaların içerik analizinin yapılması ile bu bağlamda yapılan araştırmalar hakkında bilgi sahibi olunması, toplanan verileri açıklayacak kavram ve ilkelere ulaşılması, yoğunlaşılan ya da eksik kalınan konuların saptanması oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırmada içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. İçerik analizinde temelde yapılan işlem, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirmek ve bunları okuyucunun anlayabileceği bir biçimde düzenleyerek yorumlamaktır (Yıldırım&Şimşek,2018). Veri tabanı olarak, YÖK Tez Sorgu Sayfası, Google Akademik, kongre kitapçıkları, Dergipark taranmıştır. Makaleleri ve bildirileri tanımlamak için kullanılan anahtar kelime, "Down sendromu" olmuş; bu anahtar kelime, ilgili araştırmalara ulaşmak için "spor", "fiziksel aktivite", "fiziksel uygunluk" ve "beden eğitimi" ile

birleştirilmiştir. Belirlenen ölçütler doğrultusunda 25 araştırma içerik analizine dâhil edilmiştir. Seçilen araştırmaların 5'i sözel bildiri, 1'i poster bildiri formatındadır. Araştırmalardan 2 tanesi ulusal makale iken 17'si uluslararası makaledir.

BULGULAR VE SONUÇ

Yapılan araştırmalarda faaliyetlerin önündeki en büyük engellerin, faaliyete katılımın denetlenmesinde ve desteklenmesinde destek sağlayan bir kişinin bulunmaması, erişimin, masrafın ve zaman eksikliğinin olduğu bildirilmiştir. DS'li bireylerin normal gelişim gösteren akranlarına göre daha az sağlıklı oldukları, daha düşük kemik kütlesine ve daha yüksek vücut kompozisyonuna sahip oldukları araştırmalarla saptanmış ve FA'nın tüm gençlerin kardiyovasküler, metabolik, kas-iskelet, psikososyal sağlık profillerini iyileştirebileceği yargısına ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları, aşamalı direnç eğitiminin, plyometrik antrenmanların ve egzersizlerin DS'li bireylerin, alt ekstremite kas performansında iyileşmelere yol açabileceğini, günlük görevlerini kolaylaştırabileceğini, dengelerini geliştirebileceğini göstermiştir. Ayrıca sportif etkinliklere katılan DS'li çocukların sportif etkinliklere katılmayan DS'li çocuklardan daha iyi sosyal uyum ve becerilere sahip oldukları tespit edilmiştir. DS'li gençler hakkında yapılan araştırmalar kısıtlı olmasına rağmen, bu popülasyonun FA'dan önemli ölçüde fayda sağlayabileceği açıktır (Gonzalez vd., 2010).

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Akgöz, S , Ercan, İ , Kan, İ . (2004). Meta-analizi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi , 30 (2) , 107-112 .

González Aguero, A., Vicente Rodríguez, G., Moreno, LA, Guerra - Balic, M., Ara, I., & Casajus, JA (2010). Down sendromlu çocuk ve ergenlerde sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ve eğitime cevap. İskandinavya spor ve tıp bilimi dergisi, 20 (5), 716-724.

İlhan, E.L. (2019). Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor. Mehmet Günay (Ed.), ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatımlı Soru Bankası (s.496). Ankara: Gazi Kitapevi

Yıldırım, A., Şimşek, H. (2018). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (11. Baskı). (s.242). Ankara: Seçkin.

SB244

BEDENSEL ENGELLİ SPORCULARDA PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE SPORA KATILIM MOTİVASYONU

[1]Rezvan Emamvirdi, ***[2]Navid Reza Hosseinzadeh ASL,*** ***[1]Ekrem Levent İLHAN,*** ***[1]Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU***

[1]Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Fakültesi, Ankara
[2]Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Email : *e_rezvan@yahoo.com, navidrha@yahoo.com , levent-besyo@hotmail.com, ffiliz@gazi.edu.tr*

Bu araştırmanın amacı bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonu ve psikolojik esnekliklerini farklı değişkenler açısından incelemek ve bu iki faktörün ilişkisini belirlemektir. Araştırmaya toplam 132 lisanslı sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak "kişisel bilgi formu", "Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği" (İçsel, Dışsal ve Motivasyonsuzluk üç alt boyuttan oluşan) ve "Kabul ve Eylem formu" kullanılmıştır. Verilerin analizi için Mann Whitney-U, Kruskal Wallis ve Spearman Korelasyon testleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonu boyutlarında cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır, ancak psikolojik esnekliklerinde kadın grubu lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (U = 1483, p = .025). İçsel motivasyon boyutu üniversiteli ve liseli olan guruplar arasında üniversiteliler lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir (U = 1212, p = .02). Milli sporculuk değişkeni açısından Dışsal motivasyon (U = 1494, p = .033), Motivasyonsuzluk (U = 1392, p = .009) ve psikolojik esneklik (U = 1508, p = .04) puanlarında milli sporcular lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Spora katılıma motivasyonunun İçsel ve Motivasyonsuzluk boyutları ile psikolojik esneklik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların psikolojik esneklik durumları iyileştikçe İçsel motivasyonları yükselmiştir (rs = -.175, p < .047) ve aynı zamanda motivasyonsuzluk düşmüştür (rs = .485, p < .001). Bu araştırmada, psikolojik esnekliği yüksek olan bedensel engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının da yüksek olduğu sonucuna varıldı. Bu bağlamda, müdahile ve eğitim yoluyla bu iki faktörü güçlendirerek bu grubun spora katılım oranını arttırabilir ve böylece bedensel engelli bireylerin daha kaliteli yaşamalarını sağlayabiliriz.

PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND THE MOTIVATION FOR PARTICIPATING IN SPORTS IN ATHLETES WITH PHYSICAL DISABILITIES

This study aimed to examine psychological flexibility and motivation for participating in sports, regarding different variables in athletes with physical disabilities, as well as analyzing the relationship between motivation and psychological flexibility in the same population. A total of 132 licensed athletes participated in the study. As data collection tools, a personal information form, the "Scale of Motivation for Participation in Sports in Persons with Disabilities" (with three dimensions of Internal, External, and Non-motivation) and Acceptance and Action Questionnaire-II were used. For analysing the data, Mann Whitney-U, Kruskal Wallis and Spearman's correlation were conducted. The results of the study indicated there is no statistically significant difference between males and females in sports motivation dimensions; however, female participants had significantly better psychological flexibility (U = 1483, p = .025). Internal Motivation was significantly different between the two groups of college and high school students, in which college students obtained better scores (U = 1212, p = .02). For national or non-national athletes, significant differences were obtained from the dimensions of External motivation (U = 1494, p = .033), Non-motivation (U = 1392, p = .009), and psychological flexibility (U = 1508, p = .04), in which national athletes outdid the non-national ones. In correlation analysis, statistically significant relationships were found between psychological flexibility and dimensions of motivation. In this regard, the better psychological flexibility the participants had, the higher Internal motivation scores (rs = -.175,

$p < .047$) and the lower Non-motivation scores they had ($rs = .485$, $p < .001$). In this study, it can be concluded that, in people with disabilities, individuals with high psychological flexibility have higher motivation for participating in sports. Therefore, by providing interventions and educations, we can improve these two factors, thereby increasing the likelihood of participation in sports and a better quality of life.

SB279

TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOLCULARI VE BASKETBOL OYUNCULARINDA ŞUT AÇILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Fırat ÖZDALYAN*, [1]Egemen MANCI, [1]Celal GENÇOĞLU, [1]Hikmet GÜMÜŞ, [1]Sercin KOSOVA

[1]Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

Email : *firatozdalyan@gmail.com, egemenmanci@gmail.com, celal.gencoglu@deu.edu.tr, hikmet.gumus@deu.edu.tr, sercin.kosova@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Basketbol ve tekerlekli sandalye basketbol oyununda başarı için şut isabeti oldukça önemlidir. Şutlar sırasında topun kinematik özellikleri şut başarısını etkilemektedir. Bu araştırmanın amacı tekerlekli sandalye basketbolcularının ve basketbolcuların attıkları şutlar sırasında, topun kinematiğinin şutun sonucuna göre karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Araştırmaya A takımda oynayan 17 erkek basketbolcu ile 6 tekerlekli sandalye basketbolcusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara 6 bölgeden minimum 10'ar, maksimum 15'er statik şut attırılmış (n=1515) ve analizler yapılmıştır. Şutlar başarısına göre dört gruba ayrılmıştır. Bunlardan ilki topun çembere hiç temas etmeden veya bir kez temas ederek giren şutlardır (Clean Shot, CS). İkinci grup CS dışındaki başarılı şutlardır (Success, S). Üçüncü grup topun çembere temas ettikten sonra girmeyen atışlardır (Missed). Dördüncüsü ise topun hiçbir şekilde çembere temas etmediği başarısız atışlardır (Air Ball). Atılan şutlar sırasında basketbol topu olarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olan 94fifty Smart Sensor Basketball kullanılmış ve topun çembere iniş açısı kayıt edilmiştir.

Bulgular: Hem tekerlekli sandalye basketbolcuları hem de basketbolcular için CS açıları geri kalan bütün şutlardan anlamlı olarak büyük iken ($p<0.05$), S açıları ile başarısız şutların açıları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p<0.05$). Tekerlekli sandalye basketbolcularının CS açıları basketbolcularınkinden anlamlı olarak daha büyük bulunmuştur ($p<0.05$). Basketbolcular mevkilerine (gard, forvet ve pivot) göre değerlendirildiğinde CS açıları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Bu çalışma her iki branş için de şut sırasında topun çembere iniş açısının CS'yi etkilediğini göstermiştir. Antrenörlerin şut çalışmaları sırasında sporcularını topunun çembere iniş açısını göz önünde bulundurarak eğitmeleri sonucu CS ve şut yüzdesinin artabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın ortaya koyduğu diğer bir nokta ise tekerlekli sandalye basketbolcularının CS açılarının basketbolculardan daha büyük olduğudur. Bunun nedeni olarak tekerlekli sandalye basketbolcularının daha aktif ve dolayısıyla gelişmiş üst ekstremiteye sahip olmalarının getirdiği motorik beceriler olabilir. Ayrıca şutun elden çıkarıldığı yüksekliğin daha alçak olması sonucu daha dik bir açıyla topun elden çıkarılmasının da bu farkı yaratabileceği düşünülmektedir.

Comparison Of The Shooting Angles in Wheelchair Basketball And Basketball Players

Abstract and Purpose: Shot accuracy is very important for success in wheelchair basketball (WB) and basketball games. Kinematics of the ball affects the shot accuracy. Purpose of this study is comparing the kinematics of the ball according to the outcomes of WB and basketball players' shots.

Method: Male senior athletes (17 basketball, 6 WB) voluntarily participated to the research. Participants made static shots from 6 spots (minimum 10, maximum 15 per spot, n=1515) and the analysis made. The shots separated into 4 groups. First group contained the "Clean Shot"s (CS) which the ball goes

into the hoop with no or 1 hit to the rim. Second contained all the “Success” shots (S) but CS. Third contained “Missed” shots, the ball hit to the rim. Fourth contained rest of the missed shots (Air Ball). Reliable and valid 94fifty Smart Sensor Basketball used during the shots and the angle of the ball’s entry to the rim recorded.

Results: For both WB and basketball players, CS angles found significantly higher than other shots and no significantly difference found between S angles and unsuccessful shots. CS angles of WB players found significantly higher than basketball players. When basketball players separated into playing positions (guard, forward, center), significant differences found between all the positions ($p<0.05$).

Conclusion: This research showed that the entry angle affects CS for both branches. It is thought that it may raise CS and shot percentage if coaches train their players by taking entry angle into consideration. Another finding of this study is CS angles of WB players are higher than basketball players. The reason of this may be the more active, hence more improved, upper extremity motor skills of the WB players. Furthermore, it is thought that, as a result of lower release high, higher release angle may create this difference.

SB368

OTİZM TANILI BİREYLERE UYARLANMIŞ EL-GÖZ KOORDİNASYONU BECERİ ÇALIŞMASI

[2]BELGİN GÖKYÜREK, [1]GİZEM YORGANCIOĞLU, [3]TİJEN ERDEM

[1]KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ, KÜTAHYA
[2]GAZİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, ANKARA
[3]Ankara Lions Kulübü Özel Eğitim Uygulama Okulu, ANKARA

Email : *inanb@gazi.edu.tr, gizemyorgancioglu@gmail.com,*

GİRİŞ Otizm Spektrum Bozukluk ; insanlarla ilişki kurma güçlüğü, ekolali, zamirlerin testen söylenmesi, tekrarlayıcı ve amaçsız davranışlar, değişime direnç gibi belirtilerden söz edilmiş ve bu durum infantil otizm (infantile autism) şeklinde adlandırılmıştır (Kanner, 1943).1956 yılında her ne kadar otizm sebebinin anormal çocuk bakımına bir reaksiyon olarak ortaya çıktığı düşünülsede daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda bu durumu kanıtlayan bir sonuca ulaşılamamıştır (Yüksel, 2005). AMAÇ Bu çalışmanın amacı ; OSB tanılı bireylerde beden eğitimi dersi içinde oluşturulan istasyonlarda bireyin beceri çalışmalarına yönelik topu tutma,topu atabilme,topu hedefe atabilme,topu kutuların içine atabilme,sağ-sol-aşağı-yukarı kavramlarını takip edebilme ve öğrenebilme, komutlara uyabilme gibi kavramların kazandırılmasına yönelik çalışmaların yapılmasıdır. YÖNTEM El-göz koordinasyonuna yönelik üç istasyon oluşturulmuştur.Her istasyonda tekrar sayıları beş olan atışlar istenmiş hedefi bulan atışlar (+) hedefi bulmayan veya tesadüfen hedefi bulduğu görülen atışlar (-) olarak değerlendirilmiştir.14 haftalık, 2017-2018 güz dönemi süresince devam eden çalışmalar beden eğitimi dersi süresi içinde otizm eğitmeni , beden eğitimi öğretmeni ve Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi işbirliği ile yürütülmüştür. BULGULAR OSB tanılı bireylerin otizm dereceleri doğrultusunda sağ-sol,aşağı -yukarı kavramlarını öğrendiği ,komutlara uyum gösterdiği, topu tutabildiği, atabildiği, attıkları topun hedefe ulaştığı gözlenmiş ve istatitiksel olarak tespit edilmiştir. SONUÇ OSB tanılı bireylerin bazılarında bu çalışmaların sakinleştirici etkisi olduğu, mutlu olduğu, dikkatini yoğunlaştırabildiği, atışları daha kısa sürede gerçekleştirdiği, bazı dönemlerde ise atamayınca sinirlendiği, şiddet gösterdiği gibi durumlar gözlenmiştir.

EYE - HAND COORDINATION SKILL TRAINING ADAPTED TO INDIVIDUALDS WITH AUTISM

INTRODUCTION Kanner (1943) referred to Autism Spectrum Disorder (ASD) as having some symptoms as difficulty in communication with people, echolalia, saying pronouns reversely, repetitive and purposeless actions, and resistance to any change; and he defined this condition as infantile autism. AİM The aim of this study is to practice ADS-diagnosed individuals' activities based on their personal exercise such as holding and throwing a ball, hitting the target with the ball, throwing the ball into the boxes, following and learning the concepts of right, left, up and down, and following the instructions in stations designed for PE classes. METHOD 3 stations were set for eye-hand coordination. In each station, five repetitions were made. Repetitions, which were positive, were marked as (+).On the other hand, negative or coincidental repetitions were noted as (-). The study was conducted during 14 weeks in 2017-2018 fall term and the practices were performed in co-ordination with physical education teacher, autism specialist, and the lecturer. RESULTS The findings of the study indicated that ASD-diagnosed individuals learned the concepts of right-left-up and down, followed instructions, could hold and throw the ball, and hit the target in line with the autism levels of the participants. CONCLUSİON It was observed in some of the ASD-diagnosed individuals that the activities have a calming effect, the participants were happy and concentrated well, were able throw in shorter time; however when they were not able to hit the target, a feeling of anger or act of violence. This study containing eye-hand coordination has been found to be effective in ASD-diagnosed individuals. Further studies should be arranged and practiced in line with the ASD levels.

SB475

GÖRME KAYBI OLAN VE OLMAYAN SPORCULARIN DENGE, FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ, BEDEN KÜTLE İNDEKSİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

***[1]Ferhat Esatbeyoğlu*, [2]Ayşe Kin İşler**

[1]Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi ABD, ANKARA
[2]Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, , Egzersiz Ve Spor Bilimleri Bölümü, Spor Ve Antrenörlük ABD, ANKARA

***Email :** ferhat.esatbeyoglu@hacettepe.edu.tr, ayse.kinisler@hacettepe.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Görme kaybı olan bireylerin normal gelişim gösteren akranlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri(FAD) daha düşük, postüral instabilite ve beden kütle indeksleri (BKİ) daha yüksektir. Bu çalışmanın amacı görme kaybı olan ve olmayan sporcularda denge, FAD, BKİ ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Çalışmaya 33 gören ve 32 görme kaybı olan kadın ve erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Öncelikle katılımcıların antropometrik ölçümleri yapılmış ve FAD, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form kullanılarak belirlenmiştir. Denge ölçümü ise Modifiye Sensörler Organizasyon ve Denge Testi(m-SODT) ile göz-açık sert zemin(GA-SZ), göz- kapalı sert zemin(GK-SZ), göz-açık hareketli zemin(GA-HZ) ve göz-kapalı hareketli zemin (GK-HZ) olmak üzere dört koşulda gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Pearson korelasyon analizi sonuçları görme kaybı olan kadın sporcularda GA-HZ ile BKİ, Yağ yüzdesi (YY) ve Yağ Kütlesi (YK) arasında, GK-HZ ile BKİ ve m-SODT-Ortalama salınım indeks puanı ile BKİ ve YK arasında orta negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir($p<0.05$). Görme kaybı olmayan kadın sporcularda ise sadece Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite(OŞFA) ile BKİ arasında orta pozitif bir ilişki bulunmuştur($p<0.05$). Görme kaybı olmayan erkek sporcularda GK-HZ ile YY arasında düşük negatif bir ilişki bulunmuştur($p<0.05$). Görme kaybı olan erkek sporcularda GA-SZ ile YY ve YK arasında, GA-HZ ile BKİ arasında, GK-HZ ile Vücut Ağırlığı(VA) ve Yağsız Vücut Kütlesi(YVK) arasında ve m-SODT-Ortalama salınım indeks puanı ile BKİ, VA ve YVK arasında orta pozitif bir ilişki bulunmuştur($p<0.05$).

Sonuç: Sonuçlar vücut kompozisyonunun ve BKİ'nin dengeyi kontrol etmede doğrudan etkisi olduğunu, FA'ye katılımın motor gelişime ve bağımsız yaşama olumlu katkı yaptığı ama FA'nin postüral kontrol üzerinde doğrudan etkisi olmadığını göstermiştir.

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIPS AMONG PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, BODYMASS INDEX, BODY COMPOSITION AND BALANCE IN ATHLETES WITH AND WITHOUT VISUAL IMPAIRMENTS

Introduction and Aim: Physical activity levels (PALs) of individuals with visual impairments are lower, their body mass indexes (BMIs) and postural instability are higher compared to peers without disabilities. The purpose of this study was to evaluate relationships among PALs, BMI, body composition and balance in athletes with and without visual impairments

Method: 33 male and female athletes without visual impairments and 32 male and female athletes with visual impairments participated in this study voluntarily. After anthropometric measurements, PAL was measured by the International Physical Activity Questionnaire-Short Form. The Modified Clinical Test of Sensory Integration and Balance (m-CTSIB) test protocol was used to assess the balance ability of

participants in 4 conditions; eyes open on firm surface (EO-FS), eyes closed on firm surface (EC-FS), eyes open on dynamic surface (EO- DS) and eyes closed on dynamic surface (EC-DS).

Findings: Pearson correlation analysis revealed negative moderate correlation among EP-DS and Body Mass Index (BMI) , Body Fat (BF) % and Fat Mass (FM); EC-DS and BMI; and avg.m-CTSIB and BMI and FM ($p<0.05$) whereas no correlation was observed among other measured parameters($p<0.05$) in female athletes with visual impairment. Moderate correlation was found between Moderate Activity(MA) and BMI($p<0.05$) in female athletes without visual impairment. There was a negative low correlation between EC-DS and BF% in male athletes without visual impairment($p<0.05$). On the other hand moderate positive correlations were found among EO-FS, BF% and FM; EC- DS, Body Weight(BW) and Fat Free Mass (FFM); avg.m-CTSIB, BMI, BW and FFM; and between EO-DS and BMI; ($p<0.05$) in male athletes with visual impairment.

Conclusion: It was concluded that BMI and body composition are key components for postural stability. Participation to PA contributes to motor development and independent living whereas there was no straight contribution of PA on postural control.

OA510

THE EFFECT OF THE PROGRESSIVE REHABILITATION PROGRAM ON SHOULDER INTERNAL ROTATION RANGE OF MOTION, ACROMIO-HUMERAL DISTANCE AND PAIN IN AN ADOLESCENT FEMALE SWIMMER WITH SUBACROMIAL IMPINGEMENT SYNDROME

[2]Sevgi Sevi YESILYAPRAK, [1]Halime Ezgi TURKSAN, [3]Damla KARABAY

[1]Institute Of Health Sciences, School Of Physical Therapy And Rehabilitation, Dokuz Eylül University, Izmir, Turkey
[2]School Of Physical Therapy And Rehabilitation, Dokuz Eylul University, Izmir, Turkey
[3]Institute Of Health Sciences, Dokuz Eylül University - Department Of Physiotherapy And Rehabilitation, Health Sciences Faculty, Izmir Katip Celebi University, Izmir, Turkey

Email : *ssyesilyaprak@gmail.com, hezgi.trksn@gmail.com, damlagulpinar@gmail.com*

PURPOSE: To investigate the effect of the progressive rehabilitation program consisting of electrotherapy, thermal agent, mobilization techniques, stretching, upper and lower extremity strengthening, proprioception, scapular stabilization and core stabilization exercises on internal rotation range of motion (IRROM), acromio-humeral distance (AHD) and pain in an adolescent female swimmer with subacromial impingement syndrome (SIS), scapular dyskinesis and suspected SLAP lesion. METHOD: A 14-years-old female athlete who has been swimming for 7 years. She had SIS symptoms for 14 months. She swims 14 hours with a swimming distance of 40 km in a week. She received 15 treatment sessions including TENS, hot pack, mobilization and exercises. The treatment was progressed with mobilization to shoulder complex, posterior shoulder stretching exercises, scapular orientation and stabilization exercises, concentric and eccentric strengthening of the scapular, shoulder, elbow and hip muscles, proprioception, plank exercises, plyometric exercises, advanced thrower's 10 and sports-specific activities. Pain, AHD, and IRROM values were assessed before treatment and the end of the 9th and 15th treatment sessions. IRROM was assessed with bubble inclinometer; AHD with ultrasonographic imaging; pain intensity with Visual Analog Scale. RESULTS: Before treatment, IRROM was 52°, AHD 10.67 mm, pain intensity at rest 0, during swimming 3.1 cm. In the second assessment, IRROM was 55.6°, AHD 11.62 mm, pain intensity at rest 3.7, during swimming 5.1 cm. At the end of the treatment, IRROM was 58.33°, AHD 12.02 mm, pain intensity at rest and during swimming 0 cm. CONCLUSION: Comprehensive progressive rehabilitation might reduce pain by increasing IRROM and AHD in the swimmer with SIS, scapular dyskinesis and suspected SLAP lesion. We keep working on long-term follow-up to evaluate the continuity of the obtained results. The effects of our treatment program on IRROM, AHD and pain in a larger sample of swimmers with similar demographic characteristics and diagnosis should be investigated

OA569

SPORT AND SOCIAL INCLUSION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

[1]Tibor Komar

[1]University Of Zagreb, Faculty Of Humanities And Social Sciences, Department Of Ethnology And Cultural Anthropology

INTRODUCTION The issue of social cohesion is inextricably linked to the problems of integration and discrimination, particularly by race, regional, ethnic or national origin or any other cultural diversity. I will present some results from a four-year scientific project “Sport, discrimination and integration. Sport as a vehicle of social inclusion and participation” (2019-2022). AIM The progress made in sports for people with disabilities has been largely in the integration area - providing platforms for people with disabilities which enable them to participate. One of the expected aims of the project is the contribution to models of improvements of inclusion, using sport as a vehicle of social cohesion.

METHODOLOGY Different practices of qualitative and quantitative methodology will be used, with accent on discursive analysis, participant observation, ethnographic recording, free and semi-structured interviews. Children with disabilities involved in sporting activities will be main interviewees in this part of a project, while later stages of the research will include interviews with parents of children with disabilities and individuals from associations and institutions.

FINDINGS Several field researches will be carried out by the methods of qualitative research, ie. interviews with stakeholders involved in various stages of sports integration, mostly involved in the work of associations, NGOs and institutions concerned with the provision of equal opportunities for children with various developmental disabilities. So far, only a few preliminary fieldwork trips have been made and these results will be presented here.

CONCLUSION Integration opportunities offer children with disabilities the chance to compete in sport with an aim of reaping all benefits of sport. Although integration as such is a big and necessary step for enabling people with disabilities to enjoy sports, much more is to be done and the next step is inclusion – producing models that connect children with disabilities with their peers through sports

SB586

IMPORTANCE OF EDUCATIONAL ATTAINMENT AND SPORT PARTICIPATION ON PHYSICAL LITERACY OF VISUALLY IMPAIRED INDIVIDUALS

***[1]Günay Yıldızer*, [2]Dilara Ebru Uçar**

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir
[2]Anadolu Üniversitesi, Eskişehir

***Email :** gunayyildizer@gmail.com, dilaraucar70@gmail.com*

Araştırmalar görme engelli bireylerin, fiziksel aktivite katılımını artırarak günlük rahatlıklarını ve hareket başarılarını iyileştirebileceklerini belirtmiştir Beden Okuryazarlığı (BOY), fiziksel aktivite için önemli bir belirleyicidir ve "bütüncül olarak insanın sağlıklı gelişimine katkıda bulunan farklı fiziksel aktivitelerde yetkinlik ve güvenle hareket etme yeteneği" olarak açıklanmıştır. Bu çalışmanın amacı görme engelli bireyler arasında BOY algı farklarının eğitim kademesi ve spora katılım açısından incelenmesidir. Bu çalışmaya toplamda 192 (72 kadın, 120 erkek) görme engelli birey gönüllü olarak katılmıştır. Ulusal literatürde bir ölçme aracı bulunmadığından, önceden Türkçeye uyarlanmış "Beden Eğitimi Öğretmenliği için Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği"nin geçerliliği ve güvenilirliği, Doğrulayıcı Faktör Analizi ve iç tutarlılık değerleri ile doğrulanmıştır. Araç toplamda 9 maddeden oluşmatadır ve "bilgi ve anlayış", "kendini ifade etme ve iletişim", "kendilik hissi ve kendine güven" alt boyutlarıdır. Cronbach alfa değerlerini bu alt boyutlar için sırasıyla 0,87, 0,84,0,86 olarak belirlenmiştir. Veriler 2 yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) ile analiz edilmiştir. Sonuçlar BOY üzerinde anlamlı bir etkileşim etkisinin olmadığını ancak tüm bağımsız değişkenlerin alt ölçekleri üzerinde anlamlı ana etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Buna göre, üniversite mezunlarının fiziksel aktivitede hissettikleri kendilik ve özgüven duygusu lise, ortaokul ve ilkokul mezunlarına kıyasla daha yüksektir, $p<0.05$. Ayrıca, lise mezunları da benzer şekilde kendilerinden daha düşük eğitim kademesinde olan katılımcılara göre aynı alt boyutta anlamlı şekilde yüksek algıya sahiptirler, $p<0.05$. Son olarak, lisanslı sporcu olanların, sporcu olmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek kendilik hissi ve özgüven güven duygusuna sahip olduğu tespit edilmiştir, $p<0.05$. Bu sonuçlar temel olarak görme engelli bireylerin beden okuryazarlıkları, özellikle fiziksel aktivitede algılanan kendilik ve özgüven duygusu üzerinde eğitim ve organize sporlara katılımının önemini göstermiştir.

Eğitim Kademesi ve Spora Katılımın Görme Özel Gereksinimine Sahip Bireylerde Beden Okur Yazarlığı Üzerindeki Önemi

Studies indicated that visually impaired individuals might improve their daily comfort and success of movement by improving physical activity participation. Physical Literacy (PL) explicated as "the ability to move with competence and confidence in a wide variety of physical activities in multiple environments that benefit the healthy development of the whole person" which indicates that PL is important determinant for physical activity. Therefore, the aim of this study was to investigate the PL perception differences among visually impaired individuals in terms educational attainment and sport participation. 192 (72 female, 120 male) visually impaired individuals voluntarily participated in this study. As there is a lack of instrument in national literature, the validity and reliability of the previously adopted "Physical Literacy Instrument for Physical Education Teacher" scale was confirmed by Confirmatory Factor Analysis and internal consistency values for participants. The instrument composed of the 3 subscales "knowledge and understanding", "self-expression and communication", "sense of self and self-confidence" and totally 9 items, and Cronbach alpha values were 0.87, 0.84,0.86, respectively. Data were analyzed with 2 way Multivariate Analysis of Variance (MANOVA). Results indicated that there was no significant interaction effect on PL but all independent variables had significant main effect on PL subscales. Firstly, university graduates significantly higher sense of self and self- confidence in physical activity compared to high school, middle school, and primary school graduates, $p<0.05$.

Moreover, high-school graduates had significantly higher perception in the same scale compared to lower educational attainment groups, $p<0.05$. Finally, those who participate in organized sports as athletes have significantly higher sense of self and self-confidence than those without any sport license, $p<0.05$. These results mainly indicated the importance of educational attainment and organized sports participation for visually impaired individuals to improve their PL, particularly sense of self and self-confidence

SB630

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ENGELLİLERE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ (KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ)

[1]Enis Çolak, [1]Muhammet Eyüp UZUNER, [1]Yusuf KILIÇ

[1]Kocaeli Üniversitesi, KOCAELİ

Email : *eniscolak79@gmail.com, meu1985@hotmail.com, ysfklcc@gmail.com*

1. Giriş

Engellilik, fiziksel, zihinsel veya psikolojik işlev veya yapı farklılıklarından kaynaklanan ve söz konusu bireyin profesyonel hayata katılımını zorlaştıran bir durumdur. Engeller, kimi zaman doğuştan kimi zamanda sonradan -herhangi bir hastalık ya da kaza sonucu olarak- bedensel, zihinsel, ruhsal, duyusal ve sosyal yeteneklerin çeşitli derecelerde azalması olarak oluşabilmektedir. Çok önemli bir oranda da süregelen (kronik) hastalık şeklinde sonuçlar oluşturmaktadır. Kişilerin çalışma kapasitelerinde ve yaşamsal fonksiyonlarında da engeller oluşturan engellilik durumu, yaşamsal aktiviteleri kısmi ya da tam olarak azaltmakta en önemlisi sosyal yaşamlarını engelsiz olarak sürdürmelerini zorlaştırmaktadır (Çolak ve Çetin 2014).

Bu problemin temelinde ise engelli kişilere yönelik olumsuz tutumlar yatmaktadır. Tutumlar diğer pek çok davranış gibi doğuştan olmayıp, öğrenme yoluyla sonradan kazanılmaktadır. Ebeveynler, arkadaşlar, kitle iletişim araçları ve geçmiş yaşantılar tutumların oluşmasında önemli rol oynayan faktörlerdir. Engelli bireylere yönelik tutumlar ile görme, işitme, zihinsel ve ortopedik engeli bulunan kişilerle ilgili düşüncelerin, inançların ve duyguların bütünü kast edilmektedir (Sezer, 2012, Özyürek, 2006).

Engelli bireyler genellikle toplumla bütünleşmelerini engelleyen olumsuz tutumlarla mücadele ederler. Bu olumsuz tutum ve davranışlar sırasıyla; aşağılama (ikinci sınıf vatandaş olarak görülme), acıma, bilgisizlik (birçok engellinin yetersiz ve bilgisiz olduğu düşülmektedir), etkenlerin yaygınlaştırılması (yetersizliği olan kişilerin zihinlerinin, yeteneklerinin ve kişisel özelliklerinin de olumsuz etkilendiğinin düşülmesidir), modelleştirme (bazı insanlar bütün görme engellileri olağanüstü halleri olan üstün koku alma ve önsezileri olanlar olarak düşünebilmektedir), karşı çıkma (kimi insanlar engellilerin bulundukları noktaya haksız avantajla geldiklerini savunur), ret (engeli bulunan bu kişinin bazı rahatsızlıkları görmeden gelinebilir), korku (onlara yanlış bir şey söyleyip üzülebilecekleri düşünülebilir) ve önyargılardır (Şahin ve Bekir, 2016).

Bugün bazı ülke ve bölgelerde engelliler, engeli olmayan insanlarla yaşam biçimi ve standardı yönünden farklılıklarını en aza indirmişken, bazı ülkelerde toplum dışına itilmişlikten kurtulamamışlardır (Karahan-Güven ve Kuru, 2015).

Engelli bireylere yönelik tutumlar, bu kişilerin tüm yaşamlarını etkileyebilmektedir. Nitekim bireylerdeki fiziksel yetersizliğin tek başına bir engele neden olamayacağı, bu durumun ancak yetersizliği olan kişinin kendi kendisini yetersiz görmesi veya başkalarının onu yetersiz algılaması durumunda, bir engele neden olacağı belirlenmiştir (Şenel, 1996).

Engelli bireyin eğitimi ve rehabilitasyonunda engeli olmayanların beklenti ve tutumları önemlidir. Eğitim ve rehberlik hizmetlerinin verildiği kurumlarda bedensel engelli bireylere (BEB) yönelik tutumlar olumsuz olduğunda, buralarda onlara yönelik yardım çabaları yetersiz kalabilmekte, motivasyonlarını düşürebilmektedir. Aynı zamanda engelli bireye yönelik olumsuz tutumlar, engelli bireyin eğitiminde ve rehabilitasyonunda engeli ile başa çıkmasını zorlaştırabilmektedir. Olumsuz ve farklı tutumlara sahip öğretmen adayının engelli bireye yönelik tutumlarının olumlu yönde değiştirilmesi, okullarda kaynaştırma sınıflarında engelli bireye uyarlanacak programın başarılı olması için gereklidir. Öğretmenlerin engelli bireye yönelik olumlu tutumlar geliştirmesinde onların, öğretmenliğe başlamadan eğitilmesinin önemini incelemişlerdir. Öğretmenlerin kaynaştırma programında öğretmenliğe başlamadan önce olumlu tutumlar içinde olmazlarsa, olumsuz tutumların okul ortamında değiştirilmesinin oldukça güç olacağını belirtmişlerdir (Gürsel, 2006).

Engelli kişilere yönelik tutumlar onların topluma entegre olmasını ve duygusal davranışlarını şekillendirmede oldukça öneme sahiptir. Bu sebeple, engelliler için hayatı zorlaştıran önyargılı tutumlara sahip olan ve olmayan kişileri belirlemek, önyargılı tutumları etkileyen etmenleri ortaya çıkarmak ve çözüm önerilerinde bulunmak büyük öneme sahiptir. Söylemlerimiz ışığında bu araştırma Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin engelli kişilere yönelik tutumların belirlenmesi ve araştırma sonuçları ışığında Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin engelli kişilere yönelik olumlu tutum geliştirmeleri için önerilerde bulunmak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Grubu

Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında T.C. Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Engellilere Yönelik Tutumları hakkında görüş ve beklentilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri ile çalışılmıştır. Öğrencilerin toplam 211 tane ölçme aracı uygulanmıştır. Bunların 74 tanesi kadın öğrenci ve 137 tanesi erkek öğrenciye uygulanmıştır. Öğrencilerin 50 tanesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği, 55 tanesi Rekreasyon, 52 tanesi Spor Yöneticiliği, 54 tanesi Antrenörlük bölümündedir. Öğrencilerin 74 tanesinde engelli bir yakını varken, 137 tanesinde engelli bir yakını olmadığını belirtmiştir. Araştırma uygulaması, gönüllülük ilkesine uygun olarak ve yüz yüze olarak cevaplandırılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulara (yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, öğretim, yakınlarında engelli bulunma durumu,) yer verilirken, ikinci bölümde Yuker ve Block (1986) tarafından geliştirilen ve Özyürek (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği (YEKYTÖ)'ne yer verilmiştir.

Ölçeğin amacı; engel gruplarını özel olarak ayırmaksızın, genel anlamda yetersizlikten etkilenmiş kişilere yönelik tutumları ölçmektir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .67-.83, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .76 olarak saptanmıştır. Ölçek 20 madde olup, 6'lı likert biçiminde hazırlanmıştır (6 Tamamen Katılıyorum, 5 Katılıyorum, 4 Biraz Katılıyorum, 3 Biraz Katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 1 Kesinlikle Katılmıyorum). Ölçeğin 2, 5, 6, 11 ve 12. maddeleri ters şekilde puanlanmaktadır. Veriler 2018-2019 öğretim yılı bahar döneminde okuldaki öğrencilerden toplanmıştır. Verilerin toplanmasına geçmeden önce öğrencilere araştırmanın amacı konusunda bilgi verilmiştir. Öğrencilerin soru formunu doldurmaları 10-15 dakika sürmüştür.

2.3. Verilerin Toplanması

Veriler, araştırmacı tarafından Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde gönüllü olan öğrencilere anket formu uygulanarak toplanmıştır. Anketler, yansız ve rastgele belirlenen öğrencilere dağıtılmıştır.

Anket uygulaması yapılmadan önce yöneticilerden gerekli izinler alınmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amaçları ve içeriği hakkında bilgilendirilmiştir. Her uygulama 10 dakika süresince devam etmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada ölçek yoluyla toplanan verilerin analizi ve yorumu için SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) istatistik programı kullanılmıştır. Bu inceleme yapılırken One-way Anova testi ve Independent Samples t testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uymadığı belirlenmiş ve parametrik olmayan testlerle bulgular elde edilmiştir. Engellilere yönelik tutum anket formundan elde edilen veriler cinsiyet, öğretim, engelli yakını olma durumu değişkenine göre anket puanlarının Independent Samples t testi, yaş, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre anket puanlarının One-way Anova testi kullanılarak karşılaştırmaları yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

3. Bulgular

Çizelge 3. 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı istatistikleri (n=211)

	Değişkenler	**n**	**%**
Cinsiyet	Erkek	137	64,9
	Kadın	74	35,1
Yaş grubu	18 - 22 Yaş Arası	119	56,4
	23 - 25 Yaş Arası	72	34,1
	26 – 29 Yaş Arası	16	7,6
	30 Yaş ve Üstü	4	1,9
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	50	23,7
	Rekreasyon	55	26,1
	Spor Yöneticiliği	52	24,6
	Antrenörlük	54	25,6
Sınıf	1. Sınıf	49	23,2
	2. Sınıf	37	17,5
	3. Sınıf	35	16,6

	4. Sınıf	90	42,7
Engelli yakını	Evet	74	35,1
	Hayır	137	64,9
Öğretim	1	173	82,0
	2	38	18,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin 74 tanesi kadın (% 35,1), 137 tanesi erkektir (% 64,9). Öğrencilerin 119 tanesi 18 - 22 yaş arası (% 56,4), 72 tanesi 23 - 25 yaş arası (% 34,1), 16 tanesi 26 – 29 yaş arası (% 7,6), 4 tanesi 30 yaş ve üstü (% 1,9) yaş aralığındadır. Öğrencilerin 50 tanesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (%23,7), 55 tanesi Rekreasyon (% 26,1), 52 tanesi Spor Yöneticiliği (% 24,6), 54 tanesi Antrenörlük (% 25,6) bölümündedir. Öğrencilerin 49 tanesi 1. Sınıf (% 23,2), 37 tanesi 2. sınıf (% 17,5), 35 tanesi 3. sınıf (% 16,6), 90 tanesi 4.sınıf (% 42,7) öğrencisidir. Öğrencilerin 74 tanesinin engelli bir yakını (% 35,1) varken, 137 tanesinde engelli bir yakını (% 64,9) yoktur. Öğrencilerin 173 tanesi 1. Öğretim (% 82,0), 38 tanesi 2. öğretim (% 18,0) öğrencisidir.

Çizelge 3. 2. Öğrencilerin Bölüm Değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

Bölüm	$\bar{x}$	**± ss**	**min**	**max**	**F**	**P**
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	68,68	8,995	36	88		
Rekreasyon	71,58	7,892	56	87	2,332	,075
Spor Yöneticiliği	72,29	9,777	47	94		
Antrenörlük	68,93	8,014	49	88		

(p>0,05)

Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği puanları ortalamalarının ANOVA Testi sonuçlarına göre ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p<0,05).

Çizelge 3. 3. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

Sınıf	$\bar{x}$	**± ss**	**min**	**max**	**F**	**P**
1	70,06	6,619	54	91		
2	70,22	9,271	47	93	,618	,604
3	68,91	11,218	36	90		

4	71,21	8,556	49	94	

(p>0,05)

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği puanları ortalamalarının ANOVA Testi sonuçlarına göre toplam puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. (p<0,05).

Çizelge 3. 4. Öğrencilerin Öğretim Değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği Puan Ortalamalarının Independent Samples T Testi Sonuçları

Öğretim	$\bar{x}$	**± ss**	**t**	**P**
1.öğretim	70,70	8,918	1,100	,273
2.öğretim	68,97	7,992		

p>0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğretim değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği puanları ortalamalarının Independent Samples Test Testi sonuçlarına göre toplam puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0,05).

Çizelge 3. 5. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği Puan Ortalamalarının Independent Samples T Testi Sonuçları

Cinsiyet	$\bar{x}$	**± ss**	**t**	**P**
Kadın	68,43	10,109	-2,410	,017
Erkek	71,45	7,783		

*p<0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği puanları ortalamalarının Independent Samples Test Testi sonuçlarına göre toplam puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Çizelge 3. 6. Öğrencilerin Yaş Değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

Yaşlar	$\bar{x}$	**± ss**	**min**	**max**	**F**	**P**
18 - 22	70,23	8,808	36	94		
23 - 25	71,32	8,360	47	88	,789	,501
26 - 29	67,81	9,717	49	87		

30 ve üzeri	68,75	11,815	52	78	

p>0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği puanları ortalamalarının ANOVA Test sonuçlarına göre toplam puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. (p>0,05).

Çizelge 3. 7. Öğrencilerin Engelli Yakını Olma Durumu Değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği Puan Ortalamalarının Independent Samples T Testi Sonuçları

Engelli Yakını	$\bar{x}$	**± ss**	**t**	**P**
Evet	69,36	5,937	-1,249	,213
Hayır	70,94	9,942		

p>0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerin engelli yakını olma durumu değişkenine göre Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği puanları Independent Samples Test sonuçlarına göre toplam puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0,05).

4. Tartışma

Engellilik günümüz toplumlarında göz ardı edilemeyecek belirginlikte ve çok boyutlu bir olgudur. Bu olguya sağlık yaklaşımı ile bakıldığında, engelliliğin adeta bir sorun olarak görülmesi ve dolayısıyla hak ettiği değerin toplumun önyargıları arasında belirlenmesi doğal bir sonuç olarak belirginleşmektedir. Söz konusu durum, engellilerin toplumun bir parçası olduğu gerçeğini ortadan kaldırmakta ve engellileri toplumsal dışlanma ile güçsüz kılmaktadır. Ancak bugün gelinen noktada, engelli bireylerin toplumsal entegrasyonu ile bu bakış açısı değişmektedir (Çolak ve Çetin 2014).

Bu çalışmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının belirlenmesi hakkında görüş ve beklentilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu bölümde, bulgular da elde edilen verilere göre yaş grupları, cinsiyetleri, bölümleri, sınıfları, öğretimleri ve engelli yakını olma durumu ilgili görüş ve beklentileri şeklindeki parametrelere göre düzenlenerek tartışılmıştır.

Çalışmaya katılan 211 öğrencinin 74 tanesi kadın (% 35,1), 137 tanesi erkektir (%64,9 yüzdelik oranı ile erkek öğrenciler çoğunluğu oluşturmaktadır. 18-22 yaş arası öğrenciler %56,4 ile çoğunluğu oluştururken, %7,6 ile 26- 29 yaş arası ve %1,9 30 yaş ve üzeri ise azınlığı oluşturmaktadır. Engelli yakını olmayan öğrenciler %64,9 ile çoğunluğu oluşturmuştur, engelli bir yakını olan öğrencilerde %35,1'lik kısmı oluşturuyor.

Şahin ve Bekir (2016), tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının belirlenmesi çalışmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ve bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Gürsel (2006) yaptığı çalışmasında Beden Eğitimi ve Spor yüksek okulu öğrencilerinin 14 hafta boyunca, Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor dersine giren öğrencilerin engelli bireylere yönelik olumlu

tutum geliştirmede etkilidir (Açak ve diğ., 2016) Kocaeli üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin de engelliler ile alakalı dersler alması, engelli bireylere yönelik olumlu tutum geliştirmesinde etkili olmuştur ve bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Şahin ve Güldenoğlu (2013) tarafından yapılan çalışmasında, katılımcıların ön-test ve son test toplam tutum puanları arasında görülen anlamlı farklılıklar düşünüldüğünde katılımcıların tutum puanlarında görülen artışın sadece uygulanan eğitim programından kaynaklı ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Stachura & Garven, (2007) tarafından yapılan çalışmada, engelli bireylerle etkileşime girmenin onlara yönelik olumlu tutum geliştirme üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu göstermektedir. Daha önce yapılmış birçok çalışmada engelli bireylerle etkileşime girmenin onlara yönelik güçlü olumlu duygular yaşama üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Bu etkileşimin sıklığının artması yaşanan olumlu duygularında sürekli olmasına etki ettiği görülmüştür.

Sezer (2012) yaptıkları çalışmada engelli bireylerle etkileşime geçmiş bireylerde olumlu yönde bir değişim olduğunu saptamışlardır. Bu sonuçlar bizim çalışmamızdaki sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Engellilere yönelik her türlü eğitim çalışması (seminer, konferans, panel, ders vs.) insanlar üzerinde ciddi etkiler yaratıyor ve engellilere yönelik olumlu tutum geliştirmesinde yardımcı oluyor.

Her insanın değerli olduğunu düşürsek, verilen eğitimler hem engelli bireyleri anlamamıza yardımcı olur ve farkındalık oluşturur bu durum daha yaşanılabilir bir dünya için en büyük umut kaynaklarımızdan biri olur.

5. Sonuç ve öneriler

Yaşadığımız toplumda ve dünyada özellikle engelli kişileri de kapsayacak şekilde yaşanıldığında bir bütün olur. Engellilerle entegre şekilde çalışan kurum ve kuruluşların daha düzgün çalışması ve yoksa oluşturulması ve hayatımızda önümüze çıkan fiziki engellerin düzeltilmesi (çevre düzenlemeleri vs.) ile engelliler için daha yaşanılabilir bir dünya ortaya koyabiliriz. Bu sayede bütün engelliler, toplum için kabul edilebilir ve onları değersiz hissettirecek şeyleri ortadan kaldırarak bizden biri olduğunu ve onların bu farklılıkları insanlık için bir kusur olmadığını hissettirmeliyiz.

Yaptığımız çalışmamızda yaş grubu, bölüm, sınıf, engelli yakını olma durumu ve öğretim değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki bölümlerimizde engelliler ile ilgili olan birçok ders bulunmaktadır. Bunlardan bazıları: engellilerde spor, herkes için spor, psikoloji, engelliler için beden eğitimi ve spor, özel eğitim dersleri ile terapi rekreasyonu ve engellilerde spor yönetimi uzmanlık dersleri okutulmaktadır. Bu dersler sayesinde engellileri anlamamıza ve onlara karşı olumlu bir tutum göstermemizde etkili olabilir.

Araştırma sonuçları şu şekilde özetlenebilir; Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri arasında; birinci öğretim öğrencileri, erkekler, 4.sınıfta okuyanlar ve engelli yakını olmayanlar ilk sırada yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin engelli kişilere yönelik tutumları cinsiyet değişkenine göre fark gösterirken, bölüm, yakınları arasında engelli bulunma durumu, öğretim, sınıf ve yaş değişkenlerine göre fark göstermemektedir.

Öneriler:

Öğrencilerin engelli bireylerle iletişim kurmalarını geliştirici panel, konferans, seminer tarzında etkinlikler oluşturma,

Öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının olumlu yönde geliştirilmesini sağlayıcı müfredat düzenlenmesi ve ders içeriği oluşturulması ve ilköğretimden yükseköğretime kadar bütün kademelerde bu derslerin verimli şekilde yapılması,

Sivil toplum örgütleri ve sosyal medya tarafından konu ile ilgili reklamlar yapılması,

Kitle iletişim araçları ile engellilere yönelik tutumları olum yönde ilerlemesi için faaliyet göstermesi önerilebilir.

6. Kaynaklar

Açak, M., Karakaya, Y., Tan, Ç. ve Coşkuner, Z. (2016). Engellilerde egzersiz ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının incelenmesi. Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 11(19), 1-8

Çolak, M, Çetin,C . (2014). ÖĞRETMENLERİN ENGELLİLİĞE YÖNELİK TUTUMLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 29 (1), 191-211. Retrieved from http://dergipark.org.tr/deuiibfd/issue/22719/242482

Gürsel, F. (2006). Engelliler için beden eğitimi ve spor dersinin öğrencilerin engellilere yönelik tutumlarına etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31 (31), 67-73. Retrieved from http://dergipark.org.tr/hunefd/issue/7807/102396

Karahan Güven, B. & Kuru, E. (2015). "Ortopedik, Görme ve İşitme Engelli Öğrenciler İçin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, S:10 (1).

Özyürek, M. (2006). Engellilere Yönelik Tutumların Değiştirilmesi. Ankara: Kök Yayıncılık.

Sezer, F. (2012). "Engelli Bireylere Yönelik Olumlu Tutum Geliştirmeye Yönelik Önleyici Rehberlik Çalışması; Deneysel Bir Uygulama", E-Journal of New World Science Academy, S:7 (1).

Stachura, K. and Garven, F., (2007). A national survey of occupational therapy students' and physiotherapy students' attitudes to disabled people. Clinical Rehabilitation, 21, 442–449.

Şahin, F. & Güldenoğlu, B. (2013). "Engelliler Konusunda Verilen Eğitim Programının Engellilere Yönelik Tutumlar Üzerindeki Etkisi," Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, S: 2 (1).

Şahin, H, Bekir, H. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Engellilere Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 20 (3), 767-779. Retrieved from http://dergipark.org.tr/tsadergisi/issue/31706/347479

Şenel, H.G. (1996). Yetersizliği Olan ve Olmayan Gençlerin Yetersizliğe Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması, Özel Eğitim Dergisi, S: 2.

Yuker, H. E., & Block, J. R. (1986). Research with the Attitude Toward Disabled Persons scales (ATDP) 1960-1985.

SB639

FARKLI BRANŞLARDAKİ ÖĞRETMENLERİNİN ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERİN SPORTİF ETKİNLİKLERİNE YÖNELİK FARKINDALIK VE TUTUM DÜZEYLERİ

***[1]Serkan KABAK*, [2]Ekrem Levent İLHAN**

[1]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

***Email :** serkankabak@trabzon.edu.tr, levent-besyo@hotmail.com*

Giriş ve Amaç: Bu araştırmada farklı branşlarda görev yapan öğretmenlerin zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ve tutum düzeylerini tespit etmek amaçlanmıştır. Yöntem: Bu amaç doğrultusunda nicel araştırma yaklaşımlarından tarama modeli ile araştırma tasarlanmıştır. Araştırma 2018-2019 Eğitim Öğretim yılı ikinci yarıyılında Hatay İl merkezinde farklı eğitim kademlerinde görev yapan 97'si (%48.50) kadın, 103'ü (%51.50) erkek toplam 200 öğretmen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", İlhan ve Esentürk (2015) tarafından geliştirilen "Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik farkındalık Ölçeği" ve İlhan, Esentürk ve Yarımkaya (2016) tarafından geliştirilen "Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun etkilerine Yönelik Tutum Ölçeği" ile toplanmıştır. Veri analizinde betimsel analizlerin (ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık) yanı sıra, normal dağılım göstermeyen ölçme aracı için parametrik testler (Mann Whitney U Testi, Kruskall Wallis H testi); normal dağılım gösteren ölçme aracı için iki grubun ortalamasının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t-testi, ikiden fazla grupların ortalamalarının karşılaştırılmasında tek yönlü varyans (ANOVA) kullanılmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen verilerin yapı geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla "Doğrulayıcı Faktör Analizi" yapılmıştır. Bulgular: Elde edilen bulgulara göre; farklı branşlarda görev yapan öğretmenlerin zihinsel engelli bireylerde sporun etkisine yönelik farkındalık ve tutumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin ölçme araçlarından elde ettikleri puan ortalamalarının cinsiyet, yaş, spor yapma durumu, görev yaptıkları eğitim kademeleri, ailede engelli birey bulunma durumu ve bu engelin türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu durum farklı branşlarda öğretmenlerin konuya ilişkin tutum ve farkındalıklarının benzer olması ile açıklanabilir. Mevcut çalışma konusuna ilişkin öğretmenlerin tutum ve davranışlarının deneysel bir ortamda gözlemlenmesine fırsat sunan başka çalışma kurgulanabilir.

Anahtar Kelimeler : Farkındalık, tutum, spor, zihinsel engelli

AWARENESS AND ATTITUDE OF TEACHERS IN DIFFERENT BRANCHES TOWARDS SPORTIVE ACTIVITIES OF MENTALLY DISABLED INDIVIDUALS

Introduction and aim: In this study, it was aimed to determine the awareness and attitude levels of teachers working in different branches towards the effects of sports in mentally disabled individuals. Method: For this purpose, the research was designed with a screening model, one of the a quantitative research approaches. The research was conducted on 200 teachers [97 (48.50%) female and 103 (51.50%) male] working in different educational levels in Hatay city center in the second semester of 2018-2019 academic year. Data were collected with the "Personal Information Form" prepared by the researcher, "Awareness Scale for the Effects of Sport in Mentally Disabled Individuals" developed by İlhan and Esentürk (2015) and "Attitude Scale for the Effects of Sport in Mentally Disabled Individuals" developed by İlhan, Esentürk and Yarımkaya (2016). In the data analysis, in addition to descriptive analysis (mean, standard deviation, skewness and kurtosis), parametric tests (Mann Whitney U Test, Kruskall Wallis H test) for measurement tools with non-normal distribution were used; and also for the measurement tools with normal distribution, the independent groups t-test for the comparison of the mean of two groups and the one- way variance (ANOVA) for the comparison of the means of more than

two groups were used. "Confirmatory Factor Analysis" was conducted to provide evidence for the construct validity of the data obtained from the measurement tools. Findings: According to the findings, it was determined that teachers working in different branches had high awareness and attitudes towards the effect of sports in individuals with mental disabilities. There was no statistically significant difference in the mean scores of the teachers obtained from the measurement tools according to gender, age, sporting status, educational level they work, presence of disabled individuals in the family and the type of this disability. This can be explained by the similar attitude and awareness of teachers in different branches. Another study can be designed that provides an opportunity to observe the teachers' attitudes and behaviors for the current study subject in an experimental environment.

Keywords: Awareness, attitude, sports, mentally disabled

SB774

ŞAMPİYONLUĞA GİDEN YOLCULUK: OTİZMLİ BİREY ÖRNEĞİ

[1]Halil Sarol, [1]Rıfat Kerem Gürkan, [2]Bülent Gürbüz

[1]Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KIRIKKALE
[2]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *hsarol@gmail.com, keremgurkan94@gmail.com, bulentgurbuz@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Bu fenemolojik çalışmanın amacı; A Tipik Otizmli bir bireyin, fiziksel aktiviteden spora giden yolculuğunun incelenmesidir. Nitel araştırma yaklaşımının kullanıldığı çalışma, küçük yaşlarda fiziksel aktiviteye başlamış ve daha sonra sporcu olarak yarışmalarda derece elde etmiş otizmli bir bireyi konu edinmiştir.

Yöntem: Bireyin seçiminde 6 yıldır fiziksel aktivite programına katılması ve 4 yıldır bir sportif branşta başarı sağlaması ölçüt olarak alınmıştır. Kavramsal çerçeveyi oluşturmak ve görüşme sorularını hazırlamak amacıyla alan yazın taraması yapılmış ve iki alan uzmanının görüşleri doğrultusunda yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Hazırlanan görüşme formu çerçevesinde, çalışmaya konu olan otizmli bireyin ailesi, eğitmeni ve kısıtlı konuşma becerisine sahip bireyin kendisiyle yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler içerik analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Çalışmada geçerliği ve güvenirliği sağlamak amacıyla, veriler kayıt cihazına kaydedilerek veri kaybı önlenmiş, bulguların kendi içerisinde tutarlılığı sağlanmış ve elde edilen veriler iki araştırmacı tarafından kodlanarak karşılaştırılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Analiz sonuçları incelendiğinde, ebeveynler çocuklarının küçük yaşlarda psikiyatrının yönlendirmesi ile fiziksel aktiviteye başladığını belirtmişlerdir. Bireyin uzun süreli ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye devam etmesi ile birlikte davranış problemlerinin azaldığı, iletişim ve sosyal becerilerinin geliştiği ve dikkat süresinin arttığı anlaşılmıştır. Bu gibi faydalar, aile desteği, spor eğitmenlerinin yetenek keşfi ve doğru branşa yönlendirmesi, otizmli bireyin sporculuğa giden yolculuğunda önemli bir aşama olarak belirtilmektedir. Spor eğitmeni de düzenli fiziksel aktiviteye katılımın sosyal bir kimlik kazanmada ve sporculuğa geçiş sürecinde etkili olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle spor artık otizmli bireyin hayatının merkezinde yer almaktadır. Otizmli birey perspektifinden bulgular incelendiğinde ise, fiziksel aktiviteye katılmanın kendisi için mutluluk, sağlık ve heyecan kaynağı olduğu, sporcu olmasında bu durumun etkili olduğu vurgulanmaktadır. Sonuç olarak; A tipik otizmli bireyin yaşamında fiziksel aktivite programlarına katılım ile birlikte fizyolojik, psikolojik ve sosyal faydalar sağlandığı görülmektedir. Şampiyonluğa giden yolculukta ise motivasyonun sağlanması, doğru planlama, aile ve eğitmen desteğinin önemli olduğu söylenebilir.

THE JOURNEY TO THE CHAMPIONSHIP: THE CASE OF AN INDIVIDUAL WITH AUTISM

Introduction and Aim: The aim of this phenemological study was to examine the journey of A typical individual with autism from physical activity to sports. This qualitative research focuses on an individual with autism who started physical activity at a young age and then achieved degrees in competitions as an athlete.

Method: In the selection of this individual, participation in the physical activity program for 6 years and success in a sport for the last 4 years were taken as criteria. Literature was reviewed to form a conceptual framework and to prepare interview questions and then a semi-structured interview form was structured in accordance with the opinions of two experts. Afterwards, interviews were conducted

with the family of autistic individual, instructor and also with the individual with limited speech skills. The data were analyzed by using content analysis method. For the reliability and validity, data was saved to the recorder to prevent data loss, and data were coded and compared by two researchers.

Findings and Result: Parents reported that their children started to physical activity at an early age with the guidance of a psychiatrist. The analysis indicated that individual's behavioral problems decreased, communication and social skills improved and attention period increased with the long- term and regularly physical activity participation. These kinds of benefits, family support, talent discovery and direction to the right branch of sports trainers are mentioned as an important step in the journey of autistic individuals to sports. Sports instructor stated that participation in regular physical activity is effective in gaining a social identity and transition to sports. For this reason, sports are now at the center of the life of the individual with autism. According to the individual with autism, participation in physical activity is a source of happiness, health and excitement for him, and this situation is effective in being an athlete. As a result, physiological, psychological and social benefits were observed with participation in physical activity programs in the life of A typical autistic individual. Lastly, it can be concluded that motivation, right planning, family and instructor support were too important for the journey to the championship.

SB793

REHABİLİTASYON SPORLARININ OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞUNDA FİZİKSEL YETERLİLİK VE MOTOR GELİŞİME ETKİLERİ Aile mi? Eğitimci mi? Hangisi daha etkili?

[1]Ebubekir Aksay

[1]TV Eberbach E.V. Department Of Health Sports, Germany

GİRİŞ VE AMAÇ Çalışma fiziksel aktivitenin Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocukların fiziksel gelişimlerine ve motor becerilerine etkilerini araştırmak için yapılmıştır. YÖNTEM Araştırmaya yaşları 11-13 arasında olan A-tipik OSB tanısı konulmuş 107 çocuk katılmıştır. Tanı almış çocuklar 36 deney gurubu (DG), 34 aile gurubu (AG) ve 37 kontrol gurubu (KG) olmak üzere üç guruba ayrılmış, deney ve aile gruplarına 50 hafta süreyle, haftada iki gün 45 dakikalık reçetelendirilmiş rehabilitasyon sporu uygulanmıştır. DG'nda sadece eğitmenler yer alırken, AG'nda eğitmenlerle beraber ailelerde programa dahil edilmiştir. Değişikliklerin gözlenebilmesi için ön test ve son test uygulanmıştır. Motor uygunluk için Brockport Physical Fitness Test (BPFT) ve fiziksel yeterlilik için Movement ABC-2 (MABC-2) testleri uygulanmıştır. Verilerin analizlerinde (IBM SPSS 23-for Mac) betimsel istatistik analizi (ortalama, standart sapma), bağımsız guruplar için t Testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyleri p<0,05 olarak alınmıştır. BULGULAR Düzenli olarak uygulanan fiziksel aktivitelerin aile ve araştırma guruplarında fiziksel performansı ve motor becerileri pozitif etkilediği görülmektedir (p<000,1). Top atma, top tutma, top yuvarlama, koşma, denge vb. bütünsel hareketlerinin yanı sıra kuvvet. denge, esneklik ve yürüyüş gibi fiziksek fonksiyonlarda performans artışı gözlenmiştir. Testlerin tamamında deney gurubu aile gurubuna oranla çok daha yüksek başarı sağlamışlardır (p<000,1). SONUÇLAR Aile ve eğitmenler ile uygulanan fiziksel aktivitelerin OSB olan çocukların performansını olumlu etkilediği şüphesizdir. Ancak fiziksel aktiviteye ailelerin dahil olmaması çocuğun motor uygunluk ve fiziksel performansına daha olumlu etki yaptığı yönündedir.

THE EFFECTS OF REHABILITATION SPORTS ON THE PHYSICAL FITNESS AND MOTOR SKILLS IN AUTISM SPECTRUM DISORDER Which one is more effective, Family or Trainer?

INTRODUCTION and OBJECTIVE The present study was carried out in order to investigate the effects of physical activity on the physical development and motor skills of children with Autism Spectrum Disorder (ASD). METHOD The present study involves 107 children aged between 11 and 13 years and diagnosed with A-typical ASD. The diagnosed children were divided into three groups as 36 children in experiment group (DG), 34 in family group (AG), and 37 in control group (KG). The children in experiment and family groups were given prescribed rehabilitation sport for 50 weeks (two 45- min exercises per week). Only the trainers play role in DG, whereas the families were also involved in the program in AG group (besides the trainers). The pretest and posttest were conducted in order to monitor the changes. Brockport Physical Fitness Test (BPFT) was conducted for motor skills and Movement ABC-2 (MABC-2) test for physical fitness. The data analysis was performed using IBM SPSS 23-for Mac. The descriptive statistical analyses (mean, standard deviation), One- Way Variance Analysis (ANOVA), and independent samples t-Test were conducted and the statistical significance was set at p<0.05. RESULTS It can be seen that the regular physical activities positively affected the physical performance and motor skills in family and experiment groups (p<000.1). Besides the movements such as passing the ball, catching the ball, rolling the ball, running, balance, and etc., the performance increases were also observed in physical functions such as balance, strength, flexibility, and walking. In all the tests, the experiment group was more successful than the family group (p<000.1). CONCLUSION It is surely beyond the doubt that the physical activities performed together with family and trainers positively influenced the performance of children with ASD. However, it is

thought that the exclusion of families from the physical activities had a more positive effect on the motor skills and physical performance

SB794

REHABİLİTASYON SPORLARININ YAŞLI BİREYLERİN PERFORMANS DÜZEYLERİNE ETKİLERİ

***[1]Ebubekir Aksay*, [2]Özge Güngörür**

[1]TV Eberbach E.V. Department Of Health Sports, Germany
[2]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Izmir

***Email :** aksayeb@gmail.com, ozgegungorur.izmir@gmail.com*

GİRİŞ ve AMAÇ Bu çalışma düzenli olarak yapılan rehabilitasyon sporlarının yaşlı bireylerin fiziksel performans düzeyi ve fonksiyonel becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. YÖNTEM Araştırmaya yaşları 59 ile 93 arasında olan, 267 deney ve 249 kontrol gurubu olmak üzere toplam 516 kişi katılmıştır. Çalışmada 50 hafta süreyle, haftada bir gün 45 dakikalık reçetelendirilmiş rehabilitasyon sporu uygulanmış ve kas kuvveti, aerobik dayanıklılık, dinamik denge ve beceri ölçümleri yapan ve altı farklı test parametresinden oluşan Senioren Fitness Test (SFT) kullanılmıştır. Fiziksel performans gelişimlerini değerlendirmek için ön test ve son test uygulanmıştır. Verilerin analizlerinde (IBM SPSS 23-for Mac) betimsel istatistik analizi (ortalama, standart sapma), tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA), bağımsız guruplar için t Testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyleri $p<0,05$ olarak alınmıştır. BULGULAR Elde edilen veriler deney gurubunun bacak ve kol kuvveti, esneklik, dayanaklılık ve beceri testlerinde, ön ve son testler arasında anlamlı fark olduğu, kontrol gurubunda ise istatiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı göstermektedir. Deney ve kontrol guruplarında ilerleyen yaş ile beraber performans düşüşü gözlenmiş ve düşüşün 63 yaş gurubunda başlayarak, özellikle 80 yaş üzeri gurupta üst seviyeye ulaştığı belirlenmiştir. Aynı zamanda erkeklerin kadınlara oranla daha kuvvetli, dayanıklı ve hızlı, kadınların ise erkeklere oranla daha esnek oldukları belirlenmiştir. SONUÇLAR SFT diğer testlerde olmayan ve yaşlıların günlük yaşamda ihtiyaç duydukları önemli fiziksel aktivite unsurlarını içermektedir. Katılımcıların tamamının, testlerin büyük bir bölümünde normal fiziksel norm değerlerinin altında kaldığını göstermiştir. Bu nedenle fiziksel aktivitenin yaşlılıkta günlük yaşama entegre edilmesi, fiziksel performansın normal fiziksel norm değerlerine ulaşmasını olumlu yönde etkileyecektir.

THE EFFECTS OF REHABILITATION SPORTS ON THE PHYSICAL ACTIVITY IN PERFORMANCE LEVELS OF OLD PEOPLE

INTRODUCTION and OBJECTIVE This study was carried out in order to examine the effects of regular sportive activities on performance level and functional skills of old people. METHOD In this study, totally 516 individuals (study group, n=267, control group, n=249) between the ages of 59 and 93 were involved. In our study, 45 min. physical activity program was implemented for once a week during 50 weeks, and SFT consisting of 6 different test parameters and measuring muscle power, aerobic endurance, dynamic balance, and skills was employed. In order to evaluate the physical performance improvements, pre- and post-tests were applied. In analyzing the data (IBM SPSS 23-for Mac), descriptive statistical analyses (mean value, standard deviation), One-Way Variance Analysis (ANOVA), and while t-Test was used for independent groups. FINDINGS According to the data obtained, it was determined that there were statistically significant differences between pre- and post-tests of study group in arm and leg strength, elasticity, endurance, and skill tests, and that there was no statistically significant difference in control group. In study and control group, decreases in performance levels were observed in parallel with advancing age, and the decrease started at 63 age and peaked at 80+ ages. Moreover, men were found to be stronger, more enduring, and faster, while women were found to be more elastic than men. CONCLUSIONS SFT includes important physical activity elements, which are not included by other tests but are needed in daily lives of old people. All of the participants remained below the normal physical norm values in majority of the tests. For this reason, the integration of

physical activity during advanced ages will contribute to physical performance in reaching normal physical norm values

SB805

GÖRME ENGELLİ SPORCULARIN TATMİN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[2]İbrahim DALBUDAK, [1]Emire ÖZKATAR KAYA

[1]Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri
[2]Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Atabey Meslek Yüksekokulu, Isparta

Email : *dalbudakibo@hotmail.com, eozkatar@erciyes.edu.tr*

ÖZET

Bu araştırma, aktif olarak düzenli spor yapan farklı branşlar da olan, görme dereceleri ve engel durumları farklı olan görme engelli sporcuların demografik özelliklerinin sporcu tatmini üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Tatminin birçok araştırmacının tarafından tanımın ortak noktası beklentilerinin karşılanmasıdır. Her bireyin yaşam alanında bir beklentisi vardır. Bu bireyden bireye farklılık gösterebilir. Bu farklılık engelli bireylerde daha da farklıdır. Engelsiz bireylerinin beklentisinin olduğu gibi engelli bireylerin normal bireylerden daha çok beklentisi vardır. Görme engelli kulüplerindeki görme dereceleri farklı görme engelli sporculardan oluşan 43 erkek ile 65 kadın olmak üzere toplam 108 görme engelli sporcu ile yapılmıştır. Katılımda gönüllülük esası dikkate alınmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine, engel durumlarına, spor branşlarına, kaç yıldır spor yaptığı, antrenörle ne kadar yıl çalıştığı ve görme derecelerine göre görme engelli sporcuların sporcu tatmini analizi yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Türksoy (2008) geliştirdiği '' Sporcu Tatmin Ölçeği'' kullanılmıştır. Sporcu tatmini analizi yapılan bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinde kullanılan SPSS 22.00 Programı kullanılmıştır. Araştırmada ortalama, standart sapma, frekans, bağımsız örneklemler için T testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Spor Tatmin ölçeğinin toplam Cronbach Alpha değeri 0,915 bulunmuştur. Veriler yüzde ve frekans tabloları verilerek özetlenmiştir. Cinsiyet, engel durumu, kaç yıldır spor yapması, antrenörle çalışma yılı ve spor branşına göre görme engelli bireylerin sporcu tatmininde anlamlı bir farklılık olmadığı($p>0.05$), görme derecelerine ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir($p < 0.05$). İleriki araştırmalarda görme engelli sporcuların kullandıkları sporcu tatminini diğer engelli bireyler üzerinde sporcu tatmini değerlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca görme engelli sporcuların ve diğer engelli bireylerin, sporcu tatmininden sonuçlarının nasıl değerlendirileceği yeni bir araştırma yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Görme Engelli, Görme Engelli Sporcu, Sporcu Tatmini.

EXAMINATION OF SATISFACTION LEVELS OF VISUALLY IMPAIRED ATHLETES

ABSTRACT

This study was conducted to determine the effect of demographics on athlete satisfaction of visually impaired athletes, who have different branches of active regular sports, with different degrees of vision and disabilities. What satisfaction has in common with the definition by many researchers is that their expectations are met. Each individual has an expectation in his or her habitat. This may differ from individual to individual. This difference is even more different in individuals with disabilities. As with the expectation of individuals without disabilities, individuals with disabilities have more expectations than normal individuals. The visually impaired clubs had a total of 108 visually impaired athletes, including 43 men and 65 women, consisting of different visually impaired athletes. The basis of volunteerism was taken into consideration in the participation. Athlete satisfaction of visually impaired athletes was analyzed according to gender, disability status, Sports branches, how long they played sports, year of

working with the coach and their degree of vision. The ‘ athlete satisfaction scale’ developed by Türksoy (2008) was used as a data collection tool in the research. The SPSS 22.00 program used in quantitative research methods was used in this study. Mean, standard deviation, frequency, t test for independent samples and one way variance analysis (one way ANOVA) were used in the study. The total Cronbach Alpha value of the spore satisfaction scale was 0.915. The data are summarized by giving percentage and frequency tables. There is no significant difference in athlete satisfaction of visually impaired individuals($p>0.05$) according to gender, disability status, how many years they have played sports, the year they work with the coach and the sport branch($p < 0.05$). In future research, it is suggested to evaluate athlete satisfaction used by visually impaired athletes over other disabled individuals. In addition, it is recommended that new research be conducted on how visually impaired athletes and other disabled individuals will evaluate their outcomes from athlete satisfaction.

Keywords: Visually Impaired, Visually Impaired Athlete, Athlete Satisfaction

SB851

TÜRKİYE'DE OTİZM VE FİZİKSEL AKTİVİTE ÜZERİNE YAPILAN DOKTORA TEZLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Okay CAN, [1]Eren ULUÖZ, [1]Gonca İNCE

[1]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ADANA

Email : *okay.cnn@gmail.com, euluoz@cu.edu.tr, gince@cu.edu.tr*

TÜRKİYE'DE OTİZM VE FİZİKSEL AKTİVİTE ÜZERİNE YAPILAN DOKTORA TEZLERİNİN İNCELENMESİ

Giriş ve Amaç

Otizm Spektrum Bozukluğu, sosyal alanlarda ortaya çıkan, iletişim ve etkileşimdeki yetersizlikler, sınırlı, yineleyici davranışlar, ilgiler veya etkinlikler ile kendini gösteren nörogelişimsel bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır(APA, 2013). Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan bireyler pek çok alanda yetersizlik gösterebilmektedirler; bunlar, olağan dışı sosyal etkileşim ve sıralama davranışının gelişememesinden, ilgilerini, duygularını paylaşamamaya, etkileşimi başlatamamaya ya da toplumsal etkileşime girememeye dek değişen aralıkta, sosyal duygusal karşılık eksikliği söz konusu olabilmektedir(Tekin, 2015).

Yaygınlığı her geçen gün artmakta olan otizm spektrum bozukluğu, Toplumsal iletişim ve etkileşimde güçlükler ve sınırlı-yineleyici davranış örüntülerindeki yetersizlikle kendini gösteren yaygın gelişimsel bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Yapılan epidemiyolojik çalışmalara göre 2000 yılında her 150 doğumda bir görülürken OSB prevelansı günümüzde %1,48'lere varan yüksek oranlarda her 68 çocukta bir görülmektedir. Nedeninin tam olarak bilinmeyişi ve sıklığının her geçen gün artışı otizm konusunda yapılan çalışmaları arttırmıştır(Kara ve Yılmaz, 2019; Önal ve Uçar, 2017).

Otizmli bireylerin motor becerilerinde de çeşitli problemler olduğu gözlemlenmektedir. Bu motor beceriler; ince ve kaba motor hareketlerde kısıtlılıklar, motor koordinasyon ve denge bozuklukları görülmektedir. Fiziksel aktivite engelli ve engelli olmayan çocuklar için yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmeleri için oldukça önemlidir. Fiziksel aktivitelerle çocukların motor becerilerini, sosyalleşmelerini, fiziksel ve fizyolojik olarak gelişimlerini sağlamaktadır. Ayrıca vücut yağ oranını ve depresif semptomların azalmasında önemli bir rol oynamaktadır. Otizmli bireyler için uyarlanan fiziksel aktivite programları büyük bir yarar sağlamaktadır. Bu fiziksel aktivite programlarının yararlarına bakıldığında sosyal ve iletişim becerilerinin gelişimini sağlamasının yanı sıra fiziksel egzersizin motor koordinasyonda, dinamik dengede, kas gücünde, akademik performansta ve psikolojik durum üzerinde ilerlemeler kaydettiği belirtilmiştir. Ayrıca, sterotipik davranışlar ve vücut yağ oranında azalmaya yol açtığı söylenmektedir. Yapılan incelemeler sonucunda fiziksel aktivitenin otizmli bireylerin gelişimi üzerindeki olumlu etkilerinin çok fazla olduğu görülmektedir(Aydın ve Sarol, 2014; Kara, Beyazoğlu ve Uysal, 2019). Bu çalışmanın amacı ise, Türkiye'de otizm ve fiziksel aktivite üzerine yapılmış doktora tezlerinin incelenmesidir.

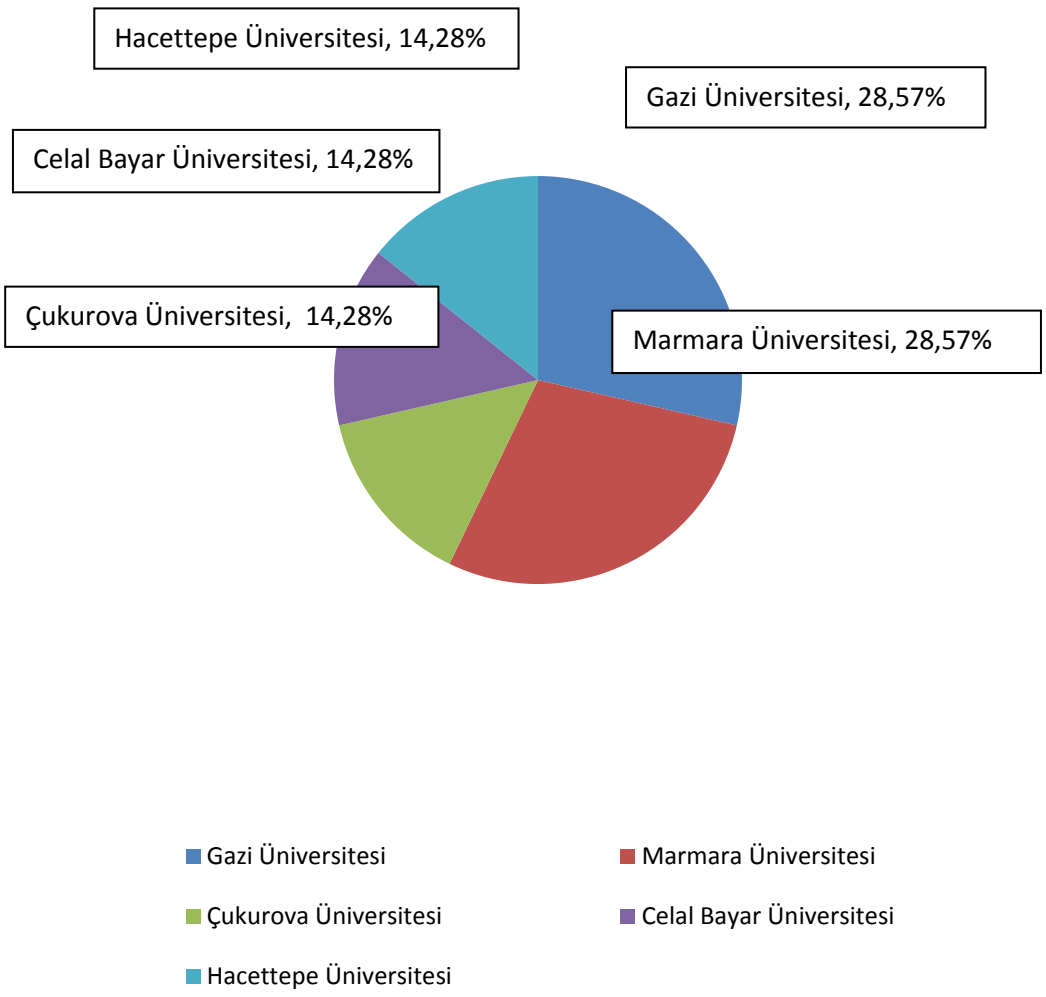
Yöntem

Çalışmada betimsel bir bakış açısı kullanılmıştır. İçerik analizi yöntemi ile Türkiye'de yapılmış otizm ve fiziksel aktivite ilişkisi ile ilgili doktora tezlerinin sayıları, bu doktora tezlerinin spor alanında yapılmış tüm doktora tezlerinin içerisindeki oranı, odaklandığı konular, üniversitelere göre dağılımları, yazım dilleri, erişime açıklık oranları belirlenmeye çalışılmıştır. Veri kaynağı olarak Yükseköğretim Kurumu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı kullanılmıştır. Evren örneklem (tam doyum) yöntemi kullanılmış olup evrenin tamamı örneklem olarak alınmıştır.

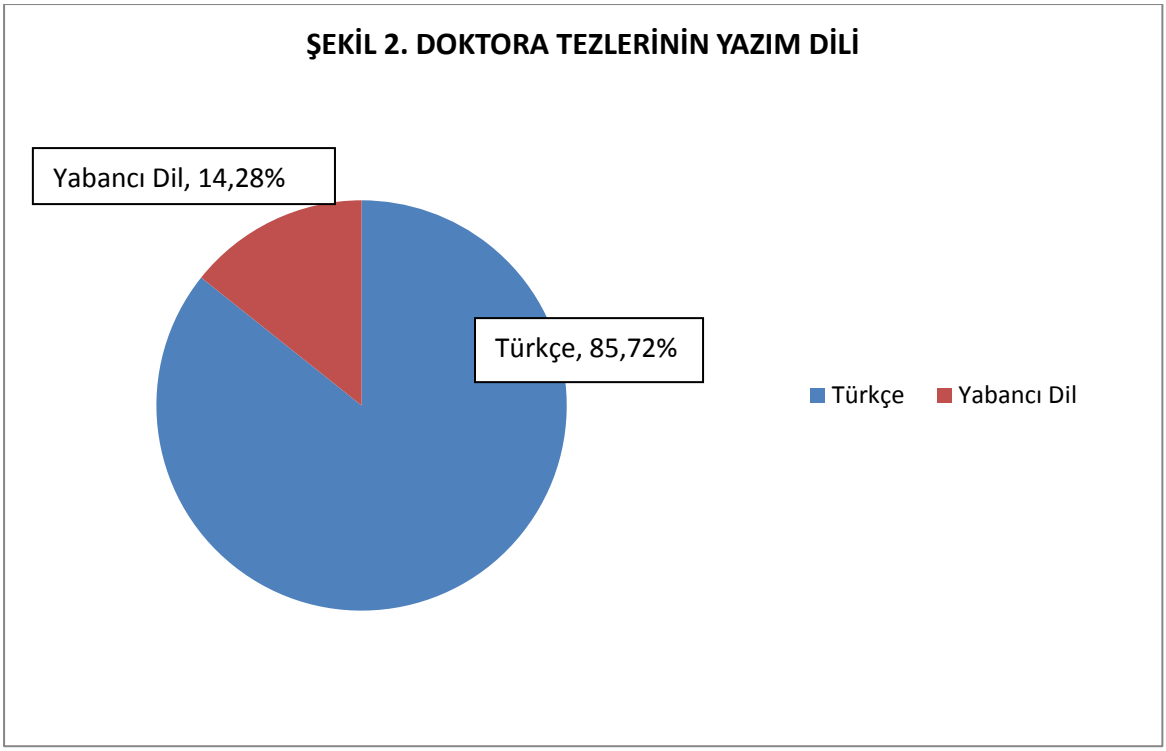
Bulgular

Yapılan analiz sonucunda fiziksel aktivite konulu toplam 7 doktora tezi olduğu görülmüştür. Bu tezlerin tamamı erişime açık durumdadır. Yayınlanan doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımına bakıldığında % 28,57'sinin (2 Adet) Gazi Üniversitesinde, 28,57'sinin (2 adet) Marmara Üniversitesinde yapıldığı görülmektedir. Bu yüksek oranları Çukurova Üniversitesi (1 Adet), Celal Bayar Üniversitesi (1 Adet) ve Hacettepe Üniversitesi (1 Adet) %14,28'lik oranla takip etmektedir. Yazım diline göre dağılımı incelendiğinde ise tezlerin %14,28'inin (1 Adet) İngilizce dilinde yazıldığı görülmüştür. Çalışmaların 4'ünde nicel, 2'sinde nitel ve 1'inde karma desenler kullanılmıştır. Çalışmaların tümünün 2013 yılından sonra olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalarda "fiziksel aktiviteye katılım", "fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi ilişkisi", "egzersiz ile motor beceriler ve fiziksel uygunluk ilişkisi", "fiziksel aktivite ile iletişim becerisi ilişkisi", "fiziksel aktivite ile fiziksel uyum ve sosyal uyum ilişkisi", "hareket eğitimi ve fiziksel aktivite ilişkisi", "egzersiz ile motor performans ve stereotipik hareketler arasındaki ilişki" gibi konuların incelendiği görülmüştür.

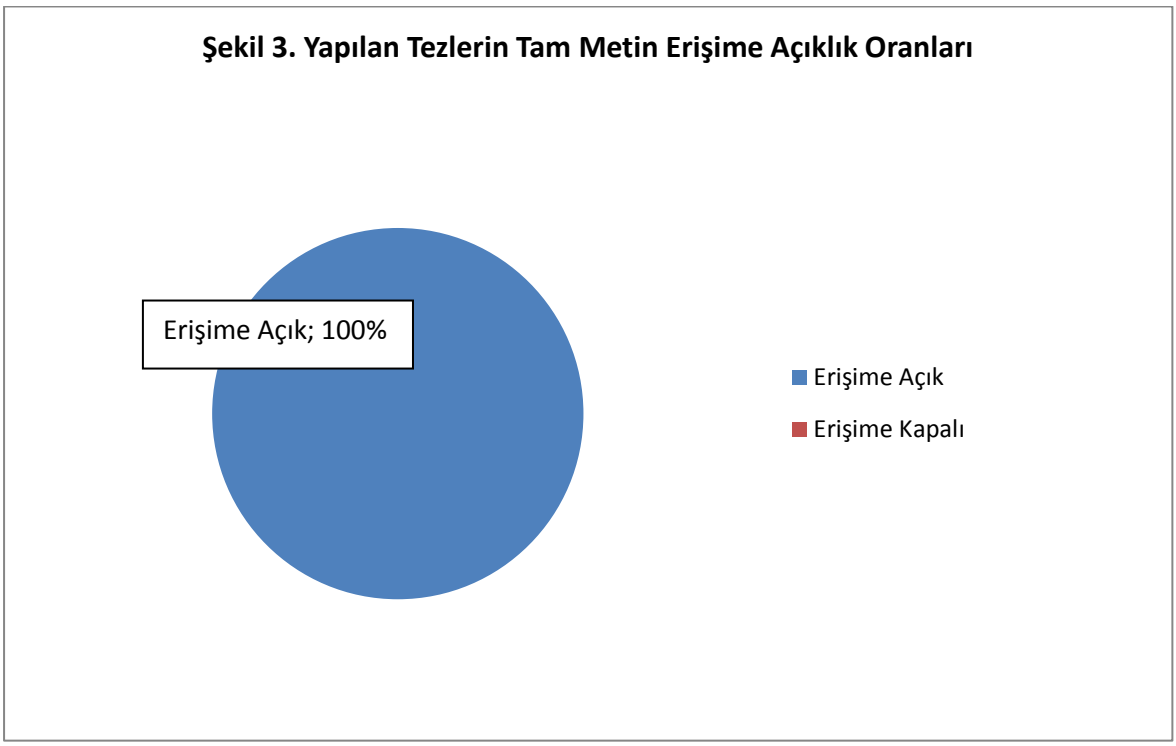
ŞEKİL 1 . DOKTORA TEZLERİNİN ÜNİVERSİTELERE GÖRE DAĞILIMI



Şekil 1'e göre yayınlanan doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımlarına bakıldığında tezlerin %28,57'sinin (2 Adet) Gazi Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nde yapıldığı görülmüştür. Bu oranları %14,28 (1 Adet) ile Çukurova Üniversitesi, Celal Bayar Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi takip etmektedir.



Şekil 2'ye göre tezlerin yazım diline göre dağılımı incelendiğinde ise tezlerin sadece %14,28'inin (1 adet) İngilizce dilinde yazıldığı görülmüştür.



Şekil 3'de görüldüğü gibi yapılan tezlerin tamamı erişime açık durumdadır.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bulguların baktığımızda otizm spektrum bozukluğu gibi dünya da ve ülkemizde yaygınlığı oldukça yüksek olan ve spor ve fiziksel aktivitenin otizmli bireyler üzerindeki faydalarının öneminin her geçen gün arttığı bir konuda bu kadar az sayıda doktora tezi yapılmış olması olumsuz bir durum olarak düşünebiliriz. Otizm ve fiziksel aktivite konusunda yapılmış doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımlarını incelediğimizde Gazi Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nin tüm tezlerin yarısından fazlasını ürettiği görülmektedir. Yapılan doktora tezlerinin alanları incelendiğinde Beden eğitimi ve spor alanı, hareket ve antrenman bilimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve fiziksel tıp ve rehabilitasyon alanında çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Fiziksel aktivite, tüm insanlarda olduğu gibi otizmli bireylerin sağlıklı yaşam stilinin bir parçası olmasına karşın göz ardı edilmektedir(Penny, 2005). Bu doğrultuda literatürdeki çalışmalara baktığımızda bu durumu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Kara vd. (2019) göre literatür incelendiğinde çocuk ve ergenlerde egzersizin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkileri konusunda çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Ancak otizmli bireylerde egzersizin fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkileri ile ilgili araştırmaların sayısının çok az olduğu görülmektedir. Ayrıca otizmli bireylerde egzersizin etkisiyle ilgili yapılan çalışmalar daha çok iletişim becerileri, sosyal beceriler, tekrarlayan ve kısıtlanmış ilgi alanları ve sterotip davranış bozuklukları üzerine yoğunlaşmaktadır. Uluöz (2019) futbol üzerine yapılmış olan doktora tezlerini incelediğinde 193 adet doktora tezi içerisinden sadece 3 adet çalışma engelliler alanında olduğu görülmüştür. Benzer başka bir çalışmada ise Nazlıcan ve Uluöz'ün (2019) yapmış oldukları basketbol üzerine yapılan doktora tezlerinin incelenmesi konulu çalışmasında 50 adet basketbol branşına özgü doktora tezi bulunmasına rağmen bunlardan sadece 6'sının engelliler alanında yapıldığı görülmüştür. Spor bilimleri temel alanları ve alt alanlarının multidisipliner yapısı gereği spor branşlarına özgü yapılmış doktora tezlerinde engelliler alanında olduğu gibi otizm ve fiziksel aktivite konusunda da çok az sayıda doktora tezi yazıldığı olumsuz yönlerden biri olarak görülmüştür.

Sonuç olarak son yıllarda otizm prevelansındaki hızlı artış dikkate alındığında yapılan doktora tezlerinin sayısal olarak ve üniversitelere göre dağılımları açısından oldukça yetersiz olduğu görülmüştür. Bunun sonucu olarak çalışılan konuların da kısıtlı kaldığı söylenilebilir. Öneri olarak özellikle uluslararası literatür incelendiğinde fiziksel aktivite ve sporun otizmli bireyler üzerindeki olumlu etkileri ile ilgili çok daha çeşitli konularda çalışmalar olduğu ve fiziksel aktivitenin otizmli bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri düşünüldüğünde bu konularda daha fazla sayıda ve kapsamlı çalışmalar yapılması gerektiğini düşünmekteyiz.

Kaynaklar

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V): Amerikan Psikiyatri Birliği, DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı. E. Köroğlu (Çev.). Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü Hekimler Yayın Birliği.

Aydın, İ. ve Sarol, H. (2014). Otizmli Bireylerin fiziksel Aktivite Programlarına Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi. International Journal of Sport Culture and Science, 2 (Special Issue 1), 870-880. doi: 10.14486/IJSCS162.

Kara, E., Beyazoğlu, G. ve Uysal, E. (2019). Otizmli Çocuklarda Temel Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Dergisi, 17(1), 88-102. doi: 10.33689/spormetre.503317.

KARA, T. ve Yılmaz, S. (2019). Otizm spektrum bozukluğu tanısına sahip çocukların ebeveynlerinde zihin kuramı ve ilişkili faktörler. Klinik Psikiyatri Dergisi, 22(2). doi: 10.5505/kpd.2018.83007.

Nazlıcan, M. Ç. ve Uluöz, E. (2019). Basketbolda Yapılan Doktora Tezlerinin İçerik Analizi Yöntemi İle İncelenmesi. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 1256. (Özet Bildiri)(Yayın No: SB722).

Önal, S. ve Uçar, A. (2017). Otizm Spektrum Bozukluğu Tedavisinde Beslenme Yaklaşımları. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 6(1), 179-194.

Penny, N. B. (2005). İstiyorum İhtiyacım Var Çünkü Farklıyım. 1.Baskı. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Tekin, E. D. (2015). Problem çözme eğitiminin otizm spektrum bozukluğu olan çocuk annelerinin problem çözme becerileri ve bazı psikolojik değişkenler üzerindeki etkisi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Doktora Tezi.

Uluöz, E. (2019). Türkiye'deki Yükseköğretim Kurumlarında Futbol Branşı Üzerine Yapılan Doktora Tezleri Üzerine Bir İnceleme. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 1244. (Özet Bildiri)(Yayın No: SB676).

SB910

Bedensel Engelli Bireylerin Katıldıkları Serbest Zaman Etkinliklerinden Tatmin Olma ve Algılanan Özgürlük Düzeylerinin İncelenmesi

Ümmügülsüm EKİNCİ, Erdi KAYA

Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, ANTALYA

gulsummekinci@gmail.com, erdikaya@akdeniz.edu.tr

Özet

Araştırmanın amacı, bedensel engelli bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin farklı değişken durumlarına göre incelenmesidir. Çalışmamızı bu amaç doğrultusunda tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmiş olan bedensel engelli katılımcılar oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini; Antalya, Denizli, Aydın ve Konya illerinde bulunan 18-40 yaş arası spor yapan ve sedanter bedensel engelli bireyler oluşturmaktadır. Yaptığımız çalışmada, araştırma sahibi tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formuna ek olarak Witte ve Ellis tarafından geliştirilen ve Yerlisu Lapa (1985) ve Ağyar (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenirlik geçerliği yapılan "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" ile çalışmaya katılım gösteren bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılım durumlarından elde ettikleri doyum düzeylerini tespit etmek amacıyla Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Gökçe (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerliği ve güvenirliği sağlanan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği" 'kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; bedensel engelli bireylerinin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, gelir düzeyleri, spor yapıp-yapmamadurumu, yaşadığı bölgede elverişli spor tesisi olup-olmaması, spor branşı değişkenleri açısından ilişkiye bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre SZDÖ alt boyutlarından rahatlama alt boyutunda, spor tesisi olma ve spor yapma durumu değişkenine göre tüm alt boyutlarda ve SZAÖ ortalama puanlarında, gelir durum değişkenine göre SZDÖ alt boyutlarından sosyal ve rahatlama alt boyutunda ve SZAÖ puan ortalamalarında, anne eğitim durumu değişkeninde SZDÖ alt boyutlarından sosyal alt boyutta, baba eğitim durumu değişkeninde ise, estetik alt boyut ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespite dilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman Etkinlikleri, Serbest Zaman Doyumu ,Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük, Bedensel Engelli

Satisfaction and Perceived Freedom Levels of Physically Handicapped Individuals

The aim of the study is to be satisfied with the leisure time activities of physically handicapped individuals and to examine the perceived freedom levels according to different variable situations. For this purpose, the study will consist of 18-40 years old disabled participants selected by random sampling method. The sample of there search; In Antalya, Denizli, Aydın and Konya, between the ages of 18-40, and individuals who are engaged in sports and sedentary physically disabled. In addition to the personal information form prepared by the researcher as a data collection tool, it was developed by Witte and Ellis and adapted toTurkish by Yerlisu Lapa (1985) and Agyar (2011). D Free Time Satisfaction Scale R, which was developed by Beard and Ragheb (1980) and adapted toTurkishby Gökçe (2008) and validated and validated, was used to determine the level of satisfaction.

As a result of the research; age, gender, marital status, education level, parental education level, income level, non-sports status, whether there is a favorable sports facility in the region where there is a sport, and therelationship between the variables of sports branch, In the sub-dimension of relaxation, sports facility and sport status, in all sub-dimensionsand SPSS average scores, according to the income status variable, in the social and relaxation sub-dimension of SZRS subscales and in the SZA score, In the education variable, significant differences were found in the sub-dimensions of aesthetics and relaxation.

Keywords: Free Time Activities, Free Time Satisfaction, Freedom of Perceived Freedom, Physically Disabled

Giriş

Günümüzde bireyler, yoğun iş yaşamlarından ve gündelik hayatlarından arta kalan serbest zamanlarında, rahatlama, dinlenme sosyalleşebilme gibi çeşitli aktivitelere katılarak farklı alanlarda serbest zaman etkinliklerine katılmaktadırlar (Er vd., 2019:110). Serbest zaman etkinliklerinin, bireylerin dinlenmesinde, stresli yaşamdan uzak kalmalarında, çeşitli aktivitelere katılarak sosyalleşmelerinde önemli katkısı vardır. Serbest zamanın birey üzerinde, gündelik iş hayatının zorunlu bir sonucu olarak ortaya çıkan bazı olumsuzlukları ortadan kaldırmak için dinlenmesine ve rahatlamasına destek olmak için; yine hayattan zevk almak ve rahatlama sağlamak için farklı aktivitelerle uğraşarak eğlenmesini sağlamak gibi fonksiyonları bulunmaktadır (Yerlisu Lapa ve Köse, 2018:44).Serbest zaman etkinlikleri kendi ideolojisini belirlemeli, fayda sağladığı alanlarda destek oluşturmalıdır. Serbest zaman etkinliklerinin bireyde pozitif duygulara yol açtığı, mutluluk duygusu yaşattığı, ikili ilişkilerini kuvvetlendirdiği ve sosyalleşmesine katkı sağladığı görülmektedir. Serbest zaman etkinlikleri tüm bireyler için tatmin ve motive edici kaynaklar oluştururken, dezavantajlı bireyler içinde sağladığı faydalar bulunmaktadır. Sosyal ihtiyaçlarını karşılama, ikili ilişkileri kuvvetlendirme, kendine güvenme duygusunun gelişmesi gibi birçok olumlu etkisi görülmektedir. Bedensel engelli bireylerin sosyal ve kişisel tatmin durumları için katıldıkları serbest zaman etkinliklerinin önemi çok fazladır.

Bedensel engelli bireyler, vücut işlevlerini tam anlamıyla yerine getiremeyen ve fiziksel hareket kabiliyeti düşük olan bireylerdir. Bedensel engel; bireylerin ruhsal yapılarının zarar görmesi, farklı sebeplerle ortaya çıkan rahatsızlıklar, ani gelişen kaza durumları ve kalıtsal sorunlar sebebiyle gerçekleşen hareket kısıtlılığı durumudur (Kobal, 2005: 362). Bedensel engellilik, insan bedeninde bulunan vücut olarak kol, bacak, ayak gibi organların işlevsizliği dolayısıyla yeteneklerini ve aktivitelerini engelleyen veya yapılmasına imkân tanınmayan engelli türlerindendir (Seyyar,2001: 22). Engelli bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılamamaların birçok nedenleri olabilmektedir. Bunlardan bazıları; yaşadıkları bölgede elverişli spor tesis ve aktivite merkezlerinin olmaması, engelli bireylerin etkinlik merkezlerine ulaşabilirlik ve erişilebilirlik imkânlarının olmaması ya da kısmen olması, etkinlik merkezi dizaynı engelli bireylerin yaşam şartlarına uygun olmaması gibi nedenlerdir. Engelli bireylerin serbest zamanlarını değerlendirebilmek için serbest zaman aktivitelerine katılımları çeşitli yöntemlerle sağlanabilmekte özellikle günümüzde engelli bireylerin başarıları göz önüne alındığında sportif serbest zaman aktivitelerine katılmaları yönlendirilmeli ve teşvik edilmelidir. Günlük hayata baktığımızda spor tesislerinin varlığı bedensel engelli bireylerin tatmin ve özgürlük duygusunu olumlu yönde etkileyeceği görülmektedir. Ancak ülke geneli değerlendirildiğinde bedensel engelli bireylere ve sporculara özgü spor tesislerinin donanımının yeterli olmadığı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, bedensel engelli bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin cinsiyet, yaş, gelir durumu, medeni hal, eğitim durumu, anne-baba eğitim durumu, spor yapıp yapmama durumu gibi farklı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Günümüzde bedensel engelli bireylerin engellilik dâhil birçok sorunla karşı karşıya kaldıkları görülmektedir. Bedensel engelli bireylerin en çok ortaya çıkan sorunlarına baktığımızda; ekonomik, psikolojik, sosyal, kişisel ihtiyaçlarını karşılayamama ve beraberinde bakım ihtiyacı, toplumsal dışlanma, kendini yetersiz görme gibi pek çok sorunla karşı karşıya kalmaktayız. Bedensel engelli bireylerin çoğunun yaşamlarının yatağa mahkûm ya da tekerlekli sandalyeye bağlı olarak devam etmesi bu sorunları beraberinde getirmektedir. Bedensel engelli bireylerin birçok sorunundan bahsetmek mümkündür. Ama en çok kendilerine vakit ayıramama, diğer insanlarla iletişim kuramama, sosyal anlamda toplum içerisinde söz sahibi olamama gibi birçok sorun özgüven kaybı ve eksiklik duygusuna neden olmaktadır. Bu durum bedensel engelli bireylerin özgürlük algısının ortadan kaldırılmasına sebep olmaktadır.Bedensel engelli bireylerin serbest zamanlarında kendilerini mutlu edecek aktivitelere katılmaları, çevreyle etkileşime geçmeleri ve geçirdikleri bu zaman diliminden tatmin olmaları sağlanmalıdır. Engelliler konusunda yapılan çalışmalar için literatür taraması yapıldığında genel olarak engelliliğin farklı boyutlarına bakılarak yapılmış çalışmalar mevcuttur. Bedensel engelli bireyler için yaptıkları aktivitelerden tatmin olma ve algıladıkları özgürlük seviyesini ortaya koyabilmek adına bu çalışmanın yapılması önem arz etmektedir. Bedensel engellilere yönelik serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeyi konusunu inceleyen bu çalışma,engelliler alanında yapılacak olan diğer çalışmalara önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Kapsamı ve Yöntemi

Araştırmanın kapsamını Antalya, Aydın, Denizli ve Konya illerinde yaşayan spor yapan ve

yapmayan 18-40 yaş arası 282 bedensel engelli bireyler oluşturmaktadır. Çalışmamız 2018-2019 yılları arasında aktif spor yapan ve bazı kurum-kuruluş, derneklerdeki spor yapmayan bedensel engelli bireylerle sınırlı tutulmuştur. Çalışma bedensel engelli bireylerin serbest zaman tatmini ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesine yönelik bir çalışmadır. Yapılan bu araştırma belirtilen illerdeki gönüllü bedensel engelli bireyler dâhilinde tesadüfî örnekleme yoluna başvurularak yapılan nicel bir çalışmadır.

Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Çalışmamızda yer alan katılımcıların serbest zaman doyum durumlarını belirlemek için, "Serbest Zaman Doyum Ölçeği", algılanan özgürlük düzeyini belirlemek için "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği" ve katılımcılara özgü demografik bilgiler elde edebilmek için 11 soruyu kapsayan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılan bedensel engelli bireylerin demografik özelliklerine ait bulguların yüzde ve frekans dağılımları ile serbest zaman doyum ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri ortalamalarının demografik değişkenlere ilişkin farkını ortaya koyan "Independent Samples T-Testi" ve tek yönlü varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ilişkin farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Post-Hoc testlerinden "Tukey testi" sonuçları tabloların alt kısmında belirtilmiştir.

Tablo 1.1. Araştırmaya Katılan Bireylere İlişkin Frekans ve Yüzde Tablosu

Cinsiyet	**Frekans**	**Yüzde**
Erkek	209	74,1
Kadın	73	25,9
Toplam	282	100,0
Spor Tesisi Durumu	**Frekans**	**Yüzde**
Evet	212	75,2
Hayır	70	24,8
Toplam	282	100,0
Spor Yapma Durumu	**Frekans**	**Yüzde**
Evet	219	77,7
Hayır	63	22,3
Toplam	282	100,0
Gelir Durumu	**Frekans**	**Yüzde**
0-800TL	112	39,7
801-1600TL	35	12,4
1601-2400TL	63	22,3
2401TL ve üzeri	72	25,5
Toplam	282	100,0

Bulgular sonucunda çalışmaya katılanların %74,1'i erkek, % 25,9'u kadın, %75,2'sinin yaşadıkları bölgede spor yapmaya elverişli spor tesisi olduğu, %24,8'inin ise yaşadıkları bölgede spor yapmaya elverişli spor tesisi olmadığı, % 77,7'sinin spor yapıyor oldukları, %22,3' ünün ise spor yapmıyor oldukları, % 39,7'si 0-800 TL arası, % 12,4'ü 801-1600 TL arası, % 22,3'ü 1601-2400 TL arası, % 25,5' inin ise 2401 TL ve üzeri gelire sahip olduğu saptanmıştır.

1.2. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyut puanları ve serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanlarının katılımcıların spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması

Değişkenler	Spor yapma durumu	N	Ortalama	SS	T	P
Psikolojik	Evet	219	3,6963	,82237	4,197	,000*
	Hayır	63	3,1786	,99234		
Eğitimsel	Evet	219	3,8288	,82937	2,893	,004*
	Hayır	63	3,4762	,92862		
Sosyal	Evet	219	3,8128	,78313	3,595	,000*
	Hayır	63	3,4008	,86316		
Rahatlama	Evet	219	3,7203	,79723	6,645	,000*
	Hayır	63	2,9206	,98253		
Fizyolojik	Evet	219	3,9658	,74268	3,221	,001*
	Hayır	63	3,6071	,89433		
Estetik	Evet	219	3,6244	,85180	2,864	,004*
	Hayır	63	3,2698	,91394		
Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği	Evet	219	3,9109	,58337	7,420	,000*
	Hayır	63	3,2457	,76088		

Tablo 1.2. incelendiğinde, serbest zaman doyum ölçeği alt boyut puanları ve serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanlarının çalışmaya katılım gösteren bireylerin spor yapma durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılığın spor yaptıklarını belirten katılımcıların lehine olduğu bulgulanmıştır($P<0.05$).

1.3. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyut puanları ve serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanlarının yaşanılan yer çevresinde spor tesisi olup olmama durumuna göre karşılaştırılması

Değişkenler	Spor Tesisi durumu	N	Ortalama	SS	T	P
Psikolojik	Evet	212	3,6434	,81570	2,852	,005*
	Hayır	70	3,2750	1,08895		
Eğitimsel	Evet	212	3,7938	,79928	1,981	,049*
	Hayır	70	3,5417	1,08550		
Sosyal	Evet	212	3,7713	,76073	2,253	,025*
	Hayır	70	3,5000	1,01472		
Rahatlama	Evet	212	3,6185	,85506	3,393	,001*
	Hayır	70	3,1750	1,01816		
Fizyolojik	Evet	212	3,9467	,72074	2,454	,015*
	Hayır	70	3,6625	1,00404		
Estetik	Evet	212	3,6552	,78028	4,598	,000*
	Hayır	70	3,0833	1,06232		
Serbest Zamanda Algılanan	Evet	212	3,8482	,60414	4,349	,000*
	Hayır	70	3,4213	,86738		

Özgürlük Ölçeği

Tablo 1.3. incelendiğinde, serbest zaman doyum ölçeği alt boyut puanları ve serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanlarının yaşanılan yerde spor tesislerinin bulunup bulunmaması durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılığın yaşadıkları bölge de spor tesisi olduğunu belirten katılımcıların lehine olduğu görülmektedir (P<0.05).

1.4. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyut puanları ve serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanlarının gelir durumu bakımından çoklu karşılaştırılması

Değişkenler	Gelir Durumu	N	Ortalama	SS	F	P	Farklılık
Psikolojik	0-800 TL	112	3,4777	,92910	2,568	,055	Fark yok
	801-1600 TL	35	3,4071	,95695			
	1601-2400 TL	63	3,8214	,83452			
	2401 TL ve üzeri	72	3,6146	,80046			
Eğitimsel	0-800 TL	112	3,6719	,88978	1,383	,248	Fark yok
	801-1600 TL	35	3,6071	,89172			
	1601-2400 TL	63	3,9008	,80390			
	2401 TL ve üzeri	72	3,8090	,85115			
Sosyal	0-800 TL	112	3,5826	,84722	4,909	,002*	A ve B-C
	801-1600 TL	35	3,4571	,91853			
	1601-2400 TL	63	3,9603	,71308			
	2400TL ve üzeri	72	3,8542	,73966			
Rahatlama	0-800 TL	112	3,3393	,92382	3,757	,011*	A-C
	801-1600 TL	35	3,5143	,86802			
	1601-2400 TL	63	3,7579	,92236			
	2400 TL ve üzeri	72	3,6806	,81925			
Fizyolojik	0-800 TL	112	3,8103	,86748	2,558	,055	Fark yok
	801-1600 TL	35	3,6714	,91910			
	1601-2400 TL	63	4,0754	,62643			
	2401 TL ve üzeri	72	3,9410	,70022			
Estetik	0-800 TL	112	3,4487	,95043	2,114	,099	Fark yok
	801-1600 TL	35	3,4429	1,00199			
	1601-2400 TL	63	3,7778	,79326			
	2401 TL ve üzeri	72	3,5417	,73038			
Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği	0-800 TL	112	3,7086	,60486	3,101	,027*	B-D
	801-1600 TL	35	3,5646	,84752			
	1601-2400 TL	63	3,7517	,83021			
	2401 TL ve üzeri	72	3,9511	,52675			

Tablo 1.4. incelendiğinde serbest zaman doyum ölçeği alt boyut puanları ve serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanlarının gelir durumu bakımından çoklu karşılaştırılmasında, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından sosyal alt boyutu için, 0 -800 tl arası gelire sahip olan katılımcıların, 801- 1600 tl ve 1601- 2400 tl arası gelire sahip katılımcılardan anlamlı şekilde farklı olduğu görülmektedir. Rahatlama alt boyutu için ise 0-800 tl arası gelire sahip bireylerin ortalamala değerlerinin 1601-2400 tl arası gelire sahip bireylerden anlamlı şekilde farklı olduğu görülmektedir. Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanları için ise 801-1600 tl arası gelire sahip katılımcıların 2401 tl ve üzeri gelire sahip katılımcılardan anlamlı şekilde farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (P<0.05).

Sonuç

Tablo 1.2. incelendiğinde, serbest zaman doyum ölçeği alt boyut puanları ve serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanlarının katılımcıların spor yapma durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bulgular sonucunda, serbest zaman doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ile spor yapma durumu arasında bir ilişkinin olduğu, spor yapan bedensel engelli bireylerin ölçek puanlarının yapmayanlara oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir. Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinde ise; bedensel engelli bireylerin spor yapma durumları özgürlük duygusunu olumlu etkiler, yorumu yapılabilir. Çalışmamızla paralellik gösteren Eruzun(2017: 31), araştırma grubunun spor yapma durumuna göre serbest zaman tatmini ölçek puanları incelendiğinde, bütün alt boyutlarda ve toplam ölçek puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Yine çalışmamızla aynı sonuçlara ulaşan bir başka çalışmada Gökçe (2008: 51) ise; spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında serbest zaman doyum ölçeğinin 6 alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 1.3. incelendiğinde, serbest zaman doyum ölçeği alt boyut puanları ve serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanlarının yaşanılan yerde spor tesislerinin bulunup bulunmaması durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılığın yaşadıkları bölge de spor tesisi olduğunu belirten katılımcıların lehine olduğu görülmektedir ($P<0.05$). Bulgular sonucunda yaşadığı bölgede spor yapmaya elverişli tesis bulunan bireylerin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden doyum alma ve algıladıkları özgürlük düzeyleri yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Spor yapmaya elverişli tesislerin olması spor yapan bedensel engelli bireyler için bir avantaj olmakla birlikte spora olan ilgilerini, bağlılıklarını ve spor yapma isteklerini olumlu yönden etkileyebileceği düşünülebilir. Serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri için ise; bedensel engelli bireyler, yaşadıkları bölgedeki spor tesislerini kullanarak yaptıkları serbest zaman aktiviteleriyle birlikte özgürlük duygusu yaşarlar, şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 1.4. incelendiğinde, serbest zaman doyum ölçeği alt boyut puanları ve serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanlarının gelir durumu bakımından çoklu karşılaştırılmasında, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından sosyal alt boyutu için, 0-800 tl arası gelire sahip olan katılımcıların, 801-1600 tl ve 1601-2400 tl arası gelire sahip katılımcılardan anlamlı şekilde farklı olduğu görülmektedir. Rahatlama alt boyutu için ise 0-800 tl arası gelire sahip bireylerin ortalamalarının 1601-2400 tl arası gelire sahip bireylerden anlamlı şekilde farklı olduğu görülmektedir. Serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanları için ise 801-1600 tl arası gelire sahip katılımcıların 2401 tl ve üzeri gelire sahip katılımcılardan anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır ($P<0.05$. Bu bulgulara göre gelir durumu ile serbest zaman doyum ve serbest zamanda algılanan özgürlük arasında anlamlı bir ilişki olduğu yorumlanabilir. Araştırmamızla benzerlik gösteren Ayyıldız (2015:40), çalışmasında katılımcıların gelir düzeyleri ile SZDÖ alt boyutlarından rahatlama, sosyal ve psikolojik alt boyutlarda anlamlı farlılık tespit ederken; yine Gümüş ve Karakullukçu (2015:406) 'nun futbol ve basketbol taraftarlarına, Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010:134)' nın üniversite öğrencilerine yaptıkları çalışmalarda da katılımcıların gelir düzeyleri ile SZDÖ alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Gelir durumunun serbest zamanda algılanan özgürlük ölçeği puanlarına etki ettiği ve anlamlı farklılık ortaya çıktığı bulgularımızda görülürken; nitekim çalışmamızla zıt yönde sonuçlara ulaşan Serdar (2016: 67) ise, katılımcıların aylık gelirlerine göre serbest zaman etkinliklerinden algılanan özgürlük düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı belirtmektedir.

Kaynakça

Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2010). "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi". *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4): 129-136.

Ayyıldız, T. (2015). Rekreatif Dans Faaliyetlerine Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Yerlisu Lapa, T. ve Köse, E. (2018). "Serbest Zaman Engelleri İle Serbest Zaman Kolaylaştırıcıları Arasındaki İlişki: Kanonik Korelasyon Analizi" . *Social Science Studies*, 6(3):43-56.

Er, B., Yıldız, K. ve Güzel, P. (2019). "Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Bir Etkinlik Alanı Olarak Sosyal Medya Kullanım Amaçlarının İncelenmesi". *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 10(1), 109-115.

Kobal, G. (2005). *Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitime Giriş*. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, Ankara.

Seyyar, A. (2001). *Sosyal Siyaset Açısından Özürlülüğe Karşı Mücadele*. Türdav Yayınları, İstanbul.

Eruzun, C. (2017). *Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkilerinin Araştırılması: B-fit Spor Merkezleri Üyeleri Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Gökçe, H. (2008). *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Gümüş, H. ve Karakullukçu, Ö.F. (2015). "Futbol ve Basketbol Taraftarında Serbest Zaman Tatmini: Afyonkarahisar Örneği". *International Journal of Science Culture and Sport*, 3: 401-40

SB927

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARIN SOSYAL BECERİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM VE FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Serçin TERMELİ, [2]Ahmet SANSİ, [3]Sibel NALBANT

[1]Spor Bilim Uzmanı, İstanbul
[2]Batman Üniversitesi/Batman
[3]Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi/Alanya

Email : *besyosercin@gmail.com, ahmetsansi72@hotmail.com, sibel.nalbant@alanya.edu.tr*

Araştırmanın amacı, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan çocuk ve gençlerde bütünleşik fiziksel aktiviteye (BUFA) katılımın sosyal beceriye etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın katılımcılarını, İstanbul Gedik Üniversitesi koordinatörlüğünde yürütülen "Bütünleşik Fiziksel Aktivite Merkezi" projesi kapsamında akranları ile birlikte haftada 2 gün, günde 75 dakika ve 3 ay süre ile BUFA'ya katılım sağlayan OSB'li çocuk ve gençler oluşmaktadır. Araştırmaya, 15 (%27,3) kız, 40 (%72,7) erkek olmak üzere toplam 55 OSB' li katılmıştır. Katılımcıların % 71,1 'i ilköğretimde (6-12 yaş; n=39) ile % 28,9 'u ortaöğretimde (13-17 yaş; n=16) kademesinde öğrenim görmektedir. OSB'li çocuk ve gençlerin sosyal becerilerinin değerlendirilmesinde Sosyal Beceri Derecelendirme Sistemi–Ebeveyn Formu (SBDS-EF)' ndan yararlanılmıştır. Araştırmada zayıf deneysel desenlerden tek gruplu ön test-son test kullanılmış ve verilerin istatistiksel analizi SPSS-21 paket programı ile yapılmıştır. BUFA programı öncesi ve sonrasında; nonparametrik testlerden katılımcıların toplam puanlarının değerlendirilmesinde Wilcoxon testi, yaş ve cinsiyet açısından karşılaştırılmasında ise Mann-Whitney U testi, kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları OSB'li bireylerin BUFA'ya düzenli katılımla sosyal becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilerleme olduğunu göstermiştir (p= .001). Yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından değerlendirildiğinde ise çalışmanın başlangıcında ve sonunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p> .05). İleride yapılacak benzer çalışmalarda daha çok katılımcının yer aldığı kapsamlı çalışmaların yapılması, kontrol gruplu deneysel deseninin kullanılması ve niceliksel yaklaşımla elde edilen sonuçların derinlemesine açıklanması için nitel veriler ile desteklenmesi önerilmektedir.

Evaluation of social skills of children with autism spectrum disorder in terms of participation in physical activity and different variables

The aim of the study is to investigate the effect of participation in inclusive physical activity (IPA) on social skills in children and adolescents with autism spectrum disorders (ASD). The data obtained were also evaluated in terms of age and gender variables. The participants of the study, conducted at the University of Istanbul Gedik coordination "Inclusive Physical Activity Center" project is situated within the scope of ASD constitute children and young individuals. Within the scope of the project, children and adolescents with ASD participated in IPA with their peers for 2 days a week, 75 minutes a day and 3 months. A total of 55 individuals with ASD, 15 (27.3%) girls and 40 (72.7%) boys, participated in the study. The participants of 71.1% were educated in primary education (6-12 years; n = 39) and 28.9% of them in secondary education (13-17 years; n = 16). Social Skills Rating System -Parent Form (SSRS-PF) was used to evaluate the social skills of children with ASD. In the study, one group pre-test and post-test of weak experimental designs were used and statistical analysis of the data was performed with SPSS-21 package program. Wilcoxon test was used to evaluate the total scores of the participants, and Mann- Whitney U test was used to compare age and gender. The results of the study showed that there was a statistically significant improvement in social skills of individuals with ASD with regular participation in IPA (p = .001). When age and gender variables were evaluated, no significant difference was found between the groups at the beginning and end of the study (p> .05). It is recommended to conduct comprehensive studies involving more participants, to use experimental design with control

group and to support the results obtained with quantitative approach with qualitative data in similar studies to be conducted in the future.

SB2

REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILIM DURUMUNA GÖRE BEL VE/VEYA SIRT AĞRISI ÇEKEN BİREYLERİN FİZİK TEDAVİ ALMA SIKLIKLARI (BATMAN İLİ ÖRNEĞİ)*

***[1]Rıdvan YILDIZ*, [2]M. Enes IŞIKGÖZ**

[1]Artvin Çoruh Üniversitesi Artvin Meslek Yüksekokulu
[2]Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

***Email :** ridvanyildiz2023@gmail.com, pdgenes@gmail.com*

Özet

Bu araştırmada rekreasyonel aktivitelere katılım durumuna göre bel ve/veya sırt ağrısı çeken bireylerin fizik tedavi alma sıklıkları incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Batman il merkezinde bulunan 1 kamu ve 3 özel hastanenin fizik tedavi ünitelerine bel ve/veya sırt ağrısı tedavisi için başvuran hastalardan araştırmaya hasta onam formu ile gönüllü olarak katılan 150 hasta oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri "Kişisel Bilgi Formu" ile "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu" ile elde edilmiştir. Rekreasyonel aktivitelere katılım durumuna fiziksel aktivite düzeyi düşük olan katılımcıların fizik tedavi alma sıklıklarının daha yüksek olduğu, boy ve meslek değişkenine göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıklarının anlamlı olarak değişmediği görülmüştür. Ancak kadın katılımcıların erkeklere göre daha fazla fiziksel aktiviteye sahip oldukları, yaş, kilo ve ağrı skalası yükseldikçe katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin ve fizik tedavi alma sıklıklarının düştüğü, günlük çalışma süresi yüksek olan grubun fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fizik Tedavi, Fiziksel Aktivite, Sıklık, Terapötik Rekreasyon.

The Frequency of Physical Treatment of Patients Who Have Lumbar or Back Pains According to Participation of Recreational Activities (Example of Batman)

Abstract

In this study, the frequency of having physical therapy of individuals who have lumbar or back pain according to participation in recreational activities are examined. The study group of the study consisted of 150 patients who were admitted to the physical therapy units of 1 public and 3 private hospitals in the city center of Batman with the complaint of lumbar or back pain. The data of the study were obtained with the "Personal Information Form and" International Physical Activity Assessment Questionnaire Short Form''. According to the participation in recreational activities, it was found that the frequency of physical therapy of the participants with low physical activity was higher, physical activity levels of the participants and the frequency of physical therapy were not significantly changed according to height and vocational variability. Female participants to have more physical activity than males, age, weight and pain scale that increases participants' physical activity levels and decreases the frequency of having physical therapy, duration of daily work was concluded that higher levels of physical activity in high group.

Key Words: Physiotherapy, Physical Activity, Frequency, Therapeutic Recreation

Giriş

Günümüz dünyasında insan yaşamı teknolojik bağlamlarla örülü ve zorunlu olarak bu teknolojik dünyanın içinde yaşamsal bir bağla varlığını devam ettirebileceği bir konumdadır. Teknolojinin sadece kendi içinde değişmediği ve iş hayatına da dokunduğu yeni yapısında, insan üretim gücünün ve hareket kabiliyet alanının azaltılması, birey üzerinde sağlık açısından birtakım aksaklıklar, bozukluklar ve

yetersizlikleri ortaya çıkarmaktadır. Hareketsiz, durağan, sürekli olarak iş hayatına dönük bir çalışma temposunun yol açtığı dinlenme ve kendine mutluluk verecek zaman ayırma vakitlerini sunamayan bir yaşam konseptine giren birey, iş gerekliliklerinin ona yüklemiş olduğu şekillenme ile de psikolojik, fiziksel, toplumsal yönlerden etkilenmektedir (Arasıl, 2008). Fiziksel aktivitenin minimum seviyede olması beraberinde getirdiği hastalıklar ve rahatsızlıklar nedeniyle bir zaman sonra vücuttaki bu hastalıkların kronikleşmesi muhtemel bir durum halini almaktadır. Bu tür durumlarda sağlık sektörünün getirdiği manevi ve maddi yükümlülükler bireyi oldukça zorlarken, bu yükümlülükleri daha ucuz bir maliyetle ve bireyin yaşam kalitesini arttırmak adına seçilen en uygun yol, fiziksel aktiviteler ve bunları sağlayacak yöntemlerden geçmektedir.

İnsan yaşamı içerisine dahil edilen bu fiziksel aktiviteler ve buna bağlı olarak insanların boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleri olan rekreasyon, boş zamanlarında bireyin gönüllü olarak katıldığı ve kişisel olarak doyum, esenlik ve mutluluk sağladığı faaliyetler olduğundan; diğer bir açıdan da insanlar arasında ortak ilgi alanları ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar meydana getirilmektedir. Bu durumun kişilere kazandırdığı bir başka pozitif yanı ise teknolojinin yarattığı yabancılaşmaktan kişiyi çekip çıkarması ve kişiler arası hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyum sağlamada yardımcı olmasıdır. Kişi kendi ilgi alanlarına baskı kurduğu monotonluktan ve iş hayatının sıkıcı/boğucu havasından bir an olsun çıkarak kendi duygu ve düşüncelerine ortak olacak insanlarla bir araya gelerek zevk ve mutluluk içinde sosyal bir ortamda bulunacaktır. Bireylerin yaşam kalitesi ancak toplum bünyesinde gerçekleştirilebilecek boş zaman hizmetleriyle artabilmektedir (Can, 2016).

Günümüz dünyasının çalışma hayatının her alanına özgü spesifik hareket alanı ve insanın günlük yaşayışlarında sergiledikleri hareket biçimleri, özellikle bilgisayar ve televizyon ile insanın sürekli bir oturma durumundan dolayı vücutta belli tipte, ki bunlar sırt ve bel bölgelerinden kaynaklı olarak, deformasyonlara yol açabilmektedir. Bu tür rahatsızlık ve deformasyonların ancak ilerlememesi adına birtakım rekreasyon faaliyetleriyle düzeltilebilirliği söz konusudur (Can, 2016). Günümüzde özellikle sedanter bir yaşam tarzı ve teknolojik gelişmelere paralel olarak gelişen fiziksel sağlık sorunları vücutta bir takım deformasyonlar meydana getirmektedir. Bu deformasyonların sonuçlarından biri de özellikle bel ve/veya sırt ağrılarıdır. Bel ve/veya sırt ağrılarının tedavisi fizik tedaviyi zaman zaman gerektirmekte olup, fizik tedavi uygulamalarının yanında fiziksel aktiviteleri tedavi programına sıklıkla dahil edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin yüksek veya düşük olma durumunun insan sağlığı ile ilişkisi dünya genelinde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Yetersiz fiziksel aktivitenin sağlık sorunlarının kaynağı olması yanı sıra fiziksel aktivitenin pek çok sağlık sorununun önlenmesi ya da iyileştirilmesine katkısı da pek çok çalışmada ortaya konmuştur (Bulut, 2013).

Bel ağrısı, dünyada baş ağrısından sonra en sık görülen ağrı tipi olarak kişinin iş ve sosyal yaşamını altüst ettiği kadar önemli sağlık sorunlarına işaret etmesi bakımından da önemsenmelidir. Bel ağrısı için egzersiz yapmak ağrıyı azaltmanın en sağlıklı yollarından biridir. Uzman kontrolünde rutin şekilde yapılan bel ağrısı egzersizleri bel ağrılarını hafifletip, yeni ağrıların oluşmasını engeller (https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberleri/bel-agrisi/). Özellikle son yıllarda bel ağrılarında görülen artışın en önemli nedeni, hareketsiz yaşam tarzı ve kilo artışıyla birlikte bel ve sırt kaslarının zayıflayarak bel bölgesine binen yükün artmasıdır (https://www.anadolusaglik.org/blog/bel-ve-sirt-agrisina-kimler-daha-yatkin). Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavi ve desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Araştırmalar fiziksel aktivitelerinin fizik tedavi rehabilitasyonundaki önemini de göstermektedir. Bu noktada araştırma önemli görülmektedir. Bu araştırmanın amacı; rekreasyonel aktivitelere katılım durumuna göre bel ve/veya sırt ağrısı çeken bireylerin fizik tedavi alma sıklıklarının belirlenmesi ve fizik tedavi alma sıklıklarının çeşitli değişkenliklere göre incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmada var olan durumu sorgulayan betimsel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi amaç edinen araştırmalar için uygun bir modeldir (Karasar, 1999). Araştırmanın evreni; 15 Şubat-15 Mayıs 2018 tarihleri arasında Batman il merkezinde bulunan 1 kamu ve 3 özel hastanenin fizik

tedavi ünitelerine bel ve/veya sırt ağrısı için başvuran 420 hastadan oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu hastanelerin fizik tedavi ünitelerine bel ve/veya sırt ağrısı tedavisi için başvuran hastalardan araştırmaya hasta onam formu ile gönüllü olarak katılan 150 hasta oluşturmaktadır.

Araştırmanın sosyo-demografik bilgiler ile fiziksel tedavi alma sıklığına ilişkin veriler araştırmacı tarafından geliştirilen "Bilgi Formu", fiziksel aktivite değişkeni ile ilgili verileri ise Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilen "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ Short Form-International Physical Activity Questionnaire Short Form) ile elde edilmiştir. Kişisel bilgi formunda, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, boyu, kilosu, meslek ve günlük çalışma süreleri, ağrı skalaları ve fiziksel tedavi alma sıklıklarına ilişkin 8 soru bulunmaktadır. "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu" hastaların fizik tedavi ünitelerine başvurduğu ve araştırmanın verilerinin toplandığı tarihler içerisinde ki son yedi günlük rekreasyonel aktivitelere katılım durumuna göre oluşan fiziksel aktivite düzeylerini ölçmektedir. Kısa form 7 sorudan oluşup yürüme, orta-şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi vermektedir. Oturarak harcanan zaman ayrı bir soru olarak değerlendirilmektedir.

Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve sıklık (günler) toplamını içermektedir. Bu hesaplamalardan, MET-dakika olarak bir skor elde edilmektedir. Bir MET-dakika, yapılan aktivitenin dakikası ile MET skorunun çarpımı ile hesaplanmaktadır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur. Bunlar; "Yürüme=3.3 MET", "Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite=4.0 MET", "Şiddetli Fiziksel Aktivite = 8.0 MET" ve "Oturma=1.5 MET", bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi hesaplanmaktadır. Hesaplamalar sonucunda sonuçlar kategorik olarak sınıflandırılmaktadır. Bu kategoriler ise şunlardır; 1.Kategori: İnaktif olanlar: MET600 - min/hf, 2.Kategori: Minimum aktif olanlar: 600 < MET< 3000 - min/hf, 3. Kategori: Çok aktif olanlar: MET >3000 - min/hf

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 22 Paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma grubundan elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği tek örneklem Kolmogorov Smirnov testi ile incelenmiş, verilerin normal dağılım göstermediği ($z=,382$; $p<0,05$) belirlenmiştir. Bu kapsamda verilerin analizinde non-parametrik testleri kullanılmış, araştırmaya katılanlara ait tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiş, sürekli değişkenler için, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. MET skorları katılımcıların cevapları değerlendirilerek fiziksel aktivite kategorileri belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

	Grup	**n**	**%**
1.Cinsiyet	Erkek	68	45.3
	Kadın	82	54.7
2.Yaş	15-25 arası	26	17.3
	26-35 arası	37	24.7
	36-45 arası	37	24.7
	46-55 arası	21	14.0
	56-65 arası	18	12.0
	66-75 arası	11	7.3
3.Boy (cm)	140-150 arası	16	10.7
	151-160 arası	40	26.7
	161-170 arası	41	27.3
	171-180 arası	39	26.0
	181 ve üstü	14	9.3
4.Ağırlık (Kg)	50-60 arası	42	28.0
	61-70 arası	38	25.3
	71-80 arası	38	25.3
	81-90 arası	19	12.7
	91-100 arası	13	8.7
5. Meslek	Memur	31	20.7
	İşçi	29	19.3
	Serbest	18	12.0

	Diğer	72	48.0
6. Günlük Çalışma Süresi	1-2 Saat	20	13.3
	3-4 Saat	16	10.7
	5-6 Saat	16	10.7
	7-8 Saat	61	40.7
	9-10 Saat	21	14.0
	11 Saat ve Fazla	16	10.7
7. Ağrı Skalası	2-4 (Hafif ağrı)	40	26.7
	5-7 (Orta ağrı)	74	49.3
	8-10 (Şiddetli ağrı)	36	24.0
8. Fizik Tedavi Alma Sıklığı	0-6 Ay Arası (Sıklıkla)	41	27.3
	6-12 Ay Arası(Ara Sıra)	48	32.0
	12 Aydan Fazla (Nadiren)	61	40.7
Toplam		150	100.0

Tablo 1'e göre; katılımcıların 68'i (%45.3) erkek, 82'si (%54.7) ise kadındır. Yaş olarak katılımcıların 26'sı (%17.3) 15-25 yaş aralığına, 37'si (%24.7) 26-35 yaş aralığına, 37'si (%24.7) 36-45 yaş aralığına, 21'i (%14) 46-55 yaş aralığına, 18'i (%12.0) 56-65 yaş aralığına, 11'i (%7.3) 66-75 yaş aralığına sahiptir. Boy olarak katılımcıların 16'sı (%10.7) 140-150 cm aralığında, 40'ı (%26.7) 151-160 boy aralığında, 41'i (%27.3) 161-170 boy aralığında, 39'u (%26.0) 171-180 boy aralığında, 14'ü (%9.3) 181 ve üstünde bir boy aralığında yer almaktadır. Ağırlığa göre katılımcıların 42'si (%28.0) 50-60 kg aralığına, 38'i (%25.3) 61-70 kg ve 71-80 kg aralığına, 19' u (%12.7) 81-90 kg aralığına ve 13'ü (%8.7) 91-100 kg aralığına sahiptir. Katılımcıların 31'i (%20.7) memur, 29'u (%19.3) işçi, 18'i (%12.0) serbest, 72'si (%48.0) diğer mesleklere sahip olarak çalışmaktadırlar. Katılımcıların 20'si (%13.3) 1-2 saat, 16'sı (%10.7) 3-4 saat, 16'sı(%10.7) 5-6 saat, 61'i (%40.7) 7-8 saat, 21'i (%14.0) 9-10 saat, 16'sı (%10.7) 11 ve daha fazla saat günlük çalışmaktadır. Katılımcıların 40'ı (%26.7) 2-4 hafif ağrı, 74'ü (%49.3) 5-7 orta ağrı, 36'sı (%24.0) 8-10 şiddetli ağrı çekmektedir. Katılımcıların 41'i (%27.3) sıklıkla, 48'i (32.0) ara sıra, 61'i (%40.7) nadiren fizik tedavi almaktadırlar.

Tablo 2. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre fizik tedavi alma sıklıkları

Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET/hft/dk)	**Fizik Tedavi Alma Sıklığı**			
	0-6 aya arası (sıklıkla)	**6-12 ay arası (ara sıra)**	**12 aydan fazla (nadiren)**	**Toplam (MET)**
İnaktif	26	21	46	93
	28.0%	22.6%	49.5%	100.0%
Minimum Aktif	8	19	9	36
	22.2%	52.8%	25.0%	100.0%
Çok Aktif	7	8	6	21
	33.3%	38.1%	28.6%	100.0%
Toplam (Sıklık)	41	48	61	150
	27.3%	32.0%	40.7%	100.0%

Tablo 2 incelendiğinde; bel ve sırt ağrısı nedeniyle fizik tedavi gören katılımcılardan fiziksel aktivite düzeyi inaktif olanların 26'sı (%28.0) sıklıkla, 21'i (%22.6) ara sıra, 46'sı (%49.5) nadiren; minimal aktif olanların 8'i (%22.2) sıklıkla, 19'u (%52.8) ara sıra, 9'u (%25.0) nadiren; çok aktif olanların ise 7'si (%33.3) sıklıkla, 8'i (%38.1) ara sıra ve 6'sı (%28.6) ise nadiren fizik tedavi gördüklerini belirtmişlerdir. Fiziksel aktivite düzeyi olarak toplam katılımcıların 93'ü inaktif, 36'sı minimum aktif ve 21'i çok aktif kategorisindedir. Yine fizik tedavi alma sıklığı olarak katılımcıların toplam 41'i sıklıkla, 48'i ara sıra ve 61' ise nadiren fizik tedavi gördükleri belirlenmiştir. Bulgulara göre fiziksel aktivite düzeyi inaktif olanların (93 kişi) daha sıklıkla fizik tedavi aldıkları görülmektedir

Tablo 3. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıkları arasındaki ilişki

Fiziksel Aktivite Düzeyi (MET)		**Fizik Tedavi Alma Sıklığı**
Spearman's rho	r	-.267**
	p	.001

Tablo 3' e göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıkları arasında negatif (ters) yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki (r=-.267; p<.001) saptanmıştır. Bu bulguya göre fiziksel aktivite düzeyi ile fizik tedavi alma sıklığı arasında ters yönde bir ilişkinin olduğu, fiziksel aktivite düzeyi düşük olanların fizik tedavi alma sıklıklarının yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıklarının Mann Whitney-U testi sonuçları

	Cinsiyet	**N**	**S.O.**	**S.T.**	**U**	**z**	**p**
Fiziksel Aktivite (MET)	Erkek	68	67.43	4585.00	2239.00	-2.401	0.01*
	Kadın	82	82.20	6740.00			
	Toplam	150					
Fizik Tedavi Alma Sıklığı	Erkek	68	76.38	5194.00	2728.00	-0.239	0.81
	Kadın	82	74.77	6131.00			
	Toplam	150					

*p<0.05

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı olarak değişirken ($U_{(2239.00)}$=-2.041; p<0.05), fizik tedavi alma sıklıkları anlamlı olarak değişmemektedir ($U_{(2728.00)}$=-0.239; p>0.05). Grupların sıra ortalaması incelendiğinde kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların yaş değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıklarının Kruskall Wallis-H testi sonuçları

	Yaş Grup	**N**	**S.O.**	**Ki-Kare**	**df**	**p**
Fiziksel Aktivite (MET)	15-25 arası	26	88.83	37.630	5	**0.00***
	26-35 arası	37	95.77			
	36-45 arası	37	80.12			
	46-55 arası	21	50.07			
	56-65 arası	18	52.17			
	66-75 arası	11	47.00			
	Toplam	150				
Fizik Tedavi Alma Sıklığı	15-25 arası	26	92.33	14.896	5	**0.01***
	26-35 arası	37	79.27			
	36-45 arası	37	69.85			
	46-55 arası	21	85.10			
	56-65 arası	18	63.78			
	66-75 arası	11	42.91			
	Toplam	150				

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde; katılımcıların yaş değişkenine göre hem fiziksel aktivite düzeyleri ($X^2_{(5)}$=37.630; p<0.05), hem de fizik tedavi alma sıklıkları ($X^2_{(5)}$=14.896; p<0.05) anlamlı olarak değişmektedir. Anlamlı değişmenin hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı test tekniği olarak Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Test sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri, 15-25 yaş grubu ile 46-55 yaş grubu, 56-65 yaş grubu ve 66-75 yaş grubu arasında, 26-35 yaş grubu ile 36-45 yaş grubu, 46-55 yaş grubu, 56-65 yaş grubu arasında ve 66-75 yaş grubu arasında, 36-45 yaş grubu ile 46-55 yaş grubu, 56-65 yaş grubu ve 66-75 yaş grubu arasında anlamlı olarak değiştiği (p<0.05), grupların sıra ortalamasına bakıldığında yaş grubu yükseldikçe katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü saptanmıştır. Katılımcıların fizik tedavi alma sıklıkları ise yaş grubuna göre; 15-25 yaş grubu ile 36-45 yaş grubu, 56-65 yaş grubu ve 66-75 yaş grubu arasında, 26-35 yaş grubu ile 66-75 yaş grubu arasında, 36-45 yaş grubu ile 66-75 yaş grubu arasında, 46-55 yaş grubu ile 66-75 yaş grubu arasında anlamlı olarak değiştiği (p<0.05), grupların sıra ortalaması incelendiğinde yaş grubu yükseldikçe katılımcıların fizik tedavi alma sıklıklarının düştüğü saptanmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların boy değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıklarının Kruskall Wallis-H testi sonuçları

	Boy Grup	N	S.O.	Ki-Kare	df	p
Fiziksel Aktivite (MET)	140-150 arası	16	55.06	5.632	4	0.22
	151-160 arası	40	80.30			
	161-170 arası	41	75.65			
	171-180 arası	39	77.85			
	181 ve üstü	14	78.18			
	Toplam	150				
Fizik Tedavi Alma Sıklığı	140-150 arası	16	67.41	6.982		0.13
	151-160 arası	40	76.35			
	161-170 arası	41	66.85			
	171-180 arası	39	78.90			
	181 ve üstü	14	98.18			
	Toplam	150				

Tablo 6 incelendiğinde; katılımcıların boy değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ($X^2_{(4)}$=5.632; p>0.05) ile fizik tedavi alma sıklıkları ($X^2_{(4)}$=6.982; p>0.05) anlamlı olarak değişmemektedir.

Tablo 7. Katılımcıların ağırlık (kilo) değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıklarının Kruskall Wallis-H testi sonuçları

	Ağırlık (kg)	N	S.O.	Ki-Kare	df	p
Fiziksel Aktivite (MET)	50-60 arası	42	89.96	9.652	4	*0.04
	61-70 arası	38	72.07			
	71-80 arası	38	67.17			
	81-90 arası	19	64.87			
	91-100 arası	13	64.08			
	Toplam	150				
Fizik Tedavi Alma Sıklığı	50-60 arası	42	75.54	3.976	4	0.40
	61-70 arası	38	69.79			
	71-80 arası	38	72.66			
	81-90 arası	19	79.24			
	91-100 arası	13	94.92			
	Toplam	150				

*p<0.05

Tablo 7 incelendiğinde; katılımcıların ağırlık değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin ($X^2_{(4)}$=9.652; p<0.05) anlamlı olarak değiştiği, fizik tedavi alma sıklıklarının ise ($X^2_{(4)}$=3.967; p>0.05) anlamlı olarak değişmediği görülmüştür. Anlamlı değişmenin hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı test tekniği olarak Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Test sonucunda katılımcıların ağırlık değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin, 50-60 arası ağırlığa sahip grup ile 61-70 ve 71-80 arası gruplar arasında anlamlı olarak değiştiği (p<0.05), grupların sıra ortalamasına bakıldığında grupların vücut ağırlığı yükseldikçe fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü gözlenmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların meslek değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıklarının Kruskall Wallis-H testi sonuçları

	Meslek	N	S.O.	Ki-Kare	df	p
Fiziksel Aktivite (MET)	Memur	31	72.40	3.789	3	0.28
	İşçi	29	87.24			
	Serbest	18	76.83			
	Diğer	72	71.77			
	Toplam	150				
	Memur	31	81.66	1.544	3	0.67
Fizik Tedavi Alma Sıklığı	İşçi	29	68.50			
	Serbest	18	76.25			

Diğer	72	75.48	
Toplam	150		

Tablo 8 incelendiğinde; katılımcıların meslek değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ($X^2_{(3)}$=3.789; p>0.05) ile fizik tedavi alma sıklıkları ($X^2_{(3)}$=1.544; p>0.05) anlamlı olarak değişmemektedir.

Tablo 9. Katılımcıların günlük çalışma süresi değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıklarının Kruskall Wallis-H testi sonuçları

	Günlük Çalışma Süresi	**N**	**S.O.**	**Ki-Kare**	**df**	**p**
Fiziksel Aktivite (MET)	1-2 saat	20	61.33	13.387	5	***0.02**
	3-4 saat	16	59.09			
	5-6 saat	16	77.00			
	7-8 saat	61	74.00			
	9-10 saat	21	90.29			
	11 saat ve fazla	16	94.44			
	Toplam	150				
Fizik Tedavi Alma Sıklığı	1-2 saat	20	66.70	8.493	5	0.13
	3-4 saat	16	89.88			
	5-6 saat	16	52.56			
	7-8 saat	61	78.14			
	9-10 saat	21	78.93			
	11 saat ve fazla	16	80.50			
	Toplam	150				

*p<0.05

Tablo 9 incelendiğinde; katılımcıların günlük çalışma süresi değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin ($X^2_{(5)}$=13.387; p<0.05) anlamlı olarak değiştiği, fizik tedavi alma sıklıklarının ise anlamlı olarak ($X^2_{(5)}$=8.493; p>0.05) değişmediği görülmüştür. Anlamlı değişmenin hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı test tekniği olarak Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Test sonucunda katılımcıların günlük çalışma süresi değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin günlük 1-2 saat çalışan grup ile 9-10 saat ve 11 saat ve üstü çalışan grup arasında anlamlı olarak değiştiği (p<0.05), günlük çalışma süresi yüksek olan grubun fiziksel aktivite düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların ağrı skalası değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıklarının Kruskall Wallis-H testi sonuçları

	Ağrı Skalası	**N**	**S.O.**	**Ki-Kare**	**df**	**p**
Fiziksel Aktivite (MET)	Hafif Derece (2-4)	40	86.38	6.365	2	***0.04**
	Orta Derece (5-7)	74	74.87			
	Şiddetli Derece (8-10)	36	64.71			
	Toplam	150				
Fizik Tedavi Alma Sıklığı	Hafif Derece (2-4)	40	83.66	2.154	2	0.34
	Orta Derece (5-7)	74	72.67			
	Şiddetli Derece (8-10)	36	72.25			
	Toplam	150				

*p<0.05

Tablo 10 incelendiğinde; katılımcıların ağrı skalası değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin ($X^2_{(2)}$=6.365; p<0.05) anlamlı olarak değiştiği, fizik tedavi alma sıklıklarının ise ($X^2_{(2)}$=2.154; p>0.05) anlamlı olarak değişmediği görülmüştür. Anlamlı değişmenin hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı test tekniği olarak Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Test sonucunda katılımcıların ağrı skalası değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin, hafif ağrısı olan grup ile şiddetli ağrısı olan grup arasında anlamlı olarak değiştiği (p<0.05), grupların sıra ortalamasına bakıldığında ağrı skalası yükseldikçe grubun fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü gözlenmiştir.

Sonuç

Rekreasyonel aktivitelere katılım durumuna göre bel ve/veya sırt ağrısı çeken bireylerin fizik tedavi alma sıklıklarının incelendiği bu çalışmada fiziksel aktivite düzeyi olarak katılımcıların toplam 93'ü inaktif, 36'sı minimum aktif ve 21'i ise çok aktif kategorisindedir. Fizik tedavi alma sıklığı olarak katılımcıların toplam 41'i sıklıkla, 48'i ara sıra ve 61' ise nadiren fizik tedavi aldıkları belirlenmiştir. Bulgulara göre fiziksel aktivite düzeyi inaktif ve fizik tedavi alma sıklığı nadiren olan katılımcıların çoğunlukta olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite olarak inaktif olanların sıklıkla fizik tedavi aldıkları, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıkları arasında negatif (ters) yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri anlamlı olarak değişirken, fizik tedavi alma sıklıkları anlamlı olarak değişmemektedir Grupların sıra ortalaması incelendiğinde kadın katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaş değişkenine göre hem fiziksel aktivite düzeyleri, hem de fizik tedavi alma sıklıkları anlamlı olarak değişmekte, yaş grubu yükseldikçe katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin ve fizik tedavi alma sıklıklarının düştüğü saptanmıştır. Katılımcıların boy ve meslek değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri ile fizik tedavi alma sıklıkları anlamlı olarak değişmemekte, ağırlık değişkenine göre ise fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak değiştiği, fizik tedavi alma sıklıklarının anlamlı olarak değişmediği görülmüştür.

Araştırmada katılımcıların vücut ağırlığı yükseldikçe fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü gözlenmiştir. Katılımcıların günlük çalışma süresi değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak değiştiği, fizik tedavi alma sıklıklarının ise anlamlı olarak değişmediği, günlük çalışma süresi yüksek olan katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların ağrı skalası değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak değiştiği, fizik tedavi alma sıklıklarının ise anlamlı olarak değişmediği görülmüş, ağrı skalası yükseldikçe katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü gözlenmiştir.

Alan yazındaki kısıtlı çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen bulguların olduğu görülmektedir. Clarke ve ark. (2007) çalışmasında, fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum, eğitim, psikolojik nedenler ve çevre gibi faktörlerden etkilendiğini belirtmiştir. Araştırmanın bu bulgusu araştırmamızın cinsiyet ve yaş değişkeni açısından bulgularını destekler niteliktedir. Araştırmamızda da fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından kadınlar lehine ve yaş değişkeni açısından anlamlı olarak değiştiği saptanmıştır. Yoncalık ve ark. (2017)' nın araştırma sonuçlarına göre; katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktiviteye katılımları yönünden yetersizliklerinin olduğu, MET değerine göre araştırmaya katılan toplam 41 hastanın 21'i hareketsiz yaşam sergilerken, 20'sinin yeterli düzeyde hareket ettiği, erkek hastaların fiziksel aktivite düzeylerinin (MET) anlamlı derecede kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu cinsiyet değişkeni hariç araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Araştırmamızda da katılımcıların büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyi olarak inaktif oldukları görülmüştür. Hootman ve ark. (2003)' nın çalışmasında ise kadınlarda fiziksel aktivite yapma oranının erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgu araştırma bulgumuzla örtüşmemektedir. Taşkın (2012) araştırmasında, hasta olgularının büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyinin çok düşük olduğunu ancak fiziksel aktivite düzeyinin ağrı üzerinde bir etkisinin olmadığını, yaş ve meslek durumu değişkenleri ile ağrı arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını, kadınların ev işlerinde harcadıkları MET değerinin daha yüksek, buna karşın erkeklerin ise iş yerinde ve sporda harcadıkları MET değerlerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Araştırmamızda da kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu, bu duruma diğer araştırmalarda olduğu gibi kadınların ev işlerinde harcadıkları enerjinin neden olduğu düşünülmektedir. Yine araştırmamızda katılımcıların büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyi olarak inaktif oldukları göz önünde bulundurulduğunda her iki araştırma bulgularının birbirini destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Ceceli ve ark. (2007) çalışmalarında, denge parametrelerinin yaşla bozulduğunu, sandalyeye oturup kalkma süresinin yaş, dengeyle ve yürüme süresiyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bulgu dolaylı olarak araştırma bulgumuzla paralellik göstermektedir. Şöyle ki, araştırmamızda katılımcıların yaşla birlikte fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü saptanmıştır. Muhtemelen yaşla birlikte denge, oturup kalkma ve yürüme parametrelerinin bozulması fiziksel aktivite düzeylerini de etkilemektedir. Yine Taşkın (2012) araştırmasında, daha önce fizyoterapi gören ve görmeyen olguların tedavi öncesi, tedavi sonrası ve tedavi öncesi ağrı ile tedavi sonrası ağrı arasındaki fark değerleri arasında anlamlı bir fark

bulunmadığını, tedavi sayısının tedavi sonucunu etkilemediğini belirtmiştir. Bu bulgu ağrı skalasına göre araştırma bulgumuzla örtüşmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların fizik tedavi alma sıklıklarının fizik tedavi ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Akman ve ark. (2013) ofis çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin; bel ağrısı, yaşam kalitesi, depresyon ve anksiyete seviyesi üzerine etkisi konulu çalışmalarında, olguların fiziksel aktivite düzeyleri ile ağrı şiddeti, yasam kalitesi, depresyon ve anksiyete seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığını saptamışlardır. Araştırmamızda katılımcıların ağrı skalaları ile fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak değiştiği gözlenmiştir. Bu kapsamda araştırma bulguları birbiri ile kısmen paralellik göstermemektedir.

Aktaş (2007) araştırmasında, kronik bel ağrılı olguların yaşları arttıkça ağrı şiddeti, depresif semptomları, özürlülük düzeyleri arttığını, yaşam kalitelerinin ise azaldığını, Hösükler (2017) ise çalışmasında, yaş, cinsiyet, meslek ve vücut kitle indeksinin bel ağrısı riskini etkilemediğini tespit etmiştir. Aktaş (2007)'ın bu bulgusu araştırma bulgumuzla tamamen örtüşürken, Hösükler (2017)'in bulgusu ile kısmen örtüşmektedir. Toy (2013) kronik bel ağrılı hastalarda kinezyolojik bantlama, fizik tedavi ve egzersiz tedavilerinin etkilerinin karşılaştırılması konulu çalışmasında, hastaların demografik verileri ve tedavi öncesi değerlendirilen tüm parametrelerin gruplar arasında benzer olduğunu, tedavi sonrası ve 3. ayda tekrarlanan ölçümler sonucunda ağrı, disabilite ve depresyon düzeylerinin tüm gruplarda anlamlı şekilde iyileşme gösterdiğini ancak, tedavi sonrası bu üç parametrede görülen iyileşme oranları, egzersiz grubunda diğer iki gruba kıyasla anlamlı derecede daha düşük çıktığını rapor etmiştir. Bu bulgu egzersiz açısından aktif olanların fizik tedaviye daha az ihtiyaç duymaları açısından araştırma bulgularımızı desteklemektedir. Nitekim araştırmamızda fiziksel aktivite düzeyi aktif olanların fizik tedavi alma sıklıklarının düşük olduğu saptanmıştır.

Gerek bu araştırma bulguları olsun gerekse yukarıda verilen araştırmaların benzer bulguları olsun fizik tedavi ve rehabilitasyonda egzersizlerin, rekreasyonel aktivitelerin olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Tıbbi olgular dâhil fizik tedavi olguları değerlendirildiğinde fiziksel aktivitenin önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Fizik tedavide özellikle bel ve/veya sırt ağrılı olgularda tedavi amaçlı egzersizlerin verildiği bir gerçektir. Bu açıdan fiziksel aktivite fizik tedavinin ayrılmaz bir parçasıdır.

Kaynaklar

Akman, A.O., Aydoğdu, O., Öztürk, Z.B., Demirbüken, İ., Sarı, Z., Çolak, T.K., Acar, G., Yurdalan, S. ve Polat, M.G. (2013). Ofis çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin; bel ağrısı, yaşam kalitesi, depresyon ve anksiyete seviyesi üzerine etkisi, *7. Ulusal Spor Fizyoterapistleri Kongresi*, Ankara.

Aktaş, H. (2007). *Farklı yaş gruplarında bel ağrısı olan bireylerin ağrı, depresyon ve yaşam kalitesi açısından sağlıklı bireylerle karşılaştırılması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Arasıl, T. (2008). Türkiye'de ve dünyada fiziksel tıp ve rehabilitasyonun durumu, *Türk Fiziksel Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 54(1), 1-3.

Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Bulut, S.*A*. (2013). Social determinants of health, physical activity*. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.

Can, F. (2016) Fizyoterapi ve rehabilitasyonun mesleki gelişim tarihçesi*, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*; 1(3), 1-6.

Ceceli, E., Kocaoğlu, S., Güven, D., Okumuş, M., Gökoğlu, F. ve Yorgancıoğlu, R. (2007). Geriatrik hastalarda denge, yaş ve fonksiyonel durum ilişkisi. *Geriatri*, 10(4), 169-172.

Clarke, K.K., Freeland, G.J., Klohe, L.D.M., Milani, T.J., Nuss, H.J. and Laffrey, S. (2007). Promotion of physical activity in low-income mothers using pedometers, *J Am Diet Assoc*.,107, 962-967.

Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth. B.E., Pratt. M., Ekelund. U., Yngve, A,, Sallis, J.F. and Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity, *Medicine Scienceand Sports Exercise*, 35, 1381-1395.

Hootman, J.M., Macera, C.A., Ham, S.A., Helmıck, C.G., Joseph, E. and Snıezek, J.E. (2003). Physical activity levels among the general us adult population and in adults with and without arthritis, *Arthritis & Rheumatism*, *Arthritis Care & Research.* 49(1),129-135.

Hösükler, E.H. (2017). *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesi'nde bel ağrısı şikayeti ile yatan hastalarda D vitamini, kalsiyum, fosfor, vücut kitle indeksi, kemik mineral*

*dansitometrisi ve glukoz düzeylerinin analiz*i, Tıpta Uzmanlık Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi / Tıp Fakültesi, Bolu.
https://www.anadolusaglik.org/blog/bel-ve-sirt-agrisina-kimler-daha-yatkin [03.09.2018].
https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberleri/bel-agrisi/ [08.10.2018].
Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayınevi, Ankara.
Taşkın, G. (2012). *Fiziksel aktivite düzeyinin bazı fizik tedavi uygulamalarında ağrı duyusu üzerindeki etkilerinin incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
Toy, Ö., 2013, Kronik bel ağrılı hastalarda kinezyolojik bantlama, fizik tedavi ve egzersiz tedavilerinin etkilerinin karşılaştırılması, Tıpta Uzmanlık Tezi, *Afyon Kocatepe Üniversitesi / Tıp Fakültesi*, Afyonkarahisar.
Yoncalık, M.T., Aslan, E., Yaka, M., 2017 Fizik tedavi ve rehabilitasyon alan hastaların fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam davranışı biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 57-68.

SB65

TERAPATİK EGZERSİZLER YETİŞKİN HEMOFİLİ HASTALARINDA KİNEZYOFOBİ VE SAĞLIKLA İLİŞKİLİ YAŞAM KALİTESİNİ İYİLEŞTİRİR Mİ? RANDOMİZE KONTROLLÜ ÇALIMA

***[1]Volkan Deniz*, [1]Nevin Atalay Güzel**

[1]Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *volkand2014@gmail.com, natalay@gazi.edu.tr*

Terapatik Egzersizler Yetişkin Hemofili Hastalarında Kinezyofobi ve Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesini İyileştirir mi? Randomize Kontrollü Çalıma Giriş ve Amaç Hemofili hastalarında; ağrı, yaralanma riski ve fiziksel limitasyonlar kinezyofobi olgusunun gelişmesine ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin azalmasına neden olur. Bu çalışmanın amacı, yetişkin hemofili hastalarında, terapatik egzersizlerin kinezyofobi ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi üzerine olan etkilerinin araştırılmasıdır. Yöntem Çalışmaya, yaşları 18 ile 42 arasında değişen toplam 24 hasta dâhil edildi. Hastalar kontrol ve egzersiz grubuna eşit sayıda randomize edildi. Değerlendirmede, kinezyofobi için Tampa Kinezyofobi Skalası-17, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi için Kısa Form-36 ve Hemofilik Yetişkinlerde Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanıldı. Egzersiz grubuna, terapatik egzersizler iki ay boyunca haftanın üç günü uygulandı. Bulgular Egzersiz grubunda, kontrol grubuna göre kinezyofobi olgusunda anlamlı azalma ($p<0.05$) ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinde anlamlı artma oldu ($p<0.05$). Sonuç Terapatik egzersizler, yetişkin hemofili hastalarında kinezyofobi ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde kullanılabilecek basit ve güvenli tedavi yöntemleridir. Bu iyileşme egzersize bağlı gelişen fiziksel ve psikolojik düzelme ile açıklanabilir.

Do Therapeutic Exercises Improve Kinesophobia and Health-Related Quality of Life in Adult Hemophilia Patients? A randomized controlled trial.

Do Therapeutic Exercises Improve Kinesophobia and Health-Related Quality of Life in Adult Hemophilia Patients? A randomized controlled trial. Objectives Pain, risk of injury and physical limitations lead to the development of kinesiophobia and decrease in health-related quality of life in hemophilia patients. The aim of this study was to investigate the effects of therapeutic exercises on kinesophobia andh ealth-relatedquality of life in adult hemophili patients. Method A total of 24 patients aged 18 to 42 years were included in the study. Patients were randomly allocated to the control and exercise groups.Tampa Kinesiophobia Scale-17 was used for evaluation of kinesiophobia, Short Form-36 and Haemophilia Adult Quality of Life was used to assess health related quality of life. Therapeutic exercises were administered to the exercise group three days a week for two months. Results There was a significant decrease in kinesophobia ($p <0.05$) and a significant increase in health-related quality of life in the exercise group compared to the control group ($p <0.05$). Conclusions Therapeutic exercises are simple and safe treatment modalities that can be used to improve kinesophobia and health-related quality of life in adult hemophilia patients. This improvement can be attributed to physical and psychological wellness caused by exercises.

SB89

FİTNESS MERKEZLERİNE ÜYE OLAN BİREYLERİN YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]ŞENİZ KARAGÖZ, [1]HALİME DİNÇ , [2]SİNAN SARAÇLI, [3]İRFAN YILDIRIM

[1]AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ SPOR YÜKSEK OKULU,AFYONKARAHİSAR
[2]AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ FEN EDEBİYAT FAKÜLTESİ İSTATİSTİK BÖLÜMÜ,AFYONKARAHİSAR
[3]MERSİN ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ,MERSİN

Email : *senizkaragoz@gmail.com, halimedinc@yandex.com, ssaraclı@gmail.com, yldrm76@gmail.com*

Abstract

Purpose: The purpose of this study is to examine the health quality levels of the individuals who are affiliated to fitness centers.

Material and Method: A questionnaire including the personal information form and short form of world health organization's life quality scale is applied to 200 (83 female, 117 male) volunteer individual who are affiliated to the fitness centers at the Afyonkarahisar city center. The scale has four sub-dimensions named as physical, physiological, social and environmental. SPSS software is used to analyze the data set. After giving the descriptive statistics of the participants, to test the differences between the related groups, independent samples t test and ANOVA is applied at the %5 significant level.

Verilerin çözümlenmesinde SPSS paket programından yaralanılmıştır. Çalışmada katılımcılara ait betimleyici istatistikler verildikten sonra, bağımsız örneklemler t testi ve varyans analizi kullanılarak %5 anlamlılık düzeyinde ilgili gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmiştir

Findings: As the results of analyzing the life quality data, even there is no statistically significant difference for all the sub-dimensions according to gender, it is determined that according to marital status, married are much successful at the sub-dimensions of social relations and environment. For the occupational group variable, there is a significant difference only at the environmental sub dimension of the life quality scale. Besides, when the related data set is examined according to alcohol and cigarette consumption variables, there is a significant difference at the social relation sub dimension according individual's smoking habits.

Results: We think that young adults attend to the fitness centers without considering gender difference and this is an important finding for the public health. Besides it can be said that behaviors of the married people are much sensitive at social relations and environmental fields according to single people.

Keywords: Fitness centers, life quality, health

[1]Şeniz Karagöz; Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Anabilim Dalı, Afyonkarahisar

[1]Halime Dinç; Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Anabilim Dalı, Afyonkarahisar

[1]Sinan Saraçlı; Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Uygulamalı İstatistik Anabilim Dalı, Afyonkarahisar

[2]İrfan Yıldırım; Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Anabilim Dalı, Mersin

Giriş ve Amaç:

Dünya sağlık örgütünün 2008 yılı raporunda, dünya genelinde 15 yaş ve üzeri yetişkinlerin %31'inin yeterince hareketli olmadığı belirtilmiştir. Sağlık Bakanlığı tarafından 2011'de yapılan "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırmasına göre de Türkiye genelinde kadınların %87'si, erkeklerin %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir. Bu oranlar, hareketsiz yaşam tarzının ülkemiz için ciddi boyutlarda olduğunu ortaya koymaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Fiziksel aktivite, çocuklarda ve yetişkinlerde hareketsiz yaşam ve obeziteye bağlı olarak görülen sorunlarla ciddiyetle ilgilenmeyi amaçlayan herhangi bir stratejinin olmazsa olmazlarından biridir. Aktif yaşam, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirirken aynı zamanda sosyal bağlılık ve toplumun refahına da katkı sağlamaktadır. Fiziksel aktivite sadece spor aktiviteleri ve planlı eğlencelerle sınırlı değildir. Fiziksel aktivite olanakları, insanların yaşadıkları ve çalıştıkları yerlerde, mahallelerde, eğitim ve sağlık kuruluşlarında, kısacası her yerde yapılabilen etkinliklerdir. (Edwards ve Thouros, 2006., Hekim, 2015). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlığı "sadece hastalığın bulunmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halini" tanımlar (Özer, 2001, Baltacı, 2008).Yaşam kalitesi ise, "kişinin kendi durumunu kültürü ve değerler sistemi içinde algılayış biçimi" olarak tanımlamıştır. Kişinin yaşadığı yeri, amaçlarını, beklentilerini ve ilgilerini kapsar. Yaşam kalitesi kavramı içinde, fiziksel sağlık, ruh sağlığı, bağımsızlık düzeyi, sosyal ilişkiler, çevre etkenleri, aktiviteler, kişisel inançlar, yaşama ve sağlığa bakış açısı, beklentiler, alışkanlıklar yer almaktadır (Jones, 1991.,Chiu, ve Kayat, 2010., Berterö, 2003).

Düzenli yapılan fiziksel aktivite etkinlikleri kişilerin sosyalleşme düzeyinin artmasına (Keskin, 2014), büyümelerinin ve gelişimlerinin daha sağlıklı olmasına, insanların kötü alışkanlıklardan uzak durmalarına, kronik rahatsızlıkların oluşumunu en aza indirmede, çeşitli hastalıkların tedavilerinin desteklenmesinde, aktif bir yaşlılık dönemi geçirilmesinde oldukça önemli bir role sahiptir (Menteş ve ark. 2011). Ayrıca; duygu, anksiyete, ve madde bağımlılığı bozukluklarının sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ile ilişkisi vardır daha yüksek düzeyde fiziksel etkinlikler ruhsal bozukluğu olan insanlarda daha yüksek sağlık kalitesi ile ilintilidir. Fiziksel olarak aktif olmayanlar ise daha kötü yaşam kalitesine sahiptir (Schmitz ve ark., 2004). Günümüzde çeşitli unsurlara bağlı olarak hareketsiz yaşam tarzının arttığı, hareketsiz yaşam tarzının da beraberinde çeşitli sağlık sorunlarını getirdiği bilinmektedir (Donnelly ve ark. 2009., ACSM 2009).

Dünya Sağlık Örgütü 2012 yılında sağlık verilerine göre mortaliteye neden olan hastalıklar; %48 kardiovasküler hastalıklar, %21 kanser, %3.5 Tip 2 diyabet olarak belirtilirken, yapılan araştırmalar Fiziksel aktivitenin birçok hastalıktan koruyucu (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, meme ve kolon kanseri, obezite, Tip 2 diyabet gibi) ve birçok hastalıkta tedavi edici (Tip 2 diyabet, hipertansiyon, obezite gibi) etki gösterdiğini belirtmektedir (Özdil, ve Aktaş, 2016).Bu bilgiler ışığında araştırmamız Afyonkarahisar il merkezinde yaşayan ve fitness merkezlerine üye olan genç bireylerin (28,41 yaş) fiziksel olarak aktif olmalarının yaşam kalitelerine ne gibi etkiler oluşturduğu düşünülerek planlanmıştır. Bu bağlamda araştırmamızda fitness merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

2. Yöntem

Çalışma Afyonkarahisar il merkezinde yaşayan ve il merkezinde bulunan çeşitli fitness merkezlerine gelen bireyler ile sınırlı tutulmuştur. Çalışma katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır. Bu çalışmada tarama modelinde bir araştırma yöntemi kullanılmıştır. Öncelikle alanla ilgili literatür taraması yapılmıştır. Katılımcılara demografik bilgiler ile yaşam kalitesi düzeylerinin sorulduğu ölçek uygulanmıştır. WHOQOL BREF 27 (WHOQoL Group, 1998). Yaşam Kalitesi Ölçeği: Ölçek, DSÖ tarafından geliştirilmiş, Eser ve ark. (2010) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılmıştır (Eser. ve ark., 2010). WHQOL BREF 27 soru ve dört alt boyuttan (bedensel sağlık, çevresel sağlık, sosyal ilişkiler ve ruhsal sağlık) oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığı için hesaplanan "Cronbach's Alpha" değerleri bedensel sağlık alanında 0.83, ruhsal sağlık alanında 0.66, sosyal ilişkiler alanında 0.53, çevresel sağlık alanında 0.73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı bulunmamakta, alt alanlar kendi içerisinde değerlendirilmektedir. Ölçek maddeleri 1'den 5'e kadar değişen Likert tipi puanlama ile puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen puan arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır. Bu çalışmada evren Türkiye'deki spor merkezlerine üye olan kadın ve erkek bireylerin tamamıdır. Örneklem grubu ise, Afyonkarahisar il merkezin de bulunan fitness merkezlerine gelen 200 kişidir. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında veriler Ölçeğin alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacı ile Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve bunun sonucunda yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmada katılımcılara ait betimleyici istatistikler verildikten sonra, bağımsız örneklemler t testi ve varyans analizi kullanılarak %5 anlamlılık düzeyinde ilgili gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olup olmadığı test edilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1. Bireylerin demografik özellikleri

Değişken	***Düzey***	***n***	***%***
Cinsiyet	Kadın	83	41,5
	Erkek	117	58,5
Meslek	Öğrenci	63	31,5
	Serbest meslek	71	35,5
	Kamu çalışanı	66	33,0
Medeni durum	Evli	85	42,5
	Bekar	115	57,5
Alkol kullanımı	Evet	47	23,5
	Hayır	153	76,5
Sigara kullanımı	Evet	101	50,5
	Hayır	99	49,5

Tablo 1.'den de görüleceği üzere katılımcıların çoğunluğu cinsiyet bakımından erkek, serbest meslekle uğraşan, bekar, alkol kullanmayan ama sigara kullanan, bireylerdir.

Tablo 2. Bireylerin Yaşam kalitesi alt boyutlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız örneklemler t testi sonuçları.

Yaşam Kalitesi Boyutları	***Cinsiyet***	***n***	$\overline{x}$	***ss***	***p***	***t***

Fiziksel alan	Kadın	83	54,905	11,136	,226	-1,214
	Erkek	117	56,745	10,142		
Ruhsal alan	Kadın	83	60,090	12,382	,534	-,623
	Erkek	117	61,146	11,395		
Sosyal alan	Kadın	83	62,248	17,813	,338	-,959
	Erkek	117	64,601	16,555		
Çevresel alan	Kadın	83	60,996	11,625	,659	,442
	Erkek	117	60,285	10,911		

Tablo 2'den görüleceği üzere, fitness merkezlerine üye olan genç bireylerin yaşam kalitelerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği %95 güvenirlilikle söylenebilir.

Tablo 3. Bireylerin Yaşam kalitesi alt boyutlarının medeni durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız örneklemler t testi sonuçları.

Yaşam Kalitesi Boyutları	***Medeni Durum***	***n***	$\bar{x}$	***ss***	***p***	***t***
Fiziksel alan	Bekar	85	56,211	10,952	,723	,355
	Evli	115	55,672	10,104		
Ruhsal alan	Bekar	85	60,398	12,455	,666	-,432
	Evli	115	61,128	10,899		
Sosyal alan	Bekar	85	60,941	17,430	**,009***	-2,621
	Evli	115	67,254	15,998		
Çevresel alan	Bekar	85	58,861	11,052	**,011***	-2,563
	Evli	115	62,906	11,014		

Tablo 3'ten görüleceği üzere, fitness merkezlerine üye olan genç bireylerin yaşam kalitelerinin sosyal ve çevresel alanlarda medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ve evli bireylerin bu boyutlar için yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu (sırasıyla ortalamaları 67,254 ve 62,906) istatistiksel olarak %95 güvenirlilikle söylenebilir.

Tablo 4. Bireylerin Yaşam kalitesi alt boyutlarının meslek gruplarına göre ortalama puanları ve standart sapmaları

Yaşam Kalitesi Boyutları	*Meslek Grubu*	*n*	$\bar{x}$	*ss*
Fiziksel alan	Kamu çalışanı	63	55,101	10,356
	Öğrenci	71	55,080	10,893
	Serbest meslek	66	57,792	10,368
	Toplam	200	55,981	10,578
Ruhsal alan	Kamu çalışanı	63	60,449	12,497
	Öğrenci	71	59,272	11,381
	Serbest meslek	66	62,500	11,487
	Toplam	200	60,708	11,796
Sosyal alan	Kamu çalışanı	63	63,491	16,356
	Öğrenci	71	63,614	17,034
	Serbest meslek	66	63,762	18,051

	Toplam	200	63,624	17,084
Çevresel alan	Kamu çalışanı	63	59,228	10,063
	Öğrenci	71	60,081	10,737
	Serbest meslek	66	62,407	12,535
	Toplam	200	60,580	11,189

Tablo 5. Bireylerin yaşam kalitesi alt boyutlarının meslek gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA sonuçları.

Yaşam Kalitesi Boyutları	*Değişkenlik Kaynağı*	*Kareler toplamı*	*sd*	*Kareler ortalaması*	*F*	*p*	*Anlamlı fark*
Fiziksel alan	Gruplar arası	376,109	4	117,297	,577	,503	
	Gruplar içi	21890,961	195	203,427			
	Toplam	22267,070	199				
Ruhsal alan	Gruplar arası	569,318	4	94,027	,838	,396	
	Gruplar içi	27121,479	195	112,261			
	Toplam	27690,797	199				
Sosyal alan	Gruplar arası	1327,520	4	142,330	1,023	,339	
	Gruplar içi	56756,386	195	139,085			
	Toplam	58083,906	199				
Çevresel alan	Gruplar arası	1359,409	4	331,880	1,140	**,027***	3-1 3-2
	Gruplar içi	23557,073	195	291,058			
	Toplam	24916,483	199				

Tablo 5.'te verilen ANOVA sonuçlarına göre bireylerin meslek gruplarına göre yaşam kalitesi; fiziksel alan boyutunda (p>0.05), sosyal alan boyutunda (p>0.05) ve ruhsal alan boyutunda meslek gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemiştir. Ancak çevresel alan boyutunda (p<0.05) meslek gruplarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur.

Çevresel alan boyutunda meslek grupları arasında anlamı farklılık bulunmuştur (p=0,027) serbest meslek çalışanlarının yaşam kalitesi puanları kamu çalışanları ve öğrenci gruplarından farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Tablo 4. İncelendiğinde ise yaşam kalitesinin çevresel alt boyunda serbest meslek sahibi bireylerin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Bireylerin Yaşam kalitesi alt boyutlarının sigara kullanım durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız örneklemler t testi sonuçları.

Yaşam Kalitesi Boyutları	***Sigara Kullanımı***	***n***	$\bar{x}$	***ss***	***p***	***t***
Fiziksel alan	Evet	101	55,657	9,757	,819	-,228
	Hayır	99	56,312	11,394		
Ruhsal alan	Evet	101	60,932	11,664	,663	-,437
	Hayır	99	60,479	11,984		
Sosyal alan	Evet	101	66,832	17,479	,787	,271
	Hayır	99	60,352	16,108		

Çevresel alan	Evet Hayır	101 99	61,728 59,408	10,802 11,508	**,007***	2,724

Tablo 6'dan görüleceği üzere, fitness merkezlerine üye olan genç bireylerin yaşam kalitelerinin çevresel alanda sigara kullanma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ve sigara kullanan bireylerin yaşam kalitelerinin çevresel alan alt boyutunun daha yüksek olduğu (ortalama puan olarak 61,728) istatistiksel olarak %95 güvenirlilikle söylenebilir.

Tablo 7. Bireylerin Yaşam kalitesi alt boyutlarının alkol kullanım durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bağımsız örneklemler t testi sonuçları.

Yaşam Kalitesi Boyutları	***Alkol Kullanımı***	***n***	$\bar{x}$	***ss***	***p***	***t***
Fiziksel alan	Evet Hayır	46 153	56,832 55,742	10,722 10,589	,542	,611
Ruhsal alan	Evet Hayır	46 153	61,322 60,512	11,306 12,006	,685	,406
Sosyal alan	Evet Hayır	46 153	66,304 62,635	14,482 17,655	,200	1,285
Çevresel alan	Evet Hayır	46 153	61,143 60,337	10,240 11,483	,669	,428

Tablo 7'den görüleceği üzere, fitness merkezlerine üye olan genç bireylerin yaşam kalitelerinin alkol kullanım durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği %95 güvenirlilikle söylenebilir.

TARTIŞMA-SONUÇ

Fiziksel aktivite ve egzersizin önemi günümüz dünyasında giderek artan bir öneme sahiptir. Son yıllarda bu konuda yapılan çalışmaların yoğunluğu dikkat çekicidir. Birçok ülkede hareketsiz yaşam biçimi önemli sorun haline gelmiştir. Sedanter (hareketsiz) yaşam tarzı insan hayatını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle aktif yaşam tarzının artırılması, ulusal ve uluslar arası halk sağlığı önerilerinin yoğunluğunu artırmıştır. Amerikan Spor Hekimleri Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Savcı ve ark. 2006). Fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin varlığı son yıllarda önemli bir konu olmuştur. Ancak fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin derecesi çeşitli değişkenlere göre (cinsiyet, medeni durum, meslekler, sigara ve alkol kullanımı gibi) çok iyi bilinmemektedir ve bu konuda farklı çalışmalar yapılmaktadır (Aslan, 2009, Vural ve ark. 2010, Aghaei ve ark., 2013).Yapılan bu çalışma ile fiziksel olarak aktif bir yaşam biçimi olan bireylerin yaşam kalitelerinin bazı değişkenlere göre değişip değişmediği araştırılmıştır.

Bulguların değerlendirilmesinden elde edilen sonuçlara göre; araştırmamızdaki katılımcıların yaşam kalitesi; fiziksel alan, ruhsal alan, sosyal alan ve çevresel alan boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Literatür incelendiğinde Erkeklerin yaşam kalitelerinin kadınların yaşam kalitelerinden çok daha iyi olduğunu açıklayan çalışmalar yer almaktadır. (Torlak ve Yavuzçehre, 2008; AREM, 2007) bu durumun özellikle geri kalmış ve gelişmekte olan ülkelerde kadınların toplumdaki rollerinden dolayı (ev işleri, çocuk bakımı, aile yapısı vb.) olduğu düşünülmektedir. Fakat bazı çalışmalar ise cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır. (Ergen ve ark., 2011; Avcı ve Pala, 2004) bizim araştırmamızda da

cinsiyetler arasında anlamlı fark görülmemiştir bu durumu; katılımcıların şehir merkezinde yaşamaları, sosyo ekonomik durumları ve kültürel yapıdaki farklılıklardan olduğu düşünülmüştür.

Bulgular medeni durum değişkenine göre incelendiğinde ise sosyal alan ve çevresel alan boyutlarında anlamlı fark çıkmıştır. Sosyal alan ve çevresel alan boyutunda evlilerin yaşam kalitesi ortalamaları bekar olanlardan daha yüksek bulunmuştur ($p<0,009$ - $p<0,011$). Yapılan çalışmalar evli olmanın veya bir eş ile birlikte yaşamanın yaşam kalitesini önemli ölçüde arttırdığını göstermektedir (Avcı ve Pala, 2004). Bu durum, evliliğin veya eşliliğin, bireye birincil ve sürekli bir sosyal destek sistemi oluşturmasından, ekonomik açıdan bireyi güçlendirmesinden (çift gelir) ve yalnızlık algısını ortadan kaldırmasından kaynaklanabilir.

Ayrıca katılımcıların yaşam kalitesi meslek grupları değişkeni açısından incelendiğinde Çevresel alan boyutunda meslek grupları arasında anlamı farklılık bulunmuştur bu farklılık serbest meslek çalışanlarının yaşam kalitesi puanlarının kamu çalışanları ve öğrenci gruplarının puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,027$). Günlük yaşamda çalışma saatleri günün büyük bir bölümünü almaktadır. Dolayısıyla İş yaşamı, yaşamın bölünmez bir parçasını oluşturmaktadır (DeCoster, 2004). İş yaşamında karşılaşılan olumlu veya olumsuz durumlar, başarı veya başarısızlıklar, sosyal katılım veya dışlanmalar, yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Kırcı Çevik ve Korkmaz, 2014; Saldamlı, 2008).

Sigara içen bireylerin yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun ise insanların sigarayı yüzyıllardır kullanmasına rağmen günümüzde uygarlığın gelişimi, stres doğuran olayların artması ile tüketimi fazlalaşmış olması dolayısıyla insanların stresten kaçış noktasında tercih ettikleri unsurlardan biri olarak görülmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Özer, 2003). Ayrıca bireylerin dışsal faktörlerden etkilenerek ortama ayak uydurma amacıyla veya arkadaşlık ilişkileri kurma v.b sebeplerle sigara kullandıkları düşünülebilir.

KAYNAKLAR

ACSM. (2009). AmericanCollege of Sports Medicine. In: Thompson, W.R., Gordon, N.F., Pescatello, L.S., eds. GuidelinesforExerciseTestingandPrescription. *8th ed. Philadelphia:Lippincott Williams&Wilkins,* pp.232-250.

Aghaei, A., Khayyamnekouei, Z. ve Yousefy, A. (2013). "General Health Prediction Based on Life Orientation, Quality of Life, Life Satisfaction and Age", Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84, 569-573)

AREM, (2007). Birinci Avrupa Yaşam Kalitesi Anketi: Türkiye'de Yaşam Kalitesi, İçişleri Bakanlığı Araştırma ve Etütler Merkezi (AREM). Erişim tarihi:21 Kasım 2014, http://www.arem.gov.tr/ortak_icerik/arem/Raporlar/degerlendirme/Avrupa_yasam_kalitesi.pd

Aslan, D. (2009). Yaşlılık Döneminde Yaşam Kalitesi Kavramı: Kadın Sağlığı Bakışı, Yaşlanan Kadın Sempozyumu, Erişim tarihi: 12.09.2019, http://www.huzurevleri.org.tr/docs/Yaslilik_Doneminde_Yasam_Kalitesi_Kavrami.pdf

Avcı K, Pala K. (2004) Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi,*30(2):81-5.

Baltacı G. (2008) Obezite ve Egzersiz, *T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.* Yayın No:730, Klasmat Matbaacılık, s.3, Ankara.

Berterö, C. (2003); "What Do Women Think AboutMenopause? A Qualitative Study of Women'sExpectations, Apprehensions and Knowledge About theClimacteric Period" International Nursing Review,50(2):109.

Chiu LK, Kayat K. (2010) Psychological determinants of leisure time physical activity participation among public university students in Malaysia. *AJTLHE*;2(2):35-49.

DeCoster, E. (2004). Money, Happiness and the Importance of Motivation, Erişim tarihi12.09 2019 http://faculty.evansville.edu/jl3/psych49/Emily%20deCoster.htm.

Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, Manore MM, Rankin JW, Smith, B.K.,(2009) AmericanCollege of Sports Medicine Position Stand.Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults, *Med Sci Sports Exerc,* 41(2): pp. 459-71, 2009.

Ergen, A., Tanrıverdi, O., Kumbasar, A., Arslan, E. ve Atmaca, D. (2011). "Sağlık Personelinin Yaşam Kalitesi Üzerine Kesitsel Bir Çalışma", Haseki Tıp Bülteni, 49, 14-19

Edwards P, Tsouros A. (2006). Kentsel Çevrede Fiziksel Aktivite ve Aktif Yaşamın Desteklenmesi, Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü.9

Eser E. Lağarlı T, Baydur H, Akkurt V. Akkuş H. Arslan E. (2010).Yaşam Kalitesi Ölçeği (EUROHIS (WHOQL-8.Tr) Türkçe sürümünün Türk toplumundaki psikometrik özellikleri. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi,* 8(3):136-150.

Hekim, M. (2015). Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesinde Fiziksel Aktivite Ve Sporun Önemi. *Journal of International Social Research, 8(37).*

Jones PW. (1991) Quality of life measurement for patients with diseases of the airways. *Thorax 461: 676-82..*

Keskin, O. (2014). Effects of Physical Education and Participation to Sports on Social Development in Children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, (1), 1-6.

Kırcı Çevik, N. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye'de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi, *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi,* 7(1), 126-145

Menteş, E., Menteş, B., & Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *8*(2), 963-977.

Özdil, G., Aktaş, S. (2016) Fiziksel Aktivite Ve Dünya Sağlık Örgütünün Bakış Açısı.

Özer, A. G. M. (2003). Sigara Alışkanlığı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *6*(6).

Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım.

Saldamlı, A. (2008). "Otel İşletmelerinde Bölüm Yöneticilerinin İş ve Yaşam Tatminini Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması", Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 25(2), 693-719

Savcı S., Öztürk M., Arıkan H., İnce D.E., Tokgözoğlu L., (2006).Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi. 34: 166-172,

SB (Sağlık Bakanlığı) (2014) *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi,* 2. Baskı, Kuban Matbaacılık Yayıncılık: 6.

Schmitz, N., Kruse, J., & Kugler, J. (2004). The Association Between Physical Exercises and Health-Related Quality of Life in Subjects with Mental Disorders: Results from A Cross-Sectional Survey. *PreventiveMedicine*, *39*(6), 1200-1207.

Torlak, S. E. ve Yavuzçehre, P. S. (2008). "Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme", Çağdaş Yerel Yönetimler, 17 (2), 23-44.

Vural, Ö., Serdar, E.L.E.R., Güzel, N. A. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 8(2), 69-75.

WHOQoL Group (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment, *Psychological medicine*, 28(03), 551-558

SB106

SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI MOBİL TELEFONLARINDA YÜKLÜ ADIMSAYAR PROGRAMLARI İLE GÜNLÜK YÜRÜME AKTİVİTELERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Mehmet Emin Yıldız*, [2]Ersan Kara**

[1]Batman Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, BATMAN
[2]Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANTALYA

Email : *toriemin@gmail.com,*

Giriş ve Amaç: Akıllı mobil telefonlarda yüklü adımsayar programları ile Batman Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin ortalama günlük adım sayılarının belirlenmesi ve adım sayısının çeşitli değişkenlerle ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Ülkemizde bu yöntem ile yapılmış ve elde edilen veriler bakımından ilk çalışma olması sebebiyle de önem arz etmektedir. Yöntem: Gönüllü öğrencilerden 52'si (%28.6) erkek ve 130'u (%71.4) kadın olmak üzere toplam 182 kişinin verisi değerlendirilmiştir. Katılımcıların telefonlarına S health, I phone Sağlık veya Pedometre adımsayar programı yüklemeleri sağlandı ve programı sadece iki ay boyunca silmemeleri istendi. Araştırmacılar tarafından hazırlanan veri formu ile veriler Mayıs 2018'de toplandı. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS 21 Paket Programı kullanıldı. Varyansların homojenliği ve normallik gibi şartlar sağlanmadığından bağımsız gruplar arası karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, bağımlı grup karşılaştırmalarında Wilcoxon testi ve çapraz tablo karşılaştırmalarında Chi- Square testi ile analiz yapıldı. Bulgular ve Sonuç: Öğrencilerin sahip olduğu 2014 model ve üzeri akıllı mobil telefonu marka dağılımları; Samsung %45,6, Iphone %15.9, LG %15.9, HTC %11.5, Huawei % 2.7 ve diğer markalar %8.2 olarak sıralandı. Araştırma sonucunda; 12 - 18 Mart 2018 tarihlerindeki ortalama günlük adım sayıları, tüm katılımcılarda 7598 (Sd: ±3092), erkeklerde 9445 (Sd: ±2909) ve kadınlarda 6860 (Sd: ±2853) olarak kaydedildi. Erkeklerin adım sayısı kadınlardan fazla idi ($p<.01$). Erkeklerin %9,6'sı ve kadınların %41,5'i ortalama günlük adım sayısı 6000'in altındadır. Erkeklerin %38,5'i ve kadınların %13,1' ise Dünya Sağlık Örgütünün önerdiği günlük en az 10000 adım sayısına sahip olduğu görüldü. Günlük saat periyotlarındaki adım sayıları grafiği incelendiğinde, öğrencilerin en aktif oldukları saat periyodu tercihlerine göre erkekler ve kadınlar arasında farklılık bulunmadı ($p>.05$). Beklenmedik şekilde kadınlar da erkekler kadar gece saatlerinde aktif oldukları söylenebilir. Beklenenin aksine Beden Kitle İndeksine göre kilolu-obez öğrenciler, normal-zayıf öğrencilerden daha fazla adım sayısına sahip bulundu ($p<.05$). Yaygınlaşan akıllı mobil telefon kullanımı dolayısıyla yüklü adımsayar programlarından yararlanarak büyük kitlelerin veya bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri hakkında objektif veriler elde edilebilir.

EXAMINATION OF THE DAILY WALKING ACTIVITIES OF THE STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOL OF HEALTH SERVICES WITH PEDOMETER PROGRAMS INSTALLED ON THEIR SMART MOBILE PHONES

The aim of this study was to determine the average daily step numbers of Batman University Vocational School of Health Services students and to investigate the relationship between the number of steps and various variables. It is also important because it is the first study in our country in terms of the data obtained with this method. The data of 182 volunteers 52 (28.6%) male and 130 (71.4%) female were evaluated. Participants were asked to install the S health, I phone Health or Pedometer program on their phones, and they were only asked not to delete the program for two months. Data was collected in May 2018 by the data form prepared by the researchers. IBM SPSS 21 Package Program was used for statistical analysis of the data. Due to the lack of conditions such as homogeneity and normality of variances; Mann-Whitney U test for independent group comparisons, Wilcoxon test for dependent group

comparisons and Chi-Square test for cross-table comparisons. Brand distributions of smart mobile phones that students have, 2014 model and above; Samsung ranked 45.6%, Iphone 15.9%, LG 15.9%, HTC 11.5%, Huawei 2.7% and other brands as 8.2%. As a result of the research; The average number of daily steps on 12-18 March 2018 was 7598 for all participants, 9445 for males and 6860 for females. The number of steps of men was higher than that of women ($p < .01$). 9.6% of men and 41.5% of women have an average number of daily steps below 6000 steps. 38.5% of males and 13.1% of females had at least 10000 steps recommended by the World Health Organization. When the number of steps in the daily time periods graph was examined, there was no difference between men and women according to the preferences of the students in the most active time period.

SB112

STEP AEROBİK VE DİRENÇ EGZERSİZLERİNİN ORTA YAŞLI KADINLARDA BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİSİ

***[1]BURCU KIVRAK*, [1]MURAT TAŞ**

[1]MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ,MANİSA

***Email :** kivrak.burcu@gmail.com, murattas25@gmail.com*

Amaç:Bu çalışma; düzenli olarak yapılan step-aerobik ve direnç egzersizlerinin sedanter kadınlarda bazı fiziksel uygunluk ve kan parametrelerine olan etkilerinin ortaya konulması ve literatüre katkı sağlaması amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem:Araştırmaya; sedanter 30-65 yaş arası, denek grubu (n=13) ve kontrol grubu (n=11) olan 24 kadın gönüllü katılmıştır. Denek ve kontrol gruplarının; sağ/sol el pençe kuvveti, bacak ve sırt kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, vücut ağırlıkları, vücut yağ ve kas miktarı, VKİ, HDL, LDL, trigliserid değerleri ön test ve son test olarak analiz edilmiştir. Grup içi karşılaştırmalarda (ön test-son test) Wilcoxon testi kullanılmıştır. Denek ve kontrol grubu değişkenleri aralarındaki istatistiksel farklılıkları görmek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Bulgular:Denek grubunun demografik bilgileri Yaş: 40,61±9,78 yıl, Boy:147,51±44,15 cm'dir. Kontrol grubunun demografik bilgileri ise; Yaş:40,72±12,77 yıl, Boy:158,72±5,46 cm' dir. Karşılaştırma sonuçları incelendiğinde 14 haftalık egzersizin sonunda sırt ve bacak kuvveti, sağ el pençe kuvveti, sol el pençe kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, vücut ağırlığı, kas ve yağ miktarı, VKİ, HDL, LDL, trigliserid değerlerinde istatistiksel olarak ($p<0,05$) düzeyinde anlamlı değişiklikler meydana gelmiştir.

Sonuç: 14 hafta, haftada 2 gün düzenli olarak yaptırılan step-aerobik ve direnç egzersizlerinin sağ/sol el pençe kuvveti, bacak ve sırt kuvveti, esneklik, dikey sıçrama, vücut ağırlıkları, vücut yağ ve kas miktarı, VKİ, HDL, LDL, trigliserid üzerinde istatistiki açıdan anlamlı etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Step aerobik, Direnç egzersizleri, HDL, LDL, Trigliserid.

The Effect of Step Aerobic and Resistance Exercises on Some Physical and Physiological Parameters in Middle Aged Women

Purpose:This study was aimed to determine the effects of regular step-aerobic and resistance exercises on some physical fitness and blood parameters in sedentary women and to contribute to the literature.

Method:24 sedentary female volunteers, ages between 30-65, participated in this study. The experimental group had 13 and the control group had 11 individuals. In both groups; right/left-handgrips, leg and back strengths, flexibility, vertical leap, bodyweights, body fat and muscle amounts, BMI, HDL, LDL, triglyceride values analyzed as pre-test and post-test. In-group comparisons (pre-test and post-test) Wilcoxon test was used. Mann Whitney U test used to see the statistical differences between both group variables.

Result:Demographic data of the experimental group were, for age: 40.61±9.78 years, for height: 147.51±44,.15cm. Demographic data of the control group were; for age: 40.72±12.77 years, for height: 158.72±5.46cm. When the comparison results examined at the end of the 14-week program; Statistically significant changes ($p<0.05$) were observed in the back and leg strengths, right/left-

handgrip strengths, flexibility, vertical jump, bodyweight, muscle and fat amounts, BMI, HDL LDL, triglyceride values.

Conclusion:After 14 weeks of Step-aerobics and resistance exercises, there were significant effects on right/left-handgrip strengths, leg and back strengths, flexibility, vertical jump, body weights, body fat and muscle amounts, BMI, HDL, LDL, triglyceride values.

Keywords: Step-aerobics, Resistance exercises, HDL, LDL, Triglyceride

SB117

FARKLI BRANŞLARDA YARIŞAN GENÇ SPORCU VE BU BRANŞLARDAKİ ANTRENÖRLERİN DOPİNGLE MÜCADELE HAKKINDA BİLGİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (ANKARA İLİ ÖRNEĞİ)

[1]Ayla Neşe Soykan, [2]Gülfem Ersöz

[1]Türkiye Dopingle Mücadele Komisyonu, ANKARA
[2]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *nese.soykan@gmail.com, Gulfem.Ersoz@ankara.edu.tr*

Giriş ve Amaç Geçmiş dönemlerden günümüze performans arttırıcı madde ve yöntemlerin (doping) kullanımı sporun büyük bir sorunu olmaya devam etmekte ve sporun ruhunu olumsuz yönde etkilemektedir. Dopingin kullanımının temel nedenlerine bakıldığında ise bu nedenlerin başında bilgi eksikliği olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışmanın amacı Türkiye'de yasaklı madde ve yöntem kullanımında risk faktörü en yüksek spor dalları olan atletizm, halter ve güreş branşı sporcuları ve söz konusu branşlarda aktif olarak görev yapan antrenörlerin dopingle mücadele hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemektir.

Yöntem Çalışma grubu Ankara ilinde ikamet eden 2018 yılı Türkiye Şampiyonalarına katılmış 15-16-17 yaş grubu 178 sporcudan ve 34 antrenörden oluşmuştur. Çalışmada rastgele örnekleme yöntemiyle gönüllü olarak katılan sporcu ve antrenörlerin dopingle mücadele düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla veri toplama aracı olarak "Dopingle Mücadele Hakkında Bilgi Düzeyi Değerlendirme Anketi" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklere ek olarak Ki-Kare, Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri yapılmıştır.

Bulgular ve Sonuç Araştırma sonucunda; halter branşı sporcu ve antrenörlerinin diğer branşlara göre yasaklılar listesi sınıf ve grupları bilgi düzeylerinin daha fazla olduğu, ilaç kullanımı bilgi düzeyi değerlendirmesinde atletizm branşının bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu, dopingle mücadele eğitimine katılan sporcuların yasaklılar listesi ve ilaç kullanımı hakkında daha fazla bilgiye sahip olduğu, doping kontrolüne katılan sporcu ve temsilci olarak doping kontrolünde bulunan antrenörlerin katılmayanlara oranla yasaklılar listesi bilgisinin daha yüksek olduğu %95 güven düzeyinde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

ANKARA PROVINCE EXAMPLE: EVALUATION OF ANTI-DOPING KNOWLEDGE LEVEL OF YOUNG ATHLETES WHO COMPETE IN DIFFERENT BRANCHES AND OF COACHES IN THOSE BRANCHES

Introduction and Purpose Using of performance enhancing substances and methods (doping) has been continuing a controversial problem and it has affected the spirit of the sport from past to present. It can be lack of information when looked at the one of the main reasons of using doping. The objective of this study is to evaluate the anti-doping knowledge level of the branches that are track & field, weightlifting and wrestling categorized as the highest risk factors in terms of using prohibited substances and methods as well as the level of coaches actively working in mentioned branches.

Methods Working group is composed of by 34 Coaches and 178 Athletes in the age group of 15-16-17. 'Survey for making evaluation regarding the knowledge level of anti-doping' is going to be used as a data collection tool by random sampling method in order to evaluate the knowledge level of Athletes

and Coaches who voluntarily participate in this study. In addition to descriptive statistics in data analysis, it is going to be made the tests of chi square, Mann Whitney and Kruskal Wallis H.

Findings and Result As a result of the research, the findings are going to listed firstly, Athletes and Coaches from weightlifting have more knowledge level in the sense of prohibited substances and their classes, secondly, Athletes and Coaches from track & field have more knowledge level in the sense of using drugs when compared to other branches, thirdly, the Athletes participating in anti-doping educations have more information about the prohibited list and using drugs, and lastly, the Coaches participating in doping controls as an athlete and/or representative have more knowledge about prohibited list within a 95 % of confidence level as a significant difference when compared to others who are not a part of the doping controls in any way

SB144

6-11 Yaş Eskrim Sporu Yapan Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi

[1]Kemal Arda Kurt, [1]Ekrem Levent İlhan

[1]Gazi Üniversitesi, ANKARA

Özet

Araştırmanın amacı, 6-11 yaş aralığında eskrim sporu yapan çocukların nevrotik ve davranış sorun boyutları ile bunların bileşkesi olan ruhsal uyum düzeylerini, ortaya koymaktır. Araştırmaya eskrim sporu yapan 42 erkek ve 38 kız çocuk katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların ruhsal uyum düzeylerini belirlemek amacıyla ebeveyn ve öğretmenlerine kişisel bilgi formu ve Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği doldurtulmuştur. Elde edilen veri setine, tanımlayıcı istatistikler, Pearson kolerasyon çarpımı ve Mann Whitney-U analizleri uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, spor yaşı ile ruhsal uyum düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bununla birlikte ebeveyn ve öğretmen değerlendirmeleri arasında ise anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Elde edilen verilerin, eskrim sporunun çocukların ruhsal uyum düzeylerini etkileme potansiyeli ile ilgili yapılacak olan boylamsal ve deneysel çalışmalara öncülük edeceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ruhsal Uyum, Eskrim, Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Investigation of Psychological Adjustment Levels of Fencing Students at Age 6-11

Abstract

The aim of research is describe the psychological adjustment levels of fencing students at ages 6-11 through their parents and teachers. 42 male and 38 female fencing students participated in the study. In order to determine the psychological adjustment level of the participants, a personal information form and Hacettepe Psychological Adjustment Scale filled out by the parents and teachers. Descriptive statistics, Pearson correlation and Mann Whitney-U analysis were applied to the data set. As a result of the analyzes, it was found that there was a negative correlation between sport age and psychological adjustment levels ($p <0.05$). However, there was a significant difference between parent and teacher evaluations ($p <0.05$). It is thought that the data obtained will lead to longitudinal and experimental studies on the potential of fencing sport to affect the psychological adjustment levels of children.

Key Words: Psychological Adjustment, Fencing, Physical Activity and Health

Giriş ve Amaç

Özellikle son dönemlerde gelişen teknolojinin yarattığı hareketsizliğin ruhsal yaşama ve bedensel gelişime olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir (Güvendi ve ark. 2019; Demir ve Cicioğlu, 2019; Hazar ve ark., 2017). Ruh sağlığı bozuk olan çocuklar çevreye uyum sağlama konusunda zorluk yaşarken davranış bozuklukları da sergilemektedirler. Çocuklarda oluşan nevrotik ve davranışsal sorunların önüne geçebilmek için sporun iyi bir araç olma potansiyeli dikkate alınmalıdır.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde beden eğitimi ve spor etkinlikleri ve spora katılım konularında psiko-sosyal alanda yapılan birçok araştırmaya rastlanmıştır (Demir ve ark., 2018; Demir ve ark., 2017; Demir ve İlhan, 2019; Hazar ve ark., 2018; İlhan, 2007; İlhan ve ark., 2017; Kaya ve ark., 2018; Kemeç ve ark., 2018; Terzi, 2009; Geylan, 2010; Ersoy, 2010; Ötkan ve ark., 2017; Yavuz, 2018;

Yılmaz ve ark., 2017). Buna karşın günümüzün popüler değerlerinden biri olan eskrim sporu ile ilgili böyle bir çalışmanın olmadığı gözlemlenmiştir.

Bireylerin gelişiminde sporun etkililiği göz önüne alındığında, ruhsal uyum problemlerini etkileme potansiyelinden dolayı bu araştırmanın temel amacı, 6-11 yaş aralığında eskrim sporu yapan çocukların nevrotik ve davranış sorun boyutları ile bunların bileşkesi olan ruhsal uyum düzeylerini, çocukların ebeveyn ve öğretmenleri aracılığıyla betimlemek ve bu doğrultuda yaş, sporculuk yaşı ve cinsiyet ile ruhsal uyum düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığının yanı sıra değerlendiriciler arasındaki tutarlılığı ortaya koymaktır.

Yöntem

Araştırma grubu, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilen 6-11 yaş aralığında özel bir eskrim okulunda en az 1 yıl süreyle sportif eskrim eğitimi alan 42 erkek**,** 38 kız olmak üzere toplam 80 eskrimciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği ve araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırmacılar tarafından yapılan Hacettepe Ruhsal Uyum Ölçeği'nin geneline ait Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.75'dır. Nevrotik alt boyutu güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0.71, Davranış alt boyutu güvenirlik analizi Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı 0,59 olarak bulunmuştur. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda toplanan veriler, bilgisayara kaydedilmiş ve istatistiki çözümler için SPSS 25.0 (Statistical Packet fort the Social Science) programından yararlanılmıştır. Çocuklara ilişkin genel bilgilerin değerlendirilmesinde frekans (f) ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak gözlemlenmiş ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım göstermediği için çalışmanın analizinde, iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Mann Whitney U-Testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki ise Pearson Kolerasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır.

Bulgular

Ebeveyn değerlendirmelerine göre erkeklerin %26,2'si kızların ise %10,5'i 13 ve üstü puan alırken öğretmen değerlendirmelerine göre bu durum erkeklerde %9,5 kızlarda ise %10,5 olarak gözlenmektedir. Dikkat edilmesi gereken nokta kızlarda bir farklılık yok iken erkeklerin ebeveynler tarafından daha uyumsuz değerlendirilmiş olmasıdır.

6 yaş grubunun ebeveyn değerlendirmesi sonucu %33,3'ü uyumsuz bulunurken bu durum öğretmen değerlendirmelerinde %16,6'ya düşmektedir. 7 yaş grubu incelendiğinde her iki gözlem grubu tarafından da uyumsuz bulunmadıkları gözlenmektedir. 8 yaş gurubunun ebeveyn değerlendirmesi sonucu %13,3'ü uyumsuzluk problemi yaşarken, öğretmen görüşlerinde %6,6 olarak sonuçlanmıştır. 9 yaş grubuna bakıldığında, gözlem grupları arasında bir farklılığın olmadığı ebeveyn ve öğretmen görüşlerinin aynı olduğu görülmektedir. 10 yaş grubu incelendiğinde öğretmenlerin çocukları uyumsuz bulmadıkları gözlemlenirken ebeveyn değerlendirmelerinde bu durum farklılık göstermekte ve çocukların %14,3'ü uyumsuz olarak değerlendirilmektedir.

Spor yaşı değişkeni ile ruhsam uyum düzeyi arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Sonuç

Ebeveyn değerlendirmelerine göre araştırma grubunun neredeyse dörtte birinin ruhsal uyum sorunu olduğu görülmüştür. Bu durum öğretmen değerlendirmelerinde ise yarı yarıya düşmektedir. Buradan çıkarılacak sonuçlardan birisi öğretmenlerin değerlendirme yaparken çocukları daha kusursuz ve uyumlu görmeleri olabilir. Bunun yanı sıra çocukların, okul ortamında daha uyumlu aile ortamında ise daha uyumsuz olduğu söylenebilir. Çıkan sonuca bakılacak olursa, çocuklar okul ortamında davranış sorunlarını ev ortamına göre daha düşük oranda sergilemektedirler.

Öğretmen ve ebeveyn değerlendirmelerinin her ikisinde de 7 yaşındaki çocuklarda ruhsal uyum problemlerinin olmadığı sonucu saptanmıştır. İlerleyen yaşlarda ise ruhsal uyum problemleri gösteren çocukların yaş değişkenine göre oransal artışı çocukların okula başladıktan sonraki yıllarda sınıf ortamındaki davranışlarını koruduklarının, ev ortamındaki davranış bozukluklarının ise arttığının göstergesidir. Öğretmenlerin çocuklar üzerindeki etkisinin ve öneminin artması dolayısıyla öğretmen fikir ve görüşlerinin ebeveynlerinkinden daha fazla önem arz etmesi bu durumun nedenlerinden biri olabilmektedir.

Sporun ruhsal uyum problemlerini olumlu yönde etkileme potansiyeli göz önüne alınarak çıkan sonuçlara bakılacak olursa, 11 yaşındaki çocukların diğer yaş gruplarına nazaran oransal olarak daha fazla uyum problemi yaşadıkları gözlemlenmektedir. Ergenlik öncesi bir yaşı ifade ettiği için ruhsal uyumsuzluğun bu grupta yüksek bir oranda ortaya çıktığı düşünülebilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta bu yaş grubu sporcularının ne kadar süredir eskrim sporu ile uğraştığıdır. Spor yapma süreleri incelendiğinde eskrim sporuna yeni başlayan 11 yaşındaki çocukların ruhsal uyum puanının yüksek olduğu buna nazaran 3-4 sene eskrim sporu ile uğraşan 11 yaşındaki sporcuların ruhsal uyum puanlarının oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir.

Yaş ile çocukların ruhsal uyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı gözlemlenmiş olsa da spor yaşı ile ruhsal uyum düzeyi arasında negatif yönde zayıf bir ilişki durumu ortaya çıkmıştır. Kesin ve etkili sonuçlara ulaşılabilmesi için bu çalışmanın, eskrim sporunun çocukların ruhsal uyum düzeylerini etkileme potansiyeli ile ilgili yapılacak deneysel ve boylamsal çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Seçilmiş Kaynaklar

Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel Ve Takım Sporcularının Karar Verme Stilleri Ve Mental İyi Oluş Düzeyleri. CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(1), 176-191.

Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., İlhan, E. L., & Arslan, Ö. (2017). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları. Uluslararası Spor Egzersiz Ve Antrenman Bilimi Dergisi, 3(4), 120-128

Demir, G. T., & İlhan, E. L. (2019). Spora Katılım Motivasyonu: Görme Engelli Sporcular Üzerine Bir Araştırma. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 157-170.

Demir, T. G. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu İle Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi

Ersoy, T. (2010). 9-11 yaşlar arası spor yapan ve yapmayan çocukların ruhsal uyum düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Geylan, T. (2010). 9-11 yaş arası cimnastik yapan çocuklarla, spor yapmayan akranlarının ruhsal uyum düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güvendi, B., Demir, G. T., & Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 11(18), 1-1.

Hazar, Z., Demir, G.,Namlı, S., Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlşkinin İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(3), 320-332.

Hazar, Z., Demir, G. T., & Can, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Güdülerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(4), 225-235.

İlhan, E. L. (2007). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve spor aktivitelerinin ruhsal uyum düzeylerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kaya, Ö., Cicicoğlu, H. İ., & Demir, G. T. (2018). The Attitudes Of University Students Towards Sports: Attitude And Metaphorical Perception. European Journal of Physical Education and Sport Science.

Kemeç, D. G., & Demir, G. T. (2018). Doktor Adaylarının Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalıkları. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(4), 153-168.

Levent, I. E., Kaan, E. O., Burçak, Ç. O., Aynur, Y. I. L. M. A. Z., & Gönül, T. D. (2017). Examination of social skill levels of the badminton players. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health, 17(2), 108-115.

Ötkan, C. Ç., Demir, G. T., & Halıcı, A. (2017). Examination of group cohesiveness levels and goal orientations of basketball players. In SHS Web of Conferences (Vol. 37, p. 01041). EDP Sciences.
Terzi, E. (2009). Anasınıfına devam eden çocuklarda görülen davranış sorunlarının öğretmen görüşlerine göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
Yavuz, S. (2018). Farklı spor branşlarındaki çocukların ruhsal uyum düzeyinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
Yilmaz, A., Esenturk, O. K., Demir, G. T., & Ilhan, E. L. (2017). Metaphoric Perception of Gifted Students about Physical Education Course and Physical Education Teachers. Journal of Education and Learning, 6(2), 220-234.

SB174

ADÖLESAN DÖNEMDEKİ KIZ ÇOCUKLARININ YORGUNLUK VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Özgün Kaya Kara*, [1]Hasan Atacan Tonak, [2]Koray Kara**

[1]Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, ANTALYA
[2]Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Antalya Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Bölümü, ANTALYA

***Email :** ozgun_kaya@yahoo.com, atacantonak@akdeniz.edu.tr, drkrykr@yahoo.com*

Giriş ve Amaç: Adölesan çağdaki fiziksel aktivite düzeyi ve sağlık durumunun, kız çocuklarının yorgunluk ve depresyon düzeylerinde etkili olduğu bilinmektedir. Yorgunluk, bir kasın bir aktiviteyi gerçekleştirmek için beklenen kuvveti devam ettirmesindeki başarısızlık olarak tanımlanır. Depresyon ve stres, günlük yaşam aktivitelerinde yorgunluğa yol açmaktadır. Bu bilgiler ışığında, çalışmamız; 13-18 yaşları arasındaki kız çocuklarının yorgunluk ve depresyon düzeylerini arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Çalışmamıza 13-18 yaş arasındaki 58 sağlıklı kız çocuğu (ortalama yaş: 14,77±1,66 yıl) dahil edildi. Yorgunluğun değerlendirilmesi amacıyla Yorgunluk Değerlendirme Ölçeği (YDÖ), depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi için Beck Depresyon Envanteri (BDE) kullanıldı. Katılımcıların yorgunluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon Analizi ile incelendi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular: Katılımcıların 30'u (%51,7) ortaokul öğrencisi, 28'i (%48,3) lise öğrencisiydi. Çocukların vücut kitle indeksi ortalaması 20,06±1,34 kg/m^2 idi. YDÖ toplam puan ortalaması 22,51±5,83 idi. YDÖ toplam puanına göre 22 (%37,9) normal değerlerde, 33'ü (%56,9) anlamlı düzeyde yorgun ve 3'ü (%5,2) yüksek yorgunluk düzeyine sahipti. BDE toplam puan ortalaması 15,65±7,01 idi. YDÖ toplam puanı ile BDE toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edildi ($r=,398$; $p<0,05$).

Sonuç: Sonuçlarımız, 13-18 yaşları arasındaki kız çocuklarının yorgunluk düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin arttığını göstermektedir. Adölesan dönemdeki kız çocukları, depresyon ve yorgunluk seviyelerini azaltmaya yönelik uygun fiziksel aktivite programlarına yönlendirilmelilerdir.

Investigation of Depression and Fatigue levels of Girls in Adolescent Period

Abstract

Background and Aim: It is known that physical activity level and health statue in adolescent period effect the fatigue and depression level of girls. Fatigue is inability of muscle to maintenance the expected strength for achieving the activity. Depression and stress are caused to fatigue in daily living activities. In light of this information, this study was aimed to investigate the relationship between depression and fatigue level in girls at aged 13-18 years.

Method: Fifth-eight health girls aged at 13-18 years (mean aged: 14.77±1.66 years) were included in this study. Fatigue Assessment Scale (FAS) was used to evaluate fatigue and Beck Depression Scale (BDS) was used to determine depression level. The relationship between depression and fatigue level

of participants was investigated with Spearman Correlation analysis. The statistical significant level was accepted at $p<0.05$.

Results: The 30 (51.7%) participants were student in secondary school and 28 (48.3%) were in high school. The mean body mass index was 20.06±1.34 kg/m^2. The mean score of FAS was 22.51±5.83. Based on total score of FAS, 22 (37.9%) participants were in normal values, 33 (56.9%) were in significant level fatigue and 3 (5.2%) were high level of fatigue. The mean total score of BDS was 15.65±7.01. There was moderate positive correlation between total score of BDS and FAS (r=.398 ; $p<0.05$).

Conclusion: Our results showed that the fatigue level in girls at aged 13-18 years were increased with raising depression level. Girls in adolescent period should be recommended the appropriate physical activity programs to decrease depression and fatigue levels.

Giriş ve Amaç

Adölesan dönem, biyolojik, fiziksel, psikolojik olarak hızlı bir büyüme ve olgunlaşmanın görüldüğü çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir (1). Aynı zamanda bireyin kimlik gelişimi ve sosyal üretkenlik açısından da önemlidir (2-4). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), adölesan dönemin 10-19 yaş aralığını kapsadığını belirtmiştir (4). Adölesan dönem, kendi içerisinde de üç döneme ayrılır. Bunlar; erken (11-14 yaş), orta (15-17 yaş) ve geç adölesan (18-24 yaş) dönemdir (4). Her dönem zihinsel, hormonal, emosyonel ve sosyal gelişmelere paralel özel gelişimsel görevlerle ve psikososyal süreçlerle ilişkilidir (1-4).

Günümüzde teknoloji kullanımın artması ile birlikte özellikle adölesanlarda fizziksel aktivite düzeyleri azalmış, ekran karşısında geçirilen süre artmıştır. Fiziksel aktivite düzeyinin azalması ile birlikte yorgunluk semptomları artış gösterebilmektedir. Yorgunluk, kişinin fonksiyonlarını yapabilmesine engel olan tüm vücudu etkileyen nöromüsküler ve metabolik durumlara bağlı fizyolojik yetersizlik ile birlikte psikolojik olarak hafif tükenmişlikten, katlanılmaz derecede bitkinlik durumuna kadar değişen bir durumdur (5). Yorgunlukta, günlük aktiviteleri gerçekleştirmek için gerekli fiziksel ve mental enerjinin yokluğu depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sağlık sorunları ile güçlü derecede ilişkilidir (6). Kadınlarda yorgunluk görülme oranı erkeklere göre 1.5 kat daha fazladır (7).

Depresyon, derin üzüntülü bir duygulanım ile birlikte durgunluk, değersizlik, güçsüzlük, isteksizlik ve karamsarlık gibi duygu ve düşünceleri içeren ayrıca konuşma ve hareketlerde azalma gibi düşük enerji belirtileri ile seyreden bir duygu durum bozukluğudur (8). Adölesan dönemde depresyon, en sık karşılaşılan ruh sağlığı sorunlarındandır biridir. Diğer çocukluk dönemleri ile karşılaştırıldığında da depresyonun en fazla adölesan dönemde görüldüğü belirtilmiştir (9, 10). Depresyon adölesanlarda dikkati toplamada güçlük, yorgunluk, uyku durumunda değişiklikler gibi ciddi psikososyal, akademik ve fiziksel işlevlerde bozukluklara yol açar (11, 12). Adölesan dönemde görülen depresyonla ilgili yapılan çalışmalarda, depresyon düzeyinin özellikle cinsiyete bağlı olarak %10-50 arasında değiştiği görülmektedir. Kızlarda erkeklere oranla depresyon görülme riski daha fazladır (12). Bu bulgular ışığında, adölesan grubunun diğer çocukluk dönemlerine göre daha fazla önem gösterilmesi gereken bir grup olduğu düşünülmektedir (8, 13, 14).

Literatürde, genel popülasyonda depresyon ve yorgunluğun yüksek derecede ilişkili olduğu gösterilmiştir (15, 16). Ancak adölesan dönemki kız çocuklarında yorgunluk ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bilgiler ışığında, çalışmamızın amacı 13-18 yaşları arasındaki kız çocuklarının yorgunluk ve depresyon düzeylerini arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem

Araştırma Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniğine tanı ve tedavi için başvuran 13-18 yaş arası 58 adölesan kızda yapılmıştır. Araştırma Helsinki Deklerasyonu'na uygun olarak gerçekleştirildi. Bütün katılımcılar ve aileleri çalışma hakkında bilgilendirildi ve gönüllülük esasıyla çalışmaya dahil edildiler. Son 6 ay içinde depresyon yada yorgunluk tedavisi alanlar, öz ve soy geçmişinde majör depresyon tanısı olanlar, santral sinir sistemi veya sistemik hastalığı olanlar çalışmadan çıkarılmıştır.

Değerlendirme araçları

Yorgunluk Değerlendirme Ölçeği (YDÖ)

Yorgunluk verilerinin değerlendirilmesi için Vries ve ark. tarafından geliştirilen Yorgunluk değerlendirme ölçeği (Yorgunluk Değerlendirme Ölçeği (YDÖ); Fatigue Assessment Scale = FAS) kullanıldı (17). Ölçek, hastalardaki hem fiziksel hem de zihinsel yorgunluğu ölçmeyi amaçlamaktadır (17). Hastaların kendilerinin doldurduğu ölçek Likert Tipindeki 10 maddeden oluşur; 5 madde zihinsel yorgunluğu ölçerken, 5 madde fiziksel yorgunluğu ölçer. 0-50 arasında toplam puan elde edilir; 0-21 normal, 22-50 anlamlı düzeyde yorgunluk, 35 ve üstü yüksek yorgunluk düzeyi olarak kabul edilir (17).

Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Beck ve ark. tarafından adölesan ve erişkinlerde depresyonun davranışsal bulgularını ölçmek amacıyla 1961 yılında geliştirilmiştir (18). Orijinal ölçeğin 26 hastada yapılan test-tekrar test güvenilirliği 0.82, iç güvenilirlik katsayısı ise 0.86'dir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. BDE skorlarına göre 0-9 normal, 10-16 minimal depresyon, 17-29 orta düzey depresyon ve 30-63 şiddetli depresyon düzeyine işaret etmiştir (18, 19). Çalışmaya dahil edilen olguların depresyon düzeyleri çocuk ve adölesan psikiyatri hekimi tarafından DSM-V kriterleri kullanılarak ve BDE'ne göre normal-minimal depresyon (<17) ve orta-şiddetli depresyon düzeyi (17 ve üstü) olarak belirlenmiştir (18, 19).

İstatiksel Analiz

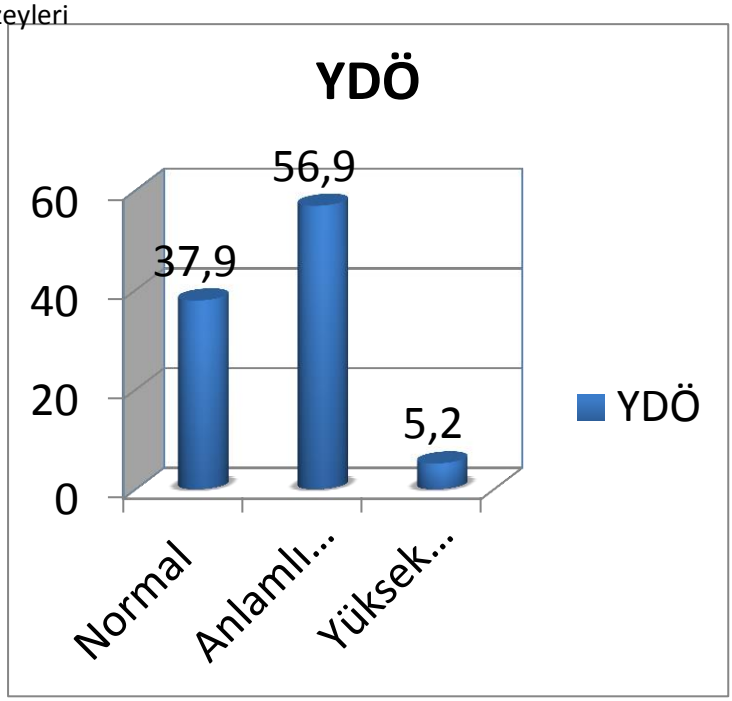
İstatistiksel analizler, Macintosh işletim sistemi için hazırlanan SPSS versiyon-21 (IBM SPSS Statistics; IBM Corporation, Armonk, NY, USA) yazılımı kullanılarak yapıldı. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu "Kolmogorov-Smirnov testi", histogram ve kutu-çizgi grafikleri incelenerek karar verildi. Verilerin normal dağılmadığı tespit edildi ve tüm analizler non-parametrik yöntemler kullanılarak yapıldı. Verilerin tanımlayıcı istatistiği ortalama ve standart sapma ile hesaplandı. YDÖ alt parametreleri, BDE sonuçlarının arasındaki ilişki Spearman korelasyon testi ile analiz edildi. İlişkinin değerlendirilmesinde, korelasyon katsayısı (rho) "0 – 0.24: zayıf", "0.25 – 0.49: orta", "0.50 – 0.74: güçlü", "0.75 – 1.00: çok güçlü" olarak sınıflandırıldı (20). $p<0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

Bulgular

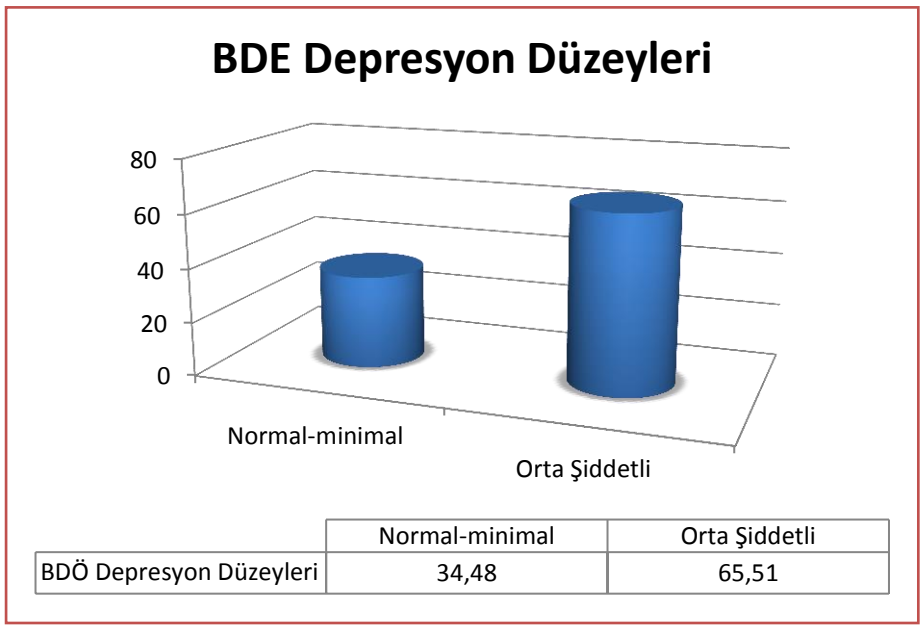
Çalışmaya dahil edilen adölesan dönemdeki 58 kız çocuğunun ortalama yaşı 14,77±1,66 yıl ve vücut kitle indeksi ortalaması 20,06±1,34 kg/m^2 idi. Kızların 30'u (%51,7) ortaokul öğrencisi, 28'i (%48,3) lise öğrencisiydi. Katılımcıların, YDÖ toplam puan ortalaması 22,51±5,83 iken BDÖ toplam puan ortalaması 15,65±7,01 idi.

YDÖ toplam puanına göre olguların 22'si (%37,9) normal değerlerde, 33'ü (%56,9) anlamlı düzeyde yorgun ve 3'ü (%5,2) yüksek yorgunluk düzeyine sahipti (Şekil 1). BDE sonuçlara göre ise 20'si (%34.48) normal-minimal depresyon düzeyine sahipken, 38'i (%65.51) orta-şiddetli düzeyde depresyon seviyesine sahipti (Şekil 2).

Şekil 1. YDÖ düzeyleri



Şekil 2. BDE düzeyleri



	Normal-minimal	Orta Şiddetli
BDÖ Depresyon Düzeyleri	34,48	65,51

YDÖ toplam puanı ile BDE toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edildi (rho=0.398, p<0.001).

Sonuç

Adölesan dönemdeki kız çocuklarında depresyon düzeyleri ile yorgunluk arasındaki ilişkiyi incelediğimiz çalışmamızda olguların depresyon düzeyleri arttıkça yorgunluk seviyelerinin arttığı görülmüştür.

Güncel bilgilerimiz ışığında, literatürde adölesan dönemdeki kız çocuklarında depresyon düzeyi ve yorgunluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, Corfield ve ark. (6) 50 yaş üstü 2615 bireyde yaptıkları çalışmalarında yorgun bireylerde depresyon görülme riskinin yorgun olmayanlara göre 2 kat daha fazla olduğunu göstermiştir. Kısacası, çalışmanın sonuçlarına göre yorgun bireyler, yorgun olmayanlara göre önemli derecede fazla depresyon semptomu bildirmişlerdir (6). Adölesan dönem ise psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan birçok değişimin görüldüğü ve başa çıkılması gereken birçok görevi

içeren kritik bir dönemdir (21). Adölesan dönemde depresyon sebeplerinin başında yaşanan yoğun fiziksel değişiklikler ve sağlığın bozulması gelmektedir (21). İlköğretime devam eden çocuklarda yapılan araştırmalarda (10 yaş ve üzeri) depresyon semptomları görülme oranının %9,9 ile %13,1 arasında değiştiği gösterilmiştir (22, 23). Depresyon semptomları adölesan dönem öncesi kız ve erkeklerde benzer oranlarda görülürken, adölesan dönemde kızlarda görülme oranı erkeklere göre daha yüksektir (24). Çalışmamızda da adölesan dönemdeki kızlarda depresyon ve yorgunluk düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Lewinsohn ve ark. (25)'de 14-18 yaş arasındaki adölesanlar arasında yapmış oldukları çalışmada ruhsal ve fiziksel bozukluklar ile depresyon arasında ilişki saptamışlardır. Çalışmamız sonucunda elde edilen bulgular, literatürle uyumlu olarak adölesan dönemde yorgunluk gibi fizyolojik değişikliklerin depresyon düzeyini orta düzeyde etkilediğini göstermektedir. Gelecekte daha geniş örneklem büyüklüğünde adölesanlarda yorgunluk ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara ihtiyaç vardır.

Uygun egzersiz ve fiziksel aktivite programlarının çocuklarda yorgunluk düzeylerini azalttığı ve depresyon semptomlarını iyileştirdiği bildirilmiştir (26). Bu nedenle, adölesan dönemdeki kız çocukları, depresyon ve yorgunluk seviyelerini azaltmaya yönelik uygun fiziksel aktivite programlarına yönlendirilmelilerdir.

Anahtar Kelimeler: Yorgunluk, Depresyon, Adölesan, Kız

Key words: Fatigue, Depression, Adolescent, Girls

Kaynaklar

Ünalan, P.C., Kaya, Ç.A. ve Akgün, T. (2007). Birinci basamakta ergen sağlığına yaklaşımı. Türkiye Klinikleri J. MedSci, 27, 567-576.

Mukaddes, N.M. (2000). Ergenlik çağı ruhsal gelişim özellikleri. In Ed. Özgür, P. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Ders Kitabı, Nobel Tıp Kitabevi.

Çuhadaroğlu, F. (2000). Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri. Katkı Pediatri Dergisi Adölesan Özel Sayısı, 21(6), 863-868.

Christie, D. ve Viner, R. (2005). Adolescent Development. British Medical Journal, 330 (7486), 301-304.

Walker L, Avant K. (1995). Strategies for theory constructions in nursing. Üçüncü baskı. London, 1995.

Corfield EC, Martin NG, Nyholt DR. (2016) Co-occurrence and symptomatology of fatigue and depression. Compr Psychiatry, 71:1–10.

Loge JH, Ekeberg O, Kaasa S. (1998) Fatigue in the general Norwegian population: Normative data and associations. J Psychosom Res, 45:53-65.

Özfırat, Ö. (2009). Gençlik ve Depresyon, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, İnönü Üniversitesi, 16(4), 47-59.

Lewis, M. (2002). Child and Adolescent Psychiatry (3th edition), Chapter VI. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins.

Lack, C. W. ve Green, A. L. (2009). Mood disorders in children and adolescents. Journal of Pediatric Nursing, 24(1), 13-25.

Tamar, M. (2004). “Çocuk ve Ergenlerde Depresyon”, Klinik Psikiyatri, Ek 2: 84-92.

Johnson CC, Murray DM, Elder JP, et al. (2008) Depressive symptoms and physical activity in adolescent girls. Med Sci Sports Exerc, 40:818-826.

Axelson, D. A. ve Birmaher, B. (2001). Relation between anxiety and depressive disorders in childhood and adolescence.Depression and anxiety,14(2), 67-78.

American-Psychiatric-Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th edition, p. 93-95), Washington, DC: APA Press.

Cathébras PJ, Robbins JM, Kirmayer LJ, Hayton BC. (1992) Fatigue in primary care: Prevalence, psychiatric comorbidity, illness behavior, and outcome. J Gen Intern Med, 7:276-286.

Walker EA, Katon WJ, Jemelka RP. (1993) Psychiatric disorders and medical care utilization among people in the general population who report fatigue. J Gen Intern Med, 8:436-440.

Vries, J., Michielsen, H., Heck, G. L., & Drent, M. (2004). Measuring fatigue in sarcoidosis: The Fatigue Assessment Scale (FAS). British Journal of Health Psychology, 9(3), 279–291.

Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J Erbaugh J. (1961). An inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry, 4:561-571.

Hisli N. (1989). Validity and relaibility of Beck Depression Scale in university students. J Psyhol, 7:13-19.

Altman D. (1992). Practical Statistics for Medical Research. London: Chapman and Hall.

Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi, (63), 19-21.

Demir T, Karacetin G, Demir DE, Uysal O. (2011) Epidemiology of depression in an urban population of Turkish children and adolescents. J Affect Disord, 134:168–176.

Yılmazel G., Günay O. (2012) Çorum ili kargı ilçesinde öğrenim gören 12 – 17 yaş arasındaki öğrencilerde özsaygı ve depresyon, Sağlık Bilimleri Dergisi, 21(1) 20-29.

Meadows, O., S., Brown, S., J., Elder H., G. (2006) Depressive symptoms, stress and support: Gendered trajectories from adolescence to young adulthood. J Youth Adoles, Vol. 35, No. 1, pp. 93–103.

Lewinsohn PM, Rohde P, Seeley JR. Major depressive disorder in older adolescents: prevalence, risk factors, and clinical implications. Clinical Psychology Review 1998; 18: 764-765.

Yeh CH, Chien LC, Chiang YC, Lin SW ve ark. (2012) Reduction in nausea and vomiting in children undergoing cancer chemotherapy by either appropriate or sham auricular acupuncture points with standard care. J Altern Complement Med, 18(4): 334-340.

SB186

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE ÖĞRENCİ MEMNUNİYET DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Hasan Atacan Tonak, [1]Özgün Kaya Kara, [2]Koray Kara

[1]Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, ANTALYA
[2]Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Antalya Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Bölümü, ANTALYA

Email : *atacantonak@akdeniz.edu.tr, ozgun_kaya@yahoo.com, drkrykr@yahoo.com*

ÖZET

Giriş ve Amaç: Adölesanlarda fiziksel aktivitenin, kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sistem, nöromusküler sistem ve depresyon, anksiyete ve yaşam memnuniyeti gibi psikososyal gelişim üzerine etkileri birçok çalışma ile kanıtlanmıştır. Bu bilgiler ışığında, çalışmamızın amacı; lise eğitimine devam eden adölesanların fiziksel aktivite ve öğrenci memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.
Yöntem: Çalışmamıza, 15-18 yaş arasında 64 sağlıklı lise öğrencisi (ortalama yaş: 16,09±1,06) dahil edildi. Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (UFAA-Kısa Form), öğrencilerin memnuniyet düzeylerinin değerlendirilmesi için Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (ÇÖYDÖ) kullanıldı. Katılımcıların fiziksel aktivite ve öğrenci memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Spearman Korelasyon Analizi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edildi.
Bulgular: Çalışmamıza katılan adölesanların 33'ü (%51,6) kız, 31'i (%48,4) erkekti. Katılımcıların vücut kitle indeksi 20,23±1,40 kg/m^2 idi. UFAA-Kısa Form toplam puan ortalaması 4817,39±3547,82 MET-dk/hafta idi. ÇÖYDÖ toplam puan ortalaması 103,21±14,70 idi. UFAA-Kısa Form toplam puanı ile ÇÖYDÖ toplam puanı arasında istatistiksel olarak güçlü düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edildi (rho=,674 ; p<0,05).
Sonuç: Sonuçlarımız, lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça öğrenci memnuniyet düzeylerinin arttığını göstermektedir. Bu dönemdeki öğrencilerin memnuniyet düzeylerini arttırabilmek için kişiye özel fiziksel aktivite programlarına yönlendirmeler yapılmalıdır.

Investigation of Physical Activity and Students Satisfaction Levels in High School Students
ABSTRACT

Background and Aim: Many studies were proved that low level of physical activity affected the musculoskeletal system, cardiovascular system, and neuromuscular system and caused by depression, anxiety and poor life satisfaction. Based on these findings, this study was aimed to investigate the relationship between physical activity level and students' satisfaction level in adolescent children continued their education at high school.
Method: Sixty-four high school students aged at 15-18 years (mean aged: 16.09±1.06 years) were included in this study. International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) was used to evaluate physical activity level and Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale (MSLSS) was used to assess the satisfaction level. The relationship between physical activity and student satisfaction level of participants was investigated with Spearman Correlation analysis. The statistical significant level was accepted at p<0.05.
Results: The 33 (51.6%) adolescents were girls and 31 (48.4%) were boy. The mean body mass index was 20.23±1.4 kg/m^2. The mean score of IPAQ-SF was 4817.39±3547.82 MET-s/wk. The mean total score of MSLSS was 103.21±14.70. There was strong positive correlation between total score of IPAQ-SF and MSLSS (rho=.674 ; p<0.05).
Conclusion: Our results showed that the physical activity level in high school students at aged 15-18 years were increased with raising student satisfaction level. Girls in adolescent period should be recommended the appropriate physical activity programs to decrease depression and fatigue levels. To improve the student satisfaction level, specific physical activity programs for adolescents should be recommended.

Giriş ve Amaç

Fiziksel aktivite, iskelet kasları kullanılarak günlük yaşam içerisinde yapılan ve enerji harcamasını gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır (1). Fiziksel aktivite, bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimini sağlayan temel unsurlardan biridir (2). Aynı zamanda, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, adölesanların sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için ve istenmeyen alışkanlıklardan korunmasında önemli rol oynamaktadır (3). Yaşam kalitesinin artmasını sağlamak amacıyla insanların kendilerini daha iyi hissetmek, günlük görev ve sorumluluklarını yerine getirmek, yaptığı işlerden hoşlanmak, yaşamın negatif şartlarına karşı kendini korumak için uygun beslenme ve fiziksel aktivite gereklidir (4).

Adölesan dönem (10-19 yaş) fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan birçok farklılığın yaşandığı, sosyalleşme yoluyla çocukluktan yetişkinliğe geçiş ve kişiliğin oluştuğu bir süreçtir (5). Adölesan ve genç yetişkinlik döneminde belirlenen sağlık davranışlarının; kalıcı sağlık davranışları oluşturma ve yaşam kalitesi üzerine önemli bir etkisi vardır (6). Lise dönemindeki adölesanlarda fiziksel aktivitenin, kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sistem, nöromusküler sistem, depresyon, anksiyete ve yaşam memnuniyeti gibi psikososyal gelişim üzerine etkileri birçok çalışma ile kanıtlanmıştır (2, 7).

Yaşam doyumu, öznel iyi olma içinde bir kavram olarak düşünülmektedir (8). Öznel iyi olma yüksek ise, yaşam doyumu algısının yüksek olması beklenir (8). Fiziksel aktivitenin, olumlu kendilik kavramını geliştirdiği, öz saygı ve öz yeterlikte artışlara neden olduğu, olumlu
beden imajını beslediği, fizyolojik ve psikolojik stresi azalttığı, hoşlanma ve eğlenme duygularını geliştirdiği belirtilmektedir (9). Yapılan çalışmalarda, fiziksel aktivitenin bireylerde "genel sağlık" kavramını geliştirdiği ve fiziksel aktiviteye katılımın yaşam doyumunu arttırdığı gösterilmektedir (4).

Literatürde, lise dönemindeki adölesanlarda düzenli fiziksel aktivitenin psikososyal gelişimi olumlu yönde etkilediği yönünde genel kabul bulunmaktadır (10-12). Bu bilgiler ışığında, çalışmamızın amacı lise eğitimine devam eden adölesanların fiziksel aktivite ve öğrenci memnuniyet düzeylerini incelemek ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem

Çalışmamız, Antalya ili Konyaaltı ilçesinde lise eğitimine devam eden yaşları 15 ile 18 arasında değişen 64 sağlıklı öğrenci üzerinde gerçekleştirildi. Çalışmamız, Helsinki Deklarasyonu'na uygun olarak gerçekleştirildi. Bütün katılımcılar ve aileleri çalışma hakkında bilgilendirildi ve gönüllülük esasıyla çalışmaya dahil edildi. Son 6 ay içinde depresyon ya da yorgunluk tedavisi alanlar, santral sinir sistemi veya sistemik hastalığı olanlar çalışmadan çıkarıldı.

Değerlendirme Araçları
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (UFAA-Kısa Form)
UFAA-Kısa Form Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Hastalık Kontrolü ve Korunma Merkezi'nin desteğiyle geliştirilmiştir (13). Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Sağlam ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (14). UFAA-Kısa Form bireylerin hafif, orta ve şiddetli aktivitelerde harcadıkları zaman ve oturma süreleri hakkında bilgi vermektedir. Aktiviteler değerlendirilirken her aktivitenin bir defada en az 10 dakika yapılması ölçüt olarak kabul edilir. Her aktivite düzeyi için MET değeri (metabolik eşdeğer) gün ve dakika çarpılarak "MET-dk/hafta" skoru elde edilir (15, 16). Elde edilen skor fiziksel aktivite yapmayan (MET=<600 enerji düzeyi), yetersiz aktivite düzeyi olan (MET=600-3000 arası enerji düzeyi) ve yeterli aktivite düzeyi olan (MET= >3000 enerji düzeyi) şeklinde sınıflandırılmaktadır (15, 17).

Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (ÇÖYDÖ)
Huebner tarafından geliştirilen ve orijinal adı "Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MSLSS)" olan ÇÖYDÖ, elde edilen puanlarla birlikte bir genel yaşam doyumu puanı vermektedir (18). ÇÖYDÖ, adölesanların beş farklı alandaki (arkadaş, okul, yaşanılan çevre, aile ve benlik) yaşam doyumlarını ölçmek üzere geliştirilmiştir (19). ÇÖYDÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Çivitci tarafından yapılmıştır ve 36 maddeden oluşmaktadır (20). Olumsuz maddelerin tersten puanlanması ile

elde edilen puanların yüksek olması yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir (18). Ölçekten elde edilen puanlar 36 ile 144 arasında değişmektedir (20).

İstatistiksel Analiz

Çalışmamızda elde edilen verilerin, istatistiksel analizinde Windows tabanlı SPSS (IBM SPSS Statistics, Version 23.0, Armonk, NY, ABD) paket programı kullanıldı. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu test etmek amacıyla analitik (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilks testi) ve görsel (Histogram ve olasılık grafikleri) yöntemler kullanıldı. Verilerin normal dağılmadığı tespit edildi ve tüm analizler nonparametrik yöntemler kullanılarak yapıldı. Verilerin tanımlayıcı istatistiği ortalama ve standart sapma ile hesaplandı. UFAA-Kısa Form ile ÇÖYDÖ arasındaki ilişki Spearman korelasyon testi ile analiz edildi. İlişkinin değerlendirilmesinde, korelasyon katsayısı (rho) "0 – 0.24: zayıf", "0.25 – 0.49: orta", "0.50 – 0.74: güçlü", "0.75 – 1.00: çok güçlü" olarak sınıflandırıldı (21). $p<0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

Bulgular

Çalışmamıza katılan lise dönemindeki adölesanların 33'ü (%51,6) kız, 31'i, (%48,4) erkekti. Katılımcıların ortalama yaşı 16,09±1,06 yıl ve vücut kitle indeksi ortalaması 20,23±1,40 kg/m^2 idi. Katılımcıların UFAA-Kısa Form toplam puan ortalaması 4817,39±3547,82 MET-dk/hafta iken, ÇÖYDÖ toplam puan ortalaması 103,21±14,70 idi (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Bilgileri, UFAA-Kısa Form ve ÇÖYDÖ Toplam Puanları

Değişkenler	**n**	**Min.**	**Max.**	**X±SS**
Yaş	64	15	18	16,09±1,06
VKİ	64	17,31	23,23	20,23±1,40
UFAA-Kısa Form	64	462	13920	4817,39±3547,82
ÇÖYDÖ	64	72	123	103,21±14,70

VKİ: Vücut Kitle İndeksi, UFAA-Kısa Form: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form, ÇÖYDÖ: Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği

Çalışmaya katılan lise öğrencilerinin UFAA-Kısa Form toplam puanı ile ÇÖYDÖ toplam puanı arasında istatistiksel olarak güçlü düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edildi (rho=,674 ; p<0,05) (Tablo 2).

Tablo 2. Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Öğrenci Memnuniyet Düzeyleri Arasındaki İlişki

UFAA-Kısa Form	ÇÖYDÖ Toplam Puanı	
	rho	p
Toplam Puan	**,674**	**,000***

*p<0,05; UFAA-Kısa Form: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form, ÇÖYDÖ: Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği

Sonuç

Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile öğrenci memnuniyet düzeylerini incelediğimiz çalışmamızda, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça öğrenci memnuniyet düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Güncel bilgilerimiz ışığında, lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Kronik hastalıklar ile ilişkili riskler çocukluk ve gençlik dönemlerinden itibaren başlar ve yaşla birlikte artmaya devam eder. Fiziksel inaktivitenin adölesan dönem için de ciddi bir sağlık riski oluşturduğu bilinmektedir (3). Düzenli ve yeterli fiziksel aktivite koroner arter hastalığı, hipertansiyon, inme, diyabet, obezite, kolon ve meme kanseri, depresyon riskini azaltırken, kemik sağlığını geliştirir, enerji dengesi ve kilo kontrolünü sağlar ve yaşam kalitesini arttırır (22). Bununla birlikte adölesanlarda, fiziksel aktivitenin düzenli bir şekilde yapılması sonucunda sağlığa verilen önemin artmasıyla birlikte olumlu yaşam tarzını etkilediği ve yaşam doyumunu arttırdığı da belirtilmektedir (23). Yaşam doyumu, öznel iyi olma içinde düşünülen bir kavramdır (8). Öznel iyi olma yüksek ise yaşam doyum algısının yüksek olması beklenir (9). Toros tarafından yapılan bir çalışmada orta düzeyde, düzenli ve en az 20-30 dakika yapılan egzersizin mental sağlık ve öznel iyilik halini yükselttiği ve yaşam doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir (24). Biz de çalışmamızda fiziksel aktivite düzeyleri artan lise dönemindeki adölesanlarda, öğrenci memnuniyet düzeylerinin arttığını tespit ettik.

Fiziksel aktivite ile yaşam memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, bu ilişkinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (4, 8, 24, 25). Fiziksel olarak daha fazla aktif olan bireylerin, daha iyi sağlığa ve zindeliğe, daha büyük bir oranda stresle başa çıkma becerilerine ve işe karşı olumlu tutuma sahip oldukları tespit edilmiştir (24, 26). Stein ve ark. 2007 yılında yayımladıkları çalışmalarında, kız ve erkek adölesanların fiziksel aktivitelerindeki artışla yaşam memnuniyetlerinin arttığını göstermişlerdir (27). Çalışmamız sonucunda elde edilen bulgular, literatürle uyumlu olarak lise dönemindeki adölesanlarda fiziksel aktivite düzeyinin artmasının öğrenci memnuniyet düzeyini güçlü düzeyde etkilediğini göstermektedir. Gelecekte daha fazla katılımcı sayısıyla, lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve öğrenci memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Lise dönemindeki öğrencilerin memnuniyet düzeylerini arttırabilmek için, günlük yaşamlarında hareketsizliğin azaltılması amacıyla kişiye özel fiziksel aktivite programlarına yönlendirmeler yapılmalıdır. Aynı zamanda lise dönemindeki öğrenciler için okul ortamında fiziksel aktivitenin arttırılması sağlanarak öğrencilerin memnuniyet düzeylerinde artışın elde edilebilmesine yönelik gerekli uygulamalar yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Memnuniyet, Adölesan
Keywords: Physical Activity, Student, Satisfaction, Adolescent

Kaynaklar

1. Oja P, Bull FC, Fogelholm M, Martin BW. (2010). Physical activity recommendations for health: what should Europe do? BMC Public Health, 11;10:10.
2. Biddle SJ, Gorely T, Stensel DJ. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. Journal of Sports Sciences, 22(8):679-701.
3. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Kuban Matbaacılık ve Yayıncılık.
4. Özkatar Kaya E, Sarıtaş N, Yıldız K, Kaya M. (2018). Sedanter Olan ve Olmayan Bireylerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Üzerine Araştırma. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5(3):89-94.
5. Christie D, Viner R. (2005). Adolescent development. BMJ, 5;330(7486):301-4.
6. Von Ah D, Ebert S, Ngamvitroj A, Park N, Kang DH. (2004). Predictors of health behaviours in college students. Journal of Advanced Nursing, 48(5):463-74.
7. Cooper AR, Wedderkopp N, Wang H, Andersen LB, Froberg K, Page AS. (2006). Active travel to school and cardiovascular fitness in Danish children and adolescents. Medicine and Science in Sports and Exercise, 38(10):1724-31.
8. Toros T, Savaş S. Sporda Yaşam Doyumu Ölçeği - "SYDÖ" (Ön Çalışma). (2006). Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1:17-26.

9. Yetim Ü. (2001). The Impacts of Individualism/Collectivism, Self Esteem and Feelings of Mastery on Life Satisfaction Among the Turkish University Students and Academicians. Journal of Happiness Studies, 123-56.
10. Heydari M, Boutcher YN, Boutcher SH. (2013). The effects of high-intensity intermittent exercise training on cardiovascular response to mental and physical challenge. International Journal of Psychophysiology, 87(2):141-6.
11. Hopkins ME, Davis FC, Vantieghem MR, Whalen PJ, Bucci DJ. (2012). Differential effects of acute and regular physical exercise on cognition and affect. Neuroscience, 26;215:59-68.
12. Lonsdale C, Rosenkranz RR, Peralta LR, Bennie A, Fahey P, Lubans DR. (2013) A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. Preventive Medicine, 56(2):152-61.
13. Hagstromer M, Oja P, Sjostrom M. (2006). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. Public Health Nutrition, 9(6):755-62.
14. Saglam M, Arikan H, Savci S, Inal-Ince D, Bosnak-Guclu M, Karabulut E, et al. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. Perceptual and Motor Skills, 111(1):278-84.
15. Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, et al. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(9):498-504.
16. Oyeyemi AL, Oyeyemi AY, Adegoke BO, Oyetoke FO, Aliyu HN, Aliyu SU, et al. (2011). The Short International Physical Activity Questionnaire: cross-cultural adaptation, validation and reliability of the Hausa language version in Nigeria. BMC Medical Research Methodology, 22;11:156.
17. Kitiş Y, Gümüş Y. (2015). 20 Yaş ve Üzeri Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Fiziksel Aktiviteye İlişkin İnançları ve Davranış Aşamalarının Belirlenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(3):399-411.
18. Huebner ES. (1994). Preliminary Development And Validation of A Multidimensional Life Satisfaction Scale For Children. Psychological Assessment, 6:149-58.
19. Çivitci A. (2009) İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1):29-52.
20. Çivitci A. (2007). Çokboyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. Eğitim Araştırmaları Dergisi, 26:51-60.
21. Altman D. (1992). Practical Statistics for Medical Research. London: Chapman and Hall.
22. Zengin Alpözgen A, Razak Özdinçler A. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3(1):66-72.
23. Loprinzi PD, Cardinal BJ, Loprinzi KL, Lee H. (2012). Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. Obesity Facts, 5(4):597-610.
24. Toros T. (2001). Yaşam Doyumu Açısından Elit ve Elit Olmayan Sporcuların Değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1):41-8.
25. Grant N, Wardle J, Steptoe A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. International Journal of Behavioral Medicine, 16(3):259-68.
26. Morris AF, Lussier L, Vaccaro P, Clarke DH. (1982). Life Quality Characteristics of National Class Women Masters Long Distance Runners. Annals of Sports Medicine, 1:23-6.
27. Stein C, Fisher L, Berkey C, Colditz G. (2007). Adolescent physical activity and perceived competence: does change in activity level impact self-perception? The Journal of Adolescent Health, 40(5):462 e1-8.

SB188

ÜLKEMİZ ELİT SPORCULARINDA AĞIZ DİŞ SAĞLIĞININ SPORTİF PERFORMANSA İLE İLİŞKİSİ

***[1]Osman Hamamcılar*, [1]Tuğba Kocahan, [1]Adnan Hasanoğlu**

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı

***Email :** osman.hamamcilar@sgm.gov.tr, tugba.kocahan@sgm.gov.tr, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr*

Genel sağlığın bir parçası olan ağız diş sağlığının sportif performans ile olan ilişkisi ise kısıtlı çalışmalar ile açıklanmaya çalışılmıştır. İyi bir performans için sadece genel ve spesifik antrenmanın yeterli olmadığı, vücudun diğer bölgelerine ait karakteristik özelliklerin etkisinin de olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, kötü ağız-diş sağlığının sportif performans ile olan ilişkisini ortaya koymaktır. Sporcuların bitirilen klinik muayeneleri sonrasında, yüz yüze anket değerlendirilmesi yapıldı. Sporcuların kötü ağız-diş sağlığı nedeniyle sportif ve günlük yaşamlarındaki performans durumları değerlendirildi. Kötü ağız-diş sağlığı nedeniyle 706 sporcudan 147'si (%20,8) sportif performansının, 282'si de (%40) günlük yaşam kalitesinin düştüğünü bildirdi. Erkek sporcuların 104'ü, (%22,4) kadın sporcuların ise 43'ü (%17,8) sportif performanslarının olumsuz etkilendiğini bildirdi. Ayrıca yine erkek sporcuların 186'sı (%40) ve kadın sporcuların 96'sı (%39,7) günlük yaşam kalitelerinin bozulduğunu ifade etti. Hem sportif performans hem de günlük yaşam kalitesi olumsuz etkilenen sporcu sayısı 121 (%17,1) olarak belirlendi. Sporcuların her iki durum için verdikleri cevabın istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği görüldü ($p>0,05$). Sporcuların verdikleri cevaplar cinsiyete göre değerlendirildiğinde; kötü ağız ve diş sağlığı nedeniyle performanslarının olumsuz etkilendiğini erkek sporcular kadınlara göre daha yüksek yüzde oranla belirttiler. Kötü ağız ve diş sağlığı sporcu sağlığı ile direk bağlantılı olabildiği gibi sportif performans ile de direk bağlantılı olabilmektedir. Ancak sportif performans ve ağız diş sağlığı arasındaki var olan doğrusal ilişkinin detaylandırılması için yeni ve farklı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Sportif Performans, Ağız ve Diş Sağlığı

THE RELATIONSHIP OF ORAL DENTAL HEALTH AND SPORTS PERFORMANCE IN ELITE ATHLETES

Dental health, which is part of general health, is explained by limited studies on the relationship between sports performance and dental health. For good performance, it is thought that not only general and specific training is sufficient, but also the effect of characteristic features belonging to other parts of the body. The aim of this study is to determine the relationship between poor oral health and sporting performance. Material and Method: After the completed clinical examinations of athletes, face to face questionnaires were evaluated. Athletes poor oral health due to sports and performance situations in their daily lives were evaluated. Because of poor oral health 706 athletes 147 (20.8%) sports performance, 282 (40%) daily life quality decreased reported. 104 of male athletes, (22.4%) female athletes 43 (17.8%) reported that their sports performance was negatively affected. In addition, 186 of male athletes (40%) and 96 of female athletes (39.7%) stated that their daily life quality is deteriorating. The number of athletes affected by both sports performance and daily life quality was 121 (17.1%). The response of athletes to both situations showed no statistically significant ($p>0.05$). Results: When the answers given by athletes are evaluated according to gender, male athletes stated that their performance was negatively affected by poor oral and dental health compared to women. Poor mouth and dental health can be directly linked to sports health as well as directly related to sporting performance. However, new and different studies are needed to refine the existing linear relationship between sporting performance and dental health.

Key Words: Athlete, Sports Performance, Oral and Dental Health

SB190

8.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE DUYGU KONTROL DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.

***[1]Leman ELMAS*, [2]Ali Rıza ATICI, [3]Selman ORHAN, [3]Mustafa Kayıhan ERBAŞ**

[1]Ereğli Gençlik Ve Spor İlçe Müdürlüğü, KONYA
[2]Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, AKSARAY
[3]Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,AKSARAY

***Email :** lemanelmas42@gmail.com, xxa-exx@hotmail.com, pskselman@gmail.com, kayihan.sbf@gmail.com*

Abstract

In addition to determining the physical activity levels of children, it is emphasized in many studies that it is necessary to reveal the gains of physical activity and why it is necessary. The aim of this study is to investigate the relationship between physical activity levels and emotion control status of 8th grade students in terms of different variables (gender, participation in active sports, income level). In the research, relational survey model was used. Research group; A total of 371 eighth grade students (Myaş = 14.466 ± 0.57027), 196 women (52.8%) and 175 men (47.2%), attended different schools. As a data collection tool; (a) Personal Information Form, (b) Physical Activity Scale for Children and (c) Courtauld Emotion Control Scale were used.In addition to descriptive statistics, t-test, one-way analysis of variance, and correlation analysis technique were used to determine the relationship direction and level in independent groups. As a result of the analyzes, significant differences were found between physical activity levels in terms of gender and active sports participation, and no significant difference was found in terms of emotion control levels. In addition, there was no significant difference in physical activity and emotion control levels in terms of income level. As a result of correlation analysis, no relationship was found between physical activity levels and emotion control levels. As a result, it was concluded that the level of participation of children in physical activity is not directly related to emotion control status, but gender and active sport participation are important variables in increasing physical activity levels.

Keywords: Physical activity, emotion control, secondary school students.

GİRİŞ

Hızlı ve dinamik bir şekilde sürekli değişen yaşam şartları, çevresel, sosyal etmenler, teknoloji ve beslenme alışkanlıkları okul çağındaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Taşkın, Özdemir, 2018). Bu alanda yapılan araştırmalara bakıldığında; okul çağındaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin son yirmi yıl içerisinde oldukça belirgin bir şekilde azaldığını göstermiştir (Janssen, Katzmarzyk, Boyce ve Pickett, 2004). Yapılan düzenli fiziksel aktivitenin çocukların gençlerin ve toplumdaki tüm bireylerin sağlıklı büyümesinde ve gelişmesindeki katkılarının yanı sıra onları kötü alışkanlıklardan ve birçok kronik hastalıktan korunmada önemli bir yere sahip olduğu herkesçe bilinen bir gerçektir. WHO (2011)'nun tanımlamasına göre fiziksel aktivite; enerji tüketimini gerektiren ve

iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen kişilerin gerçekleştirmiş olduğu her türlü bedensel hareketi olarak ifade edilmektedir.

Günlük hayatımızın hemen hemen neredeyse büyük bir kısmını duygusal yaşantılarımız oluşturmaktadır. Duygular, kavramsallaştırılması ve tanımlanması oldukça zor olmasına rağmen, anlaşılması mümkün olmayan esrarlı olaylar değildir, kişinin hayatına bakışını ve olanları algılayış şekline göre bir nitelik kazanırlar (Öztürk, 2014). Ersanlı (2012); duygu bir his ve bu hisse bağlı olarak meydana gelen belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar bedenimizin bize verdiği bir takım sinyaller ve içsel süreçler olduğunu ifade etmiştir.

Günümüzde yapılan bir çok bilimsel çalışmada her ne kadar fiziksel aktivitenin yararlarına değinilsede özellikle ortaokul 8.sınıfta okuyan öğrencilerin liseye giriş sınavlarının olmasından dolayı çoğu zaman hareketsiz bir yaşam tarzı içerisinde oldukları görülmektedir. Öğrencilerin bu durumları göz önüne alınarak bu çalışmada ortaokulda okuyan 8.Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile duygu kontrol durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada; ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel Tarama Modeli "Geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan tarama modeli kapsamında, karşılaştırma ve korelasyon türünden tarama yapmaya imkan tanıyan modeldir *"* (Karasar, 2002) .

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 2018-2019 Eğitim Öğretim yılı içerisinde Konya İli Ereğli İlçesinde farklı okullarda öğrenim gören 196'sı kadın (%52.8) ve 175'i erkek (%47.2) olmak üzere toplam 371 sekizinci sınıf öğrencisi (Myaş= 14.466 ± 0.57027) bu çalışmaya katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma da veri toplama aracı olarak; öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", Türkçeye uyarlanmış hali Tanır (2013) tarafından yapılan Çocuklar için Fiziksel Aktivite Ölçeği (ÇFAÖ), yine Türkiye' de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Okyayüz, (1993) tarafından yapılan "Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği" kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanında, bağımsız gruplarda aritmetik ortalamalar arası farka ait t-testi, tek yönlü varyans analizi ve ilişki yönü ve düzeyini belirlemek üzere korelasyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlar tablo sırasına göre sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma grubuna ait bilgiler

Tablo 1'de araştırma grubuna ait bilgilere yer verilmiştir. Buna göre 196'sı kadın (%52.8) ve 175'i erkek (%47.2) olmak üzere toplam 371 sekizinci sınıf öğrencisi (Myaş= 14.466 ± 0.57027) bu araştırmaya katılmıştır.

Tablo 2. Fiziksel aktivite ve Duygu kontrol düzeylerinin cinsiyet ve aktif spor yapma durumuna göre aritmetik ortalamalarının karşılaştırılmasına yönelik T-testi

DEĞİŞKENLER	**Cinsiyet**	**n**	***M***	**ss**	**sd**	**t**	**p**
Fiziksel Aktivite	Erkek	175	1.902	0.43123		-3.661	.000*
	Kadın	196	2.095	0.58166			
Duygu Kontrol	Erkek	175	49.08	9.71637			
	Kadın	196	47.52	8.76765			

DEĞİŞKENLER		f	%
Cinsiyet	Erkek	175	52.8
	Kadın	196	47.2
Aktif Spora Katılım	Evet	125	33.7
	Hayır	246	66.3
Gelir Düzeyi	1000-2000	122	32.9
	2001-3000	129	34.8
	3001-4000	60	16.2
	4001-5000	25	6.7

Aktif Spor Yapma					369	1.623	.105

Fiziksel Aktivite	Evet	125	2.283	0.60216		8.421	.000*
	Hayır	246	1.845	0.39243			
Duygu Kontrol	Evet	125	47.99	9.16295	369	-0.525	.600
DEĞİŞKENLER		**f**		**d**			
	Hayır	246	48.528	9.38459			

*p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde; cinsiyet ve aktif spora katılım durumu açısından fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklar görülmüş, duygu kontrol düzeyleri açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 3. Fiziksel aktivite ve Duygu kontrol düzeylerinin gelir düzeyine göre aritmetik ortalamalarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü varyans analizi

DEĞİŞKENLER							
	Gelir düzeyi	**n**	***M***	**ss**	**sd**	**F**	**p**
Fiziksel Aktivite	1000-2000	122	2.037	0.58382	370	1.410	.230
	2001-3000	129	1.936	0.43686			
	3001-4000	60	1.956	0.43826			
	4001-5000	25	1.960	0.55143			
	5001 ve üstü	35	2.137	0.61327			
Duygu Kontrol	1000-2000	122	49.23	9.13901	370	0.591	.669
	2001-3000	129	48.04	9.46776			
	3001-4000	60	47.26	7.44668			
	4001-5000	25	47.48	10.63845			
	5001 ve üstü	35	48.82	11.16582			

p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde; gelir düzeyi açısından fiziksel aktivite düzeyleri ve duygu kontrol düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4. Fiziksel aktivite ve duygu kontrol düzeyleri arasındaki ilişki

Fiziksel aktivite (f)	1	
Duygu Kontrol (d)	-0.087	1
Ortalamalar	1.993	0.51618
Standart Sapmalar	48.34	9.30158

Tablo 4 incelendiğinde; yapılan korelasyon analizi sonucunda, fiziksel aktivite düzeyleri ile duygu kontrol düzeyleri arasında ilişkiye rastlanmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularında; cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite katılımında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan incelemelerde kadınların fiziksel aktivite düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın aksine bir sonuç; ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bir araştırmada; katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine ait toplam puan ortalamaları incelendiğinde, erkek öğrencilerin lehine bir farkın görüldüğü ancak bu farkın ise (t=-,62;p=,53>,05) istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Hazar, Demir, Namlı, Türkeli, 2017). Bu çalışmada böyle bir sonucun çıkmasını; araştırmaya katılan örneklem grubundaki bayanların sayıca fazla olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularında; katılımcıların aktif spora katılım durumu açısından fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklar olduğu görülmüş; aktif olarak spor yapanların yapmayanlara göre daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu çalışmadan farklı bir araştırmada çocukların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla çocukların günlük adım sayıları hesaplanmış ve çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu neticesine ulaşmışlardır (Bayrakdar ve Saygın'ın, 2010).

Araştırmada; cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların duygu kontrol düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmadaki bu bulguyu destekler nitelikte olan bir sonuç; Öztürk (2014)'ün 11-14 yaş arası çocukların spor yapma alışkanlıklarının duygu durumlarına etkisini araştırıldığı çalışmasında, cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Bu durumun temel nedeninin ise; Türk toplumunda yaşayan bireylerin duygularını yaşamasının biçim ve içeriğinin cinsiyetlere göre farklı olabileceği düşüncesi her ne kadar yaygın olsa da anne-baba tutumlarından dolayı meydana gelen farklılıklar gözönüne alındığında 11-14 yaş grubu çocuklar için bu durumdan söz etmenin mümkün olmayacağı yönünde olacağı düşünülmüştür.

Aktif spora katılım açısından duygu kontrol düzeyleri açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu araştırmadan farklı bir sonuç; spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelendiği araştırma bulgularında Arslan ve ark. (2011), sporun ve bunun devamında gelen fiziksel hareketliliğin bireyleri negatif yöndeki duygu ve düşüncelerinden arındırdığını ve bireyleri daha rahat, mantıklı düşünmeye sevk ettiğini, kişiyi ruhen zihnen, fikren ve en önemlisi kişilik ve karakterini geliştirdiğini bulmuşlardır.

Araştırmada gelir düzeyi açısından fiziksel aktivite durumlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu bulguyu destekler bir sonuç; Temel (2004)'in farklı sosyo-ekonomik düzeylerde bulunan orta

öğretim öğrencilerinin spora olan ilgilerinin araştırıldığı çalışmasında gelir seviyesi ve boş zamanlarda spor yapma arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Asan ve Gerek (2019); yaptıkları çalışmada; farklı sosyo-ekonomik koşullara sahip olan ortaokul öğrencilerinin spora karşı ilgilerine etki eden faktörlerin araştırılması isimli araştırmalarında gelir seviyesi arttıkça spora olan ilginin paralel bir şekilde arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Gelir düzeyi açısından öğrencilerin duygu kontrol durumlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu araştırma bulgusundan farklı olarak; Aktürk (2015)'ün, hemşirelik son sınıf öğrencilerinin duygu kontrolü ve yaşam kalitelerinin incelenmesi, amacıyla yapılan araştırmada; ailesinin ekonomik düzeyini yüksek olarak algılayan öğrencilerin ruhsal alan ve yaşam kalitesi puan ortalamaları ailesinin ekonomik düzeyini düşük ya da orta olarak algılayan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Sonuç olarak, çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin duygu kontrol durumları ile doğrudan ilişkisinin bulunmadığı, ancak cinsiyet ve aktif spora katılımın fiziksel aktivite düzeylerinin artışında önemli birer değişken olduğu sonucuna varılmıştır. Aktif spora katılımın fiziksel aktivite düzeyinin yükselmesinde önemli bir değişken olduğu sonucuna hareketle bu yaşlarda çocukların fiziksel aktiviteye katılım sayısının ve sıklığının artırılmasının öğrencilerin fiziksel ve zihinsel gelişimleri açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Fiziksel aktivitenin önemi hakkında öğrenci ve velilere seminerler verilebilinir. Fiziksel aktiviteyi teşvik edici okullarda danışmanlık hizmetleri verilebilinir. Öğrencilerin seviyelerine uygun fiizksel aktivite yapabilecekleri etkinlikler planlanabilir. Bu tür etkinliklere öğrenci katılımı artırılabilinir. Sadece 8.sınıfta değil daha alt sınıflardan itibaren fiziksel aktivitelere katılım sıklığı artırılabilinir.

KAYNAKLAR

Aktürk, E., (2015). *Hemşirelik Son Sınıf Öğrencilerinin Duygu Kontrolü ve Yaşam Kalitelerinin incelenmesi,* Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Arslan, C., Güllü, M. ve Tutal, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2)*, 120-132.

Asan, S. ve Gerek, Z. (2019). Farklı Sosyo-Ekonomik Koşullara Sahip Ortaokul Öğrencilerinin Spora Karşı İlgilerine Etki Eden Faktörlerin Araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:21, Sayı:2*, ISSN: 1302-2040.

Bayrakdar, A., Saygın, Ö. (2010). *7-11 Yaş arası Kız Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kompozisyonlarının İncelenmesi*, 11th İnternational Sport Sciences Congresss, November 10-12, Antalya

Ersanlı, K., (2012). *Davranışlarımız,* DH Basın Yayın, Bileşik Dağıtım Yayınevi, ANKARA.

Hazar, Z., Demir, G.T., Namlı, S., Türkeli, A., (2017). ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 11, Sayı 3*.

Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W. F., ve Pickett, W. (2004) The independent influence of physical inactivity and obesity on health complaints of 6th to 10th grade Canadian youth. *Journal of Physical Activity and Health, 1,* 331-343.

Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Ankara: Nobel Yayınları.

Okyayuz, Ü.H. (1993). "Toronto aleksitimi ölçeği ile Courtauld duygu kontrol ölçeğinin bir Türk örnekleminde kullanılabilirlik koşullarının araştırılması." *Türk Psikiyatri Dergisi, 4(1)*:18-23.

Öztürk, M. (2014). *11-14 Yaş Çağındaki Çocukların Spor Yapma Alışkanlığının Duygu Kontrolü Üzerine Etkilerinin İncelenmesi,* Ondokuzmayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.

Tanır, H., (2013). *İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Bazı Antropometrik Özelliklerinin Akademik Başarı İle İlişkisi*, Doktora Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale Üniversitesi.

Taşkın, G., Özdemir, F.N., (2018). Çocuklarda Egzersizin Önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 23(2),* 131-141.

Temel, C., (2004). *Farklı Sosyo-ekonomik Düzeylerde Bulunan Orta Öğretim öğrencilerinin Spora İlgileri.* Yüksek Lisan Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

WHO (2011). Physical activity. Health topics. Internet link:

http://www.who.int/topics/physical_activity/ en/WHO.

SB197

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Leman ELMAS, [2]Metin YÜCEANT, [3]Hüseyin ÜNLÜ, [4]Ziya BAHADIR

[1]Ereğli Gençlik Ve Spor İlçe Müdürlüğü, KONYA
[2]Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, AKSARAY
[3]Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,AKSARAY
[4]Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KAYSERİ

Email : *lemanelmas42@gmail.com, metinyuceant@hotmail.com, huseyinunlu68@gmail.com, zbahadir@erciyes.edu.tr*

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi

Özet

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumlarını incelemek ve aralarındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırma grubunu üniversitelerin farklı bölümlerinde öğrenim gören toplam 417 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak ‘‘Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi’’ ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kısa formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından yapılan karşılaştırmada fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken; yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.Ayrıca öğrencilerin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş durumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, fiziksel aktivite, psikolojik iyi oluş.

Investigation of the Relationship Between Physical Activity and Psychological Well-Being Levels of University Students

Abstract

The aim of this study is to investigate the physical activity levels and psychological well-being of university students and to determine the relationship between them. The research group consisted of 417 students from different departments of universities. ‘International Physical Activity Questionnaire’ and ”Psychological Well-Being Scale” short form were used as data collection tools. According to the results obtained in the research; It was observed that students' participation in physical activity and psychological well-being levels were high. In the study, no significant difference was found in physical activity levels in the comparison made in terms of gender variable; a significant difference was found in high levels of severe physical activity and psychological well-being. In addition, a positive correlation was found between the physical activity and psychological well-being of the students.

Keywords: University students, physical activity, psychological well-being.

GİRİŞ

Günümüzde hayatı kolaylaştırıcı mevcut yaşam şartları bireylerin daha az hareket etmesine sebep olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün 2002 raporuna göre, hareketsiz yaşamın dünya çapında yılda 1.9 milyon bireyin ölümüne neden olduğu açıklanmıştır (Kızar, Kargün, Togo, Biner ve Pala, 2016). Fiziksel hareketsizlik yüksek tansiyon, yüksek kan şekeri ve obezite gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların yaygınlaşması ile küresel anlamda ölümlere sebep olan büyük bir risk faktörü olarak genel sağlığı etkilemektedir (WHO, 2008). Bundan dolayı kişilerin, sağlıklı bir şekilde yaşlanması ve yaşa bağlı olarak ortaya çıkabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için en temel etkenlerin başında beslenme ve fiziksel aktivite gelmektedir (Vural, Eler ve Güzel, 2010).

Fiziksel aktivitenin temel amacı, hareketsiz yaşam biçiminin sebep olduğu fiziki bozuklukları önlemek, beden sağlığını en iyi şekilde korumak, fizyolojik kapasiteyi yükseltmektir. Fiziksel olarak aktif olmak bireyin sağlığının korunması ve geliştirilmesinde, bunun yanında hareketsiz yaşantı ile ortaya çıkabilen rahatsızlıkların önüne geçilmesinde son derece önemlidir (Alpgözgen ve Özdinçler, 2016). Ayrıca düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite bilişsel fonksiyonların düzenlenmesine (Işık, Gümüş ve Okudan, 2014) yaşam kalitesinin artmasını ve psikolojik olarak iyi oluş önemli olduğu bilinmektedir.

Psikolojik iyi oluş, bireyin hayat endişesi ile bireysel ve sosyal ilgileri arasındaki dengeyi kurmak için çabalayacak gücünün olması anlamına gelmektedir. İyi oluş mutlu olmaktan ziyade kişinin gerçekte var olan potansiyelini ortaya çıkarma çabası olarak da tanımlanmıştır (Karaçam ve Pulur, 2019). İnsanlar hayatları boyunca bazı dönemlerde üzüntü, başarısızlık ve mutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşarlar. Bu gibi olumsuz duyguların üstesinden gelebilmek için bireylerin sakinleşmeye, rahatlamaya ve en önemlisi zarara uğramadan bu olumsuz duyguların üstesinden gelmeye ihtiyaçları vardır (Engin, Deniz, Merve Erus ve Büyükcebeci, 2017).

Sosyal bir varlık olan insanın ruhsal ve bedensel sağlığının geliştirilmesinde fiziksel aktivitede bulunmak son derece önemlidir (Muhammet ve Uzuner, 2014). Bu durumun tersi olarak fiziksel hareketsizliğin ise birey için olumsuz durumların oluşmasına neden olacağı düşünülmektedir. Bireyin içinde bulunduğu dönemde ve gelecekte sağlıklı bir yaşantıya sahip olmasında fiziksel aktivitenin alışkanlık haline getirilmesi gerekmektedir (Bozkuş vd., 2013). Özellikle bireylerin üniversite döneminde alışkanlık haline getireceği fiziksel aktivitenin öğrencilerin ilerleyen yıllarda bedenen ve ruhen sağlıklı olmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Farklı kültürel ve sosyal yapılardan bir araya gelmiş olan üniversite öğrencilerinin gelecekteki rolleri göz önüne alındığında bu öğrencilerin sahip oldukları fiziksel aktivite alışkanlıklarının ve psikolojik iyi oluş durumlarının önemi artmaktadır. Buradan hareketle bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumlarının belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli "geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan tarama modeli kapsamında, karşılaştırma ve korelasyon türünden tarama yapmaya imkan sağlayan bir modeldir " (Karasar, 2002).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Aksaray Üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 235(%56,4)'i kadın ve 182(%43, 6)'si erkek olmak üzere toplam 417 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak ''Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'' ve "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kısa formu kullanılmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin uluslararası geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları, Craig vd. (2003) tarafından yapılmıştır. Bu anketin Türkiye'deki geçerlilik ve güvenirlik çalışması ise Öztürk (2005) tarafından üniversite öğrencilerine yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Diener ve arkadaşları (2010), tarafından kişilerdeki sosyo-psikolojik gelişimi ölçmek için geliştirilmiştir.Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ise Telef (2013) tarafından yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde; öğrencilerin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin saptanmasında aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden, fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla T testi tekniğinden yararlanılmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon kat sayısı analiz tekniği kullanılmıştır.

BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ait sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeyi sonuçları

Değişkenler	N	X	SS
Düşük Şiddette Fiziksel Aktivite (DŞFA)	34(%8.2)	2032.60	2103.263
Orta Şiddette Fiziksel Aktivite (OŞFA)	172(%41.2)	729.90	985.858
Yüksek Şiddette Fiziksel Aktivite(YŞFA)	211(%50.6)	1265.84	1921.422
Toplam Fiziksel Aktivite (FA)	417(%100)	4028.35	3592.55
Psikolojik İyi Oluş	417(%100)	41.34	10.14

Tablo1.' de araştırma grubunda yer alan katılımcıların DŞFA düzeyleri X=2032.60±2103.263, OŞFA düzeyleri X=729.90±985.858, YŞFA düzeyleri X=1265.84±1921.422, toplam FA düzeyleri X=4028.35±3592.55 ve toplam psikolojik iyi oluş düzeyleri iseX=41.34±10.14 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. Cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeyleri

Değişkenler	**Cinsiyet**	**N**	**X**	**SS**	**t**	**sd**	**p**
DŞFA	Kadın	235	2036.73	2010.292	0.046	415	0.964
	Erkek	182	2027.26	2223.180			
OŞFA	Kadın	235	786.68	1053.396	1.338	415	0.182
	Erkek	182	656.59	888.616			
YŞFA	Kadın	235	1080.40	1669.479	-2.250	415	**0.025***
	Erkek	182	1505.27	2186.225			
Toplam FA	Kadın	235	3903.82	3421.842	-0.804	415	0.422
	Erkek	182	4189.13	3805.215			
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	235	42.31	9.126	2.250	415	**0.025***
	Erkek	182	40.07	11.215			

Tablo 2.'de araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin cinsiyet açısından fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla T testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre cinsiyet açısından fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ($p>0.05$); YŞFA ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Erkek üniversite öğrencilerinin ($X=1505.27\pm2186.225$), kadınlara ($X=1080.40\pm1669.479$) göre daha YŞFA eğiliminde oldukları görülmüştür ($p=0.025$). Kadınların ($X=42.31\pm9.126$) ise psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden ($X=40.07\pm11.215$) yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0.025$).

Tablo 3. Öğrencilerin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler		Psikolojik İyi Oluş
Toplam Fiziksel Aktivite	r	0.097
	p	0.047

Tablo 3.' de araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon kat sayısı analizi yapılmıştır. Fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin genelinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($r=0,097$; $p<0,05$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve aralarındaki ilişki tartışılarak ele alınmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş ölçeğinden elde etttikleri ortalamalar değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuç, Şahin, Kırandı, Atabaş ve Bayraktar (2017)'ın spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği çalışmasında görülmüş ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği bir başka araştırmada Aydın, Birol ve Temel (2018), sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü görülmüştür. Araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasında, öğrencilerin daha sosyal, girişken ve aktif bir hayat tarzını benimsemelerinin etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve genel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak, YŞFA düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara göre daha YŞFA eğiliminde oldukları görülmüştür. Karaca (2008) yetişkin bireylerin orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılımlarını cinsiyete göre incelediği çalışmasında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katıldıkları belirtmiştir. Araştırmada, öğrencilerin cinsiyet açısından fiziksel aktivite düzeylerinde bir farklılığın olmadığı ancak erkek üniversite öğrencilerinin kadınlara göre daha yüksek şiddette fiziksel aktivite eğiliminde oldukları görülmüştür.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından psikolojik iyi oluş düzeyleri karşılaştırılmış ve kadınlar lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Karabeyeser (2013)'in üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş durumlarını incelediği araştırmasında da psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı belirtilmiştir. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu düzeylerinin incelendiği bir başka çalışmada ise Yüceant, Ünlü ve Balanlı (2019), öğrencilerin pozitif duygularının cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Lise düzeyindeki öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği bir

başka araştırmada da Kermen, Tosun ve Doğan (2016) cinsiyet açısından psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçların ise araştırmadaki sonuçla örtüşmediği görülmüştür. Araştırmada, kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının erkeklere göre daha yüksek olmasında, kadınların sosyal çevre ile daha olumlu ilişkiler kurmasının etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada ayrıca üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılımın öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığı belirlenmiştir. Benzer bir sonuç Yerlisu ve Haşıl (2017)'ın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile pozitif duyguları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında görülmüş, öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile pozitif duyguları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Başar ve Sarı (2018) da çalışmasında düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş üzerine etkisini incelemiş ve düzenli yapılan egzersizin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuçla örtüştüğü görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçtan hareketle fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu düşünülmüştür.

KAYNAKLAR

Alpözgen, Z.A., Özdinçler, R.A. (2016). *Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri.* İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Derleme. HSP 2016; 3(1):66

Aydın, E., Birol, S.Ş.,Temel, V. (2018). Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences, 15(3):* 1541-1550.

Başar, S., Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Deperesyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3)*:25-34.

Bozkuş, T., Türkmen, T., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013). Determine and relationship of physical activity level and healthy lifestyle behaviors in physical education students. *International Journal of Science, Culture, and Sport, (3),* 42-56.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjorstrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise, 35(8):*1381- 1395.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S.,Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97(2):* 143–156.

Engin, M., Deniz, S. Merve Erus, S., Büyükcebeci, A. (2017) Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7(47):*17-31.

Işık, Ö., Gümüş, H., Okudan, B., Yılmaz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, SI(1)* 836-843.

Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yükseklisans Tezi, Ankara.

Karaca, A. (2008). Yetişkin Bireylerde Orta ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivitenin Cinsiyete Göre İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences, 19(1):* 54-62.

Karaçam, A., Pulur, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Education Journal, 27(1):*209-218.

Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.

Kermen, U., Tosun İlçin, N., Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi, 2(2):* 20-29.

Kızar,O., Kargün, M., Togo, O.T., Biner, M., Pala, A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Marmara University Journal of Sport Science, 1(1):*2536-5150.

Muhammet, E. Uzuner, K.E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 107 – 120.

Öztürk, M. (2005). *Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenirlik ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G., Bayraktar, B. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi, 1(1):*26-33.

Telef, B.(2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,28(3):*374-384.

Vural, Ö., Eler, S., Güzel, A. N. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(2):* 69-75.

WHO (2008). The global burden of disease: 2004 update, *World Health Organization, Geneva.*

Yerlisu Lapa, T., Haşıl Korkmaz, N. (2017). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Pozitif ve Negatif Duygu Durumuna Etkisinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri Örneği. *Journal of Human Sciences, 14(4):* 3177-3187.

Yüceant, M., Ünlü, H., Balanlı, O.F. (2019). Üniversitelerin Spor Yöneticiliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Pozitif ve Negatif Duygularının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 10(1):* 69-80.

SB208

DEMANS HASTALARINDA 12 HAFTALIK PİLATES EĞİTİMİNİN BİLİŞSEL SÜRECE ETKİSİ

***[1]SEDA ÇAĞLAR*, [2]ERKUT TUTKUN**

[1]HİTİT ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, ÇORUM
[2]ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ,BURSA

***Email :** seda-357@hotmail.com, erkuttutkun@gmail.com*

GİRİŞ

Dünyada ve Türkiye'de, yaşlı nüfusunun artması, buna bağlı olarak yaşlıların bulundukları yaşa, fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi adapte olabilmesi yaşlılara yönelik çalışmaların önemini artmıştır. Özellikle, insanoğlunun daha uzun süre yaşaması, yaşam süresinin uzamasına bağlı olarak artış gösteren farklı türdeki demans hastalarının sayısı göz önünde bulundurulmuştur. Türkiye'deki demans hastası sayısı, hastaların yaşam kalitesi ve ülke ekonomisine katkısı yaşlılar ile ilgili bu alanlarda yapılacak araştırmaların birçoğunun temelini oluşturduğu görülmüştür. Yaşla birlikte sağlık ve sosyal alanlarda meydana gelen değişiklikler nedeni ile yaşlıların aktivitelere ilgileri ve bu aktiviteleri yapma becerileri azalır (Clark, 2005; Başterzi, 2005). Yaşlılarda sıklıkla hafıza, dil, uyum, görsel algı yeteneği ve diğer karmaşık işleri yapma yeteneğindeki problemler, onların yüksek kortikal fonksiyonları gerektiren işleri yapmalarını emniyetli kılmayan unsurlardır (Adler, 1997). Teknolojinin gelişmesi buna bağlı olarak dünya düzenin değişmesi hareketliliğin azalması obezite, kalp damar hastalıkları gibi hastalıkların artmasına neden olmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yapılan araştırmalara göre kanser, kalp hastalıkları, beyin ve damar hastalıklarının ardından en çok ölüme neden hastalık olarak Alzheimer gelmektedir (Tanrıdağ, 2017).

Alzheimer, demans çeşitleri arasında yer almaktadır. Demans, DSÖ (2012)' e göre dünya genelinde yaşlı insanların başkalarına bağımlı olarak yaşamasına neden olan temel sebeplerdendir. Özellikle demansın, bilişsel gerileme, bir düşüş içerdiği, dil veya yönetici işlevi yanı sıra bellek açıkları da dâhil olmak üzere sosyal veya mesleki işlevin günlük yaşamındaki faaliyetlere yeteme durumudur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). Yapılan literatür taramasında, yürüyüşün sağlıkla ilişkili parametreler, kardiyovasküler risk faktörleri, fiziksel uygunluk ve yaşam kalitesi üzerine etkilerine ilişkin çalışmalara rastlanılırken uluslararası literatürde, yaşlı ve demans hastaları ile ilgili yürüyüş, dans, resim, ağırlık kaldırma gibi bilişsel ve fiziksel anlamda fiziksel aktivite düzeylerine etki edecek çalışmalar yapılmış olmasına rağmen demans hastalarında pilates eğitimi yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Pilates, günümüzde son derece gelişime açık yediden yetmişe her yaş grubuna hitap eden bir branş olarak özellikle son yıllarda Türkiye'de de oldukça popüler hale gelmiştir. Zihinsel ve fiziksel sağlık için pilates yararları yüz yıl öncesinden rapor edilmiştir (Pilates ve Miller, 1945). Demans yaşlıların, bilişsel fonksiyonlarında bozulmaya neden olduğu gibi kişilerin fiziksel aktivitelerini etkileyebilmektedir.

Yaşlanmayla birlikte meydana gelen süreçlere uyum sağlayabilmesi, yaşam koşullarına adapte olup günlük işlerini yapabilecek fiziksel ve bilişsel iyilik halinde olması, yaşam kalitesini ve hareketlilik düzeyini artırmaya yönelik olarak planlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Sunulan çalışma, Bursa ve Trabzon Huzurevi ve Rehabilitasyon Merkezinde en az 1 senedir yatılı olarak yaşayan, doktor tarafından demans başlangıcı tanısı konulmuş, günlük fiziksel aktiviteleri dışında her hangi bir aktivitesi olmayan, 65 yaş üstü 26 hafif demans hastası kadından oluşmuştur. Çalışmaya dahil edilen hastaların Standartize Mini Mental test puanının 18-23 aralığında olmasına dikkat edildi. Trabzon huzurevindeki deney grubu n=13 hafif demans hastası kadına 12 hafta süre ile haftanın 3 günü, 30-45 dakika arasında pilates eğitimi uygulandı. Çalışmada, 12 haftalık pilates eğitiminin, hafif demans hastası teşhisi konmuş kadın bilişsel sürece etkisini inceleyen deneysel bir araştırmadır. Örneklem grubuna dahil olma kriterleri aşağıda sıralanmıştır. Bunlar;

Kadın ve 65 yaş ve üzeri olmak,

Standartize Mini Mental Test ölçümden 18-23 puan aralığında bulunma,

İletişim kurabilecek yeterli bilişsel ve fiziksel donanıma sahip olma,

Doktor tarafından Demans başlangıcı (Hafif Demans) tanısı konmuş olma,

Sağlık kontrolünden geçmiş olmak sağlık açısından pilates eğitimine katılmasına engel durum olmaması,

Pilates eğitimine katılmaya gönüllü olmak,

En az bir senedir aynı huzurevinde kalıyor olmak,

Sigara veya Alkol kullanımı olmaması olarak belirlenmiştir.

Demans hastalarına uygulanılan 12 haftalık pilates eğitim programı.

Çalışmada, deney grubuna 12 hafta boyunca haftanın 3 günü Pazartesi, Perşembe ve Cumartesi 30-45 dakika pilates bandı, nefes egzersizleri ve pilates temel mat egzersizlerini içeren eğitim uygulanmıştır. Tekrar sayısı 1. ve 4 hafta aralığın da 3 tekrarlı 3 set halinde maximum 6 ana hareketi geçmeyecek şekilde düzenlendi 4. ve 8. hafta aralığında egzersizler, 4 tekrarlı 3 set halinde, 8 ve 12 hafta aralığında ise egzersizler 5 tekrarlı 3 set halinde 8 ana hareketi geçmeyecek şekilde yaptırıldı. Egzersiz şiddetti %60-90 aralığı olarak karar kılındı. Set tekrarları arasında hafif demans hastası kadınlar 30 saniye (sn) - 1 dakika (dk) aralığında dinlendirildi. Egzersizler hastaların günlük psikolojik durumlarına göre bazen bireysel bazen grup olarak yaptırıldı ve egzersizler 9.30-11.00 saatlerinde arasında yaptırıldı.

Kontrol grubunu oluşturan 13 hafif demans hastası kadınlara her hangi bir egzersiz eğitimi uygulanmadı. Günlük fiziksel aktivite, beslenme ve fizyolojik durumları takip edildi, çalışmaya dahil olan iki gruba da özel bir beslenme programı uygulanmadı. Katılımcıların egzersiz yoğunluğu, süresi ve şiddeti belirlenirken ACSM'nin önerdiği protokolu uygulandı. ACSM'nin önerdiği antrenman haftada 3-5 gün, 60-90% şiddet veya 50-85% VO2 max, ve 20- 60 dk uzun süreli aerobik aktivitelerdir. Büyük kas grupları kullanılmalıdır. MaxVO2 de gelişim husule getiren en düşük antrenman düzeyi, maksimum kalp atım sayısı %60 ile (veya maxVO2 nin %50 ile) yapılan efor düzeyidir (Suominen,1999; Zorba,2004). Çalışmada, ACSM önerdiği 220-yaş protokolü uygulandı.

Tablo 1. ***12 Haftalık Pilates Eğitim Programı***

Antrenman Periyodu (hafta)	**1.**	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**

Pilates Antrenman Süresi (dk)	**30'**	**30'**	**30'**	**30'**	**40'**	**40'**	**40'**	**40'**	**45'**	**45'**	**45'**	**45'**
Tekrar Sayısı (adet)	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**	**4**	**4**	**5**	**5**	**5**	**5**
Set Tekrarı (adet)	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
Set Arası Dinlenme (sn-dk)	**30''**	**30''**	**30''**	**30''**	**45''**	**45''**	**45''**	**45''**	**1'**	**1'**	**1'**	**1'**
Antrenman Sıklığı (hft/gün)	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**

Veri Toplama Araçları

Hafif demans hastası kadınların bilişsel işlevlerini ölçmek için hatırlama, dikkat, lisan, oryantasyon gibi bilişsel süreçleri hakkında bilgi edinmemizi sağlayan doktorların ve psikologlarında Alzheimer düzeyini belirlerken sıklıkla kullandığı, ölçeklerden biri olan Standartize Mini Mental Test (SMMT), eğitimsizler için uyarlanmış olan formatı kullanılmıştır. Bilgiyi işleme hızının incelenmesi, konuşma, düşünme, öğrenme gibi karmaşık süreçleri hakkında bilgi edinmemizi sağlayan, Stroop testi hastalara uygulanmıştır. Hastaların fiziksel değişimini ölçmek için kullandığımız Tinetti (denge ve yürüme) testi, bu test 12 hafta boyunca pilates eğitimi uygulanmış olan hastaların denge ve yürüme özelliklerini incelemesi ve değerlendirilmesinde kullanılmıştır. Kontrol ve deney grubundaki hastaların fizyolojik değişimlerini ölçmek için nabız (atım/dk), tansiyon (mmHg), vücut ağırlığı (kg), boy (cm), parametreler, 12 haftalık pilates eğitimine başlamadan 3 gün önce ön test ve 12 haftalık eğitim tamamlandıktan 3 gün sonra son test ölçümleri uygulanmış, tüm veriler araştırmacı tarafından toplanmış.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan deney grubu n=13 ve kontrol grubu n=13, toplamda 26 hafif demans hastası kadın katılımcıya ait istatistiksel analizler incelenmiştir. Deney ve kontrol grubunun fiziksel ve fizyolojik parametreleri ön ve son test ölçümleri aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 2. Deney ve kontrol grubunun fiziksel ve fizyolojik parametreleri

		ÖN TEST				***SON TEST***				
Değişken		***X̄***	***ss***	***Min.***	***Max.***	***X̄***	***ss***	***Min.***	***Max.***	***P***
Yaş (yıl)	***D.G***	*71,38*	*3,80*	*66,00*	*76,00*	*71,38*	*3,80*	*66,00*	*76,00*	*1,000*

	K.G	*71,08*	*3,75*	*66,00*	*77,00*	*71,08*	*3,75*	*66,00*	*77,00*	*1,000*
Boy Uzun.(cm)	**D.G**	*160,08*	*2,40*	*155,00*	*164,00*	*160,46*	*2,40*	*155,00*	*164,00*	***0,025****
	K.G	*160,15*	*3,21*	*155,00*	*165,00*	*160,15*	*3,21*	*155,0*	*165,00*	*1,000*
Vücut. Ağırlığı	**D.G**	*90,38*	*15,01*	*68,30*	*122,30*	*89,06*	*14,51*	*69,10*	*120,10*	***0,000***
(kg)	**K.G**	*91,77*	*3,93*	*83,10*	*97,50*	*92,32*	*3,91*	*83,50*	*97,10*	***0,025 ****
Bel Ölçüsü (cm)	**D.G**	*125,31*	*15,20*	*92,00*	*148,00*	*123,46*	*14,60*	*92,00*	*145,00*	***0,002***
	K.G	*100,77*	*3,72*	*96,00*	*110,00*	*101,23*	*3,52*	*96,00*	*109,00*	*0,082*
Dinlenik Nabız	**D.G**	*84,00*	*10,66*	*66,00*	*109,00*	*86,54*	*8,59*	*72,00*	*105,00*	*0,154*
(atım/dk)	**K.G**	*84,46*	*13,85*	*63,00*	*106,00*	*82,08*	*10,20*	*66,00*	*100,00*	*0,090*
Egz. Son.Nabız	**D.G**	*87,31*	*8,42*	*76,00*	*105,00*	*85,38*	*6,29*	*74,00*	*96,00*	*0,339*
(atım/dk)	**K.G**	*87,00*	*14,28*	*66,00*	*111,00*	*85,92*	*9,71*	*72,00*	*106,00*	*0,485*
Egz.Önce.Sisto.	**D.G**	*135,92*	*19,70*	*109,00*	*169,00*	*136,92*	*13,23*	*118,00*	*168,00*	*0,786*
(mmHg)	**K.G**	*120,38*	*15,37*	*98,00*	*143,00*	*128,38*	*12,17*	*102,0*	*148,00*	*0,052*
Egz.ÖnceDiastol. (mmHg)	**D.G**	*87,62*	*15,29*	*68,00*	*128,00*	*81,62*	*11,39*	*62,00*	*97,00*	*0,135*
	K.G	*70,08*	*8,19*	*57,00*	*86,00*	*73,69*	*5,76*	*65,00*	*82,00*	*0,053*
Egz. Son. Sisto.	**D.G**	*142,15*	*21,21*	*110,00*	*184,00*	*134,08*	*11,29*	*110,00*	*148,00*	*0,080*
(mmHg)	**K.G**	*127,62*	*17,68*	*103,00*	*162,00*	*134,85*	*9,69*	*121,0*	*149,00*	*0,058*
Egz.Son.Diastol	**D.G**	*85,00*	*13,42*	*68,00*	*110,00*	*83,46*	*11,19*	*68,00*	*105,00*	*0,605*
(mmHg)	**K.G**	*73,46*	*9,17*	*55,00*	*89,00*	*76,23*	*5,75*	*69,00*	*85,00*	*0,075*

Tablo 2. Deney ve kontrol grubunun bazı fiziksel boy, vücut ağırlığı, bel ölçümü, fizyolojik dinlenik nabız, egzersiz sonrası nabız, egzersiz öncesi sistolik ve diastolik, egzersiz sonrası sistolik ve diastolik kan basınç değerleri ön ve son test ortalama değerleri verilmiştir. Tablo 2' e göre Deney grubu ön-son test, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bel ölçüsü, ortalama ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kontrol grubu ön-son test, vücut ağırlığı, ortalama ölçüm değerleri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Deney grubunda vücut ağırlığında azalma gerçekleşirken kontrol grubunda tam tersi durum, vücut ağırlığında artış tespit edilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubu Mental Test ,Tinetti ve Stroop test parametreleri

		ÖN TEST				SON TEST				
		X̄	*ss*	*Min.*	*Max.*	*X̄*	*ss*	*Min.*	*Max.*	*P*
Oryantasyon	***D.G***	*5,38*	*1,19*	*3,00*	*7,00*	*6,23*	*1,42*	*4,00*	*9,00*	***0,005****
	K.G	*5,85*	*1,46*	*3,00*	*8,00*	*5,62*	*1,19*	*3,00*	*7,00*	*0,180*
K.hafızası	***D.G***	*2,62*	*0,77*	*1,00*	*3,00*	*2,85*	*0,38*	*2,00*	*3,00*	*0,083*
	K.G	*2,62*	*0,77*	*1,00*	*3,00*	*2,46*	*0,78*	*1,00*	*3,00*	*0,157*
Dikkat ve Hesap Yapma	***D.G***	*4,00*	*1,29*	*2,00*	*5,00*	*4,38*	*0,87*	*3,00*	*5,00*	*0,059*
	K.G	*2,92*	*2,22*	*0,00*	*5,00*	*3,00*	*1,96*	*0,00*	*5,00*	*0,564*
Hatırlama	***D.G***	*2,62*	*0,77*	*1,00*	*3,00*	*2,69*	*0,75*	*1,00*	*3,00*	*0,317*
	K.G	*2,62*	*0,77*	*1,00*	*3,00*	*2,62*	*0,77*	*1,00*	*3,00*	*1,000*
Lisan	***D.G***	*5,08*	*1,04*	*3,00*	*6,00*	*5,31*	*1,03*	*4,00*	*7,00*	*0,083*
	K.G	*6,08*	*1,12*	*4,00*	*7,00*	*5,85*	*0,99*	*4,00*	*7,00*	*0,082*
SMMT Toplam	***D.G***	*19,69*	*3,43*	*13,00*	*24,00*	*21,38*	*3,25*	*15,00*	*27,00*	***0,000****
	K.G	*20,08*	*3,52*	*15,00*	*25,00*	*19,54*	*2,88*	*15,00*	*24,00*	*0,089*
Tinetti Denge	***D.G***	*8,54*	*1,27*	*7,00*	*10,00*	*9,62*	*1,26*	*8,00*	*13,00*	***0,006****
	K.G.	*9,08*	*1,66*	*7,00*	*13,00*	*9,08*	*1,66*	*7,00*	*13,00*	*1,000*
Tinetti Yürüme	***D.G***	*9,08*	*0,95*	*7,00*	*10,00*	*9,62*	*0,65*	*8,00*	*10,00*	***0,020****
	K.G	*9,31*	*0,95*	*8,00*	*11,00*	*9,31*	*0,95*	*8,00*	*11,00*	*1,000*
Tinetti Toplam	***D.G***	*17,62*	*1,61*	*14,00*	*19,00*	*19,23*	*1,36*	*16,00*	*22,00*	***0,000****
	K.G	*18,38*	*1,45*	*16,00*	*21,00*	*18,38*	*1,45*	*16,00*	*21,00*	*1,000*
Stroop Test 1.kart	***D.G***	*29,46*	*11,28*	*0,00*	*48,95*	*27,83*	*10,72*	*0,00*	*45,73*	***0,006****
	K.G	*32,96*	*15,31*	*0,00*	*58,93*	*35,25*	*15,26*	*0,00*	*59,20*	*0,239*
Stroop Test 2.kart	***D.G***	*36,48*	*13,16*	*0,00*	*50,08*	*35,12*	*13,28*	*0,00*	*51,63*	*0,186*
	K.G	*37,72*	*16,47*	*0,00*	*59,01*	*39,57*	*15,35*	*0,00*	*57,52*	*0,530*
Stroop Test	***D.G***	*33,82*	*13,03*	*0,00*	*53,81*	*30,67*	*11,69*	*0,00*	*50,97*	***0,005****

3.kart	***K.G***	*33,51*	*15,15*	*0,00*	*56,40*	*37,57*	*15,63*	*0,00*	*59,66*	***0,031****

Deney grubu ön-son test SMMT ölçüm sonuçlarından Oryantasyon ve SMMT toplam, ortalama ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0,05). Kontrol grubu ön-son test SMMT ölçüm sonuçları, ortalama ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p<0,05).Deney grubu Tinetti Testi, ön-son test denge, yürüme ve toplam puan ortalama ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<0,05). Kontrol grubu ön-son test Tinetti testi ortalama ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p<0,05).Deney grubu ön-son test Stroop test 1. ve 3. kart ortalama ölçüm değerleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır (p<0,05).

Kontrol grubu ön-son test Stroop test 3.kart ortalama ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

TARTIŞMA

Çalışmada deney grubu ön-son test, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bel ölçüsünde, kontrol grubunda ise sadece vücut ağırlığı ortalama ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0,05).

Torun (2015), Pilates yaparak, ilgili kasların kuvvetlenmesi ile vücut duruşun düzelmesi, dikleşmesine, kişilerin duruş bozukluklarından kurtulabileceği ve sahip olduğu maksimum uzunluğa ulaşabileceğini vurgulamıştır.

Moralı (2011), bunama demans tanısı konmuş 17 erkek, 6 kadın olmak üzere toplamda 23 hasta üzerinde gerçekleştirmiş olduğu 12 haftalık hareket eğitiminde, hastaların boy ön test (157,65 ± 9,84) ve son test (157,65 ± 9,84), bel ölçümleri ön test (98,26 ± 11,71) ve son test (97,17 ± 12,02) ölçümleri arasındaki anlamlı farklılık saptamadıklarını belirtmişlerdir.

Telli Atalay (2009), yaş ortalaması 55,15 ± 5,64 yıl (40-70 yaş aralığı) olan, en az 1 yıldır, haftada en az 3 gün, en az 45 dk. düzenli yürüyüş yapan 40 kişi ile serbest yürüyüşün orta yaş ve üzeri bireylerde fiziksel ve kognitif fonksiyonlar, emosyonel statü ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin inceledikleri çalışmada, her iki gruptaki olguların vücut kitle indeksleri ve bel-kalça ölçümlerinin incelemiş düzenli serbest yürüyüş yapan kişilerin sonuçlarının, inaktif olan kişilere göre daha iyi olduğu belirtmiştir.

Çalışma sonuçlarımız, Moralı'nın çalışma sonuçlarından daha yüksek, Torun, Telli Atalay çalışmaları ile benzerlik göstermektedir. Çalışma sonuçlarımıza göre, uyguladığımız pilates eğitimi deney grubundaki hafif demans hastası kadınların vücut ağırlığı, bel ölçüsü ve boy uzunluğuna pozitif etki yaptığını söyleyebiliriz. Deney grubundaki hastaların boy uzunluğundaki farklılaşmanın, 12 haftalık pilates eğitiminin demans hastası kadınların vücut kaslarının güçlenmesi ve vücut duruşlarına etki etmesine bağlı olarak değişim gösterdiğini düşünmekteyiz. Deney grubundaki demans hastalarının vücut ağırlığı ve bel ölçümlerinde olumlu yönde değişim gözlenirken, kontrol grubundaki demans hastalarında tam tersi vücut ağırlığında artış ve buna bağlı olarak bel çevresinde genişleme saptanmıştır.

Çalışmamızda uygulanan 12 haftalık pilates eğitimi hafif demans hastası kadınların hareketlilik düzeyinde artışa sebep olmuştur. Bu durum hastaların ölçümlerine pozitif yönde yansımıştır.

Deney ve kontrol grubu fizyolojik ön-son ölçüm ortalama sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p >0,05).

Ersöz, Gündüz ve Koz (2006), 65–85 yaş arasındaki yaşlılarda 10 haftalık antrenman programı uyguladıkları çalışmalarında, egzersiz grubundaki sedanterlerin dinlenik nabız, sistolik ve diastolik basınç, değerlerinde olumlu gelişmeler olmasına rağmen ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini belirtmişlerdir.

Kelley & Sharpe (2001) yürüyüşün dinlenme sistolik ve diastolik kan basıncı üzerine yaptıkları çalışmada, sistolik ve diastolik basınçta %2 azalma tespit etmişlerdir.

Mensink, Ziese ve Kok (1999) yaşları 50 ile 69 arasında, 4942 erkek ve 5885 bayanın fiziksel aktivite yoğunluğu ve sıklığının kardiovasküler risk faktörleri ile ilişkisini araştırdıkları çalışmada, Ayda 2-12 kere, haftada 0,5-2 saat yapılan orta şiddette aktivitelerin deney grubunun sistolik kan basınçları (-1,8%), istirahat kalp atım sayıları (-3,1%) ve kontrol grubuna göre daha düşük tespit etmişlerdir.Haftada 5 veya daha fazla uygulanan hafif egzersizlerde (3-4,5 kcal/kg/h) bayanların erkeklere göre daha düşük istirahat kalp atım sayısına sahip olduğunu (-2,3%) olduğunu saptamışlardır.

Moralı (2011), bunama demans tanısı konmuş 17 erkek, 6 kadın toplam 23 hasta üzerinde 12 haftalık hareket eğitimi uygulamış, 12 hafta sonunda hastaların dinlenik nabız, diastolik ve sistolik ön-son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını rapor etmişlerdir. Çalışmamızda, egzersiz öncesi ve sonrası nabız, egzersiz öncesi ve sonrası sistolik-diastolik ortalama değerleri Ersöz, Moralı' nın çalışma sonuçları ile paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmamızda, uyguladığımız pilates eğitimi hafif demans hastası kadınların ölçümlerine pozitif yönde etki etmemiştir. Bu durumun hastaların yaş ortalaması ve sağlık durumlarına bağlı olarak pilates egzersizlerinin süresi, tekrar sayısı, yeterli derecede istediğimiz seviyeye ulaşılamamasından, gelişim göstermediğini düşünmekteyiz.

Kelley, Mensink, çalışma sonuçları bizim çalışma sonuçlarımızın aksine araştırmalarında anlamlı sonuçlar saptamışlarıdır. Çalışma sonuçlarımızdan farklı olmasının nedeni olarak yaptırdıkları fiziksel aktivitelerin yoğunluk, şiddet ve egzersiz gün sayısının fazla olmasının çalışma sonuçlarını etkilediği düşüncesindeyiz.

Deney grubu, ön-son test SMMT ölçüm sonuçlarından, Oryantasyon ve SMMT toplam, ortalama ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmişken ($p<0.05$), kontrol grubu, ön-son test SMMT ölçüm sonuçları, ortalama ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit saptanmamıştır ($p>0,05$).

Rockwood & Middleton (2007), yaşlı olgularda aktif ve sedanter olanlarda demans gelişimini inceledikleri çalışmalarında, fiziksel aktivite ve egzersizin kognitif fonksiyonlarda yaşlanmayla ilişkili olduğunu ve ortalama 5 yıldır aktif aktivite yapan olgularda demans gelişme riskinin daha az olduğunu tespit etmişlerdir.

Fleiner ve ark. (2017), Demans tedavisi gören 70 hastaya (n=35 deney, n=35 kontrol) 2 haftalık bir egzersiz programında, haftada 3 gün, 20 dakikalık egzersiz seansları ile sosyal uyum programı uyguladıkları çalışmalarında, deney ve kontrol grubu arasında nöröropsikiyatrik belirti ve bulgularda iyileşme tespit etmişler, demansın baskın olarak orta evrelerinden muzdarip olan hastalarda nöropsikiyatrik belirti ve bulguların bu egzersiz programı ile hastane demans tedavisinde kolayca uygulanabilir olabileceğine ve önemli ölçüde azalabileceğini vurgulamışlardır.

Toots ve ark. (2017), yaş ortalamaları 85 yıl olan, farklı demans türlerinde 141 kadın, 45 erkek demanslı kişilerde egzersizin bilişsel işlev üzerine etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, Mental test puanı 15

olan, yüksek yoğunluklu 4 aylık çalışma ve 39 fonksiyonel egzersiz içeren bir program uygulanmış. Araştırma sonucunda, hastaların bilişsel fonksiyonlarında, 4 aylık yüksek yoğunluklu bir fonksiyonel egzersiz programının global biliş ve yönetici üzerinde herhangi bir baskın etkisi olmadığını belirtmişlerdir.

Liang ve ark. (2018), Alzheimer hastalığı veya hafif bilişsel bozulma ve yaşlılar için çoklu müdahalelerin karşılaştırılması ile ilgili yaptıkları meta analiz çalışmalarında, 2017 öncesi yapılmış, farmakolojik olan ve olmayan (fiziksel eğitim, müzik terapi, bilgisayarlı bilişsel eğitim ve ilaç, beslenme) 4 tip araştırma karşılaştırmışlar ve 15 çalışmada (n=1747) biliş incelenmiş, egzersiz yaptırılan grupta mental test puanlarında sırasıyla biliş ve nöropsikiyatrik semptomlarda anlamlı bir iyileşmeyle birlikte farmakolojik olmayan terapilerin farmakolojik tedavilerden daha iyi sonuçlar verdiğini belirtmişlerdir

Literatürdeki incelendiğinde; Toots yaptıkları çalışmalarda egzersize bağlı olarak uygulanan SMMT sonuçlarında anlamlı farklılıklar saptamamışlardır. Toots ve ark. (2017), çalışma sonuçlarının farklı olmasını çalışılan gruptaki hastaların demans düzeyinin SMMT puan değeri ortalama 15 olmasından kaynaklanabileceğini, hastaların ağır demans grubunda olmasından dolayı bilişsel süreçlerinin de gelişmediğini düşünmekteyiz.

Rockwood & Middleton,, Fleiner, Liang yaptığı çalışma sonuçları çalışma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Hafif demans hastalarının fiziksel aktivide düzeylerindeki artışa bağlı olarak bilişsel süreçlerinde olumlu değişikliler tespit edilmiştir.

Özellikle hafif demans hastaların tedavisinde farmakolojik ilaç tedavileri ile birlikte düzenli egzersiz programlarının yapılması gerektiğini düşünmekteyiz. İlgili literatürde, Liang ve ark. (2018), Alzheimer hastalığı veya hafif bilişsel bozulma yaşayan hastalarda farmakolojik olan ve olmayan tedavilerinin etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, farmakolojik olmayan tedavilerinin sonuçlarının olumlu olduklarını saptamışlardır. Bu sonuç çalışma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Deney grubu ön-son test Stroop Test, 1. ve 3. Kart ortalama ölçüm değerleri ile kontrol grubu, ön-son test Stroop Test 3.Kart ortalama ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Moralı (2011), 12 haftalık hareket eğitimi sonucunda Stroop Test birinci, ikinci ve üçüncü kartları okuma süresinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bizim çalışmamızda ise Pilates egzersiz eğitimi uygulanan deney grubundaki hastaların 1. ve 3. kartlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmıştır. Bununla birlikte kontrol grubunda 3.kart okuma süresinin uzadığı tespit edilmiştir. Çalışma sonucunun ölçüm sonuçlarının anlamlı çıkması, pilates eğitimi deney grubundaki hastaların dikkat, algıda seçicilik ve algılama süreçlerine olumlu etki ettiğini düşünmekteyiz.

Deney grubu, Tinetti Denge ve Yürüme ön-son test sonuçları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanırken ($p<0,05$), Kontrol grubu ön-son test ortalama sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Moralı (2011), demans hastalarında uygulamış olduğu Tinetti Toplam Test puanı (ön test 17,56 ± 4,80, son test 18,82 ± 4,22) ölçümlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptamıştır. Çalışma sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir.

Hastaların bilişsel iyileşmelerinin yanında birçok özelliğinin iyiye gitmesinde uygulanılan egzersiz programının pozitif etkisi olduğunun bir göstergesi olduğunu düşünmekteyiz. Günlük aktiviteleri dışında herhangi bir fiziksel aktivitede bulunmayan, hafif demans hastası kadınların aktivite düzeyindeki artışa bağlı olarak denge ve yürümelerinde pozitif bir iyileşme gözlenmiştir.

SONUÇ

Sonuç olarak, taranan literatürlerde yapılan çalışmaların birçoğu çalışmamızı destekler niteliktedir, 12 haftalık pilates eğitimin hastaların bilişsel süreçlere olumlu yönde etki ettiği saptanmıştır. Eğitim uygulanmayan gruptaki demans hastalarında bilişsel test ölçümlerinde ve fiziksel ölçümlerinde bir değişim saptanmazken, küçükte olsa bilişsel süreçlerinde gerileme tespit edilmiştir. 12 haftalık pilates eğitimi, demans hastası grubunda, fiziksel ve fizyolojik olarak anlamlı bulgular saptanmış ve bu sonuçlarında hastaların yaşam kalitesini artırabileceğinin bir göstergesidir. Özellikle, başlagıç evrensinde bulunan demans hastaları için faydalı olacağı hastalığın ilerlemesi ve üst evreye geçişin engellenmesi için ucuz maliyetsiz kullanılabilir olması ve farmakolojik bir desteğe ihtiyaç duyulmaması boyutunda önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

Adler, G. (1997). Driving and dementia: dilemmas and decisions. *Geriatrics(Basel, Switzerland)*, *52*,

S26-9.

Amerikan Psikiyatri Derneği (2000). DSM-IV-TR: tanı ölçütleri başvuru elkitabı. Hekimler Yayın

Birliği, (Çev. E.Köroğlu). ISBN 9753000634, 9789753000635

Barnes, D.E, Yaffe, K., Satariano, W.A, Tager, I.B. (2003). A longitudinal study of Cardiorespiratory

fitness and cognitive function in healthy older adults. Journal of Ameriican Geriatric Society, 51: 459-465.

Clark, G.S., Siebens, H.C. (2005). Geriatric rehabilitation. In: Lisa J, ed. Physical Medicine

and Rehabilitation.1st ed. Philadelphia: Lippincott Williams Wilkins, p.1531-60.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2012). World Health Statistics 2012.

https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2012/en/

Ersöz, G. Gündüz, N., Koz, M. (2006). 17 Orta Yaşlı Sedanter Kadında Haftada iki Gün

Yapılan Aerobik Egzersiz Eğitiminin Etkileri. Türk Fizyolojik Bilimler Derneği, 22. Ulusal Kongresi Kitapcığı.

Fleiner, T., Dauth, H., Gersie, M., Zijlstra,W., Haussermann, P. (2017). Structured physical

exercise improves neuropsychiatric symptoms in acute dementia care: a hospital-based RCT Alzheimer's Research & Therapy 9.68 DOI 10,1186/s13195-017-0289-z

Kelley, G.A., Kelley, K.S. (2001). Aerobic exercise and resting blood pressure in older

adults:a meta-analytic review of randomized controlled trials. Journal of Gerontol, 56:298-303

Lange, C., Unnithan, V., Larkam, E., Latta, P. M. (2000). Maximizing the Benefits of Pilates-

Inspired Exercise for Learning Functional Motor Skills. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 4(2): 99

Liang, J. H., Xu, Y., Lin, L., Jia, R. X., Zhang, H. B., & Hang, L. (2018). Comparison of multiple

interventions for older adults with Alzheimer disease or mild cognitive impairment: A PRISMA-compliant network meta-analysis. Medicine, 97(20).

Mensink, B.M., Ziese, T., Kok, F.J. (1999). Benefits of Leisure-Time Physical Activity on the

Cardiovascular Risk Profile at Older Age, International Journal of Epidemiology, 28: 659-666.

Moralı, B. (2011). 12 Haftalık Hareket Eğitiminin Bunama (Demans) Hastalarının Bazı

Fiziksel Ve Bilişsel Gelişme Düzeylerinin Etkisinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya

Pilates, J.H., Miller, W.J. (1945). Pilates' Return to Life Through Contrology. New York,

NY: JJ Augustin

Rockwood, K., Middleton, L. (2007). Physical actvity and the maintenance of cognitive function.

Alzheimer's & Dementia, 3: 38-44.

Suominen, H., Heikkinen, E., Liesen, E., Michel, D., Hollmann,W.M. (1977). Effects of 8 weeks of

endurance training on skeletal muscle metabolism in 56-70 yearold sedentary men.European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, Volume 37, Issue 3, pp 173–180

Tanrıdağ, O. (2017). Alzheimer'dan Korkma Geç Kalmaktan Kork: Mesleki ortam, sahipsiz hastalık.

İstanbul: Boyut yayıncılık 34-37

Telli Atalay, O. (2009). Serbest yürüyüşün orta yaş ve üzeri bireylerde fiziksel ve kognitif

fonksiyonlar, emosyonel statü ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli

Torun, S. (2015). Pilates gerçekten boy uzatır mı? http://www.milliyet.com.tr/pilates-gercekten-boy-

uzatir-mi--pembenar-yazardetay-aile-2102967/

Zorba, E., Babayiğit, G.İ., Saygın, Ö., İrez, G., Karacabey, K., (2004). 65–85 yaş arasındaki

Yaşlılarda 10 haftalık antrenman programının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisinin araştırılması. F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi 18(4), 229-234

SB213

SPORCULARDA POSTUR BOZUKLUKLARIYLA AYAK ASİMETRİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

***[1]Defne ÖCAL KAPLAN*, [2]Ömer ŞENEL**

[1]Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, KASTAMONU
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

***Email :** daphneocal@gmail.com, osenel@gazi.edu.tr*

SPORCULARDA POSTUR BOZUKLUKLARIYLA AYAK ASİMETRİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Giriş ve Amaç: Kas, yağ ve kemik dokusunun sportif performansla doğrudan ilişkili olması, ayrıca fiziksel aktiviteye verdiği tepkiler, beden bileşimi çalışmalarını kinantropometrik çalışmaların önceliği yapmıştır. İleri düzeydeki biyomekanik streslerin kemik dokuda artışa neden olduğu bilinmektedir. Sürekli mekanik baskıya maruz kalan kemik dokuda hem şekil hem de mineral yoğunluk farkı oluşur. Özellikle dominant tarafın kullanılmasını gerektiren branşlarda ektremitelerin distal uçları mekanik baskıdan dolayı irileşir ve asimetrik bir yapı oluşur. Tüm bu mekanik stres kemiklerin ve kasların hacim ve şekil olarak değişmelerine, dengenin bozulmasına ve dengeyi sağlayabilmek için vücudun yeniden yapılanmasına neden olmaktadır. Çalışmanın amacı sporcularda mekanik strese bağlı oluşan ayak asimetrisinin denge ve postur parametreleri ile ilişkisinin ortaya konmasıdır. Yöntem: Çalışmaya ortalama 9.6 yıldır spor yapan, yaş ortalamaları 22.9±1.5 yıl olan 23 kadın ve yaş ortalamaları 19.2 yıl olan 29 erkek sporcu gönüllü olarak katılmışlardır. Deneklerin posturleri PostureScreen Mobile® kullanılarak lateralden ve anteriorden çekilen fotoğraflar ile ölçülmüştür. Katılımcıların her iki ayaklarının medial, süperior ve posteriorden çekilen fotoğrafları üzerinde, milimetrik ölçümler yapabilmeyi sağlayan bir yazılımla ayak uzunluğu, ayak genişliği, longitutinal ark açısı ve calcanius eversiyon açısı hesaplanmıştır. Şerit metre kullanılarak ayak bileği çevresi ölçülmüştür. Her deneğin bilateral ayak uzunluk ve açılarının yönel asimetri ve asimetrik sapma yüzdeleri hesaplanmıştır. Veriler SPSS 22 programı kullanılarak Çoklu Regreasyon Analizi ile test edilmiş, anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Sporcularda tüm ölçümlerde sağ-sol ayak asimetrisi mevcuttur. Çoklu regreasyon analizi sonuçlarına göre longutitunal ark ile kalça kayma, kalça tilt, yan diz kayma arasında; Calcanius eversiyon açısı ile omuz kayma yan kalça kayma ölçümleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Sonuç: Sporcularda, yapılan fiziksel aktiviteye bağlı olarak ayaklarda bilateral asimetri oluşmaktadır. Oluşan bu asimetri vücudun denge mekanizmasını bozmakta ve postural kayma ve tiltlere neden olmaktadır. Bu durumun sakatlanma ya da performans düşüklüğüne neden olabilmesi ihtimalleri göz önünde bulundurularak ihtiyaca göre tabanlık, ayakkabı

EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN FOOT ASYMMETRIES AND POSTURAL DISORDERS IN ATHLETES

Introduction and aim: The fact that muscle, fat and bone tissue are directly related to sporting performance and their responses to physical activity have made body composition studies the priority of kinanthropometric studies. It is known that advanced bio- mechanical stresses cause an increase in bone tissue. Both the shape and the mineral density difference occur in the bone tissue which is subjected to continuous mechanical stress. The distal ends of the extremities become larger due to mechanical stress and an asymmetrical structure is formed, especially in the sports branches that require the dominant side to be used. All of this mechanical stress causes the bones and muscles to change in volume and shape, disturbance of the balance and the restructuring of the body in order to maintain balance. The aim of this study is to determine the relationship of foot asymmetry forming due

to mechanical stress in athletes with balance and postural parameters. Method: 23 women with a mean age of 22.9 ± 1.5 years and 29 men with a mean age of 19.2 years, who had an average of 9.6 years of sports experience, participated in the study voluntarily. Postures of the subjects were measured with photographs taken from the lateral and anterior using PostureScreen Mobile®. Foot length, foot width, longitudinal arch angle and calcaneal eversion angle were calculated using a software that enables millimetric measurements on the medial, superior and posterior photographs of both feet of the participants. The ankle circumference was measured using a tape measure. Directional asymmetry and asymmetric deviation percentages of the bilateral foot lengths and angles of each subject were calculated. The data were analyzed with SPSS 22 program using Multiple Regression Analysis and the significance level was accepted as $p < 0.05$. Findings

SB217

YAŞLILARDA REKREATİF ETKİNLİKLERDEN CORE EGZERSİZ PROGRAMININ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK VE PSİKOLOJİK PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ

[1]SONGUL TURHAN, [2]FATMA ARSLAN

[1]Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü
[2]Necmettin Erbakan Üniversitesi / Konya

Email : *songulturhan42@gmail.com, fatmaarslan2003@yahoo.com*

Giriş ve Amaç: Düzenli egzersiz programına katılımın, bireylerin fiziksel uygunluğunu geliştirdiği, beden algılarını olumlu yönde etkilediği ve sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine önemli katkı sağlayarak yaşam kalitesini artırdığı bilinmektedir.Bu araştırma, genç yaşlı erkeklerde rekreatif etkinliklerden core egzersiz programının bazı fiziksel özellikleri, vücut kompozisyonuna ilişkin değerlerine, beden-benlik ilişkisi ve yaşam kalitesine etkisini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Araştırmaya yaş ortalaması 54.14±5.33 yıl olan deney (n=14) ve 52.80±4.54 yıl olan kontrol (n=10) grubu olmak üzere totalde 24 genç yaşlı birey birey katılmıştır. Araştırmada sekiz hafta boyunca, haftada üç gün ve günde bir saat olmak üzere core egzersiz programı uygulanmıştır. Araştırmada bel-kalça çevresi, esneklik, dakika şınav ve mekik testi, vücut yağ yüzdesine ve Yaşam Kalitesi Yaşlı Modülü ile 'Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeğine dair veriler egzersiz programı öncesinde ve sonrasında elde edilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulgularında, çalışmada uygulanan 8 haftalık core egzersiz programının deney grubundaki katılımcıların fiziksel ve vücut kompozisyonu ön-son test ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortaöğretim düzeyinde eğitim almış olan katılımcıların beden benlik ölçeğinin üç alt boyutunda anlamlı fark bulunurken; lise düzeyindeki katılımcıların ise altı alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p <0.05$).Yaşam kalitesi ölçeği bulgularına göre gelir düzeyi 3000 TL üzerinde olan ve lise eğitim düzeyindeki deney grubundaki katılımcıların sadece "sosyal katılım" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak; yaşlılarda core egzersiz programının bireyin bedeninde pozitif düzeyde etkileşime neden olduğu ve fiziksel değişikliklere bağlı olarak beden benlik algısının olumlu olması, yaşlılıkta fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine pozitif etkisi olduğu belirlenmiştir.

THE EFFECT OF CORE EXERCISE PROGRAM ON SOME PHYSICAL FITNESS AND PSYCHOLOGICAL PARAMETERS FROM RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE ELDERLY

Introduction and Objective: It is known that participation in regular exercise program improves the physical fitness of individuals, positively affects body perceptions and increases the quality of life by making a significant contribution to the protection and improvement of health.The aim of this study was to determine the effects of core exercise program on physical characteristics, values of body composition, body-self relationship and quality of life in young elderly men.

Method:Experimental group (n = 14) with a mean age of 54.14 ± 5.33 years and the control group (n = 10), with a mean age of 52.80 ± 4.54 years participated in the study. The core exercise program was applied for eight weeks, three days a week and one hour a day. In this study, data on body conposition

and Quality of Life Elderly Module and the multidimensional body-self-relationship scale were obtained before and after the exercise program.

Results: it was found that there was a statistically significant difference between physical and body composition pre-posttest averages of the 8- week core exercise program in the experimental group ($p < 0.05$).There was a significant difference in the three sub-dimensions of the body self-scale of the participants who were educated at secondary level; A statistically significant difference was found in six sub- dimensions of high school participants ($p < 0.05$).According to the findings of the quality of life was found to be statistically significant only the “social participation” subscale at the participants with income level above 3000 TL in the high school education group ($p < 0.05$).

Conclusion:As a result; it is determined that core exercise program causes positive interaction in the body of the individual and physical self-perception is positive due to physical changes and physical activity has a positive effect on quality of life in elderly

SB254

12 YAŞ ÇOCUKLARDA YÜRÜYÜŞ EGZERSİZİNİN KAN YAĞLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]NESLİHAN ÖZCAN, [2]Ebru ÇETİN

[1]Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, KARABÜK
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *neslihanozcan22@gmail.com, cetinebruu@gmail.com*

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to evaluate the effect of walking exercise on blood lipids in children aged 12 years. **Materials and Methods:** A total of 33 children (12 years old, Walking Group (WG, n: 20) and Control group (CG, n: 13) participated in the study voluntarily. The experimental group performed a 30-minute walk exercise 3 days a week for 12 weeks, while the control group did not exercise. Physical characteristics of children; height, body weight, body fat percentage and blood values; Triglyceride, total cholesterol, HDL cholesterol, LDL cholesterol levels were measured. The data were evaluated statistically in SPSS 23 program, Wilcoxon test was used to determine the pre-test and post-test relationship between the groups and Mann Whitney U test was used to determine the difference between the two groups. The level of significance was set at $p < 0.05$. **Results:** There was no statistically significant difference between the two groups in total cholesterol and LDL cholesterol levels, but there was a statistically significant difference in body fat percentage, triglyceride and HDL cholesterol levels between the two groups ($p < 0.05$). **Conclusion:** It can be said that walking exercise in children aged 12 years causes a significant decrease in blood lipids.

Keywords: Walking, Blood Fat, Child

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü 10-19 yaş grubunu adölesan, olarak tanımlamaktadır. Adölesan dönemi; çocukluktan yetişkinliğe geçişte büyüme ve gelişmenin çok hızlı olduğu, bilişsel ve psikososyal gelişme ile devam eden önemli bir süreçtir (Güler ve ark., 2009). Adölesan dönem; çocukluktan yetişkinliğe geçişte büyüme ve gelişmenin çok hızlı olduğu önemli bir süreçtir (Ersoy ve Çakır, 2007). Boş zamanlarını bahçe veya sokak aralarında oynayarak geçiren çocuklar, günümüzde gelişen teknolojinin ve değişen sosyal yapının da etkisiyle artık zamanlarını televizyon ve bilgisayar başında geçirmekte ve beslenme alışkanlıklarındaki değişimle birlikte adölesan dönemde vücut ağırlıklarının gittikçe artmasına neden olmaktadırlar (Öztora, 2005). Adolesan dönemde yapılan egzersiz, sağlık ve kendini iyi hissetme, büyüme ve gelişmeyi sağlamak, yetişkinlikte aktif yaşam stilini oluşturmak, kemik mineral yoğunluğunu arttırmak ve ilerde osteoporoz oluşma riskini azaltmak, aşırı kilo veya obezite insidansını ve yetişkinlikte kronik hastalıkların görülme riskini azaltmaktır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Çocuk ve gençlerin sağlık ve fiziksel uygunluk durumları, Dünya'daki bütün ülkelerin temel ilgi odağı olmuştur. Çocuk sağlığı da dünyanın geleceği ve yetişkin popülasyonun sağlık durumu hakkında bir anahtar görevi görmektedir. Bu sebepten dolayı çocukların fiziksel aktivite, sağlık ve fitness durumları daha da büyük önem kazanmaktadır (Leonard, 2001). Son zamanlarda da düzenli fiziksel aktivitenin kan lipitleri ve lipoproteinlerin etkisini araştırmak birçok çalışmanın amacı olmuştur. Düzenli fiziksel

aktivite, yağ metabolizmasının düzenlenmesinde ve ilaçsız olarak bazı hastalıkların tedavisinde yardımcı olduğu görülmektedir (Taşkın, 2007).

Egzersizin amacı sadece kilo vermek değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam için davranış değişikliği kazandırmaktır (Ersoy ve Çakır, 2007; Çiftçi, 2006). Bu sebepten dolayı, herhangi bir donanıma sahip olmayan her yaştan insanın yapabileceği ucuz, güvenli ve dinamik bir aerobik egzersiz türü olan ve diğer aerobik egzersizlere göre kolay uygulanabilirlik açısından daha çok tercih edilen bir egzersiz türü olan yürüyüş tercih edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, 12 yaş çocuklarda 12 haftalık yürüyüş egzersizinin kan yağları üzerine etkisinin değerlendirilmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın grubunu, yaşları 12 olan, Yürüyüş Grubu (YG, n:20) ve Kontrol grubu (KG, n:13) olmak üzere toplam 33 çocuk (19 kız, 14 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Boy uzunluğu (cm), vücut ağırlığı (kg), vücut yağ yüzdesi (%), Total Kolesterol (mg/dl), HDL kolesterol (mg/dl), LDL kolesterol (mg/dl), trigliserid (mg/dl) değerleri ölçülmüştür. Gönüllüler, araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirilerek en iyi ve en sağlıklı ölçümlerin alınması sağlanarak çocukların ailelerinden de araştırmaya katılmalarını onaylayan form alındı. Çalışma için Gazi Üniversitesi Etik Kurulundan ve Milli Eğitim Bakanlığından izin yazısı alınmıştır.

Ölçüm Metodları

Boy Uzunluğu Ölçümü (cm): Boy ölçümleri hassaslık derecesi 0,01m olan boy ölçerle yapılmıştır.

Vücut Analizi: Çocukların vücut ağırlığı (kg), vücut yağ yüzdesi (%), Inbody 270 marka profesyonel vücut analiz cihazı ile belirlenmiştir.

Kan Yağları: Katılımcılar sağlık ocağına giderek doktor ve hemşire kontrolünde kan vermiştir. Sonuç araştırmacıya getirilmiştir. Total kolesterol, HDL kolesterol, LDL kolesterol ve trigliserid değerlerine bakılmıştır.

Egzersiz Şiddeti ve Planlaması

Yürüyüş grubu için, yürüyüş temposu araştırmacı tarafından gruplarla birebir yürünerek ayarlanmıştır. 12 hafta boyunca haftada 3 gün 5 dk ısınma 30 dk yürüyüş ve 5 dk soğuma şeklinde gerçekleşmiştir. Araştırmacı, yürüyüş sırasında Polar RS300X nabız kontrol saati kullanmıştır. Egzersiz şiddeti 12 hafta sonunda %30 oranında artış olacak şekilde ayarlanmıştır.

Tablo 1: Egzersiz Şiddeti ve Planlaması

ISINMA: 5 Dakika

	Mesafe	**Hız**	**Süre**
1. Hafta	2394m	1.33 km/sn	30 Dakika
2. Hafta	2448m	1.36 km/sn	30 Dakika

3. Hafta	2520m	1.4 km/sn	30 Dakika
4. Hafta	2556m	1.42 km/sn	30 Dakika
5. Hafta	2592m	1.44 km/sn	30 Dakika
6. Hafta	2664m	1.48 km/sn	30 Dakika
7. Hafta	3600m	1.52 km/sn	30 Dakika
8. Hafta	2808m	1.56 km/sn	30 Dakika
9. Hafta	2844m	1.58 km/sn	30 Dakika
10. Hafta	2916m	1.62 km/sn	30 Dakika
11. Hafta	3024m	1.68 km/sn	30 Dakika
12. Hafta	3096m	1.72 km/sn	30 Dakika

SOĞUMA: 5 Dakika

İstatiksel Analiz: Veriler istatiksel olarak SPSS 23 programında değerlendirilerek, grup içi ön test ve son test ilişkisinin tespitinde Willcoxon testi uygulandı ve iki grup arasındaki farkın tespitinde, Mann Whitney U testi uygulandı. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak seçildi.

BULGULAR

Tablo 2. Yaş, Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı Ortalama Değerleri

Parametreler	**Grup**	**Ort.±SS**
Boy Uzunluğu (cm)	Deney (20)	152.8±1.63
	Kontrol (13)	151±1.92
Vücut Ağırlığı (kg)	Deney (20)	43.6±1.88
	Kontrol (13)	42.3±2.51

Tablo 2 incelendiğinde, 12 yaşındaki çocukların boy uzunluğu, deney grubu 152.8±1.63 cm ve kontrol grubu 151±1.92 cm olarak, vücut ağırlıkları deney grubu 43.6±1.88 kg ve 42.3±2.51 kg olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Kan Yağları Değerlerinin Karşılaştırması

Parametreler	**Grup**	**Ön-Test**	**Son-Test**	**Grup İçi**	**Gruplar Arası**

		Ort.±SS	**Ort.±SS**	***p***	***p***
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	Deney (20)	21.3±1.18	20.3±1.05	*0.00**	*0.00**
	Kontrol (13)	24.2±1.48	25.4±1.41	*0.00**	
Total Kolesterol (mg/dl)	Deney (20)	142.6±5.25	142.2±5.52	*0.6*	*0.74*
	Kontrol (13)	151.5±5.11	148.4±5.41	*0.28*	
HDL Kolesterol (mg/dl)	Deney (20)	56.1±3.79	53.2±4.11	*0.12*	*0.02**
	Kontrol (13)	51.5±2.3	52.4±2.03	*0.4*	
LDL Kolesterol (mg/dl)	Deney (20)	76.8±2.95	73.1±3.21	*0.96*	*0.33*
	Kontrol (13)	75.5±3.05	75.7±3.22	*0.96*	
Trigliserid (mg/dl)	Deney (20)	78.6±4.83	70.9±3.69	*0.00**	*0.00**
	Kontrol (13)	70.1±6.39	78.1±6.78	*0.03**	

p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde, grup içi vücut yağ yüzdesi ve trigliserid parametrelerinde deney ve kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Gruplar arası vücut yağ yüzdesi, HDL kolesterol, trigliserid değerlerinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilirken, total kolesterol ve LDL kolesterol değerlerinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p<0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

12 yaşındaki çocukların fiziksel özelliklerine bakıldığında boy uzunluğu, deney grubu 152.8±1.63 cm ve kontrol grubu 151±1.92 cm olarak, vücut ağırlıkları deney grubu 43.6±1.88 kg ve 42.3±2.51 kg, vücut yağ yüzdesi, deney grubu ön test 21.3±1.18 son test 20.3±1.05 kontrol grubu ön test 24.2±1.48 son test 25.4±1.41 olarak bulunmuştur. Kan yağları değerlerine bakıldığında, total kolesterol deney grubu ön test 142.6±5.25 mg/dl son test 142.2±5.52 mg/dl kontrol grubu ön test 151.5±5.11 mg/dl son test 148.4±5.41 mg/dl, HDL kolesterol deney grubu ön test 56.1±3.79 mg/dl son test 53.2±4.11 mg/dl kontrol grubu ön test 51.5±2.3 mg/dl son test 52.4±2.03 mg/dl, LDL kolesterol deney grubu ön test 76.8±2.95 mg/dl son test 73.1±3.21 mg/dl kontrol grubu ön test 75.5±3.05 mg/dl son test 75.7±3.22 mg/dl, trigliserid deney grubu ön test 78.6±4.83 mg/dl son test 70.9±3.69 mg/dl kontrol grubu ön test 70.1±6.39 mg/dl son test 78.1±6.78 mg/dl olarak bulunmuştur. Grup içi vücut yağ yüzdesi ve trigliserid parametrelerinde deney ve kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p<0.05). Gruplar arası vücut yağ yüzdesi, HDL kolesterol, trigliserid değerlerinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilirken, total kolesterol ve LDL kolesterol değerlerinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p<0.05).

Yapılan çalışmalara bakıldığında, Haing ve ark. (1988) tarafından yapılan ve serum lipit parametrelerini inceledikleri çalışmada, total kolesterol ve Ldl seviyelerini kontrol grubundaki deneklerle karşılaştırmışlar ve trigliserit seviyelerinde oluşan azalmanın anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir. Mertens ve arkadaşları (1998), 8 haftalık uygulanan dayanıklılık antrenmanları sonucunda Hdl düzeyinde artış, Ldl düzeyinde

ise bir değişim bulamazken, Leon ve arkadaşları (2001), aerobik egzersizin Hdl seviyesindeki artışı önemli Ldl değerindeki azalmayı ise önemsiz tespit etmişlerdir. Revan ve ark. (2008), 38 katılımcıya uyguladıkları 8 hafta egzersiz boyunca egzersiz grubunda 8 hafta sonunda vücut yağ yüzdesinde azalma olduğunu belirtmişlerdir. 13-14 arası olan kızların kan lipit profilleri üzerinde egzersizin etkilerini araştırmak amacıyla 20 hafta boyunca haftada 3 kez, 20 dakikalık egzersiz yapılmış, trigliserid, HDL ve LDL kolesterol düzeylerinde önemli bir etki yaratmadığını belirtmiştir (Stoedefalke ve ark., 2000). Thompson ve ark. (2004) yoğun uyguladıkları egzersizlerle Ldl kolesterol düzeyinde düşme ve Hdl kolesterol değerlerinde ise antrenmanlar sonucunda artma olduğu belirtmiştir. Gaesser ve arkadaşları da (1984) on sekiz hafta devam eden ve şiddeti farklı uygulanan (düşük ve yüksek) egzersizlerin kolesterol üzerine anlamlı değişiklik yapmadığı tespit edilmişlerdir. Başka bir araştırmada ise Tolfrey ve ark. (1998) 12 haftalık bir egzersiz programında yer alan 28 çocuğu, egzersiz yapmayan 20 kontrol grubu ile kıyaslamış, egzersiz grubunun Ldl ve Hdl oranlarında belirgin düzelmeler bulmuştur. Karacan ve ark. (1999) 8 haftalık egzersiz sonunda, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, vücut kitle indeksi, total kolesterol, Ldl kolesterol, trigliserit değerlerinde anlamlı bir azalma tespit etmiştir. Çolak ve ark. (2003) uygulamış oldukları yoğunlaştırılmış yürüyüş ve jogging program ile Hdl kolesterol düzeyinde artışın anlamlı, Ldl kolesterol değerindeki azalmanın ise anlamsız olduğunu bulmuşlardır.

Aerobik egzersizlerin lipit ve lipoprotein profilinde olumlu yönde değişiklik yaptığı, düzenli egzersizlerin lipit profilleri üzerine olumlu etkileri ile koroner risk faktörlerine karşı korumada etkili olduğu yaygın olarak ortaya konmuştur (Eisenmann ve ark., 2005). Aerobik egzersizlerin çocuklarda, özellikle yüksek riskteki kişiler için yararlı olduğu düşünülmektedir. Sonuçta egzersizle yağ dokusu ve kaslardan lipoprotein lipaz salgılamasının arttığı, plazma trigliserit konsantrasyonun azaldığı görülmüştür (Vincent ve Lennon, 2002).

Sonuç olarak, 12 yaş grubundaki çocuklarda 12 hafta boyunca haftada 3 gün 30 dakikalık yürüyüş egzersizinin total kolesterol, LDL kolesterol, trigliserit ve lipidleri azaltırken, HDL kolesterol seviyesini artırdığı söylenebilir. Çocukluk ve adölesan dönemdeki yüksek kolestrol, trigliserid düzeyleri, yetişkin dönemdeki koroner kalp hastalığı riskini önleyebileceğinden aerobik egzersiz olarak yürüyüş egzersizi önerilebilir.

KAYNAKÇA

Amano M., Kanda T., and Maritani T.(2001): "Exercise training and autonomic nervous system activity in obese individuals", Medicine Science In Sports Exercise, 33(8) ; 1287-1291,

Baltacı G., Düzgün İ.(2008) Adolesan ve Egzersiz. Sağlık Bakanlığı Yayınları. Birinci Basım. Yayın No: 730. Ankara. s:7.

Çiftçi A.D. (2006) Obez Çocuklarda Erken Aterosklerotik Risk Faktörlerinin ve Hiperhomosisteineminin Değerlendirilmesi, Erken Aterosklerotik Bulguların Varlığının Araştırılması ve Mevcut Risk Faktörleri İle İlişkilerinin Değerlendirilmesi. Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği.İstanbul. s:33.

Çolak H, Kale R, Cihan H. Yoğunlaştırılmış yürüyüş ve jogging programının yüksek dansitelli lipoprotein (HDL) ve düşük dansiteli lipoproteinler (LDL) üzerine olan etkisi. Ankara Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2003, 1 :69-76.

Eisenmann, J.C., Wickel, E., Welk, G. J. Ve Blair, S.N. (2005). Relationship between adolescent fitness and fatness and cardiovascular disease risk factors in adulthood: The Aerobics Center Longitudinal Study (ACLS). Am.Heart J., 149,46-53.

Ersoy, R., Çakır, B.(2007) Obezite, Turkish Medical Journal, 1: 109-111.

Gasser G A, Robert G.Reffect of hing and low intensity exercise training on aerobic capacity and blood lipits.Med. Sci Sport Exerc 1984, 16 : 269-274.

Güler Y., Gönener H.D., Altay B., GÖNENER A. (2009) Adölesanlarda obezite ve hemsirelik bakımı. Fırat Saglık Hizmetleri Dergisi, Cilt 4, Sayı:10 , s:165.

Haigh J R, Fruin C A 1988, Pinn R, Lea E. J. Lipits and platelet function in runners. J Sports Medicine, 22(2): 66-70.

Karacan S., Günay M, (1999). The effects of aerobic training program on cardiovascular risk factor. 47-50, 145,223.

Leon A S, Sanchez O A. Response Of blood lipits to exercise training alone or combined with dietary inversention. MEd Sci Sport Exerc 2001, 33 (6): 502-515.

Leonard, W. R., (2001). Assessing.The Influence Of Physical Activity On Health And Fitness, American Journal Of Human Biology.

Mertens D.J., Kavanagh T., CAmplell R.B., Shephard R.J. 1998, "Exercise without dietary restriction as a means to long-term aft loss in the obese cardiaz patient", The Journal of Sports MEdicine and Physical Fitnes, 38 (4):310-316.

Öztora S. (2005). İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevalansının Belirlenmesi ve Risk Faktörlerinin Araştırılması. Bakırköy Tıp Fakültesi Uzmanlık Tezi. İstanbul. s.5.

Revan, S., Balcı, Ş. S., Hamdi, P. E. P. E., & Aydoğmuş, M. (2008). Sürekli Ve İnterval Koşu Antrenmanlarının Vücut Kompozisyonu Ve Aerobik Kapasite Üzerine Etkileri. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(4), 193-197.

Stoedefalke, K., Armstrong, N., Kirby, B. J., & Welsman, J. R. (2000). Effect of training on peak oxygen uptake and blood lipids in 13 to 14-year-old girls. *Acta paediatrica*, *89*(11), 1290-1294.

Taşkın C., (2007). 10 - 12 Yaş Obez Çocuklarda 12 Haftalık Düzenli Egzersizin Vücut Kompozisyonu Ve Kan Lipid Düzeyleri Üzerine Etkisi. Gaziantep Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Blimleri Enstitüsü, Gaziantep.

ThompsonPD, Tsongalis G J, Seip R L, Bilbie C, Miles M, Zoeller R, Visich P,Angelepoulos T J, Pescatello L, Bausserman L, Mayno N. N. (2004). Apolipoprotein E Genotyype and changes in serum lipits and maximal oxygen uptake with exercise training.Metabolism, 53; 193-202.

Vincent KR., Lennon SL. (2002). Effects of low intensity aerobic training on skeletal muscle capillary and blood lipoprotein profiles. J Atheroscler Thromb, 9(1):78-85.

SB261

FİZİKSEL AKTİVİTE AMAÇLI AKILLI TELEFON UYGULAMASI KULLANIM TERCİHLERİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER ÜZERİNE BİR ANALİZ: MULTINOMIAL LOGIT MODEL

[1]Birgül Arslanoğlu, [2]Birgül Arslanoğlu, [2] osman Doğukan Kefeli, [3]H. Onur tezcan

[1]İstanbul Teknik Üniversitesi
[2]İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi
[3]İstanbul Teknik Üniversitesi, İnşaat Fakültesi

Email : *demirkolb@itu.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Hareketsiz yaşam ve fiziksel aktivite yetersizliği günümüzde ciddi problemlere sebebiyet veren önlenmesi gereken bir halk sağlığı sorunudur. Birçok ülkede fiziksel aktivite yetersizliğine bağlı olarak obezite, çeşitli kanser formları, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve diğer kronik hastalıklar artmaktadır[1]. Bu hastalıkların azaltılmasında ve insanların sağlığının korunmasında fiziksel aktiviteyi artırma ve obeziteyi azaltmanın etkili yollarını belirlemeye çalışılmaktadırlar. Zaman ve gerekli ortam yetersizliğinden dolayı egzersiz için yeterli süre ayıramayan insanların mevcut cep telefonları ile akıllı telefon uygulamalarını kullanarak basit fiziksel hareketleri yapmalarını teşvik etmek üzere birçok çalışma mevcuttur [2]. Bu çalışma, Multinomial Logit modelini(MLM) kullanarak "akıllı cep telefonu fiziksel aktivite uygulamaları" kullanım tercihlerini etkileyen faktörleri analiz etmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Bu çalışmaya 18-25 yaş aralığındaki İstanbul Teknik Üniversitesinde eğitim gören 329 öğrenci dâhil edilmiştir. Akıllı cep telefon kullanımı ve fiziksel aktivite hakkındaki bu çalışma anket yöntemi ile Multinomial logit modeli kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular : Multinomial logit modeli kullanılarak gerçekleştirilen analizler, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, antropometrik özellikleri, fiziksel aktivite durumları, haftalık boş zaman süresi ve boş zamanı değerlendirme gibi değişkenlerin fiziksel aktivite amaçlı akıllı cep telefon uygulamaları kullanımını üzerinde ne derece etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç: Düzenli fiziksel aktivite yapanların fiziksel aktivite amaçlı akıllı cep telefon uygulamalarına olan ilgisinin arttığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Multinomial logit model, Fiziksel Aktivite, akıllı telefon uygulamaları, Üniversite öğrencisi

Referanslar: [1] Luana C. Morais, Ana Paula R. Rocha, Bruna C. Turi-Lynch, Izabela S. Ferro, Kelly A.K. Koyama, Monique Y.C. Araújo, Jamile S. Codogno, , Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews, Volume 13, Issue 2, 2019,Pages 1375-1379.

[2] Romeo A, Edney S, Plotnikoff R, Curtis R, Ryan J, Sanders I, Crozier A, Maher C, Can Smartphone Apps Increase Physical Activity? Systematic Review and Meta-Analysis, JMed Internet Res 2019;21(3):e12053.

An Analysis on Factors Affecting Smart Phone Application Usage Preferences for Physical Activity via Multinomial Logit Model

Introduction: Motionless life and lack of physical activity is a serious public health problem that needs to be prevented, causing serious problems nowadays. In many countries; obesity, various forms of cancer, cardiovascular diseases, diabetes and other chronic diseases are increasing due to lack of physical activity [1]. Efforts are being made to identify effective ways of increasing physical activity and reducing

obesity for reducing these diseases and protecting human health. There are many studies to encourage people who have not sufficient time for exercise due to lack of time and convenient environment to make simple physical movements by using smartphone applications via their existing mobile phone [2]. This study aims to analyze the factors affecting the preferences of physical activity application using Multinomial logit model (MLM).

Method: This study included 329 students between the ages of 18 and 25 studying at Istanbul Technical University. This study about smart cell phone usage and physical activity was analyzed by using Multinomial logit model with survey method.

Results: Analyzes using multinomial logit model revealed the effect of variables such as anthropometric characteristics, physical activity status, gender, and weekly leisure time evaluation on the usage of smart mobile phone applications for physical activity.

Discussion: In this study, it has been found that the interest of those who do regular physical activity to smart mobile phone applications for physical activity has increased.

Keywords; Multinomial logit model, Physical Activity, smartphone applications, University student

References: [1] Luana C. Morais, Ana Paula R. Rocha, Bruna C. Turi-Lynch, Izabela S. Ferro, Kelly A.K. Koyama, Monique Y.C. Araújo, Jamile S. Codogno, “Health indicators and costs among outpatients according to physical activity level and obesity”, Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews, Volume 13, Issue 2, 2019, Pages 1375-1379,

[2] Romeo A, Edney S, Plotnikoff R, Curtis R, Ryan J, Sanders I, Crozier A, Maher C, Can Smartphone Apps Increase

SB286

TÜRKİYE KADINLAR 1. LİGİNDE GÖREV ALAN KADIN FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Ezgi Selin GENÇ, [1]Mustafa Önder ŞEKEROĞLU

[1]Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, MUŞ

Email : *ezgisgenc@gmail.com, mondersekeroglu@gmail.com*

Bu araştırmanın amacı 2018-2019 yılında Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı Kadınlar 1.lig görev alan kadın sporcuların Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Psikolojik sağlamlık, bir olumsuzluk durumu ile karşı karşıya kalındığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik süreç içerisinde, kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içermektedir Karaırmak, Ö. (2016). Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliliklerini geliştiren durumları ifade etmektedir. Koruyucu faktörler, bireysel niteliklerle, aile ve çevre ile ilgili çeşitli faktörleri içermektedir Gizir, C.A., Aydın, G.2016. Bu çerçevede örneklemde yer alan öğrencilere araştırmanın amaçlarına yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış "Kişisel Bilgi Formu" ile ''Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'' ve 'Mental İyi Oluş Ölçeği' uygulanmıştır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Mental İyi Oluş ölçeği ise Warwick-Edinburgh (WEMİOÖ): Tennant ve ark., (2007) tarafından İngiltere'de yaşayan bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. WEMİOÖ 14 maddeden oluşmaktadır ve psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşu kapsayarak bireylerin pozitif mental sağlıklarıyla ilgilenmektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir ve ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin bütün maddeleri pozitiftir. Araştırma 2018-2019 sezonunda Türkiye Futbol Federasyonuna bağlı olan Kadınlar 1. Liginde görev alan toplam 144 Kadın Futbolcu oluşturmuştur. Araştırma grubundan elde edilen veriler istatistiksel paket program yardımı ile analizedilmiştir. Kadınlar Milli Takımında görev alan ve görev almayan sporcuların analizlerine baktığımız zaman T- Testi yapılmıştır. Sonucuna baktığımız zaman ise Milli takımda görev alan sporcular ile milli takımda görev almayan sporcular arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ayrıca takımlar arası ve futbolcuların oynadıkları yıl değişkenlerine göre psikolojik sağlamlık ve mental iyi oluş arasındaki ilişkiye ANOVA Testi uygulanarak bakılmıştır. Test sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

INVESTIGATION OF TURKISH WOMEN 1. WOMEN'S SOCCER FIELD POSITION AND MENTALLY TOUGH OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS

The purpose of this research depends on Turkey Football Federation Women 1 st place in the 2018-2019 mandate aimed female athlete of Resilience Level and Level Examination of Mental Well-Being. Psychological robustness involves adapting to the change in one's life in the dynamic process that occurs as a result of the interaction of protective factors and risk factors when faced with a negative situation Karaırmak, Ö. (2016). Protective factors refer to situations that reduce or eliminate the impact of risk or difficulty, and improve healthy compliance and individual competencies. Protective factors include individual factors, family and environment related factors Gizir, C.A., Aydın, G.2016. In this context, "Personal Information Form" and 'Short Psychological Robustness Scale' and 'Mental Well-Being Scale hazırlanmış prepared by the researcher were applied to the students in the sample. The Brief Psychological Robustness Scale was performed by Smith et al. (2008). The Mental Well-being scale was developed by Warwick-Edinburgh (WEMIO): Tennant et al. (2007) to measure the mental well-being of individuals living in the UK. WEMIO consists of 14 items and is concerned with positive mental health of individuals, including psychological well-being and subjective well-being. The scale is a 5-point Likert type with a minimum score of 14 and a maximum of 70 points. All items of the scale were

positive. Research 2018-2019 season, which depends on Turkey Football Federation Women's League has been involved in a total of 1 144 women's football. The data obtained from the research group was analyzed with the help of statistical package program. When we look at the analysis of the athletes who are in the National Team and not in the Women's T- Test. When we look at the result, there is no significant difference between the athletes in the national team and the athletes not in the national team.

SB293

SPORCULARDA EKG BULGULARININ SPOR TİPİ, EGZERSİZ YOĞUNLUĞU, ANTRENMAN SEVİYESİ VE FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYİ PARAMETRELERİ İLE İLİŞKİSİ

[1]Ayşe Birsu Topcugil Kırık, [1]Oğuz Yüksel, [2]Tuğba Kocahan, [3]Hüseyin Dursun, [3]Dayimi Kaya, [4]İnci Tuğçe Çöllüoğlu

[1]Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, İzmir
[2]Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara
[3]Dokuz Eylül Üniversitesi, Kardiyoloji Ana Bilim Dalı, İzmir
[4]Karabük Üniversitesi Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Kardiyoloji Kliniği, Karabük

Email : *ayse_birsu@hotmail.com, oyuksel1@yahoo.com, kocahantu@gmail.com, drhuseyindursun@gmail.com, dayimikaya@gmail.com, tugcecolluoglu48@gmail.com*

GİRİŞ: Sporcularda EKG değişikliklerinin sıklığı, şekli ve derecesi; yaş, cinsiyet, spor tipi, egzersiz yoğunluğu, fiziksel uygunluk düzeyi gibi faktörlere bağlılık göstermektedir. AMAÇ: Sporcularda tespit edilen anormal, borderline ve normal EKG bulguları ile antrenman ve spor disiplini özelliklerinin ilişkisini incelemektir. YÖNTEM: 33 farklı branştan 113 kadın, 190 erkek sporcunun EKG bulguları Uluslararası Kriterler'e göre değerlendirildi. Modifiye Mitchell sınıflamasına göre spor tipi ve egzersiz yoğunluğu belirlendi. Sportif öykü ile sporcuların antrenman seviyesi, 3 dakika basamak testi ile sporcuların fiziksel uygunluk düzeyi saptandı. Tüm bu parametreler ile tespit edilen anormal, borderline ve normal EKG bulgularının ilişkisi incelendi. BULGU: Cinsiyet, spor tipi, egzersiz yoğunluğu, antrenman seviyesi, fiziksel uygunluk düzeyi parametreleri ile patolojik EKG bulgusu varlığı ilişkisi anlamlı değildi. Borderline EKG bulgusu olan sağ atrial genişleme ile normal EKG bulguları olan inkomplet sağ dal bloğu, erken repolarizasyon (ER) ve sinüs bradikardisi dayanıklılık sporu yapanlarda güç/kuvvet sporu yapanlara göre daha sık saptandı ($p<0,05$). Normal EKG bulguları olan sol ventrikül hipertrofisi (LVH) için izole QRS voltaj kriterleri, ER, sinüs bradikardisi, solunuma bağlı sinüs aritmisi yüksek yoğunlukta egzersiz yapanlarda düşük-orta yoğunlukta egzersiz yapanlara göre daha sık saptandı ($p<0,05$). Normal EKG bulguları olan LVH için izole QRS voltaj kriterleri ve ER erkek cinsiyette, Jüvenil T dalga paterni kadın cinsiyette daha sıktı ($p<0,05$). SONUÇ: Benign EKG bulguları dayanıklılık sporu yapanlarda, yüksek yoğunlukta egzersiz yapanlarda ve fiziksel uygunluğu iyi düzeyde olanlarda daha sık görülmektedir. Bu çalışma, Türk sporcu populasyonunda EKG bulgularını Uluslararası Kriterler'e göre değerlendiren ve bu bulguların antrenman ve spor disiplini özellikleri ile ilişkisini inceleyen ilk çalışmadır.

Correlation of Ecg Findings in Athletes with Sports Type, Exercise Intensity, Training Volume and Fitness Level

INTRODUCTION: The frequency, shape and grade of ECG changes in athletes are related to factors such as age, gender, type of sports, intensity of exercise and level of physical fitness. AIM: The aim of this study is to investigate the relationship between abnormal, borderline and normal ECG findings and the characteristics of training and sports discipline. METHOD: 113 female and 190 male athletes participated in this study from 33 different branches. ECG findings were evaluated according to International Criteria. Sports type and exercise intensity of sports branches were determined using Modified Mitchell classification. Three-minute step test was performed to determine the physical fitness level of the athletes. The athlete's training volume was determined via debriefing athlete's sports history. The relationship between these parameters and normal, borderline and abnormal ECG findings was examined. RESULTS: The relationship between gender, sports type, exercise intensity, training volume, physical fitness level parameters and presence of pathological ECG findings is not significant. Right atrial enlargement, which is a borderline ECG finding, incomplete right bundle branch block (RBBB), early repolarization and sinus bradycardia, which are normal ECG findings, were found to be more

frequent in endurance-athletes than strength-athletes (p<0,05). Isolated QRS voltage criteria for left ventricular hypertrophy (LVH), early repolarization, sinus bradycardia, respiratory sinus arrhythmia, which are normal ECG findings, were more frequent in those who exercise at high intensity than those who exercise at low to moderate intensity (p<0,05). Isolated QRS voltage criteria for LVH and early repolarization were more common in male gender, while juvenile T wave pattern was more common in female gender (p<0,05). CONCLUSION: Benign ECG findings are more frequent in endurance athletes, in those who exercise at high intensity, and at those with good physical fitness. This study is the first study evaluating ECG findings according to International Criteria in Turkish athlete population and examining

SB294

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUKLARIN BİRİNCİL BAKIM VERENLERİNE UYGULANAN KLİNİK PİLATES EGZERSİZLERİNİN ESNEKLİK, KASSAL KUVVET VE ENDURANS ÜZERİNE ETKİLERİ

***[1]Yazgı Şentürk*, [1]Berkiye Kırmızıgil, [1]Emine Handan Tüzün**

[1]Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, GAZİMAĞUSA

***Email :** yazgisntrk@gmail.com, berkiyekirmizigil@yahoo.com , handan.tuzun@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Özel gereksinimli çocukların bakımını üstlenen birincil bakım verenler fiziksel, mental ve sosyal açıdan çeşitli düzeylerde bakım yükü ile karşı karşıya kalabilmektedir. Günümüzde bakım yükünün sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılması için etkili birçok tedavi yaklaşımı önerilmektedir. Bu çalışma özel gereksinimli çocukların birincil bakım verenlerine uygulanan klinik pilates egzersizlerinin (KPE) esneklik, kassal kuvvet ve endurans üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapıldı.

Yöntem: Çalışmaya 3 yaş üstü özel gereksinimli çocuğa sahip 18-55 yaş arasındaki birincil bakım veren 28 birey katıldı. Bireylere eğitim öncesi egzersizler hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra 8 hafta boyunca haftada 2 kez KPE uygulandı. Bireylerin sosyodemografik özellikleri kaydedildikten sonra esneklikleri otur-uzan ve gövde lateral fleksiyon testleriyle, abdominal kas kuvvetleri mekik testiyle, sırt ve bacak kas kuvvetleri sırt-bacak dinamometresiyle, kassal enduransları gövde fleksiyon ve ekstansiyon endurans testleri ve yan köprü testleriyle değerlendirildi.

Bulgular: Ön ve son test sonuçları karşılaştırıldığında esneklik testleri, mekik testi, gövde ekstansiyon endurans ve bilateral yan köprü testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi (p'ler <0,05). Bu parametreler için klinik etki büyüklükleri yüksekti (r'ler ≥ 0,5).

Sonuç: Özel gereksinimli çocukların birincil bakım verenlerinin esneklik, kassal kuvvet ve endurans düzeylerinin geliştirilmesinde KPE etkilidir. KPE ile sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğun önemli bileşenleri geliştirilerek bakım verenlerin bakım dahil günlük işlerini yorgunluk duymaksızın sürdürebilecekleri ve bakım yüklerinin hafifletilebileceği düşünülmektedir.

Investigation Of The Effects Of Clinical Pilates Exercises On Flexibility, Muscular Strength And Endurance Applied To Primary Caregivers Of Children With Special Needs

Introduction and Purpose: Primary caregivers who take care of children with special needs may face various levels of care load physically, mentally and socially. Today, many effective treatment approaches are recommended to reduce the negative health effects of the care load. The aim of this study was to investigate the effects of clinical pilates exercises (CPE) on flexibility, muscular strength and endurance of primary caregivers of children with special needs.

Method: The study included 28 primary caregivers aged between 18-55 years with children with special needs over 3 years of age. After informing participants about pre-training exercises, KPE was administered twice a week for 8 weeks. After the sociodemographic characteristics of the participants were recorded, flexibility sit and reach test and trunk lateral flexion test, abdominal muscle strength with sit up test, back and leg muscle strength with back-leg dynamometer, muscular endurances trunk flexion endurance, trunk extension endurance and side bridge tests were evaluated.

Results: When the pre and post test results were compared, statistically significant differences were found in flexibility tests, sit up test, trunk extension endurance and bilateral side bridge tests. The clinical effect size were high for these parameters (all r's ≥ 0.5).

Conclusions: CPE is effective in improving the flexibility, muscular strength and endurans levels of primary caregivers of children with special needs. In our opinion, developing important components of physical fitness associated with CPE, caregivers can continue their daily work, including care, without exhaustion and reduce their maintenance loads

SB297

AVRUPA VE TÜRKİYE'DE YAŞAYAN TÜRK GENÇ YETİŞKİNLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMDA ALGILADIKLARI KISITLAYICILARIN KARŞILAŞTIRILMASI

***[1]Günay Yıldızer*, [2]Mustafa Yılmaz**

[1]Eskişsehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir
[2]Türkiye Cumhuriyeti Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Ankara

***Email :** gunayyildizer@gmail.com, mustafa.yilmaz@gsb.gov.tr*

Fiziksel aktivite (FA) kronik sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli bir faktördür. Bununla birlikte, toplum sağlığı çalışmaları FA katılımının, ergenlik döneminden genç erişkinliğe geçişte düştüğünü göstermişlerdir. Raporlar, Türkiye'nin gelişmiş Avrupa (AB) ülkeleriyle karşılaştırıldığında daha düşük FA katılım oranlarına sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de yaşayan genç yetişkinler ile AB ülkelerinde (Almanya, Fransa ve Hollanda) yaşayan Türk genç yetişkinler arasında algılanan FA kısıtlayıcılarının cinsiyet ve yaşanılan yere göre karşılaştırılmasıdır. Çalışmanın katılımcı grubunu Avrupa'da yaşayan 171 Türk genç yetişkin ve Eskişehir şehir merkezinden 201 Türk genç yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada 38 maddelik Boş Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlamaları, dokuz alt ölçekle (Beden Algısı, Tesisler, Gelir, Aile, Beceri Algısı, Zaman, İrade ve Sosyal Algı) ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde 2 yönlü (cinsiyet ve yaşam yeri) Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Varyansların homojenliği ve normallik varsayımları kontrol edilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$'dir. İki yönlü MANOVA sonuçları bağımsız değişkenlerin Zaman ve Aile alt ölçekleri üzerinde anlamlı düzeyde etkileşiminin olduğunu göstermiştir. Zaman ve Aile alt ölçekleri üzerindeki etkileşim, Eskişehir'de yaşayan hem erkek hem de kadın katılımcıların, Avrupa'da yaşayan akranlarına göre, her iki alt boyutta da önemli ölçüde daha yüksek kısıtlamalar algıladığını göstermiştir. Zaman, Aile, Beceri Algısı ve İrade alt boyutlarında ise cinsiyet değişkeninin ana etkisi gözlemlenmiştir ve kadınlar bu alt ölçeklerin hepsinde önemli ölçüde daha yüksek kısıtlamalar algıladıklarını raporlamışlardır. İrade alt boyutu dışında tüm alt boyutlarda yaşam yeri ana etkisi bulunmuştur. Eskişehir'de yaşayan katılımcılar, AB ülkelerinde yaşayan Türk genç yetişkinlere kıyasla fiziksel aktiviteye katılım konusunda önemli ölçüde daha fazla kısıtlayıcı algıladıklarını belirtmişlerdir. Bu çalışma sonucunda bağımsız değişkenlerin etkileşimi ve cinsiyet ana etkisini içeren çalışmalar, daha önce hem Türkiye'de hem de farklı gelişmiş ülkelerde yaşayan Türkler ile yürütülen çalışmalara paraleldir ve bu çalışmalar kadınların FA katılımlarının düşük olduğu raporlanmıştır. Politika farklılıkları ve ekonomik gelişmişlik düzeyi, AB ülkelerinde yaşayan Türk genç yetişkinlerin FA katılımına ilişkin daha az algılamasını açıklar niteliktedir.

Comparision of Physical Activity Particpation Barriers between Turkish Young Adults living in Turkey and Europe

Physical activity (PA) is an important factor in preventing chronic health problems such as cardiovascular diseases, diabetes, and various types of cancer. However, PA participation declines with age throughout adolescence to young adulthood. Reports indicate that Turkey has the lowest PA participation compared to developed European (EU) countries. The aim of this study was to compare the perceived PA participation barriers between Turkish young adults living in Turkey and EU countries (Germany, France, and Netherlands). The participants of the study were 171 Turkish young adults from Europe and 201 Turkish young adults from Eskişehir city center. 38-item Leisure Time Physical Activity Constraints (LTPA-C) scale with nine subscales (Body Perception, Facilities, Income, Family, Skill Perception, Time, Willpower, and Society) was used in this research. 2-way (gender and living location) Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) was conducted. Homogeneity of variances and normality assumptions were checked. Alpha value was $p<0.05$. Two-way MANOVA results indicated that there

were interaction effects on Time and Family subscales. The interaction effect on Time and Family subscales indicated that both male and female participants from Turkey perceived significantly higher constraints. There were main gender effects on Time, Family, Skill Perception, and Willpower subscales and females perceive significantly higher constraints in all of these subscales. There were also living location main effects found in all subscales besides willpower, and participants from Turkey reported significantly higher constraints on physical activity participation compared to Turkish young adults living in EU countries. Findings of this study related to gender and interaction effect in line with previous studies conducted on Turkish youth and adults from Turkey and immigrants from Germany and England reported that participation rate is lower among females. The policy differences and economic development might enable Turkish young adults living in EU countries to perceive less constrains about PA participation.

SB299

REKREASYON AKTİVİTELERİNE KATILAN PROFESYONEL SPORCULAR, AMATÖR SPORCULAR VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİ OLUŞ VE BENLİK SAYGISI SEVİYELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Şerife Gamze Ülker, [2]Mustafa Ozan Altın

[1]İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul
[2]İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Email : *gamzeulker07@gmail.com, mozanaltin@gmail.com*

Amaç ve Giriş: Wellness (Esenlik/İyi-Oluş) kavramı, bireyin fiziksel ve zihinsel anlamda sağlıklı, bir bütün olarak yaşamını sürdürebilecek kaynaklara ve bakış açısına sahip olması şeklinde açıklanmıştır.Bu çalışma; rekreatif aktiviteler gerçekleştiren profesyonel sporcuların, amatör sporcuların ve herhangi bir spor kulübünde yer almayan üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ve benlik saygısı seviyelerinin farklılıklarını incelemeyi amaçlamaktadır. Yöntem: Çalışmaya, profesyonel düzeyde spor yapan (futbol, voleybol) 38 kişi, bir kulüp bünyesine spor yapan ancak profesyonel olmayan (futbol, voleybol, basketbol, okçuluk) 31 kişi ve bir kulüp bünyesinde spor yapmayan 46 üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 125 kişi katılmıştır. Çalışmada Esenlik Algısı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Benlik Saygısı alt boyutu kullanılmıştır. Bulgular: Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında rekreatif faaliyetlere katılım sıklıkları ve Spor Aktivitelerine katılımı diğer iki gruptan anlamlı düzeyde fazla olarak belirlenmiştir. Ayrıca profesyonel düzeyde spor yapan kişilerin daha çok bireysel rekreasyon faaliyetlerine katıldığı saptanmıştır. Analizlere göre, profesyonel olmayan grubun Psikolojik Wellness puanları, üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşüktür ($p<.05$). Sosyal ve Entelektüel Wellness puanlarının ise, profesyonel sporcularda diğer iki gruba göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<.01$). Benlik Saygısı seviyelerinde ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Sonuç: Bulgulara göre profesyonel sporcuların daha çok bireysel rekreatif faaliyetlere katıldıkları ve iyi oluşlarının diğer gruplara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Genellikle bir takım içerisinde profesyonel olarak spor yapan kişilerin, iyi oluş düzeylerinin düşük olması özellikle sosyal paylaşım, iletişim ve grup etkileşimleri bakımından yeterli derecede olumlu etkiler bırakmadığını göstermektedir.Bulgulara göre, profesyonel düzeyde sporcuların, sosyal anlamda kendilerini tatmin edebilecek kulüp içi veya topluluk içi faaliyetlerle iyi oluş düzeylerinin arttırılabileceği sonucuna varılabilir.Kulüp yönetiminde; antrenör ve yönetici boyutlarında, özellikle profesyonel düzeyde spor yapan kişilere yönelik rekreasyon faaliyetlerinin arttırılması ile sporcuların bireysel olarak daha sağlıklı bir seviyeye gelebileceği çalışmanın önemli bir sonucu olarak düşünülmüştür. Anahtar Kelimeler: Esenlik, İyi Oluş, Rekreasyon, Benlik Saygısı, Spor Kulüpleri

Comparison of Wellness and Self-Esteem Levels of Professional-Amateur Sportsperson and University Students Who Attend Recreational Activities

Comparison of Wellness and Self-Esteem Levels of Professional-Amateur Sportsperson and University Students Who Attend Recreational Activities Wellness is defined as having perspective of physical and mental health on having sources to live as a whole person. This study aimed to compare of wellness and self-esteem levels of professional-amateur sportsperson and university students who attend recreational activities. Method: 38 professional sportspeople (soccer and volleyball), 31 amateur sportspeople (soccer, volleyball, basketball and archery) and 46 university students have attended to this study. Perceived Wellness Scale and 10 item Self-Esteem subgroup of Rosenberg Self-Esteem Scale have used to obtain data. Results: Frequencies of attending recreational activities of university students have found significantly higher than two other groups' frequencies. Attending individual recreational activities have found higher in professional group. Psychological wellness scores of

amateur group have found significantly lower than university students group ($p<.05$). Social and intellectual wellness scores of professional group have found significantly lower than bot university students and amateur group ($p<.01$). Self-Esteem scores have not significantly different among groups. Conclusion: According to results, professional sportspeople have attend more individual activities and lower wellness scores than other groups. This result shows that there could be no satisfactory positive effect on social interaction and communication of professional sportspeople who belongs to a team. It can be suggest that, socially satisfactory in-club and out-club activities in professional sports teams could improve wellness levels of professional sportspeople. Main finding of the study considered for sports management is, improving recreational activities for professional sportspeople through coaches and managers, could result much more mentally and physically healthy people in professional teams.
Key words : flexibility,wellness,recreation,self anxiety, sports clubs

SB309

5-10 YAŞ ÇOCUĞU OLAN ANNELERİN MOBİL UYGULAMA TERCİHLERİ: EĞİTİM-SAĞLIK YAZILIMLARI FARKINDALIĞI

[1]Fatma İlker Kerkez

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla

Bu araştırmanın amacı; annelerin akıllı telefon ve tabletlerde en çok tercih ettikleri mobil uygulamaların incelenmesi, kendileri ve çocukları için sağlık ve eğitim ile ilgili uygulamalardan yararlanıp yararlanmadıklarının belirlenmesidir. Araştırma örneklemi 2019 yılında Muğla İl Milli Eğitime bağlı Menteşe ilçesinde yer alan anaokulu ve ilkokulda okuyan çocuğu olan ve en az 5 yıldır akıllı telefon kullanan annelerdir (n=230; yaş ortalaması 35,46 yıl, boy ortalaması 162,8 cm, ağırlık ortalaması 66,49 kg). Annelerin % 40,9'u ev hanımı, % 59,1'i çalışandır. Araştırmada anket formu kullanılmıştır. Veri analizinde tanımlayıcı istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcılar akıllı telefon kullanımının en büyük yararını anında ulaşılabilme olarak belirtmişlerdir (% 61,7). Sosyal ağ uygulamalarının günde birkaç kez kullanım oranı; WhatsApp %82,2, Facebook % 41,3, Instagram % 46,1 ve Twitter % 2,2 olarak belirlenmiştir. Çalışmanın yapıldığı dönemde güncel sekiz eğitim uygulamasından (Khan-Akademi, Voscreen, Blackboard, Busuu, Dualingo, Maths Tricks, Papumba Akademi ve FishingGo) bir ya da birkaçını kullananların oranı % 13,5'dur. Çalışmanın yapıldığı dönemde güncel on iki sağlık uygulamasından (Calm ,Zombies run,Meditasyon, Yoga Wave, Diyetkolik, Carbmanager, E nabız, Fit 30, Runtastic Step, Evde Fitness, Su iç, Lose it) bir ya da birkaçını kullananların oranı % 27,4'tür. Annelere göre çocukların telefon kullanma amacı sırasıyla oyun oynamak (% 52,6), film-video izlemek (% 29,6), müzik dinlemek (%7), fotoğraf çekmek (% 6,5) ve kitap okumaktır (% 4,3). Çocuklarının telefon kullanma süresi anneler tarafından günde 1 saat (% 68,3), 2 saat (%24,8), 3 saatten fazla (%7) olarak belirtilmiştir. Akıllı telefon kullanımın çocuğun zihinsel sağlığını olumsuz etkiler diyenler % 42,2, beden sağlığını olumsuz etkiler diyenler % 57,8'dir. Akıllı telefon kullanımı hakkında bir uzmandan bilgi aldığını belirten annelerin oranı % 16,1'dir. Okulda akıllı telefon kullanımı konusunda eğitim olursa katılırım diyenler ise % 61,7 oranındadır. Çalışma sonucunda annelerin mobil eğitim-sağlık uygulamaları hakkında yeterli farkındalığa sahip olmadığı söylenebilir. Okullarda mobil uygulamalar hakkında uzmanların vereceği eğitimler anneler ve çocukları için faydalı olabilir.

Mobile Application Preferences of Mothers with 5-10 Year Old Children: Education-Health Application Awareness

The purpose of this research; to examine the mobile applications that mothers prefer most in smartphones and tablets and to determine whether they benefit from health and education-related applications for themselves and their children. The sample of the research was the mothers who had kindergarten and primary school children in Menteşe district of Muğla Province National Education in 2019 and who used smartphones for at least 5 years (n = 230; mean age 35,46 years, average height 162,8 cm, weight average 66). (49 kg). 40.9% of the mothers were housewives and 59,1% were employees. A questionnaire was used in the study. Descriptive statistical methods were used in data analysis. Participants stated that the greatest benefit of smartphone use was immediate accessibility (61,7 %). Rate of use of social networking applications several times a day; WhatsApp was 82.2%, Facebook was 41.3%, Instagram was 46.1% and Twitter was 2.2%. The ratio of those who used one or more of the current education-related applications (Khan-Academy, Voscreen, Blackboard, Busuu, Dualingo, Maths Tricks, Papumba Academy and FishingGo) was 13.5%. Rate of those who used one or more of the health-related applications during the study period (Calm, Zombies run, Meditation, Yoga Wave, Dietetic, Carbmanager, Heart Rate, Fit 30, Runtastic Step, Home Fitness, Drink Water, Lose it) was 27,4 %. According to the mothers, their children's aim of using the smartphone was to play games

(52.6%), watch movies and videos (29.6%), listen to music (7%), take photos (6.5%) and reading books (4.3%). According to mothers the duration of smartphone use of the children was 1 hour (68.3%), 2 hours (24.8%), and more than 3 hours (7%). 42.2% of the mothers stated that smartphone use affects the mental health of the child negatively and 57.8% of the mothers stated that the use of smartphone affects body health

SB318

PROFESYONEL VOLEYBOLCULARDA BEYİN-TÜREVLİ NÖROTROFİK FAKTÖR (BDNF) (RS6265) POLİMORFİZMLERİNİN DAĞILIMI

[1]Tolga Polat, [1]Canan Sercan, [2]Rıdvan Ekmekçi, [3]Başak Funda Eken, [3]Korkut Ulucan

[1]Üsküdar Üniversitesi Tıbbi Genetik Ve Moleküler Tanı Laboratuvarı, İSTANBUL
[2]Pamukkale Üniversitesi Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, PAMUKKALE
[3]Marmara Üniversitesi Tıbbi Genetik Anabilim Dalı, İSTANBUL

Email : *tolgapolat.mbg@gmail.com, canansercan@outlook.com, , , korkutulucan@hotmail.com*

GİRİŞ: Atletik performans, doğuştan gelen genetik faktörlerin beslenme, psikolojik faktörler ve eğitim gibi birçok çevresel faktörle ile ilişkilidir. Atletik performans konusundaki güncel araştırmalar, bireylerin performansına önemli ölçüde katkıda bulunan genetik varyantlara odaklanmakta ve performansı artıran mekanizmaları belirlemek için çalışmalar yürütmektedir. Başarılı sporcuların genetik profillerinin ve bu genetik parametrelerin atletik profillere etkisinin belirlenmesi önemlidir. Bu nedenle, spor genetik çalışmalarının çoğu sporculardaki en bilinen genetik varyasyonları farklı özelliklere sahip olarak analiz eder. Bugüne kadar yapılan çalışmalar, bir sporcunun genetik sonuçlarının atletik performansa katkısını göstermiştir.

MATERYAL-METOT: Çalışmamıza 21 profesyonel voleybolcu katılmıştır. Onam formları imzalatılarak toplanan kan örneklerinden DNA izolasyonu; Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) ticari kiti kullanılarak tamamlanmıştır. BDNF genotiplemeleri için gerçek zamanlı polimeraz zincir reaksiyonu (qPCR) protokolü ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR: BDNF analizinde 21 voleybolcudan 15'inin (%72) GG, 6'sının (%28) GA genotipinde olduğu belirlenmiştir. BDNF için AA genotipine rastlanmamıştır. Allel dağılımları incelendiğinde G Allelinin %86 oranında, A Allelinin ise %14 oranında olduğu gözlemlenmiştir.

TARTIŞMA: Çalışma kohortumuzda (BDNF) (rs6265) polimorfizminde GG genotipi ve G allelinin baskın olduğu saptanmıştır. BDNF genlerindeki polimorfizmlerin sporcu olmayı hedefleyen bireylerin spor branşlarının belirlenmesinde ve branş içi yönlendirmelerde etkin olduğunu düşünmekteyiz.

Distribution Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) (rs6265) Polymorphisms in Professional Volleyball Players

INTRODUCTION: Athletic performance is associated with many environmental factors such as nutrition, psychological factors and education of innate genetic factors. Current research in athletic performance focuses on genetic variants that significantly contribute to the performance of individuals and is working to identify mechanisms that improve performance. It is important to determine the genetic profiles of successful athletes and the effect of these genetic parameters on athletic profiles. Therefore, most sports genetic studies analyze the most known genetic variations in athletes with

different characteristics. Studies to date have shown the contribution of an athlete's genetic results to athletic performance.

MATERIALS-METHODS: 21 volleyball players participated in the study. After signing of consent forms, DNA isolation from collected blood samples was performed with Invitrogen (Van Allen Way, Carlsbad, CA, USA) commercial kit. Real-time polymerase chain reaction (qPCR) protocol for BDNF and MCT genotyping was performed.

RESULTS: In the BDNF analysis, 15 (72%) of the 21 volleyball players were found to have GG and 6 (28%) were in the genotype. AA genotype was not found for BDNF. When allele distributions were examined, it was observed that G allele was 86% and A allele was 14%.

DISCUSSION: GG genotype and G allele were dominant in polymorphism in our study cohort (BDNF) (Rs6265). We think that polymorphisms in BDNF genes polymorphisms are effective in determining the sports branches of individuals aiming to become athletes and in in-branch orientation

SB319

Profesyonel Voleybolcularda Monokarboksil Taşıyıcı (MCT) (rs1049434) Polimorfizmlerinin Dağılımı

[1]Tolga Polat, [2]İpek Yüksel, [1]Gizem Demirbozan, [3]Alper Erdoğdu, [4]Başak Funda Eken, [1]Canan Sercan, [4]Korkut Ulucan

[1]Üsküdar Üniversitesi Tıbbi Genetik Ve Moleküler Tanı Laboratuvarı, İSTANBUL
[2]Üsküdar Üniversitesi Tıp Fakültesi, İSTANBUL
[3]Başakşehir Futbol Okulları Direktörü, İSTANBUL
[4]Marmara Üniversitesi Tıbbi Genetik Anabilim Dalı,, İSTANBUL

Email : *tolgapolat.mbg@gmail.com, canansercan@outlook.com, korkutulucan@hotmail.com*

GİRİŞ: Atletik performans, doğuştan gelen genetik faktörlerin beslenme, psikolojik faktörler ve eğitim gibi birçok çevresel faktörle ile ilişkilidir. Atletik performans konusundaki güncel araştırmalar, bireylerin performansına önemli ölçüde katkıda bulunan genetik varyantlara odaklanmakta ve performansı artıran mekanizmaları belirlemek için çalışmalar yürütmektedir. Başarılı sporcuların genetik profillerinin ve bu genetik parametrelerin atletik profillere etkisinin belirlenmesi önemlidir. Bu nedenle, spor genetik çalışmalarının çoğu sporculardaki en bilinen genetik varyasyonları farklı özelliklere sahip olarak analiz eder. Bugüne kadar yapılan çalışmalar, bir sporcunun genetik sonuçlarının atletik performansa katkısını göstermiştir.

MATERYAL-METOT: Çalışmamıza 21 profesyonel voleybolcu katılmıştır. Onam formları imzalatılarak toplanan kan örneklerinden DNA izolasyonu; Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) ticari kiti kullanılarak tamamlanmıştır MCT genotiplemeleri için gerçek zamanlı polimeraz zincir reaksiyonu (qPCR) protokolü ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR: MCT analizinde 21 voleybolcunun 20'sinin (%95) AA ve 1 voleybolcunun ise (%5) AT genotipinde olduğu saptanmıştır. MCT için TT genotipindeki voleybolcuya rastlanmamıştır. Allel dağılımları ise %98 A, %2 T şeklindedir.

TARTIŞMA: Çalışma kohortumuzda (MCT) (Rs1049434) polimorfizminde ise AA geotipi ve G Allelinin baskın olduğu saptanmıştır. MCT gen bölgesinde ki polimorfizmlerin sporcu olmayı hedefleyen bireylerin spor branşlarının belirlenmesinde ve branş içi yönlendirmelerde etkin olduğunu düşünmekteyiz.

Distribution Monocarboxylate transporter (MCT) (rs1049434) Polymorphisms in Professional Volleyball Players

INTRODUCTION: Athletic performance is associated with many environmental factors such as nutrition, psychological factors and education of innate genetic factors. Current research in athletic performance focuses on genetic variants that significantly contribute to the performance of individuals and is working to identify mechanisms that improve performance. It is important to determine the genetic profiles of successful athletes and the effect of these genetic parameters on athletic profiles. Therefore, most sports genetic studies analyze the most known genetic variations in athletes with different characteristics. Studies to date have shown the contribution of an athlete's genetic results to athletic performance.

MATERIALS-METHODS: 21 volleyball players participated in the study. After signing of consent forms, DNA isolation from collected blood samples was performed with Invitrogen (Van Allen Way, Carlsbad, CA, USA) commercial kit. Real-time polymerase chain reaction (qPCR) protocol for MCT genotyping was performed.

RESULTS: In MCT analysis, 20 (95%) of 21 volleyball players were found to be AA and 1 volleyball player (5%) had AT genotype. There was no volleyball player of TT genotype for MCT. Allele distributions are 98% A, 2% T.

DISCUSSION: In our study cohort (MCT) (Rs1049434), polymorphism of AA genotype and G allele were dominant. We think that the polymorphisms in the MCT gene region are effective in determining the sports branches of individuals aiming to become athletes and in-branch orientation

SB320

ANDROPOZ SEMPTOMLARI İLE VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Ahmet Mesut ÇETİN, [1]Ceren ORHAN, [1]Türkan AKBAYRAK
[1]Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Fakültesi, ANKARA

Email : *ahmetmesutcetin@gmail.com, cerengursen@yahoo.com, takbayrak@yahoo.com*

Abstract

Introduction and Purpose: The aim of this study was to investigate the relationship between symptoms of andropause (such as sudden sweating and hot flashes, decreased muscle strength, decreased sexual desire, and decreased sexual performance) and body mass index (BMI) and quality of life in men over 40 years of age.

Methods: A total of 64 men aged between 40 and 70 years participated in this cross-sectional study. Andropause symptoms such as sudden sweating, flushing, decreased muscle strength, decreased sexual desire, and decreased sexual performance were evaluated as "present/absent". BMI was calculated by height and weight. Quality of life was assessed using the Nottingham Health Profile (NHP). Spearman correlation analysis was used to analyze the relationships between data. Statistical significance level was set at $p < 0.05$.

Results: The mean age of the participants was 54.58 ± 5.94 years, BMI was 27.04 ± 2.24 kg/m2 and the total NHP score was 109.8 ± 114.35. As a result of the analysis of the data, there were statistically significant correlations between the symptoms of sudden sweating/hot flashes and BMI, and NHP ($r=0.24$, $p=0.04$; $r=0.37$, $p=0.002$), between decreased muscle strength and NHP ($r=0.42$, $p=0.001$), between decreased sexual desire and BMI, and NHP ($r=0.36$, $p=0.003$; $r=0.31$, $p=0.01$), between decreased sexual performance and BMI ($r=0.31$, $p=0.01$).

Conclusion: The results of the present study have revealed a positive ve significant relationship between the symptoms of andropause and BMI and quality of life. The symptoms of andropause were found in men with high BMI and their quality of life was more negatively influenced. In conclusion, further studies with larger samples are needed in this field in order to reveal more accurate results.

Keywords: Andropause, body mass index, quality of life

Giriş ve Amaç:

Sağlık hizmetlerindeki gelişmeler ve ortalama yaşam süresinin artmasına bağlı olarak yaşlı birey sayısında da artış söz konusudur (1, 2). Andropoz tanımlaması yıllarca tartışılan bir konudur (1, 3). Yaşlanan erkeklerde androjen seviyelerinin kademeli olarak azalması sebebiyle ADAM (Androjen decline in aging male - Yaşlanan erkekte androjen azlığı), PADAM (Partial or progressive androgen deficiency of the aging male- Yaşlanan erkekte kısmen ya da ilerleyici androjen eksikliği) ya da diğer hormonal değişimlerin de dahil edildiği PEDAM (Partial endocrine deficiency of the aging male - Yaşlanan erkekte kısmi endokrin eksikliği) tanımlamaları kullanılmaktadır (1, 2, 4). Andropoz, diğer bir şekilde, yaşlanan erkek sendromu (Aging male syndrome-AMS) olarak da tanımlanmaktadır (1, 5). Erkek andropozu, kadınlardaki menopoz ile benzer belirtiler göstermesine karşın kadın menopozundaki gibi akut (ani) infertiliteye neden olmaz (1). Yapılan çalışmalar 40-70 yaş arasındaki erkeklerin serum

serbest testosteron seviyelerinin yılda yaklaşık % 1 - 2 oranında azaldığını göstermektedir (1, 2, 4, 6, 7). Erkeklerde azalan testosteron seviyelerinin mekanizması ve etiyolojisi net değildir (8). Yaşlanma dışında genetik bozukluklar, obezite, çeşitli hormonal dengesizlikler (büyüme hormonu, tiroid hormonları, insülin gibi), psikolojik bozukluklar (stres, depresyon gibi), kronik hastalıklar (diyabet, romatoid artrit, kronik karaciğer yetmezliği, kronik böbrek yetmezliği gibi), testis travması, sigara ve alkol tüketimi, dengesiz beslenme gibi çevresel faktörler ve ilaç kullanımı (kemoterapatik ajanlar, kortikosteroidler, marihuana, opioidler, ketokonazol) kandaki testosteron seviyelerinde azalmaya neden olabilmektedir (1-3, 7). Erkeklerde yaşlanmaya bağlı olarak testis kütlesinde, testosteron ve sperm üretiminde bir azalma olur (9). Spermler çok miktarda üretildiğinden erektil fonksiyon bozukluğu problemi olan erkeklerde bile 80 - 90'lı yaşlara kadar fertilite devam edebilir (9). Ejakülasyon sırasında testislerden sperm taşıyan sperm kanalları, yaşla birlikte kollajen birikiminden (skleroz) dolayı aşamalı olarak daha az elastik özellik gösterir. Bu da ejakulasyonun kalitesini etkiler (9). Testosteron seviyelerindeki azalmanın cinsel olarak (cinsel istek ve libidoda azalma, özellikle uyku ereksiyonları olmak üzere ereksiyon kalitesinde ve sabah ereksiyonlarının frekansında azalma, testislerde küçülme ve yumuşama, infertilite, ejakülat projeksiyonunda ve volümünde azalma, ejakulat sonrası refrakter periyotta uzama gibi), enerji ve fiziksel olarak (abdominal yağ dokusunda artış, kas kütle ve gücünde azalma, kıllanmada azalma, kemik mineral yoğunluğunda azalma gibi), psikolojik olarak (emosyonel değişiklikler, depresif ruh hali, depresyon, sinirlilik, anksiyete, motivasyon düşüklüğü, zihinsel yorgunluk gibi), vazomotor olarak (ani terleme ve ateş basmaları, uykusuzluk (insomnia) ve uyku ihtiyacında artma) etkileri bulunmaktadır (1, 4). Delhez, Hansenne ve Legros'un (2003), serbest testosteron seviyesi ile psikolojik belirtiler ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında psikolojik belirtiler ve yaşam kalitesinin hipogonadizm ile ilişkili olmadığı bulunmuştur(1). Biz çalışmamızda somatik ve cinsel belirtilerden bazılarını kullanarak vücut kütle indeksi (VKİ) ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemeyi planladık. Bu çalışmanın amacı, 40 yaş üstü erkeklerdeki ani terleme ve ateş basmaları, kas kuvvetinde cinsel istekte ve cinsel performansta azalma şeklindeki andropoz semptomlarının vücut kütle indeksi (VKİ) ve yaşam kalitesi ile olan ilişkisinin incelenmesiydi.

Yöntem:

Bu kesitsel çalışmaya herhangi bir mental problemi olmayan, cerrahi ya da medikal tedavi sebebiyle andropoz olmayan 40 - 70 yaş aralığındaki toplam 64 erkek dahil edildi. Ani terleme, ateş basması, kas kuvvetinde azalma, cinsel istekte azalma ve cinsel performansta azalma gibi andropoz semptomları "var/yok" şeklinde değerlendirildi. Boy ve kilo bilgileri alınarak VKİ değerleri hesaplandı. Yaşam kalitesi "Nottingham Sağlık Profili Anketi" (NSPA) (10) kullanılarak değerlendirildi ve analiz aşamasında toplam anket puanı kullanıldı. Veriler, SPSS programı (22. versiyon) kullanılarak analiz edildi. Andropoz semptomları ve VKİ ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Spearman korelasyon analizi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak belirlendi.

Bulgular:

Çalışmaya katılan olguların fiziksel özellikleri ve yaşam kalitesi puanları Tablo 1'de verildi.

Tablo 1. Çalışmaya katılan olguların fiziksel özellikleri ve yaşam kalitesi puanları (n=64).

	X (S.S.)	Minimum	Maximum
Yaş (yıl)	54.58 (5.94)	43	67
VKİ (kg/m^2)	27.04 (2.24)	22.68	32.19

NSP	109.80 (11.35)	0	492.90

Veriler ortalama (standart sapma) ile gösterildi. NSP: Nottingham Sağlık Profili; VKİ: Vücut Kütle İndeksi.

Verilerin analizi sonucuna göre, ani terleme/ateş basması ile VKİ ve NSP arasında (r=0.24, p=0.04; r=0.37, p=0.002), kas kuvvetinde azalma ve NSP arasında (r=0.42, p=0.001), cinsel istekte azalma ile VKİ ve NSP arasında (r=0.36, p=0.003; r=0.31, p=0.01), cinsel performansta azalma ve VKİ arasında (r=0.31, p=0.012) pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardı (Tablo 2).

Tablo 2. Andropoz semptomları ve Vücut Kütle İndeksi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki.

Andropoz semptomları	**VKİ[a]**	**NSP[a]**
-Ani terleme ve ateş basması	**r=0.24, p=0.04***	**r=0.37, p=0.002***
-Kas kuvvetinde azalma	r= -0.09, p=0.46	**r=0.42, p=0.001***
-Cinsel istekte azalma	**r=0.36, p=0.003***	**r=0.31, p=0.01***
-Cinsel performansta azalma	**r=0.31, p=0.01***	r=0.19, p=0.11

NSP: Nottingham Sağlık Profili; VKİ: Vücut Kütle İndeksi; [a]: Spearman korelasyon analizi; *: p<0.05

Sonuç

Bu çalışmanın sonuçları, erkeklerde somatik ve cinsel andropoz semptomları ile VKİ ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koydu. Andropoz semptomlarının yüksek VKİ değerine sahip erkeklerde görüldüğü ve bu kişilerin yaşam kalitesinin daha olumsuz yönde etkilendiği görüldü. Bu konuyla ilgili daha geniş örneklemli ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

Kaynaklar

1. Çalım Sİ, Şirin A. Andropoz: Erkek Menopozu mu? TAF Preventive Medicine Bulletin. 2013;12(4).

2. Harvey J, Berry JA. Andropause in the aging male. The Journal for Nurse Practitioners. 2009;5(3):207-12.

3. Taştan K, Öztekin C, Işık M. Aile Hekimi ve Andropozdaki Erkek. Konuralp Medical Journal/Konuralp Tip Dergisi. 2016;8(1).

4. Ergen A. Yaşlanan Erkekte Androjen Düşüklüğü ve Andropoz. Erişim: www e-kutuphane teb org tr/pdf/tebakademi/geriatri_2009/8 pdf. 2009.

5. Park HJ, Ahn ST, Moon DG. Evolution of Guidelines for Testosterone Replacement Therapy. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2019.

6. Bilen CYÖ, Haluk. Yaşlanan Erkeklerde İzlenen Androjen Düşüklüğü (PADAM). Turkish Journal of Geriatrics. 2001;4(4):167-73.

7. Şen S, Usta E, Aygin D, Sert H. Yaşlılık ve cinsellik konusunda sağlık profesyonellerinin yaklaşımları. Androloji Bülteni. 2015;17(60):64-7.

8. Guo DP, Eisenberg ML. Andrology: puberty-fertility-andropause. Men's Health: Springer; 2016. p. 109

9. Knight J, Nigam Y. Anatomy and physiology of ageing 8: the reproductive system. Nursing Times. 2017;113(9):44-7.

10. Kücükdeveci A, McKenna S, Kutlay S, Gürsel Y, Whalley D, Arasil T. The development and psychometric assessment of the Turkish version of the Nottingham Health Profile. International journal of rehabilitation research. Internationale Zeitschrift fur Rehabilitationsforschung. Revue internationale de recherches de readaptation. 2000;23(1):31-8.

SB326

PROFOSYONEL FUTBOLCULARDA ANJİYOTENSİNOJEN (AGT) RS699 POLİMORFİZMİNİN DAĞILIMI

[1]Canan Sercan Doğan*, [1]Tolga Polat, [2]Alper erdoğdu, [1]Gözdem Karapınar, [1]Aleyna Tanrıverdi, [3]Korkut Ulucan

[1]Üsküdar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Moleküler Biyoloji Ve Genetik, İstanbul, Türkiye
[2]İstanbul Başakşehir Futbol Kulübü
[3]Marmara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Temel Tıp Bilimleri, Tıbbi Biyoloji Ve Genetik, İstanbul, Türkiye

Email : *canan.sercan@uskudar.edu.tr, canan.sercan@uskudar.edu.tr, canan.sercan@uskudar.edu.tr, canan.sercan@uskudar.edu.tr, canan.sercan@uskudar.edu.tr, korkutulucan@hotmail.com*

GİRİŞ: AGT geni tarafından kodlanan anjiyotensinojen proteini kalp, damar kan basıncı düzenlenmesinde önemli rol almaktadır. AGT'de ortaya çıkan bir varyasyon; sportif performans, yeni damar oluşumları kan basıncı gibi sağlıkla ilgili egzersizler ile ifade edilmiştir.

MATERYAL-METOT: Araştırmaya 20 futbolcu katıldı. Onam formlarının imzalanmasından sonra, toplanan kan örneklerinden DNA izolasyonu, Invitrogen (Van Allen Way, Carlsbad, CA, ABD) ticari kiti ile yapıldı. AGT genotiplemesi için gerçek zamanlı polimeraz zincir reaksiyonu (qPCR) protokolü uygulandı. BULGULAR: AGT analizinde 20 sporcunun 5'sının (% 25) GG genotipi, 12'sinin (% 60) GA, 3'ü (%15) AA genotipinin, sırasıyla görüldüğü belirlendi. Allel dağılımları incelendiğinde G alelinin% 55, A 'nın% 12 olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA: Bizim kohortumuzda, GA genotipi ve G allelinin yüksek olduğu bulunmuştur. AGT polimorfizmlerin sporcu olmayı hedefleyen bireylerin spor branşlarının belirlenmesinde ve branş içi yönlendirmelerde etkin olduğunu düşünmekteyiz

Gomez-Gallego, F., et. al., (2009)." The C allele of the AGT Met235Thr polymorphism is associated with power sports performance". Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 34(6), 1108-1111.

Distribution Of Angiotensinogen (AGT) Rs699 Polymorphism in Professional Football Players

INTRODUCTION: Angiotensinogen protein encoded by AGT gene plays an important role in the regulation of heart, vascular blood pressure. A variation in AGT; sportive performance, new vessel formations are expressed with health related exercises such as blood pressure (Gomez-Gallego, F., et. al., (2009)

MATERIALS-METHODS: 20 soccer players participated in the study. After signing of consent forms, DNA isolation from collected blood samples was performed with Invitrogen (Van Allen Way, Carlsbad, CA, USA) commercial kit. Real-time polymerase chain reaction (qPCR) protocol for AGT genotyping was performed.

RESULTS: In the AGT analysis, 5 (25%) GG genotype, 12 (60%) GA and 3 (15%) AA genotypes of 20 athletes were detected respectively. When allele distributions were examined, it was seen that G allele was 55% and A was 12%.

DISCUSSION: In our cohort, GA genotype and G allele were found to be high. We think that AGT polymorphisms are effective in determining the sports branches of individuals aiming to become athletes and in in-branch orientation

SB343

FİTNESS MERKEZİNE BAŞVURAN BİREYLERİN BEDEN KİTLE İNDEKSLERİ, DÜŞÜK YOĞUNLUKTAKİ LİPOPROTENLERİ VE TRİGLİSERİD DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]İbrahim Kubilay TÜRKAY*, [1]Mahmut ALP, [1]Gürhan SUNA**

[1]Süleyman Demirel Üniveristesi Spor Bilimleri Fakültesi, Çünür/ISPARTA

***Email :** kubilay.turk.ay@hotmail.com, mahmutalp1907@hotmail.com, gurhan_suna@windowslive.com*

Introduction and Purpose

Body mass index (BMI) is a very objective criterion used to show nutritional status in both children and adults. BMI is a very easily calculated (weight [kg] / height2 [m]) and is considered a good indicator of subcutaneous and total body fat in clinical evaluation (Sarria., 2001). LDL (low density lipoprotein) is a low density lipoprotein that is described as olarak bad 'cholesterol. LDL cholesterol is a type of protein produced in the liver. It is carried by blood (Bahadir, 2007). It leads to arteriosclerosis and vascular occlusion. Triglycerides are triple fatty acids. They are insoluble in water so they are transported in the lipoproteins in the blood. It increases the risk of coronary heart disease if they are higher than normal values (Çetinkalp, 2017).

The aim of this study was to investigate the relationship between BMI, LDL and triglyceride levels of individuals who applied to the fitness center for regular exercise.

Method

A total of 236 men, 139 males and 97 females, participated in the study. Birey Informed Volunteer Consent Form "was obtained from individuals before participating in the study. SPSS package program was used for the study analysis. "Frequency, Correlation (Spearman's rho)" was used as the analysis. P <0.05 was taken as the value.

Results

It was found that there was a positive relationship between BMI and LDL and triglyceride values of the individuals (p <0.05).

Result

As a result of the study, it was found that the obese and obese individuals in the body mass index also had high LDL and triglyceride levels due to obesity.

***Keywords:** Fitness, Bki, Ldl, Triglyceride*

GİRİŞ ve AMAÇ

Beden kitle indeksi (BKİ) hem çocuklarda hem de yetişkinlerde beslenme durumunu göstermede kullanılan oldukça objektif bir ölçüttür. BKİ çok kolay hesap edilen (ağırlık [kg]/boy2 [m]) ve klinik değerlendirmede deri altı ve toplam vücut yağının iyi bir göstergesi olarak kabul edilen bir ölçüttür (Sarria.,2001). LDL (low density lipoprotein) 'kötü' kolesterol olarak nitelendirilen düşük yoğunluklu lipoproteinlerdir. LDL kolesterolü karaciğerde üretilen protein türüdür. Kan yolu ile taşınır (Bahadır, 2007). Damar sertliğine ve damar tıkanıklığına yola açar. Trigliseritler, üçlü yağ asitleridir. Suda çözünemezler bu yüzden kanda lipoproteinlerin içinde taşınırlar. Normal değerlerinden yüksek olmalarında koroner kalp rahatsızlığı riskini yükseltir (Çetinkalp, 2017).

Bu çalışmanın amacı, fitness merkezine düzenli egzersiz yapmak için başvuran bireylerin BKİ, LDL ve Trigiliserit düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM

Çalışmaya Burdur ili Olimpia Spor Merkezine gelen 139 erkek, 97 kadın birey olarak toplam 236 kişi katılmıştır. Bireylerden çalışmaya katılmadan önce "Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" alınmıştır. Çalışma analizleri için SPSS paket programı kullanılmıştır. Analiz olarak "Frekans, Korelâsyon (Spearman's rho)" kullanılmıştır. $P < 0,05$ değer olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Frekans

Cinsiyet	Frekans	Oran (%)	Değer Oranı (%)	Toplam Oran (%)
Kadın	97	41,1	41,1	41,1
Erkek	139	58,9	58,9	58,9
Toplam	236	100,0	100,0	

Tablo 2: Ortalamalar

	Yaş	Cinsiyet	Boy (m)	Bmi (%)	LDL	Trigliserid
Değer	236	236	236			
Kayıp	0	0	0			
Ortalama	25,5000	1,5890	1,7119	26,54	118,65	140
Std. Sapma	10,08876	,49306	,09625	5,67	4,58	9,45

Tablo 3: Korelasyon (Spearman's rho)

Spearman's rho		Trigliserid	LDLcholesterol	BMI
Trigliserid	Corr. Coefficient	1,000	,661**	,515**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	236	236	236
LDL cholestrol	Corr. Coefficient	,661**	1,000	,444**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	236	236	236
BMI	Corr. Coefficient	,515**	,444**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	236	236	236

SONUÇ

Araştırma sonucunda beden kitle indeksinde şişman ve obez (aşırı şişman) konumunda bulunan bireylerin aynı zamanda şişmanlığa bağlı olarak LDL ve Trigliserit düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

Sheu WH, Jeng CY, Young MS, Le WJ, Chen YT. Coronary artery disease risk predicted by insulin resistance, plasma lipids, and hypertension in people without diabetes. Am J Med Sci. 2000;319(2):84-8.

Despres JP, Lamarche B, Mauriege P, Cantin B, Dagenais GR, Moorjani S, et al. Hyperinsulinemia as an independent risk factor for ischemic heart disease. N Engl J Med. 1996;334(15):952-7.

Lowell BB, Shulman GI. Mitochondrial dysfunction and type 2 diabetes. Science. 2005;307(5708):384 - 7.

Prentki M, Joly E, El-Assaad W, Roduit R. Malonyl-CoA signalling, lipid partitioning, and glucolipotoxicity: role in β-cell adaptation and failure in the etiology of diabetes. Diabetes. 2002;51(3):405–13.

5he Expert Committee on the diagnosis and classification of Diabetes Mellitus: Report of the Expert committee on the diagnosis and classification of Diabetes Mellitus. Diabetes Care. 1997;20(7):1183-97.

Vedovato M, Lepore G, Coracina A, Dodesini AR, Jori E, Tiengo A, et al. Effect of sodium intake on blood pressure an albuminuria in type 2 diabetic patients: the role of insulin resistance. Diabetologia. 2004;47(2):300-3.

Parvanova AI, Trevisan R, Iliev IP, Dimitrov BD, Vedovato M, Tiengo A, et al. Insulin resistance and microalbuminuria: A cross-sectional, casecontrol study of 158 patients with type 2 diabetes and different degrees of urinary albumin excretion. Diabetes. 2006;55(5):1456–62.

Shin DI, Seung KB, Yoon HE, Hwang BH, Seo SM, Shin SJ, et al. Microalbuminuria is independently associated with arterial stiffness and vascular inflammation but not with carotid intima–mediathickness in patients with newly diagnosed type 2 diabetes or essential hypertension. J Korean Med Sci. 2013;28(2):252–60.

SB347

ASEMPTOMATİK PELVİK ORGAN PROLAPSI OLAN VE OLMAYAN KADINLARDA PELVİK TABAN KAS KUVVETİ VE ENDURANSININ KARŞILAŞTIRILMASI

***[1]Ceren Orhan*, [1]Serap Özgül, [1]Türkan Akbayrak**

[1]Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Fakültesi, ANKARA

***Email :** cerengursen@yahoo.com, serapky@yahoo.com, takbayrak@yahoo.com*

Giriş ve Amaç: Pelvik taban kas kuvveti ve enduransı, pelvik organ prolapsı (POP)'nın önlenmesi için önemli parametrelerdir. Bu çalışmanın amacı, asemptomatik POP olan ve olmayan kadınlarda pelvik taban kas kuvveti ve enduransını karşılaştırmaktı.

Yöntem: Bu kesitsel çalışmaya, 93 kadın (yaş=49.5±8.97 yıl; Vücut Kütle İndeksi [VKİ]=28.04 kg/m^2) dahil edildi. POP varlığı ve evresi (0 ile 4 arasında), Pelvik Organ Prolaps Sınıflandırma (POP-S) değerlendirmesi ile belirlendi. Kadınlar POP-S evresine göre iki gruba ayrıldılar: **1)** POP-olmayan grup (Evre 0) (n=25) ve **2)** Asemptomatik POP grubu (Evre 1 ve 2) (n=68). Pelvik taban kas kuvveti ve enduransı vajinal sensörlü perineometre ile ölçüldü. Veriler Mann-Whitney U testi kullanılarak analiz edildi. İstatistiksel anlamlılık seviyesi $p<0.05$ olarak belirlendi.

Bulgular: Demografik özelliklerde (yaş ve VKİ) gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktu ($p>0.05$). Buna ek olarak, pelvik taban kas kuvveti ve pelvik taban kas enduransı parametrelerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktu ($p>0.05$).

Sonuç: Bu çalışmanın sonuçlarına göre, asemptomatik POP olan kadınlarda pelvik taban kas kuvveti ve enduransı değerlerinin, POP olmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildi. Bu bakımdan, kadınlarda POP ve pelvik taban kas kuvvetinin takip edilmesi ve erken dönemde pelvik taban kas eğitiminin uygulanması önemlidir. Semptomatik ve asemptomatik POP olan kadınların dahil edildiği daha büyük örneklemli ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar kelimeler: Pelvik organ prolapsı, pelvik taban, kuvvet, endurans

The Comparison of Pelvic Floor Muscle Strength and Endurance in Women with and without Asymptomatic Pelvic Organ Prolapse

Introduction and Purpose: Pelvic floor muscle strength and endurance are important parameters for the prevention of pelvic organ prolapse (POP). The aim of the present study was to compare the pelvic floor muscle strength and endurance in women with and without asymptomatic POP.

Method: 93 women (age=49.5±8.97 years; Body Mass Index (BMI)=28.04 kg/m^2) participated in this cross-sectional study. The presence and stage (ranging between 0 and 4) of POP were determined with Pelvic Organ Prolapsus-Quantification (POP-Q) system. Women were divided into two groups based on the stage of POP: **1)** no-POP group (Level 0) and **2)** Asymptomatic POP group (Level 1 and 2). Pelvic floor muscle strength and endurance were measured using a perineometer with vaginal sensor. Data were analyzed by Mann-Whitney U test. Statistical significance level was determined as $p < 0.05$.

Results: There were no statistically significant differences in demographic characteristics (age and BMI) between groups ($p > 0.05$). There were also no statistically significant differences between groups in terms of pelvic floor muscle strength and endurance parameters ($p > 0.05$).

Conclusion: Based on the results of the present study, pelvic floor muscle strength and endurance seem to be lower in women with asymptomatic POP than those without POP. However this difference was not statistically significant. In this respect, monitoring of POP and pelvic floor muscle strength and early training of pelvic floor muscles are important in women. Further studies with large samples including women with and without symptomatic and asymptomatic POP are needed.

Keywords: Pelvic organ prolapsus, pelvic floor, strength, endurance

Asemptomatik Pelvik Organ Prolapsı Olan ve Olmayan Kadınlarda Pelvik Taban Kas Kuvveti ve Enduransının Karşılaştırılması

1. Giriş ve Amaç

Pelvik organ prolapsı (POP) kadınları etkileyen tıbbi bir problemdir. 4500 yıl önceki en eski tıbbi kayıtlarda bile bu probleme rastlanmaktadır. Bazen tamamen mekanik bir olay olarak ifade edilmesine rağmen, POP önemli fonksiyonel problemlere de neden olmaktadır (1). Stres üriner inkontinans (intra-abdominal basınç artışları sırasında oluşan idrar kaçırma şikayeti), miksiyon ve defekasyon güçlükleri çoğunlukla POP ile ilişkilidir (1). Bu fonksiyonel bozukluklar sadece mesane ve rektumun desteklenmesindeki değişikliklerin sonucunda ortaya çıkmaz, aynı zamanda üriner ve gastrointestinal sistemlerin inervasyonu ve kasları ile de ilişkilidir (2). POP, bir ya da birden fazla doğum yapan kadınların %50'sinde görülmektedir (3). Güncel bir çalışmada, 45-85 yaş arasındaki kadınların %40'ında en az Evre 2 POP olduğu gösterildi (4). Buna ek olarak, kadınlarda yaşam boyu POP ve üriner inkontinans cerrahisi geçirme riskinin yaklaşık olarak %10, tek başına POP cerrahisi geçirme riskinin ise %7 olduğu bildirilmektedir (5). POP, cinsel hayatı, yaşam kalitesini ve psikolojik durumu önemli ölçüde etkileyen ciddi bir sağlık sorunu olmasına rağmen, genellikle kadınlar tarafından göz ardı edilmektedir (6).

POP, pelvik tabanı destekleyen yapılardaki zayıflık sonucunda pelvik viscera'nın aşağı doğru inmesi olarak da tanımlanabilir. Anterior vajinal duvar prolapsı (üretrosel, sistosel), posterior vajinal duvar prolapsı (enterosel, rektosel) ve vajinanın apikal segmentinin prolapsı (serviks/kaff, uterin prolapsı) olmak üzere üç ayrı bölümde incelenebilir (7). POP'un ana semptomu vajinal sarkma hissidir (vajinal bulging) (8). Anterior kompartman semptomları, üriner frequency (sık idrara çıkma), urgency (idrara ani sıkışma hissi), üriner inkontinans, idrar yaparken zorlanma ve aralıklı akış, tamamlanmamış mesane boşaltım hissidir (9, 10). Posterior kompartman semptomları ise, defekasyonda zorluk, barsakların tamamlanmamış boşaltım hissi ve konstipasyon olabilir (9, 10).

POP hangi kompartmanda (ön, arka ya da apikal) olduğunun yanı sıra, derecesine (Evre I ve IV arasında) veya hastalar tarafından bildirilen semptomlara (semptomatik veya asemptomatik) göre de sınıflandırılabilir. Asemptomatik POP varlığında herniasyon vardır ancak henüz vajinal açıklığın dışına geçmez. Öte yandan, semptomatik POP'ta ise herniasyon vajinal açıklığın dışına ilerlemiş durumdadır.

POP etiyolojisinin tam olarak bilinmemesine rağmen (11), son yıllarda, pelvik taban kas hasarının gelişmesine katkı sağlayan birçok risk faktörü ile ilişkilendirilmektedir. Doğum ve histerektomi gibi nedenlerle pelvik taban kaslarının nöromüsküler hasara uğraması, gebelik, obezite, ağır kaldırma, kronik öksürük ve kronik konstipasyon gibi intra-abdominal basıncı artıran ve bunun sonucunda pelvik tabana kronik stres yaratan durumlar, östrojen seviyesinin azalması, menopoz, genetik yatkınlık, kollajen ve konnektif dokudaki değişikliklerin neden olduğu metabolik anomaliler de POP oluşumu için temel risk faktörleri arasında sayılabilir (12). Pelvik taban kas kuvveti ve enduransı, POP oluşumu ve önlenmesi için önemli parametrelerdir. DeLancey'nin tanımladığı 'rıhtımdaki tekne' (boat in dry dock) modelinde, pelvik organları destekleyen konnektif dokunun ve pelvik taban kaslarının zayıflaması ya da hasar görmesi durumunda desteğin azalacağı ve bu durumun POP oluşumu ile sonuçlanacağı bildirilmektedir (13). Önceki çalışmalarda, semptomatik POP şikayeti olan kadınlarda pelvik taban kas kuvveti ve enduransının, pelvik taban kas kalınlığının ve vajinal istirahat basıncının azaldığı ve levator hiatus'un genişlediği bildirilmesine rağmen (6, 14, 15), Braekken ve diğ. (15) yaptıkları araştırmada pelvik taban kas fonksiyonunun düşük POP derecelerine (Evre I ve/veya Evre II) sahip olan kadınlarda ve POP olmayan popülasyonda incelenmesi gerektiği önerilmiştir. Literatüre dayanarak ve bilgimiz

ışığında, asemptomatik POP olan ve POP olmayan kadınlarda pelvik taban kas fonksiyonundaki potansiyel farklılıkları araştıran çalışma yer almamaktadır. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, asemptomatik POP olan ve POP olmayan kadınlarda pelvik taban kas kuvveti ve enduransını karşılaştırmaktı. Bu çalışmada hipotezimiz, asemptomatik POP olan kadınlarda pelvik taban kas kuvveti ve enduransının POP olmayan kadınlardan daha düşük değerlerde olacağıydı.

2. Yöntem

Bu kesitsel ve tek merkezli çalışma, Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi'nde yürütüldü. Asemptomatik POP olan ve/veya POP olmayan toplam 93 kadın dahil edildi. Çalışmaya dahil edilme kriteri; 18 yaşından büyük olmak, Evre 0, I veya II POP varlığı ve çalışmadaki değerlendirmelere kooperasyonu engelleyecek bir problemin olmaması olarak belirlendi. Çalışmaya dahil edilmeme kriterleri ise; eşlik eden bir nörolojik hastalık, gebelik ve son 6 ayda geçirilen ürojinekolojik ve/veya pelvik cerrahi olarak belirlendi. Bu çalışmanın protokolü, Hacettepe Üniversitesi, Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylandı.

2.1. Değerlendirmeler

Tüm olguların fiziksel ve sosyodemografik özellikleri kaydedildi ve POP derecesi (Evre 0, I veya II) ve pelvik taban kas fonksiyonu değerlendirildi.

-*Olguların fiziksel ve demografik özellikleri:* Çalışmaya alınan olguların fiziksel özellikleri olarak yaşları (yıl), boy uzunlukları (m) ve vücut ağırlıkları (kg) kaydedildi. Vücut Kütle İndeksi (VKİ) değerleri vücut ağırlıklarının boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile hesaplandı ve kg/m² olarak ifade edildi. Buna ek olarak, sosyo-demografik özellikleri (eğitim/iş durumu), detaylı obstetrik/jinekolojik ve tıbbi hikayeleri kaydedildi.

-Pelvik Organ Prolapsus Sınıflandırma: Pelvik Organ Prolaps Sınıflandırma (POP-S, Pelvic Organ Prolapse Quantification) değerlendirmesi, Uluslararası Kontinans Derneği (International Continence Society, ICS) tarafından geliştirilen, kadınlarda pelvik desteği tanımlayan, derecelendiren ve sınıflandıran objektif bir yöntemdir (7). POP-S, değerlendiriciler içi ve değerlendiriciler arası güvenirliği kanıtlanmış, klinik bulguların karşılaştırılması, belgelenmesi ve sunulması için kullanılan standardize bir yöntemdir (16). Levator ani disfonksiyonunun şiddetine bağlı olarak düzleminin değişmesine rağmen, en iyi referans noktasının himen olduğu bildirilmektedir. Bu çalışmada, asemptomatik POP varlığını ve derecesini belirlemek amacıyla, litotomi pozisyonunda iken modifiye POP-S değerlendirmesi ürojinekoloji alanında özelleşen deneyimli bir fizyoterapist (CO) tarafından yapıldı. Referans noktası olarak himen alınarak, maksimal Valsalva manevrası sırasında anterior (sistosel), posterior (rektosel) ve apikal prolapsın (uterin prolaps) evresi (Evre I – IV) değerlendirildi (Tablo 1). Bu değerlendirmeye göre, Evre I ve II olan kadınlar asemptomatik POP grubu, Evre 0 olan kadınlar ise POP olmayan grup olmak üzere iki gruba ayrıldı.

Tablo 1. Pelvik Organ Prolaps Sınıflandırma (POP-S) değerlendirmesine göre pelvik organ prolapsı evreleri.

POP Evreleri	Bulgular
Evre 0	POP yok.
Evre I	Prolapsın en alt noktası himen seviyesinin ≥ 1 cm üzerindedir.
Evre II	Prolapsın en alt noktası himen seviyesinin =1 cm üzerinde veya altındadır.
Evre III	Prolapsın en alt noktası himen seviyesinden ≤ 1 cm'den daha fazla alttadır.
Evre IV	Alt genital traktusun total uzunluğunun tam olarak evorsiyonu (dışa doğru dönmesi) görülür.

-Pelvik Taban Kas Kuvveti: Pelvik taban kas kuvveti ve enduransı invaziv olmayan vajinal perineometre (Cardio Design Pty Ltd, Australia) ile değerlendirildi (Şekil 1).



Şekil 1. Perineometre ve vajinal sensörü (Cardio Design Pty Ltd, Australia).

Ölçüm sırasında, kadınlardan kalça adduktor, gluteal ve abdominal kaslarda gözle görülür bir ko-kontraksiyon olmaksızın pelvik taban kaslarını sıkabildikleri kadar kuvvetli sıkmaları, bu kontraksiyonu 10 saniye boyunca devam ettirmeleri ve kontraksiyonun sonunda perineyi aşağı doğru itmeden gevşemeleri istendi. Aynı yöntem kullanılarak üç değerlendirme yapıldı ve değerlendirme sonucunda maksimum kuvvet ve endurans değerlerinin ortalamaları alınarak kaydedildi. Pelvik taban kas kuvveti, kontraksiyon sırasında ulaşılan maksimum değerden ($V_{maksimum}$) istirahat değeri ($V_{istirahat}$) çıkarılarak bulundu (17). Pelvik taban kas enduransı ise, maksimum pelvik taban kas kontraksiyonunu devam ettirebilme yeteneği olarak tanımlandı ve bu nedenle endurans için iki değer kaydedildi. Birincisi, maksimum kontraksiyonu devam ettirebilme süresi (saniye) olarak belirlendi (17). İkinci endurans değeri ise, maksimum kuvvetin korunabilen yüzdesi olarak kaydedildi. Bu nedenle, perineometrik ölçüm sırasında 10. saniye sonunda ulaşılan kuvvet (V_{10sn}) kaydedildi. Kaya ve diğ. (17) geliştirdiği formül kullanılarak 10 saniye sonunda maksimum kuvvetin korunabilen yüzdesi kaydedildi:

Pelvik taban kas enduransı (%) = $\frac{V10sn - Vistirahat}{Vmaksimum - Vistirahat}$ x100

2.2. İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analiz, Sosyal Bilimler İçin İstatistik (v. 21) paket programı (IBM SPSS, IBM, Armonk, NY/ABD) kullanılarak yapıldı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov–Smirnov testi ile analiz edildi. Tanımlayıcı istatistikler, normal dağılmayan sayısal veriler için ortanca (%25−%75 persentil) ve kategorik veriler için frekans (%) kullanılarak sunuldu. Sayısal ancak normal dağılmayan verilerde bağımsız iki gruba ait veriler, 'Mann Whitney-U testi' kullanılarak analiz edildi. Kategorik verilerdeki gruplar arası farkların analizi için ki-kare testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık derecesi $p < 0.05$ olarak belirlendi.

3. Bulgular

Bu kesitsel çalışmaya, 93 kadın (yaş=49.5±8.97 yıl; VKİ=28.04 kg/m^2) dahil edildi. Olgular, POP-S değerlendirmesine göre, POP derecesi göz önüne alınarak iki gruba ayrıldı: 1) POP-olmayan grup (Evre 0) (n=25) ve 2) Asemptomatik POP grubu (Evre 1 ve 2) (n=68). Çalışmaya katılan kadınların fiziksel özelliklerinde, sosyo-demografik ve obstetrik/jinekolojik verilerinde iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamadı ($p < 0.05$). Çalışmaya katılan olguların fiziksel ve sosyo-demografik özellikleri Tablo 2'de verildi.

Tablo 2. Olguların fiziksel, sosyodemografik ve obstetrik/jinekolojik özellikleri (n=93).*

	POP-olmayan (n=25)	**Asemptomatik POP (n=68)**	***p***
Yaş (yıl)	50.0 (44.0 - 55.5)	48.0 (42.0 - 55.0)	0.39
VKİ (kg/m^2)	27.3 (25.1 - 30.0)	28.6 (25.7 - 30.4)	0.27
Eğitim durumu (yıl)	11.0 (8.0 - 15.0)	11.0 (11.0 - 15.0)	0.37
İş durumu (çalışıyor, n)	9.0 (% 36.0)	36.0 (% 52.9)	0.16
Gravida (n)	3.0 (2.0 - 6.0)	3.0 (2.0 - 5.0)	0.36
Parite (n)	2.0 (1.5 - 3.0)	2.0 (2.0 - 3.0)	0.95
Ortalama bebek ağırlığı (g)	3270.0 (3064.0 - 3937.0)	3250.0 (3025.0 - 3540.0)	0.27
Post-menopozal durum (evet, n)	13.0 (% 52.0)	25.0 (% 36.0)	0.23

*Veriler ortanca [çeyrekler arası aralık] ve sayı (yüzde) olarak gösterildi. POP=Pelvik organ prolapsı, VKİ=Vücut Kütle İndeksi, [a]=Mann-Whitney U testi, [b]=Ki-Kare testi.

Pelvik taban kas kuvveti ve pelvik taban kas enduransı parametrelerinde POP-olmayan ve asemptomatik POP grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktu ($p > 0.05$).

Tablo 3. Pelvik taban kas kuvveti ve enduransının gruplar arası karşılaştırılması.*

	POP-olmayan	**Asemptomatik POP**	***p*[a]**
Pelvik taban kas kuvveti	5.3 (2.2 - 7.1)	5.3 (2.9 - 6.6)	0.66

Pelvik taban kas enduransı (sn)	1.3 (1.0 - 2.0)	1.0 (1.0 - 1.3)	0.29
Pelvik taban kas enduransı (%)	72.4 (47.9 - 84.8)	65.9 (48.4 - 81.8)	0.36

*Veriler ortalama ± standart sapma, ortanca [çeyrekler arası aralık], sayı (yüzde) olarak gösterildi. POP=Pelvik organ prolapsı, [a]=Mann-Whitney U testi

4. Sonuç

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, asemptomatik POP olan kadınlarda pelvik taban enduransı değerlerinin, POP olmayan kadınlardan daha düşük olmasına rağmen, her iki grup arasında anlamlı bir fark bulunamadı. Literatürde, POP ve pelvik taban kas fonksiyonu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda orta ve ileri Evre POP olan kadınların dahil edildiği görülmektedir. Bu çalışmalarda, pelvik taban kas kuvveti ve enduransının POP derecesi ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bildirilmektedir (18, 19). Literatürdeki araştırmalara dayanarak, POP varlığı ve pelvik taban kas fonksiyonundaki yetersizlik iki yönlü olarak birbirlerini etkileyebilir (18, 19). İleri prolaps, pasif gerilime ve pelvik taban kaslarının yetersiz kontraksiyonuna yol açabilir (18). Buna bağlı olarak, pelvik taban kas disfonksiyonu prolaps gelişimine katkı sağlayabileceği gibi aynı zamanda, prolapsın sonucu olarak da ortaya çıkabilir. Bu nedenle, kadınlarda POP varlığının ve pelvik taban kas kuvvetinin erken dönemden itibaren takip edilmesi ve hafif derecede/asemptomatik POP varlığında pelvik taban kas eğitiminin uygulanması önemlidir. Sonuç olarak, semptomatik ve asemptomatik POP olan kadınların dahil edildiği ve pelvik taban kas fonksiyonunun farklı parametrelerinin (levator hiatus genişliği ve pelvik taban kas kalınlığı) değerlendirildiği uzun takipli ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

1. Ozengin N, Yıldırım NÜ. Pelvik Organ Prolapsusunda Fizyoterapi ve Rehabilitasyon. In: Akbayrak T, editor. Kadın Sağlığında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon. Ankara: Hipokrat Kitabevi &Pelikan Kitabevi; 2016. p. 101-14.

2. Sasso KM. The Colpexin Sphere: a new conservative management option for pelvic organ prolapse. Urol Nurs. 2006;26(6):433-40; quiz 41.

3. Swift SE. The distribution of pelvic organ support in a population of female subjects seen for routine gynecologic health care. Am J Obstet Gynecol. 2000;183(2):277-85.

4. Hagen S, Stark D. Conservative prevention and management of pelvic organ prolapse in women. Cochrane Database Syst Rev. 2011(12):CD003882.

5. Olsen AL, Smith VJ, Bergstrom JO, Colling JC, Clark AL. Epidemiology of surgically managed pelvic organ prolapse and urinary incontinence. Obstet Gynecol. 1997;89(4):501-6.

6. Ozengin N, Cankaya H, Duygu E, Uysal MF, Bakar Y. The effect of pelvic organ prolapse type on sexual function, muscle strength, and pelvic floor symptoms in women: A retrospective study. Turk J Obstet Gynecol. 2017;14(2):121-7.

7. Bump RC, Mattiasson A, Bo K, Brubaker LP, DeLancey JO, Klarskov P, et al. The standardization of terminology of female pelvic organ prolapse and pelvic floor dysfunction. Am J Obstet Gynecol. 1996;175(1):10-7.

8. Iglesia CB, Smithling KR. Pelvic Organ Prolapse. Am Fam Physician. 2017;96(3):179-85.

9. Ellerkmann RM, Cundiff GW, Melick CF, Nihira MA, Leffler K, Bent AE. Correlation of symptoms with location and severity of pelvic organ prolapse. Am J Obstet Gynecol. 2001;185(6):1332-7; discussion 7-8.

10. Digesu GA, Chaliha C, Salvatore S, Hutchings A, Khullar V. The relationship of vaginal prolapse severity to symptoms and quality of life. BJOG. 2005;112(7):971-6.

11. Bidmead J, Cardozo LD. Pelvic floor changes in the older woman. Br J Urol. 1998;82 Suppl 1:18-25.

12. Dietz HP, Wilson PD. Childbirth and pelvic floor trauma. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol. 2005;19(6):913-24.

13. DeLancey JO. Anatomy and biomechanics of genital prolapse. Clin Obstet Gynecol. 1993;36(4):897-909.

14. Toprak Celenay S, Akbayrak T, Kaya S, Ekici G, Beksac S. Validity and reliability of the Turkish version of the Pelvic Floor Distress Inventory-20. Int Urogynecol J. 2012;23(8):1123-7.

15. Braekken IH, Majida M, Engh ME, Bo K. Are pelvic floor muscle thickness and size of levator hiatus associated with pelvic floor muscle strength, endurance and vaginal resting pressure in women with pelvic organ prolapse stages I-III? A cross sectional 3D ultrasound study. Neurourol Urodyn. 2014;33(1):115-20.

16. Hall AF, Theofrastous JP, Cundiff GW, Harris RL, Hamilton LF, Swift SE, et al. Interobserver and intraobserver reliability of the proposed International Continence Society, Society of Gynecologic Surgeons, and American Urogynecologic Society pelvic organ prolapse classification system. Am J Obstet Gynecol. 1996;175(6):1467-70; discussion 70-1.

17. Kaya S, Akbayrak T, Gursen C, Beksac S. Short-term effect of adding pelvic floor muscle training to bladder training for female urinary incontinence: a randomized controlled trial. Int Urogynecol J. 2015;26(2):285-93.

18. Borello-France DF, Handa VL, Brown MB, Goode P, Kreder K, Scheufele LL, et al. Pelvic-floor muscle function in women with pelvic organ prolapse. Phys Ther. 2007;87(4):399-407.

19. Braekken IH, Majida M, Ellstrom Engh M, Holme IM, Bo K. Pelvic floor function is independently associated with pelvic organ prolapse. BJOG. 2009;116(13):1706-14.

SB348

ÇOCUKLAR İÇİN SERBEST ZAMAN AKTİVİTE ANKETİNİN UYARLAMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

[1]Necip Demirci*, [1]Onur Deniz İşler, [2]Necip Demirci, [2]Ayda Karaca

[1]Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara
[2]Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Fiziksel Aktivite Ve Sağlık ABD, Ankara

Email : *necip.dmrc@gmail.com, onurisler9@gmail.com, necip.dmrc@gmail.com, aydakaraca@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı Telford, Salmon, Jolley ve Crawford tarafından 2004 yılında geliştirilen "Çocuklar İçin Serbest Zaman Aktivite Anketi"nin (Children's Leisure Activities Study Survey) Türk kültürüne uyarlanması, geçerlik ve güvenirliğinin saptanmasıdır. Yöntem: 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinde ortaokullara devam eden ve yaşları 11 ile 14 arasında değişen toplam 405 öğrenci çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmiştir. Anketin uyarlanması sürecinde, sırasıyla İngilizce'den Türkçe'ye çevrilmesi, Türkçe'den İngilizce'ye geri çevrilmesi, türkçe ifadelerin anlaşılırlığının test edilmesi için pilot uygulama, bazı aktivitelerin çıkarılması, bazı aktivitelerin eklenmesi, anketin anlaşılırlığının test edilmesi için 2. pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Sonrasında geçerlik çalışması için 104 öğrenciye bir haftalık "Fiziksel Aktivite Günlüğü" dağıtılmış ve 7. günün sonunda günlük formu öğrencilerden geri toplanırken Çocuklar İçin Serbest Zaman Aktivite Anketi uygulanmıştır. Bulgular: Güvenirlik çalışması için 301 öğrenciye bir hafta arayla iki kez anket uygulanmıştır. Geçerlik düzeyinin saptanması için sınıf içi korelasyon katsayıları hesaplanmış ve anketin düşük şiddetli aktiviteleri içeren (inaktif) bölümünün geçerli olmadığı ($p>0,05$), orta şiddetli, yüksek şiddetli ve orta-yüksek şiddetli fiziksel aktiviteleri içeren (aktif) bölümünün ise geçerli olduğu ve sınıf içi korelasyon katsayısının 0,50 ile 0,95 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Güvenirlik analizleri sonucunda ise sınıf içi korelasyon katsayılarının farklı şiddetteki aktivite türlerinde tüm yaş düzeyleri için (11-14) 0,52 ve 0,91 arasında değiştiği görülmüştür. Sonuç: Sonuç olarak; Çocuklar İçin Serbest Zaman Aktivite Anketi (ÇSZAA)'nin 11-14 yaşları arasındaki çocuklarda düşük şiddetli aktivitelerin değerlendirilmesinde kullanılamayacağı ancak orta şiddetli, yüksek şiddetli ve orta-yüksek şiddetli fiziksel aktivitelerin değerlendirilmesinde hem geçerli hem de güvenilir bir anket olduğu belirlenmiştir.

Keywords: Leisure time physical activity, questionnaire, children, validity, reliability.

ADAPTATION OF THE LEISURE TIME ACTIVITY SURVEY FOR CHILDREN: VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

Objectives: The aim of this study was to adapt the "Children's Leisure Activities Study Survey" developed by Telford, Salmon, Jolley, and Crawford in 2004, for Turkish language and culture and to determine its validity and reliability. Methods: The participants of the study consisted who volunteered of 405 students aged 11 to 14 attending secondary school in Ankara in the 2017-2018 academic year. In the process of adapting the questionnaire, a pilot study was conducted to translate from English to Turkish, to translate from Turkish to English, to test the intelligibility of Turkish expressions, to remove some activities, to add some activities and to test the intelligibility of the questionnaire. Afterward, a oneweek Physical Activity Diary was applied to 104 students for validity study. At the end of the 7th day, the physical activity diary was collected from the students. And then the questionnaire was applied to students. Results: For the reliability study, the questionnaire was applied to 301 students twice a week apart. To determine the validity, intraclass correlation coefficients were calculated, and the part of the questionnaire with low intensity activities was found not valid ($p> 0.05$), and the (active) part of the moderate intensity, vigorous intensity and moderate to vigorous intensity physical activities was found

valid. Intraclass correlation coefficients ranged between 0.50 and 0.95. As a result of the reliability analysis, it was found that the intraclass correlation coefficients ranged between 0.52 and 0.91 for all age levels (11- 14) in different types of activities. Conclusions: As a result; The Children's Leisure Activities Study Survey (CLASS) cannot be used to evaluate low-intensity activities in children aged 11-14, but it is a valid and reliable questionnaire for the assessment of moderate intensity, vigorous intensity and moderate to vigorous intensity physical activities.

Keywords: Leisure time physical activity, questionnaire, children, validity, reliability.

SB349

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLİ OLAN FAKTÖRLERİN ARAŞTIRILMASI

[1]Ayda Karaca, [1]Necip Demirci, [1]Emine Çağlar, [2]Hande Konşuk Ünlü

[1]Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara
[2]Hacettepe Üniversitesi Halk Sağlığı Enstitüsü, Ankara

Email : *aydakaraca@gmail.com, necip.dmrc@gmail.com, necip.dmrc@gmail.com, hande.konsukunlu@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı Ankara ilindeki lise öğrencilerinde yaş, cinsiyet, oturma süresi, akıllı telefon kullanım süreleri, oyun oynama türleri ve egzersiz yapıp yapmama durumlarının internet kullanım düzeyi ile ilişkisinin incelenmesidir. Yöntem: Çalışmaya 14-18 yaşları arasında olup 9-12. sınıfta öğrenim gören kız öğrencilerden 211 (yaş ort. 15,77±1,23), erkek öğrencilerden 189 (yaş ort.15,88±1,27) olmak üzere toplamda 400 öğrenci dahil edilmiştir. İnternet bağımlılığının belirlenmesinde Young Internet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF) kullanılmıştır. Öğrencilerin oturma süreleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu (UFAA-KF) ile egzersiz yapıp yapmama durumları ise Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) ile belirlenmiştir. Yaş, cinsiyet, akıllı telefon kullanım süreleri ve oyun oynama türleri araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Yaş, oturma süresi, cinsiyet, akıllı telefon kullanım süreleri, oyun oynama türleri ve egzersiz yapıp yapmama durumu değişkenleri ile internet bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki "İkili Lojistik Regresyon" analizi ile araştırılmıştır. Bulgular: Yaş, cinsiyet, oturma süresi, akıllı telefon kullanım süreleri ve oyun oynama türlerine bakıldığında internet bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark elde edilirken ($p<0,05$), egzersiz yapıp yapmama durumuna göre karşılaştırıldığında ise fark elde edilmemiştir ($p>0,05$). Akıllı telefon kullanım süresi (2 saat ve daha fazla), oyun oynama türleri ve oturma süresini içeren bağımsız değişkenlerinin orta düzeyde internet bağımlılığında bulunma riskinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkisinin olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sonuç: Öğrencilerin akıllı telefon kullanım süresi (2 saat ve daha fazla), oyun oynama türleri ve oturma süresinin internet bağımlılığının orta düzeyde bulunma riskini arttırdığı görülürken; cinsiyet, akıllı telefon kullanım süresi (1 ile 2 saat arası) ve egzersiz yapıp yapmama durumlarının internet bağımlılığının artışında anlamlı olarak herhangi bir etkiye sahip olmadığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, ergenler, akıllı telefon kullanımı, fiziksel aktivite, oturma süresi

Investigation of Factors Associated with Internet Addiction Levels of High School Students

Objectives: The aim of the study was to examine the relationship between internet using level and age, gender, sitting time, smartphone usage times, game-playing types, and exercise states. Methods: Two hundred eleven schoolgirls (age mean: 15,77±1,23) and one hundred eighty-nine schoolboys (age mean: 15,88±1,27) aged 14-18 studying in high schools were included in the study. Young's Internet Addiction Test-Short Form (YIAT- SF) was used for determination of internet addiction level. Students' exercise status and sitting time were obtained through Physical Activity Assesment Questionnaire (PAAQ) and International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) respectively. Gender, smartphone usage times, and game-playing types were determined with personal information form prepared by researchers. Moreover, "Binary Logistic Regression" model was used to determinate of the relationship between the internet addiction levels and age, gender, sitting time, smartphone usage times, game-playing types, and exercise states. Results: While the significant difference was seen between internet addiction level and age, gender, sitting time, smartphone usage times, and game-playing types ($p<0,05$), it was not seen the significant difference between internet addiction level and game-playing types ($p>0,05$). Additionally, it was observed that independent variables including smartphone usage times (least, 2 hours), game-playing types, and sitting time affected the significant level on the risk of medium internet addiction ($p<0,05$). Conclusions: As a result, it was found that students' smartphone usage time (2 hours and more), game-playing types and sitting time increased

the incidence risk of moderate internet addiction. It was revealed that gender, smartphone usage time (1 to 2 hours), and exercise states were not found any effect on increasing of internet addiction.

Keywords: İnternet addiction, adolescents, smartphone usage times, physical activity, sitting time

SB356

NORMAL KİLOLU VE AŞIRI KİLOLU/OBEZ YETİŞKİN BİREYLERE SABAH VE AKŞAM SAATLERİNDE UYGULANAN AEROBİK EGZERSİZLERİN ASPROSİN, SPEXİN, LİPOCALİN-2 VE İNSULİN HORMON DÜZEYLERİ ÜZERİNE AKUT ETKİSİNİN İNCELENMESİ

***[1]Halil İbrahim Ceylan*, [1]Özcan Saygın, [2]Ümmühani Özel Türkcü**

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü
[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı

***Email :** halil.ibrahimceylan60@gmail.com, ozsaygin@hotmail.com, ozelu_ozelu@yahoo.com*

Özet

Bu çalışmanın amacı, normal kilolu ve aşırı kilolu/obez yetişkin bireylere sabah ve akşam saatlerinde uygulanan aerobik egzersizlerin obezite ile ilişkili hormonlar (asprosin, spexin, lipocalin-2, insulin) üzerine olan akut etkisini incelemektir. Çalışmaya, 20 yetişkin erkek birey (10 normal kilolu ve 10 aşırı kilolu/obez) gönüllü olarak katıldı. Her iki grup, birbiri arasında en az 3 gün olacak şekilde günün iki farklı zaman diliminde (sabah: 08.00-10.00, akşam: 20.00-22.00) 30 dakika orta şiddetli (Kalp Atım Rezervinin %55-59'unda) aerobik egzersiz protokolüne tabi tutuldu. Ayrıca katılımcıların egzersiz sırasında tükettikleri enerji miktarı da ölçüldü. Bebis analizi sonucunda; sabah egzersiz oturumu öncesi (ardışık 4 gün) normal kilolu ve aşırı kilolu/obez grubun sırasıyla günlük ortalama 2316 kcal ve 1857 kcal enerji aldığı tespit edildi. Sabah ve akşam egzersizi arası, normal kilolu grup günlük ortalama 2380 kcal, aşırı kilolu/obez grup ise 1781 kcal günlük enerji aldığı gözlemlendi. İstatiksel analizler sonucunda; sabah saatleri ile karşılaştırıldığında egzersiz sırasında enerji tüketiminin (aşırı kilolu/obez>normal kilolu) akşam saatlerinde daha yüksek olduğu görüldü. Normal kilolu grup ile karşılaştırıldığında, serum asprosin, insulin ve lipocalin-2 hormonunun bazal değerleri aşırı kilolu/obez grupta daha yüksek, serum spexin düzeyi ise bu grupta daha düşük olarak saptandı ($p<0.05$). Her iki grupta da sabah ve akşam egzersizi sonrası serum asprosin ve serum insulin düzeyinde anlamlı düzeyde azalma gözlemlendi (aşırı kilolu/obez>normal kilolu) ($p<0.05$). Serum lipocalin-2 düzeyinde anlamlı düzeyde azalma ise sadece aşırı kilolu/obez grupta akşam egzersizinden sonra tespit edildi. Akşam egzersizi ve psikolojik olarak enerji kısıtlaması sonucu oluşan negatif enerji dengesinin (özellikle aşırı kilolu/obez grup) oreksijenik sinyallerde (iştahın bastırılması) daha fazla azalmayı tetiklediği, adipoz dokunun inflamasyonu ve insulin duyarlılığının gelişiminde daha etkili olduğu düşünülmektedir.

Keywords: Asprosin, Spexin, Lipocalin-2, Obezite, Egzersiz, Gün Zamanı Etkisi

Acute effects of aerobic exercises applied to the normal and overweight /obese adults at morning and evening hours on asprosin, spexin, lipocalin-2 and insulin hormone levels

Abstract

The aim of this study was to examine the acute effect of aerobic exercises applied to the normal weight and overweight/obese adults at morning and evening hours on obesity-related hormones (asprosin, spexin, lipocalin-2, insulin). A total of 20 adult male individuals (10 normal weight and 10 overweight/obese) participated in this study voluntarily. Both groups were subjected to aerobic exercise protocol in moderate intensity (heart rate reserve of 55-59%) for 30 minutes at two different time periods of the day (morning: 08.00-10.00, evening: 20.00-22.00) at least 3 days apart. In addition, energy consumption during exercise of participants were also measured. As a result of BeBis analysis; the normal weight and overweight/obese group received an average of 2316 kcal and 1857 kcal energy daily before the morning exercise session (4 consecutive days). It was observed that the normal weight group and overweight/obese group had an average 2380 kcal and 1781 kcal daily energy between the morning and evening exercise (about 3 days). As a result of statistical analysis; energy consumption during exercise (overweight/obese> normal weight) were higher in the evening hours compared to morning hours. When compared to normal weight group, serum asprosin, insulin and lipocalin-2 hormone levels were higher in the overweight /obese group and serum spexin level was lower in this

group ($p<0.05$). Significant decrease in serum asprosin and insulin levels was observed in both groups after morning and evening exercise (overweight/obese> normal weight) ($p<0.05$). Significant decrease in serum lipocalin-2 level was detected only in the overweight/obese group after evening exercise. In conclusion, it is thought that negative energy balance caused by evening exercise and psychological energy restriction triggers more decrease in orexigenic signals (suppression of appetite) and is more effective in the development of adipose tissue inflammation and insulin sensitivity.

Keywords: Asprosin, Spexin, Lipocalin-2, Obesity, Exercise, Time of Day Effect

Giriş

Günümüzde obezite küresel bir halk sağlığı sorunudur. Obezite genetik, davranışsal, çevresel faktörler arasındaki etkileşimden oluşan, irade ve oto-kontrol eksikliğine bağlı basit bir problem değil, iştah regülasyonu ve enerji metabolizmasını da içine alan multi-faktöriyel karmaşık bir sağlık sorunudur (Haghshenas ve ark., 2014; Katie, 2016; Serter, 2003). Obezite, aynı zamanda adipoz dokuda iltihaplı makrofajların ve ektopik bölgelerde yağ birikmesi gibi metabolik düzensizliğe yatkın olumsuz etkilerle de ilişkilidir (Sam ve Mazzone, 2014). Adipoz doku, adipokinler aracılığıyla periferik organlar ve beyin ile iletişim kurarak metabolik aktivitenin, hem organ hem de sistemik düzeyde enerji dengesinin ve glikoz homestazının düzenlenmesinde önemli rol oynar (Luo ve Liu, 2016; Ramanjaneya ve ark., 2010). Bu yüzden adipoz doku biyolojisi ve patolojisinin anlaşılması, obezite ile ilişkili hastalıkların önlenmesi ve tedavisi için son derece önem taşımaktadır (Rosen ve Spiegelman, 2006).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite veya egzersiz, obezite için en iyi farmakolojik olmayan tedavi yöntemidir (Golbidi ve Laher, 2014). Düzenli yapılan egzersiz, lipolitik aktiviteyi uyararak adipoz doku kütlesini veya birikimini azaltır, adipoz doku metabolizmasını iyileştirir, adipoz dokudan adipokin salımını uyarır (Mika ve ark., 2019), insülin direncini azaltır, enflamasyon durumunu önler, lipit profilini iyileştirir (Golbidi ve Laher, 2014). Egzersiz, negatif enerji dengesi ve kilo kaybını kolaylaştırdığı için iştah ve iştah düzenleyici hormonlar üzerinde oldukça yararlı etkilere sahiptir (Hazell ve ark., 2016). Yapılan çalışmalarda, akut egzersizin sübjektif açlık hissini bastırdığı fakat bu etkinin kısa sürdüğü (Thackray ve ark., 2016), enerji alımını etkilediği (Blundell ve ark., 2015), iştah ile ilişkili hormonlardan özellikle grelin düzeyinde azalmaya sebep olduğu (Larsen ve ark., 2017), tokluk hissi yarattığı (Blundell ve ark., 2015), adipoz doku inflamasyonu ile ilişkili belirteçleri azaltarak anti-enflamatuar etki gösterdiği (Gleeson ve ark., 2011), insulin direncinde ve insülin hormonunda azalmayı tetiklediği (Bashiri ve ark., 2014) gösterilmiştir.

Bilski ve ark., (2016) gün zamanının, egzersiz, metabolizma ve iştah arasındaki ilişkiyi açıklamada göz önünde bulundurulması gereken önemli bir unsur olduğunu bildirmiştir. Dolayısıyla, egzersizin zamanlamasını, egzersize en büyük fizyolojik ve moleküler yanıtla çakışacak şekilde optimize etmek, kronobiyolojik homeostazın korunmasına ve metabolik hastalıkların yönetimi için mevcut terapötik yöntemlere ek katkı sağlar (Gabriel ve Zierath, 2019). Literatürde, günün farklı zaman dilimlerinde yapılan egzersizlerin iştah ve iştah ile ilişkili hormonlar üzerinde etkisini inceleyen sınırlı sayıda araştırma vardır ve bu araştırmalarda da farklı sonuçlara rastlanılmıştır. Günün farklı zaman dilimlerinde yapılan aerobik egzersizin obezite ile ilişkili seçilmiş hormonlar olan asprosin, spexin, lipocalin-2 ve insulin hormonu üzerine olan etkiyi hem normal kilolu hem de aşırı kilolu/obez grupta, bireylerin enerji alım düzeylerini de dikkate alarak inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Bu da çalışmanın literatür açısından önemini ortaya koymaktadır.

Yöntem

Çalışmaya, yaşları 30-45 yaş arası değişen ve Dünya Sağlık Örgütü (1997) tarafından belirtilen beden kütle indeksi sınıflandırmasına göre 10 normal kilolu ve 10 aşırı kilolu/obez olmak üzere toplam da 20 yetişkin erkek birey gönüllü olarak katıldı. Çalışma başlamadan önce Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan (Karar no: 1, Protokol no: 170078, Tarih 02.01.2018) izin alındı. Çalışmaya katılan bireyler, çalışmanın yöntemsel modeli, içeriği ve besin tüketim kayıtları hakkında detaylı bilgilendirildi. Daha sonra tüm katılımcılar, birbiri arasında en az 3 gün olacak şekilde günün iki farklı zaman diliminde (sabah: 08.00, akşam: 20.00) 30 dakika orta şiddetli (kalp atım rezervinin %55-59'unda) aerobik egzersiz protokolüne tabi tutuldu (ACSM, 2018; Algül ve ark., 2017; Özçelik ve ark., 2017). Katılımcıların, aerobik egzersiz öncesi ve sonrası venöz kan örnekleri hizmet alımı ile sağlık personeli tarafından alındı. Alınan kan örnekleri uygun şartlarda santrifüj edilip serumlara ayrıldı.

Serumlar ise Multiskan Go (Thermoscientific) mikroplaka okuyucusu aleti ile Tıbbi Biyokimya Uzmanı tarafından analiz edilerek, katılımcıların serum asprosin, serum spexin ve serum lipocalin-2 düzeyleri belirlendi. İnsulin düzeyi ise Elektrokemilüminesans immünolojik testi ile sandviç prensibi kullanılarak tespit edildi. Katılımcıların, egzersiz sırasında tükettikleri enerji miktarı da ölçüldü. Ayrıca, araştırmaya katılan katılımcıların sabah egzersizi öncesi ardışık 4 gün, sabah ve akşam egzersizi arası ardışık en az 3 gün olacak şekilde besin tüketim kayıtları alınarak enerji alımları BeBis Programı ile analiz edildi.

İstatiksel Analiz

Araştırmada elde edilen verilerini analizi, SPSS (version 18.0) programında yapıldı. İstatiksel analiz için Shapiro-Wilk testi, Bağımsız Örneklem t testi ve Eşleştirilmiş t Testi kullanıldı. Ayrıca, aerobik egzersizlerin hormonlar üzerindeki etki büyüklüğü hesaplanarak, Cohen's-d (1988) değerleri dikkate alındı. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların yaş, boy ve vücut ağırlığı değerleri

	Grup	Sayı	X±S.S.
Yaş (yıl)	Normal kilolu	10	37,70±4,66
	Aşırı kilolu/obez	10	37,10±4,33
Boy (m)	Normal kilolu	10	1,78±,06
	Aşırı kilolu/obez	10	1,77±,07
Vücut ağırlığı (kg)	Normal kilolu	10	75,10±4,55
	Aşırı kilolu/obez	10	93,40±11,57
Beden kütle İndeksi (kg/m^2)	Normal kilolu	10	23,64±,54
	Aşırı kilolu/obez	10	30,01±3,45
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	Normal kilolu	10	18,06±1,60
	Aşırı kilolu/obez	10	30,08±3,18

Tablo 2. Katılımcıların sabah ve akşam egzersizi öncesi enerji alımları

	Grup	Enerji (kcal)	Prot. (g)	%	Yağ (g)	%	CHO (g)	%
Sabah Egzersizi Öncesi	Normal Kilolu	2316,49	81,19	14,5	107,16	40,6	252,84	45
	Aşırı Kilolu/Obez	1857,94	67,81	14,4	77,17	35,4	220,12	44,9
Akşam egzersizi Öncesi	Normal Kilolu	2380,28	89,14	16	107,09	42	239,55	42,3
	Aşırı Kilolu/Obez	1781,59	67,31	15,5	88,37	43,4	176,86	41,2
Akşam Egzersizi Günü	Normal Kilolu	1225,21	46,57	15,7	60,13	42,3	130,20	42,1
	Aşırı Kilolu/Obez	864,22	34,71	15,3	35,75	34,9	99,18	41,2

Tablo 3. Sabah egzersiz oturumunda normal kilolu ve aşırı kilolu/obez grupta yer alan katılımcıların bazal (aerobik koş-yürü egzersiz öncesi) serum asprosin, spexin, lipocalin-2 ve insülin hormon değerlerinin karşılaştırılması

Hormonlar	Grup	Sayı	X±S.S.	t	p
Serum Asprosin (ng/mL)	Normal Kilolu	10	,70±,17	-2,709	.014*
	Aşırı kilolu/Obez	10	,97±,26		
Serum Spexin (pg/mL)	Normal Kilolu	10	261,93±92,57	2,749	.013*
	Aşırı kilolu/Obez	10	168,47±54,81		
Serum Lipocalin-2 (ng/mL)	Normal Kilolu	10	108,39±35,33	-1,103	.285
	Aşırı kilolu/Obez	10	126,79±39,18		
Serum İnsulin (µIU/mL)	Normal Kilolu	10	8,58±3,34	-2,900	.010*
	Aşırı kilolu/Obez	10	16,01±7,38		

*p<0.05

Tablo 4. Akşam egzersiz oturumunda normal kilolu ve aşırı kilolu/obez grupta yer alan katılımcıların bazal (aerobik koş-yürü egzersiz öncesi) serum asprosin, spexin, lipocalin-2 ve insülin hormon değerlerinin karşılaştırılması

Hormonlar	Grup	Sayı	X±S.S.	t	p
Serum Asprosin (ng/mL)	Normal Kilolu	10	,66±,12	-2,747	.000*
	Aşırı kilolu/Obez	10	1,11±,22		
Serum Spexin (pg/mL)	Normal Kilolu	10	279,08±104,91	2,631	.017*
	Aşırı kilolu/Obez	10	179,44±57,77		
Serum Lipocalin-2 (ng/mL)	Normal Kilolu	10	101,76±24,36	-2,261	.036*
	Aşırı kilolu/Obez	10	124,21±19,80		
Serum İnsulin (µIU/mL)	Normal Kilolu	10	7,79±2,30	-2,683	.015*
	Aşırı kilolu/Obez	10	12,41±4,93		

*p<0.05

Tablo 5. Normal kilolu ve aşırı kilolu/obez grupta yer alan katılımcıların sabah ve akşam saatlerinde yapılan egzersiz öncesi ve sonrası serum asprosin değerlerinin karşılaştırılması

Grup	Gün Zamanı	Hormon		X±S.S.	t	p	Cohen's d
Normal Kilolu	Sabah egzersizi	Asprosin (ng/mL)	Ön test	,70±,17	3,099	,013*	0,97
			Son test	,52±,07			
	Akşam egzersizi	Asprosin (ng/mL)	Ön test	,66±,12	3,775	,004*	1,19
			Son test	,54±,11			
Aşırı kilolu/Obez	Sabah egzersizi	Asprosin (ng/mL)	Ön test	,97±,26	3,564	,006*	1,13
			Son test	,75±,17			
	Akşam egzersizi	Asprosin (ng/mL)	Ön test	1,11±,22	3,927	,003*	1,24
			Son test	,80±,27			

*p<0.05

Tablo 6. Normal kilolu ve aşırı kilolu/obez grupta yer alan katılımcıların sabah ve akşam saatlerinde yapılan egzersiz öncesi ve sonrası serum spexin değerlerinin karşılaştırılması

Grup	Gün Zamanı	Hormon		X±S.S.	t	p
Normal Kilolu	Sabah egzersizi	Spexin (pg/mL)	Ön test	261,93±92,57	.241	.815
			Son test	255,99±58,13		
	Akşam egzersizi	Spexin (pg/mL)	Ön test	279,08±104,91	.781	.455
			Son test	232,62±122,67		
Aşırı kilolu/Obez	Sabah egzersizi	Spexin (pg/mL)	Ön test	168,47±54,81	-,495	,633
			Son test	176,03±37,24		
	Akşam egzersizi	Spexin (pg/mL)	Ön test	179,44±57,77	-1,329	,216
			Son test	209,81±69,57		

Tablo 7. Normal kilolu ve aşırı kilolu/obez grupta yer alan katılımcıların sabah ve akşam saatlerinde yapılan egzersiz öncesi ve sonrası serum lipocalin-2 değerlerinin karşılaştırılması

Grup	Gün Zamanı	Hormon		X±S.S.	t	p	Cohen's d
Normal Kilolu	Sabah egzersizi	Lipocalin-2 (ng/mL)	Ön test	108,39±35,33	,-708	,497	-
			Son test	116,43±18,12			
	Akşam egzersizi	Lipocalin-2 (ng/mL)	Ön test	101,76±24,36	-1,535	,159	-
			Son test	116,30±27,70			
Aşırı kilolu/Obez	Sabah egzersizi	Lipocalin-2 (ng/mL)	Ön test	126,79±39,18	,926	,379	-
			Son test	113,67±24,14			
	Akşam egzersizi	Lipocalin-2 (ng/mL)	Ön test	124,21±19,80	4,659	,001*	1,47
			Son test	96,82±12,45			

*p<0.05

Tablo 8. Normal kilolu ve aşırı kilolu/obez grupta yer alan katılımcıların sabah ve akşam saatlerinde yapılan egzersiz öncesi ve sonrası serum insülin hormon değerlerinin karşılaştırılması

Grup	Gün Zamanı	Hormon		X±S.S.	t	p	Cohen's d
Normal Kilolu	Sabah egzersizi	Serum İnsulin (µIU/mL)	Ön test	8,58±3,34	6,820	,000*	2,46
			Son test	3,26±1,81			
	Akşam egzersizi	Serum İnsulin (µIU/mL)	Ön test	7,79±2,30	8,640	,000*	2,74
			Son test	2,16±,59			
Aşırı kilolu/Obez	Sabah egzersizi	Serum İnsulin (µIU/mL)	Ön test	16,01±7,38	4,384	,002*	1,38
			Son test	7,52±3,64			
	Akşam egzersizi	Serum İnsulin (µIU/mL)	Ön test	12,41±4,93	9,348	,000*	**2,95**
			Son test	4,63±2,95			

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada normal kilolu grupta yer alan bireyler ile karşılaştırıldığında bazal asprosin, lipocalin-2, insulin düzeyi aşırı kilolu/obez grupta yer alan bireylerde daha yüksek bulunurken, spexin düzeyi ise daha düşük bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçları, literatürde yapılan bazı çalışmalarla benzer sonuç göstermektedir. Bu da asprosin, spexin, lipocalin-2 ve insulin hormonunun gerek obezitenin gelişimi gerekse tedavisinde dikkate alınması gereken bir hormon olduğunu göstermektedir. **Sonuç olarak;** akşam saatlerde yapılan orta şiddetli egzersizin; oreksijenik sinyallerde daha fazla azalmayı uyararak açlık hissini azalttığı, adipoz dokuda inflamasyonun düzenlenmesinde daha etkili olduğu, insüline olan duyarlılığı daha fazla geliştirdiği, bu gelişimlerin aşırı kilolu/obez grupta daha belirgin olduğu görülmüştür. Akşam egzersizi ve enerji kısıtlaması sonucu oluşan negatif enerji dengesinin; gerek adipoz doku (asprosin, lipocalin-2, insulin) gerekse enerji metabolizması ile ilişkili hormonlar üzerinde daha tetikleyici bir rol oynayabileceği söylenebilir.

Teşekkür

Bu araştırma, 18/30 numaralı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon birimi tarafından maddi açıdan desteklenmiştir. Vermiş oldukları desteklerden dolayı çok teşekkür ederim

Kaynaklar

ACSM (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. (Tenth Edition). Wolters Kluwer Health: Philadelphia.

Algül, S., Ozdenk, C., & Ozcelik, O. (2017). Variations in leptin, nesfatin-1 and irisin levels induced by aerobic exercise in young trained and untrained male subjects. *Biology of Sport*, 34(2), 339-344.

Bashiri, J., Rahbaran, A., Gholami, F., Ahmadizad, S., Nikoukheslat, S., & Moradi, A. (2014). The effect of acute exercise on serum vaspin level and its relation to insulin sensitivity in overweight elderly men. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 16(8), 16-19.

Bilski, J., Jaworek, J., Pokorski, J., Nitecki, J., Nitecka, E., Pokorska, J. et al. (2016). Effects of time of day and the wingate test on appetite perceptions, food intake and plasma levels of adipokines. *J. Physiol. Pharmacol*, 67, 667-676.

Blundell, J. E., Gibbons, C., Caudwell, P., Finlayson, G., & Hopkins, M. (2015). Appetite control and energy balance: impact of exercise. *Obesity Reviews*, 16, 67-76.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). NJ: Erlbaum

Gabriel, B. M., & Zierath, J. R. (2019). Circadian rhythms and exercise—re-setting the clock in metabolic disease. *Nature Reviews Endocrinology*, 15, 197–206.

Gleeson, M., Bishop, N. C., Stensel, D. J., Lindley, M. R., Mastana, S. S., & Nimmo, M. A. (2011). The anti-inflammatory effects of exercise: mechanisms and implications for the prevention and treatment of disease. *Nature Reviews Immunology*, 11(9),607. doi:10.1038/nri3041.

Golbidi, S., & Laher, I. (2014). Exercise induced adipokine changes and the metabolic syndrome. *Journal of Diabetes Research*, 726861. doi: 10.1155/2014/726861

Haghshenas, R., Jafari, M., Ravasi, A., Kordi, M., Gilani, N., Shariatzadeh, M. et al. (2014). The effect of eight weeks endurance training and high-fat diet on appetite-regulating hormones in rat plasma. *Iranian Journal of Basic Medical Sciences*, 17(4), 237-243.

Hazell, T. J., Islam, H., Townsend, L. K., Schmale, M. S., & Copeland, J. L. (2016). Effects of exercise intensity on plasma concentrations of appetite-regulating hormones: potential mechanisms. *Appetite*, 98, 80-88.

Katie, F. (Ed.). (2016). Nutrition and dietetics practice. In *Weight management and obesity. factors contributing overweight and obesity* (Chapter 3). Newyork: Momentum Presss.

Larsen, P. S., Donges, C. E., Guelfi, K. J., Smith, G. C., Adams, D. R., & Duffield, R. (2017). Effects of aerobic, strength or combined exercise on perceived appetite and appetite-related hormones in inactive middle-aged men. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 27(5), 389-398.

Luo, L., & Liu, M. (2016). Adipose tissue in control of metabolism. *Journal of Endocrinology*, 231(3), 77-99.

Mika, A., Macaluso, F., Barone, R., Di Felice, V., & Sledzinski, T. (2019). Effect of exercise on fatty acid metabolism and adipokine secretion in adipose tissue. *Frontiers in Physiology*, 10, 26. doi: 10.3389/fphys.2019.00026.

Özçelik, O., Algül, S., Deniz, M., Baydaş, F., & Tan, F. (2018). Sabah ve gece yapılan aerobik egzersizin antrenmanlı deneklerde serum irisin düzeyine etkilerinin belirlenmesi. *Journal of Sports and Performance Researches*, 9(1), 25-34.

Ramanjaneya, M., Chen, J., Brown, J. E., Tripathi, G., Hallschmid, M., Patel, S. et al. (2010). Identification of nesfatin-1 in human and murine adipose tissue: a novel depot-specific adipokine with increased levels in obesity. *Endocrinology*, 151(7), 3169-3180.

Rosen, E. D., & Spiegelman, B. M. (2006). Adipocytes as regulators of energy balance and glucose homeostasis. *Nature*, 444(7121), 847-853

Sam, S., & Mazzone, T. (2014). Adipose tissue changes in obesity and the impact on metabolic function. *Translational Research*, 164(4), 284-292.

Serter, R. (2003). *Obezite atlası.* Ankara: Karakter Color Basımevi.

Thackray, A., Deighton, K., King, J., & Stensel, D. (2016). Exercise, appetite and weight control: are there differences between men and women? *Nutrients*, 8(9), 583. doi:10.3390/nu8090583

World Health Organization (1997). *Preventing and managing the global epidemic of obesity*. Report of the World Health Organization Consultation on Obesity. Geneva, Switzerland

SB371

TİP 1 DİYABETLİ BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN GLİSEMİK KONTROLE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Tamer CİVİL, [2]Tamer CİVİL, [3]Nevin GÜNDÜZ, [4]Gülfem ERSÖZ, [4]Mitat KOZ, [5]Hüseyin DEMİRBİLEK

[1]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi TRABZON
[2]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON
[3]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[4]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[5]Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, ANKARA

Email : *tamercivil@trabzon.edu.tr, tamercivil@trabzon.edu.tr, ngunduz@ankara.edu.tr, gersoz@ankara.edu.tr, mkoz@ankara.edu.tr, dr_hüseyin@hotmail.com*

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada tip 1 diabetes mellitus (T1DM) hastası bireylerle gerçekleştirilen kombine fiziksel aktivitelerin kan glukozuna akut etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Yöntem: Çalışma kendinden kontrollü klinik araştırma yöntemi ile gerçekleştirildi. Çalışmaya yaş ortalaması 13,26 olan 5'i kız 15 T1DM dâhil edildi. T1DM'lilerin ilk iki haftası kontrol dönemi son iki haftası aktivite dönemi olan dört haftalık çalışmaya dâhil edildi. Kontrol döneminde T1DM'lilerin günlük yaşamlarını sürdürmeleri sağlandı. Aktivite döneminde ise haftada 3 gün aerobik ve direnç egzersizlerini içeren kombine aktivite programı uygulandı. Her iki dönemde kan glukoz verileri anlık ölçüm sistemi olan freestyle libre sensör ile takip edildi. Elde edilen glukoz verileri Bağımlı Örneklem (Paired Sample) t Testi protokolü uygulanarak analiz edildi. Bulgular: Çalışmanın bulgularına göre; kontrol ve aktivite dönemlerindeki kan glukoz ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı saptandı (p > ,05). Her iki dönemde kullanılan insülin dozları arasındaki farkın anlamlı olduğu saptandı (p < ,001). Anaerobik karakterdeki direnç egzersizlerinin kan glukozu üzerine akut etkisinin aerobik egzersizlere göre anlamlı olmadığı saptandı (p > ,05). Sonuç: T1DM hastaları için aerobik ve kombine egzersizlerin kan glukozu üzerine akut etkisinin olumlu olduğu söylenebilir.

Investigation Of The Effect Of Physical Activity On Glycemic Control In People With Type 1 Diabetes

Introduction and Purpose:The aim of this study was to investigate the acute effects of combined physical activities on blood glucose in patients with type 1 diabetes mellitus (T1DM).

Method: The study was performed by self-controlled clinical research method. Fifteen T1DM patients (5 girls, mean age 13.26) were included in the study. The first two weeks of the T1DM patients were included in the four-week study, the control period and the last two weeks, the activity period. During the control period, T1DM residents were allowed to continue their daily lives. During the activity period, a combined activity program including aerobic and resistance exercises was performed 3 days a week. Blood glucose data were monitored with freestyle libre sensor which is an instant measurement system in both periods. The obtained glucose data were analyzed using the Paired Sample t Test protocol.

Findings: According to the findings of the study; The difference between the mean blood glucose levels in the control and activity periods was not significant (p> .05). The difference between the doses of insulin used in both periods was found to be significant (p <, 001). Acute effect of anaerobic resistance exercises on blood glucose was not significant compared to aerobic exercises (p>, 05). Acute effects of combined exercises on blood glucose were found to be significant (p <.05).

Conclusion, it can be said that aerobic and combined exercises have positive effect on blood glucose for T1DM patients.

SB414

EV TEMELLİ SKUAT EGZERSİZ PROGRAMININ SEDANTER GENÇ ERKEKLERDE VÜCUT KOMPOZİSYONUNA ETKİLERİ

[1]Celil Kaçoğlu

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Giriş: Avrupa ülkeleri yetişkin popülasyonunda günlük enerji tüketimi azalma eğilimi gösterirken obezitenin artış göstermesi fiziksel aktivitenin azalması ve sedanter yaşamın artması, aşırı kilo artışı ve obezitenin kilit faktörlerinden birisidir (Martinez- Gonzalez ve ark., 1999).

Amaç: Bu araştırmanın amacı 4 haftalık ev temelli izometrik skuat egzersiz programının vücut kompozisyonu, beden kitle indeksi (BKİ), vücut yağ yüzdesi, alt ekstremite yağ ve kas kütlesine etkilerini incelemektir.

Metot: Bu araştırmaya, fiziksel olarak sağlıklı ve sedanter yaşam tarzı olan 14 erkek birey (yaş 22.1±2.5 yıl, boy uzunluğu 1.77±2.5m, vücut ağırlığı 72.7±6.4kg) katılmıştır. Katılımcıların boy uzunlukları (Seca® 213), BKİ (kg/m2), vücut ağırlıkları, vücut yağ yüzdeleri, alt ekstremite yağ ve kas kütleleri (Tanita® mc180) belirlenmiştir. Diz eklem açısının 1200 olduğu maksimum eforlu (tükenene kadar) statik skuat egzersizini setler arası 2 dakika pasif dinlenmelerin olduğu 3 set olarak 4 hafta, haftada 2 gün uygulamışlardır. Elde edilen veriler Eşleştirilmiş Örneklem T-testiyle analiz edilmiştir.

Bulgular: Shapiro-Wilk testine göre verilerin normal dağıldıkları görülmüştür. Skuat antrenman programı öncesi ve sonrası ortama değerleri ve T-testi sonuçları Tablo-1'de verilmiştir.

Tablo-1. Değişkenler ile ilgili tanımlayıcı istatistikler ve T-Testi sonuçları

Değişkenler Ort±ss Değişim % P Vücut Ağırlığı Öntest 72,4±5,8 -0,4 ,452 (kg) Sontest 72,7±6,4 Vücut Yağ Yüzdesi Öntest 13,2±3,8 -5,0 ,267 (%) Sontest 13,9±4,7 BKİ Öntest 22,8±1,9 -0,9 ,321 (kg/m2) Sontest 23,0±2,1 Alt Ekstremite Yağ Kütlesi (kg) Öntest 2,5±0,8 -7,4 ,088 Sontest 2,7±1,0 Alt Ekstremite Kas kütlesi (kg) Öntest 20,8±1,0 0,5 ,568 Sontest 20,7±1,2 Ortalama±standart sapma

Sonuç: Analiz sonuçlarına göre ev temelli maksimum eforlu statik skuat egzersiz programının tüm değişkenler üzerine istatistiksel olarak anlamlı etkisi olmadığını göstermiştir ($p>0.05$). Bununla birlikte tüm değişkenlerde anlamlı olmayan küçük farklılıklar olduğu görülmüştür.

Tartışma: Yapılan antrenman programının istatistiksel olarak anlamlı olmayan farklılıklar ortaya çıkartması planlanan antrenman programının adaptasyon ortaya çıkarmada yetersiz kaldığını ortaya koymaktadır. Fakat daha yoğun planlanacak skuat antrenman programlarıyla daha etkili sonuçların ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir.

Kaynaklar 1- Martínez-González, M. Á., Martinez, J. A., Hu, F. B., Gibney, M. J., & Kearney, J. (1999). Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union. International journal of obesity, 23(11), 1192.

Effects of Home Based Squat Exercise Program on Body Composition in Sedentary Young Men

Introduction: While the daily energy consumption tends to decrease in the adult population of European countries, the increase in obesity is one of the key factors of obesity (Martinez-Gonzalez et al., 1999).

Objective: The aim of this study was to investigate the effects of a 4-week home-based isometric squat exercise program on body composition, body mass index (BMI), body fat percentage, lower extremity fat and muscle mass. Methods: 14 male subjects (age 22.1 ± 2.5 years, height 1.77 ± 2.5m, body weight 72.7 ± 6.4kg) participated in this study. The lengths of the participants (Seca® 213), BMI (kg / m2), body weights, body fat percentages, lower extremity fat and muscle masses (Tanita® mc180) were determined. They performed the maximum exercise (until exhausted) static squat exercise with a knee joint angle of 1200 for 4 weeks and 2 days a week for 3 sets with passive rest between sets. The obtained data were analyzed by Paired Sample T-test.

Results: According to the Shapiro-Wilk test, the data were normally distributed. Before and after the skat training program, the mean values and T-test results are given in Table-1.

Conclusion: According to the results of the analysis, it was shown that there was no statistically significant effect of home based maximum exercise static squat exercise program on all variables ($p > 0.05$). However, it was observed that there were minor differences in all variables that were not significant.

Discussion: The fact that the training program is not statistically significant reveals that the planned training program is insufficient to produce adaptation. However, it is thought that more effective results can be obtained with more intensive training programs.

References 1- Martínez-González, M. A., Martinez, J. A., Hu, F. B., Gibney, M. J., & Kearney, J. (1999). Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union. International journal of obesity, 23 (11), 1192.

SB428

MAT VE REFORMER PİLATES EGZERSİZLERİNİN ORTA YAŞ SEDANTER KADINLARDA BAZI FİZİKSEL VE FONKSİYONEL PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

[1]Canan Bastık, [2]İbrahim Cicioğlu

[1]Bursa Teknik Üniversitesi BURSA
[2]Gazi Üniversitei ANKARA

Email : *canan.bastik@btu.edu.tr, icicioglu@gazi.edu.tr*

Bu çalışmanın amacı 8 haftalık mat ve reformer pilates egzersizlerinin orta yaş sedanter kadınlarda bazı fiziksel ve fonksiyonel parametreler üzerine etkilerinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini Reformer grubu (n:20) ve mat grubunda (n:21) yer alan kadınlar, 8 hafta boyunca pilates egzersizlerini uygularken kontrol grubu (n:17) bu süre içerisinde herhangi bir uygulama gerçekleştirmedi. Egzersiz gruplarına esneklik, kas kuvveti, vücut kompozisyonu ve Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği uygulandı. Normal dağılım gösteren grupların tekrarlı ölçümlerinin karşılaştırılmasında 3X2 ANOVA (Two-way repeated measures ANOVA) kullanıldı. Egzersiz grupları ile kontrol grubunun esneklik düzeyleri ve mekik testi sonuçlarında istatistiksel olarak fark olduğu ($p<0,05$) belirlenirken; araştırma gruplarının beden kitle indeksleri ölçüm sonuçları arasındaki yüzdelik fark incelendiğinde egzersiz grupları ile kontrol grubu arasında fark olduğu tespit edildi. Aynı zamanda, egzersiz gruplarının kontrol grubuna göre vücut kompozisyonları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p<0,05$) olduğu rapor edildi. Kendini fiziksel tanımlama ölçeği ortalama sonuçlarına göre egzersiz grupları ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Sonuç olarak: 8 haftalık mat ve reformer pilates egzersizlerinin orta yaş sedanter kadınlarda bazı fiziksel ve fonksiyonel parametreler üzerine pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir. Reformer egzersizleri yapan kadınların kuvvet ve alt ekstremite esneklik değerlerinde mat egzersizi yapan kadınlara nazaran daha yüksek düzeyde artış olduğu; buna karşın mat egzersizi yapan kadınların üst ekstremite esneklik ve bel kalça oranlarındaki azalmanın reformer egzersizi yapan kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mat Pilates, Reformer Pilates, Fonksiyonel hareket analizi

INVESTIGATION OF EFFECTS OF MAT AND REFORMER PILATES EXERCISES ON SOME PHYSICAL AND FUNCTIONAL PARAMETERS FOR MIDDLE AGED SEDENTARY WOMEN

The purpose of this study was to investigate the effects of the 8-week mat and reformer pilates exercises on certain physical and functional parameters for middle-aged sedentary women. The women in the reformer (n:20) and mat (n:21) groups performed pilates exercises for 8 weeks, whereas the control (n:17) group was not involved in any physical activity. Muscle strength, along with flexibility, body composition tests and Physical Self-Description Questionnaire were administered to the exercise groups. Two-way repeated measures ANOVA was used for comparing repeated measurements of normally distributed data. According to the data obtained from this study, statistically significant differences were found between exercise groups and control group in terms of the levels of flexibility and the sit up tests ($p<0.05$). When the percentage difference in the results of body mass index measurements of exercise groups and the control group were examined, a difference was found among these groups. Moreover, when the results of body composition measurements were compared between the exercise groups and control group it a statistically significant difference was found ($p<0.05$). The results of the Physical Self-Description Questionnaire determined a statistically significant difference between the exercise groups and the control group ($p<0.05$). In conclusion, the 8-week mat and Reformer pilates exercises were to found to have a positive effect on certain physical and functional

parameters of middle-aged sedentary women. A higher increase in strength and lower extremity flexibility values were observed in women practicing Reformer exercises when compared to the women practicing mat exercises. However, the observed increase in upper extremity flexibility and the decrease in waist to hip ratio were higher for the women practicing mat exercises when compared to the women practicing Reformer exercises.

Key Words: Mat pilates, Reformer pilates, Functional Movement Screening Test

OA442

NORMATIVE VALUES FOR PHYSICAL AND PSYCHOMOTOR CHARACTERISTICS IN CHILDREN AGED 4-7 IN TURKEY (SAKARYA)

[1]Milaim Berisha , [2]Şerife Gamze Ülker , [2]Hamdi Özivgen

[1]Istanbul Gelisim University School Of Physical Education And Sport, Istanbul
[2]Istanbul Aydin University Sport Science Faculty, Istanbul

Email : *milaimberisha3@gmail.com , gamzeulker07@gmail.com, hamdiozivgen@aydin.edu.tr*

The study aims to determine the normative values of the physical and motor skills in children aged 4-7 living in Turkey (Sakarya) based on age and gender. The sample consisted of 777 primary school children (383 girls and 394 boys) aged 4-7 years. They were students at the “Private Şahin Schools" in the Sakarya province of Turkey. The height, weight, Body Mass Index, Body Fat Percentage, Standing Broad Jump, Straight Arm Hang, Agility Shuttle Run 10x5 meters, Sit and Reach, Plate Tapping, Flamingo Balance Floor Test, Flamingo Balance, Coordination Test, Sit Up, 20 Meters Shuttle Run, and Maximum Oxygen Intake VO2max tests were included in this study. In computing the average, standard deviation, and percentile values of the physical and motor values of the study group, the SPSS 22 Program was employed (frequencies and percentiles). The results of each test determined the averages and normative values according to age and gender. The current research determined the norms in the main motor and anthropometric skills for ages 4 to 7 based on age and gender in children living in Turkey (Sakarya province). The main motor and anthropometric skills play an important and necessary role in the proper and comprehensive development of a child.

Keywords: Norm Values, Psycho-Motor Skills, Early Childhood, Turkey

SB447

SABAH EGZERSİZLERİNİN GÜN BOYUNCA STATİK DENGE DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Şebnem ŞARVAN CENGİZ

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi /MANİSA

GİRİŞ

Sağlık için fiziksel aktivitenin önemi uzun yıllar boyunca üzerinde çalışılan ve pek çok bilim adamı tarafından kabul edilen bir konudur (Rook, 1954)(Lee et al., 2012) (Latimer- et al., 2013). Bununla birlikte düzenli yapılan egzersizin bireylerin fiziksel uygunluğu geliştirerek hipokinetik hastalıkların oluşumunu ve ilerlemesini engellediği bilinmektedir

Denge, iyi bir performans için temel oluşturur. Denge fonksiyonları için kas ve sinir sistemi kontrolünün düzgünlüğü önemlidir. İnsanın denge sağlamadaki yeteneği, diğer motor sistemlerin gelişmesinde belirleyici bir faktör olarak tanımlanabilir (Göktepe & Günay, 2016)

Denge kontrolü, duyusal girdilerin bütünleşmesi yanında esnek hareket şekillerinin planlanması ve uygulanmasını içeren kompleks bir motor yetenektir (Ferdjallah M. et al. 2002). Ancak duyusal girdiler postural kontrolü sürdürmek için tek başına sorumlu değildir. Postural stabilite kas kitlesinin bütünlüğü, merkezi sinir sistemi içerisindeki sistemlerin etkinliği ve motor kontrol için eksiksiz sinirsel yollara bağlıdır (Erkmen N. et al., 2007)

Denge, dinlenme ve aktivite anında, destek yüzeyi üzerinde yerçekimi merkezini doğru pozisyonlama yeteneği olarak tanımlanır (Suveren Erdoğan et al., 2016). Statik denge, sabit bir destek düzeyinde, ek kuvvette ihtiyaç duyulmadan genel postürün veya vücut bölümlerinin belirli pozisyonda otomatik olarak korunmasıdır. (Kılıç, Börü, Bayrakçi Tunay, Aksoy, & Ergun, 2018). Dengenin ve dinamik postüral kontrolün birçok sportif becerinin başarılı sergilenmesinde, yön değiştirmede, durmada, başlamada, nesneyi hareket ettirmede, vücudun belli pozisyonda korunmasında ve günlük yaşam aktivitelerinde önemli roller aldığı bilinmektedir (Te, et al. 2008) (Mckeon et al.,2008) (Liao, Liou, Huang, & Huang, 2013) (Galeano, et al., 2014).

Dolayısı ile denge eğitimi ile birlikte özellikle son dönemlerde fonksiyonel antrenman eğitimi oldukça popüler olarak uygulanmaktadır (Te et al., 2008) (Rugelj, 2010) (Gonçalves, et al., 2009)(Galeano et al., 2014) (Harput G. et al.,2013) Günümüzde uygulan birçok rehabilitasyon programında artık denge ve fonksiyonel antrenman programı, rehabilitasyonun vazgeçilmez unsurlarından biridir (Te et al., 2008) (Gonçalves, et al., 2009) (Oliver & Di Brezzo, 2009).

Uygulanacak antrenman ve rehabilitasyon programlarının, bireyin algısını ve pozisyonel hissini geliştirip tekrar yaralanma riskini azaltmak için denge ve propriosepsiyon egzersizlerini içermesi tavsiye edilmektedir. (Harput G. et al.,2013) (Oliver & Di Brezzo, 2009).

Bütün fonksiyonel aktiviteler sırasında doğru hareket açığa çıkarmak ve postür düzgünlüğünü sağlamak için duyusal olarak aldığımız uyarıları, doğru motor hareketlere çevrilmesi gerekmektedir (Gonçalves et al., 2009) (Galeano et al., 2014)

Bunun için postür düzgünlüğünü ve dengeyi sadece sabit pozisyonda sağlamak yeterli değildir. Aynı zamanda bir hareketten başka bir harekete geçerken de kaliteli ve fonksiyonel dengeyi sürdürüp, postürü ayarlamak gereklidir (Te et al., 2008)

Dengenin sağlanmasında kinetik zincir boyunca koordine hareketler yoluyla kontrol edilen kalça, diz ve ayak bileği eklem hareketleri önemlidir (Mckeon et al., 2008)

Dinamik denge programlarının yaralanma risklerini önlemek için rehabilitasyon ve antrenman programlarına eklenmesi gerektiği belirtilmektedir (Bruno, 2014)

Gelişmiş denge yeteneği, yalnızca spor aktivitelerinde de yaygın olarak görülen dinamik ve akıcı hareketlerin devamlılığı için değil, bireylerin günlük hayattaki rutin aktiviteleri için de önemli bir bileşendir (Ateş B, et al, 2017)

Bireylerin günlük rutinleri içerisinde yer alan motor aktivitelerin gerçekleştirilebilmesi hem dışsal dengeyi hem de içsel dengeyi bozucu güçlere karşı denge görevini sürdürmeyi gerektirmektedir (Freitas S, et al, 2005).

Postural kontrolün sağlanabilmesi için gerekli istemli hareketler öncelikle beyinde planlanmaktadır. Oluşturulan çıktılar pyramidal ve ekstrapyramidal sistemler aracılığı ile kaslara gönderilmektedir. Premotor ve pariyatel korteks ile bağlantıya sahip olan pyramidal hücreler bilgiyi spinal motor nöronlara ve inter nöronlara taşımaktadır. Taşınan bu bilgi postural kontrolün istemli ve refleks olarak gerçekleştirilebilmesi için gerekmektedir (Deniz & Hayri, 2011)

Spor branşları açısından sensör-motor sürecin postural kontrol üzerine katkıları ele alındığında, literatürdeki bazı kanıtlar deneyimli sporcuların daha yüksek denge becerisine sahip olmalarının, daha fazla vestibüler duyarlılığa sahip olmalarından değil, motor yanıtlarına etki eden tekrarlayıcı antrenman deneyimlerinin sonucu olduğunu göstermektedir (SusanG.T., Stokroos RobertJ., Ellen, & Kingma Herman, 2004),

Isınma egzersizleri kişiyi sportif faaliyete hazırlayan düşük şiddetteki egzersizlerdir Isınmanın amacı kasların, kanın ve bağ dokusunun sıcaklığını arttırarak performansı yükseltmek ve yumuşak doku yaralanmalarını önlemektir (Çelebi & Zergeroğlu, 2017).

Kas ısısındaki artış, sinir sisteminin işlevini arttırarak performansın geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Pek çok çalışma artmış kas ısısının merkezi sinir sistemi fonksiyonunu geliştirdiğini ve sinir uyarılarının iletim hızını arttırdığını göstermiştir (Bishop, 2003)(Çelebi & Zergeroğlu, 2017).

Sinir sistemi fonksiyonunun gelişimi, yüksek düzeylerde kompleks vücut hareketleri isteyen veya çeşitli uyaranlara hızlı tepkiler gerektiren görevler için özellikle önemlidir (Ross & Leveritt, 2001).

Yapılan deneysel çalışmalar, bu tür spesifik ısınmanın, performansı arttırmak yönünden etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymuştur (Çelebi & Zergeroğlu, 2017).

Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı; sabah egzersiz ile güne başlamanın, bireylerin gün içerisindeki denge değerleri üzerinde etkisi olup olmadığının incelenmesidir.

YÖNTEM

Sabah egzersizlerinin gün içerisindeki statik denge değerleri üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmaya; yaş ortalamaları 21,75 (±1,45), boy ortalamaları 173,606 cm (±8,39) ve beden kitle İndeksi ortalamaları 23,81 kg (±3,39) olan herhangi bir sağlık problemi bulunmayan sedanter 20 kadın 33 erkek toplam 53 birey gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin statik denge ölçümleri Techno-Body cihazı kullanılarak ölçülmüş, statik denge değerleri de Denge Hata Skoru sistemi kullanılarak belirlenmiştir. Bireylerin iki farklı günde Isınma egzersizleri yaptırılmadan ve ısınma egzersizleri yaptırıldıktan sonra gün içerisinde sabah öğle ve akşam olmak üzere 3 kez denge ölçümleri alınmıştır.

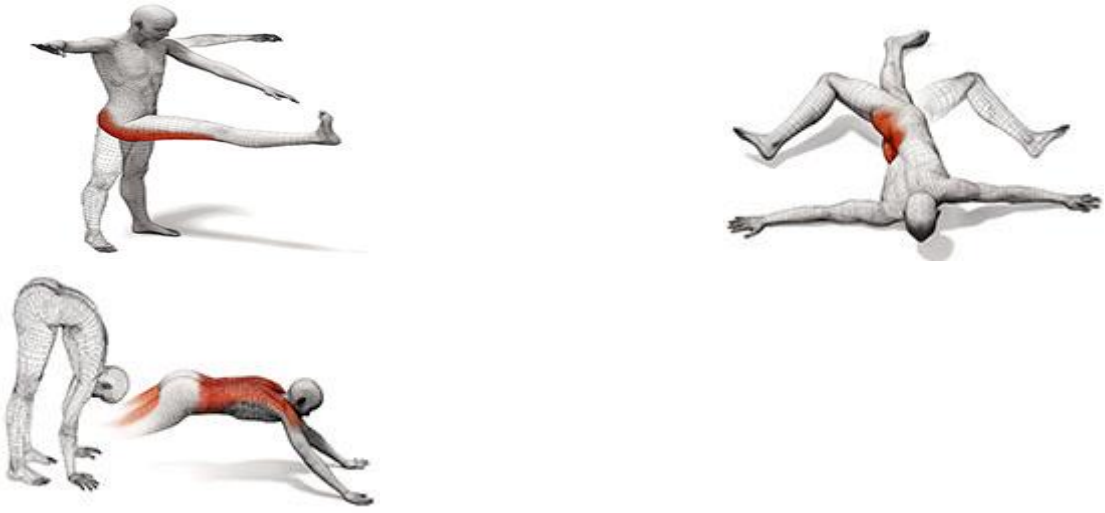
Statik denge ölçümleri Pro-Kin, Tecnobody kullanılarak ölçüldü. Deneklere testler açıklandıktan sonra, verileri bilgisayara girildi (boy, kilo, yaş) ve cihaz kalibre edildi. Denekler ayaklarını çıplak olarak denge platformunda x ve y ekseni üzerindeki çizgiler referans alınarak yerleştirdi. Test bilgisayar tarafından sonlandırıldı. Statik denge testleri çift bacak duruş pozisyonunda gözler açık şekilde uygulandı. Statik Denge Testi; (Static Stabililty Assestment) modülü seçilerek yapıldı. Test süresince deneklerden ellerin yanlarda serbest tutulması istendi (Cattaneo & Jonsdottir, 2009)

Statik Denge Değerleri: Öne-arkaya, Sağa- Sola salınım sapması ile elde edilen verilerden her bir bireyin statik denge hata skoru elde edildi. Denge hata skoru büyüdükçe bireyin dengesi kötü, skor küçüldükçe dengesi iyi varsayılmıştır (Göktepe M. et al. 2015)

Dinamik Isınma: 5 dakikalık ısınma koşusu (jogging) ve 1 dakikalık yürüyüşten sonra deneklere dinamik tipte ısınma egzersizleri yaptırıldı (Resim 1.).

Verilerin Analizi: İstatistiksel değerlendirme SPSS 22.0 programı kullanılarak yapıldı. Sayısal değişkenler için tanımlayıcı istatistikler ortalama ± standart sapma olarak ifade edildi. Deneklerin bağımsız değişkenlerinin incelenmesinde parametrik test varsayımları sağlanmadığından, tekrarlı ölçümlerin değerlendirilmesinde "Wilcoxon İşaretli Sıra Testi" kullanıldı. Sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirildi ve $p<0,05$ değeri anlamlı kabul edildi.

Resim 1.



BULGULAR

Tablo 1'de katılımcıların yaş, boy ve BMİ değerleri verilmiştir. Bulunan sonuçlara göre katılımcıların yaş ortalamaları 21,75 (±1,45), boy ortalamaları 173,606 cm (±8,39) ve beden kitle İndeksi ortalamaları 23,81 kg (±3,39) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Fiziksel Özellikler

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Yaş	53	19,00	25,00	21,7547	1,45319
Boy	53	155,00	190,00	173,6038	8,39262
Bki	53	18,00	29,50	23,8113	3,39177

Tablo 2'de katılımcıların ısınmasız ve ısınma egzersizleri sonrası sabah ölçülen statik denge değerlerine ait wilcoxon işaretli sıra testi sonuçlarına bakıldığında; sabah ölçülen ısınmasız ve ısınma egzersizleri sonrası çift ayak, sağ ve sol ayak statik denge hata skorları arasındaki farkın oldukça anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,01).

Tablo 2. Katılımcıların Isınmasız ve Isınma Egzersizleri Sonrası Sabah Denge Hata Skorlarının Karşılaştırılması

SABAH		N	Mean Rank	SD	Z	P
ÇİFT	Isınmasız	53	955.94	274,26		
	Isınma Sonrası	53	797,53	196,32	-4,97	,000**
SAĞ	Isınmasız	53	1382,21	461,20		
	Isınma Sonrası	53	970,38	323,67	-5,70	,000**
SOL	Isınmasız	53	1211,55	388,34		
	Isınma Sonrası	53	987,25	276,26	-4,395	,000**

***(p <0,05), **(p < 0,01)**

Tablo 3'de çalışmaya katılan bireylerin ısınmasız ve ısınma egzersizleri sonrası öğlen ölçülen statik denge değerlerinin wilcoxon işaretli sıra testi sonuçlarına bakıldığında; ısınmasız ve ısınma egzersizleri sonrası öğlen tespit edilen çift ayak, sağ ayak statik denge hata skorları arasındaki farkın oldukça anlamlı(p<0,01) ve sol ayak statik denge hata skoru farkının ise anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 3. Katılımcıların Isınmasız ve Isınma Egzersizleri Sonrası Öğle Denge Hata Skorlarının Karşılaştırılması

ÖĞLE		N	Mean Rank	SD	Z	P
ÇİFT	Isınmasız	53	845,28	205,72		
	Isınma Sonrası	53	745,25	177,11	-3,707	,000**
SAĞ	Isınmasız	53	1062,02	283,74		
	Isınma Sonrası	53	854,17	199,61	-5,07	,000**

	Isınmasız	53	1003,53	281,18		
SOL	Isınma Sonrası	53	868,68	233,28	-3,411	,001*

***(p < 0,05), **(p < 0,01)**

Tablo 4'de çalışmaya katılan bireylerin ısınmasız ve ısınma egzersizleri sonrası akşam ölçülen statik denge değerlerinin wilcoxon işaretli sıra testi sonuçlarına bakıldığında; ısınmasız ve ısınma egzersizleri sonrası tespit edilen sağ ayak statik denge hata skorları arasında istatistiksel açıdan oldukça anlamlı (p<0,01) fark bulunurken, çift ayak ve sol ayak statik denge hata skorları anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 4. Katılımcıların Isınmasız ve Isınma Egzersizleri Sonrası Akşam Denge Hata Skorlarının Karşılaştırılması

AKŞAM		**N**	**Mean Rank**	**SD**	**Z**	**P**
ÇİFT	Isınmasız	53	788,45	198,90	-867	,386
	Isınma Sonrası	53	773,83	193,70		
SAĞ	Isınmasız	53	1070,34	301,05	-4,513	,000**
	Isınma Sonrası	53	902,87	228,80		
SOL	Isınmasız	53	969,55	288,72	-,710	,478
	Isınma Sonrası	53	973,89	341,73		

***(p < 0,05), **(p < 0,01)**

TARTIŞMA VE SONUÇ

Göktepe ve Günay'ın yapmış oldukları araştırmanın sonucunda; dinamik ısınmanın, esnekliğe olumlu yönde etki ettiği, statik dengeye az düzeyde olumlu etki ettiği ve proprioseptif duyuya etki etmediği tespit edilmiştir (Göktepe & Günay, 2016)

Morrin ve ark. yapmış oldukları ısınma germe protokollerinin dansçılarda denge, dikey sıçrama yüksekliği ve hareket açıklığı üzerine akut etkileri araştırdıkları çalışma sonucunda; dinamik ve statik germe egzersiz kombinasyonun denge ve dikey sıçrama yükseklik skorları önemli ölçüde geliştirdiğini belirtmişlerdir (Morrin & Redding, 2013).

Costa ve arkadaşları ise çalışmalarında 45 saniyelik bir statik germenin dinamik dengeyi etkilemediğini ve 15 saniyelik bir statik germenin ise önemli kazançlar sağladığını tespit etmişler ve bu durumu kısa statik gerilmelerin potansiyel dengede avantaj sağlayacağı şeklinde yorumlamışlardır (Costa, et all.2009).

Denge, sıcaklıktaki bir artışın bir sonucu olarak daha verimli olacağı öne sürülen nöromüsküler sistemin verimliliğine dayanır (Bishop, 2003). Dinamik germe egzersizleri aerobiktir ve bu özelliği, dinamik germeyi takiben artmış performansın vücut sıcaklığındaki artışla da ilişkili olabileceği önerisine olanak sağlar. Bu, kuvvet-hızını ve uzunluk-gerginlik ilişkilerini olumlu yönde etkiler, sinir iletim hızını arttırır (Powers & Howley, 2018) (Stewart, Macaluso, & De Vito, 2003). Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda sabah egzersizleri sonrasındaki sabah ve öğle kaydedilen statik denge skorları ile

ısınma egzersizleri yapılmayan sabah ve öğle kaydedilen statik denge skorlarına göre anlamlı farkın oluşması dinamik egzersizi takiben artan vücut ısısının da etkili olduğu söylenebilir.

Çelebi ve Zergeroğlu ilgili çalışmalarında ısınma ve germe egzersizlerinin denge üzerindeki etkileri konusunda net bir yorum yapamamalarına rağmen ısınmanın genel olarak dengeye olumlu katkı sağladığını, germe egzersizlerinin de daha çok dengeyi düzelttiği belirtmişlerdir (Çelebi & Zergeroğlu, 2017).

Germe egzersizleri sonucunda kas boyunda uzama meydana geldiğinden, ısınma sonucunda ise sinir ileti hızı ve kas kasılma hızı arttığından dolayı propriosepsiyonun olumlu etkileneceği düşünülebilir (Çelebi & Zergeroğlu, 2017).

Sonuç olarak çalışma bulgularımız sonucunda sabah yapılan ısınma egzersizlerinin gün içerisinde statik denge değerlerini olumlu etkilediğini literatürde yer alan araştırma sonuçlarının da çalışma sonuçlarımızı desteklediğini söyleyebiliriz.

Bundan sonra yapılacak çalışmalar dizayn edilirken farklı yaş ve farklı fiziksel uygunluk seviyesindeki grupların karşılaştırması, statik dengenin yanı sıra dinamik dengenin de değerlendirilmesinin yapılması uygun olacaktır.

KAYNAKLAR

ATEŞ, B., ÇETİN, E., & YARIM, İ. (2017). Kadın Sporcularda Denge Yeteneği ve Denge Antrenmanları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 66–79.

Bishop, D. (2003). Warm up II: Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports Medicine*, *33*(7), 483–498. https://doi.org/10.2165/00007256-200333070-00002

Bruno, P. (2014). The use of “stabilization exercises” to affect neuromuscular control in the lumbopelvic region: A narrative review. *Journal of the Canadian Chiropractic Association*, *58*(2), 119–130.

Cattaneo, D., & Jonsdottir, J. (2009). Sensory impairments in quiet standing in subjects with multiple sclerosis. *Multiple Sclerosis*, *15*(1), 59–67. https://doi.org/10.1177/1352458508096874

ÇELEBİ, M. M., & ZERGEROĞLU, A. M. (2017). Isınma ve germe egzersizlerinin propriosepsiyon ve denge üzerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, *70*(2), 83–89. https://doi.org/10.1501/Tıpfak_000000969

Costa, P. B., Graves, B. S., Whitehurst, M., & Jacobs, P. L. (2009). The acute effects of different durations of static stretching on dynamic balance performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *23*(1), 141–147. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31818eb052

Deniz, Ş., & Hayri, E. (2011). Postural Kontrol ve Spor: Spor Branşlarına Yönelik Postural Sensör-Motor Stratejiler ve Postural Salınım. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *9*(3), 81–90.

ERKMEN, N., SUVEREN, S., GÖKTEPE, A. S., & YAZICIOĞLU, K. (2007). FarkliBranşlardaki Sporcularin Denge Performanslarinin Karşilaştirilmasi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (3), 115–122. https://doi.org/10.1501/sporm_0000000080

Ferdjallah, M., Harris, G. F., Smith, P., & Wertsch, J. J. (2002). Analysis of postural control synergies during quiet standing in healthy children and children with cerebral palsy. *Clinical Biomechanics*, (17), 203–210. https://doi.org/10.1016/S0268-0033(01)00121-8

Freitas, S. M. S. F., Wieczorek, S. A., Marchetti, P. H., & Duarte, M. (2005). Age-related changes in human postural control of prolonged standing. *Gait and Posture*, *22*(4), 322–330. https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2004.11.001

Galeano, D., Brunetti, F., Torricelli, D., Piazza, S., & Pons, J. L. (2014). A tool for balance control training using muscle synergies and multimodal interfaces. *BioMed Research International*, *30*(May). https://doi.org/10.1155/2014/565370

Göktepe, M., & Günay, M. (2016). Genç FutbolculardDïnamïk IsinmaninStatïk Denge VPropríoseptíf Duyuya AkuEtkïsï the Acute Effects of Dynamic Warm Up on Static Balance and Proprioceptive Sense in Young Soccer Players. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, *14*(2), 213–224.

GÖKTEPE, M., ŞENEL, Ö., & ÖZKAN, A. (2015). Bazı Raket Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Reaksiyon Zamanları Ve El Kavrama Kuvvetleri İle Denge Ve Proprioseptif Duyularının İlişkisi. *International Refereed Academic Journal of Sports*, *2015171405*(17), 1–1. https://doi.org/10.17363/sstb.20151714056

Gonçalves, D. F. F., Ricci, N. A., & Coimbra, A. M. V. (2009). Functional balance among community-dwelling older adults: A comparison of their history of falls. *Revista Brasileira de Fisioterapia*, *13*(4), 316–323. https://doi.org/10.1590/S1413-35552009005000044

Gulcan, H., Bunyamin, H., Burak, U., Gul, B., & ÖZER Hamza. (2013). Comparison Between Nintendo Wii Fit and Conventional Rehabilitation on Functional Performance Outcomes After Hamstring Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, *21*, 880–887. Retrieved from esearchgate.net/publication/224867287_Comparison_between_Nintendo_Wii_Fit_and_conventional_rehabilitation_on_functional_performance_outcomes_after_hamstring_anterior_cruciate_ligament_reconstruction_Prospective_randomized_controlled_doubl

Kılıç, R. T., Börü, A., Bayrakçi Tunay, V., Aksoy, S., & Ergun, N. (2018). Farklı branşlardaki sporcuların denge kararlılık sınırlarının karşılaştırılması. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, *5*(2), 106–115. Retrieved from www.jetr.org.trJOURNALOF

Liao, C. De, Liou, T. H., Huang, Y. Y., & Huang, Y. C. (2013). Effects of balance training on functional outcome after total knee replacement in patients with knee osteoarthritis: A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, *27*(8), 697–709. https://doi.org/10.1177/0269215513476722

Mckeon, P. O., Ingersoll, C. D., Kerrigan, D. C., Saliba, E., Bennett, B. C., & Hertel, J. (2008). Balance training improves function and postural control in those with chronic ankle instability. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *40*(10), 1810–1819. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31817e0f92

Morrin, N., & Redding, E. (2013). Acute effects of warm-up stretch protocols on balance, vertical jump height, and range of motion in dancers. *Journal of Dance Medicine & Science : Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, *17*(1), 34–40. https://doi.org/10.12678/1089-313X.17.1.34

Oliver, G. D., & Di Brezzo, R. (2009). Functional balance training in collegiate women athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *23*(7), 2124–2129. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b3dd9e

Powers, S., & Howley, E. (2018). Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performances. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (Vol. 27). https://doi.org/10.1249/00005768-199503000-00027

Ross, A., & Leveritt, M. (2001). Long-term metabolic and skeletal muscle adaptations to short-sprint training: Implications for sprint training and tapering. *Sports Medicine*, *31*(15), 1063–1082. https://doi.org/10.2165/00007256-200131150-00003

Rugelj, D. (2010). The effect of functional balance training in frail nursing home residents. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *50*(2), 192–197. https://doi.org/10.1016/j.archger.2009.03.009

Stewart, D., Macaluso, A., & De Vito, G. (2003). The effect of an active warm-up on surface EMG and muscle performance in healthy humans. *European Journal of Applied Physiology*, *89*(6), 509–513. https://doi.org/10.1007/s00421-003-0798-2

SusanG.T., B., Stokroos RobertJ., Ellen, A., & Kingma Herman. (2004). Habituation to galvanic vestibular stimulation for analysis of postural control abilities in gymnasts. *Neuroscience Letters*. https://doi.org/10.1016/j.neulet.2004.05.015

Suveren Erdoğan, C., Er, F., İpekoğlu, G., Çolakoğlu, T., Zorba, E., & Çolakoğlu, F. F. (2016). The effects of different type balance exercises on static and dynamic balance performance in volleyball play. *Journal of Sports and Performance Researches*, *8*(1), 11–18.

Te, H., Rochester, L., Jackson, A., Pmh, B., & Va, B. (2008). *Exercise for improving balance in older people(Cochrane Review).pdf*. (4). Retrieved from https://www.cochranelibrary.com/

SB463

SPORCU VE DİĞER GRUPLARDA KAS KÜTLESİ VE GELİŞİMİNİN B-MOD ULTRASONOGRAFİ İLE İNCELENMESİ

[1]Abdullah Ruhi Soylu

[1]Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyofizik Anabilim Dalı. ANKARA

Monitorization of muscle hypertrophy and development is an important topic in many sport areas for health, aesthetic and other reasons. While there exists many widely used physiological methods and parameters (VO_2 max, blood lactate, hearth rate, force/torque measurements etc.) for exercise and muscle development, medical ultrasonography is widely in use for muscle-related diagnosis and treatment monitoring and, exercise research topics. A relatively simple standard offering ultrasonographic muscle measurement sites and positions is proposed for examination of muscle development of sportspersons and other groups by using ultrasonography. This standard is compatible with kinesological electromyography sites. Sports experts and therapists measure kinesiological electromyography signals for many years, so they can also measure ultrasonography from the same body locations. The standard is based on the results of European Union's SENIAM (Surface Electromyography for the Non-Invasive Assessment of Muscles) project (seniam.org). There are many muscles for reporting, so details will be given in the methods section.

Sporcu ve diğer gruplarda kas kütlesi ve gelişiminin B-mod ultrasonografi ile incelenmesi

Kas hipertrofisi ve gelişiminin izlenmesi pek çok spor dalında sağlık, estetik ve diğer nedenler dolayısıyla önemli bir konudur. Egzersiz ve kas gelişiminin izlenmesi için pek çok fizyolojik parametre ve metot (VO_2 max, kan laktatı, kalp hızı, kuvvet/tork ölçümleri vs.) yaygın olarak kullanılmakta olup medikal ultrasonografi ise genellikle kasla ilgili teşhis ve tedavinin izlenmesi ve egzersiz araştırmaları amacıyla uzun süredir kullanılmaktadır. Bu çalışmada spor ve egzersiz uzmanları tarafından sporcu ve diğer grupların kas gelişiminin ultrasonografi ile izlenmesi için temel olarak ultrasonografik kas ölçüm lokalizasyonları ve duruş pozisyonları ile ilgili göreli olarak basit bir standart önerilmektedir. Bu standart kineziyolojik yüzey ölçüm yerlerinin çoğu ile uyumludur. Spor uzmanları ve terapistler uzun süredir yüzey elektromyografi ölçümü yaptıkları için ölçüm yaptıkları yerlerin çoğundan kas incelemesi amaçlı ultrasonografi ölçümü yapmaları standardın temelini oluşturmaktadır. Standard, Avrupa Birliği SENIAM (Surface Electromyography for the Non-Invasive Assessment of Muscles) projesi sonuçlarını temel almaktadır (seniam.org). Ölçüm yapılacak çok fazla kas olduğu için ayrıntılı bilgi metot bölümünde verilecektir.

GİRİŞ

Kas hipertrofisi ve gelişiminin izlenmesi pek çok spor dalında sağlık, estetik ve diğer nedenler dolayısıyla önemli bir konudur. Egzersiz ve kas gelişiminin izlenmesi için pek çok fizyolojik parametre ve metot (VO_2 max, kan laktatı, kalp hızı, kuvvet/tork ölçümleri vs.) yaygın olarak kullanılmakta olup medikal ultrasonografi ise genellikle kasla ilgili teşhis ve tedavinin izlenmesi ve egzersiz araştırmaları amacıyla uzun süredir kullanılmaktadır. Bu çalışmada spor ve egzersiz uzmanları tarafından sporcu ve diğer grupların kas gelişiminin ultrasonografi ile izlenmesi için temel olarak ultrasonografik kas ölçüm lokalizasyonları ve duruş pozisyonları ile ilgili göreli olarak basit bir standart önerilmektedir. Bu standart kineziyolojik yüzey ölçüm yerlerinin çoğu ile uyumludur.

METOD, TARTIŞMA

Medikal ultrasonografi (USG) dokuların gerçek zamanlı olarak izlenmesini sağlayan, dokuya elektromagnetik dalga gönderilmediği için güvenliği olduğu bilinen bir araç olup dokuları görüntülemek için X-ışını, gama-ışını gibi elektromanyetik (EM) dalgalar yerine ultrases dalgalarını kullanıldığından, güvenli bir teknik olduğu farz edilir [1]. USG kas, tendon ve deri altı yağ dokusu kalınlığı ölçümlerinde güvenle kullanılabilir. Bu konularda yapılmış binlerce çalışma mevcuttur ("muscle ultrasonography" anahtar kelimeleriyle PUBMED'de [2] yapılan araştırma işlemi 60 bin'den fazla referans makale gösterir). Aşağıda verilen bazı referanslar [3,4,5,6] bu çalışmasının konusuna daha yakın olup referans bilgiler içermektedir.

USG'de dokuların göreli akustik empedansa farkları, transdüserlerin doku üzerinden yüksek frekanslı (2 MHz-20 MHz arası) ses dalgaları gönderip alması ile mümkün olur. Ultrases dalgalarını yüksek oranda yansıtan kapsül, fasia, kemik ve hava gibi yapıların kenarları hiperekoik (daha beyaz) ve sıvılar hiopekoik (daha siyah) görünürken kas, yağ gibi dokular ara gri tonlarda isoekoik görünür. B-mod görüntülemede yüzeyel kas ve tendonlar genellikle yüksek frekanslı (5-12 MHz) lineer transdüserlerle, derin kaslar ise daha düşük frekanslı transdüserlerle (düşük frekanslı ses dalgaları daha derine ulaşabildiği için) görüntülenmekle birlikte uygun olan hemen her transdüser kullanılabilir.



Şekil 1. *Kas ölçümünde yaygın olarak kullanılan transdüser tiplerini gösteren sembolik görüntüler (sol, orta). Sağda, Biceps kasına ait B-mod görüntü (görüntü Dr. A. R. Soylu'nun ders notlarından alınmıştır). Transdüserle doku arasına hava girip ses dalgalarını geri yansıtmaması için dokuya jel sürülür (Ses dalgaları hava, kemik, metal, cam ve sert plastiği geçemez). Resimlerde jel kullanılmamıştır.*

Bilimsel olarak kas kalınlığı veya çevresinin ölçülmesi için ölçüm yapılacak bölgenin, bilimsel yayınlarda belirtilen, belli bir pozisyona getirilmesi ve belli bir yöne de çevrilmesi gerekir. Her kas için bu işlemi yapmak, tüm vücut (egzersiz bilimi için önemli olanlarını) kas incelemesini pratik olarak imkansız hale getirir. Spor uzmanları ve terapistler uzun süredir yüzey elektromyografi (EMG) ölçümü yaptıkları için ölçüm yaptıkları yerlerin çoğundan kas incelemesi amaçlı B-mod USG ölçümü yapmaları bu çalışmada önerilen standardın temelini oluşturmaktadır. Standard, Avrupa Birliği SENIAM (Surface Electromyography for the Non-Invasive Assessment of Muscles) projesi sonuçlarını temel almaktadır [7].

Seniam projesindeki şu kaslara ait, toplam 22 EMG ölçüm yeri USG ölçümü için de kullanılabilir: Trapez (üst,orta, alt), Deltoid (ön, orta ve arka), Gluteus max., Tensor f. lata, Quadriceps femoris (RF,VL, VM), Biceps Femoris (uzun ve kısa kolları), Semitendinosus, Bicep brachii (uzun ve kısa kolları), Triceps Brachii (uzun ve lat. kolları), Tibialis Ant., Peroneus longus ve Gasroknemius (med. ve lat).

Ön kol kasları küçük ve çok sayıda olduğu için, Gluteus medius Gluteus maximus'un altında kaldığı için, Spinal kaslar küçük ve çok sayıda oldukları için, Multifidus kolay görüntülenemediği için çıkarılmıştır. Ek olarak Gastroknemius ölçüm pozisyonunundan Soleus kası da USG ile ölçülebilir (Benzer şekilde Semimembranozus kası da Semitendinozus ölçüm pozisyonundan). Bu şekilde toplam 24 kas denekler ayakta ve eller yana açık standart pozisyonda ölçülebilir. Lineer transdüserin yerleşmesi gereken yerin

pozitif ve negatif elektrot yerleşiminin ortası (elektrotlar arası çizgiye dik) olması uygundur. USG transdüseri yerleşim yerleri önceden işaretlenip videoya alınırsa ölçümler daha sonra video üzerinden ardışık ve hızlı olarak yapılabilir. Kas çevresini ölçmek zor ve uzun bir işlem olduğu için (örneğin Biceps B. çevre ölçümünde araya hava girdiği için bol ve viskozitesi yüksek jel kullanmak gerekir vs.) sadece kas kalınlığı ölçmek uygundur.

REFERANSLAR

1-) Bölüm-2: Utrasound Fiziği, Ed: Prof.Dr. Ayşen Akıncı, Prof.Dr. Levent Özçakar. Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyonda Kas İskelet Sistemi Ultrasonografisi, EMA Tıp Kitabevi. ISBN:9786056790539, 2018.

2-) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

3-) S. Pillen. Skeletal muscle ultrasound European Journal Translational Myology. 1 (4): 145-15, 2010.

4-) A. Abraham, VE Drory, Y Fainmesser LE Lovblom, VBril. Quantitative sonographic evaluation of muscle thickness and fasciculation prevalence in healthy subjects. Muscle & Nerve, 1-4, 2019.

5-) R Chiaramonte, M Bonfiglio, EG Castorina, SAM Antoci. The primacy of ultrasound in the assessment of muscle architecture: precision, accuracy, reliability of ultrasonography. Physiatrist, radiologist, general internist, and family practitioner's experiences. Revista da Associação Médica Brasileira. 65(2):165-170, 2019.

6-) L . Özçakar ve ark. Nineteen reasons why physiatrists should do musculoskeletal ultrasound: EURO-MUSCULUS/USPRM recommendations. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. 94(6), 45-49, 2016.

7-) www.seniam.org

SB487

BİREYLERİN REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANÇLARI MODELİNE GÖRE İNCELENMESİ

[1]Nurten DİNÇ, [1]Pınar GÜZEL, [1]Melike ESENTAŞ

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

Email : *nurten.dinc@hotmail.com, pinar.guzel@cbu.edu.tr, mel.esentas@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Sağlıklı yaşamın önemli unsurlarından birisi fiziksel aktivitedir. Günümüzde teknolojik gelişmeler ve beraberindeki birçok etmen insanları hareketsiz bir yaşama sürüklemekte ve beraberinde de birçok sağlık problemini getirmektedir. Bu nedenle bu çalışmada bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere katılımında sağlık inanç düzeylerinin çeşitli değişkenlerle incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu 18 yaş ve üzeri gönüllü olarak katım sergileyen 617'si erkek, 801'i kadın olmak üzere toplamda 1418 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Ertüzün ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği ile toplanmıştır. Ölçek 5 alt boyuttan ve 21 sorudan oluşan likert tipli bir ölçek olup, ölçeğin alt boyutlarında (Algılanan Ciddiyet, Algılanan Engeller, Fiziksel Yarar, Psikososyal Yarar, Öz Etkilik) cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları 0,70 ile 0,92 arasında çıkmıştır. Verilerin analizinde; veriler normal dağılım göstermesinden dolayı parametrik testlerden T testi ve ANOVA uygulanmıştır.

Bulgu ve Sonuçlar: Araştırma bulgularına göre katılımcıların %80,2'si sportif rekreasyonel etkinliklere katıldığını belirtirken % 19,8 i katılmadığını belirtmiştir. Rekreasyonel etkinliklere katılan katılımcıların %45,4'ü bireysel, %54,6'sı grup aktivitelerini tercih ettiği saptanmıştır. %50,6'sının sağlık ile ilgili bilgilere en çok internetten ulaştıkları sonucu bulunmuştur. Alt boyutlar ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamış olup ($p>0.05$), alt boyular ve yaş arasındaki farka bakıldığında ise fiziksel yarar ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bu fark 23-27 ve 33-37 yaşları arasında bulunmaktadır ($p<0.05$). Alt boyutlar ve gelir durumu arasındaki farka bakıldığında algılanan ciddiyet, fiziksel yarar ve psikososyal yarar ile gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır ($p<0.05$). Tüm alt boyutlar ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak; sağlıklı bir yaşam sürmek isteyen bireylerin, hem psikolojik hem de fiziksel olarak iyi oluş düzeylerinde rekreatif etkinliklere gönüllü katılım sağlanıyor olmasının önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: rekreasyon, fiziksel aktivite, sağlık inancı.

Analysis on Individuals According to Their Health Beliefs Regarding Recreational Activities

Introduction and Purpose: Physical activity is one of the important elements of healthy life. Today, technological developments and many related factors push people into a sedentary lifestyle and bring along many health problems with them. Thus, the purpose of this study is to analyze the health belief levels of individuals in participation of recreational activities with different variables.

Method: The study group is composed of a total of 1418 individuals aged 18 and over with 617 males and 801 females who voluntarily participated in the study. Data of the study were collected with the Health Belief Scale about Athletic Recreational Activities developed by Ertüzün et al. (2013). This is a Likert type scale composed of 5 sub-dimensions and 21 questions and the Cronbach alpha internal consistency coefficients were between 0.70 and 0.92 in the sub-dimensions of the scale (Perceived Seriousness, Perceived Barriers, Physical Benefit, Psychosocial Benefit, and Self-Efficacy). In the data analysis, T test and ANOVA being among the parametric tests were applied due to the fact that data were distributed normally.

Findings and Conclusion: According to the findings of the study, 80.2% of the participants stated to have participated in athletic recreational activities while 19.8% of them stated that they did not. It was determined that 45.4% of the participants of the recreational activities preferred personal activities while 54.6% preferred group activities. It was stated that 50.6% reached the health-related information via online. No statistically significant difference was found between sub-dimensions and gender ($p>0.05$) while a statistically significant difference was established between physical benefit and age when looking at the difference between sub-dimensions and age ($p<0.05$). This difference exists between the ages of 23-27 and 33-37 ($p<0.05$). Looking at the difference between sub-dimensions and income, a statistically significant difference occurred between perceived seriousness, physical benefit, psychosocial benefit and income level ($p<0.05$). A statistically significant difference was found between all sub-dimensions and education. In conclusion, it can be said that voluntary participation in recreational activities plays an important role both in psychological and physical well-being levels of individuals who want to lead a healthy life.

Keywords: Recreation, Physical Activity, Health Belief

OA493

ÜNİVERSİTELERİN SPOR BÖLÜMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLER İLE DİĞER BÖLÜMLERDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[2]Şeyda ÇELİK KARAHANÇER, [3]Ahmet ŞAHİN, [1]Zeynep KUTLU

[1]Niğde Ömer Halisdemir Ünüversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu
[2]Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu
[3]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *sydcelik@gmail.com, asahin@mehmetakif.edu.tr, zeyneppktl@gmail.com*

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimlerini incelemektir. Araştırma kapsamında spor bölümü öğrencileri ile diğer bölüm öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları karşılaştırılmıştır. Araştırmaya Süleyman Demirel Üniversitesi ile Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencisi olan toplam 421 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Kullanılan anket iki bölümden oluşmaktadır. Anketin ilk bölümünde öğrencilerin demografik özelliklerini içeren 8 soru bulunmaktadır. Anketin ikinci bölümünde ise sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği bulunmaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 22.0 programında frekans, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının eğitim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, yaş grubu, cinsiyet, düzenli olarak spor yapma, lisanslı olarak spor yapma, kişisel hijyenlerine dikkat etme, aile gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Sağlıklı yaşam biçimi davranışı alt boyutlarının da birbirleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Sonuç olarak spor bölümü öğrencileri ile diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında farklılık bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca demografik değişkenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerinde önemli birer belirleyici oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

SB526

9-15 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLARIN VÜCUT KİTLE INDEKS DÜZEYLERİYLE FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

[1]Merve KARAGÖZ, [2]Ekrem Levent İLHAN, [2]Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU

[1]Gazi Üniversitesi,Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *mervekaragozmdr@gmail.com, leventilhan@gazi.edu.tr, ffiliz@gazi.edu.tr*

ABSTRACT

İn this study was conducted to determine the Motivation of Participation in Physical Activity in children aged 9-15 years. For this purpose, a total of 443 secondary school students, 199 boys and 244 girls, joined the research group voluntarily with an easily accessible sample approach. In this study, The Physical Activity Participation Motivation Scale (PAPM) (Tekkurşun Demir and Hazar, 2018), and personal information form were used as data collection tools. The frequency percentage measurements, Pearson Moment Correlation analysis and Independed t-test were used to analyze the data and the significance level was selected as 0.05 (p-value=0.05). As a result of the analysis; there was a weakly significant difference between the ages of the participants and PAPM, whereas there was a moderate significant relationship between gender and PAPM.

Key words: Physical activity, Motivation, Middle school students, PAPM

GİRİŞ

Fiziksel aktivite; eklem ve kas işbirliği ile vücudun hareket ederek enerji harcaması olarak tanımlanmaktadır (E. Zorba, Ö. Saygın, 2017). Demir ve Cicioğlu'na (2018) göre; sağlıklı yaşamı sağlayan ve insan bedeninin hareketli olması ile fiziksel, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimi destekleyen, enerji dengesinin önemli bileşenidir.

Motivasyon Türk Dil Kurumu (2019) tanımına göre; isteklendirme, güdüleme olarak tanımlanmaktadır. Aydın (2010) yaptığı çalışmasında motivasyonun (güdülenmeyi) en yaygın şekliyle *"itici güç olma"* özelliği şeklinde tanımlandığını belirtirken, içsel veya dışsal olarak gelen bir etki sonucu davranışı yapmayı sağlayan etken olarak motivasyonu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda insanların kendi yaşamlarını tam bir iyilik halinde (sağlıklı) yaşayabilmeleri için gerekli olan fiziksel aktivite ve yararları konusundaki bilincin yanı sıra motivasyona da ihtiyaç olduğu görülmektedir. Günümüzde Milli Eğitim Bakanlığının hazırlayıp uyguladığı Fiziksel uygunluk karnesi sonuçlarına (2018) bakıldığında küçük yaş gruplarında fiziksel aktiviteye katılımın azaldığı düşünülürse özellikle 9-15 yaş arası (ortaokul çağı) çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının belirlenmesi kaliteli bir yaşam için önem arz etmektedir.

Bu araştırmada; Ankara ilinde bulunan 9-15 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma, tarama deseninde tasarlanmıştır. Araştırma grubu Ankara ilinde 2018-2019 eğitim öğretim yılı ikinci yarıyılında öğrenimine devam eden 199 erkek ve 244 kız öğrenci olmak üzere toplamda 423 9-15 yaş arasındaki ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Tekkurşun Demir ve

Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U Testi için "Z" dağılımı istatistiği, "Kruskal-Wallis Testi için "Ki-Kare" dağılımı istatistiği frekans, yüzde hesaplamaları kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Yaş Değişkenine Göre Korelasyon Sonuçları

Değişken	Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik
Yaş	.033	.035	-.030

*p<0.05

Tablo 1'e göre yaş değişkeni ile FAKMÖ arasında farklılık saptanmamıştır (p>0.05).

Tablo 2. Cinsiyete Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek			N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Mann Whitney U	Z	p
FAKMÖ	Başarı ve Canlanma	Kadın	225	224,36	50481,50	23993,500	-,395	,62
		Erkek	218	219,56	47864,50			
	Merak ve Sosyal Kabul	Kadın	225	215,28	48437,50	23012,500	-1,125	,26
		Erkek	218	228,94	49908,50			
	Nedensizlik	Kadın	225	235,05	52886,50	21588,500	-2,188	,02*
		Erkek	218	208,53	45459,50			

*p<0.05

Tablo 2'de yapılan analiz sonucunda, kız öğrencilerin "Nedensizlik" puan ortalamalarının, erkek öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Z=-2,188; p=,02<,05).

SONUÇ

Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda ilk bulgu olarak öğrencilerin yaş değişkeni ile FAKMÖ arasında farklılık saptanmamıştır. Bu bağlamda benzer yaş grubundaki öğrencilerin benzer aktiviteler yapmasının sebep olabileceği söylenebilir. Literatürde Hazar ve arkadaşlarının (2017) araştırmasında da ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Gümüş (2017), Derer ve Mülazımoğlu (2018), Çakır (2019) ve Senna (2019)'nın çalışmalarında katılımcıların yaşları ile nedensizlik alt boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın son bulgusuna göre kız öğrencilerin Nedensizlik puan ortalamalarının, erkek öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Buna neden olarak kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katıldıklarında elde edecekleri fayda ve zarar konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları söylenebilir. Literatür incelendiğinde; Sönmez (2018) ve Senna (2019)'ın çalışmalarında fiziksel aktiviteye katılımda cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gümüş'ün (2017)'ün çalışmasında da erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Bu doğrultuda sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktiviteye katılımı güdüleyen kaynaklar ile bireylerin bedensel özellikleri arasında bir ilişki olduğu söylenebilir**SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR**

Aşçı, F. H. (2014). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences,* 15(1), 39-48.

Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motiftin Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, *15*(4), 2479-2492.

Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spormetre*, *17*(3), 23-34.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), (2019). Erişim adresi: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi/about-cosi

Tekin, O., Özkara, A., Cebeci, S., Işık, B., Çatal, F., Doğan, D. G., Bilici, M. ve Kara, S. (2007). Sosyal Eğilimler Ölçeği. Yeni Tıp Dergisi, 24, (sayfa,198-204).

Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük. (2019). Erişim adresi: https://sozluk.gov.tr/?kelime=

Savaşhan, Ç., Erdal, M., Sarı, O., & Aydoğan, Ü. (2015). İlkokul çağındaki çocuklarda obezite görülme sıklığı ve risk faktörleri. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, *19*(1), 14-21.

Yıldız, R., Çalı, O., Kangalgil, M. & Özgül, F. (2017). Fiziksel Etkinlik Karnesi Uygulamaları Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları* Dergisi. 10(1).

SB531

6 AYLIK DÜZENLİ PİLATES VE HYDROFİTNESS EGZERSİZLERİNİN VÜCUT YAĞ YÜZDESİ VE VÜCUT ÇEVRESİ ÜZERİNE ETKİSİ

1Hilal Kılınç, 2İdris Kayantaş, 1Hacı Bayram Temur

1Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van
2Bingöl Üniversitesi, Bingöl

Email : hilalkilinc@msn.com, ikayantas@bingol.edu.tr, hilalkilinc@msn.com

Giriş

Sedanter yaşam, dünyada en tehlikeli hastalıklardan biridir. Olumsuz rahatsızlıkların başında, insanların durağan bir şekilde geçirdikleri zaman yer almaktadır (Dönmez ve Aydos, 2000). Bütün bu olumsuz koşullardan kurtulmak, organizmayı zinde ve sağlıklı kılmak için egzersiz yapma gereksinimi, bir zorunluluk olarak ortaya çıkmaktadır. Aktif yaşam şekli kişinin enerjisini, hareketliliğini artırır, kişiyi sedanter yaşam şeklinden uzaklaştırır ve enerjisini, isteğini arttırır (Arcury ve ark., 2006). Fiziksel egzersiz, sağlığın teşviki ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi konusunda bir fikir birliği haline gelmiştir. Uyku kalitesini ve yaşam kalitesini arttırmada anahtar bir faktör olarak hareket eder (Haskell ve ark., 2007; McGrath ve ark., 2011; Teculescu ve ark., 2010). Joseph Pilates 'in (1880-1967) öğretilerindeki bir temelden dolayı sıklıkla pilates olarak adlandırılan bu egzersiz yaklaşımı (Chang, 2000), başlangıçta neredeyse sadece hastanede yatan hastaların yatak tedavisi ile rehabilitasyonlarını yapmaya başladı. Daha sonra tanınmış dansçıların rehabilitasyonlarını ve performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olan başarılı bir fiziksel eğitmen oldu (Pilates, 1934). Ancak son yıllarda pilates rehabilitasyon ve fitness alanlarında popüler hale geldi (Chang, 2000).

Günümüzde egzersiz, sağlıklı bir yasamın temel prensiplerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Pilates vücudun temelini güçlendirir, kassal dayanıklılığı geliştirir, dengeyi, koordinasyonu, esnekliği arttırır, zihin beden bütünlüğünü sağlar ve stresi azaltır. Bu nedenle egzersiz günlük hayatımızda olması gerekenlerdendir (Cozen, 2000). Pilates egzersizleri, koordinatif bir motor beceri olan dengenin yanı sıra kas gücünün ve esnekliğinin arttırılmasında yardımcı olmaktadır. Esneklik, eklem hareketliliğinin eş anlamlısıdır ve eklemlerin aktif ve pasif hareketlerini mümkün olan en büyük genişlikle yapma yeteneği olarak tanımlanır (Herodek, 2006). Her eklemin anatomik yapısı, hareket kabiliyetinin uzayabileceği nokta iken, kas esnekliği, tüm kasların birleşik fonksiyonunda başarılı bir hareketliliğin ön şartıdır. Esneklik seviyesi, sıcaklık, yorgunluk, zindelik, cinsiyet ve özellikle ilginç olan bu araştırma için kronolojik yaşın etkisi gibi bir dizi faktörden etkilenir. Bireyin eğitim sürecinde veya organize bir egzersizde yer almaması durumunda, bireysel esneklik çocukluk ve ergenlik döneminde zaten bozulmaktadır (Obradovic, 1999).

Kadın ve erkeğin bağ dokularının fizyolojik olarak farklı olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, bu farklılıklara katkıda bulunan işleyişler iyi anlaşılmamıştır. Östrojen rol oynayabilir, çünkü östrojen reseptörleri tendonların ve bağların fibroblastlarında bulunur, bu da kollajen sentezini değiştirebilir ve doku davranışını etkileyebilir (Kjaer ve Hansen, 2008). "Kadınlarda kas tendonlarının daha küçük, zayıf, gevşek ve kas tonusunun zayıf olması eklemlere daha fazla hareketlilik kazandırmaktadır" (Zorba, 2001). Birçok araştırmacı pilates egzersizlerinin, esneklik ve vücut kompozisyonunu geliştirdiğini, vücudun temelini güçlendirip, kassal dayanıklılığı arttırdığını söylese de, bu konulardaki deneysel çalışmalar yeterli değildir (Siler, 2000).

Bulgular

Tablo 1. Düzenli Egzersiz Yapan Kadınların 6 aylık ölçümlerinin Değerlendirilmesi

	1.Ölçüm x̄±SS	2.Ölçüm x̄±SS	3.Ölçüm x̄±SS	1. ve 2. Ölçüm Arasındaki Fark (p) (%)	2. ve 3. Ölçüm Arasındaki Fark (p) (%)	1. ve 3. Ölçüm Arasındaki Fark (p) (%)	F	Gruplar Arası P
Vücut Ağırlığı (kg)	79,31±14,20*	77,69±13,10*	76,24±12,69*	*** %2.04	*** %1.86	*** %3.87	18.257	<0,001
BKI (kg/boy^2)	29,84±5,22*	29,24±4,89*	28,70±4,73*	*** %2,01	*** %1,84	*** %3,82	19,827	<0,001
Vücut Yağ Yüzdesi	30,65±5,40*	29,91±4,96*	28,79±4,86*	*** %2,41	*** %3,74	*** %6,06	22,145	<0,001
Bel çevresi	88,20±10,09*	86,90±9,80*	85,00±9,60*	*** %1,47	*** %2,18	*** %3,62	36,233	<0,001
Kalça çevresi	110,40±12,24*	108,90±11,26*	106,80±10,81*	**** %1,35	*** %1,92	*** %3,26	27,677	<0,001
Karın çevresi	98,30±16,89*	97,20±17,07*	95,40±17,15*	*** %1,11	*** %1,85	*** %2,95	54,084	<0,001
Basen çevresi	109,50±12,54	108,00±11,20	107,30±10,85	* %1,36	%0,64	%2,00	3,513	0,52
Göğüs çevresi	105,20±7,55*	103,90±7,09*	102,00±7,33*	** %1,25	** %1,82	*** %3,04	27,640	<0,001
Göğüs altı çevresi	93,60±7,36*	91,90±7,32*	90,30±7,95*	** %1,81	* %1,74	*** %3,52	20,830	<0,001
Sağ Bacak çevresi	67,00±7,49*	65,70±7,05*	64,10±6,98*	* %1,94	** %2,43	*** %4,32	22,167	<0,001
Sol Bacak çevresi	66,90±7,51*	65,70±6,86*	64,00±6,56*	* %1,73	** %2,58	** %4,33	17,749	<0,001
Sağ Baldır çevresi	40,00±3,59	39,10±3,60*	38,10±3,72*	* %2,25	*** %2,55	*** %4,75	20,496	<0,001
Sol Baldır çevresi	40,00±3,62	39,00±3,59*	38,10±3,72*	* %2.50	** %2.30	** %4,75	14,432	<0,001
Sağ Kol çevresi	34,60±4,27*	33,60±4,14*	32,70±4,27*	** %2.89	** %2.67	*** %5.49	27,404	<0,001

Sol çevresi	Kol	34,50±4,32*	33,50±4,17*	32,70±4,16*	** %2.89	** %2.38	*** %5.21	25,53	<0,001

*Ölçümler arası fark benferroni testi ile yapılmıştır. Fark çıkması durumunda 1., 2. ve 3. ölçümün yanında * işareti ile belirtilmiştir.*

Tartışma ve sonuç

Bu çalışma, 6 ay boyunca pilates ve hidrolik fitness egzersizlerinin kadınlarda vücut yağ yüzdesi ve vücut çevresi üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Segal ve diğerleri (2004), yaptıkları çalışmada, pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu, esneklik ve sağlık durumuna etkisini incelemiştir. 31 kadın, 1 erkekten oluşan çalışma grubuna 6 ay boyunca, haftada 1 saat pilates egzersizleri uygulatılmıştır. Araştırmaya ilişkin ölçümler başlangıçta, 2. ayda, 4. ayda ve 6. ay sonunda olmak üzere 4 kez tekrar edilmiştir. Çalışma sonucunda vücut kompozisyonu ve sağlık durumuna ilişkin anlamlı bir fark görülmezken esneklik değerlerinde pozitif yönde anlamlı bir değişim gözlenmiştir.

Ramezankhany ve diğerleri (2011), aerobik ve pilates egzersizleri ve düşük kalorili diyetin leptin düzeylerine, bazı lipid profillerine ve antropometrik özelliklere etkilerini incelemiştir. 47 kadın katılımcının yer aldığı çalışmada, bireyler 4 farklı gruba ayrılmıştır. Çalışma sonucunda, serum leptin konsantrasyon düzeyi ve bel kalça oranında anlamlı bir düşüş, saptanırken, kan profilleri ve lipoproteinlerde anlamlı bir değişim saptanamamıştır.

Sekendiz ve diğerleri (2006), 21 kadın katılımcının deney, 17 kadın katılımcının kontrol grubunu oluşturduğu çalışmada pilates egzersizlerinin abdominal ve bel bölgesi kas kuvveti, abdominal kas dayanıklılığı, posterior gövde esnekliği, vücut yağı ve vücut kitle indeksi üzerine etkisini incelemiştir. Egzersiz programı 5 hafta boyunca, haftada 3 kez olarak uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, uygulanan egzersiz programının abdominal ve bel bölgesi kas kuvvetini, abdominal kas dayanıklılığını ve esnekliği geliştirdiği gözlenirken, vücut ağırlığı ve vücut yağ˘ yüzdesi değerlerinde anlamlı bir değişim saptanmamıştır.

Rogers ve diğerleri (2009), 9 katılımcıdan oluşan deney grubuna 8 h/3 g/1 saat olarak tasarladıkları pilates egzersiz programını uygulamıştır, kontrol grubunu ise 13 aktif katılımcı oluşturmuştur. Kontrol grubundaki katılımcılar 8 h/3 g/1 s'lik periyotlarla, araştırmacılar tarafından belirlenmemiş, kuvvet ve kardiyovasküler etkili antrenmanlara devam etmiştir. Geleneksel mat pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonu, esneklik ve kassal dayanıklılığa etkisinin incelendiği bu çalışmanın sonucunda, vücut kompozisyonu, esneklik ve kassal dayanıklılık değerlerinde anlamlı bir gelişimin meydana geldiği görülmüştür.

Jago ve diğerleri (2006), 11 yas, 30 kız katılımcının oluşturduğu çalışmada, mat pilates egzersizlerinin vücut kitle indeksi, bel çevresi ve kan basıncı parametrelerine etkisi incelenmiştir. 4 h/5 g/1 s'lik mat pilates egzersizlerinin uygulandığı çalışma sonucunda, yüzdelik vücut kitle indeksi değerinde anlamlı bir azalma olduğu saptanırken, sistolik ve diastolik kan basıncı değerlerinde saptanan azalma istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmemiştir.

Tolnai ve diğerleri (2016), 32 deney, 18 kontrol grubu olmak üzere toplamda 50 genç sedanter kadın katılımcıdan oluşan çalışmada, mat pilates egzersizleri 10 h/1 g/ 1 s şeklinde uygulatılmıştır. Katılımcıların vücut kompozisyonu, denge, esneklik, kuvvet, psikolojik iyi oluş, beden farkındalığı ve farkındalık durumları değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, deney grubunun kas kitlesi, denge, esneklik, kas kuvveti ve beden farkındalığı değerlerinde anlamlı değişiklikler gözlenmiştir.

Fourie ve diğerleri (2013), 25 kontrol, 25 deney grubu olmak üzere, 60 yaş üstü toplamda 50 kadın katılımcıya uyguladıkları mat pilates egzersizlerinin vücut kompozisyonuna etkisini incelemiştir. Egzersiz programı 8 h/ 3 g/1 s'lik seanslar şeklinde uygulatılmıştır. Çalışma sonucunda, vücut yağ yüzdesi ve yağ kitlesinde anlamlı bir azalma, yağsız vücut kitlesinde anlamlı bir artış gözlenirken, vücut kitlesi ve vücut kitle indeksi değerlerinde anlamlı bir değişim saptanmamıştır. Kontrol grubunda ise hiçbir değer anlamlı değişim göstermemiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularına göre; vücut ağırlığı, BKİ, VYY, Bel, Kalça, Karın, Göğüs, Göğüs altı, sağ bacak, sol bacak, sağ baldır, sol baldır, sağ kol ve sol kol çevresinde ölçümler sonucunda $p<0,001$ düzeyinde anlamlı fark vardır. Basen çevresinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. 6 aylık periyotta vücut ağırlığında %3,87, BKİ %3,82, VYY %6,6, bel %3,26, kalça %3,26, karın %2,95, basen %2, göğüs %3,04, göğüs altı .%3,52, sağ bacak %4,32, sol bacak %4,33, sağ baldır %4,75, sol baldır %4,75, sağ kol %5,49 ve sol kol %5,21 oranında gelişim görünmektedir. Tüm değişkenlerin ilk ve son ölçümlerinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak; 6 aylık düzenli pilates ve hidrolik-fitness egzersizlerinin vücut yağ yüzdesine ve çevre incelmesine etkisi olduğu söylenebilir.

Literatürde hidrolik-fitness adı altında yapılan çalışmalara rastlanmamaktadır. Pilates egzersizlerine ilave antrenman metodu olarak kullanılmasının Vücut kitle indeksine çevre ölçümlerine olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Arcury TA, Snively BM, Bell RA, Smith SL, Stafford, JM, At Al. Physical activity among rural older adults with diabetes. J Rural Health. 2006; 22 (2), s:164-168.

Aydos L, ve Dönmez G. Kalistenik Çalışmaların Orta Yaşlı Sedanter Bayanların Fizyolojik ve Fiziksel Parametreleri Üzerine Etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2000; 5 (2), s:17-25.

Chang Y. Grace Under Pressure. Ten years ago, 5,000 People Did the Exercise Routine Called Pilates. The Number Now is 5 Million in America Alone. But What is It, Exactly? Newsweek. 2000; 135: 72-73.

Cozen DM. Use of Pilates in Foot and Ankle Rehabilitation. Sports Medicine and Arthroscopy Review. 2000; 8 (4), s:395-403 Oct-Dec.

Fourie, M., Gildenhuys, G.M., Shaw, B.S., Shaw, I., Toriola, A.L. and Goon, D.T. (2013). Effects of a mat Pilates program on flexibility in elderly woman. Journal on Sports Medicine, 66(4), 545-553.

Haskel WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA. Physical Activity and Public Health. Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc. 2007; 39: 1423-34.

Herodek K. Opita Antropomotorika (General anthropomotoric skills). Nis: Self Edition of Author. In Serbian, 2006.

Jago, R., Jonker, M.L., Missaghian, M. and Baranowski, T. (2005, December). Effect of 4 weeks of pilates on the body composition of young girls. Preventive Medicine, 177-180.

Kjaer M, and Hansen M. The Mystery of Female Connective Tissue. J Appl Physiol. 2008; 105: 1026–1027.

McGrath JA, O'Malley M, Hendrix TJ. Group Exercise Mode and Health-Related Quality of Life Among Healthy Adults. Journal of Advanced Nursing. 2011; 67, s:1365- 2648.

Obradović J. Motoričke Sposobnosti Morfološke Karakteristike Vežbačica Aerobne Gimnastike (Motor Abilities and Morphological Characteristics in Female Exercisers of Aerobic Gymnastics). Master Thesis, Novi Sad: Faculty of Physical Culture, University of Novi Sad. In Serbian, 1999.

Ramezankhany, A., Ali, P.N. and Hedayati, M. (2011, May-June). Comparing effects of aerobics, pilates exercises and low calorie diet on leptin levels and lipid profiles in sedentary women. Iranian Journal of Basic Medical Sciences, 256-263.

Rogers, C. and Gibson, A.L. (2009, September). Eight-week traditional mat pilates training-program effects on adult fitness characteristics. Research Quarterly for Exercise and Sport, 569-574.

Segal, N.A., Hein, J. and Basford, J.R. (2004, December). The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 1977-1981.

Sekendiz, B., Altun, Ö., Korkusuz, F. ve Akın, S. (2007, October). Effects of pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 318-326.

Siler B. The Pilates Body. Broadway Books, New York; 2000.

Teculescu D, Chenuel B, Benamghar L, Michaely JP, Hannhart B. Is a Sedentary Lifestyle a Risk Factor for Sleep-Related Respiratory Disturbance? Revue de Maladies Respiratoires. 2010; 27, s:703-708.

Tolnai, N., Szabo, S., Köteles, F. and Szabo, A. (2016, May). Physical and psychological benefits of once-a-week Pilates exercises in young sedentary women: A 10-week longitudinal study. Physiology & Behavior, 211-218.

Zorba E. Fiziksel Uygunluk, Gazi Kitabevi; 2001, 2. Baskı, Mug̃la.

SB532

12 HAFTALIK DÜZENLİ ZUMBA EGZERSİZLERİNİN ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ

1Hilal Kılınç, 2Akan Bayrakdar, 2İdris Kayantaş, 3Mehmet Günay

1Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van
2Bingöl Üniversitesi, Bingöl
3Gazi Üniversitesi, Ankara

Email : hilalkilinc@msn.com, akanbayrakdar@gmail.com, ikayantas@bingol.edu.tr, mgunay@gazi.edu.tr

Abstract

The Effect of 12-Week Regular Zumba Exercises on Antropometric Properties

The aim oft this study is to analyze the effects of 12-week regular zumba exercises on antropometric properties. A total of 20 women who participated in the study consisted of 10 experimental groups and 10 control groups with a mean age of 38.25 ± 4.22 who performed regular zumba exercise for 12 weeks. In the research, two measurements were taken as pre and post test. In the study, body fat percentage measurements were taken by bioelectrical impedance method and environmental measurements were taken by tape measure. The data obtained at the end of the research were evaluated in SPSS program. Arithmetic mean, standard deviation values of the measurements, intra and intergroup differences and percentage development differences were obtained. According to the findings of the research, a significant difference of $p<0.001$ value has been detected, as a result of the measurements taken for the body weight, BMI, BFB, Waist, Buttock, Abdomen, Chest, Lower Chest, right leg, left leg, right calf, left calf, right arm and left arm measurements. With regard to the hip circumference, no significant difference has been detected between the groups. The change rates observed within a 12-week period are as follows: 4,80% in the body weight, 4,87% in BMI, 5,75% in the BFP, 3,82% in the waist, 3,91% in the buttock, 3,91% in the abdomen, 3,88% in the hip, 2,69% in the chest, 4,01% in the lower chest, 5,07% in the right leg, 4,76% in the left leg, 5,44% in the right calf, 5% in the left calf, 4,41% in the right arm and 3,78% in the left arm. A significant difference was found at the $p <0.001$ level in the first and last measurements of all variables of Zumba group. In conclusion, it can be said that 12-week regular Zumba exercises have effects on the reduction of Antropemetric properties.

Keywords: Zumba, woman, exercise, antropometri.

Giriş

Günümüzde, egzersiz sağlıklı bir yaşamın temel prensiplerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Egzersizle sağlıklı bir yaşam, ancak egzersiz programlarının amaca uygun bir şekilde yapılmasıyla mümkün olmaktadır. Bu sebeple, egzersiz protokolleri, değişik yaş gruplarına ve cinsiyete özgü plânlanmalıdır (Tortop, Ön ve Öğün, 2010).

Fiziksel aktivite kilo verme ve kilonun geri alınmasının önlenmesinde en etkili yoldur. Egzersiz yapan ve yapmayan grupların karşılaştırıldığı çalışmalarda egzersiz yapan grubun yapmayanlara oranla daha fazla kilo verdikleri ve kaybettikleri kiloyu daha az geri aldıkları görülmüştür. Boyce vd. egzersiz

yapılmamasından dolayı obezitenin arttığını bildirirken, ayrıca kilo vermenin egzersiz ile ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir (Sevimli, 2008). Fazla kalori içeren beslenme tarzının hâkim olduğu ülkelerde kilo alımının önlenmesi için daha uzun süreli aktivitelerin yapılması gerektiği, bu sürenin günde 60-90 dakika yürüyüş veya yüksek yoğunluklu aktiviteler olması önerilmektedir (Branca vd., 2007).

Şu anda fitnessdaki en popüler sınıf zumba kulübüdür. İlk zumba egzersizini 90'lı yıllarda Colombiyada latin dansından ilham alan ünlü fitness antrenörü Alberto "Beto" Perezdir. Alberto' nun arabasında unuttuğu latin müzik kasetleri vardı ve onu sadece motive eden rumba ve merengue salsa müzikleriyle sınıfta dans etmeye başladı ve ona katılanlarla zumba ortaya çıkmıştır (Luettgen, Foster, Doberstein, Mikat, ve Porcari, 2012).

Zumbanın bu derece popüler olmasının sebebi yaratıcısının "bunu yapmanın doğru ya da yanlış yönteminin olmadığını iddia etmesidir. Katılımcılar müziğin ritmine ayak uydurmaya teşvik edilir ve koreografi başka grup egzersizlerine nazaran daha az resmidir. Zumba daha çok parti dansıdır ve popüler bir laf olan "Antrenmanı bir kenara bırak ve partiye katıl" mottosuyla bağdaşır. Şuanda dünya üzerinde 125 farklı ülkede 110.000 bölgede 12 milyon insan zumba yapmaktadır. Son zamanlarda zumba 2012 yılı için dünya çapında 9. fitness trendi olarak yerini almıştır. Zumbanın yaygınlaşan popülaritesine rağmen bu dansın potansiyel fitness yararını ortaya koyan çok az araştırma vardır (Luettgen, Foster, Doberstein, Mikat, ve Porcari, 2012).

Fitness grup egzersizleri, vücut şeklini düzene sokmayı ve daha sağlıklı yaşamayı sağlayan programlanmış fiziksel aktiviteleri temsil eder. Zumba fitness ise dans antrenmanlarının Latin Amerikan dans ve müziğinden esinlenen yeni bir türüdür. Egzersizler merengue, salsa, samba, cumbia, diğer Latin danslarının temel adımlarını ve temel aerobik hareketlerini birleştirir ve aynı zamanda hip-hop dansı ve Afrika dansları gibi danslarla içeriğini zenginleştirir. Zumba kalori tüketimini arttıran kardiyovasküler sistemi geliştiren ve tüm vücudun dayanıklılığını arttıran ve aerobik antrenmanın temelini oluşturan egzersizlerin kaynaşmasıdır. Fitness egzersizlerine olan bu doğal yaklaşım vücut uyumu, duruşunuzu düzeltme ve kemik kas eklem noktalarınızı güçlendirme gibi amaçlarınızı gerçekleştirir (Ljubojevic, Jakovljevic ve Poprzen, 2014).

Düzenli fiziksel aktivite olarak; dans sporu gibi kolaylıkla uygulaması yapılabilen ve kıyafet ya da spor salonu gibi zorunlu malzeme kısıtlaması olmayan aerobik tabanlı çalışmalar herkese olduğu gibi kısıtlı zaman ve imkânı olan bireyler için de tavsiye edilebilir.

Yöntem

Araştırmanın yöntemsel modeli deneysel çalışmadır. Araştırmaya 12 hafta düzenli zumba egzersizi yapan ve yaş ortalaması 38,25±4,22 olan 10 deney grubu ve 10 kontrol grubu toplam 20 kadın katılmıştır. Araştırmada ön ve son test olmak üzere 2 ölçüm alınmıştır. Araştırmada vücut yağ yüzdesi ölçümleri biyoelektrik impedans yöntemi ve çevre ölçümleri mezure ile alınmıştır.

Zumba Egzersizleri: Araştırma grubuna haftada 3 gün, hedef kalp atım sayısının %50 - 60 şiddetinde, 60 dakika (ısınma ve soğuma dahil) arasında zumba egzersizi olarak farklı dans müzikleri eşliğinde komplike hareketlerden oluşan koreografi uygulanmıştır (Lukic, 2006). Bu uygulama 8-10 zumba müziğinden oluşmaktadır, her müzik 3-5 dakika, 15-30 saniye aralıklı dinlenmeli şekilde yapılmıştır (Ljubojevic, Jakovljevic ve Poprzen, 2014). Araştırma grubuna uygulanan tüm ölçümler ve testler antrenman programı başlanmadan iki gün önce ve antrenman programı bittikten iki gün sonra olmak üzere iki kez yapılmıştır.

Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu

Vücut kompozisyonu ölçümünde Tanita marka bioelektirik empedans analizi (BIA) kullanılmıştır. BIA tekniği vücuda 54 Mhz.'lik elektrik akımının verilmesi sonucunda vücudun akıma karşı direncini ölçer.

Yağsız vücut ağırlığının fazla olması aynı zamanda su miktarının da fazla olması anlamına gelmektedir. Elektrik akımları su içerisinde daha hızlı hareket eder. Yağ oranı vücutta fazla ise elektrik akımının karşılaşacağı dirençte fazlalaşır (Fahey ve ark,2005).

Çevre Ölçümleri

Çevre ölçümleri 8 bölgeden (Bel, Kalça, Basen, Göğüs, Göğüs altı, Uyluk, Calf, Biceps) mezure kullanılarak alınmıştır.

Bulgular

	Grup	N	İlk Test $\bar{X}$±SS	Son Test $\bar{X}$±SS	Grup içi Değişim (%)	Gruplar arası F	p
Vücut Ağırlığı (kg)	Zumba	10	68,30±5,80	65,02±5,66	3,28 (%4,80)***	32,792	<0.001
	Kontrol	10	73,07±12,47	72,87±12,39	0,20 (%0,27)		
BKI (kg/boy^2)	Zumba	10	25,42±3,43	24,18±3,17	1,24 (%4,87)***	24,952	<0.001
	Kontrol	10	26,79±4,68	26,72±4,65	0,07 (%0,26)		
Vücut Yağ Yüzdesi	Zumba	10	26,43±2,39	24,91±2,26	1,52 (%5,75)***	70,508	<0.001
	Kontrol	10	26,77±4,65	26,75±4,61	0,02 (%0,07)		
Bel çevresi(cm)	Zumba	10	83,60±10,27	80,40±10,37	3,20 (%3,82)***	30,140	<0.001
	Kontrol	10	87,30±11,55	86,50±11,50	0,80 (%0,91)		
Kalça çevresi(cm)	Zumba	10	104,60±4,11	100,50±3,77	4,10 (%3,91)***	87,045	<0.001
	Kontrol	10	105,20±9,13	104,70±9,16	0,50 (%0,47)		
Karın çevresi(cm)	Zumba	10	96,30±6,75	92,10±7,37	4,20 (%4,36)***	38,345	<0.001
	Kontrol	10	93,50±9,80	93,20±9,75	0,30 (%0,32)		
Basen çevresi(cm)	Zumba	10	100,30±4,19	96,40±4,52	3,90 (%3,88)***	98,568	<0.001
	Kontrol	10	107,80±8,67	107,60±8,63	0,32 (%0,18)		
Göğüs çevresi(cm)	Zumba	10	96,40±4,59	93,80±4,75	2,60 (%2,69)***	24,142	<0.001
	Kontrol	10	97,60±9,39	97,50±9,34	0,10 (%0,10)		
Göğüs altı çevresi(cm)	Zumba	10	87,20±6,28	83,70±6,61	3,50 (%4,01)***	13,188	<0.01
	Kontrol	10	87,00±9,70	85,80±10,27	1,20 (%1,37)		
Sağ bacak çevresi(cm)	Zumba	10	61,10±3,51	58,00±3,52	3,10 (%5,07)***	64,145	<0.001
	Kontrol	10	64,60±4,99	64,30±4,98	0,3 (%0,46)		

Sol bacak çevresi(cm)	Zumba	10	60,90±3,38	58,00±3,55	2,90 (%4,76)***	55,309	<0.001
	Kontrol	10	64,60±4,99	64,30±4,98	0,3 (%0,46)		
Sağ baldır çevresi(cm)	Zumba	10	36,90±2,07	34,90±2,60	2,00 (%5,42)***	135,000	<0.001
	Kontrol	10	39,40±2,98	39,40±2,98	0 (%0)		
Sol baldır çevresi(cm)	Zumba	10	36,00±3,77	34,20±3,39	1,8 (%5,00)***	51.882	<0.001
	Kontrol	10	39,40±2,98	39,40±2,98	0 (%0)		
Sağ kol çevresi(cm)	Zumba	10	31,70±2,86	30,30±3,12	1,4 (%4,41)***	72,250	<0.001
	Kontrol	10	33,00±4,24	33,00±4,24	0 (%0)		
Sol kol çevresi(cm)	Zumba	10	31,70±2,86	30,50±3,12	1,2 (%3,78)***	64,488	<0.001
	Kontrol	10	32,90±4,09	32,90±4,09	0 (%0)		

*P<0,001*** p<0.01** p<0.05**

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bulgularına göre; vücut ağırlığı, BKİ, VYY, Bel, Kalça, Karın, Basen, Göğüs, Göğüs altı, sağ bacak, sol bacak, sağ baldır, sol baldır, sağ kol ve sol kol çevresinde ölçümler sonucunda p<0,001 düzeyinde anlamlı fark vardır. 12 haftalık periyotta deney grubunun vücut ağırlığında %4,80, BKİ %4,87, VYY %5,75, bel %3,82, kalça %3,91, karın %4,36, basen %3,88, göğüs %2,69, göğüs altı %4,01, sağ bacak %5,07, sol bacak %4,76, sağ baldır %5,42, sol baldır %5, sağ kol %4,41 ve sol kol %3,78 oranında gelişim görünmektedir. Zumba grubunun tüm değişkenlerinin ilk ve son ölçümlerinde p<0,001 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak; 12 haftalık zumba egzersizlerinin antropometrik özellikler üzerine etkisi olduğu söylenebilir.

Biçer, Yüktaşır, Yalçın ve Kaya (2009)' nın yaptığı araştırmada deney grubu 8 haftalık (haftada 3 gün, günde 60 dakika) aerobik dans egzersizlerine katılmıştır. Çalışma, tek grup ön test-son test şeklinde planlanmıştır. Sonuç olarak; vücut ağırlığı ve çevre ölçümleri değerlerinde olumlu yönde anlamlı fark bulunmuştur.

Micallef (2014)' in yapmış olduğu çalışmaya 36 kadın katılmıştır. 8 hafta boyunca haftada 16 saatlik zumba oturumu, ısınma soğuma faaliyetleri, merengue, salsa ve bachata uygulanmıştır. Egzersiz dışında beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları değiştirilmiştir. Araştırma sonucunda vücut yağ oranında olumlu yönde anlamlı fark bulunmuştur.

Akdur, Sözen, Yiğit, Balota ve Güven (2007)' in yaptığı araştırmaya sağlıklı 60 sedanter orta yağlı ve genç kadın katılmıştır. Gruplara 10 hafta süresince, haftada 3 gün bir saat egzersiz uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; vücut yağ oranı değerlerinde pozitif yönde anlamlı bir fark görülmüştür.

Carol ve arkadaşları, yaşları 24-48 arasında olan 60 erkek ve kadın üzerinde aerobik dans ve yürüyüş egzersizinin performansa etkisini araştırmışlardır. Denekleri iki gruba ayırarak, bir gruba aerobik dans programı, diğer gruba yürüyüş egzersizini 8 hafta süreyle uygulamışlardır. Çalışma sonunda her iki grubunda vücut ağırlığında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır.

Nindl ve arkadaşları (2000) 31 sağlıklı kadına 6 ay süre ile haftada 5 gün rezistans ve aerobik kombinasyonundan oluşan bir egzersiz programı uygulamışlardır. Antrenman öncesi ve sonrası vücut ağırlık ortalamalarını 66,5-64,8 kg, yağ ağırlık ortalamalarını 24,7-22,1 kg, yağsız vücut ağırlığını 41,8-42,7 kg olarak tespit etmişler, antrenman sonunda vücut ağırlığında %2,2 yağ ağırlığında %10 oranında bir azalma yağsız vücut ağırlığında ise %2,2 oranında bir artış kaydetmişlerdir.

Lorei, Ballard, Mckeown ve Zinkgraft (1990), yaşları 35-70 arasında olan menopoz dönemine girmemiş (n=43) ve menopoz dönemindeki (n=66) toplam 109 kadına 6 ay süre ile haftada 3 gün her seans 60 dakika olacak şekilde yürüme-jog ve hafif ağırlık egzersizleri yaptırarak vücut kompozisyonundaki değişiklikleri incelemişlerdir. Egzersiz sonrasında menopoz dönemine girmemiş kadınlar ile menopoz dönemindeki kadınların vücut kompozisyonlarının egzersize cevabının benzer olduğunu ve egzersiz grubunun yağ oranlarının sedanter gruba göre daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Çolakoğlu ve Karacanın orta yaş ve genç bayanlara 12 haftalık, haftada 3 gün 45 – 60 dakika, %50 – 75 şiddetinde aerobik egzersiz uyguladıkları çalışmada, her iki grupta da vücut ağırlığında azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak; 12 haftalık zumba egzersizlerinin antropometrik özellikler üzerine olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

Aktur H., Sözen, A.B., Yiğit, Z., Balota, N. & Güven, Ö. (2007). The effects of walkıng and step aerobıc exercıse on physıcal fıtness parameters ın obese women. İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi, (7)70, 64-69.

Altınöz, E. (2010). Sekiz haftalık step-aerobik çalışmasının 12-14 yaş arası kız öğrencilerde sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi.

Branca, F., Nıkogosıan, H., Lobsteın, T. (2007). The challenge of obesity in the who european region and the strategies for response. WHO Europe. Denmark.

Carol E.G., Julie S., McKinney M.S., Richard A., Carleton M.D. Is Aerobic Dance and Effective Alternative to Walk-Jog Exercise Training. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 32(2), pp. 136-141, 1992.

Çolakoğlu, F.F. Karacan, S. (2006), Genç Bayanlarda ve Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. Kastamonu Eğitim Fakültesi.

Fahey TD, Insel PM, Roth WT .(2005)Fit and Well. McGraw-HillSixth Edition, USA.

Ljubojević, A., Jakovljević, V., & Popržen, M. (2014). Effects of zumba fıtness program on body composition of women. Sportlogia, 10(1), 29-33.

Lorei, G.S., Ballard, J.E., Mckeown, B.C., Zinkgraft, S.A., "Body Composition Alterations Consequent to an Exercise Program for Pre and Postmenopausal Women" Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 30(4), pp. 426-433, 1990.

Luettgen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., & Porcari, J. (2012). Zumba®: ıs the "fitness-party" a good workout. Journal Of Sports Science And Medicine, 11(2), 357-358.

Lukic, A. (2006). The relationship between motorskills and performance efficiency of the basic technique steps in sport dance. Unpublishedmaster's thesis. Universita of Banja Luka, Faculty of Physical Education and Sports.

Micallef, C. (2014). The effectiveness of an 8-week Zumba programme for weight reduction in a group of Maltese overweight and obese women. Sport Sciences for Health,10(3),211-21

Nindl, B.C., Harman, E.A., Marx, J.O., Gotshalk, L.A., "Regional Body Composition Changes in Women After 6 Months of Periodized Physical Training", Journal of Applied Physiology, 88(6), pp. 2251-2259, 2000.

Sevimli, D. (2008). Erişkinlerde fiziksel aktivite-beden kitle indeksi ilişkisinin araştırılması. TAF Prev Med Bull., 7(6), 523-528.

Tortop, Y., Ön, B. O., & Öğün, E. S. (2010). Bayanlarda 12 hafta uygulanan step- etkisi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 12(2), 91-97.

SB534

BEDEN KÜTLE İNDEKSİ İLE EMPATİK EĞİLİM DEĞİŞİR Mİ?

[2]Selma Karacan, [1]Sıla Rümeysa Ölçek, [3]F. Filiz Çolakoğlu

[1]Selçuklu Belediyesi, Konya
[2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya
[3]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *selmakaracan@gmail.com, olceksila@gmail.com, ffcolakoglu@gmail.com*

Abstract

In developed and developing societies, individuals with high BMIs experience social problems as well as physical and physiological problems. Negative prejudgments on obese people in social environments increase the severity of the physical and psychological problems of obese individuals. Thus, they lead to increasing health problems such as delays-interruptions-postponements in obese individuals' response to the treatment together with the decrease in intrafamily and friendship relationships. In the light of this information, the aim of this study was to determine the effect of the body mass index on the changes in the empathetic tendency levels in sedentary women.

The population of the research consisted of sedentary women who resided in Selçuklu District of Konya Province and aged between 18-63 with a BMI of at least 18.51 kg/m^2 and the sampling was comprised of 1215 voluntary sedentary women in total, who were selected randomly: Group 1: BMI 18.51-24.99 (n=428), Group 2 BMI 25.00-29.99 (n=419) and Group 3: BMI>30 (n=368). The BMI values, body weights and heights of the participants were specified. For empathetic tendency levels, the “Empathetic Tendency Scale (ETS)”, which was developed by Dökmen (1988), was used. For the data analysis, the one-way variance analysis (ANOVA) was executed for the determination of the intergroup differences in normally distributed data, and the Post Hoc Tukey's test was applied to compare the group means of the results of the variance analysis, which were found statistically significant.

The body mass index of the sedentary women was $F(2, 1212)=2507.572$ $p<0.00$, and their empathetic tendency levels were $F(2, 1212)=33.458$, p0.00; a significant difference was observed between the groups (p0.01- p0.05).

As a result of the findings, the empathetic tendency level was determined to decrease as the body mass index increased. In consequence of these findings, it can be mentioned that attention should be paid to solution-oriented awareness-raising trainings and exercising programs for individuals regarding obesity, which is reported as one of most important health problems in our country. Meanwhile, it is thought that the life quality of the society can be increased by providing the individuals in the social communication network with psycho-social training enabling them to feel empathy with obese individuals.

Keywords: Sedentary, woman, BMI, empathy.

Giriş

İnsan bedeninde normalin üzerinde, sağlığı olumsuz etkileyecek düzeyde, yağ toplanması obezite olarak tanımlanır. Bireyin sahip olduğu fazla kilolar, genetik faktörler, beslenme alışkanlıkları, içinde bulunduğu çevresel etkiler ve psikososyal etkiler başta olmak üzere çok fazla değişen ile etkileşim göstermektedir (Morris, 2015). Obezitenin saptanmasında beden kütle indeksi (BKİ), bel çevresi kalınlığı ve bel kalça oranı ölçümleri kriter olarak kullanılmaktadır (Who 2015). Dünyada, özellikle gelişmiş ülkelerin en önemli sağlık sorunlarından biri olan obezite, Türkiye'de de önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır (Kılıçarslan ve Sanberk 2016). Ancak obezite sadece fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların sebebi değildir, son yıllarda obezitenin sosyal problemlerle ilişkisi de dikkat çekmektedir (Welborn 2013, Usta ve Akyollcu 2014).

Çağımızda sosyal bir varlık olarak yaşamını sürdürmek zorunda olan insanın hayatında iletişimin ve empatinin önemi büyüktür (Rogers 1983). Empati, bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyması onun kendine özgü dünyasını, duygu ve düşüncelerini tam olarak anlayıp ifade etmesidir. Dökmen (1994) empatiyi, empatik eğilim (EE) ve empatik beceri (EB) olmak üzere iki yönüyle tanımlamıştır. Empatik eğilim, empatinin duygusal boyutunu oluşturmakta ve bireyin empati yapma potansiyelini göstermektedir. Empatik beceri ise bireyin empati kurabilme durumunu ifade etmektedir. Barrett-Lennard (1993) birey ile empati kurarken bu sürecin dört aşamada gerçekleştiğini ifade etmiştir. Birinci aşama; bireyin duygularını fark etmesi ve anlaması, ikinci aşama; iletişim kurması, üçüncü aşama; bireyin dinlendiğini ve anlaşıldığını hissetmesi, dördüncü aşama ise; bireyin kendini ifade etmesidir (Kaukiainen ve ark 1999).

Fazla kilolu olan bireylerin vücut imgeleri nedeniyle toplumda damgalama ve ayrımcılığa maruz bırakılmaları bu bireylerde bazı psikolojik sorunların oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bu sorunların arasında azalmış benlik saygısı, duygu durum bozuklukları, motivasyon sorunları, yeme bozuklukları, beden imgesi algı bozukluğu ve bireyler arası iletişim problemleri yer almakta ve bu sorunlar nedeniyle bireylerin yaşam kalitesinde azalma meydana gelmektedir (Djalalinia ve ark 2015, Puhl ve King 2013). BKİ nin empatik eğilim düzeyine etkileri araştırıldığında literatürün oldukça yetersiz olduğu görüldü dolayısıyla bu çalışma, sedanter kadınlarda beden kütle indeksinin empatik eğilim düzey değişikliğine etkisini araştırmak amacıyla yapıldı.

Yöntem

Çalışmaya Konya ili Selçuklu ilçesinde ikamet eden, Selçuklu Belediyesi Sosyal Tesislerine üye olup henüz egzersiz faaliyetlerine aktif olarak başlamayan 1215 gönüllü sedanter kadın katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında Dökmen (1988) tarafından geliştirilen Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ) ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Post Hoc-Tukey testi ve için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi kullanılmıştır.

Araştırma Modeli

Sedanter kadınlarda beden kütle indeksinin empatik eğilim düzey değişikliğine etkisinin belirlenmesi amaçlayan bu çalışmada, halen var olan bir boyutu var olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan araştırma tarama modeli (Büyüköztürk 2013) kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini Konya ili Selçuklu ilçesinde ikamet eden BKİ en az 18,51 kg/m^2 olan sedanter kadınlar, örneklemini ise rastgele yöntem ile 1. Grup: BKİ 18.51-24.99 (n=428), 2. grup BKİ 25.00-29.99 (n=419) ve 3. Grup: BKİ >30 (n=368), olarak toplam 1215 gönüllü sedanter kadın oluşturdu.

Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanmasında Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ), bireylerin günlük yaşamdaki empati kurma potansiyellerini ölçmek amacıyla Dökmen (1988) tarafından geliştirilmiştir. Likert tipte bir ölçek olup, 20 sorudan oluşmakta ve her soruya 1'den 5'e kadar puan verilmektedir. Puanları toplarken 3,6,7,8,11,12,13,15. sorular tersinden toplanmaktadır. Ölçekten alınacak minimum puan 20, maksimum puan ise 100'dür. Toplam puan deneklerin empatik eğilim puanlarını ifade eder. Puanın yüksek olması, empatik eğilimin yüksek olduğunu; düşük olması empatik eğilimin düşük olduğunu gösterir. EEÖ, Dökmen (1988) tarafından 70 kişilik bir öğrenci grubuna ölçeğin tekrarı yöntemiyle, üç hafta arayla iki defa uygulanmıştır. Bu uygulamadan elde edilen ölçeğin güvenirliği .82'dir. EEÖ'nin geçerlik çalışması yine Dökmen (1988) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmanın güvenirliği ise .86 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Normal dağılan verilerde gruplar arası farklılıkların tespiti için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), istatistiksel açıdan önemli bulunan varyans analizi sonuçlarının grup ortalamalarını karşılaştırmak için de Post Hoc-Tukey testi kullanıldı.

Bulgular

Tablo 1. Deneklerin demografik özellikleri

Değişkenler	**1. Grup** **18.51-24.99 (Normal)** **N=428**	**2. Grup** **25.00-29.99 (Fazla Kilolu)** **N=419**	**3. Grup** **>30 Obez** **N=368**
	X±Ss	**X±Ss**	**X±Ss**
Yaş (yıl)	33,28±10,12	35,56±9,55	38,55±11,47
Vücut ağırlığı (kg)	59,85±6,89	73,53±5,41	90,10±12,88
Boy Uzunluğu (cm)	163,26±5,21	163,19±6,09	161,16±5,95

Tablo 2. Deneklerin beden kütle indeksine göre empati eğilim düzeyi ve gruplararası farklılık

Değişkenler	**1. Grup** **18.51-24.99 (Normal)**	**2. Grup** **25.00-29.99 (Fazla Kilolu)**	**3. Grup** **>30 Obez**	**F**	**P**

	N=428			N=419			N=368				
	X̄±Ss	**Min.**	**Max.**	**X̄±Ss**	**Min**	**Max.**	**X̄±Ss**	**Min.**	**Max.**		
Empati Eğilimi (20-100 puan)	70,34±6,95	47	95	68,18±6,47	37	88	66,31±7,49	29	90	33,458	,000
BMİ kg/m²	22,42±1,80	18,51	24,99	27,64±1,31	25	29,97	34,65±3,86	30,01	47,66	2507,572	,000

** p<0.01-* p<0.05

Tablo 3. Gruplararası ortalamalar farkı

** p<0.01-* p<0.05

Tartışma ve Sonuç

Sedanter kadınlarda beden kütle indeksinin empatik eğilim düzeyine etkisini belirlemeyi amaçlayan bu çalışma 1215 gönüllü kadının katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar vücut kütle indekslerine göre; normal, fazla kilolu ve obez olmak üzere 3 gruba ayrılmış ve BKİ ortalamaları normal olan 1. grubun empatik eğilim düzeyi yüksek kilolu ve obez olan 2. ve 3. gruplardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Dökmen (1988) psikodramanın empatik beceri ve empatik eğilim üzerine etkisini test ettiği çalışmasında, eğitim alan grubun empatik beceri ölçeğinden aldıkları puanların arttığı ve ölçümler arası anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir.

Yüksel (2004) yaptığı araştırmada, empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, empati eğitim programı uygulanan öğrencilerin empatik becerilerinde, bu programın uygulanmadığı öğrencilerin empatik becerilerine göre anlamlı düzeyde bir artış olduğu saptanmıştır.

Çocuklarına kötü muamele eden ve etmeyen annelerin empati düzeyleri ve denetim odağı boyutlarının incelendiği bir çalışmanın sonucunda; çocuklarına kötü muamelede bulunan annelerin empati

Değişkenler		**Grup I 18,51-24,99 kg/m²**		**Grup II 25,00-29,99 kg/m²**
		Grup II	**Grup III**	**Grup III**
Empati Eğilimi (20-100 puan)	**Ort. farkı**	2,162	4,031	1,869
	p	**,000**	**,000**	**,001**
BMİ **kg/m²**	**Ort. farkı**	-5,17	-12,56	-7,39
	p	**,000**	**,000**	**,000**

düzeylerinin çocuklarına kötü muamelede bulunmayan annelerin empati düzeylerinden daha düşük ve

daha dıştan denetimli oldukları görülmüş ve kötü muamele eden ve etmeyen annelerin empati düzeyleri ile denetim odağı boyutları arasında güçlü bir ters ilişki bulunmuştur (Wiehe 1987).

Oberrieder ve ark (1995)'nın diyetisyenler ve diyetetik öğrencilerinin obeziteye yönelik tutumlarını inceleyen araştırmalarında, normal BKİ aralığında olanların obeziteye karşı daha fazla negatif tutuma sahip oldukları ve fazla kilosu olan bireylere daha az toleranslı olduklarını tespit etmişlerdir.

Ata ve ark (2014) tarafından yapılan beden algısı ve obezite ile ilgili bir çalışmada, BKİ'si normal bireylerin büyük kısmının kendi beden algısını normal olarak değerlendirdiğini (% 97), BKİ'si yüksek olanların da çoğunluğunun kendi bedenlerini normal olarak değerlendirdiğini (% 61) belirtmişlerdir.

Sonuç olarak; bizim çalışmamızda beden kütle indeksi artıkça empati eğilim düzeyinin azaldığı tespit edildi. BKİ nin empatik eğilim düzeyine etkileri araştırıldığında literatürün oldukça yetersiz olduğu görüldü dolayısıyla yapmış olduğumuz çalışma ilk olup bundan sonraki çalışmalara model olacağı düşünülmektedir. Bu bulgular neticesinde ülkemizde en önemli sağlık problemlerinden biri olarak rapor edilen obezite hakkında, bireyleri çözüm odaklı bilinçlendirme eğitimlerine ve egzersiz programlarına ivedili bir şekilde yer verilmesi gerektiği söylenebilir. Aynı zamanda sosyal iletişim ağındaki bireylere obez bireyler ile empati kurmalarına yönelik psiko-sosyal eğitimler ile birlikte toplumun yaşam kalitesinin arttırabileceği düşünülmektedi

Kaynaklar

Ata A, Vural A, Keskin F, 2014. Beden algısı ve obezite. Ankara Medical Journal, 14, 74-84.

Barrett-Lennard GT, 1993. The phases and focus of empathy. Br J Med Psychol, 66, 3-14.

Büyüköztürk Ş, 2013. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, 18. Baskı, Ankara, Pegem Akademi Basımevi.

Djalalinia S, Qorbani M, Peykari N, 2015. Health impacts of obesity. Pakistan Journal of Medical Sciences, 31, 239–242.

Dökmen Ü, 1994. İletişim Çatışmaları ve Empati, İstanbul, Sistem Yayıncılık, s. 119-150.

Dökmen, Ü, 1988, Empatinin yeni bir modele dayanarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21, 155-190.

Kaukiainen AA, Bjorkqvist K, Lagerspetz K, Osterman K, Salmivalli C, Rothberg S, Ahlbom A, 1999. The relationship between social intelligence, empathy, and three types of aggression. Aggressive Behavior, 25, 81-89.

Kılıçarslan S, Sanberk i, 2016. Ergen bireylerin benlikl saygısı, beden kitle indeksi ve yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi. Journal Of Human Sciences, 13, 3211-3220.

Morris MJ, Beilharz JE, Maniam J, Reichelt AC, Westbrook RF, 2015. Why is obesity such a problem in the 21st century The intersection of palatable food, cues and reward pathways, stress, and cognition. Neurosci Biobehav Rev, 58, 3645.

Oberrieder H, Walker R, Monroe D, 1995. Attitude of dietetics students and registered dietitians toward obesity. Journal Of The American Dietetic Association, 95, 914-6.

Puhl RM, King KM, 2013. Weight discrimination and bullying. Best Practice&Research Clinical Endocrinology& Metabolism, 27, 117-127.

Rogers R, 1983. Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 14, 103-124.

Usta E, Akyolcu N, 2014. Cerrahi hemşirelerinin fazla kilolu/ obez hasta bakımına ilişkin bilgi ve uygulamalarının değerlendirilmesi. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 22, 1-7.

Welborn S, 2013. Comparison of obesity bias, attitudes, and beliefs among undergraduate dietetic students, dietetic interns, and practicing registered dietitians. East Tennessee State University, Department of Allied Health Sciences. Master's Thesis, Johnson.

Wiehe VR, 1987. Empathy and Locus of Control in Child Abusers. Journal Of Social Service Research, 9, 17-30.

World Health Organization WHO, 2015. Obesity and overweight. Erişim adresi: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/ Erişim tarihi: 10.10.2019

Yüksel A, 2004. Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik Becerilerine etkisi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17, 341-354.

SB537

YAŞIN MENOPOZ SEMPTOMLARINA ETKİSİ

[2]Selma Karacan, [1]Sıla Rümeysa Ölçek, [3]F. Filiz Çolakoğlu

[1]Selçuklu Belediyesi, Konya
[2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya
[3]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *selmakaracan@gmail.com, olceksila@gmail.com, ffcolakoglu@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to determine the effect of age on menopausal symptoms in sedentary women in menopause.

The research population consisted of sedentary women who had a stable state of general health, were diagnosed with menopause in natural terms and resided in Selçuklu District of Konya Province, and the sampling was comprised of 308 voluntary women in total, who were selected randomly and divided into 3 groups as per the age classification(Group 1 between 30-39 years of age n=54, Group 2 between 40-49 years of age n=184, Group 3 older than 50 years of age n=70). For the data collection in the research, the "Menopause Rating Scale (MRS)", which was developed by Schneider, Heinemann et al. (1992) and translated into Turkish by Gürkan (2005), was used. For the data analysis, the one-way variance analysis (ANOVA) was executed for the determination of the intergroup differences, and the Post Hoc Tukey's test was applied to compare the group means of the results of the variance analysis, which were found statistically significant.

According to the findings, no significant difference was found (p0.05) when intergroup means of the Menopausal symptom sub-dimensions “Psychological Complaint F(2, 305)= .495 p<0.610”, “Urogenital Complaint F(2, 305)=1.468 p0.232” and General F(2, 305)= 1.710 p0.183” of sedentary women diagnosed with menopause were compared. In the sub-dimension “Somatic Complaints F (2,305)= 4.259 p<0.015”, the means of Group 1 are observed to be significantly different than Group 2 and 3. (p0.05).

As a result, it was determined that somatic feelings increased by age. Long-term age-oriented exercising programs can be established so that these negative feelings cannot affect the life qualities of women in the later years of menopause.

Keywords: Menopause, Sedentary, Woman, Menopausal Symptoms.

Giriş

Doğmak, büyümek, ölmek gibi menopoz da kadınlarda yaşamın bir parçasıdır. Menopozla birlikte üreme dönemi biter ve hormonal çekilme belirtileri başlar (Soules ve ark 2001). Kadın yaşamında

önemli bir dönem olan menopoz, menstrual siklusun kalıcı olarak sonlanması olarak tanımlanır. Bu dönemde kadınların psikolojik, fizyolojik ve hormonal farklılıklar yaşadığı görülmektedir. Değişen hormonal dengelerde menopoz dönemi için en ciddi faktör östrojen hormonudur. Östrojen seviyesi düştükçe fazla sayıdaki semptomatik ve asemptomatik pozisyonlardan mesul tutulur (Ertem 2010).

Menopoz yakınmaları; kadının yaşı, eğitim düzeyi, mesleği, evlilik uyumu, gelir düzeyi, ekonomik gücü, medeni hali, ailenin büyüklüğü, başka alanlara yönelmiş olması, bu evreye mahsus rol değişimi, bilgi alma durumu, ve toplumun kadına verdiği değerden etkilenmektedir (Özcan ve ark 2013). Postmenopozal sorunlar; ürogenital atrofi, vulvada kaşıntı, disparoni, idrar inkontinansı, kardiyovasküler sistem rahatsızlıkları, kemik ve eklem ağrıları, osteoporoz, serebro-vasküler sistem hastalıklarıdır (Ertüngealp 2000).

Gelişmiş ülkelerde beklenen yaşam süresinin 80 yaş civarında olduğu ve ortalama menopoz yaşının ise Amerika Birleşik Devletleri'nde 51, Japonya'da 50 ve ülkemizde de 47 olduğu belirtilmektedir (Bayraktar ve Uçanok 2002). Dolayısıyla kadınların yaşamlarının üçte biri menopoz döneminde geçmektedir (Soules ve ark 2001).

Bu çalışmanın amacı, menopoz dönemindeki sedanter kadınlarda yaşın menopoz semptomlarına etkisini araştırmaktır.

Yöntem

Çalışmaya genel sağlık durumu stabil olan ve doğal yollarla menopoz dönemine girmiş, tanısı konmuş Konya ili Selçuklu ilçesinde ikamet eden, Selçuklu Belediyesi Sosyal Tesislerine üye olup henüz egzersiz faaliyetlerine aktif olarak başlamayan 308 sedanter kadın katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında Schneider, Heinemann ve arkadaşları (1992) tarafından ilk Almanca olarak geliştirilen Schneider, Heinemann ve arkadaşları (1996)tarafından İngilizceye uyarlanmış 2005 yılında ise Gürkan tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye çevrilmiş olan Menopause Rating Scale (MRS) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Post Hoc-Tukey testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizi kullanılmıştır.

Araştırma Modeli

Menopoz dönemindeki sedanter kadınlarda yaşın menopoz semptomlarına etkisini belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada, halen var olan bir boyutu var olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan araştırma tarama modeli (Büyüköztürk 2013) kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini genel sağlık durumu stabil olan ve doğal yollarla menopoz dönemine girmiş, tanısı konmuş Konya ili Selçuklu ilçesinde ikamet eden sedanter kadınlar, örneklemini ise rastgele yöntem ile seçilen ve yaş sınıflamasına göre 3 gruba ayrılan (1.Grup 30-39 yaş arası n=54, 2. Grup 40-49 yaş arası n=184, 3. Grup 50 yaş üzeri n=70) toplam 308 gönüllü kadın oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanmasında Menopoz şikayetlerini ve semptomlarını değerlendiren bir ölçek olan Menopause Rating Scale (MRS) Schneider, Heinemann ve arkadaşları tarafından 1992 yılında menopoz dönemine ait semptom yakınmalarını belirlemek amacıyla ilk Almanca olarak geliştirilmiştir. 1996 yılında, Schneider, Heinemann ve arkadaşları tarafından ölçek İngilizce'ye uyarlanmış, 2005 yılında ise Gürkan tarafından geçerlik güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye çevrilmiştir.

Menopozal şikayetleri içeren ölçek 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü likert tipi olup şikayet durumlarına göre; 0: Hiç yok, 1:Hafif, 2: Orta, 3: Şiddetli ve 4: Çok şiddetli şeklinde derecelendirilir. Ölçeğin toplam puanı her maddenin puanlarının toplamı ile belirlenir. Toplam puan en az 0 en fazla 44 puan olabilir. Ölçek 3 alt boyuttan oluşur. Bunlar; 1. Somatik şikayetler (1, 2, 3, 11 maddeler) 2. Psikolojik şikayetler (4, 5, 6, 7 maddeler) 3. Ürogenital şikayetler (8, 9, 10 maddeler)'dir.

Ölçekteki toplam puan artışı, menopozal yakınmaların şiddetindeki artışı ve yaşam kalitesinin olumsuz etkilendiğini gösterir. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek için Cronbach alpha güvenirlik kat sayısı 0,84 gibi yüksek oranında tespit etmişlerdir (Scheneider ve ark 2000, Scheneider ve ark 2002, Gürkan 2005).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde gruplar arası farklılıkların tespiti için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), istatistiksel açıdan önemli bulunan varyans analizi sonuçlarının grup ortalamalarını karşılaştırmak için de Post Hoc-Tukey testi kullanılmıştır

Bulgular

Tablo 1. Deneklerin demografik özellikleri

Değişkenler	**1. Grup** **30-39 yaş** **N=54**	**2. Grup** **40-49 yaş** **N=184**	**3. Grup** **>50 ve üzeri yaş** **N=70**
	$\bar{X}$±Ss	$\bar{X}$±Ss	$\bar{X}$±Ss
Yaş (yıl)	35,52±3,01	44,45±2,78	51,66±1,82
Vücut ağırlığı (kg)	74,70±13,01	75,10±12,61	77,22±13,06
Boy Uzunluğu (cm)	161,54±5,06	160,44±5,43	160,70±5,45
VKİ kg/m²	28,69±5,30	29,24±5,04	29,97±5,62

Tablo 2. Deneklerin yaş değişkenine göre menopoz semptomları ve gruplararası farklılık

Değişkenler	**1. Grup** **30-39 yaş** **N=**	**2. Grup** **40-49 yaş** **N=**	**3. Grup** **>50 ve üzeri yaş** **N=**	F	P
	$\bar{X}$±Ss	$\bar{X}$±Ss	$\bar{X}$±Ss		

Psikolojik Şikayet	9,20±3,34	9,48±3,43	9,03±3,24	,495	,610
Somatik Şikayetler	7,70±3,47	9,08±3,29	9,23±2,98	4,259*	**,015**
Ürogenital Şikayet	5,30±2,30	5,82±2,48	6,06±2,68	1,468	,232
Genel	22,20±7,63	24,39±8,01	24,31±7,47	1,710	,183

Tablo 3. Gruplararası ortalamalar farkı

Tartışma ve Sonuç

Yaş değişkeninin menopoz semptomlarına etkisini belirlemek üzere yapılan bu çalışmada, yaş faktörünün özellikle somatik şikayetler boyutunda etkili olduğu tespit edilmiştir.

Yurdakul ve arkadaşları (2007) 83 kadının katılımı ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada; araştırmaya katılan kadınların %48.2'sinin 1-5 yıl önce menopoza girdiğini, %72.3'ünün herhangi bir sağlık hizmeti almadığını, %61.4'ünün menopozal dönemle ilgili bilgi almadığını, %12'sinin düzenli egzersiz yaptığını, %55.4'ünün menopozal dönemle ilgili sıkıntı yaşadığını ve yaşanan sıkıntıların %28.9'unun fiziksel, %26.5'inin fiziksel ve psikolojik olduğunu tespit etmişlerdir.

Yang ve arkadaşları (2008) Çin'de yaptığı bir çalışmada, yaş aralığı 40-65 olan kadınların doğal meopoz yaş ortalamasını 48.9 olarak saptamışlar ve menopoz semptomlarının şiddetini düşük

Değişkenler		**Grup I** **1. Grup** **30-39 yaş**		**2. Grup** **40-49 yaş**
		Grup II	**Grup III**	**Grup III**
Psikolojik Şikayet	**Ort. farkı**	-,27456	,17513	,44969
	p	,859	,956	,610
Somatik Şikayetler	**Ort. farkı**	-1,37238*	-1,52487*	-,15248
	p	**,019**	**,027**	,941
Ürogenital Şikayet	**Ort. farkı**	-,52436	-,76085	-,23649
	p	,365	,214	,779
Genel	**Ort. farkı**	-2,18760	-2,11058	,07702
	p	,169	,297	,997

bulmuşlarıdır. En yaygın üç semptom arasında uykusuzluk (%37.2), kas ağrısı (%35.7) ve baş dönmesinin (%31.5) olduğu, sıcak basmalarının ise %17.5 düzeyinde olduğunu tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda menopoz semptomlarının alt boyutları olan psikolojik, somatik ve ürogenital şikâyetler arasındaki farklılıklar yaş değişkenine göre incelenmiş ve erken yaşta menopoza giren 1. grubun "Somatik Şikayetler" alt boyut ortalaması menopoz yaşları daha geç olan 2. ve 3. gruba göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. 1. grubun BKİ değerine bakıldığında 2. ve 3. gruptan düşük olduğu gözlenmiş ve somatik şikayetlerin yaş değişkeni dışında BKİ değişkeni ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim Uludağ ve ark (2014) menopoz öncesi ve menopoz dönemi olarak iki grup şeklinde 40-65 yaş aralığındaki 300 kadına, Menopoz İlişkili Semptom Ölçeği (MRS) ve SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği uygulamışlar ve çalışma sonucunda BKİ arttıkça sosyal fonksiyon, evlilik süresi arttıkça emosyonel rol güçlüğü yaşam kalitelerinde azalma ve menopoz ilişkili yakınmaların şiddeti arttıkça fiziksel ve emosyonel rol güçlüğü alt boyutlarının azaldığını belirtmişlerdir.

Yapılan başka bir çalışmada ise, 268 klimakterik dönemdeki yaş aralığı 40-60 yıl (50.7±6.6 yıl) olan kadınlara Menopoz Semptomlarını Değerlendirme Ölçeği (MSD) uygulanmış ve çalışma sonucunda, klimakterik dönemdeki kadınlarda, eğitim seviyelerinin düşüklüğü, menopoza ilişkin bilgilerin sınırlı olması ve fazla kilonun yaşam kalitesini negatif yönde etkilediği bulunmuştur (İnceboz ve ark 2010).

Sonuç olarak, yaşın ilerlemesi ile birlikte somatik duygularda artış olduğu tespit edilmiştir. Yaşa göre uzun süreli egzersiz programları oluşturularak bu olumsuz duyguların menopozun ilerleyen yıllarında kadınların yaşam kalitelerini olumsuz etkilememesi sağlanabilir.

Kaynaklar

Bayraktar R, Uçanok Z, 2002. Menopoza ilişkin yaklaşımların ve kültürlerarası çalışmaların gözden geçirilmesi. Aile Toplum Dergisi, 2, 5-12.

Büyüköztürk Ş, 2013. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, 18. Baskı, Ankara, Pegem Akademi Basımevi.

Ertem G, 2010. Kadınların menopoz sonrası yaşam kalitelerinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7, 469-483.

Ertüngealp E, Seyisoğlu H, 2000. Menopoz ve osteoporoz, İstanbul, Ulusal Menopoz ve Osteoporoz Derneği Yayınevi.

Gürkan ÖC, 2005. Menopoz semptomlarını değerlendirme ölçeğinin türkçe formunun güvenirlik ve geçerliliği. Hemşirelik Formu Dergisi, 30-35.

İnceboz Ü, Demirci H, Özbaşaran F, Çoban A, Nehir S, 2010. Manisa bölgesinde yaşayan klimakterik dönem kadınlarında yaşam kalitesini etkileyen faktörler. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 27, 111-116.

Özcan H, Oskay Ü, 2013. Menopoz döneminde kanıta dayalı uygulamalar. Göztepe Tıp Dergisi, 28, 157-163.

Scheneider HP, Heineman LA, Rosemeier HP, Potthoff P, Behre HM, 2000. The Menopause Rating Scale (MRS) Comparison With Kupperman İndex And Quality of Life Scale SF- 36. Climacteric, 3, 50-8.

Schneider HPG, Heinemann LAJ, Thiele K, 2002. The menopause rating scale (MRS). cultural and linguistic translation in to english, New York, Public Health, p. 10.

Soules MR, Sherman S, Parrott E, 2001. Executive summary: stages of reproductive aging workshop (STRAW). Menopause, 8, 402-7.

Uludağ A, Güngör ANÇ, Gencer M, Şahin EM, Çoşar E, 2014. Kadınların hayatındaki başka bir dönem: menopoz ve menopozun yaşam kalitesine etkisi. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 18, 25-30.

Yang D, Haines C.J, Pan P, 2008. Menopausal symptoms in mid - life women in Southern china. Climacteric, 11, 329-336.

Yurdakul M, Eker A, Kaya D, 2007. Menopozal dönemdeki kadınların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. Fırat Üniversitesi Sağ. Bil. Dergisi, 21, 187- 93.

SB538

SEDANTER KADINLARDA VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ SALDIRGANLIK DÜZEYİNİ ETKİLER Mİ?

[2]Selma Karacan, [1]Sıla Rümeysa Ölçek, [3]F. Filiz Çolakoğlu

[1]Selçuklu Belediyesi, Konya
[2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya
[3]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *selmakaracan@gmail.com, olceksila@gmail.com, ffcolakoglu@gmail.com*

Abstract

This study was conducted with an aim to determine the effects of body mass index on the aggression level in sedentary females.

Method: The universe of the study consisted of the sedentary females who reside in the Selçuklu District of Konya Province, and its sample consisted of 911 voluntary females in total who were divided into 3 groups (1stGroup n=305 BMI: 18.51-24.99 kg/m^2, 2nd Group. n=354 BMI: 25.00-29.99 kg/m^2,3rdGroup n=252 BMI: >30 kg/m^2) according to their body mass index situations through random sampling method. BMI values of the participants were measured by using Tanita BC-418 MA model through the bio-electrical impedance analysis technique. For determining the levels of aggression, "Aggression Inventory", which is a 7-point Likert type and 30-item scale developed by Kiper (1984), was used. The inventory involves three sub-dimensions, which are disruptive aggression, assertiveness and passive aggression. For the whole inventory, Cronbach's alpha coefficient was calculated as 0.79. Statistical analyses were performed with SPSS 23.0 package program. To determine whether the variables showed normal distribution, Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk tests were used. As descriptive statistics , mean, standard deviation, minimum-maximum values, median and interquartile ranges were used. One-way variance analysis (ANOVA) was used to determine the differences between the groups showing normal distribution, and Scheffe test was used to compare the group means of the variance analysis results which were found statistically significant.

Findings: As a result the study, a significant difference was found between the disruptive $F(2.908)=4.855$, $p<0.008$, passive $F(2.908)=4.524$, p 0.011 and general $F(2.908)=4.498$, p0.011 aggression levels of the groups in terms of BMI and the aggression levels of the 1st group were found to be significantly higher than the levels of the 2nd group. Although the passive aggression level of the 1st Group was higher than the 3rd Group, this difference was not statistically significant.

As a result, it was observed that body mass index affected aggression level in sedentary females. It can be stated that females with low body mass index behave more actively in terms of satisfying their feelings of aggression.

Keywords: Sedentary, woman, BMI, aggression.

Giriş

Toplumsal bir varlık olan insan, sosyal yaşamın bir gereği olarak diğer insanlarla ilişki halindedir ve bu ilişki hali kimi zaman saldırgan unsurlar içerebilmektedir. Saldırganlığın birey ve toplum için yol açtığı olumsuz sonuçlar hemen herkes tarafından bilinmektedir (Hasta ve Güler 2013).

Saldırganlık, 'başkalarını inciten, psikolojik ve fizyolojik zarar veren her türlü davranış', 'başkalarını incitme niyeti taşıyan her türlü davranış' ya da 'öfke içeren davranış' gibi farklı şekillerde ifade edilmektedir. Bu tanımlar yakından incelendiğinde ortak noktalarının 'zarar verme davranışına' yaptıkları vurgu olduğu görülmektedir (Bilgin 1988, Şekertekin 2008, Yenel 2004). İnsanlarda saldırganlığın doğuştan geldiğini savunan bu görüşlerin temeli önemli ölçüde, hayvanlar üzerine yapılan çalışmalara dayandırılmaktadır. Etologların büyük bir kısmı, hayvanlarda saldırganlığın doğuştan gelen ve hayatı sürdürmek, soyu devam ettirmek için gerekli bir güdü olduğuna inanmaktadır (Dervent 2007).

Saldırganlık yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılganlık olmak üzere üç ana başlıkta incelenmektedir. Yıkıcı Saldırganlık; Bireylerin herhangi bir engellenme durumunda, üzüntü veya karmaşık duygu yoğunluğu içerisinde, kendisine zarar veren kaynağa karşı, zarar verme amacı taşıyan yıkıcı bir tutum izleyip, toplumun onaylamayacağı biçimde yıkıcı bir saldırganlık sergilemesidir. Bu tür saldırganlık düşmanlık içermektedir (Kiper 1984, Tutkun ve ark 2010). Edilgen Saldırganlık; Bireyler karşısındaki kişiye açık bir eğilimde bulunmadan saldırganlık duygularını tatmin etmektedir. Bu durumunda bireyler farklı kaygılardan dolayı pasif bir davranış gösterip mücadeleden kaçma eğilimindedir (Bostan ve Kılcıgil 2008). Dolayısıyla ileri derecede sözel olarak iğneleme ve alay etme biçiminde ortaya çıkabilmektedir (Yenel 2004). Atılganlık; Kendini ifade edebilme sosyal becerisi olarak nitelendirilir (Kırımoğlu ve ark 2009) ve saldırgan olma durumu değildir. Saldırganlık ile atılganlık farklı davranışlar olmasına karşın, Kiper'e (1984) göre atılganlık, yapıcı saldırganlık olarak belirtilir. Atılgan bireyler kendilerine haksızlık ve saygısızlık yapılmasına izin vermemektedir (Tutkun ve ark 2010).

Saldırgan davranışın ortaya çıkmasında aile, sosyal çevre, gürültü, alkol–uyuşturucu kullanımı, akut stres, psikolojik iyilik halini yitirme ve kitle iletişim araçları gibi pek çok etmen etkilidir (Hasta ve Güler 2013). Bu etkilerin yanı sıra VKİ nin saldırganlık düzeyine etkileri araştırıldığında literatürün oldukça yetersiz olduğu görüldü dolayısıyla bu çalışma, sedanter kadınlarda vücut kütle indeksinin saldırganlık düzeyine etkilerini araştırmak amacıyla yapıldı.

Yöntem

Çalışmaya Konya ili Selçuklu ilçesinde ikamet eden Selçuklu Belediyesi Sosyal Tesislerine üye olup henüz egzersiz faaliyetlerine aktif olarak başlamayan 911 gönüllü sedanter kadın katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında Kiper (1984) tarafından geliştirilen 30 maddeden oluşan "Saldırganlık Envanteri" kullanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu için Kolmogorov-Smirnov/ Shapiro-Wilk testleri, normal dağılan verilerde guruplar arası farklılıkların tespiti için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), istatistiksel açıdan önemli bulunan varyans analizi sonuçlarının grup ortalamalarını karşılaştırmak için de Scheffe testi kullanılmıştır. Katılımcıların VKİ değerleri bio elektrik impedans analiz tekniğiyle BC-418 MA model Tanita marka cihaz ile ölçüldü.

Araştırma Modeli

Sedanter kadınlarda vücut kütle indeksinin saldırganlık düzeyine etkilerini belirlemeyi amaçlayan bu çalışmada, halen var olan bir boyutu var olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan araştırma tarama modeli (Büyüköztürk 2013) kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini Konya ili Selçuklu ilçesinde ikamet eden sedanter kadınlar, örneklemini ise rastgele yöntem ile vücut kütle indeks durumlarına göre 3 gruba ayrılan (1.Grup n=305 VKİ: 18.51-24.99 kg/m^2, 2. Grup. n=354 VKİ: 25.00-29.99 kg/m^2, 3.Grup n=252 VKİ: >30 kg/m^2), toplam 911 gönüllü kadın oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Kiper (1984) tarafından geliştirilmiş 30 maddeden oluşan "Saldırganlık Envanteri" kullanıldı. Envanter, yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık için üç alt test içermektedir. Yıkıcı saldırganlıkla ilgili maddeler 1, 2, 3, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 29., atılganlıkla ilgili maddeler 4, 5, 6, 10, 11, 12, 19, 20, 21, 28., edilgen saldırganlıkla ilgili maddeler ise 7, 8, 9, 16, 17, 18, 25, 26, 27,30. maddelerdir. Her alt test 10 sorudan oluşmaktadır. Sorular, "bana hiç uymuyor" ve "bana çok uyuyor" uçları arasında değişen 7"li likert tipidir. Kuramsal olarak her bir alt testte, her soruya bana çok uyuyor şeklinde yanıt veren kişi artı (+)30, bana hiç uymuyor şeklinde yanıt veren kişi ise eksi (-)30 puan almaktadır. Ancak istatistiksel olarak eksi puanlar kullanılmayacağından ve sıfır sayısının istatistiksel analizde sorun yaratacağı düşüncesiyle her toplam puana 31 sayısı ilave edilmiştir. Bu sayede her bir alt testten alınan puan 1, en yüksek puan 61 olmaktadır. Envanterin kendisinde olmamakla birlikte, her üç alt ölçeğin toplam puanlarından yola çıkılarak her denek için genel bir saldırganlık puanı da elde edilmiştir. Envanterin tümüne ilişkin elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır (Dervent 2007, Erkut ve ark 2010, Güner 2006). Bizim çalışmamızda ise Cronbach alfa katsayısı 0.79 elde edildi.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde gruplar arası farklılıkların tespiti için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), istatistiksel açıdan önemli bulunan varyans analizi sonuçlarının grup ortalamalarını karşılaştırmak için de Scheffe testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Gruplararası vücut kompozisyon farklılıkları

* p<0.05

Değişkenler	1. Grup 18.51-24.99 (Normal) N=305			2. Grup 25.00-29.99 (Fazla Kilolu) N=354			3. Grup >30 Obez N=252			F	P	1-2-3 Grup farkı
	X̄±Ss	Medyan	Min-max	X̄±Ss	Medyan	Min-max	X̄±Ss	Medyan	Min-max			
Yaş (yıl)	31,52 ±10,1	30 (23-40)	18-62	38,02 ±10,1	38 (31-45)	18-63	39,77 ±11,9	41 (32-48)	18-68	48,672	,000	1-2, 1-3, 2-3
Boy (cm)	163,03±5,9	163 (159-168)	140-180	162,03 ±5,8	162 (158-165)	136-180	160,31 ±5,8	160 (156-164,75)	147-176	15,246	,000	1-2, 1-3, 2-3
V.Ağırlığı (kg)	59,57 ±5,8	59,7 (55-7-63,8)	43,3-75,9	71,81 ±5,9	71,7 (68,1-75,5)	49,8-92,7	92,01 ±65,7	86,5 (79,3-95,5)	68,2-115,7	950,386	,000	1-2, 1-3, 2-3
Yağ Ağırlığı (kg)	17,12 ±4,4	16,9 (14,6-19,6)	5,1-46,8	25,54 ±3,9	25,6 (22,9-28)	12,8-39,5	37,13 ±7,4	35,7 (31,3-41,5)	22,9-63,2	1001,756	,000	1-2, 1-3, 2-3
Yağ Yüzdesi (%)	28,25 ±4,7	28,3 (25,6-31,4)	11,9-47,1	35,43 ±3,3	35,5 (33,2-37,7)	25,6-45,9	41,87 ±3,8	41,9 (39,3-44,4)	32,2-53,5	818,296	,000	1-2, 1-3, 2-3
VKİ (kg/m²)	22,44 ±1,8	22,7 (21,1-23,9)	18,51-25,9	27,33 ±1,3	27,3 (26,2-8,3)	25-29,9	34,25 ±3,5	33,5 (31,5-36,5)	30-47,7	1893,571	,000	1-2, 1-3, 2-3

Gruplararası vücut kompozisyon düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür p<0.05. Yaşın ilerlemesi ile birlikte v.ağırlığı, yağ ağırlığı, yağ yüzdesi ve VKİ artış olduğu tespit edilmiştir.

Değişkenler	1. Grup 18.51-24.99 (Normal) N=305			2. Grup 25.00-29.99 (Fazla Kilolu) N=354			3. Grup >30 Obez N=252			F	P	1-2-3 Grup farkı
	X̄±Ss	Medyan	Min-max	X̄±Ss	Medyan	Min-max	X̄±Ss	Medyan	Min-max			

Yıkıcı	19,85±11,3	18 (12-27)	1-58	17,23±10,3	16 (10-24)	1-52	19,06±11,9	18 (9,3-27)	1-53	4,855	,008	1-2
Atılgan	45,54±10,1	46 (39-53)	1-61	45,32±9,9	46 (39-53)	13-61	45,01±11,1	47 (38-53,8)	1-61	,181	,834	-
Edilgen	18,09±10,8	17 (11-24)	1-61	15,70±10,6	13,5 (7-22)	1-55	17,79±11,9	16 (7,3-26)	1-57	4,524	,011	1-2
Genel	83,48±22,5	81 (69-95)	3-155	78,25±21,5	77 (64-91,3)	30-145	81,86±25,4	79,5 (63-98,8)	3-148	4,498	,011	1-2

Tablo 2. Deneklerin vücut kütle indeksine göre saldırganlık düzeyi ve gruplararası farklılık

* $p<0.05$

Sedanter kadınların saldırgan düzeylerine bakıldığında, yıkıcı $F(2, 908)=4,855$, $p<0.008$, edilgen $F(2, 908)=4,524$, $p<0.011$, genel $F(2, 908)=4,498$, $p<0.011$ saldırganlık düzeyleri VKİ bakımından 1. ile 2.grup arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Sedanter kadınlarda vücut kütle indeksinin saldırganlık düzeylerine etkilerinin değerlendirildiği bu çalışma 911 kadının gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar vücut kütle indekslerine göre; normal, fazla kilolu ve obez olmak üzere 3 gruba ayrılmış ve VKİ ortalamaları normal olan 1. grubun yıkıcı ve edilgen saldırganlık düzeyleri yüksek VKİ ortalamasına sahip olan 2. gruptan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Erşan ve Doğan (2002) yaptıkları çalışmada yıkıcı saldırganlık arttıkça edilgen saldırganlığında artığını belirtmişler ve yıkıcı saldırganlık ile edilgen saldırganlık arasında pozitif bir korelasyon bulmuşlardır. Bizim çalışmamızda da normal kilolu katılımcıların hem edilgen saldırganlık hem de yıkıcı saldırganlık düzeylerinin yüksek kilolu kadınlardan anlamlı derecede yüksek olması atılgan saldırganlık boyutunda anlamlı bir değişimin görülmemesi bu sonucu destekler niteliktedir. Kadınların yıkıcı saldırganlık düzeylerinin yüksek olması edilgen saldırganlık düzeylerinin de yüksek olmasına neden olmuş olabilir. Vücut ağırlığı ile kıyaslandığında düşük kilolu kadınların saldırganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Obezite, son yıllarda hızlı bir şekilde artmaya başlayan, karmaşık bir bozukluktur ve tıkınırcasına yeme bozukluğuna sıklıkla eşlik etmektedir (Varlık Özsoy 2017). Obez kişiler üzerinde yapılan çalışmalarda, bazı kişilik özellikleri tespit edilmiştir bu özelliklerden bazıları: dürtüsellik, kendilik kontrolünün olmaması, düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçi tutumlar, ketlenmenin kalkması (disinhibition) ve düşük düzeyde sosyalleşmedir (Fassino ve ark 2002). Tıkanırcasına yeme bozukluğu gösteren ve göstermeyen obez kadınlardaki mizaç ve karakteri inceleyen bir çalışmada, tıkanırcasına yeme bozukluğunun eşlik ettiği obezlerde daha yüksek güvensizlik ve pasiflik gözlenmesine rağmen genel olarak iki grup açısından benzer kişilik profillerine rastlanmıştır (Fassino ve ark 2002). Bizim çalışma bulgumuz da bu araştırmayı destekler niteliktedir. Obez ve yüksek kilolu kadınların saldırganlık düzeylerinin düşük olması pasif davranış sergilemelerinden kaynaklanıyor olabilir. Nitekim yapılan bir çalışma da da yüksek oranda depresyon belirtileri gösteren obez hastalarda öfkeyi bastırma eğilimi daha fazla bulunmuştur (Fassino ve ark 2003).

Sonuç olarak, sedanter kadınlarda vücut kütle indeksinin saldırganlık düzeyini etkilediği görüldü. Düşük vücut kütle indeksine sahip kadınların saldırganlık duygularını tatmin etmek bakımından daha aktif davrandıkları söylenebilir.

Kaynaklar

Bilgin, 1988. Sosyal Psikolojiye Giriş, İzmir, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Bostan G, Kılcıgil E, 2008. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi olan ve olmayan Ankara Üniversitesi öğrencileri saldırganlık boyutları. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5, 133-140.

Büyüköztürk Ş, 2013. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, 18. Baskı, Ankara, Pegem Akademi Basımevi.

Dervent F, 2007. Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımla ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erkut T, Buket Ç. Güner, S.Ahmet Ağaoğlu, Recep Soslu, 2010. Takim sporları ve bireysel sporlar yapan sporcularin saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi, 1, 23-29.

Erşan E, Doğan O, 2002. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde atılganlık ve saldırganlık düzeylerinin sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 27-29 Ekim, 241.

Fassino S, Leombruni P, Piero A, Daga GA, Amianto F, Rovera G, Rovera GG, 2002. Tem-perament and character in obese women with and without binge eating disorder. Comprehensive Psychiatry, 43, 431-437.

Fassino S, Leombruni P, Piero A, Daga GA, Rovera GG, 2003. Mood, eating attitudes, and anger in obese women with and without binge eating disorder. Journal Of Psychosomatic Research 54, 559-566.

Güner ÇB, 2006. Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.

Hasta D, Güler ME, 2013. Saldırganlık: Kişiler arası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4, 64-104. DOI:10.1501/sbeder_0000000051.

Kırımoğlu H, Kepoğlu A, Dereceli Ç, Parlak N, Tozoğlu E, 2009. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin spora katılmaları bakımından incelenmesi. Ergen Günleri Kongresi, 11, 7-15.

Kiper İ, 1984. Saldırganlık türlerinin çeşitli ekonomik, sosyal ve akademik değişkenlerle ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Şekertekin M, 2008. Spor eğitimi alan ve almayan üniversite bayan öğrencilerinin uyum düzeyleri, saldırganlık ve kişilerarası ilişki tarzlarının karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5, 9-14.

Tutkun E, Güner B, Ağaoğlu S, Soslu R, 2010. Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi, 1, 23-29.

Varlık Özsoy E, 2017. Yeme bozukluklarında kişilik özellikleri. International Journal Of Social Sciences And Education Research, 3, 255-266.

Yenel F, 2004. Futbol atrenörlerinin saldırganlık türleri ve şiddet olaylarına bakış açıları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

SB540

YAŞAM KALİTESİ YAŞA GÖRE DEĞİŞİR Mİ?

[2]Selma Karacan, [1]Sıla Rümeysa Ölçek, [3]F. Filiz Çolakoğlu

[1]Selçuklu Belediyesi, Konya
[2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya
[3]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *selmakaracan@gmail.com, olceksila@gmail.com, ffcolakoglu@gmail.com*

Abstract

This study was conducted to research whether the quality of life changes according to the age factor in sedentary women.

The population of the study consisted of sedentary women, who had a stable state of general health and resided in Selçuklu District of Konya Province; the sampling was comprised of 1193 voluntary women selected randomly and divided into 4 groups as per the age classification(Group 1 younger than 29 years of age n=361, Group 2 between 30-40 years of age n=370,Group 2 between 41-51 years of age n=313, Group 4 older than 52 years of age n=149). In the research, "SF-36 Scale for Evaluating the Quality of Life", which was developed by Ware (1987) and translated into Turkish by Koçyiğit et al. (1999), was used for qualities of life. For the data analysis, the one-way variance analysis (ANOVA) was executed for the determination of the intergroup differences in normally distributed data, and the Post Hoc Tukey's test was applied to compare the group means of the results of the variance analysis, which were found statistically significant.

When the sub-dimensional means of general-purpose quality of life belonging to the women with a stable state of general health were reviewed, difference was observed between the groups ($p<.001$-$p<.005$). The sub-dimensional means of Group 1 was observed to be significantly higher than the other groups.

Consequently, it can be said there is a decrease in the life qualities of sedentary women with the increasing age. When the analysis results of this study were compared with SF-36 norm values for Turkish population, it was discovered that the values of Group 1 and 2 in "Physical Function" were similar to those of Group 1 in "Role Restriction (Physical)", "General Perception of Health" and "Vitality (Energy)". The aim should be to raise awareness on general-purpose quality of life and exercising by establishing long-term exercising programs in accordance with the age ranges and physical fitness levels in order to increase the life qualities of sedentary women.

Keywords: Sedentary, Woman, Age, Quality of Life

Giriş

Yaşam kalitesi; bireylerin belirli bir zamanda sahip oldukları kaynakları, yaşadıkları yerleri, fiziksel, sosyal, çevresel ve psikolojik koşullarını içermektedir (Andrews ve Withey 1976). “Objektif ve sübjektif olmak üzere iki açıdan incelenmektedir (Aydıner 2007). Objektif göstergeler; gelir, eğitim, meslek, sağlık, yaşanılan konutun durumu vb. iken; kişinin sahip olduğu bu imkanlardan duyduğu tatmin/doyum ise yaşam kalitesinin sübjektif göstergeleridir (Torlak ve Yavuzçehre 2008, MalkinaPykh 2001, Veenhoven 1996). Kimi araştırmacılara göre objektif göstergelerin (Kaya ve ark 2011), kimi araştırmacılara göre ise sübjektif göstergelerin daha önemli olduğu vurgulansa da (Aksungur 2009), ne objektif göstergeler için ne de sübjektif göstergeler için evrensel bir sistem

veya standart yoktur (Demirkaya 2010). Kişinin sağlık durumunu belirlemede objektif göstergelerin yanı sıra, kendi sağlık ve hastalığını nasıl algıladığını gösteren "yaşam kalitesi" kavramına gerek duyulmuştur. Günlük faaliyetleri yürütebilme yeteneğini temsil etmenin yanı sıra yaşamdan ve kişisel iyilik halinden sağladığı doyumu da ifade eder (Gotay ve ark 1992, Schumacher ve ark 1991).

Günümüzde doğuştan yaşam beklentisinin artması kadınların yaşam kalitelerine daha fazla odaklanılmasını gerektirmektedir. Özellikle üreme çağındaki kadınların sağlıklı, dinamik ve mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri ve sağlıklı nesiller yetiştirebilmeleri için gerekli imkanların sağlanması açısından yaşam kalitesinin ölçülmesi ve yüksek tutulması giderek artan bir önem kazanmaktadır (Işıklı ve ark 2007). Yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için temel etkenler beslenme ve fiziksel aktivitedir (Vural ve ark 2010).

Yaşam kalitesi ve yaş arasındaki ilişkiye dair incelenen literatür taramasında öncelikle belli bir yaş dönemini (ergenlik dönemi, yaşlılık dönemi gibi) örneklemine alarak yürütülen çalışmaların çokluğu, bize yaşın yaşam kalitesi açısından önemli faktörlerden olduğunu göstermektedir (Öztop 2009, Memik 2007). Yaşam kalitesinin her yaş döneminde önemli olduğu vurgulansa da genel olarak yaşlılık dönemi yaşam kalitesi açısından daha fazla ele alınmaktadır (Bilir 2005, Azman 2003, Sabbah 2003). Çünkü yaşlılık dönemi; genellikle yaşam kalitesinde düşüşün en yüksek olduğu dönemdir. Bu dönemde artan sağlık sorunları, emeklilik sonrası gelirin düşmesi, rol ve statü kaybı, yalnızlık, bilişsel becerilerin azalması, sosyal hayattan kopma, cinsel fonksiyonların azalması vb. hususlar yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir (Güven ve Şener 2010, Altuğ 2009, Aslan 2009, Bektaş 2008, Paskulin ve Molzahn 2007).

Bu çalışmanın amacı, sedanter kadınlarda yaşam kalitesinin yaş faktörüne göre değişiklik gösterip göstermediğini araştırmaktır.

Yöntem

Çalışmaya genel sağlık durumu stabil olan Konya ili Selçuklu ilçesinde ikamet eden, Selçuklu Belediyesi Sosyal Tesislerine üye olup henüz egzersiz faaliyetlerine aktif olarak başlamayan 1193 gönüllü sedanter kadın katılmıştır. Ware tarafından 1987 yılında geliştirilen Koçyiğit ve ark. tarafından da 1999 yılında geçerlilik ve güvenirliliği yapılan SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-36 Kısa Form) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Post Hoc-Tukey testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Araştırma Modeli

Sedanter kadınlarda yaşam kalitesinin yaş faktörüne göre değişiklik gösterip göstermediğini araştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada, halen var olan bir boyutu var olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan araştırma tarama modeli (Büyüköztürk 2013) kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma evrenini genel sağlık durumu stabil olan Konya ili Selçuklu ilçesinde ikamet eden sedanter kadınlar, örneklemini ise rastgele yöntem ile seçilen ve yaş sınıflamasına göre 4 gruba ayrılan (1.Grup 29 yaşından aşağı olan n=361, 2. Grup 30-40 yaş arası n=370, 3.Grup 41-51 yaş arası n=313, 4. Grup 52 yaş üzeri n=149) toplam 1193 gönüllü kadın oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerin toplanmasında, Ölçek Ware tarafından 1987 yılında geliştirilmiştir. Koçyiğit ve ark. tarafından da 1999 yılında geçerlilik ve güvenirliliği yapılmıştır. Ölçek 36 anlatımı kapsamakta olup, 3 ana başlık ve 8 sağlık kavramını içeren çok başlıklı skala şeklindedir. Türkiye'de kronik hastalığı olan bireyler üzerinde geçerlilik-güvenilirliği uygulanmış olmasına karşın ölçek; aslında bireylerin sağlık durumlarını belirlemek, ve toplumda sağlıkta meydana gelen değişimleri tanımlanak için hazırlanmıştır (Ertem 2010). Ölçek 36 sorudan oluşmaktadır. Sağlığın sekiz boyutunu değerlendirmektedir. İçerikler fiziksel fonksiyon (10 madde), sosyal fonksiyon (iki madde), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlığı (dört madde), emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılığı (üç madde), mental sağlık (beş madde), enerji-viabilite (dört madde), ağrı (iki madde), sosyal fonksiyon (iki madde) ve sağlığın genel algılanmasıdır (beş madde). SF36 alt skorlar 0-100 puan arasında puanlandırılır ve yüksek puan yaşam kalitesinin iyiliğini gösterir. Ölçek son dört haftayı değerlendirmektedir. Değerlendirme, 4. ve 5. maddelerde evet-hayır, diğer maddelerde ise 4-6'lı Likert şeklinde yapılmaktadır (Uludağ ve ark 2014).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Normal dağılan verilerde gruplar arası farklılıkların tespiti için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), istatistiksel açıdan önemli bulunan varyans analizi sonuçlarının grup ortalamalarını karşılaştırmak için de Post Hoc-Tukey testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Deneklerin demografik özellikleri

Değişkenler	Grup I X±Sd N=361	Grup II X±Sd N=370	Grup III X±Sd N=313	Grup IV X±Sd N=149
Yaş (yıl)	23,39±3,57	35,39±3,12	44,88±2,75	55,28±,74
V. Ağırlığı (kg)	68,51±13,94	72,77±13,40	72,80±11,48	78,40±14,64
Boy Uzunluğu (cm)	163,26±6,12	162,42±5,85	161,07±5,42	158,94±5,35
VKİ (kg/m^2)	25,75±5,01	27,58±4,91	28,13±4,42	31,05±5,68

Tablo 2. Grupların sf-36 anova sonuçları

**p<.001-
*p<.005

Değişkenler	Grup I X±Sd N=361	Grup II X±Sd N=370	Grup III X±Sd N=313	Grup IV X±Sd N=149	F	p
Fiziksel Fonksiyon	84,35±17,65	82,12±16,96	78,31±19,04	73,76±21,57	14,381	,000**
Sosyal Fonksiyon	76,94±22,16	74,70±22,36	74,36±21,87	69,88±25,50	3,464	,016
Ağrı	65,88±20,17	60,47±19,72	56,10±20,70	53,10±22,13	19,504	,000**
Vitalite (Enerji)	62,37±19,17	57,51±19,25	55,37±21,39	54,53±21,56	9,020	,000**
Rol Kısıtlılığı (Emosyonel)	74,42±37,37	66,13±41,43	61,34±41,43	62,42±42,14	6,826	,000**
Rol Kısıtlılığı (Fiziksel)	83,38±29,42	78,72±32,32	74,28±35,83	65,60±40,94	10,992	,000**
Mental Sağlık	61,93±18,55	59,37±20,06	57,01±18,57	58,60±20,62	3,749	,011
Sağlığın Genel Olarak Algılanması	70,25±17,82	67,13±17,84	63,35±19,05	60,59±18,82	13,431	,000**

Tablo 3. Gruplararası ortalamalar farkı

Değişkenler		Grup I			Grup II		Grup III
		Grup II	Grup III	Grup IV	Grup III	Grup IV	Grup IV
Fiziksel Fonksiyon	**Ort. farkı**	2,23	6,04**	10,59**	3,82*	8,36**	4,55
	P	,356	**,000**	**,000**	**,035**	**,000**	,062
Sosyal Fonksiyon	**Ort. farkı**	2,24	2,58	7,06**	,34	4,81	4,48
	P	,536	,451	**,007**	,997	,125	,192
Ağrı	**Ort. farkı**	5,41**	9,78**	12,78**	4,37*	7,37**	3,00
	P	**,002**	**,000**	**,000**	**,028**	**,001**	,452
Vitalite (Enerji)	**Ort. farkı**	4,86**	7,00**	7,84**	2,15	2,98	,84
	P	**,006**	**,000**	**,000**	,506	,420	,975
Rol Kısıtlılığı (Emosyonel)	**Ort. farkı**	8,30*	13,08**	12,01*	4,78	3,71	-1,07
	P	**,028**	**,000**	**,012**	,411	,779	,993
Rol Kısıtlılığı (Fiziksel)	**Ort. farkı**	4,66	9,10**	17,78**	4,44	13,11**	8,68*
	P	,240	**,003**	**,000**	,315	**,000**	**,048**
Mental Sağlık	**Ort. farkı**	2,56	4,92**	3,32	2,36	,77	-1,59
	P	,279	**,005**	,289	,382	,977	,840
Sağlığın Genel Olarak Algılanması	**Ort. farkı**	3,12	6,90**	9,66**	3,78*	6,54**	2,76
	P	,097	**,000**	**,000**	**,036**	**,001**	,427

**p<.001-*p<.005

Tablo 4. Türk toplumu için sf-36 norm değerleri

Türk Toplumu İçin SF-36'nın Norm Değerleri		
	Kadın (± Standart Sapma)	Erkek (± Standart Sapma)
Fiziksel Fonksiyon	80.6 ± 21.7	87.2 ± 17.1
Fiziksel Rol Güçlüğü	82.9 ± 28.6	89.8 ± 19.3
Ağrı	81.0 ± 20.2	85.1 ± 16.4
Genel Sağlık Algısı	69.1 ± 16.9	73.6 ± 14.9
Enerji / Canlılık / Vitalite	63.4 ± 13.7	65.7 ± 11.9
Sosyal İşlevsellik	90.1 ± 12.9	91.7 ± 12.8
Emosyonel Rol Güçlüğü	89.0 ± 22.5	92.8 ± 15.1
Ruhsal Sağlık	70.1 ± 11.4	71.0 ± 10.6

Tartışma ve Sonuç

Sedanter kadınlarda yaşam kalitesinin yaş faktörüne göre değerlendirildiği bu çalışma 1193 kadının gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu konu ile ilgili literatür tarandığında yaşanılan bölge, sosyal yapı ve eğitim düzeylerine göre yaşam kalitelerinde de değiştiği gözlenmiştir.

Elazığ kent merkezinde yaşayan 15-49 yaş grubu kadınların yaşam kalitelerinin değerlendirildiği bir çalışmada; kadınların SF-36 yaşam kalitesi alt ölçeklerinden fiziksel rol güçlüğü, ağrı, genel sağlık, vitalite (enerji), emosyonel rol güçlüğü ve mental sağlık alanlarında daha düşük, fiziksel fonksiyon ve sosyal fonksiyon alanlarında daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir Aynı çalışma sonucuna göre; eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam kalitesi puanlarının da genel olarak yükseldiği, çalışan kadınların genel sağlık puanlarının çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal güvenceye sahip olan kadınların ağrı ve sosyal fonksiyon boyutları dışında yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Düzenli sağlık kontrolü yaptıran kadınların ağrı, genel sağlık, vitalite, emosyonel rol güçlüğü ve mental sağlık puanlarının yüksek olduğu gözlenmiş ve herhangi bir şekilde şiddete maruz kalma durumunun yaşam kalitesi puanlarını düşürdüğü tespit edilmiştir (Bulut ve Deveci 2017). Onat (2013) çalışmasında 65-74 yaş arası bireylerde fiziksel fonksiyonellik, enerji/canlılık, sosyal fonksiyon, mental sağlık skor ortalamalarının 75-88 yaş arası bireylerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur. 40-54 yaşları arasında olan 1360 kadının katılımı ile gerçektirilen bir çalışmada, postmenopozal dönemindeki kadınların SF-36 yaşam kalitesi ölçeğindeki rol kısıtlılığı alt boyutu fiziksel ve duygusal problemlerden dolayı premenopozal dönenmindeki kadınlardan anlamlı derecede düşük bulunmuş ve menopoz sonrası kadınların sağlık durumlarının menopoz öncesi kadınlardan daha kötü olduğu bildirilmiştir (Fuh ve ark 2003).

Yapılan bu çalışmada yaş ortalaması en düşük olan 1.grubun SF 36 yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alt boyutlarının, yaş ortalaması yüksek olan 3. ve 4. gruplardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde 2. grubun fiziksel fonksiyon, ağrı ve sağlığın genel algılanması alt boyut puanları 3. ve 4. gruplardan anlamlı derecede farklı bulunmuştur.

Sonuç olarak, sedanter kadınlarda yaş artışı ile birlikte yaşam kalitelerinin düştüğü söylenebilir. Bu çalışmanın analiz sonuçları Türk toplumu için SF-36 norm değerleri ile kıyaslandığında 1-2 grubun "Fiziksel Fonksiyonda", 1 grubun "Rol Kısıtlılığı (Fiziksel)", "Sağlığın Genel Olarak Algılanması", "Vitalite (Enerji)" değerleri ile benzerlik gösterdiği görüldü. Sedanter kadınların yaşam kalitelerinin artırılması için, yaş aralıklarına ve fiziksel uygunluk düzeylerine uygun uzun süreli egzersiz programları oluşturularak, genel amaçlı yaşam kalitesi ve egzersiz konusunda bilinçlendirilmesi hedeflenmelidir.

Kaynaklar

Aksungur A, 2009. Dr. Zekai Tahir Burak kadın sağlığı eğitim ve araştırma hastanesinde çalışan ebe ve hemşirelerin iş doyumu ve yaşam kalitesi düzeylerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Yönetimi Programı, Ankara.

Altuğ F, Yağcı N, Kitiş A, Büker N, Cavlak U, 2009. Evde yaşayan yaşlılarda yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 1, 48-60.

Andrews FM., Withey SB, 1976. Social ındicators of well-being, New York, Plenum Press.

Aslan D, 2009. Yaşlılık döneminde yaşam kalitesi kavramı: kadın sağlığı bakışı. Yaşlanan Kadın Sempozyumu. Erişim adresi: http://www.huzurevleri.org.tr/docs/Yaslilik_Doneminde_Yasam_Kalitesi_Kavrami.pdf/ Erişim tarihi: 11.10.2019

Aydıner BA, 2007. "Ailelerin yaşam kalitelerini etkileyen bazı objektif ve sübjektif göstergelerin incelenmesi". Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile ve Tüketici Bilimleri Anabilim, Ankara.

Azman AB, Sararaks S, Rugayah B, Low LL, Azian AA, Geeta S, Tiew CT, 2003. Quality of life of the malaysian general population: results from a postal survey using the sf-36. Medical Journal Of Malaysia, 58, 694-711.

Bektaş E, 2008. Huzurevinde ve ev ortamında yaşayan yaşlılarda yaşam kalitesi, Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Bursa.

Bilir N, Özcebe H, Vazioğlu SA, Aslan D, Subaşı N, Telatar TG, 2005. Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde sf-36 ile yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. Türkiye Klinikleri Journal Of Medical Sciences, 25, 663-668.

Bulut İ, Deveci SE, 2017. Elazığ kent merkezinde yaşayan 15-49 yaş grubu kadınların yaşam kaliteleri ve etkileyen faktörler. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 31, 61-69.

Büyüköztürk Ş, 2013. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, 18. Baskı, Ankara, Pegem Akademi Basımevi.

Demirkaya Y, 2010. Çekmeköy'ün sosyo-ekonomik yapısı ve kentsel yaşam kalitesi. İstanbul, Çekmeköy Belediye Başkanlığı Yayını.

Ertem G, 2010. Kadınların menopoz sonrası yaşam kalitelerinin incelenmesi. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, 7, 469-483.

Fuh JL, Wang SJ, Lee SJ, Lu SR, Juang KD, 2003. Quality of life and menopausal transition for middle-aged women on kinmen island. Qual Life Res, 12, 53-61.

Gotay CC, Korn EL, McCabe MS, et al,1992. Quality-oflife assessment in cancer treatment protocols: research issues in protocol development. J Natl Cancer Inst, 84, 575-579.

Güven S, Şener A, 2010. Factors affecting life satisfaction in old age, Turkish Journal of Geriatrics, 14, 179-186.

Işıklı B, Kalyoncu C, Arslantaş D, 2007. Eskişehir Mahmudiye'de 35 yaş ve üzeri kişilerde yaşam kalitesi, Toplum Hekimliği Bülteni, 26, 7-12.

Kaya P, İpekçi Çetin E, Kuruüzüm A, 2011. Çok kriterli karar verme ile avrupa birliği ve aday ülkelerin yaşam kalitesinin analizi. İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Ekonometri ve İstatistik Dergisi, 13, 80-94.

Koçyiğit H, Aydemir Ö, Fişek G, Ölmez N, Memiş A, 1999. Kısa Form-36 (KF36)'nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. İlaç Ve Tedavi Dergisi, 12, 102-106.

Malkina-Pykh IG, 2001. Rhythmic Movement Psychotherapy, St Petersburg: INENCO Center of RAS. Med, 10, 1915-1930.

Memik NÇ, Ağaoğlu B, Coşkun A, Üneri ÖŞ, Karakaya I, 2007. Çocuklar için yaşam kalitesi ölçeğinin 13-18 yaş ergen formunun geçerlik ve güvenirliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 18, 353-363.

Onat ŞŞ, 2013. Yaşlı bireylerde sosyodemografik özellikler ve kognitif fonksiyonların yaşam kalitesine etkisi. Türk Osteoporoz Dergisi, 19, 69-73.

Öztop H, Şener A, Güven S, Doğan N, 2009. Influences of ıntergenerational support on life satisfaction of the elderly: the turkish sample. Social Behavior And Personality, 37, 957-970.

Paskulin GL, Molzahn A, 2007. Quality of life of older adults in canada and brazil. Western Journal Nursing Research, 29, 10-29.

Sabbah I, Drouby N, Sabbah S, Retel-Rude N, Mercier M, 2003. Quality of life in rural and urban populations in lebanon using sf-36 health survey. Health Quality Life, 1, 1-14.

Schumacher M, Olschewski M, Schulgen G, 1991. Assessment of quality of life in clinical trials. Stat Med, 10, 1915-1930.

Torlak SE, Yavuzçehre PS, 2008. Denizli kent yoksullarının yaşam kalitesi üzerine bir inceleme. Çağdaş Yerel Yönetimler, 17, 23-44.

Uludağ A, Güngör ANÇ, Gencer M, Şahin EM, Çoşar E, 2014. Kadınların hayatındaki başka bir dönem: menopoz ve menopozun yaşam kalitesine etkisi. Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 18, 25-30.

Veenhoven R, 1996. Developments in satisfaction research. Social Indicators Research, 37, 1-46.

Vural Ö, Eler S, Güzel AN, 2010. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 2, 69-75.

SB561

SAKATLIK GEÇİREN ADÖLESAN BALE DANSÇILARINDA GÜÇ VE DAYANIKLILIK PERFORMANSINA YÖNELİK SEGMENTAL KAS KUVVET DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ

[2]Gökhan Umutlu, [2]Ayhan Taner Erdoğan, [1]Yağmur Arınlı, [1]Nasuh Evrim Acar

[1]Mersin Üniversitesi, MERSİN
[2]Uluslararası Final Üniversitesi, GİRNE

Email : *gokhan.umutlu@final.edu.tr, taner.erdogan@final.edu.tr, yagmurarin@mersin.edu.tr, nasuhacar@mersin.edu.tr*

Bale de temeli olmayan kondisyon konusundaki yaklaşımlardan dolayı balerinler özellikle alt ekstremite kaslarında kuvvet imbalansına maruz kalmaktadır. Bu çalışmada alt ekstremite kas kuvvet imbalansına bağlı olarak sakatlık yaşayan 11 adölesan balerinin farklı açısal hızlardaki izokinetik kalça, diz ve ayak bileği plantar ve dorsal fleksiyon kuvvet değerlerinin incelenmesi ve yorgunluk testi sırasındaki iş, güç ve kuvvet parametrelerindeki değişimin incelenmesi amaçlanmıştır (13.18±0.41yıl). Mann Whitney U analiz sonuçlarına göre sağ ve sol dorsal fleksiyon kuvvet değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (U=23,00, Z= -2,474, p<0,05). Spearman sıra korelasyon katsayısı analiz sonuçlarına göre point yılı, DFSol 60°/sn (Nm/kg), PFSağ 180o/sn rölatif (r=.693, p<.05; r=.761, p<.001); ekstansiyon yorgunluk indeksi, DE MWD 1-5 ile son 5 tekrar, KE MPD 1-5 ile son 5 tekrar, KE MTD 1-5 ile son 5 tekrar, (r=.831, p<.001; r=.961, p<.001; r=.969, p<.001); fleksiyon yorgunluk indeksi, KF MWD 1-5 ile son 5 tekrar, KF MPD 1-5 ile son 5 tekrar, KF MTD 1-5 ile son 5 tekrar arasında pozitif bir korelasyon bulundu (r=.818, p<.001; r=.837, p<.001; r=.931, p<.001). Ayrıca analiz sonuçlarına göre vücut ağırlığı ile rölatif 60°•s–1 sol dorsifleksiyon (r= -0.736, p<0.01), ve rölatif 180°•s–1 sol plantar-fleksiyon (r=0.713, p<0.05) değerleri arasında negatif bir korelasyon bulundu. Sonuç olarak, kuvvet ve dayanıklılık performansına ilişkin segmental kas-iskelet sistemi değerlendirmeleri, adölesan bale dansçılarında ayak bileği, diz ve kalça eklemlerindeki kas kuvveti imbalansının, yalnızca dans seçimi ve eğitim sisteminin bir sonucu olarak ortaya çıktığını ve yaralanma riskinin daha fazla olabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Bale, kuvvet, eklem hareket genişliği, dorsifleksiyon, plantarfleksiyon.

Segmental Musculoskeletal Examinations on Strength and Endurance Performance in Injured Adolescent Ballet Dancers

In practice, dancers are subjected to muscle strength imbalances particularly in reduced extremity muscles due to the assumptions about dance training that are considered to be "myths" and have no basis. Thus, the purpose of this study was to evaluate the isokinetic hip, knee, ankle plantar and dorsiflexion peak moment strengths at 2 different angular velocities, and to evaluate the changes in mean work, power, and moment parameters during a fatigue test intervention in 11 female adolescent ballet dancers who experienced lower extremity injury during ballet performance (13.18±0.41years). Mann Whitney U analysis indicated that there was a significant difference between the right and left dorsiflexion peak moment parameters (U=23,00, Z= -2,474, p<0,05). The results of Spearman's Rank-Order Correlation analysis indicated positive significant correlations among years on pointe, DFLeft 60°/sec (Nm/kg) and, PFRight 180o/sec relative (r=.693, p<.05; r=.761, p<.001); extension fatigue index, KE MWD 1-5 to last 5 reps, KE MPD 1-5 to last 5 reps, KE MTD 1-5 to last 5 reps (r=.831, p<.001; r=.961, p<.001; r=.969, p<.001); flexion fatigue index, KF MWD 1-5 to last 5 reps, KF MPD 1-5 to last 5 reps, KF MTD 1-5 to last 5 reps (r=.818, p<.001; r=.837, p<.001; r=.931, p<.001), respectively (Figure 1). There was an inverse significant correlation between body weight and relative 60°•s–1 left dorsiflexion (r= -0.736, p<0.01), and relative 180°•s–1 left plantar-flexion (r=0.713, p<0.05), respectively. In summary, segmental musculoskeletal strength and endurance performance examinations clearly show that the muscle strength status in ankle, shoulder and hip joints in adolescent ballet dancers appears to suffer as a consequence of the dance-only selection and program and may be linked with increased severity of injury.

Key words: Ballet, strength, the range of motion, dorsiflexion, plantarflexion.

SB568

OBEZ BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ: SUBJEKTİF VE OBJEKTİF YÖNTEM DEĞERLENDİRMESİ

[1]İsmail GÖKÇE, [2]Sema CAN, [3]F. Kerim KÜÇÜKLER, [4]Erkan DEMİRKAN, [5]Ebru TURGAL

[1]Hamamözü İlçe Emniyet Amirliği, Amasya
[2]Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi
[3]Memorial Ataşehir Hastanesi, Endokrinoloji Ve Metabolizma Hastalıkları
[4]Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi
[5]Hitit Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Temel Tıp Bilimleri

Email : *gokceismail19@gmail.com, semacan@hitit.edu.tr, kkucukler74@gmail.com, erkandemirkan@hitit.edu.tr, ebrutural@hitit.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Obezite ile mücadelede fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi önemlidir. Bu çalışmada obez bireylerin farklı yöntemler ile fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışmaya 30 kadın (yaş: 32,9±7,3 yıl) ve 16 erkek (yaş: 36,4±8,4 yıl) olmak üzere toplam 46 obez (BKİ kadın: 37,6±6,6 kg/m2; erkek: 34,2±4,3 kg/m2; vücut yağ yüzdesi kadın: %40,9 ve erkek: %35,4) gönüllü birey katılmıştır. Sağlık kuruluşuna başvuru yapan obez bireyler için bilgi formu hazırlanmış ve vücut kompozisyon ölçümleri Tanita BC-1000 ile, Fiziksel aktivite ölçümü ise, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi - Kısa Form (UFAA-KF) ve Sense Wear Armband (SWA; BodyMedia, USA) ile yapılmıştır. İstatiksel analiz olarak; Kruskal Wallis, Mann Whitney U, Fischer's Exact ve Spearman Rho Korelasyon analizleri kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak alınmıştır. Bulgular: Katılımcıların adım sayısı ortanca değerleri 9323 adım/gün (kadın ve erkeklerde sırasıyla 8796; 9540 adım/gün) bulunurken (p>0,05), MET düzeyleri 1,3 MET/gün'dür (kadın ve erkeklerde sırasıyla 1,3; 1,4 MET/gün). Katılımcıların adım sayısına göre aktivite düzeyi değerlendirildiğinde %32,6'sı (n=15) "sedanter/düşük aktif", %67,4'ü (n=31) "orta/yüksek aktif" düzeyinde; UFAA'ya göre değerlendirildiğinde ise %19,6'sı (n=9) "düşük aktif", %80,4'ü (n=37) "orta/yüksek aktif" düzeyindedir (p>0,05). UFAA-MET puanları ile adım sayısı arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır (r=0,188; p>0,05). Sonuç: Obez bireylerin adım sayısına göre "biraz aktif" kategorisinde yer almasına rağmen MET düzeylerinin düşük olması obezite ile mücadelede egzersizin şiddetinin önemini göstermektedir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yöntemlere göre değişebileceği ve yöntem belirlenirken örneklem grubuna göre sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Obezite, SWA, UFAA

Level Of Physical Activity in Obese İndividuals: Subjective And Objective Method Evaluation

Introduction and aim: It is important to determine the level of physical activity in the fight against obesity. In this study, we aimed to determine the physical activity levels of obese individuals with different methods. Method: The study consisted of 30 women (age: 32.9±7.3 years) and 16 male (age: 36.4±8.4 years) a total of 46 obese (BMI women: 37.6±6.6 kg/m2, men: 34.2±4.3 kg/m2; body fat percentage: 40.9% and 35.4%) volunteer individuals were included. Information form was prepared for obese individuals applying to Health Institution and body composition measurements were performed with Tanita BC-1000 and physical activity measurement was performed with International Physical Activity Survey-Short Form (IPAQ-SF) and Sense Wear Armband (SWA; BodyMedia, USA) method. For statistical analysis, Kruskal Wallis, Mann Whitney-U, Fisher Exact Test and Spearman's Rho Correlation were used and the significant level was p <0.05. Results: The median values of the number of steps of the participants were 9323 step/day (respectively in women and men: 8796; 9540 step/day), MET levels were 1.3 MET/day (respectively in women and men: 1.3; 1.4 MET/day). When the activity level of the participants was evaluated according to the number of steps, 32.6% (n=15) were "sedantary/low active" and 67.4% (n=31) were "moderate / high active"; According to the IPAQ questionnaire, 19.6% (n=9) were "low active"

and 80.4% (n=37) were “moderate / high active ($p>0.05$). There was no significant relationship between IPAQ-MET scores and number of steps ($r=0.188$; $p>0.05$). Conclusion: As a result, although obese individuals are in the “light active” category as the number of steps, MET levels are low, indicating the importance of exercise intensity in the fight against obesity. Physical activity levels of the participants may vary according to the methods and limitations should be taken into consideration when determining the method. Key Words: IPAQ, Obese, Physical Activity, SWA.

SB584

EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE İLE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

***[1]Yavuz YILDIRIM*, [2]Çetin YAMAN**

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

***Email :** yavuzyldrm1991@gmail.com,*

Amaç: Bu çalışmanın amacı egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Yöntem: Araştırma betimsel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın evrenini Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesinin; Spor Bilimleri Fakültesi ve Sakarya Üniversitesinin; Fen-Edebiyat, Mühendislik, İşletme ve İlahiyat fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri, Öztürk'ün (2005) Türkçe'ye uyarlamış olduğu "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form(IPAQ)"; Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler betimsel istatistik, t-testi, tek yönlü varyans analizi ve korelasyon analizleri kullanılarak çözümlenmiştir.

Bulgular: Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları; spor yapma sıklıkları ve öğrenim görülen fakülteye göre farklılık gösterirken; cinsiyet, yaş grupları, sınıf düzeyi ve gelir durumlarına göre farklılık göstermemiştir. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri; cinsiyete, sınıf düzeyine, spor yapma sıklıklarına ve öğrenim gördükleri fakültelere göre farklılık gösterirken; yaş ve aile gelir durumuna göre farklılık göstermemiştir.

Sonuç: Son olarak; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Yaşam Doyumu, Spor

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS WHO DO AND DO NOT DO EXERCISE AND THEIR LEVELS OF SATISFACTION WITH LIFE

Aim: The purpose of the study was to define the relationship between physical activities of university students who do and do not do exercise and their satisfaction with life.

Method: The study was conducted in a descriptive survey model. Population of the study was comprised of university students who studied at Sports Sciences Faculty at Sakarya Applied Sciences University and Science-Literature, Engineering, Management and Theology faculties at Sakarya University. Sample of the study were 400 university students who were selected from the population via convenience sampling method. The data collection tools were "International Physical Activity Questionnaire-Short Form" (IPAQ) which was adapted into Turkish by Öztürk (2005); "Satisfaction with Life Scale" which was developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Köker (1991) and "Personal Information Form" which was developed by the researcher. The data gathered in the study were analyzed via descriptive statistics, t-test, one-way analysis of variance and pearson correlation analysis.

Findings: The findings regarding satisfaction with life, the results displayed differences in the students' life satisfaction according to their frequency of doing sports and faculty they studied at; while they did not display any

differences according to their gender, age group, grade and income status. On the other hand, findings regarding physical activity showed differences in the students' physical activity levels according to their gender, grade, frequency of doing sports and the faculty they studied at; while they did not show any differences according to their age and family income status.

Conclusion: Finally, the study found a significant relationship between the university students' physical activity levels and their satisfaction with life.

Keywords: Physical Activity, Satisfaction with Life, Sports.

SB596

ENGELSİZ YAŞAM ÖZEL EĞİTİM VE REHABİLİTASYON MERKEZİ ÇALIŞANLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]MERVE GEZEN, [1]ŞERİFE VATANSEVER

[1]BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ, BURSA

Email : *mgezenn@gmail.com, serifevatansever@yahoo.com*

Materyal ve Yöntem

Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme metodu kullanarak belirlendi. Bartın il merkezinde bulunan 5 farklı Engelsiz Yaşam Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi çalışanlarından gönüllü 80 katılımcı araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın fiziksel aktivite değişkeniyle ilgili veriler Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu (IPAQ Short Form-International Physical Activity Questionnaire Short Form) ile ve yaşam kalitesi değişkeniyle ilgili veriler de 36 soruluk "SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği" formu ile toplanmıştır. Araştırmada var olan durumu sorgulayan betimsel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanıldı.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde frekans, yüzde, ikili kategorik değişkenler arası ilişkiye bakmak için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan fiziksel aktivite toplam skor değerleri "<600, 600-3000, >3000" olacak şekilde gruplandırılarak, katılımcıların kişisel özelliklerine göre karşılaştırılmasında Ki-kare Bağımsızlık Testi kullanılmıştır. Değişkenler arası farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA), varyans analizi sonucunda farklılığın kaynağını belirlemek için LSD post hoc testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 21.0 (Statistical Package for the Social Sciences 21.0) programı ile analiz edilmiştir. Tüm testler için anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Fiziksel Aktivite Düzeyi

Araştırmaya katılan katılımcıların şiddetli aktivite puanlarının 639.50±1353.6 MET-dk/hafta, orta şiddetli aktivite puanlarının 488.50±858.6 MET-dk/hafta, yürüme puanlarının 1311.60±1238.6 MET-dk/hafta ve toplam puanlarının 2443.31±2314.2 MET-dk/hafta olduğu görülmektedir. Katılımcıların fiziksel aktivite puanları arasında istatiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0.05$). Ayrıca katılımcıların genel olarak fiziksel aktivite düzeyleri sırasıyla inaktif düzey 13 (%15.7) kişi, minimal aktif düzey 41 (%49.4) kişi ve çok aktif düzey 26 (%31.3) kişi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Fiziksel aktivite	Kadın	Erkek	Toplam	df	p

düzeyi	F	%	F	%	F	%		
İnaktif düzey	8	57.1	6	42.9	14	100		
Minimal aktif düzey	30	75.0	10	25.0	10	100	2	0.002*
Çok aktif düzey	8	30.8	18	69.2	26	100		
Toplam	46	57.5	34	42.5	80	100		

*p<0.05

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 2. Katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Fiziksel aktivite düzeyi	20-29		30-39		40 ve üzeri		Toplam			
	F	%	F	%	F	%	F	%	df	p
İnaktif düzey	5	6.3	5	6.3	4	5	14	17.5		
Minimal aktif düzey	22	27.5	9	11.3	9	11.3	40	50	4	0.722
Çok aktif düzey	13	16.3	6	7.5	7	8.8	26	32.5		
Toplam	40	50	20	25	20	25	80	100		

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde istatiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 3. Katılımcıların medeni durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Fiziksel aktivite düzeyi	Bekar		Evli		Toplam			
	F	%	F	%	F	%	df	p
İnaktif düzey	5	35.7	9	64.3	14	100		
Minimal aktif düzey	17	42.5	23	57.5	40	100	2	0.898
Çok aktif düzey	11	42.3	15	57.7	26	100		
Toplam	33	41.3	47	58.7	80	10		

Tablo 3 incelendiğinde; katılımcıların medeni durumlarına göre yaşam kalitesi boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 4. Katılımcıların sigara tüketimlerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Fiziksel aktivite düzeyi	Evet		Hayır		Toplam		df	p
	F	%	F	%	F	%		
İnaktif düzey	7	50	7	50	14	100		
Minimal aktif düzey	8	20	32	80	40	100	2	0.089
Çok aktif düzey	9	34.6	17	65.4	26	100		
Toplam	24	30	56	70	80	100		

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların sigara tüketimlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatiksel anlamda fark tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 5. Katılımcıların alkol tüketimlerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Fiziksel aktivite düzeyi	Evet		Hayır		Toplam		df	p
	F	%	F	%	F	%		
İnaktif düzey	5	35.7	9	64.3	14	100		
Minimal aktif düzey	6	15	24	85	40	100	2	0.173
Çok aktif düzey	8	30.8	18	69.2	26	100		
Toplam	19	23.8	61	76.3	80	100		

Tablo 5 incelendiğinde; katılımcıların alkol tüketimlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında fark tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 6. Katılımcıların iş hayatındaki toplam çalışma süresine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması

Fiziksel aktivite düzeyi	1-5 yıl		6-10		11 ve üzeri		Toplam		df	p
	F	%	F	%	F	%	F	%		
İnaktif düzey	3	3.8	4	5.0	7	8.8	14	17.5		
Minimal aktif düzey	19	23.8	7	8.8	14	17.5	40	50	4	0.563
Çok aktif düzey	11	13.8	5	6.3	10	12.5	26	32.5		
Toplam	33	41.3	16	20	31	38.8	80	100		

Tablo 6 incelendiğinde; katılımcıların iş hayatındaki toplam çalışma süresine göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından istatiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir (p>0.05).

Yaşam Kalitesi

Tablo 7. Katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam kalitesi puanları

Yaşam kalitesi alt boyutları	Cinsiyet	n	Ortalama± Standart Sapma	T	p
Fiziksel fonksiyonellik	Kadın	46	89.78±13.45	-0.24	0.80
	Erkek	34	90.58±15.4		
Fiziksel rol güçlüğü	Kadın	46	71.19±38.71	-0.98	0.32
	Erkek	34	79.41±35.60		
Duygusal rol	Kadın	46	72.45±38.04	-0.73	0.46
	Erkek	34	78.42±34.71		
Enerji/canlılık	Kadın	46	60.21±16.05	-0.68	0.49
	Erkek	34	62.94±18.83		
Genel ruh sağlığı	Kadın	46	63.65±17.34	-1.00	0.31

	Erkek	34	67.64±17.68		
Sosyal fonksiyonellik	Kadın	46	69.02±23.97	-1.40	0.16
	Erkek	34	76.47±22.97		
Bedensel ağrı	Kadın	46	72.98±19.90	-1.49	0.14
	Erkek	34	79.48±18.80		
Genel sağlık algısı	Kadın	46	59.89±15.43	-1.87	0.06
	Erkek	34	67.05±17.89		

Tablo 7 incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam kalitesi boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 8. Katılımcıların medeni durumlarına göre yaşam kalitesi puanları

Yaşam kalitesi alt boyutları	**Medeni Durum**	**n**	**Ortalama± Standart Sapma**	**T**	**p**
Fiziksel fonksiyonellik	Bekar	33	88.63±19.00	-0.70	0.48
	Evli	47	91.17±9.68		
Fiziksel rol güçlüğü	Bekar	33	68.18±42.97	-1.24	0.21
	Evli	47	79.25±32.68		
Duygusal rol	Bekar	33	72.71±36.76	-0.46	0.64
	Evli	47	76.58±36.72		
Enerji/canlılık	Bekar	33	59.24±14.31	-0.97	0.33
	Evli	47	62.87±19.01		
Genel ruh sağlığı	Bekar	33	61.81±16.34	-1.55	0.12
	Evli	47	67.82±18.00		
Sosyal fonksiyonellik	Bekar	33	72.34±25.91	-0.53	0.96
	Evli	47	72.07±22.30		
Bedensel ağrı	Bekar	33	74.31±21.28	-0.53	0.59
	Evli	47	76.75±18.48		
Genel sağlık algısı	Bekar	33	62.42±15.26	-0.23	0.81

	Evli	47	63.29±17.95

Tablo 8 incelendiğinde; katılımcıların medeni durumlarına göre yaşam kalitesi boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 9. Katılımcıların sigara tüketimlerine göre yaşam kalitesi puanları

Yaşam kalitesi alt boyutları	Sigara Tüketimi	n	Ortalama± Standart Sapma	T	p
Fiziksel fonksiyonellik	Evet	24	90.20±9.60	0.04	0.96
	Hayır	56	90.08±15.88		
Fiziksel rol güçlüğü	Evet	24	67.70±41.36	-1.02	0.31
	Hayır	56	77.67±35.57		
Duygusal rol	Evet	24	76.37±37.40	0.21	0.82
	Hayır	56	74.39±36.51		
Enerji/canlılık	Evet	24	57.08±16.61	-1.49	0.14
	Hayır	56	63.21±17.30		
Genel ruh sağlığı	Evet	24	62.16±19.84	-0.98	0.33
	Hayır	56	66.71±16.37		
Sosyal fonksiyonellik	Evet	24	78.12±25.33	1.41	0.16
	Hayır	56	69.64±22.72		
Bedensel ağrı	Evet	24	73.22±19.44	-0.75	0.45
	Hayır	56	76.83±19.73		
Genel sağlık algısı	Evet	24	60.20±19.76	-0.86	0.39
	Hayır	56	64.10±15.40		

Tablo 9 incelendiğinde; katılımcıların sigara tüketimlerine göre yaşam kalitesi boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 10. Katılımcıların alkol tüketimlerine göre yaşam kalitesi puanları

Yaşam kalitesi alt boyutları	Alkol Tüketimi	n	Ortalama± Standart Sapma	T	p

Fiziksel fonksiyonellik	Evet	19	93.68±8.95	1.63	0.10
	Hayır	61	89.01±15.40		
Fiziksel rol güçlüğü	Evet	19	73.68±41.22	-0.12	0.90
	Hayır	61	75.00±36.51		
Duygusal rol	Evet	19	82.45±35.70	1.03	0.30
	Hayır	61	72.66±36.77		
Enerji/canlılık	Evet	19	60.78±19.52	-0.15	0.87
	Hayır	61	61.55±16.62		
Genel ruh sağlığı	Evet	19	65.26±20.48	-0.02	0.98
	Hayır	61	65.37±16.63		
Sosyal fonksiyonellik	Evet	19	80.26±23.68	1.70	0.09
	Hayır	61	69.67±23.32		
Bedensel ağrı	Evet	19	81.31±19.47	0.42	0.16
	Hayır	61	74.01±19.46		
Genel sağlık algısı	Evet	19	62.10±22.06	-0.20	0.84
	Hayır	61	63.19±15.00		

Tablo 10 incelendiğinde; katılımcıların alkol tüketimlerine göre yaşam kalitesi boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Yaşam kalitesi alt boyutları	**Fiziksel aktivite düzeyi MET- dk/hafta**	**Ortalama± Standart Sapma**	**P**
Fiziksel fonksiyonellik	İnaktif düzey	86.07±16.19	0.46
	Minimal aktif düzey	90.37±15.20	
	Çok aktif düzey	91.92±11.40	
Fiziksel rol güçlüğü	İnaktif düzey	64±28±44.62	0.31
	Minimal aktif düzey	80.62±33.24	
	Çok aktif düzey	71.15±39.17	

Duygusal rol	İnaktif düzey	54.75±46.42	0.00*
	Minimal aktif düzey	87.49±26.89	
	Çok aktif düzey	66.65±37.72	
Enerji/canlılık	İnaktif düzey	53.92±19.23	0.19
	Minimal aktif düzey	62.50±14.89	
	Çok aktif düzey	63.65±19.00	
Genel ruh sağlığı	İnaktif düzey	58.85±19.62	0.25
	Minimal aktif düzey	67.90±15.83	
	Çok aktif düzey	64.92±18.46	
Sosyal fonksiyonellik	İnaktif düzey	72.32±34.03	0.86
	Minimal aktif düzey	73.43±18.60	
	Çok aktif düzey	70.19±25.01	
Bedensel ağrı	İnaktif düzey	75.17±18.82	0.57
	Minimal aktif düzey	77.93±20.30	
	Çok aktif düzey	72.69±19.18	
Genel sağlık algısı	İnaktif düzey	55.57±16.70	0.09
	Minimal aktif düzey	62.55±16.52	
	Çok aktif düzey	67.50±16.38	

Tablo 11. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre yaşam kalitesi puanları

*p<0.05

Tablo 11 incelendiğinde; katılımcıların yaşam kalitesi alt boyut ortalamalarından Duygusal Rol'de fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken (p<0.05), diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05). Buna göre Duygusal rol skorunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu fiziksel aktivite grubu "minimal aktif düzey" olarak tespit edilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerine göre yaşam kalitesi puanları

Yaşam kalitesi alt boyut		**Fiziksel aktivite düzeyi MET- dk/hafta**	**Ortalama farkları**	**Standart hata**	**p**
Duygusal rol	İnaktif düzey	İnaktif düzey	-32.74	10.72	0.00*
		Çok aktif düzey	-11.90	11.44	0.30

	Minimal aktif düzey	İnaktif düzey	32.74	10.72	0.00*
		Çok aktif düzey	20.84	8.69	0.01*
	Çok aktif düzey	İnaktif düzey	11.90	11.44	0.30
		Minimal aktif düzey	-20.84	8.69	0.01*

*p<0.05

Tablo 12'de duygusal rol alt boyutunun fiziksel aktivite düzeylerine göre çoklu karşılaştırılması incelendiğinde minimal aktif düzey ile inaktif düzey ve çok aktif düzey arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken ($p<0.05$), inaktif düzey ile çok aktif düzey arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, engelsiz yaşam özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma sonucunda engelsiz yaşam özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi çalışanlarının toplam fiziksel aktivite puanı 2443.31±2314.2 MET-dk/hafta, fiziksel aktivite düzeylerinin ise minimal aktif (600-3000 MET-dk/hafta) olduğu bulunurken, erkek olan katılımcıların %69.2'sinin çok aktif olduğu, kadın katılımcıların %75'inin minimal aktif olduğu tespit edilmiştir. Karaca (2000)'nın bizim bulgularımıza paralel olarak Ankara ilinde çalışan bireyler üzerinde yaptığı bir araştırmasında erkeklerin ortalama MET-dk/hafta değerinin kadınlardan yüksek olduğu görülürken, Bulut (2010)'un fizik tedavi ve rehabilitasyon merkezinde çalışan personel üzerinde yaptığı araştırmada harcanan toplam enerji açısından cinsiyetler arasında fark olmadığını tespit etmiştir.

Araştırmada medeni durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmasında anlamlı olarak farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmasında ise anlamlı fark tespit edilememiştir. Araştırmaya paralel olarak Özüdoğru (2013)'nun üniversite personeli üzerinde yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile yaş değişkeni arasında istatiksel anlamda fark olmadığını tespit ederken; Karaca, Sağınç ve Albayrak Kuruoğlu (2017) tarafından erişkinler üzerinde yapmış oldukları araştırmada fiziksel aktivite ile yaş değişkeni arasında istatiksel anlamda fark olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgular sonucunda literatürle benzerlik farkının olmasının sebebi, örneklem sayısının düşük olmasından kaynaklanabileceği olarak yorumlanabilir.

Bu araştırmada eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite karşılaştırılmasında anlamlı farkın olmadığı gözlemlenmiştir. Araştırmaya paralel olarak Polat (2018) tarafından polis memurları üzerine yapmış olduğu çalışmada eğitim seviyelerine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatiksel anlamda farkın olmadığını tespit etmiştir. Bu bulgunun sebebi, araştırmanın %87.5'i lisans eğitimi alan katılımcılar oluşturmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmadaki katılımcıların iş hayatındaki toplam çalışma süresi de fiziksel aktivite düzeylerini anlamlı ölçüde değiştirmediği gözlemlenmiştir. Bu bulgulara paralel olarak Erdoğan, Cerpel ve Güveç (2011) tarafından masa başı çalışanlar üzerine yaptıkları araştırmada çalışma süresine göre fiziksel aktivite düzeyi açısından anlamlı fark olmadığını tespit etmişlerdir.

Araştırmada sigara tüketimlerine ve alkol tüketimlerine göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya paralel olarak Şahin, Kırandı, Atabaş ve Bayraktar (2017) tarafından spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yapılan çalışmada sigara kullanım ve alkol kullanımlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında farklılık bulamamışlardır.

Bu araştırmada katılımcıların cinsiyetlere göre yaşam kalitesi alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilememiştir. Araştırmaya paralel olarak Vatansever ve diğerleri (2015) tarafından orta yaşlılar üzerine yapılan bir araştırmada cinsiyetler arasında yaşam kalitesi alt boyutları arasında anlamlı farkın olmadığını belirtmişlerdir. Vural ve diğerleri (2010)'nin ve Tekkanat (2008)'ın yapmış oldukları çalışmalar bu araştırmayı destekler niteliktedir.

Araştırmada katılımcıların medeni durumlarına göre yaşam kalitesi alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilememiştir. Ayrıca katılımcıların sigara tüketimlerine ve alkol tüketimlerine göre yaşam kalitesi alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilememiştir.

Bu araştırmada fiziksel aktivite düzeylerine göre yaşam kalitesi alt boyutları arasındaki fark incelendiğinde; Duygusal rolde fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilirken, diğer alt boyutlar arasında istatiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, Duygusal rol alt boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu fiziksel aktivite düzeyi "minimal aktif düzey" olarak tespit edilmiştir. Haftalık 600-3000 MET-dk/hafta düzeyinde egzersiz yapan çalışanların Duygusal rol durumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Vural ve diğerleri (2010) tarafından masa başı çalışanlar üzerine yapılan araştırmada fiziksel aktivite düzeylerine göre yaşam kalitesi skorları karşılaştırıldığında anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit ederken, Aydoğan (2015) tarafından yapılan çalışmada fiziksel aktivite düzeylerine göre yaşam kalite skorları karşılaştırıldığında genel olarak anlamlı fark tespit etmiştir. Tekkanat (2008)'ın öğretmenlik bölümünde okuyan öğrenciler üzerine yapmış olduğu araştırmada yaşam kalitesinin bedensel alanıyla fiziksel aktivite düzeyi arasında ilişkinin olduğu, yaşam kalitesinin diğer alanlarıyla fiziksel aktivite arasında ilişkinin olmadığını tespit etmiştir. Albayrak (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada hem erkek hem kadın bireylerin serbest zaman etkinliğindeki aktivite oranı ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulamamıştır. Tessier ve diğerleri (2006) tarafından yapılan çalışmada erkeklerde fiziksel aktivite düzeyindeki değişiklikler yaşam kalitesinin fiziksel işlevsellik, sosyal işlevsellik boyutlarında küçük değişikliklere yol açarken, kadınlarda fiziksel aktivite düzeyindeki değişiklerin fiziksel işlevsellik, ruhsal sağlık, sosyal işlevsellik, zindelik ve sosyal işlevsellik boyutlarında anlamlı değişikliklere yol açtığını bulmuşlardır.

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde oluşturduğu etkilerin bilimsel olarak kanıtlanabilmesinde karmaşık ve çok yönlü yapıya sahip olan fiziksel aktivitenin doğru ve güvenilir şekilde değerlendirilebilmesi oldukça önemlidir (Öztürk, 2005).

Kaynakça

Albayrak, E. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Amaya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Amasya.

Arslan, C., Koz, M., Gür, E., & Mendeş, B. (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. *F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi*, 17(4), 249–258, Elazığ.

Aydemir, Ö. (1999). Konsültasyon-Liyezon psikiyatrisinde yaşam kalitesi ölçümü: Kısa Form-36. *3-P/Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 7, 14-22.

Aydoğan, A. (2015). Bir üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi ilişkisi: KKTC üzerine deneysel bir çalışma. *Yüksek Lisans Tezi*. Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.

Bayrakçı, Y. V. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Bray, G. A. (1989). Classification and evaluation of the obesities (Review). *Med Clin North Am* 173, 161-84.

Bulut, S. (2010). Bir fizik tedavi ve rehabilitasyon eğitim ve araştırma hastanesinde görev yapan personelin fiziksel aktivite düzeyi ve ilgili faktörlerin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Mediicine & Science in Sports& Exercise*, 35(8), 1381-95.

Erdoğan, M., Cerpel, Z., & Alpay, G. (2011). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: Obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*. 46, 97-2011.

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.

Karaca, A. (2000). Ankara ilinde çalışan bireylerin bedensel etkinlik düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3, 11-20.

Karaca, A., Sağınç, S., & Albayrak Kuruoğlu, Y. (2017). Mikro işletme sahipleri ve çalışanlarının fiziksel aktivite ve oturma sürelerinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi. 15. Ulusararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım 2017, Antalya.

Koçoğlu, D. (2006). Konya kent merkezinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesinde sağlıkta sosyoekonomik eşitsizlikler. *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Hemşirelik Anabilim Dalı, Halk Sağlığı Hemşireliği Bilim Dalı, Konya.

Özer, D., & Baltacı, G. (2008). İş yerinde fiziksel aktivite, Fiziksel aktivite bilgi serisi. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi.* Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özüdoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi.* Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Polat, Ö. (2018). Polis memurlarının fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi (Artvin ili örneği). *Yüksek Lisans Tezi.* Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G., & Bayraktar, B. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri (İstanbul Üniversitesi örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1, 1, 26-33.

Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Tessier, S., Vuillemin, A., Bertrais, S., Boini, S., Le Bihan, E., Oppert, J. M., Hercberg, S., Guillemin, F., & Briancon, S. (2006). Association between leisuretime physical activity and health-related quality of life changes over time. Preventive Medicine. 23-3.

Vatansever, Ş., Ölçücü B., Özcan G., & Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *The Journal of International Education Science*, 2(2), 63-73.

Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conseptual framework and item selection, *Med Care*, 30, 473-483.

Yüksel, E. (2001). Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivitelerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi.* Ankara Üniversitesi, Ankara.

SB597

OKUL ÖNCESİ EĞİTİME DEVAM EDEN 60-72 AYLIK ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMININ BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNE VE DİKKAT TOPLAMA BECERİLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]MERVE GEZEN, [1]ŞERİFE VATANSEVER, [1]ALİ KAMİL GÜNGÖR

[1]BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ, BURSA

Email : *mgezenn@gmail.com, serifevatansever@yahoo.com, alikamilgungor@gmail.com*

Giriş ve Amaç

Çocuğun doğduğu günden temel eğitime başladığı güne kadar geçen zaman okul öncesi dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde çocuğun, bedensel, psikomotor, sosyal-duygusal ve bilişsel gelişimi büyük ölçüde tamamlanmaktadır. Bu nedenler ile okul öncesi dönem çocuk gelişiminin en kritik, en önemli ve en çok dikkat edilmesi gereken dönem olduğunu göstermektedir. Bu dönemde öğrenme hızının çok yüksek nedeniyle, alınan eğitim ile çocuğun yaşantıları bütün hayatını şekillendirmekte ve yaşamını doğrudan etkilemektedir. İnsan yaşamında bu kadar belirleyici ve önemli olan bu dönemde eğitimin hedefi; çocukların bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimlerini desteklemek ve iyi alışkanlıklar kazanmalarını sağlamak, farklı çevrelerden ve ailelerden gelen çocuklar için ortak bir eğitim ortamı sunarak onları ilköğretime hazır olmalarını sağlamaktır (MEB, 2006).

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen ve farklı şiddetlerde uygulandığında yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edildiği bilinmektedir (Yüksel, 2001).

Düzenli hareket ve fiziksel aktivite alışkanlığı okul öncesi dönemde kazandırılması gerekmektedir. Çocuklar için hareket yaşamlarının en önemli bir parçasıdır. Bilindiği gibi, vücuttaki en fazla değişimin ve büyümenin en hızlı olduğu çocukluk döneminde gerçekleşmektedir. Bu dönem aynı zamanda, vücudun çevresel etkenlerden en fazla etkilenen dönem olmaktadır. Vücuda zarar veren çevresel faktörler; hastalıklar, iyi olmayan sosyopsikolojik etkenler, yetersiz beslenme ve yetersiz fiziksel aktivite etkilemektedir. Bu etkenler bir araya geldiğinde, büyüme ve gelişme yeteri kadar gerçekleşememekte ve çocuk, yetişkinlik dönemine geldiğinde genetik olarak sahip olduğu fiziksel yapıya ulaşamadığı görülmektedir (Özbar ve diğ., 2004).

Dikkatin okuldaki öğrenme süreci üzerinde önemli bir yeri vardır. Çocukların öğretmeni dinlemeleri, yaptıkları faaliyetlere dikkatlerini vermeleri ve bu dikkati faaliyetler bitene kadar sürdürebilmeleri, öğrenmenin ön şartı olmaktadır (Boz, 2004). Okullardaki psikolojik danışma büroları, rehberlik merkezleri, psikiyatri klinikleri ve anne babalarla yapılan görüşmelerde, çocuklarda en çok görülen problemlerden birinin dikkati toplayamama olduğunu ifade etmektedirler (Langhorst, 1990). Dikkatini bir konu üzerinde toplamada sorun yaşayan çocuk küçük bir sesten etkilenmekte, pencereden dışarıyı seyretmekte, çevredeki insanlar ile konuşmaya çalışmakta, çalışmasına sürekli ara vermektedir (Lauster, 1975).

Sonuç olarak okul öncesi eğitim, çocukların ilköğretime hazırlanmalarında önemli rol oynamaktadır. Çocukların ilköğretime başlamalarında belirli bir olgunluğa ulaşmaları ve bazı becerileri kazanmış olmaları beklenmektedir. Çocuklara bu becerileri kazandırırken çeşitli fiziksel aktiviteler aracılığıyla; çocukların gelişim düzeylerine uygun, onları her yönüyle destekleyecek zengin uyarıcılı çevre sunmak becerilerin kazanılmasında hem daha kolay hem de daha kalıcı olmasını sağlamaktadır.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018/2019 eğitim-öğretim yılında, Bartın il merkezinde bulunan, İnönü İlkokulu'ndaki okul öncesi eğitime devam eden 60-72 aylık 17 (%42.5) kız ve 23 (%57.5) erkek toplam 40 çocuk oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan çocukların bazı fiziksel uygunluk parametrelerini ölçmek için; flamingo denge testi, disklere dokunma, top sektirme, 30 saniye mekik testi ve çeviklik testi uygulanmıştır. Çocukların dikkat toplama becerilerini belirlemek amacıyla Raatz ve Möhling (1971) tarafından geliştirilen, Türkiye'de ilk güvenirlik çalışmaları Kaymak (1995) tarafından yapılmış "Beş Yaşındaki Çocuklar İçin Konsantrasyon-Dikkat Toplama Testi (FTF-K)" kullanıldı.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, SPSS 23.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği kolmogorov-smirnov testi ile test edilmiş ve normallik testi (Paired-Samples T testi) uygulanmıştır. Kontrol grubu ve deney grubu ön testleri arasındaki farka Bağımsız T Testi ile, kontrol grubu ve deney grubu ön test-son test arasındaki farka Bağımlı T Testi ile, kontrol ve deney grubularının kendi içerisindeki ön test-son testleri arasındaki farka Bağımsız T Testi ile bakılmıştır. Anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde belirlenmiştir.

Bulgular

Çalışmamızda katılımcıların tanımlayıcı bilgilerine, fiziksel uygunluk parametrelerine ve FTF-K skorlarına değinilmiştir.

Tanımlayıcı Bilgiler

Kontrol grubu çocuklarının kilo, boy, BMI değerleri sırasıyla; 20.65±3.82, 114.15±4.25, 15.77±2.29 olduğu tespit edilirken, deney grubu çocukların kilo, boy, BMI değerleri sırasıyla; 22.77±5.05, 115.35±4.97, 16.97±2.65 olduğu saptanmıştır.

Fiziksel uygunluk parametreleri ve FTF-K skorları

Tablo 1. Kontrol grubu kız çocuklar ön test-son test verilerinin incelenmesi (Paired-Samples T testi)

Değişkenler	**Kontrol grubu kız çocuklar (n=9)**			
	Ön test	**Son test**	**T**	**P**
	Ortalama± Standart Sapma	**Ortalama± Standart Sapma**		
Flamingo denge testi	11.33±6.928	13.44±8.457	-1.026	0.335
Disklere dokunma	202.78±33.903	213.44±49.712	-	0.288

			1.137	
Top sektirme	24.00±8.573	21.78±10.521	1.124	0.294
30 Saniye mekik testi	11.22±2.167	11.67±2.739	-0.839	0.426
Çeviklik testi	7.339±1.0412	7.27±1.006	0.224	0.828
FTF-K skoru	32.78±6.496	33.56±5.003	-0.759	0.469

Tablo 1 incelendiğinde; kontrol grubu kız çocuklar ön test-son test fiziksel uygunluk parametreleri ve FTF-K skoru değişkenleri arasında istatiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 2. Kontrol grubu erkek çocuklar ön test-son test verilerinin incelenmesi (Paired-Samples T testi)

	Kontrol grubu erkek çocuklar (n=11)			
Değişkenler	**Ön test**	**Son test**	**T**	**P**
	Ortalama± Standart Sapma	**Ortalama± Standart Sapma**		
Flamingo denge testi	10.73±7.525	11.00±7.681	-0.172	0.867
Disklere dokunma	202.91±42.087	194.09±40.957	1.566	0.149
Top sektirme	24.18±10.274	22.55±9.267	0.922	0.378
30 Saniye mekik testi	11.18±2.750	9.82±2.960	1.412	0.188
Çeviklik testi	7.096±0.3424	6.86±0.951	0.768	0.460
FTF-K skoru	31.73±7.786	34.73±7.212	-5.244	0.000*

*p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde; kontrol grubu erkek çocuklar ön test-son test fiziksel uygunluk parametreleri değişkenlerine göre istatiksel olarak anlamlı fark tespit edilememişken (p>0.05), FTF-K skoru değişkeni arasında istatiksel anlamda fark tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 3. Deney grubu kız çocuklar ön test-son test verilerinin incelenmesi (Paired-Samples T testi)

Değişkenler	Deney grubu kız çocuklar (n=8)		T	P
	Ön test	Son test		
	Ortalama± Standart Sapma	Ortalama± Standart Sapma		
Flamingo denge testi	13.25±2.053	6.63±2.200	6.303	0.000*
Disklere dokunma	239.25±40.879	196.25±22.777	5.354	0.001*
Top sektirme	25.75±8.276	34.75±6.902	-8.050	0.000*
30 Saniye mekik testi	12.00±1.852	14.50±1.512	-3.536	0.010*
Çeviklik testi	8.075±0.6692	6.71±0.650	8.002	0.000*
FTF-K skoru	33.38±6.301	39.75±4.132	-6.500	0.000*

*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde; deney grubu kız çocuklar ön test-son test fiziksel uygunluk parametreleri ve FTF-K skoru değişkenlerine göre istatiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 4. Deney grubu erkek çocuklar ön test-son test verilerinin incelenmesi (Paired-Samples T testi)

Değişkenler	Deney grubu erkek çocuklar (n=12)		T	P
	Ön test	Son test		
	Ortalama± Standart Sapma	Ortalama± Standart Sapma		
Flamingo denge testi	14.75±5.739	6.92±4.209	9.959	0.000*
Disklere dokunma	243.50±38.790	209.83±26.608	5.754	0.000*
Top sektirme	27.58±12.738	35.42±11.477	-6.401	0.000*
30 Saniye mekik testi	9.00±2.523	13.08±1.881	-7.000	0.000*
Çeviklik testi	8.183±1.1170	6.85±0.907	6.660	0.000*
FTF-K skoru	32.33±6.110	39.67±5.399	-9.622	0.000*

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde; deney grubu erkek çocuklar ön test-son test fiziksel uygunluk parametreleri ve FTF-K skoru değişkenlerine göre istatiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 5. Kontrol grubu çocuklar ön test-son test verilerinin incelenmesi (Paired-Samples T testi)

Değişkenler	**Kontrol grubu çocuklar (n=20)**		**T**	**P**
	Ön test	**Son test**		
	Ortalama± Standart Sapma	**Ortalama± Standart Sapma**		
Flamingo denge testi	11.00±7.079	12.10±7.920	-0.877	0.391
Disklere dokunma	202.85±37.633	202.80±44.956	0.009	0.993
Top sektirme	24.10±9.301	22.20±9.589	1.476	0.156
30 Saniye mekik testi	11.20±2.441	10.65±2.943	0.910	0.374
Çeviklik testi	7.205±0.7304	7.05±0.972	0.751	0.462
FTF-K skoru	32.20±6.187	34.20±6.187	-3.343	0.003*

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde; kontrol grubu çocuklar ön test-son test FTF-K skoru arasında istatiksel olarak anlamlı fark bulunurken (p<0.05), fiziksel uygunluk parametreleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Tablo 6. Deney grubu çocuklar ön test-son test verilerinin incelenmesi (Paired-Samples T testi)

Değişkenler	**Deney grubu çocuklar (n=20)**		**T**	**P**
	Ön test	**Son test**		
	Ortalama± Standart Sapma	**Ortalama± Standart Sapma**		
Flamingo denge testi	14.15±4.603	6.80±3.473	11.677	0.000*
Disklere dokunma	241.80±38.618	204.40±25.448	7.885	0.000*

Top sektirme	26.85±10.956	35.15±9.691	-9.771	0.000*
30 Saniye mekik testi	10.20±2.687	13.65±1.843	-7.297	0.000*
Çeviklik testi	8.140±0.9435	6.79±0.798	9.966	0.000*
FTF-K skoru	32.75±6.043	39.70±4.813	-11.662	0.000*

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde; deney grubu çocuklar ön test-son test fiziksel uygunluk parametreleri ve FTF-K skoru değişkenleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 7. Kontrol grubu ve deney grubu çocuklar ön test karşılaştırılması (Indepented T Testi)

Değişkenler	**Kontrol grubu ve deney grubu çocuklar (n=40)**		**T**	**P**
	Kontrol grubu (n=20)	**Deney grubu (n=20)**		
	Ortalama± Standart Sapma	**Ortalama± Standart Sapma**		
Flamingo denge testi	11.00±7.079	14.15±4.603	-1.668	0.103
Disklere dokunma	202.85±37.633	241.80±38.618	-3.230	0.003*
Top sektirme	24.10±9.301	26.85±10.956	-0.856	0.398
30 Saniye mekik testi	11.20±2.441	10.20±2.687	1.232	0.226
Çeviklik testi	7.205±0.7304	8.140±0.9435	-3.502	0.001*
FTF-K skoru	32.20±7.068	32.75±6.043	-2.265	0.793

*p<0.05

Tablo 7 incelendiğinde; kontrol grubu ve deney grubu çocuklar ön test disklere dokunma ve çeviklik testi değişkenleri arasında istatiksel açıdan anlamlı fark tespit edilirken (p<0.05), diğer değişkenler arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Tablo 8. Kontrol grubu ve deney grubu çocuklar son test karşılaştırılması (Indepented T Testi)

	Kontrol grubu ve deney grubu çocuklar (n=40)	**T**	**P**

Değişkenler	Kontrol grubu (n=20)	Deney grubu (n=20)		
	Ortalama± Standart Sapma	Ortalama± Standart Sapma		
Flamingo denge testi	12.10±7.920	6.80±3.473	2.741	0.009*
Disklere dokunma	202.80±44.956	204.40±25.448	-0.139	0.891
Top sektirme	22.20±9.589	35.15±9.691	-4.248	0.000*
30 Saniye mekik testi	10.65±2.943	13.65±1.843	-3.864	0.000*
Çeviklik testi	7.05±0.972	6.79±0.798	0.905	0.371
FTF-K skoru	34.20±6.187	39.70±4.813	-3.138	0.003*

*p<0.05

Tablo 8 incelendiğinde; kontrol grubu ve deney grubu çocuklar son test karşılaştırılmasında disklere dokunma ve çeviklik testi değişkenleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilirken (p>0.05), diğer değişkenler arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür (p<0.05).

Tablo 9. Kontrol grubu ve deney grubu çocuklar farkların farkı karşılaştırılması (Indepented T Testi)

Değişkenler	Kontrol grubu ve deney grubu çocuklar (n=40)			
	Kontrol grubu (n=20)	Deney grubu (n=20)	T	P
	Ortalama± Standart Sapma	Ortalama± Standart Sapma		
Flamingo denge testi				
Disklere dokunma	-0.0500±24.81611	-37.4000±21.21171	5.116	0.000*
Top sektirme				
30 Saniye mekik testi				
Çeviklik testi	-0.1590±0.94737	-1.3480±0.60492	4.731	0.000*
FTF-K skoru				

*p<0.05

Tablo 9 incelendiğinde; kontrol grubu ve deney grubu çocuklar farkların farkı karşılaştırıldığında disklere dokunma ve çeviklik testi değişkenleri arasında istatiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, okul öncesi eğitime devam eden 60-72 aylık çocukların fiziksel aktivitelere katılımın bazı fiziksel uygunluk parametrelerine ve dikkat toplama becerilerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yapılan araştırmada elde edilen bulgulara göre deney grubu çocukların fiziksel uygunları ve dikkat toplama becerilerinde anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Uygulanan fiziksel aktivitenin, okul öncesi çocuklarda kol hareket hızını, algılanan bir uyarana tepkide bütün vücudun hızlı ve doğru hareketlerini önemli derecede artırdığı ifade edilebilir. Ayrıca denge, çeviklik, mekik gibi becerilerinde önemli ölçüde olumlu gelişmeler kaydedilmiştir. Okul öncesi dönemden itibaren çocukların katılımının sağlayacağı fiziksel aktivite programlarının, çocukların hareket becerilerini hem de dikkat toplama becerilerini geliştireceği sonucuna varılmıştır. Çalışmamıza paralel olarak, okul öncesi çocuklara uygulanan hareket eğitimi programının çocukların psiko-motor becerilerini geliştirdiğini ve okul öncesi okullarda aynı yaştaki, ek fiziksel destek programı almayan çocuklara göre daha üstün bir okul eğitimi sağladığını teyit etmektedir (Ak. Hekim, 2016). Okul öncesi dönemdeki çocukların fiziksel aktivitelere katılımı; konsantrasyonu artırdığı ve sağlığı geliştirme davranışlarının benimsenmesini kolaylaştırdığı belirtilmiştir (CDC, 2012). Ayrıca fiziksel aktivitenin çocuklarda sınıf içi davranışını etkileyerek başarıyı artırdığı ve fiziksel aktivitenin daha iyi sınıf içi davranışlarda katkı sağladığı tespit edilmiştir (Siedentop, 2009; Grieco ve diğ., 2009).

Bulgular incelendiğinde, sadece deney grubundaki çocukların fiziksel uygunlukları ve dikkat toplama becerileri değil aynı zamanda kontrol grubunun fiziksel uygunları ve dikkat toplama becerilerinde de gelişme olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubu okuldaki günlük eğitim akışına devam etmiş olmasına rağmen disklere dokunma, 30 sn mekik testi, çeviklik testi ve FTF-K skoru son test puanları ön test puanlarından daha iyi olduğu bulunmuştur. Bu durum, ön test-son test arasında geçen sürede büyümenin ve gelişimin olması, sınıf öğretmenin uyguladığı etkinlikler ve okul öncesi eğitim programlarının etkisi gibi nedenlerle çocukların fiziksel uygunlukları ve dikkat toplama becerilerinin de gelişme göstermiş olmaları ile açıklanabilir.

Genel olarak bakıldığında, çocukların hareket becerilerinin gelişiminde fiziksel aktivite etkinlikleri çocukların gelişimleri üzerine olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Fiziksel aktiviteler kas gelişimini desteklerken kemik gelişimini artırır ve kemiklerin güçlenmesine de yardımcı olmaktadır (Gallahue, Ozmun & Goodway, 2014). Okul öncesi dönemdeki 4-6 yaş grubu çocuklara uygulanan jimnastik eğitimi programının, çocukların denge ve kuvvet parametrelerinde artış olduğunu tespit edilmiştir (Akın, 2013). Okul öncesi çocuklarla yapılan beden eğitimi ve spor etkinlikleri, yaşam boyu sürecek spor ve fiziksel aktiviteye katılım alışkanlıklarının edinilmesinde etkili olacağını belirtmiştir (Kayışoğlu, 2017). Uluslararası literatürde çocuklarda iyi nesne kontrolünün (tekme, yakalama ve atma gibi) ileri yaşlarda motor gelişimi artırdığı da görülmüştür (Stodden ve diğ., 2007; Barnett ve diğ., 2012).

Okul öncesi eğitime devam eden çocukların motor becerilerinin geliştirilmesinde planlı ve yapılandırılmış oyun etkinliklerinin gerekli ve önemli olduğunu belirtmiştir. Okul öncesi dönemdeki çocukların fiziksel uygunluklarının ve dikkat toplama becerilerinin yaşla birlikte artış gösterdiğini, gelişim geriliği gösteren çocukların aynı zamanda fiziksel uygunluklarının da geri kaldıklarını ve fiziksel uygunluklarının çocuk gelişiminde büyük rol oynadığı söylenebilir (Shala, 2004).

Öneriler

Bir çocuğun günlük aktivite etkinliği evde, toplulukta ve okulda teşvik edilebilir (DuBose ve diğ., 2008; Mellecker, 2009). Okul öncesi çocuklarda fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için programlar tasarlanmalı; uzun vadeli sağlık

faydaları göz önünde bulundurulmalıdır (Abbott, 2015; Cloutier, 2015). Küçük yaş grubu çocuklarda fiziksel aktivite programları tasarlamak, uygulamak ve test etmek zor olsa da, özellikle okul öncesi yıllar çocukta fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için kritik bir dönemdir (Cloutier, 2015).

Çalışma sonuçları, deneyim yoksunluğunun ve hareket sınırlamasının motor gelişimi geciktireceğini, çocukların hareket edeceği, oyun oynayabileceği ortam ve fırsatlarının verilmesi gerektiğini göstermektedir. Aynı zamanda okul öncesi dönemdeki çocukların motor gelişimlerine yönelik yer değiştirme ve denge hareketleri yapması, nesne kontrolü ve küçük kas becerilerini gerektiren becerilere sahip olması, müzik ve ritim eşliğinde hareket etmesi beklenmektedir (Can Yaşar & Kaya, 2017).

Kaynaklar

Abbott, G., Hnatiuk, J., Timperio, A., Salmon, J., Best, K., et al. (2015). Cross-sectional and Longitudinal Associations Between Parents' and Preschoolers' Physical Activity and TV Viewing: The HAPPY Study. Journal of physical activity & health.

Akın, M. (2013). Effect of gymnastics training on dynamic balance abilities in 4-6 years of age children. International Journal of Academic Research, 5(2): 142-146.

Barnett, L., Van Beurden, E., Morgan, P., Brooks, L., & Beard, J. (2008). Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness. Med Sci Sports Exerc., 40:2137–2144.

Boz, M. (2004). Altı Yaş Çocuklarının Okula Hazırbulunuşluk Düzeylerinin Veli ve Öğretmen Görüşleri Yönünden İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Can Yaşar, M., & Kaya, Ü. Ü. (2017). Motor Gelişim, *Çocuk Gelişimi* (Ed: N. Aral), Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayını.

CDC (Centers for Disease Control and Prevention). (2012). Health Index: A Self-Assessment and Planning Guide. Elementary school version. U.S. Department of Health and Human Services. Atlanta.

Cloutier, M.M., Wiley, J., Huedo-Medina, T., Ohannessian, C.M., Grant A, et al. (2015). Outcomes from a pediatric primary care weight management program: steps to growing up healthy. J Pediatr 167: 372-377.

DuBose, K. D., Mayo, M. S., Gibson, C. A., Green, J. L., Hill, J. O., et al. (2008). Physical activity across the curriculum (PAAC): Rationale and design. ContempClin Trials. 29: 83-93.

Gallahue, D.L., Ozmun, J.C. & Goodway, J. D. (2014). Understanding motor development. Motor gelişimi anlamak. 7nd ed, (Çev.Ed.: Özer, D.S ve Aktop, A.), Nobel Yayıncılık: Ankara.

Grieco, L. A., Jowers, E., & Bartholomew, J. B. (2009). Physically active academic lessons and time on task: the moderating effect of body mass index. Med Sci Sports Exerc, 41:1921-1926.

Hekim, M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5(2): 66-71.

Kayışığlu, B. (2017). Çocukluk döneminde beden eğitimi ve spor (Ed.: A. Özyüürek). Ss: 40-96. Erken çocuklukta beden eğitimi ve spor vize yayıncıklık: Ankara.

Langhorst, E. (1990). Ein Prozebmodell zur Diagnose und Behandlung von Konzentrationsstörungen. Basel: Verlag.

Lauster, U. (1975). Konzentrationsspiele II. Reutlingen: Verlag.

MEB. (2006). Okul Öncesi Eğitim Programı, (36-72 Aylık Çocuklar için), Okul Öncesi Eğitimi Genel Müdürlüğü 36-72 Aylık Çocuklar İçin Okul Öncesi Eğitim Programı Komisyonu.

Mellecker, R. R., McManus, A. M., Lanningham-Foster, L. M., & Levine, J. A. (2009). The feasibility of ambulatory screen time in children. Int J PediatrObes 4: 106-11.

Özbar, N., Kayapınar, F. Ç., Pınar, S., & Karakaş, Ş. (2004). The Characteristics of Physical and Antropometric Development of Kindergarden Children, A Year Pilot Study, The 10th ICHPER-SD Europe Congress and The TSSA 8th International Sports Science Congress, November 17-20.

Shala, M. (2009). Assessing Gross Motor Skills of Kosovar Preschool Children. Early Child Development and Care, 179 (7), 969-976.

Siedentop, D. L. (2009). National plan for physical activity: education sector. J Phys Act Health, 6:168–S180.

Stodden, D. F., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Kelbley, L. (2007). Association between motor skill competence and health-related physical fitness. J Sport Exerc Psychol, 29: S45.

Yüksel, E. (2001). Çalışan Kadınların Fiziksel Aktivitelerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans. Ankara Üniversitesi, Ankara.

SB604

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

[1]Merve Karaman, [2]Akan BAYRAKDAR, [1]Metin YAMAN, [1]Erdal ZORBA, [3]Mehmet GÜÇLÜ, [1]Aleyna Nur KANDEMİR

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, BİNGÖL
[3]Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

Email : *mervekaraman_@hotmail.com.tr, akanbayrakdar@gmail.com, metinyaman@gazi.edu.tr, erdalzorba@gmail.com, , aleynanurkandemir@hotmail.com*

Abstract

The objective of this study is to analyze healthy life-style behaviors of university students through certain variables by means of identifying the level of healthy living. 434 students, studying in various faculties of various universities in Turkey participated in the study. “Healthy Life Style Behavioural Scale” was used for data collection in the research. Independent one-sample test, one-way analysis of variance and Tukey test were used for data analysis. Examining the analyses, it can be seen that the healthy life-style behavior levels of university students do not change depending on age, smoking, drinking or having a chronical disease, while statistically significant differences can be seen depending on the perceived income level and perceived health status. Moreover, it can also be seen that the university students have the highest average score on the sub-dimensions of interpersonal relations within the healthy life style behavioural scale, and that their healthy life style behaviors are on medium level. According to the research results, it can be seen that the male students (among university students) exhibit healthy life style behaviors more compared to female students, which is the same for those perceiving their income level higher compared to those perceiving their income level medium or lower, for those perceiving their health status very good compared to those perceiving their health status good or medium, along with those perceiving their health status good compared to those perceiving their health status on a medium level. Hence, it can be said that the more the income level is and the health status is improved, the more the healthy life style behaviors increase.

Keywords**:** *University students, healthy life style behavior*

Giriş ve Amaç

Sağlığın geliştirilmesi, bireyin kendi sağlığını geliştirme ve kendi sağlığı üzerindeki kontrolünü arttırma gücünü kazanması olarak tanımlanmıştır (Zuhal ve diğerleri, 2008). Günümüzde sağlığı geliştirme ve hastalıkları önlemede olumlu sağlık davranışların desteklenmesi, sağlıklı yaşam biçiminin benimsenmesi ve bu farkındalığın oluşturulmasında anahtar rol oynamaktadır. Ayaz ve arkadaşları sağlığın geliştirmenin, insanların kendi sağlıklarını düzeltme, kontrol etme ve tam bir sağlık potansiy eline kavuşmakla sağlanabileceğini belirtmişlerdir (Karadamar ve arkadaşları,2014). Bu hedefe ulaşılabilmek için sigara içme, alkol ve madde kullanımından uzak dur ma, sağlıklı beslenme davranışları, fiziksel aktivite, şiddet ve sağlıksız cinsel davranışlarından uzak durma, kilo kontrolü olumlu aile iletişimi ve stres yönetimi gibi davranışlar ile mümkün olmaktadır. Toplum sağlığının geliştirilmesi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının artırılması ve yaygınlaşması ile sağlanabilmektedir. Özellikle

toplumun genç ve üretici nüfusunu oluşturan üniversite öğrencilerinin sağlık anlayışı ve sağlıklarını optimal düzeye ulaştırabilmek için farkındalık düzeyleri önemsenmesi gereken bir konudur. Bu bağlamada bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere göre incelemektir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerini belirleyip bazı değişkenlere incelemeyi amaçlayan bu çalışmada konunun derinlemesine incelendiği betimsel bir yöntem olan tarama modeli kullanılmıştır (Ural ve Kılıç, 2011: 19) kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim Türkiye' de farklı üniversitelerin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma grubunu tesadüfi örneklem yöntemi ile ulaşılmış çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden yaş ortalamaları 21.52±2.45 olan 216 erkek ve 218 kadın öğrenci oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında, kişisel bilgi formu, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda beden eğitimi öğretmen adaylarının cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, sigara kullanma durumu, alkol kullanma durumu, kronik bir hastalığa sahip olma durumu ve algılanan sağlık düzeyini öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II Walker ve diğerleri (1996) tarafından geliştirilen Bahar ve diğerleri (2008) tarafından Türkçe' ye uyarlanmış Sağlık Sorumluluğu (9 madde), Fiziksel Aktivite (8 madde), Beslenme (9 madde), Manevi Gelişim (9 madde), Kişilerarası İlişkiler (9 madde) ve Stres Yönetimi (8 madde) olmak üzere 6 alt boyutuyla elli iki maddeden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarına bakıldığında ölçeğin genel toplamı için .92 olarak belirlenirken, "Sağlık Sorumluluğu" iç tutarlık katsayısı .77, ikinci alt boyut "Fiziksel Aktivite" için .79, üçüncü alt boyut "Beslenme" için .68, dördüncü alt boyut "Manevi Gelişim" için .79, beşinci alt boyut "Kişilerarası İlişkiler" için .80 ve altıncı alt boyut "Stres Yönetimi" için .70 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayıları ölçeğin genel toplamı için orijinalindeki gibi .94 olarak belirlenirken, "Sağlık Sorumluluğu" iç tutarlık katsayısı .86, ikinci alt boyut "Fiziksel Aktivite" için .86, üçüncü alt boyut "Beslenme" için .77, dördüncü alt boyut "Manevi Gelişim" için .78, beşinci alt boyut "Kişilerarası İlişkiler" için .76 ve altıncı alt boyut "Stres Yönetimi" için .72' dir. Ölçekten alınan puanın artması sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının arttığının göstergesidir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistiklerle birlikte değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirildiğinde parametrik varsayımlar karşılandığı için bağımsız tek örneklem testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Farklılığın kaynağının testipiti için ise Tukey testi yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırma grubundan elde edilen veriler istatistik işlemden sonra gruplanarak tablolar halinde gösterilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik bilgileri Tablo 1' de verilmektedir.

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri

(N=434)		N	%
Cinsiyet	Erkek	216	49,8
	Kadın	218	50,2
Yaş Grubu	18-20	157	36,2
	21-23	219	50,5
	24 ve üstü	58	13,4
Algılanan Gelir Düzeyi	Yüksek	18	4,1
	Orta	233	53,7
	Düşük	183	42,2
Sigara Kullanma Durumu	Evet	107	24,7
	Hayır	327	75,3
Alkol Kullanma Durumu	Evet	125	28,8
	Hayır	309	71,2
Kronik Bir Hastalığa Sahip Olma Durumu	Evet	37	8,5
	Hayır	397	91,5
Algılanan Sağlık Düzeyi	Çok İyi	75	17,3
	İyi	255	58,8
	Orta	104	24,0

Tablo 1'e bakıldığında, araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun 21-23 yaş aralığında (%50,5) olduğu, algılanan gelir düzeyi orta olanların oranının (%53,7) daha yüksek olduğu, sigara (%75,3) ve alkol (%71,2) kullanmayanların, kronik bir rahatsızlığa sahip olmayanların (%91,5) algılanan sağlık durumu iyi olanların (%58,8) oranının daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranış Düzeyi

N=(434)				
	$\bar{x}$	ss	Min	Max
Sağlık Sorumluluğu	21,38	5,79	9,00	36,00

Fiziksel Aktivite	19,43	5,64	8,00	32,00
Beslenme	21,70	5,05	9,00	36,00
Manevi Gelişim	26,88	4,73	9,00	36,00
Kişiler Arası İlişkiler	26,42	4,28	9,00	36,00
Stres Yönetimi	20,43	4,39	8,00	32,00
SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞI	136,24	23,85	52,00	203,00

Tablo 2' de üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranış düzeylerine baktığımızda, üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkiler alt boyutunda (26,42±4,28) en yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Bunula birlikte diğer alt boyutlarda da yakın ortalamalar elde edildiği görülmektedir. Genel olarak ortalamalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerinin (136,24±23,85) orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Erkek	216	21,89	6,11	1,842	,066
	Kadın	218	20,87	5,43		
Fiziksel Aktivite	Erkek	216	21,39	5,32	7,709	,000*
	Kadın	218	17,48	5,27		
Beslenme	Erkek	216	22,34	5,22	2,667	,008*
	Kadın	218	21,06	4,80		
Manevi Gelişim	Erkek	216	27,45	4,51	2,528	,012*
	Kadın	218	26,31	4,89		

Kişiler Arası İlişkiler	Erkek	216	26,61	4,03	,883	,378
	Kadın	218	26,24	4,52		
Stres Yönetimi	Erkek	216	21,07	4,35	3,047	,002*
	Kadın	218	19,80	4,34		
SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞI	Erkek	216	140,75	23,54	3,997	,000*
	Kadın	218	131,76	23,36		

*p<0.05

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerini cinsiyete göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında cinsiyete göre Sağlık Sorumluluğu [t(432)= 1,842; p>0.05] ve Kişiler Arası İlişkiler [t(432)= ,883; p>0.05] alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktayken Fiziksel Aktivite [t(432)= 7,709; p<0.05], Beslenme [t(432)= 2,667; p<0.05], Manevi Gelişim [t(432)= 2,528; p<0.05] ve Stres Yönetimi [t(432)= 3,047; p<0.05] alt boyutlarında ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı düzeylerinde [t(432)= 3,997; p<0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (Tablo 3). Buna göre üniversite öğrencilerinden erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, stres yönetimi alt boyut puanları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyleri daha yüksektir.

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş Grubu	N	$\bar{X}$	ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu	18-20	157	20,65	6,14	2,203	,112
	21-23	219	21,67	5,67		
	24 ve üstü	58	22,26	5,13		
Fiziksel Aktivite	18-20	157	19,11	5,48	,442	,643
	21-23	219	19,67	5,71		
	24 ve üstü	58	19,36	5,82		
Beslenme	18-20	157	20,98	5,05	2,507	,083
	21-23	219	22,09	5,06		
	24 ve üstü	58	22,16	4,86		
Manevi Gelişim	18-20	157	26,55	4,97	,571	,565
	21-23	219	27,07	4,62		
	24 ve üstü	58	27,00	4,53		
Kişiler Arası İlişkiler	18-20	157	26,01	4,39	1,155	,316

	21-23	219	26,63	4,25		
	24 ve üstü	58	26,76	4,12		
Stres Yönetimi	18-20	157	20,15	4,34	,576	,562
	21-23	219	20,64	4,36		
	24 ve üstü	58	20,41	4,63		
SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞI	18-20	157	133,46	23,99	1,673	,189
	21-23	219	137,77	23,75		

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerini yaşa göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında yaş gruplarına göre Sağlık Sorumluluğu [F(2,431)= 2,203; p>0.05], Fiziksel Aktivite [F(2,431)= ,442; p>0.05], Beslenme [F(2,431)= 2,507; p>0.05], Manevi Gelişim [F(2,431)= ,571; p>0.05], Kişiler Arası İlişkiler [F(2,431)= 1,155; p>0.05], Stres Yönetimi [F(2,431)= ,576; p>0.05] alt boyutlarında ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı düzeylerinde [F(2,431)= 1,673; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 4).

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre karşılaştırılması

	Algılanan Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	ss	F	p
Sağlık Sorumluluğu	Yüksek	18	24,72	4,74	3,257	,039*
	Orta	233	21,35	5,73		
	Düşük	183	21,09	5,89		
Fiziksel Aktivite	Yüksek	18	21,28	5,31	1,083	,339
	Orta	233	19,44	5,50		
	Düşük	183	19,23	5,83		
Beslenme	Yüksek	18	23,94	5,83	2,196	,113
	Orta	233	21,42	5,11		
	Düşük	183	21,83	4,85		
Manevi Gelişim	Yüksek	18	28,83	4,48	1,768	,172
	Orta	233	26,91	4,65		
	Düşük	183	26,64	4,84		

Kişiler Arası İlişkiler	Yüksek	18	28,78	3,95	2,872	,068
	Orta	233	26,35	4,13		
	Düşük	183	26,28	4,46		
Stres Yönetimi	Yüksek	18	22,67	4,23	2,494	,084
	Orta	233	20,39	4,34		
	Düşük	183	20,27	4,43		
SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞI	Yüksek	18	150,22	21,37	3,287	,038*
	Orta	233	135,85	23,10		
	Düşük	183	135,34	24,70		

*p<0.05

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerini algılanan gelir düzeyine göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında algılanan gelir düzeyine göre Fiziksel Aktivite [F(2,431)= 1,083; p>0.05], Beslenme [F(2,431)= 2,196; p>0.05], Manevi Gelişim [F(2,431)= 1,768; p>0.05], Kişiler Arası İlişkiler [F(2,431)= 2,872; p>0.05], Stres Yönetimi [F(2,431)= 2,494; p>0.05] alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken Sağlık Sorumluluğu [F(2,431)= 3,257; p<0.05] ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı düzeylerinde [F(2,431)= 3,287; p<0.05] anlamlı farklılık bulunmaktadır (Tablo 5). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklı olduğunu test etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinden gelir düzeyini yüksek olarak algılayanların gelir düzeyini orta ve düşük algılayanlardan sağlık sorumluluğu alt boyut puanları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyleri daha yüksektir.

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerinin sigara kullanma durumlarına göre karşılaştırılması

	Sigara Kullanma	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Evet	107	21,57	5,54	,390	,697
	Hayır	327	21,32	5,88		
Fiziksel Aktivite	Evet	107	19,68	5,59	,541	,589
	Hayır	327	19,34	5,66		
Beslenme	Evet	107	21,93	5,22	,536	,592
	Hayır	327	21,62	4,99		
Manevi Gelişim	Evet	107	26,51	4,86	-,910	,363
	Hayır	327	26,99	4,69		
Kişiler Arası İlişkiler	Evet	107	26,56	4,25	,380	,704

	Hayır	327	26,38	4,30		
Stres Yönetimi	Evet	107	20,82	4,43	1,064	,288
	Hayır	327	20,30	4,37		
SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞI	Evet	107	137,07	24,13	,419	,675
	Hayır	327	135,96	23,79		

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerini sigara kullanma durumuna göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında sigara kullanma durumuna göre Sağlık Sorumluluğu [t(432)= ,390; p>0.05], Fiziksel Aktivite [t(432)= ,541; p>0.05], Beslenme [t(432)= ,536; p>0.05], Manevi Gelişim [t(432)= -,910; p>0.05], Kişiler Arası İlişkiler [t(432)= ,380; p>0.05], Stres Yönetimi [t(432)= 1,064; p>0.05] alt boyutlarında ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı düzeylerinde [t(432)= ,419; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 6).

Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerinin alkol kullanma durumlarına göre karşılaştırılması

	Alkol Kullanma	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Evet	125	21,72	5,79	,777	,438
	Hayır	309	21,24	5,80		
Fiziksel Aktivite	Evet	125	19,34	5,49	-,193	,847
	Hayır	309	19,46	5,70		
Beslenme	Evet	125	21,50	5,58	-,530	,596
	Hayır	309	21,78	4,82		
Manevi Gelişim	Evet	125	26,44	4,94	-1,220	,223
	Hayır	309	27,05	4,65		
Kişiler Arası İlişkiler	Evet	125	26,90	4,33	1,462	,144
	Hayır	309	26,23	4,26		
Stres Yönetimi	Evet	125	20,56	4,17	,390	,697
	Hayır	309	20,38	4,48		
SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞI	Evet	125	136,46	24,09	,123	,902
	Hayır	309	136,15	23,79		

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerini alkol kullanma durumuna göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında alkol kullanma durumuna göre Sağlık Sorumluluğu [t(432)= ,777; p>0.05], Fiziksel Aktivite [t(432)= -,193; p>0.05], Beslenme [t(432)= -,530; p>0.05], Manevi Gelişim [t(432)= -

1,220; p>0.05], Kişiler Arası İlişkiler [t(432)= 1,462; p>0.05], Stres Yönetimi [t(432)= ,390; p>0.05] alt boyutlarında ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı düzeylerinde [t(432)= ,123; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 7).

Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerinin kronik bir hastalığa sahip olma durumlarına göre karşılaştırılması

	Kronik Hastalık	N	$\bar{X}$	ss	t	p
Sağlık Sorumluluğu	Evet	37	22,14	5,55	,828	,408
	Hayır	397	21,31	5,82		
Fiziksel Aktivite	Evet	37	18,38	4,76	-1,183	,238
	Hayır	397	19,52	5,71		
Beslenme	Evet	37	20,78	5,11	-1,153	,250
	Hayır	397	21,78	5,04		
Manevi Gelişim	Evet	37	25,78	4,91	-1,469	,143
	Hayır	397	26,98	4,71		
Kişiler Arası İlişkiler	Evet	37	26,41	4,43	-,028	,978
	Hayır	397	26,43	4,28		
Stres Yönetimi	Evet	37	19,95	4,31	-,703	,483
	Hayır	397	20,48	4,40		
SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞI	Evet	37	133,43	22,02	-,747	,455
	Hayır	397	136,50	24,02		

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerini kronik bir hastalığa sahip olma durumuna göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına bakıldığında kronik bir hastalığa sahip olma durumuna göre Sağlık Sorumluluğu [t(432)= ,828; p>0.05], Fiziksel Aktivite [t(432)= -1,183; p>0.05], Beslenme [t(432)= -1,153; p>0.05], Manevi Gelişim [t(432)= -1,469; p>0.05], Kişiler Arası İlişkiler [t(432)= -,028; p>0.05], Stres Yönetimi [t(432)= -,703,390; p>0.05] alt boyutlarında ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı düzeylerinde [t(432)= -,747; p>0.05] istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 8).

Tablo 9. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerinin algılanan sağlık düzeyine göre karşılaştırılması

	Algılanan Sağlık Düzeyi	N	$\bar{X}$	ss	F	p

Sağlık Sorumluluğu	Çok İyi	75	22,29	6,22	1,318	,269
	İyi	255	21,31	5,61		
	Orta	104	20,89	5,92		
Fiziksel Aktivite	Çok İyi	75	21,07	5,83	6,278	,002*
	İyi	255	19,49	5,44		
	Orta	104	18,09	5,69		
Beslenme	Çok İyi	75	22,95	5,00	2,807	,061
	İyi	255	21,46	5,06		
	Orta	104	21,38	4,95		
Manevi Gelişim	Çok İyi	75	28,79	4,30	12,896	,000*
	İyi	255	26,97	4,60		
	Orta	104	25,26	4,84		
Kişiler Arası İlişkiler	Çok İyi	75	27,63	4,07	4,493	,012*
	İyi	255	26,36	4,26		
	Orta	104	25,71	4,36		
Stres Yönetimi	Çok İyi	75	21,55	4,44	5,501	,004*
	İyi	255	20,53	4,19		
	Orta	104	19,39	4,64		
SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞI	Çok İyi	75	144,27	23,58	7,228	,001*
	İyi	255	136,12	23,03		
	Orta	104	130,73	24,62		

*p<0.05

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeylerini algılanan sağlık düzeyine göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına bakıldığında algılanan sağlık düzeyine göre Sağlık Sorumluluğu [F(2,431)= 3,257; p>0.05] ve Beslenme [F(2,431)= 2,196; p>0.05] alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken Fiziksel Aktivite [F(2,431)= 1,083; p<0.05], Manevi Gelişim [F(2,431)= 1,768; p<0.05], Kişiler Arası İlişkiler [F(2,431)= 2,872; p<0.05], Stres Yönetimi [F(2,431)= 2,494; p<0.05] alt boyutlarında ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışı düzeylerinde [F(2,431)= 3,287; p<0.05] anlamlı farklılık bulunmaktadır (Tablo 9). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklı olduğunu test etmek için yapılan Tukey testi sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinden sağlık düzeyini çok iyi olarak algılayanların sağlık düzeyini iyi ve orta algılayanlardan ve iyi olarak algılayanların orta olarak algılayanlardan fiziksel aktivite, manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi alt boyut puanları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyleri daha yüksektir.

Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre yaş grupları, sigara ve alkol kullanıp kullanmama, kronik bir rahatsızlığa sahip olup olmama üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışı düzeyini değiştirmezken, üniversite öğrencilerinden erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden, gelir düzeyini yüksek olarak algılayanların gelir düzeyini orta ve düşük algılayanlardan, sağlık düzeyini çok iyi olarak algılayanların sağlık düzeyini iyi ve orta algılayanlardan ve iyi olarak algılayanların orta olarak algılayanlardan sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına daha fazla sahip olduğu görülmektedir. Buna göre gelir düzeyi arttıkça ve sağlık düzeyi arttıkça sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının arttığı söylenebilir.

Kaynaklar

Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F. ve Kıssal, A. (2008). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. C.U.Hemsirelik Yuksekokulu Dergisi, 12(1),1-13.

Karadamar, M., Yiğit, R. & Sungur, M.A. (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 17(3):131-139.

Ural, A. Ve Kılıç, İ. (2011). Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi, Detay Yayıncılık. Ankara, 3. Baskı.

Walker SN, Sechrist KR & Pender NJ (1987) The Health Promoting Lifestyle Profile development and psychometric characteristics. Nursing Research, 36(2): 76-80.

SB642

OBEZLERDE YAŞAM BOYU FORM EĞİTİMLERİNİN ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLER VE OBEZİTE FARKINDALIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Gizem Akarsu, [2]Akan Bayrakdar, [1]Yunus Yıldırım, [3]Yusuf Aygüney, [3]Serkan Meriçeri

[1]Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin
[2]Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Bingöl
[3]Yaşam Boyu Form Kampı, Kocaeli

Email : *gizemakarsu88@gmail.com, akanbayrakdar@gmail.com, ynsyldrm69@gmail.com, yusufayguney@gmail.com, serkanmericeri@gmail.com*

Amaç: Bu araştırmanın amacı obez bireylerde Yaşam Boyu Form eğitimlerinin antropometrik ölçümler ve Obezite Farkındalığı üzerine etkilerini incelemektir. Yöntem: Bu araştırmaya Kocaeli ilinde 'Yaşam Boyu Form Kampı'na katılan 23 kadın 8 erkek olmak üzere toplam 31 birey (yaş ortalaması 23,00±7,03 yıl, kampta kaldığı süre 120,71±82,77 gün, boy 1,70±0,07 m, vücut ağırlığı 110,10±21,18 kg ve BKİ 37,94±5,75 kg/boy2) katılmıştır. Bireylere çevre şartlarından izole edilmiş bir ortamda, değişen sürelerde (8 hafta-34 hafta) beslenme, egzersiz, sosyal etkinlikleri kapsayan program uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak; Allen (2011) tarafından geliştirilen 'Obezite Farkındalık Ölçeği' ve Antropometrik ölçümler için Tanite cihazı kullanılmıştır. Bireylerin antropometrik ölçümleri egzersiz programına başlamadan önce alınmış, 8-34 hafta süren program sonrasında son test alınmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Bulgular: Bireylerin ön testleri ve son testleri arasındaki yüzdelik değişim incelendiğinde; vücut ağırlığı (%22,33), BKİ (%37,36), Vücut Yağ Yüzdesi (%25,99), Vücut Yağ ağırlığı (%43,11), Vücut su yüzdesi (%-21,85), Vücut su ağırlığı (%4,76), yağsız kütle yüzdesi (%-21,85) ve yağsız kütle ağırlığı (%4,70) oranında değişim bulunmuştur. Tüm antropometrik özelliklerde anlamlı farklılık bulunmuştur. Obezite farkındalık toplam puanında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Obezite farkındalık alt boyutunda kadınların puanı, beslenmede erkeklerin puanı, fiziksel aktivitede kadınların puanı ve obezite farkındalık toplam puanında kadınların yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir. Sonuç: Sağlığı olumsuz etkileyen ve multifaktoriyel bir hastalık olarak kabul edilen, önlenebilir ölümlerde sigaradan sonra ikinci sırada gelen obezite, Dünyada ve Türkiye'de gün geçtikçe artmaktadır. Bireylerde, özellikle adölesanlarda obezite farkındalığını sağlayacak çeşitli planlamaların yapılması gerekmektedir. Yapılan araştırmalar hayat tarzı değişiklikleri, kilo kaybı ve fiziksel aktivitenin obezite, hipertansiyon, diyabet gibi birçok hastalık riskini azalttığını belirtmektedir. Çalışmamızda literatüre paralel olarak düzenli olarak egzersiz yapan ve sağlıklı beslenen bireylerin obezite oranları, vücut ağırlığı, BKI, vücut yağ oranı düşmüştür. Düzenli olarak yapılan egzersiz ve sağlıklı beslenme programının obezite riskini azalttığı söylenebilir.

THE EFFECT OF ANTROPOMETRIC PROTERTIES AND OBESITY AWARENESS OF LIFETIME FORM TRAINING IN OBESIS

Objective: The aim of this study is to investigate the effects of Lifelong Form training on anthropometric measurements and obesity awareness in obese individuals. Method: A total of 31 individuals (mean age 23.00 ± 7.03 years, length of stay in camp, 120.71 ± 82.77 days, height 1.70 ± 23 individuals, 23 females, and 8 males) participated in the 'Lifetime Form Camp' in Kocaeli province. 0.07 m, bodyweight 110.10 ± 21.18 kg and BMI 37.94 ± 5.75 kg / height2) were added. Individuals were subjected to a program that included nutrition, exercise, and social activities at different times (8 weeks-34 weeks) in an environment isolated from environmental conditions. As a data collection tool; Len Obesity Awareness Scale geliştiril developed by Allen (2011) and Tanite device was used for anthropometric measurements. The anthropometric measurements of the individuals were taken before starting the exercise program and the last test was taken after the 8-34 weeks program. SPSS 23 package program was used in the analysis of the obtained data. Findings: When the percentage change between pre-tests and post-tests of individuals was examined; body weight (22.33%), BMI (37.36%), body fat percentage (25.99%), body fat weight (43.11%), body water percentage (-21.85%), body water weight (4.76%), lean mass

percentage (-21.85%) and lean mass weight (4.70%) were found to change. Significant differences were found in all anthropometric properties. There was no significant difference in obesity awareness total score and sub-dimensions. In the sub- dimension of obesity awareness, it was determined that women had high scores in males in nutrition, women in physical activity and women in obesity awareness total score. Results: Health is considered to be a multifactorial disease affecting negatively and, after smoking in preventable deaths from obesity ranks second in the world and Turkey is increasing day by day. In individuals, especially adolescents, various plans should be made to ensure awareness of obesity. Research shows that lifestyle changes, weight loss, and physical activity reduce the risk of many diseases such as obesity, hypertension, and diabetes. In our study, obesity rates, body weight, BMI and body fat ratio of the individuals exercising regularly and eating healthy decreased in parallel with the literature. It can be said that regular exercise and healthy eating programs reduce the risk of obesity.

SB643

YAŞAM BOYU FORM EĞİTİMLERİNE KATILAN OBEZ BİREYLERİN YAŞAM KALİTESİ, BESLENME, SOSYAL UYUM VE EGZERSİZ DURUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]Yusuf Aygüney*, [1]Serkan Meriçeri, [2]Gizem Akarsu, [3]Akan Bayrakdar, [2]Yunus Yıldırım

[1]Yaşam Boyu Form Kampı, Kocaeli
[2]Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin
[3]Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Bingöl

Email : *yusufayguney@gmail.com, serkanmericeri@gmail.com, gizemakarsu88@gmail.com, akanbayrakdar@gmail.com, ynsyldrm69@gmail.com*

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the quality of life, nutritional habits, social adaptation and exercise status of obese individuals participating in trainings in Lifelong Form Camp in terms of various variables. A total of 31 individuals (mean age 23.00 ± 7.03 years, length of stay in camp 120,71 ± 82.77 days, height 1, 23 female and 8 male) participated in the 'Lifetime Form Camp' in Kocaeli province. 70 ± 0.07 m, bodyweight 110,10 ± 21.18 kg and BMI 37.94 ± 5.75 kg) were added. Individuals were subjected to a program that included nutrition, exercise, and social activities at different times (8 weeks-34 weeks) in an environment isolated from environmental conditions. As a data collection tool; Quality of Life Scale specific to the obese with, 'Three Factor Nutrition', 'Social Adaptation Self-Assessment Scale', 'Exercise benefits / barriers scale'. SPSS 23 package program was used in the analysis of the obtained data. 74,2% of the participants were female and 25,8% were male. 71% of the camps were between 60-120 days, 9,7% were between 121-180 days and 19,4% were in 181 days and over. 87.1% participated in the camp in order to weaken and 12,9% to gain health. A significant difference was found in the Obese Quality of Life scale according to gender at $p < 0.05$ level. There was no significant difference between the purpose of participation in the camp, duration of stay in the camp and age, and the total scores and sub-dimensions of the scale. Significant differences were found between the three-factor feeding sub-dimensions and uncontrolled eating dimensions at the level of $p < 0.05$. A significant correlation was found between social adjustment self-assessment scale score and uncontrolled eating at $p < 0.05$ level. There was a significant relationship between uncontrolled eating and cognitive restraint, emotional and three-factor feeding total score at $p < 0.05$. There was a significant relationship between physical activity barriers and benefits at $p < 0.05$ level. As in the world, the incidence of obesity in our country is increasing day by day. Obesity causes many health problems and negatively affects individuals' quality of life, eating habits and social harmony with the environment. It can be said that regular exercise, applicable nutrition program, and social activities affect the quality of life positively, decrease the risk of obesity and improve individuals psychologically and sociologically.

Key Words: Obesity, Quality of life, Nutrition, Exercise

GİRİŞ

Obezite, vücuda besinler ile alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve vücut yağ kütlesinin, yağsız vücut kütlesine oranla artması ile karakterize olan kronik bir hastalıktır. Dünya genelinde fazla kilolu ve obez birey prevelansı her geçen gün artmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyini yükseltmek ve yeme davranış biçimini kontrol edebilmek obezite ile mücadelede etkili yöntemlerdendir (Hankey ve Whelan, 2018, s.212). Dünya Sağlık Örgütü, (DSÖ) sağlıklı bir vücut kütle indeksi (VKİ; kg/m2) sınırını 18,5 olarak belirlemiştir. Vücut kütle indeksinin 25-30 arası olması aşırı kilo, 30'dan büyük olması ise obeziteyi göstermektedir (WHO,1998). Türkiye'de 2019 verilerine göre; obezite oranı % 32,10'dur. Dünyada ise yaklaşık % 30- 2,1 milyar kişi obezdir. 1975 yılından bu yana obezite oranı 3 kat artmıştır (worldpopulationreview.com). DSÖ, obeziteyi en riskli 10 hastalıktan biri olarak kabul etmiş ve dünya çapında bir epidemi olarak nitelemiştir (Altunkaynak ve Özbek, 2006, s.140).

Obezite; kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, bazı kanser türleri, solunum sistemi hastalıkları, kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi pek çok sağlık probleminin oluşmasına zemin hazırlamakta, yaşam kalitesi ve beklenen yaşam süresini olumsuz yönde etkilemektedir (Tonguralp, Köse ve Dönmez, 2016,s.1).

Obezite ile sosyal faktörler arasında önemli ilişki olduğu bilinmektedir. Kişilerin ekonomik koşulları, eğitim düzeyleri, yaşam alanları, çalıştıkları işler; yeme alışkanlıklarını, fiziksel aktivite düzeylerini ve sonuç olarak obeziteyi etkilemektedir. Kişinin beden sağlığının yanı sıra yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen, özgüven kaybına neden olan bu klinik tablonun uygun şekilde ele alınması ve tedavi edilmesi önem taşımaktadır (s.53).

Yanlış beslenme bilgi ve alışkanlıkları bireyi obeziteye götüren ve yaşam kalitesini bozan en önemli nedenlerden biridir (Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer, 2009, s.342). Artan obezite ve yemek yeme ile ilgili diğer sorunların yaygınlığı göz önüne alındığında yeme davranışı psikolojisi (örneğin yeme alışkanlıklarının bilişsel, davranışsal ve duygusal yönleri) daha fazla dikkat gerektirmektedir (WHO, 2004). Obezitenin beraberinde getirdiği fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunlar nedeniyle obezite yaşam kalitesi açısından önemli bir hastalıktır (Çıray Gündüzoğlu, 2008, s.67). Yaşam kalitesi, bireylerin kendi kültürleri ve değerler sistemi içinde kendi durumlarını algılayış biçimidir. Kişinin fiziksel fonksiyonlarını, psikolojik durumunu, aile içindeki ve dışındaki sosyal ilişkilerini, çevre etkilerini ve inançlarını da kapsamaktadır (Carr, Gibson ve Robinson, 2001, s.1240).

Dünyada ve ülkemizde giderek artan ve epidemi olarak nitelenen obezitenin tedavisinde amaç; sadece kilo vermek değil, verilen kiloyu korumak, kilo artışına neden olan etkenlerden uzaklaşmak ve yaşam biçimini kalıcı olarak değiştirmek olmalıdır. Yapılan araştırmalar; diyet, egzersiz ve davranış değişikliği tedavi yöntemlerinin multidisipliner ekiplerle obezite tedavisinde başarıya ulaşma şansının daha fazla olduğunu göstermektedir. Yapılan bu çalışmada; Yaşam Boyu Form Kampında eğitimlere katılan obez bireylerin yaşam kalitesi, beslenme alışkanları, sosyal uyum ve egzersiz durumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Yaşam Boyu Form Kampında eğitimlerine katılan obez bireylerin yaşam kalitesi, beslenme alışkanları, sosyal uyum ve egzersiz durumlarını çeşitli değişkenler açısından incelendiği bu araştırmaya; Kocaeli ilinde 'Yaşam

Boyu Form Kampı'na katılan 23 kadın 8 erkek olmak üzere toplam 31 birey katılmıştır. Araştırmada ilişkisel Tarama modeli kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bireylere çevre şartlarından izole edilmiş bir ortamda, değişen sürelerde (8 hafta-34 hafta) beslenme, egzersiz, sosyal etkinlikleri kapsayan multidisipliner bir program uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu', Obezlere Özgü 'Yaşam Kalitesi Ölçeği', 'Üç Faktörlü Beslenme Anketi', 'Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği', 'Egzersiz Yararları/Engelleri Ölçeği', vücut kompozisyonu ölçümü için Tanita MC580 cihazı kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş kişisel bilgi formunda sosyo-demografik değişkenlerden boy ve kilo, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, spor yapma amacı, sağlık problemine ilişkin sorular hazırlanmıştır.

Obezlere Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği (OÖYKÖ):

Obezlere Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği, 2004 yılında, Amerika'da Donald L. Patrick, Donald M. Bushnell ve Margaret Rothman tarafından obezitenin, bireylerin yaşam kalitesine etkisini ölçmek için amacıyla geliştirilmiş bir araçtır. OÖYKÖ 17 maddeden oluşan altılı Likert tipi bir ölçektir: 0-Hiç, 1- Hemen hemen hiç, 2-Az, 3-Orta derecede, 4- Epeyce, 5-Çok fazla, 6-Aşırı derecede. Ölçek tek faktörlü olup alt alanları yoktur. OÖYKÖ'nün tüm maddeleri toplanarak tek yaşam kalitesi puanı elde edilir. Elde edilen ham puanlar formül kullanılarak 0-100 arasında standardize edilmiş puana dönüştürülür. Ölçekten alınan toplam puan 0'a yaklaştıkça yaşam kalitesi azalmakta, 100'e yaklaştıkça yaşam kalitesi artmaktadır.

Obezlere Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği"nin iç tutarlılık güvenirlik katsayısını gösteren Cronbach Alpha katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur. Donald ve arkadaşları orijinal ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini değerlendirdikleri çalışmalarında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısını 0.93'dir.Aynı ölçekle yapılan çalışmalarda Avrupa toplumunda obez populasyonda güvenilirlik katsayısı 0.94, ABD toplumunda obez populasyonda 0.96 olarak saptanmıştır (Çıray Gündüzoğlu, 2008, s.70).

Üç Faktörlü Beslenme Anketi

Bu ölçek 1985 yılında Stunkard ve Messic tarafından geliştirilmiştir. Üç faktörlü yeme ölçeğinden revize edilen 21 maddelik TFEQ-R21'in Türk kültürüne uyarlanması ise Karakuş ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.71 olarak hesaplanmıştır. TFEQ-R21 in Türkçeye çevrilmiş formu olan 21 madde ile fazladan 8 madde yer almıştır. Bu bölümdeki maddelerin tamamı dörtlü Likert tipinde olup, yanıtlar 1= Kesinlikle yanlış, 2= Çoğunlukla yanlış, 3= Çoğunlukla doğru ve 4= Kesinlikle doğru şeklindedir. TFEQ-R21, kontrolsüz yeme, bilişsel kısıtlama ve duygusal yeme olmak üzere 3 faktörlü bir yapı göstermektedir. Kontrolsüz yeme (KY) (Uncontrolled eating); açlık hissedildiği ve dış bir uyarana maruz kalındığı zaman yemek üzerine kontrolü kaybetme eğilimini değerlendirmekte olup dokuz madde içermektedir. Bilişsel kısıtlama (BK) (Cognitive restraint); vücut ağırlığını ve vücut şeklini korumak için besin alımını kontrol etme eğilimini değerlendirir. Altı maddeden oluşmaktadır. Duygusal yeme (DY) (Emotional eating); yalnızlık hissi, endişe ya da moral bozukluğu gibi olumsuz ruh hali ile aşırı yeme arasındaki ilişkiyi ölçer. Altı madde içermektedir. Ölçeğin KY alt faktöründen alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan ise 36, BK ve DY alt faktörlerinden alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 24'tür. TFEQ-R21, 0-100 arasındaki puanlama ile üç yeme davranışını ölçmektedir. Ölçeğin herhangi bir alt faktöründen (KY, BK ve DY) alınan puanın yüksek olması o faktöre ilişkin yeme davranışının yüksek olduğunu göstermektedir (Karakuş, Yıldırım ve Büyüköztürk, 2019, s.230).

Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ)

"Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği" (SUKDÖ) Bosc ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilmiştir. Her yaştaki depresyon hastasında klinik araştırma amaçlı olarak, sosyal işlevsellik düzeyini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. SUKDÖ, 21-maddeli bir kendini-değerlendirme ölçeğidir ve sosyal işlevselliğin dört ana alanını (İş, boş vakit, aile ve çevreyi düzene koyma ve onunla baş etme yeteneği) sorgulamaktadır. Ölçeği dolduranlar motivasyonlarının ve davranışlarının, kendilik algılarının, günlük yaşamlarında sahip oldukları farklı rollere ilgilerinin ve aldıkları tatminin değerlendirilebilmesi amacıyla birbirlerini tamamlayan sorulara yanıt vermektedirler.

Her kişi toplam 0-3 aralığında değerlendirilen 20 maddeye cevap verir. Her bir maddenin puanı toplanarak toplam değere ulaşılır (Ek 1). Ölçeğin puan aralığı 0-60 arasındadır.

Kişinin normal bir sosyal işlevselliğe sahip olması için en az 35 puan alması gerekli görülmektedir. Kişinin 25 puanın altında bir puan alması durumunda, sosyal işlevselliğinde sorun olduğu düşünülmektedir. Testin depresif belirtilerde meydana gelen değişikliklere hassas ve güvenilirliğinin yüksek olduğu saptanmıştır (Akkaya, Sarandöl, Esen-Danacı, Sivrioğlu, Kaya, Kırlı, 2008, s.294).

Egzersizin Yararları/Engelleri Ölçeği

Egzersizin Yararları/Engelleri Ölçeği,1987 yılında Sechrist, Walker ve Pender tarafından, egzersiz yapmaya katılacak bireylerin egzersiz yarar ve engel algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0.95 olarak belirlenmiştir. EYEÖ' nin alt ölçekleri için Cronbach Alpha katsayısı 0.95 ile 0.86 arasında değişmektedir. Ölçek toplam 43 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iki alt grubu vardır. Alt gruplar; Egzersiz Engel Ölçeği ile Egzersiz Yarar Ölçeğidir. Her bir alt grup bağımsız olarak tek başına kullanılabilir.

Ölçeğin puanlaması; ölçek bir bütün olarak puanlanabilir veya iki ayrı ölçek olarak kullanılabilir. Ölçeğin koşullandırılmış seçmeli Likert ölçek formatında 4'ten (kesinlikle katılıyorum) 1'e doğru (kesinlikle katılmıyorum) 4 tane cevabı vardır.

Engel ölçeği maddeleri 4, 6, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 24,28, 33, 37, 40 ve 42, yarar ölçeği maddeleri 1, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 38, 39, 41 ve 43 maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en az puan 43, en yüksek puan 172'dir. Puan ne kadar yüksek ise birey o kadar egzersizin yararına inanmış demektir. Yarar ölçeği tek başına kullanıldığı zaman puan aralığı 29'dan 116'a kadardır. Engel ölçeği yalnız kullanıldığı zaman puan aralığı 14'ten 56'ya kadardır (Sechrist, Walker ve Pender, 1987).

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Yaş, Kampta kaldığı süre ve boy, BKİ ve vücut ağırlığı değişkenlerinin aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Normallik analizi sonucuna göre; Cinsiyetlere ve kampta kalma amacına göre değişkenlerin karşılaştırması Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Eğitim, yaş ve kampta kalınan süreye göre Kruskal-Wallis H testi ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca frekans ve yüzde analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı, BKİ ve Kampta kalınan sürenin Aritmetik ortalamaları

	N	$\bar{x}$	SS
Yaş (yıl)	31	23,00	7,02
Boy (m)	31	1,70	,07

Vücut Ağırlığı (kg)	31	110,10	21,18
Beden Kütle İndeksi (kg/boy^2)	31	37,94	5,75
Kampta Kalınan Gün	31	120,71	82,77

Tabloya göre araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 23,00±7,03 yıl, Kampta kaldığı süre 120,71±82,77 gün, boy 1,70±0,07 m, vücut ağırlığı 110,10±21,18 kg, ve BKİ 37,94±5,75 kg/boy^2 olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Sosyo-Demografik özelliklerin frekans ve yüzde analizi sonuçları

		F	%
Cinsiyet	Kadın	23	74,2
	Erkek	8	25,8
Yaş	19 yaş altı	9	29,0
	20-23 yaş arası	11	35,5
	24 yaş ve üstü	11	35,5
Kampta Kalınan Gün	60-120 gün	22	71,0
	121-180 gün	3	9,7
	181 gün ve üstü	6	19,4
Eğitim Durumu	İlkokul	1	3,2
	Ortaokul	2	6,5
	Lise	11	35,5
	Lisans	15	48,4
	Lisansüstü	2	6,5
Kampa Katılma Amacı	Zayıflamak	27	87,1
	Sağlık	4	12,9

Araştırmaya katılan bireylerin %74,2'si kadın ve %25,8'i erkektir. %29'u 19 yaş altı, %35,5'i 20-23 yaş arası ve %35,5'i 24 yaş ve üstündedir. %71'i 60-120 gün arası, %9,7'si 121-180 gün arası ve %19,4'ü 181 gün ve üstü kampta kalmıştır. %35,5'i lise mezunu ve %48,4'ü lisans mezunudur. %87,1'i zayıflamak amacıyla ve %12,9'u sağlık kazanmak için kampa katılmıştır.

Tablo 3. Cinsiyetlere göre karşılaştırmalar

	Cinsiyet	**N**	$\bar{x}$	**SS**	**Z**	**p**

Obez yaşam kalitesi Ölçeği	Kadın	23	70,30	11,96	-1,944	0,04*
	Erkek	8	58,75	13,66		
Sosyal uyum kendini değerlendirme ölçeği	Kadın	23	39,78	5,36	-1,042	0,29
	Erkek	8	43,00	4,69		
Üç faktörlü beslenme **Kontrolsüz yeme**	Kadın	23	19,86	4,05	-0,893	0,37
	Erkek	8	18,75	2,76		
Bilişsel kısıtlama	Kadın	23	21,86	3,65	-0,045	0,96
	Erkek	8	22,25	4,43		
Duygusal	Kadın	23	5,08	1,53	-1,572	0,11
	Erkek	8	6,25	2,37		
Toplam Puan	Kadın	23	46,82	3,68	-0,829	0,40
	Erkek	8	47,25	4,02		
Egzersiz engeller	Kadın	23	33,17	3,76	-0,024	0,98
	Erkek	8	32,12	3,79		
Egzersiz faydalar	Kadın	23	59,13	10,15	-0,295	0,76
	Erkek	8	56,62	7,539		

Tablo 3'te cinsiyetlere göre obez yaşam kalitesi ölçeğinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat diğer ölçek toplam puanları ve alt boyutları arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. Obez yaşam kalitesi ölçeğinde kadınların puanı daha yüksektir. Egzersiz engeller ve faydalarında kadınların farkındalık puanları daha yüksektir.

Tablo 4. Kampa katılma amacına göre karşılaştırmalar

	Cinsiyet	**N**	$\bar{x}$	**SS**	**Z**	**p**
Obezyaşamkalitesi Ölçeği	Zayıflamak	27	67,70	12,74	-0,177	0,85
	Sağlık	4	64,75	18,19		
Sosyaluyumkendinideğerlendirme ölçeği	Zayıflamak	27	40,81	5,10	-0,532	0,59
	Sağlık	4	39,25	7,36		
Faktörlü Beslenme **Kontrolsüzyeme**	Zayıflamak	27	19,25	3,79	-1,316	0,18
	Sağlık	4	21,75	2,98		

	Bilişselkısıtlama	Zayıflamak	27	22,03	3,98	-0,030	0,97
		Sağlık	4	21,50	2,51		
	Duygusal	Zayıflamak	27	5,37	1,86	-0,249	0,80
		Sağlık	4	5,50	1,73		
	Toplam puan	Zayıflamak	27	46,66	3,82	-1,292	0,19
		Sağlık	4	48,75	2,50		
Egzersizengeller		Zayıflamak	27	32,92	3,99	-0,869	0,38
		Sağlık	4	32,75	,95		
Egzersizfaydalar		Zayıflamak	27	58,81	10,13	-1,423	0,15
		Sağlık	4	56,25	1,89		

Tablo 4'te kampa katılma amacı ile ölçek toplam puanları ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Obez yaşam kalitesi, sosyal uyum kendini değerlendirme, egzersiz faydaları ve engellerinde kadınların puanları daha yüksek olarak göze çarpmaktadır. Kontrolsüz yeme puanı erkeklerde, bilişsel kısıtlama kadınlarda daha yüksektir.

Tablo 5. Kamp süresine göre karşılaştırmalar

		N	**$\bar{x}$**	**SS**	**χ^2**	**p**
Obez yaşam kalitesi Ölçeği	60-120 gün	22	68,09	14,27	0,764	0,68
	121-180 gün	3	65,00	8,71		
	181 gün ve üstü	6	65,66	12,43		
Sosyal uyum kendini değerlendirme ölçeği	60-120 gün	22	39,90	5,52	2,407	0,30
	121-180 gün	3	45,33	5,13		
	181 gün ve üstü	6	40,83	3,92		
Üç Faktörlü Beslenme **Kontrolsüz yeme**	60-120 gün	22	19,90	2,84	4,011	0,13
	121-180 gün	3	15,33	3,51		
	181 gün ve üstü	6	20,50	5,78		
Bilişsel kısıtlama	60-120 gün	22	21,54	3,48	0,776	0,67
	121-180 gün	3	22,33	4,93		
	181 gün ve üstü	6	23,33	4,76		

	Duygusal	60-120 gün	22	5,72	1,80	
		121-180 gün	3	4,00	1,73	2,841	0,24
		181 gün ve üstü	6	4,83	1,72	
	Üç faktörlü beslenme toplam puan	60-120 gün	22	47,18	2,71	
		121-180 gün	3	41,66	5,85	4,698	0,09
		181 gün ve üstü	6	48,66	4,17	
Egzersiz engeller		60-120 gün	22	33,00	4,29	
		121-180 gün	3	33,00	,00	0,274	0,87
		181 gün ve üstü	6	32,50	2,42	
Egzersiz faydalar		60-120 gün	22	58,22	11,10	
		121-180 gün	3	56,33	3,05	4,623	0,09
		181 gün ve üstü	6	60,50	3,27	

Tablo 5'te kampta kalma süresine göre ölçeklerin toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6. Yaş değişkenine göre karşılaştırmalar

			N	$\bar{x}$	**SS**	χ^2	**P**
Obez yaşam kalitesi Ölçeği		19 yaş altı	9	72,77	10,00		
		20-23 yaş arası	11	67,00	11,90	2,894	0,23
		24 yaş ve üstü	11	63,18	16,03		
Sosyal uyum kendini değerlendirme ölçeği		19 yaş altı	9	41,33	3,24		
		20-23 yaş arası	11	41,36	5,80	0,992	0,60
		24 yaş ve üstü	11	39,27	6,31		
Üç Faktörlü Beslenme	**Kontrolsüz yeme**	19 yaş altı	9	18,88	2,52		
		20-23 yaş arası	11	19,63	5,06	0,771	0,68
		24 yaş ve üstü	11	20,09	3,30		
	Bilişsel kısıtlama	19 yaş altı	9	23,88	2,93		
		20-23 yaş arası	11	21,72	4,98	4,534	0,10

	24 yaş ve üstü	11	20,63	2,50		
Duygusal	19 yaş altı	9	5,00	2,34	2,446	0,29
	20-23 yaş arası	11	5,27	1,73		
	24 yaş ve üstü	11	5,81	1,47		
Üç faktörlü beslenme toplam puan	19 yaş altı	9	47,77	2,77	0,504	0,77
	20-23 yaş arası	11	46,63	5,06		
	24 yaş ve üstü	11	46,54	2,94		
Egzersiz engeller	19 yaş altı	9	32,00	3,42	3,264	0,19
	20-23 yaş arası	11	31,90	3,17		
	24 yaş ve üstü	11	34,63	4,15		
Egzersiz faydalar	19 yaş altı	9	56,77	7,06	0,925	0,63
	20-23 yaş arası	11	56,36	5,37		
	24 yaş ve üstü	11	62,00	13,42		

Tablo 6'dayaşa göre ölçeklerin toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 7. Eğitim düzeyine göre karşılaştırmalar

		N	**$\bar{x}$**	**SS**	**χ^2**	**p**
Obez yaşam kalitesi Ölçeği	İlkokul	1	65,00	.	0,356	0,98
	Ortaokul	2	72,50	4,94		
	Lise	11	67,54	13,98		
	Lisans	15	67,33	12,22		
	Lisansüstü	2	62,00	32,52		

Sosyal uyum kendini değerlendirme ölçeği	İlkokul	1	48,00	.	7,010	0,13
	Ortaokul	2	41,50	3,53		
	Lise	11	42,36	3,90		
	Lisans	15	39,93	5,48		
	Lisansüstü	2	31,50	,70		
Üç Faktörlü Beslenme						
	İlkokul	1	21,00	.	11,116	0,02* Ortaokul-Lisansüstü* Lise*Lisansüstü
	Ortaokul	2	13,50	2,12		
Kontrolsüz yeme	Lise	11	18,36	2,57		
	Lisans	15	20,60	3,81		
	Lisansüstü	2	24,00	1,41		
	İlkokul	1	21,00	.	3,351	0,50
	Ortaokul	2	24,00	5,65		
Bilişsel kısıtlama	Lise	11	23,00	3,74		
	Lisans	15	21,40	3,94		
	Lisansüstü	2	19,00	,00		
	İlkokul	1	7,00	.	5,496	0,24
	Ortaokul	2	3,00	,00		
Duygusal	Lise	11	5,36	2,29		
	Lisans	15	5,53	1,50		
	Lisansüstü	2	6,00	,00		
	İlkokul	1	49,00	.	4,813	0,30
	Ortaokul	2	40,50	7,77		
Toplam puan	Lise	11	46,72	2,28		
	Lisans	15	47,53	3,75		
	Lisansüstü	2	49,00	1,41		
Egzersiz engeller	İlkokul	1	32,00	.	3,081	0,54
	Ortaokul	2	33,50	,70		

	Lise	11	32,27	3,13		
	Lisans	15	32,40	2,82		
	Lisansüstü	2	40,00	9,89		
Egzersiz faydalar	İlkokul	1	59,00	.	0,991	0,91
	Ortaokul	2	56,50	4,94		
	Lise	11	56,27	5,95		
	Lisans	15	57,60	4,99		
	Lisansüstü	2	79,00	32,52		

Tablo 7'de Eğitim durumuna göre üç faktörlü beslenme alt boyutlarından kontrolsüz yeme boyutundan p<0,05 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılık ortaokul-lisansüstü ve lise-lisansüstü gruplarından kaynaklanmaktadır. Diğer toplam puan ve alt boyutlarda bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 8. Korelasyon analiz sonuçları

		Obez Yaşam Kalitesi	Sosyal uyum kendini değerlendirme ölçeği	Kontrolsüz yeme	Bilişsel kısıtlama	Duygusal	Üç faktörlü Beslenme Toplam Puan	Egzersiz Engeller
Sosyal uyum kendini değerlendirme ölçeği	r	-,308						
	p	,091						
Kontrolsüz yeme	r	,097	-,382*					
	p	,602	,034					
Bilişsel kısıtlama	r	-,112	,375*	-,641**				
	p	,549	,037	,000				
Duygusal	r	-,242	-,225	,522**	-,500**			
	p	,189	,224	,003	,004			
Üç Faktörlü Beslenme Toplam puan	r	-,135	-,113	,612**	,130	,507**		
	p	,470	,546	,000	,487	,004		
Egzersiz engeller	r	,013	-,143	-,053	,152	-,210	,000	
	p	,943	,443	,778	,413	,257	,998	
Egzersiz faydalar	r	,112	-,141	,186	,043	-,102	,182	,886**
	p	,550	,450	,316	,818	,585	,326	,000

Tablo 8'e göre; sosyal uyum kendini değerlendirme ölçeği puanı ile kontrolsüz yeme arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kontrolsüz yeme ile bilişsel kısıtlama, duygusal ve üç faktörlü beslenme toplam puanı arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı ilişki görülmektedir. Fiziksel aktivite engelleri ve faydaları arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üç faktörlü beslenme toplam puanı ile alt faktörleri arasında p<0,05 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Yaşam boyu form eğitimlerine katılan obez bireylerin yaşam kalitesi, beslenme, egzersiz ve sosyal uyum durumlarının incelendiği çalışmamız sonuçlarında; bireylerin yaş ortalaması 23,00±7,03 yıl, boy 1,70±0,07 m, vücut ağırlığı 110,10±21,18 kg ve BKİ 37,94±5,75 kg/boy^2 olarak bulunmuştur.

Cinsiyetlere göre obez yaşam kalitesi ölçeğinde kadınların puanı erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalarda ise obez erkeklerin yaşam kalitesi puanlarının kadınlara oranla daha yüksek bulunduğu çalışmalar mevcuttur. ABD Klinik çalışması, Amerika toplumdaki obez populasyonu ve Avrupa toplumundaki obez populasyon üzerinde yapılan çalışmalarda, kadınların yaşam kalitesi düzeyi, erkeklerin yaşam kalitesi düzeyinden daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir (Patrick ve Bushnell, 2004, s.20). Çıray-Gündüzoğlu (2008), 170 obez bireyin katıldığı çalışmada erkeklerin yaşam kalitesi ölçeği toplam puan ortalamasını kadınların puan ortalamasından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışma sonucunda; beslenme davranışı alt boyutlarında; kontrolsüz yeme davranışı erkeklerde, bilişsel kısıtlama davranışı kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Işgın ve arkadaşları yaptıkları çalışmada (2014), bilişsel kısıtlama davranışı puanı arttıkça, abdominal obezitenin ve adipoz dokunun göstergelerinden olan bel çevresi ve vücut yağ kütlesinin de artma eğiliminde olduğu bulunmuştur.

Greenberg ve ark. tarafından 2005 yılında yapılmış olan çalışma ile obezite tedavisi amacıyla cerrahi yöntemlere başvuran hastaların davranışsal ve psikolojik açıdan araştırıldığı yayınlar incelenmiştir. Çalışmada, obezite seviyesinin artmasıyla yeme bozukluğu görülme sıklığının arttığı, olumsuz beden algısının artarak, yaşam kalitesinde düşmeler olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamız sonuçlarında; bireylerin kontrolsüz yeme ve bilişsel kısıtlama davranışları ile sosyal uyum arasında negatif ilişki bulunmuştur. Konttinen ve arkadaşları (2010), duygusal yeme davranışı puanı ile BKİ, bel çevresi, vücut yağ yüzdesi ve depresif semptomlar arasında aynı yönde ilişki bulmuştur.

Obezite, genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan multifaktöriyel ve kompleks bir hastalıktır. Obezitenin oluşumu ile ilgili bilgiler kesin olmamamakla birlikte, sosyal, davranışsal, kültürel, psikolojik, metabolik ve genetik faktörlerin rol oynadığı bilinmektedir (Taşan, 2005, s.1). Yapılan araştırmalar hayat tarzı değişiklikleri, kilo kaybı ve fiziksel aktivitenin kardiyovasküler morbidite ve mortaliteyi azalttığını, sedanter hayat tarzı ve hareketsizliğin ise kardiyovasküler morbidite ve mortaliteyi arttırdığını göstermektedir. Bireylerin yaşamını fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan olumsuz etkileyen obezitenin tedavisinde multidisipliner ve sürdürülebilir bir program uygulanmalıdır.

Kaynaklar

Akkaya, C., Sarandöl, A., Esen-Danacı, A., Sivrioğlu, Y., Kaya, E. & Kırlı, S. (2008). Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ) Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirliği, *Türk Psikiyatri Dergisi,* 19(3), 292-299

Altunkaynak, B.Z. & Özbek, E. Obezite (2006). Nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi,* 13(4),138-142

Carr, J.A., Gibson, B. & Robinson, P.G. (2001). Measuring of life is quality of life determined by expectations or experience. *BMJ*, 322, 1240-1243

Çıray Gündüzoğlu, N. (2008). *''Obezlere Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenirliğinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/ adresinden erişilmiştir.

Ersoy, G., Akbulut, G., Sürücüoğlu, M.S., Aksoydan, E., Gündör, E., Çelikay, N. & Energin, E. (2017). *Obezite Mücadele El Kitabı (Birinci Basamak Hekimler İçin),* Ankara

Greenberg, I., Perna, F., Kaplan, M., & Sullivan, M.A. (2005). Behavioral and phychological factors in the assesment and treatment of obesity surgery patients. Obesity Research, 13, 244-249

Hankey, C. & Whelan, K. (2018). *Advanced nutrition and dietetics in obesity*, USA: John Wiley

Işgın, H., Pekmez, C.T., Çetin, C., Kabasakal, A., Büyüktuncer-Demirel, Z., & Besler, H. T. (2014). Adölesanlarda duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve bilişsel yeme kısıtlaması davranışları ile vücut bileşimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 42(2), 125-131

Karakuş, S. Ş., Yıldırım, H., & Büyüköztürk, Ş. (2016). Üç Faktörlü Yeme Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, DOI: 10.5455/pmb.1-1446540396

Konttinen, H., Silventoinen, K., Sarlio-Lahteenkorva, S., Mannisto, S., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating and physical activity self-efficacy as pathways in the association between depressive symptoms and adiposity indicators. Am J Clin Nutr;92(5):1031-1039.

Patrick L.D. & Bushnell D.M. (2004). Obesity-Specific patient reported outcomes: Obesity and Weight Loss Quality of Life (OWLQOL) and Weight-Related Symptoms Measure (WRSM). User's manual and scoring diskette for United States Version. *Seattle University of Washington,* Washington, 1–45.

Sechrist, K.R., Walker, S.N., & Pender, N.J. (1987). Development and Psychometric Evaluation of the Exercise Benefits /Barriers Scale. *Research in Nursing*; 357-365

Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 333-352

Taşan, E. (2005). Obezitenin tanımı, değerlendirme yöntemleri ve epidemiyolojisi. *Türkiye* Klinikleri J Int Med Sci, 1(37), 1-4.

Torgutalp, Ş.Ş., Köse, B. & Dönmez, G. (2016). Zayıflama ürünleri gerçekten etkili mi? *Türkiye Klinikleri J Sports Med-Special Topics*, 2(3), 66-72

World Health Organization. (1998). Obesity: preventing and managing the global epidemic. *Geneva.*

World Health Organization. (2004). *The world health report, changing history,* Switzerland

www.worldpopulationreview.com/countries/most-obese-countries/, e.t: 13.12.2019

SB647

Aletli ve Aletsiz Uygulanan Pilates Egzersizlerinin 30 Yaş Üstü Kadınların Beden Kütle İndeksi ve Bel Çevresi Değerleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi

Bilal Emektar[1], Fatma Çelik Kayapınar[2], Tevfik Cem Akalın[3]

[1] Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ZONGULDAK
bilalemektar@hotmail.com

[2] İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, İZMİR
fatma.celik@idu.edu.tr

[3] Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ZONGULDAK
bilalemektar@hotmail.com

Özet

Çalışmamız toplumda önemli yeri olan kadınlarımızın yaşam kalitelerini artırmak, beden imajına ve depresyon düzeylerine olumlu katkıda bulunmak amacıyla, son dönemlerde yoğun bir şekilde tercih edilmeye başlanan aletli ve aletsiz uygulanan pilates egzersizlerinin, 30 yaş üstü kadınların beden kütle indeksi (BKİ) ve bel çevresi üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada 30 yaş üstü 45 sağlıklı sedanter kadının gönüllü katılımı ile 2 çalışma 1 kontrol gruplu model kullanılmıştır. Çalışma grupları; 8 hafta boyunca haftada 3 kez 1 saat boyunca aletli ve aletsiz pilates egzersizleri yapan 15'er gönüllü kadından oluşturulmuştur. Düzenli spor geçmişi olmayan rastgele seçilen 15 gönüllü kadın kontrol grubu olarak çalışmaya dâhil edilmiştir. Egzersiz protokolüne başlamadan önce grupların boy, vücut ağırlığı, BKİ ve bel çevresi ölçümü alınmış, son test ölçümleri için yinelenmiş daha sonra grupların kendi içlerinde ön test ve son test değerleri karşılaştırılmıştır. Çalışmamıza katılan kadınların BKİ ve bel çevresi ölçümü ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında aletli ve aletsiz pilates grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Gruplar arası son test ölçüm sonuçları karşılaştırıldığında ise bel çevresi sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Aletli pilates grubu ile aletsiz pilates ve kontrol grubu bel çevresi son test ölçüm sonuçları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.05$).

Düzenli yapılan aletli ve aletsiz pilates egzersizlerin kardiyovasküler risk faktörlerinden olan obezitenin azaltılmasında, BKİ değerlerinin düşürülmesinde ve bel çevresinin şekillenmesine katkı sağladığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Pilates, BKİ, Bel Çevresi

Investigation of the effects of pilates exercises instrumented and non-instrumented on body mass index and waist circumference values of women older than 30 years old

Introduction and Aim:

Our study aims to investigate the effect of pilates exercises done instrumented and non-instrumented which have been intensively preferred recently on body mass index and waist circumference to promote the life quality, body image and the depression levels of our women who occupy an important place in our society. This study has used a model with two study groups and a control group consisting 45 healthy sedentary women older than 30 ages who have voluntarily participated. Study groups consisted 15 voluntary women doing pilates exercises instrumented and non-instrumented for 1 hour three times a week for 8 weeks. A control group was included consisting random 15 voluntary women who have not been doing exercise regularly. Before the exercise protocol, height, weight, BMI and waist circumference of all groups were made, those measurements were remade for the post-test, and the pre-test and post-test scores were compared among each group. There is a statistically significant difference ($p<0.05$) between instrumental and non - instrumental pilates groups when the pre-test and post-test results of BMI and waist circumference measurements between groups are compared. It has also been

seen that there is a statistically significant difference between the waist circumference measurements when the post-test scores of the groups were compared ($p<0.05$). A statistically significant difference has been found between the groups when the post-test scores of waist circumference measurement results of the instrumental pilates between non - instrumental pilates and the control group are compared ($p<0.05$).

It can be concluded that instrumental pilates and non - instrumental pilates exercise can reduce the risk of heart diseases related to obesity, lower levels of BMI and reduce waist size.

Key words: Pilates, BMI, Waist circumference

Giriş ve Amaç

Günümüzün en büyük sorunlarından biri olan hareketsiz yaşam; kalp hastalıklarından dolaşım bozukluklarına, yüksek tansiyon, stres, depresyon ve obeziteye kadar birçok hastalığa yol açmaktadır. Literatür incelendiğinde; egzersizin vücut kompozisyonunu geliştirdiğini, diyabet ve koroner arter hastalığı riskini, eklem ağrısını ve depresyonu azalttığını, yaşam kalitesini artırdığını, yaşam süresini uzattığını ve obeziteyi önlediğini göstermektedir (Şimşek ve Katırcı, 2011). Bu bağlamda, insanoğlunun ruh ve beden sağlığını devam ettirebilmesi için sportif aktivitelere katılması zorunlu hale gelmiştir. Pilates'te bu aktivitelerden bir tanesidir.

Pilates egzersizlerinde amaç; egzersiz boyunca doğru nefes tekniğini yürüterek, çekirdek (core) kasları, denge, esneklik ve vücut farkındalığını sağlamaktır. Bu egzersizlerin sonunda gelişmiş bir kas dayanıklılığı, kontrol, denge ve esneklik elde edilir. Pilates, bedenin dengeli tutulmasında ve omurgayı desteklemekte önemli görevi olan, temel kaslar üzerine yoğunlaşarak yapılan bir egzersiz programıdır (Aksungur, 2007).

Beden kütle indeksi kişinin sağlık ve fiziksel fitness profilinin anahtar unsurudur. Obezite, koroner arter rahatsızlıklar, hipertansiyon, tip II diyabet, tıkanıklığa yol açan pulmoner rahatsızlıklar, osteoartrit ve bazı tip kanserlerin gelişme riskini artırarak hayat beklentisini düşüren ciddi bir sağlık problemidir. Çok az yağ da bir sağlık riskidir, çünkü vücudun normal fizyolojik fonksiyonları için belli miktarda yağa ihtiyacı vardır (Heyward & Gibson, 2014).

Pilates, Joseph Pilates tarafından kasları güçlendirmek, esnekliği arttırmak ve bedenin sağlığını iyileştirmek amacıyla geliştirilmiş bir egzersiz sistemidir. Egzersizler minder üzerinde ya da özel olarak tasarlanmış aletlerle yapılır. Doğu ve Batı felsefelerinden esinlenerek, yoganın yoğunlaşma ve doğru nefes alma taktiğiyle, cimnastik ve diğer spor branşlarının hareketlerini harmanlayarak tamamen yeni bir egzersiz metodu ortaya çıkarmıştır (Ungaro, 2006). Pilates sistemi vücudun her bölümünü çalıştırmaya yönelik farklı aktivitelere uygun egzersizler içerir. 20. yüzyılın başlarında kullanılan pilates, kendi döneminin ilerisinde bir egzersiz olarak ortaya çıkmış ve 21. yüzyılda toplum tarafından yoğun ilgi görmüştür.

Pilates, zihinsel ve fiziksel iyi olma durumunu geliştirir. Mat üzerinde veya herhangi bir ekipmanla kontrollü olarak yapılan hareketler omurganın stabilizasyonunu sağlayarak, esnekliği, koordinasyonu, dayanıklılığı geliştirir ve kasların şişmesini engelleyip kuvvetlendirerek, vücudun güçlenmesine yol açar (Singh & Singh, 2014). Aynı zamanda pilates egzersizlerinin, vücut kompozisyonunu (Rogers & Gibson, 2009), karın bölgesi ve lumbopelvikstabilesini (Bernardo, 2007), abdominal kuvveti merkez postürün yanı sıra üst omurga postürünün stabilizasyonunu (Emery vd, 2010), genel sağlık kondisyonunu (Pourvaghar, Bahram, Sharif & Sayyah 2014), olumlu yönde etkilediği araştırmacılarca ifade edilmektedir (Baştuğ, Ceylan & Kalfa, 2014).

Çalışmamızda toplumda önemli bir yere sahip olan kadınlarımızın yaşam kalitelerini artırmak, beden imajına ve depresyon düzeylerine olumlu katkıda bulunmak amacıyla, son dönemlerde dünyada ve ülkemizde yoğun bir şekilde tercih edilmeye başlanan aletli ve aletsiz uygulanan pilates egzersizlerinin, 30 yaş üstü kadınların beden kütle indeksi (BKİ) ve bel çevresi üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışmada 30 yaş üstü 45 sağlıklı sedanter kadının gönüllü katılımı ile 2 çalışma 1 kontrol gruplu model kullanılmıştır. Çalışma grupları; 8 hafta boyunca haftada 3 kez 1 saat boyunca aletli ve aletsiz pilates egzersizleri

yapan 15'er gönüllü kadından oluşturulmuştur. Düzenli spor geçmişi olmayan rastgele seçilen 15 gönüllü kadın kontrol grubu olarak çalışmaya dâhil edilmiştir. Egzersiz protokolüne başlamadan katılımcılara gönüllü katılım formu doldurtularak önce grupların boy, vücut ağırlığı, BKİ ve bel çevresi ölçümü alınmış, son test ölçümleri için yinelenmiş daha sonra grupların kendi içlerinde ön test ve son test değerleri karşılaştırılmıştır..

İstatistiksel analizler bilgisayarda Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) istatistiksel yazılım programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Bel çevresi ve BKİ değerlerinin Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle grupların ön test ve son test ölçümlerinde anlamlı fark olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi One-Way ANOVA T Testi, grupların ön test ve son test karşılaştırılmalarında Paired-Samples T Testi ve gruplar arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için ise Scheffe Testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarında "p<0.05" değeri istatistiksel olarak anlamlı farklılık kabul edilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın çalışma ve kontrol gruplarının tanımlayıcı özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. *Grupların Tanımlayıcı İstatistikleri*

Gruplar	n	Yaş	Boy	Kilo	BKİ	Bel Çevresi
Aletli Pilates	15	37.73	1.66	70.67	25.82	79.67
Aletsiz Pilates	15	37.40	1.66	70.07	25.42	78.07
Kontrol	15	36.93	1.67	65.40	23.59	75.53
Toplam	45	37.35	1.66	68.71	24.95	77.76

Tablo 2. *Grupların Ön Test Ölçüm Sonuçlarının Karşılaştırılması*

Gruplar		BKİ	p	Bel Çevresi	p
Aletli Pilates	**Ön Test**	25.82		79.67	
Aletsiz Pilates	**Ön Test**	25.42	**0.02***	78.07	0.20
Kontrol	**Ön Test**	23.59		75.53	

*p<0.05

Tablo 2'de görüldüğü gibi, ön test sonuçları incelendiğinde, BKİ değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuşken bel çevresi değerlerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 3. *Grupların Son Test Ölçüm Sonuçlarının Karşılaştırılması*

Gruplar		BKİ	p	Bel Çevresi	p
Aletli Pilates	**Son Test**	23.82		69.60	
Aletsiz Pilates	**Son Test**	24.26	0.70	73.53	**0.01***
Kontrol	**Son Test**	23.64		75.80	

*p<0.05

Tablo 3'te görüldüğü gibi, son test değerleri incelendiğinde ise BKİ değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamışken bel çevresi değerlerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 4. *Grupların Ön Test ve Son Test Ölçüm Sonuçlarının Karşılaştırılması*

Gruplar		BKİ	p	Bel Çevresi	p
Aletli Pilates	**Ön Test**	25.82	**0.01***	79.67	**0.01***
	Son Test	23,82		69.60	
Aletsiz Pilates	**Ön Test**	25.42	**0.01***	78.07	**0.01***
	Son Test	24.26		73.53	
Kontrol	**Ön Test**	23.59	0.56	75.53	0.22
	Son Test	23.64		75.80	

*p<0.05

Tablo 4'te görüldüğü gibi, grup içi ön test-son test karşılaştırmalarda ise kontrol grubu hariç aletli ve aletsiz pilates gruplarının BKİ ve bel çevresi ölçümlerinde anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0.05).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızda, 30 yaş üstü kadınlara 8 hafta süresince haftada 3 gün ortalama 60 dakika aletli ve aletsiz pilates egzersizleri yaptırılmış ve 30 yaş üstü kadınların beden kütle indeksi ve bel çevresi üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Abanoz (2011) çalışmasında yaş ortalamaları 40±3.251 yıl olan sedanter kadınların 8 hafta boyunca haftada 3 gün 55 dakika aletsiz (mat-work) pilates egzersiz programı uygulamıştır. Tüm deneklerin pilates programı öncesi ve sonrası, bel çevresi değerleri alınarak, çalışma sonunda ön test ve son test değerleri arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmiştir. Çalışma sonucunda, katılımcıların ağırlık değerleri belirgin bir düzeyde olumlu gelişme göstermiştir. Çalışmamızda da uygulanan pilates egzersizleri sonucunda çalışmaya katılan yaş ortalamaları 37.35 yıl olan kadınların bel çevresi ölçüm sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Abanoz, 2011).

Altıntaç (2006) tarafından yapılan çalışmada, aletli (reformer) ve aletsiz (mat work) yapılan pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkisi araştırılmıştır. Deneklerden egzersiz öncesinde ve sonrasında fiziksel uygunluk ölçümleri alınmıştır. Pilates çalışmalarına katılan kişilerin ortalama bel-kalça oranlarında ve BKİ değerlerinde azalma tespit edilmiştir. Yer hareketleri ve reformer gruplarına katılan kadınların bel ve kalça çevre ölçümlerinde, bel/kalça oranlarında azalma saptanmıştır (Altıntaç, 2006).

Gültekin ve İrez (2016), genç kadınlarda aero-pilates egzersizinin bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkilerini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmalarında katılımcılara 12 hafta boyunca, haftada 2 gün, 60 dakikalık aerobik-step ve pilates egzersizleri birlikte uygulatılmış ve çalışma sonunda bel çevresi ölçümlerinde anlamlı azalma ve kas dayanıklılıklarında artış tespit etmişlerdir (Gültekin ve İrez, 2016).

Demir (2013) çalışmasında 8 haftalık pilates çalışmalarının sonunda yaş ortalaması 42.00±6.66 yıl olan toplam 20 sedanter kadın katılımcının vücut ağırlıkları ve vücut yağ oranlarında önemli düzeyde azalmaların meydana geldiği bulmuştur. Bunun yanında katılımcıların bel, karın, kalça, deri altı yağ değerlerinde önemli düzeyde azalmaların meydana geldiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak 8 haftalık pilates egzersizlerinin, orta yaş kadınlarda bel çevresini ve BKİ değerlerini olumlu etkilediği ortaya çıkmıştır (Demir, 2013).

Segal ve diğ. (2004), sağlıklı 42 kadın ile 6 ay süreyle yapılan pilates egzersizlerinin, vücut kompozisyonuna olan etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, bioelektrik impedans yöntemiyle analiz edilen BKİ ve vücut ağırlığı değerlerinde, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da olumlu yönde gelişmeler olduğunu tespit etmişlerdir (Segal, Hein & Basford, 2004).

Fenkci ve arkadaşlarının yapmış olduğu 12 haftalık çalışmada, obez kadınlara aerobik egzersizler yaptırılmış, BKİ, bel çevresi ve vücut ağırlığında azalma olduğu belirtilmiştir. (Fenkci, Sarsan, Rota & Ardic, 2006). Başka bir çalışmada orta yaş obez kadınlara 12 hafta süresince haftada 3 gün 30 dakika aerobik egzersizler yaptırılmış. Çalışma sonunda deneklerin vücut ağırlığı, BKİ ve istirahat nabzı değerlerinde düşüş görülmüştür (Çolakoğlu & Karacan, 2006). Söz konusu çalışmalar ile yapmış olduğumuz çalışma sonuçları benzerlik göstermektedir.

Sekendiz ve arkadaşları, 5 haftalık pilates egzersizlerinin sedanter kadınlar üzerinde etkisini incelemişler. Kontrol grubu ve egzersiz yapan grup karşılaştırıldığında, BKİ ve vücut yağ oranı değerlerinde fark bulamamışlardır. (Sekendiz, Altun, Korkusuz & Akın, 2010).

Diğer yandan çalışmamıza benzer şekilde yapılmış bir araştırmada, yaşları 20-50 (yaş ortalaması: 36.9± 7.6 yıl) arasında değişen 35 sağlıklı sedanter kadın ile 8 hafta süreyle haftada 3 gün uygulanan pilates egzersizleri sonrasında, BKİ ve vücut ağırlığı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmadığı belirtilmektedir (Katayıfçı vd., 2014).

Literatür sonuçları incelendiğinde sonuçlarımıza benzer çalışmaların çoğunlukta olduğu görülse de pilates egzersizlerinin BKİ değerlerine etki etmediğini savunan çalışmaların da olduğu görülmektedir. Çalışma grupları oluşturulurken katılımcıların sportif geçmişi, pilates egzersizlerinin süresi, tekrar sayısı ve dinlenme sürelerinin ve beslenme alışkanlıklarının da dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Nitekim BKİ ile ilgili yapılan çalışmalarda farklı sonuçların çıkması katılımcıların obez ya da ideal kiloda olmaları, diyet kontrolü yapılıp yapılmaması, ya da aynı egzersiz metodu uygulansa bile yoğunluk, sıklık ve sürelerin farklı olmasından kaynaklanabileceği belirtilmektedir (Şavkın, 2014).

Sonuçlarımız ve literatürdeki çalışma sonuçları incelendiğinde pilates gruplarındaki BKİ ve bel çevresinde görülen azalma, herhangi bir egzersiz eğitimi almayan kontrol grubunda BKİ ve bel çevresinde artış olması düzenli yapılan aletli ve aletsiz pilates egzersizlerinin bel çevresinin şekillenmesinde ve BKİ değerlerini olumlu yönde etkilediğini düşündürmüştür. Pilates egzersizlerinin, düzenli uygulandığı takdirde sağlıklı yaşam için egzersiz yapmayı düşünen kadınlara pilates egzersizlerini önerebiliriz.

Aletli ve aletsiz pilates egzersizlerinin 30 yaş üstü kadınların BKİ ve bel çevresi ölçüm değerleri üzerine etkilerinin belirlenmesi amacıyla yapılan az sayıda araştırmadan biri olan söz konusu çalışmamızın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca beslenme programları ile daha büyük popülasyonlar üzerinde, farklı branşlarda aktif sporla uğraşan sporcu gruplarına daha uzun süreli bir periyotta pilates egzersizlerinin farklı fizyolojik parametrelere etkisi de incelenebilir.

Kaynaklar

Abanoz, E. (2011). *Orta yaş sedanter obez kadınlarda pilates egzersizlerinin etkileri* (Yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde

Aksungur, K.Z. (2007). *Pilates tarihi, faydaları ve 6 prensibi.*

Altıntaç, D. (2006). *Pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkileri* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Baştuğ, G., Ceylan, H.I. ve Kalfa, S. (2014). Kadınlara uygulanan pilates egzersiz programının esneklik performansı ve beden kompozisyonu üzerine olan etkisinin incelenmesi, Muğla.

Bernardo, L.M. (2007). The effectiveness of pilates training in healthy adults: An appraisal of the research literature. Journal of Body Work and Movement Therapies, 11, 106-10.

Çolakoğlu, F.F. ve Karacan, S. (2006). Genç bayanlar ile orta yaş bayanlarda aerobik egzersizin bazı fizyolojik parametrelere etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 14, 277-284.

Demir, Y. (2013). *Orta yaş sedanter kadınlarda pilates egzersizlerinin fiziksel özellikler ve vücut imajına etkisinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Emery, K., De Serres, S.J, McMillan, A. ve Cote, J.N. (2010). The effects of a pilates training program on arm–trunk posture and movement. Clin Bio mechanics, 25(2), 124–130.

Fenkci S., Sarsan A., Rota S. ve Ardic, F. (2006). Effects of resistance or aerobic exercises on metabolic parameters in obese women who are not on a diet, Advances in Therapy, 23(3); 404-413

Gültekin, D. ve İrez, B. G. (2016). Aero-Pilates çalışmasının üniversite öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk değerleri üzerine etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(*2), 141-147.

Heyward, V. H. ve Gibson, A.L. (2014). Advanced fitness assessment and exercise prescription, Human Kinetics, Edition 4, USA.

Katayıfçı, N., Düger, T. ve Ünal, E. (2014). Sağlıklı bireylerde klinik pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkisi. Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation, 1(1): 17-25.

Pourvaghar, M. J., Bahram, M. E., Sharif, M. R. ve Sayyah, M. (2014). Effects of eight weeks of pilates exercise on general health condition of aged male adults. International Journal of Sport Studies, 4(8), 895-900.

Rogers, K. ve Gibson, A.L. (2009). Eight week traditional mat pilates training-program effects on adult fitness characteristics. Res Q ExercSport, 80(3), 569-574.

Segal, N. A., Hein, J. ve Basford, J. R. (2004). The Effects of pilates training on flexibility and body composition: an observational study, Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, Vol. 85, Issue 12, p 1977-1981, Science Direct.

Sekendiz, B., Altun, Ö., Korkusuz, F. ve Akın S. (2010). Effects of Pilates Exercise on Trunk Strength, Endurance and Flexibility in Sedentary Adult Females, Journal of Bodywork and Movement Therapies , 11(4); 318–326.

Singh, T. N. ve Singh, S. V. K. (2014). Effect of twelve weeks exercise program with pilates on body composition among school boys of manipur. International Educational E-Journal, 3(1), 214-220

Şavkın, R. (2014). Pilates eğitiminin vücut kompozisyonuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Şimşek, D. ve Katırcı, H. (2011). Pilates Egzersizlerinin Postural Stabilite ve Spor Performansı Üzerine Etkileri: Sistematik Bir Literatür İncelemesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 142-147.

Ungaro, A. (2006). The Pilates Way. *Saturday Evening Post, 1*(3), 72.

SB673

YAMAÇ PARAŞÜTÜ TANDEM PİLOTLARI İLE İLK KEZ UÇAN BİREYLERİN ÖLÜM KAYGISI VE RİSK ALMA DÜZEYLERİNİN; ADRENALİN, KORTİZOL, İNSÜLİN HORMONLARI VE BAZI FİZYOLOJİK PARAMETRELER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

[1]DenizSinem ÇALIK, [2]Deniz Sinem ÇALIK, [2]Recep GÜRSOY, [3]Ercan SARUHAN

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla
[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla
[3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Muğla

Email : *denizsinemmumcu@gmail.com, denizsinemmumcu@gmail.com, recepgursoy@mu.edu.tr, ercansaruhan@mu.edu.tr*

Anahtar Kelimeler: Yamaç Paraşütü, Hormonlar, Risk

ABSTRACT

Paragliding is an extreme sport with risks determined by the pilot. The relationship between risk taking and death anxiety with hormones is of interest. The aim of this study was to determine the differences between the levels of adrenaline, cortisol, insulin before and after the flight of tandem pilots and the first time flying passengers and to determine the relationship between these hormones and the death anxiety and risk taking levels of individuals. 12 male experienced pilots and 15 first time flying male passengers were included in our study. Heart rate and blood pressure were measured after the participants completed the Personal Information Form, DOSPERT Risk Taking Scale and Death Anxiety Scale before the flight. Blood samples were taken before and after flight to determine adrenaline, cortisol and insulin levels. Heart rate, blood pressure and blood samples were taken by experimental pre-test and post-test. The paired T test and Wilcoxon Signed Rank test were used to compare the pre- and post-tests of the passenger and pilot groups; The independent samples T test and Mann Whitney U test were used to compare the pretest of the passenger and pilot groups. Statistical calculations were made by SPSS program. There were no statistically significant differences between adrenaline, cortisol, insulin, heart rate, systolic and diastolic blood pressure values before and after the flight in tandem pilot group. (P>0.05). Before and after the flight of the passenger group adrenaline (Z=-2.955,p=.003), cortisol (t (14)=-4.182,p=.001), insulin (t (14)=2.280,p=.039) and heart rate (t (14)=-4.802,p=.000) values were found to be statistically significant difference. Adrenaline, cortisol levels and heart rate increased significantly after the flight, while insulin levels decreased significantly. There was no relationship between adrenaline, cortisol, heart rate, death anxiety and risk taking levels in the passenger group (p> 0.05).

Experience factor plays an important role in the acute positive effect of paragliding flight on cortisol, adrenaline, insulin and various physiological parameters and mediates the adaptation of the organism to unusual environments. Human organism adapts physiologically and hormonally to the flying action. One of the striking results of the study is that cortisol levels were at the upper limit of normal values in the passenger group.

Keyword: Paragliding, Hormones, Risk

GİRİŞ

Yamaç paraşütü; hiç bir motor gücü olmadan yükseltici hava akımlarından, yeryüzü şekillerinden faydalanarak yükselen ve süzülerek uçabilen hafif, ekonomik bir hava aracıdır (THK, 1996). Yamaç paraşütü hava kökenli, macera karakterli, ekstrem bir spor olmakla birlikte, amacına uygun bir paraşüt kullanarak tek ya da tandem şeklinde yapılabilir (Canbek ve ark., 2015). Ekstrem bir branş olan Yamaç paraşütü sporuna katılım dünya çapında ve Türkiye'de giderek daha popüler hale geliyor. Bu artan popülerleşmeye bağlı olarak katılımın yaygınlığı, yamaç paraşütü faaliyetlerin psikolojik ve fizyolojik etkilerini anlamak sağlık hizmeti ve spor bilimi araştırmacıları için önem kazanmaktadır. Doğa sporu ve ekstrem olan bu spora katılımın güdüleyicisi olarak risk alma arzusu, heyecan arama, hazdır ve kişiler üzerinde fiziksel ve ruhsal pozitif etkiler yarattığı düşünülmektedir (Özçiriş, 2017; Şimşek K. Y.,2011). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, egzersiz ve tipik spor etkinliklerinde endokrin sistem önemlidir ve hormonal tepkilerini karakterize eden önemli miktarda araştırma literatürü vardır. Ancak, ekstrem sporlara verilen hormonal tepkileri ve bu cevapların psikolojik durumlar ile olan ilişkisini inceleyen araştırma çalışmaları son derece az ve sınırlıdır. Bu araştırma Türkiye'de Yamaç Paraşütü uçuşunun aynı anda, hem deneyimli tandem pilotları hem de yamaç paraşütü ile ilk kez uçan yolcu bireyler üzerinde uçmanın hormonlar üzerinde akut ve kronik etkilerini inceleyen ilk araştırmadır.

Araştırmanın amacı Yamaç Paraşütü tandem pilotları ve ilk kez uçan bireylerin ölüm kaygısı ve risk alma düzeylerinin, adrenalin, kortizol, insülin, kalp atım sayısı, tansiyon parametreleri üzerindeki etkisini ve bu parametrelerin birbiri ile olan ilişkisini araştırmaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın evreni Muğla ili Fethiye Ölüdeniz beldesinde profesyonel olarak yamaç paraşütü yapan tandem pilotları ve aynı bölgede ilk kez yamaç paraşütü uçuşu yapan kişiler, örneklemini ise araştırmaya katılma kriterlerini sağlayan 12 erkek tandem pilotu ve 15 erkek yolcu oluşturmaktadır. Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için çalışma öncesinde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan gerekli izin (09.08.2018 tarih ve 13/VIII sayılı) alınmıştır.

Yamaç Paraşütü Uçuş Programı

Yamaç paraşütü uçuşları için 3,3,3,4 kişilik gruplar oluşturuldu ve pilotlar kilo limitleri baz alınarak yolcular ile eşleştirildi. Pilotlar uçuş pisti olarak belirlenen 1700 metre pistinden kalkış yaptı. Pilotların ortalama uçuş saati 30 dk. olarak belirlendi ve ortalama süre uçuldu. Pilotlar tarafından deniz üstüne geldiklerinde ortalama olarak 4-5 tekrarlı Wingover ve 5-6 tekrarlı Spiral hareketi yapıldı. Belirlenen alana iniş planlamaları yapıldı. Yolcu ve pilot grubunda yer alan katılımcılar; saat 10:30, 12:00, 14:00, 15:30 saatlerinde gruplar halinde uçuş için 1700 metre uçuş pistine çıkış yaptı. Katılımcıların yaş, uçuş tecrübesi, tandem uçuş tecrübesini belirlemek için kişisel bilgiler formu, kişilerde risk almayı beş farklı alanda ölçen DOSPERT Risk Alma Ölçeği, kişilerde ölüm kaygısını ölçen Türkçe Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ) kullanılmıştır. (Blais, A.R., Weber, E.U. ,2006;Sarıkaya, Y., & Baloğlu, M., 2016)

Fizyolojik parametrelerin ölçülmesi için pilot ve yolcuların sistolik-diastolik kan basıncı değerleri ve dakikada kalp atım sayıları ;uçuştan iki saat önce oturur pozisyonda, uçuştan sonra iniş anında paraşüt kuşamından çıktıktan sonra dijital tansiyon aleti ile ölçüldü.

Kan numunelerinin alınması ve saklanması için; çalışmaya dahil edilen gönüllülerden (n=27) atlayış öncesi gece açlığına takiben ve uçuş sonrası alınan 8 ml venöz kan örnekleri 20-30 dk kadar bekletildikten sonra 1000 xg' de 10 dk santrifüj edildi ve süpernatan kısmı eppendorf tüplerine alınarak, soğuk zincirde taşındı ve testin çalışılacağı güne kadar -80 °C de derin dondurucuda saklandı.

Hormon Analizlerinde Kullanılnan Materyaller

Elisa Kiti ve Cihaz Özellikleri

Serum adrenalin düzeyleri Human Epinephrine/Adrenaline (EPI) enzyme-linked immunosorbent assay (ELISA) kiti (YLbiont, YL Biotech Co., Ltd, Shanghai, China; Kat. No: YLA 0837HU) kullanılarak ölçüldü. Ölçümler Bio-Tek Synergy HT (Biotek Instruments Inc. Winooski, VT, USA) ELISA plak okuyucuda 450 nm'de gerçekleştirildi. ELISA kitinin ölçüm içi ve ölçümler arası tekrarlanabilirlik (CV) değerleri < %8 ve < %10, ölçüm aralığı 5-1000 ng/L ve duyarlılığı 2.49 ng/L'dir.

İmmunoass*ay Kitleri ve Cihaz* Özellikleri

Serum örneklerinde Kortizol ve İnsülin düzeyi Access Ultrasensitive Insulin (Kat. No. 33410) ve Access Cortisol (Kat. No. 33600) ticari kitleri kullanılarak Elektrokemilüminesans Immünassay (ECLIA) yöntemiyle UniCel DxI 800 Access Immunoassay analizöründe ölçüldü (Beckman Coulter, Brea, CA, USA).

İstatiksel hesaplamalar SPSS (version 18.0) programında yapılmıştır. yolcu ve pilot grubunun ön ve son testlerinin karşılaştırılmasında eşleştirilmiş t testi ve Wilcoxon Signed Rank testi kullanılmıştır. Yolcu ve pilot grubunun ön testlerinin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki ise Spearman Correlation testi ile analiz edilmiştir. Yolcu grubuna uygulanan uçuş programının hormon değerleri (adrenalin, kortizol ve insülin) ve fizyolojik değişkenleri (kalp atım sayısı, kan basıncı) üzerindeki etki büyüklüğünün belirlenmesinde Cohen d (1988) değerleri dikkate alınmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir

BULGULAR

Pilot grubun yaş ortalaması 33.08±7.87, vücut ağırlığı 73.58±8.10, yamaç paraşütü deneyimi 12.00±6.90, Tandem deneyimi (yıl) 7.16±4.91, yolcu grubun yaş ortalaması 30.73±4.96, vücut ağırlığı ortalaması 80.00±10.11 olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Yolcu ve pilot grubun uçuş öncesi adrenalin, kortizol ve insülin hormonu ile kalp atım sayısı ve kan basıncı (sistolik ve diastolik) ön test ortalama değerlerinin bağımsız örneklem t testi ve Mann Whitney U testi ile karşılaştırılması.

Değişkenler	Gruplar	Sayı	X±S.S.		P
Adrenalin Ön Test	Yolcu	15	48.62±45.50	z=-.293	.792[a]
	Pilot	12	51.25±53.24		
Kortizol Ön Test	Yolcu	15	13.32±3.58	t=-1.084	.289[b]
	Pilot	12	15.13±5.08		
İnsülin Ön Test	Yolcu	15	10.68±7.60	z=-.049	.981[a]
	Pilot	12	12.91±13.02		
Kalp Atım Sayısı Ön Test	Yolcu	15	75.33±12.01	t=-1.636	.114[b]
	Pilot	12	84.91±18.32		
Sistolik Kan Basıncı Ön Test	Yolcu	15	129.66±8.59	t=1.025	.315[b]
	Pilot	12	123.83±19.90		

Diastolik Kan Basıncı Ön Test	Yolcu	15	81.60±7.54	t=-.439	.665 [b]
	Pilot	12	83.00±9.04		

Mann Whitney U testi

Bağımsız Örneklem t testi

Tablo 1'de görüldüğü gibi yolcu ve pilot grubunun uçuş öncesi adrenalin, kortizol ve insülin hormonu ile kalp atım sayısı ve kan basıncı (sistolik ve diastolik) ön test ortalama değerleri karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05)

Tablo 2. Pilot grubun uçuş öncesi ve sonrası adrenalin (ng/L), kortizol (ug/dL) ve insülin hormonu (uIU/mL) ile kalp atım sayısı (atım/dk) ve kan basıncı (sistolik ve diastolik) (mmHg) ortalama değerlerinin Wilcoxon Signed Rank testi ve Eşleştirilmiş t Testi ile karşılaştırılması.

		Sayı	X±S.S.		P
Adrenalin hormonu (ng/L)	Ön test	12	51.25±53.24	t=2.054	.064 [b]
	Son test	12	45.36±45.74		
Kortizol hormonu (ug/dL)	Ön test	12	15.13±5.08	t=1.917	.082 [b]
	Son test	12	11.57±4.54		
İnsulin hormonu (uIU/mL)	Ön test	12	12.91±13.02	t=.299	.771 [b]
	Son test	12	11.77±8.61		
Kalp atım sayısı (atım/dk)	Ön test	12	84.91±18.32	t=-2.018	.069 [b]
	Son test	12	95.50±18.41		
Sistolik kan basıncı (mmHg)	Ön test	12	123.83±19.90	t=-1.430	.181[b]
	Son test	12	133.33±14.89		
Diastolik kan basıncı (mmHg)	Ön test	12	83.00±9.04	Z=.801	.423[a]
	Son test	12	82.91±11.57		

Wilcoxon Signed Rank Testi

Eşleştirilmiş t Testi

Tablo 2' de görüldüğü üzere pilot grubun uçuş öncesi ve sonrası adrenalin, kortizol ve insülin hormonu ile kalp atım sayısı ve kan basıncı (sistolik ve diastolik) ortalama değerleri karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05.

Tablo 3. Yolcu grubun uçuş öncesi ve sonrası adrenalin (ng/L), kortizol (ug/dL) ve insülin hormonu (uIU/mL) ile kalp atım sayısı (atım/dk) ve kan basıncı (sistolik ve diastolik) (mmHg) Wilcoxon Signed Rank testi ve Eşleştirilmiş t Testi ile karşılaştırılması.

		Sayı	X±S.S.		P	Cohen d
Adrenalin hormonu (ng/L)	Ön test	15	48.62±45.50	Z= -2.955	**.003**[b]	**0.76**
	Son test	15	53.60±51.53			
Kortizol hormonu (ug/dL)	Ön test	15	13.32±3.58	-4.182	**.001**[a]	**1.07**
	Son test	15	19.59±4.83			
İnsulin hormonu (uIU/mL)	Ön test	15	10.68±7.60	2.280	**.039**[a]	**0.58**
	Son test	15	7.16±3.82			
Kalp atım sayısı (atım/dk)	Ön test	15	75.33±12.01	-4.802	**.000**[a]	**1.23**
	Son test	15	92.33±18.73			
Sistolik kan basıncı (mmHg)	Ön test	15	129.66±8.59	Z=-.909	.363[b]	-
	Son test	15	121.00±21.72			
Diastolik kan basıncı (mmHg)	Ön test	15	81.60±7.54	-.739	.460[a]	-
	Son test	15	86.33±20.08			

Wilcoxon Signed Rank Testi

Eşleştirilmiş t Testi

Tablo 3'de bakıldığında yolcu grubun uçuş öncesi ve sonrası adrenalin (Z=-2.955, p=.003), kortizol (t(14)=-4.182, p=.001) ve insülin hormonu (t(14)=2.280, p=.039) ve kalp atım sayısı (t(14)=-4.802, p=.000) değerleri karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Diğer değişkenlerde anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>0.05). Uçuş sonrasında adrenalin ve kortizol hormon düzeyi ile kalp atım sayısının anlamlı düzeyde arttığı görülürken, insülin hormon düzeyi ise anlamlı düzeyde azalmıştır. Yolcu grubuna uygulanan uçuş programının adrenalin ve insülin hormonu üzerindeki etki büyüklüğü orta, kortizol hormonu ve kalp atım sayısı üzerindeki etki büyüklüğü ise kuvvetli olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Yolcu ve pilot grubun ölüm kaygısı ölçeğinin alt boyutları ve toplam skorunun Mann Whitney U testi ile karşılaştırılması.

	Grup	Sayı	X±S.S.	t	P
Belirsizlik	Yolcu	15	11.669.09	-1.466	.152
	Pilot	12	7.16±8.00		
Maruz kalma	Yolcu	15	4.20±5.17	-.947	.373
	Pilot	12	3.83±6.71		
Acı çekme	Yolcu	15	4.40±2.38	-1.159	.256
	Pilot	12	3.50±3.52		

Toplam skor	Yolcu	15	20.26±14.44	-1.465	.152
	Pilot	12	14.50±17.57		

Tablo 4' de ölüm kaygısı ölçeğinin toplam skoru yolcu grup için p=.034, pilot grup için p=.002 olarak bulunmuştur. Bu yüzden verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Yolcu ve pilot grubunun ölüm kaygısı ölçeğinin alt boyutları ve toplam skoru karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı farka rastlanılmamıştır (p>0.05).

Tablo 5. Yolcu ve pilot grubun risk alma ölçeğinin alt boyutları ve toplam skorunun Bağımsız Örneklem t testi ile karşılaştırılması.

	Grup	Sayı	X±S.S.	t	P
Ahlaki	Yolcu	15	12.73±5.62	-1,289	,209
	Pilot	12	16.16±8.20		
Sosyal	Yolcu	15	31.00±5.31	-,340	,737
	Pilot	12	31.83±7.40		
Sağlık	Yolcu	15	22.73±5.67	,294	,771
	Pilot	12	21.91±8.71		
Eğlence	Yolcu	15	27.33±6.55	-,083	,934
	Pilot	12	27.58±9.04		
Finans	Yolcu	15	20.80±7.69	,698	,492
	Pilot	12	18.75±7.44		
Toplam skor	Yolcu	15	114.60±15.34	-,175	,863
	Pilot	12	116.25±32.47		

Tablo 5' de görüldüğü gibi risk alma ölçeğinin toplam skoru yolcu grup için p=.920, pilot grup için p=.676 olarak bulunmuştur. Bu yüzden verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Tablo 7'de yolcu ve pilot grubunun risk alma ölçeğinin alt boyutları ve toplam skorunu karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (p>0.05)

Tablo 6. Yolcu grubunun uçuş sonrası adrenalin, kortizol ve insülin hormonu ile kalp atım sayısı, ölüm korkusu ve risk alma düzeyleri arasındaki ilişkinin Spearman Correlation testi ile analizi.

		1	2	3	4	5	6
Adrenalin son test	R		,206	-,250	,357	,292	-,211
(1)	P		,462	,368	,192	,291	,450

	Sayı		15	15	15	15	15
Kortizol son test	R	,206		-,154	-,081	-,102	,250
(2)	P	,462		,585	,775	,717	,368
	Sayı	15		15	15	15	15
İnsülin son test	R	-,250	-,154		,286	-,199	-,332
(3)	P	,368	,585		,301	,477	,226
	Sayı	15	15		15	15	15
Kalp atım sayısı son test	R	,357	-,081	,286		,367	-,433
(4)	P	,192	,775	,301		,179	,107
	Sayı	15	15	15		15	15
Ölüm kaygısı toplam skoru	R	,292	-,102	-,199	,367		-,162
(5)	P	,291	,717	,477	,179		,565
	Sayı	15	15	15	15		15
Risk alma toplam skoru	R	-,211	,250	-,332	-,433	-,162	
(6)	P	,450	,368	,226	,107	,565	
	Sayı	15	15	15	15	15	

Tablo 6'da değişkenler açısından bakıldığında istatiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif veya negatif yönde bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma sonucuna göre; yolcu ve pilot grubunun uçuş öncesi adrenalin, kortizol ve insülin hormonu ile kalp atım sayısı ve kan basıncı (sistolik ve diastolik) ön test ortalama değerleri karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>0.05$). Bu, her iki grubun uçuş öncesinde aynı şartlarda olduğunu gösterir. Yolcu grubuna uygulanan uçuş programının adrenalin ve insülin hormonu üzerindeki etki büyüklüğü orta, kortizol hormonu ve kalp atım sayısı üzerindeki etki büyüklüğü ise kuvvetli olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkarak sürekli yamaç paraşütü sporu yapmanın uçma eylemi için insan organizması üzerinde hormonel ve fizyolojik uyum yarattığı söylenebilir. Yapılan bir araştırmada yamaç paraşütü ve cinsiyet seviyesine bağlı olarak strese bağlı bir hormon olan tükürük kortizolünün değişimini analiz edilmiştir. Beş erkek beş kadın acemi yamaç paraşütçü ve on deneyimli beş kadın ve beş erkek yamaç paraşütçü olarak toplam 20 kişi ile yapılan araştırmada, numuneler kalkıştan önce, uçuş sırasında ve inişten hemen sonra toplam üç kez alınmıştır. Sonuçta amaç paraşütündeki tükürük kortizol seviyesinin kalkış öncesi, uçuş sırasında ve iniş sırasında kademeli olarak yükselme eğiliminde olduğu, ancak erkeklerden ziyade daha deneyimli insanların ve kadınların yamaç paraşütle ilgili olarak daha az stres faktörüne sahip olduğu ileri sürülmüştür (Choi ve Ki-Hong Kim, 2013). Bu araştırmada

da deneyimli yamaç paraşütü tandem pilotlarının kortizol seviyesi ilk kez tandem uçuşu yapan bireylere göre düşük çıkmıştır. Araştırma bulguları literatürü destekler nitelikte kortizolün uçuş öncesi seviyesinden yüksek olduğu ve bu farkın yolcu grupta anlamlı düzeyde olduğu görüldü ($p<0.05$). Deneyimli pilotların uçuş öncesi ve sonrası kortizol değerleri karşılaştırıldığında uçuş sonrası kortizol seviyesi uçuş öncesi kortizol seviyesinden daha düşük çıkmıştır. Nöroendokrin sistemde egzersiz eğitimine maruz kalma ile adaptasyonlar segzersizlere hormonal stres yanıtında bir azalma ve bazı durumlarda yetişkinlerde bazal hormon düzeylerinde azalma olduğunu bir adaptasyonla sonuçlandığı, bununla birlikte egzersiz eğitimi ile ilişkili hormonal stres yanıtının azaltılması, kronik stres ile ilgili problemlerin üstesinden gelmek için potansiyel sağlık etkilerine sahip olduğunu, ayrıca bu adaptasyon sonucu akut egzersizlere verilen stres tepkisinin azaldığı belirtilmiştir (Hackney, 2006). Bu araştırmada da yolcu grupta uçuş öncesi ve sonrası hormonel ve fizyolojik parametrelerde anlamlı farklılıklar bulunup, pilot grubun uçuş öncesi ve sonrası hormonel değerleri arasında anlamlı farklılık bulunamaması uçuş egzersizin kronik etkileri sonucu bu adaptasyonu uçuş eylemi içinde sağladığı söylenebilir.

Ayrıca araştırma yamaç paraşütü tandem pilotlarının ve yolcularının ortalama 40 dakikalık bir tandem uçuşu sonunda adrenalin, kortizol, insülin hormonları ile nabız basıncı ve dakikada kalp atım sayısı değerlerinin değişimini ve uçuş sonrası zirve değerleri ölçtüğünden dolayı tanımlayıcı olduğu söylenebilir. Araştırma kapsamında ölçtüğümüz hormonların normal değerleri kortizol için 6,2-19,4 ug/dL adrenalin için 0-140 ng/L, insülin için 2,6-24,9 uIU/mL' dir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; pilot grubun uçuş sonrası adrenalin, kortizol ve insulin homon düzeyi sırasıyla 45.36±45.74 ng/L, 11.57±4.54 ug/dL, 11.77±8.61 uIU/mL olarak bulunmuş olup, bu değerlerin normal değer aralıklarında olduğu görülmüştür. Yolcu grubun ise uçuş sonrası insulin (7.16±3.82 uIU/mL) ve adrenalin (53.60±51.53 ng/L) hormon değerlerinin normal referans değer aralıklarında olduğu tespit edilmiştir. Özellikle yolcu grubun uçuş sonrası kortizol hormon düzeyinin ise zirve değerlere (19.59±4.83 ug/dL) ulaştığı gözlemlenmiştir. Bu da çalışmanın çarpıcı sonuçlarından bir tanesi olarak gösterilebilir. Yamaç paraşütü ile ilk kez uçacak olan tandem yolcularının, uçuş öncesi ve sonrasında anlamlı fark bulunan adrenalin ve kalp atım hızı yükselişi göz önüne alınarak, kalp ile ilgili bir rahatsızlığının bulunmadığına ve organizmada normal değer aralığında olduğuna emin olduktan sonra uçulmalıdır. İnsülinin yolcuda anlamlı olarak bir azalma eğilimi gösterdiğinden kişi insülin salgısı ile ilişkili bir sağlık probleminin bulunmadığını ve gün içinde normal değerlerde seyreden bir aralıkta olduğundan emin olmalıdır.

Yolcu ve pilot grubunun ölüm kaygısı ölçeğinin alt boyutları ve toplam skoru karşılaştırıldığında istatiksel olarak anlamlı farka rastlanılmamıştır ($p>0.05$). Hem yolcu hem pilot grubunun ortalama ölüm kaygısı düzeyi düşük çıkmıştır. Yolcu grubun toplam puan ortalaması 20, pilot grubun toplam puan ortalaması 15.7 bulunmuş olup; bu puanlar düşük ölüm kaygısını göstermektedir. Yolcu grubunun uçuş sonrası adrenalin, kortizol ve insülin hormonu ile kalp atım sayısı, ölüm korkusu ve risk alma düzeyleri arasındaki ilişkisinde; değişkenler arası istatiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif veya negative yönde bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$)

Araştırma sonunda elde edilen verilerden yola çıkarak tandem pilotlarının yoğun uçuş dönemi içinde adrenalin, kortizol, insülin hormonu değerleri ile dakikada kalp atım hızı ve tansiyon değerleri normal değer aralığında kalmıştır. Pilotlarda strese karşı organizma adapte olmuş, uçuşun organizmaya verdiği iş yüküne karşı daha az hormon salgılanmıştır. Örneğin pilotların bir kısmında adrenalin seviyesi aynı düzeylerde kalırken bir kısmında uçuş esnasında adrenalin azalmıştır. Kortizol salınımı anlamlı bir değişim göstermemiştir. İnsülin aynı değerlerde kalmış anlamlı bir düşüş veya yükseliş görülmemiştir. Tüm bu hormonlar stres ve egzersizde yakıt olarak kullandığımız glikoz için, enerji metabolizması ile ilişkili olan hormonlardır. Bu sonuçlardan yola çıkarak pilotların ilk kez uçan kişilere göre bu hormonları stres ve egzersize karşı daha ekonomik kullandığı söylenebilir. Araştırmaya göre tandem pilotlarının uçuş egzersizi ve stresine bu hormonel ve fizyolojik parametrelerde adaptasyon sağladığından, Ölüdeniz tandem uçuşu temposunun bu parametreler çerçevesinde sağlıklı pilotlar için bir sakınca oluşturmayabileceği ve uçuşlara devam edilmesi önerilir.

Yamaç paraşütü sporunun hormonal ve fizyolojik tepkilerinin psikolojik tutum ve algılarla olan ilişkisini açıklamak için literatürde az sayıda çalışma bulunmaktadır. Uçuşta deneyimin; kortizol, adrenalin, insülin hormonu ve fizyolojik parametrelere olumlu etkisinde önemli rol oynadığı, organizmanın uçuşa fizyolojik, hormonel adaptasyon sağladığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

Türk Hava Kurumu. (1996) *Yamaç Paraşüt Başlangıç Pilot Eğitim El Kitabı.* Ankara: THK Yayınları.

Canbek, U. , İmerci, A. , Akgün, U. , Yeşil, M. , Aydin, A., & Balci, Y. (2015). Characteristics of injuries caused by paragliding accidents: A cross-sectional study. *World journal of emergency medicine*, *6*(3), 221.

Özçiriş, İ. (2017). *Yamaç Paraşütü Yapan Pilotların Uçuş Öncesi Kaygı ve Stres Düzeyinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.

Şimşek, K. Y. (2010). Türk Ekstrem Sporcuları İçin Spor Tüketim Güdüsü Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(3), 97-106.

Blais, A.R., Weber, E.U. (2006). A domain specific risk taking scale for adult populations, *Judgment and Decision Making*, 1: 33-47.

Sarıkaya, Y., & Baloğlu, M. (2016). The development and psychometric properties of the Turkish death anxiety scale (TDAS). *Death studies*, *40*(7), 419-431.

Choi, J. I., & Kim, K. H. (2013). Comparison of Changed on Saliva Cortisol according to Skill Level and Gender during Paragliding. *The Official Journal of the Korean Academy of Kinesiology*, *15*(4), 13-21.

Hackney, A. C. (2006). Stress and the neuroendocrine system: the role of exercise as a stressor and modifier of stress. *Expert review of endocrinology & metabolism*, *1*(6), 783-792.

SB685

İŞTAH TETİKLEYİCİ GÜNCEL HORMON ASPROSİN, OBEZİTE VE EGZERSİZ İLİŞKİSİ

[1]Halil İbrahim Ceylan, [1]Özcan Saygın, [2]Ümmühani Özel Türkcü

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü
[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı

Email : *halil.ibrahimceylan60@gmail.com, ozsaygin@hotmail.com, ozelu_ozelu@yahoo.com*

Abstract

The physiology of obesity is based on an increase in body weight due to a positive energy balance (energy intake> energy consumption). Hypothalamus is the key region responsible for energy balance control, appetite, and possible mechanisms of obesity. In recent studies, it has been suggested that the current different hormones are released from adipose tissue and these hormones are associated with obesity, insulin resistance and type-2 diabetes. One of these hormones is the orexigenic hormone Asprosin. This hormone activates the G protein-cAMP-PKA pathway, triggering liver glucose production. The studies have shown that this hormone is high in obese individuals. It has been reported that the reason for high level of asprosin in obese individuals may be caused by the release of this hormone from the heart, lungs, and gastro-intestinal system as well as adipose tissue. In literature, there are several studies examining the relationship between asprosin and exercise in humans. In one study, this hormone did not change after anaerobic exercise, and in the other study, it was observed that it decreased immediately after anaerobic exercise, increased after 60 minutes of anaerobic exercise. As a result; In the future, it is thought that asprosin hormone will play an important role in the treatment of obesity and increasing the studies examining the relationship between asprosin and exercise in humans will contribute to a clear understanding of the mechanisms.

Key Words: Asprosin, Appetite, Obesity, Exercise

Giriş

Obezite, metabolik bozukluklar ve buna bağlı komorbidite gelişiminde önemli bir artış riskine yol açan fazla miktarda adipoz doku ile karakterize edilen bulaşıcı olmayan bir hastalıktır (Ilacqua ve ark., 2019). Enerji dengesi kontrolü, yemek yeme bozuklukları, obezitenin olası mekanizmaları diğer beyin bölgeleri ile birlikte başlıca kilit bölge olan hipotalamus tarafından yönetilmektedir (Konturek ve ark., 2005). Hipotalamusun yanı sıra eneji dengesinin kontrolünde ve korunmasında adipoz doku da kritik öneme sahiptir. Adipoz dokuda yer alan ve ana hücreler olan adipositler, ana endokrin ve salgı hücreleri olarak kabul edilmektedir (Trayhurn, 2010, syf: 110). Adipositler, periferik dokularda metabolik aktivitenin yanı sıra merkezi sinir sisteminden iştah açıcı sinyalleri, lipit metabolizmasını, besin alımını, enerji tüketimini, glikoz imhasını, insulin aktivitesini düzenleyerek 50'den fazla sitokin, kemokin ve hormon benzeri faktörden oluşan metabolitler (adipokinler) salgılar (Choe ve ark., 2016; Trayhurn, 2010, syf: 110; Van der Spek ve ark., 2012; Walewski ve ark., 2014). Bu adipokinlerden en bilinenleri; leptin, adiponektin, interlökin-6, TNF-α, visfatin, resistin, visfatin, apelin, adipsin, chemerin, TGF-β ve PAI-1'dir (Luo ve Liu, 2016). Adipokin salınımında herhangi bir bozulma, metabolizmanın bozulmasına yol açarak, obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların (insülin direnci, kalp-damar hastalıkları, diyabet, depresyon ve kanser) gelişmesine neden olur (Luo ve Liu, 2016; Moehlecke ve ark., 2016). Dolayısıyla adipoz dokunun fizyolojini ve patolojisini anlamak son derece önemlidir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda tanımlanan, yukarıda belirtilen adipokinlerin yanı sıra farklı hormonlarında da adipoz dokudan salındığı ve obezite ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu hormonlardan bir tanesi asprosindir. Asprosin, 140-amino asitten oluşan hepatik glikoz üretimini ve insülin duyarlılığını kontrol eden açlık-kaynaklı glikojenik bir polipeptiddir. Yüksek miktarda olgun beyaz adipositlerden eksprese edilir (Kajimura, 2017). Bu hormon, karaciğerde işe alınır, burada G protein-cAMP-PKA yolunu harekete geçirir ve karaciğer glikoz depolarının serbest bırakılmasını tetikler. Asprosin'in neden olduğu yüksek glikoz üretimi glikoz toksisitesini artırabilir. Glikoz toksitesinin artması yani hiperglisemi pankreasın insülin salgılayan

beta hücrelerinin işlevini bozar, böylece insülin direncini oluşmasına neden olur (Uğur ve Doğran, 2019). Asprosinin azaltılması, obezite ve metabolik sendromla ilişkili hiperinsülinizmden korur (Romero ve ark., 2016).

Yöntem

Bu çalışma, iştah tetikleyici güncel hormon asprosin, obezite ve egzersiz arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla oluşturulmuş sistematik bir derleme araştırmasıdır.

Tartışma ve Sonuç

Literatürde asprosinin obezite ile ilişkisini açıklayan çalışmalar sınırlıdır ve bu çalışmalarda farklı sonuçlar görülmektedir. Bazı çalışmalarda asprosin hormonun obez bireylerde yüksek olduğu, bazı çalışmalarda ise obez ve obez olmayan yetişkin bireylerin plazma asprosin düzeylerinin benzer olduğu belirtilmiştir (Schumann ve ark., 2017). Alan ve ark., (2019), Edrees ve Morgan, 2018 ve Wang ve ark., (2019) yaptıkları çalışmada obez olmayan bireylere oranla obez bireylerde asprosin düzeyinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Uğur ve Aydın (2019) kan asprosin düzeyinin beden kütlesi arttıkça yükseldiğini göstermiştir. Normal kilolu bireyler ile karşılaştırıldığında, I ve II. obez sınıfında yer alan bireylerde asprosinin ~ 2 ile ~ 3 kat arttığını, III sınıf obez grupta yer alan bireylerde ise ~4 kat arttığını bulmuştur. Bu hormonun aynı zamanda, insulin direnci (Alan ve ark.,2019), tip-2 diyabet (Zhang ve ark., 2019), bozulmuş glikoz regülasyonu (Wang ve ark., 2018) gibi obezite ile ilişkili hastalıklara sahip olan bireylerde de yüksek olduğu saptanmıştır. Duerrschmid ve ark., (2017) obez insanların ve farelerin patolojik olarak dolaşımda yüksek asprosin konsantrasyonuna sahip olduğunu, bu yüksek asprosin düzeyinin patofizyolojik rollerinin belirsiz olduğunu ve monoklonal bir antikor kullanarak plazma asprosinin düzeyinin nötrleştirilmesinin, iştah, vücut ağırlığında azalmaya sebep olduğunu ve glisemik profili geliştirdiğini tespit etmiştir. Romero ve ark., (2016) asprosin hormonunun sadece adipoz dokudan değil, aynı zamanda akciğerler, kalp ve mide-bağırsak sisteminden de salgılandığını göstermiştir. Wang ve ark., (2019) obez bireylerde asprosin düzeyinin yüksek olmasının sebebinin, bu hormonun başka organlardan da salınması ile mümkün olabileceğini ileri sürmüştür. Ayrıca, Romero ve ark., (2016) yaptığı çalışma da asprosin glikojenik bir hormon olarak tanımlanmıştır. Son yıllarda yapılan bir çalışmada bu hormonun iştah hissini artıran oreksijenik bir hormon olduğu açıklanmıştır. Duerrschmid ve ark., (2017) plazma asprosinin kan-beyin bariyerini geçtiğini ve direkt olarak cAMP'ye bağlı bir yol ile oreksijenik AgRP nöronlarını aktive ettiğini göstermiştir. Bu sinyalin, aynı zamanda aşağı akım anoreksijenik POMC nöronlarının GABA'ya bağımlı bir şekilde inhibe edilmesine yol açtığı tespit edilmiştir Bunun sonucunda iştah hissi artarak, adipozite ve vücut ağırlığında artış meydana gelmiştir (Duerrschmid ve ark., 2017). Egzersiz, enerji dengesinde kaymalara sebep olarak, negatif enerji dengesi oluşturur ve kilo kaybını kolaylaştırır. Bu yüzden, egzersizin iştah ve iştah düzenleyici hormonlar üzerine yararlı etkilerini gösteren birçok çalışma yapılmıştır (Hazell ve ark., 2016). Yapılan araştırmalar sonucunda, özellikle egzersizin asprosin hormonu ile benzer özelliklere sahip grelin hormonu üzerine etkisini inceleyen çalışmalara rastlanılmış olup, bu çalışmalarda da özellikle anaerobik tarzda yapılan egzersizlerin grelin düzeyinde anlamlı azalmalara sebep olduğu belirtilmiştir (Goltz ve ark., 2018). Literatürde, insanlarda asprosin ve egzersiz arasındaki ilişkiyi inceleyen birkaç çalışma vardır ve bu çalışmalarda da farklı sonuçlar görülmektedir. Schumann ve ark., (2017) yaptığı çalışmada anaerobik egzersizin asprosin düzeyini anlamlı düzeyde etkilemediği belirtilmiştir. Diğer çalışmada ise Wiecek ve ark., (2018) kadınlarda akut anaerobik egzersizden sonra 3. dakikada ölçülen asprosin düzeyinde azalma, 60 dakika sonra ise bu hormon düzeyinde artış gözlemlemiştir Ko ve ark., (2019) tip1 diyabetli sıçanlara uygulanan aerobik egzersizin asprosin düzeyi üzerine olan etkisini incelemiştir. Yaptıkları çalışma da, hepatik asprosin düzeyinin, plazma glikoz düzeyinin etkili bir şekilde düzenlenmesinde rol oynadığı, artmış karaciğer asprosin düzeyinin hepatik glikoz metabolizmasında bozulmalara sebep olduğu, düzenli olarak yapılan aerobik egzersizin, streptozotosin neden olduğu diyabetik sıçanlarda hepatik asprosin düzeyinin azalması yoluyla kan glikoz düzeyinin de baskılandığı bildirilmiştir. Ayrıca, aerobik egzersizin tip1 diyabetli sıçanlarda hepatik asprosine bağımlı PKA/TGF-β ve AMPK aşağı akış yollarını da iyileştirdiği gösterilmiştir. Egzersizin asprosin düzeyinde azalmaya sebep olan olası mekanizmaların tespit edilebilmesi için, cAMP'deki değişikliklere, insulin ve glukagon ile ilişkili yollara odaklanılması gerektiği vurgulanmıştır (Ko ve ark., 2019).

Sonuç olarak; ileri ki yıllarda obezitenin tedavisinde bu hormonun önemli rol oynayacağı, özellikle insanlarda egzersizin asprosin düzeyi üzerinde etkisini inceleyen çalışmaların artırılmasının mekanizmaların daha net anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Obez bireylerde farklı türde ve şiddetlerde gerçekleşen

egzersizlerin asprosin düzeyi üzerine etkisi bir sonraki çalışmalarda incelenebilir. Ayrıca, ileride asprosin ile yapılacak çalışmalarda, egzersiz öncesi ve sonrası kan glikoz düzeylerinin ölçülmesi ve katılımcıların egzersiz sonrası 100 mm görsel analog skalası ile sübjektif iştah algıları veya enerji alımlarının belirlenmesi yapılan aerobik egzersizin katılımcılarda bu hormonun açlık hissi oluşturup oluşturmadığı konusunda daha net fikir verebilir.

Kaynaklar

Alan, M., Gurlek, B., Yilmaz, A., Aksit, M., Aslanipour, B., Gulhan, I. et al. (2019). Asprosin: a novel peptide hormone related to insulin resistance in women with polycystic ovary syndrome. *Gynecological Endocrinology*, 1-4. doi: 10.1080/09513590.2018.1512967.

Choe, S. S., Huh, J. Y., Hwang, I. J., Kim, J. I., & Kim, J. B. (2016). Adipose tissue remodeling: its role in energy metabolism and metabolic disorders. *Frontiers in Endocrinology*, 7, 30. https://doi.org/10.3389/fendo.2016.00030.

Duerrschmid, C., He, Y., Wang, C., Li, C., Bournat, J. C., Romere, C. et al. (2017). Asprosin is a centrally acting orexigenic hormone. *Nature Medicine*, 23(12), 14441453.

Edrees, H.M., Morgan, E.N. (2018). Asprosin: a risk factor for obesity and metabolic disturbance. *International Journal of Current Research*, 10(9), 73319-73323.

Goltz, F. R., Thackray, A. E., King, J. A., Dorling, J. L., Atkinson, G., & Stensel, D. J. (2018). Interindividual responses of appetite to acute exercise: a replicated crossover study. *Med Sci Sports Exerc.*, 50(4), 758-768.

Hazell, T. J., Islam, H., Townsend, L. K., Schmale, M. S., & Copeland, J. L. (2016). Effects of exercise intensity on plasma concentrations of appetite-regulating hormones: potential mechanisms. *Appetite*, 98, 80-88.

Ilacqua, A., Emerenziani, G. P., Guidetti, L., & Baldari, C. (2019). *The role of physical activity in adult obesity.* In Nutrition in the prevention and treatment of abdominal obesity (pp. 123-128). R.R. Watson (Eds.). USA: Academic Press.

Kajimura, S. (2017). Adipose tissue in 2016: Advances in the understanding of adipose tissue biology. *Nature Reviews Endocrinology*, 13(2), 69-70.

Ko, J.R., Seo, D.Y., Kim, T.N., Park, S.H., Kwak, H.B., Ko, K.S., Rhee, B.D., Han, J. (2019). Aerobic exercise training decreases hepatic asprosin in diabetic rat. *Journal of Clinical Medicine*, 8, 666; doi:10.3390/jcm8050666.

Konturek, P. C., Konturek, J. W., Czesnikiewicz-Guzik, M., Brzozowski, T., Sito, E., & Konturek, S. J. (2005). Neuro-hormonal control of food intake: basic mechanisms and clinical implications. Journal of physiology and pharmacology: an official. Journal of the Polish Physiological Society, 56, 5-25.

Luo, L., & Liu, M. (2016). Adipose tissue in control of metabolism. *Journal of Endocrinology*, 231(3), 77-99.

Moehlecke, M., Canani, L. H., Trindade, M. R. M., Friedman, R., & Leitao, C. B. (2016). Determinants of body weight regulation in humans. *Archives of Endocrinology and Metabolism*, 60(2), 152-162.

Romero, C., Duerrschmid, C., Bournat, J., Constable, P., Jain, M., Xia, F. et al. (2016). Asprosin, a fasting-induced glucogenic protein hormone. *Cell*, 165(3), 566-579.

Schumann, U., Qiu, S., Enders, K., Bosnyak, E., Laszlo, R., Machus, K. et al. (2017). Asprosin, a newly identified fasting-induced hormone is not elevated in obesity and is insensitive to acute exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 49(5), 1023. Doi:10.1249/01.mss.0000519807.24061.ca

Trayhurn, P., (2010). *Adipocyte Biology.* Clinical obesity in adults and children (pp. 103114). P. G. Kopelman, I.D. Caterson, & W. H. Dietz (Eds.). USA: John Wiley & Sons.

Ugur, K., & Aydin, S. (2019). Saliva and blood asprosin hormone concentration associated with obesity. *International Journal of Endocrinology*, 1-8. https://doi.org/10.1155/2019/2521096

Van der Spek, R., Kreier, F., Fliers, E., & Kalsbeek, A. (2012). *Circadian rhythms in white adipose tissue*. In Progress in brain research (pp. 183-201). Elsevier.

Walewski, J. L., Ge, F., Lobdell IV, H., Levin, N., Schwartz, G. J., Vasselli, J. R. et al. (2014). Spexin is a novel human peptide that reduces adipocyte uptake of long chain fatty acids and causes weight loss in rodents with diet-induced obesity. *Obesity,* 22(7), 1643-1652.

Wang, C., Lin, Y., Liu, T.A., Liao, K.H., Liu. C,H., Wu, Y.Y. et al. (2019). Serum asprosin levels and bariatric surgery outcomes in obese adults. *International Journal of Obesity*, 43, 1019–1025.

Wang, Y., Qu, H., Xiong, X., Qiu, Y., Liao, Y., Chen, Y. et al. (2018). Plasma asprosin concentrations are increased in individuals with glucose dysregulation and correlated with insulin resistance and first-phase insulin secretion. *Mediators of Inflammation*, 1-7. https://doi.org/10.1155/2018/9471583

Wiecek, M., Szymura, J., Maciejczyk, M., Kantorowicz, M., & Szygula, Z. (2018). Acute anaerobic exercise affects the secretion of asprosin, irisin and other cytokines-a comparison between sexes. *Frontiers in Physiology*, 9, 1782. https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01782

Zhang, L., Chen, C., Zhou, N., Fu, Y., & Cheng, X. (2019). Circulating asprosin concentrations are increased in type 2 diabetes mellitus and independently associated with fasting glucose and triglyceride. *Clinica Chimica Acta*, 489, 183-188.

SB696

TİP 1 DİYABET VE FİZİKSEL AKTİVİTE: FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ KAN GLUKOZU REGÜLASYONUNU ETKİLER Mİ?

[1]Tamer CİVİL, [2]Tamer CİVİL, [3]Gökmen ÖZEN

[1]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi TRABZON
[2]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON
[3]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ÇANAKKALE

Email : *tamercivil@trabzon.edu.tr, tamercivil@trabzon.edu.tr, gokmenozen44@gmail.com*

Abstract

The aim of the study was to determine physical activity levels (FAL) and to investigate the relationship between FAD levels and blood glucose regulation in patients with type 1 diabetes (T1D). Thirty-two T1D patients (12 females and 20 males) with a mean age of 24.41 ± 9.81 without regular exercise habits were included in the study. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short form was used to determine the physical activity level of the participants. Weekly MET values of the participants were calculated from the data obtained. Height and body weights of the participants were measured. A structured information form was used for the determination of T1D histories, glycated hemoglobin levels (HbA1c), weekly glucose averages and weekly insulin doses. In this study, Partial Correlation Analysis was used to determine the relationships between the variables. Statistical significance level was accepted as $p < 0.05$. The mean BMI of the participants was 22.7 ± 4.2 kg / m2, the mean insulin dose was 312.8 ± 131 units / week, the glucose average was 160.5 ± 32.6 mg / dL / week and the HbA1c average was 7.9% ± 1.5 and average weekly energy consumption was 1569.1 ± 1034.2 MET-min / week. According to the results of statistical analysis, there was no significant relationship between the weekly MET value and HbA1c and weekly glucose mean ($p > 0.05$). As a result, it can be stated that physical activity level has no effect on blood glucose levels in T1D patients. In the light of these results, it is thought that participation in exercise programs structured by sport and activity professionals rather than informal physical activity may be more beneficial for blood glucose regulation in T1D patients.

Key words: Type 1 Diabetes, glycemic control, physical activity

Giriş ve Amaç

Geçmişte 'insüline bağımlı diyabet', 'juvenil diyabet' veya 'çocukluk çağında başlayan diyabet' olarak da adlandırılan tip 1 diyabet (T1D) pankreasın beta hücrelerinin çoğunlukla otoimmun hasarına bağlı olarak ortaya çıkan mutlak insülin eksikliğinin olduğu kronik bir hastalıktır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Dünyadaki yirmi yaş altı diyabet vakalarının %85'ini T1D oluşturmaktadır (Brook ve ark., 2009). Özellikle son yirmi yılda T1D görülme sıklığının arttığı ve diyabetin daha erken yaşlarda ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Patterson, 2009). Genellikle 35 yaş altı kişilerde görülmektedir (ISPAD, 2000). Dünyada yaygınlığı giderek artmakta olup, her yaş grubunda ortaya çıkabilmektedir. Özellikle 5-7 yaş ve ergenlik dönemlerinde ortaya çıkışı pik yapmaktadır (Ekoé ve ark., 2001). T1D pankreasın beta hücrelerinin yıkımına bağlı insülin yetersizliği ile karakterize kronik bir hastalıktır (ISPAD, 2000). T1D olan kişilerde pankreas yeterli insülin üretemediği için insülin eksikliği oluşur. Bunun sonucu olarak glukoz hücre içine giremez ve enerjiye dönüştürülemez. Hücre içerisine giremeyen glukoz kan glukozunun yükselmesine neden olur (Kandemir ve ark., 2008). T1D'de mutlak insülin eksikliği olduğundan tedavinin temelini dışarıdan verilen insülinle bu eksikliğin telafi edilmesi oluşturur. T1D'li hastalarda sedanter yaşam tarzı, egzersiz eksikliği, yetersiz beslenme ve tedaviye uyumsuzluk obeziteye, insülin direncine ve kardiyometabolik risk artışına neden olan faktörler olarak kabul edilir (Kavookjian ve ark., 2007; Peirce, 1999; Chimen ve ark., 2012). T1D'li hastalar günlük insülin tedavisi, yakın izlem, sağlıklı bir diyet ve düzenli fizik aktivite ile normal ve sağlıklı bir yaşam sürebilirler (Sağlık Bakanlığı, 2014). Fiziksel aktivite diyabetin yönetilmesinde kabul edilmiş bir tedavi yöntemidir (ACSM 2014). T1D tedavisi insülin kullanımı, beslenme ve fiziksel aktivite arasında dengenin

kurulması ile sağlanmaktadır. Bu hastalıkta fiziksel ve sportif aktiviteleri alışkanlık haline getirerek aktivitelere düzenli olarak katılım kan glukoz regülasyonu ve kilo kontrollü açısından önemli olduğu ifade edilmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin, kardiyovasküler risk ve mortalitenin azalması ve daha iyi yaşam kalitesi gibi birçok faydası vardır. Fiziksel aktivite, homeostaz için güçlü bir uyarıcı görevi görebilir. Fiziksel aktivite periferal insülin duyarlılığını arttırır (Kilpatrick ve ark., 2007; DeFronzo ve ark.,1979) Bu çalışmanın amacı T1D hastalarının fiziksel aktivite düzeylerinin (FAD) belirlenmesi ve FAD düzeylerinin kan glukozu regülasyonuyla ilişkisinin incelenmesi amaçlandı.

Yöntem

Araştırmaya düzenli egzersiz yapmayan yaş ortalamaları 24,41±9,81 olan ve Trabzon'da ikamet eden 32 T1D'li hasta dahil edildi. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu kulanıldı. Elde edilen verilerden katılımcıların haftalık MET değerleri hesaplandı. MET değerinin hesaplanması aşağıdaki gibi gerçekleştirildi.

Yürüyüş MET-dk/hafta= 3,3 x Süre x Sıklık

Orta düzey Aktivite MET-dk/hafta= 4 x Süre x Sıklık

Şiddetli Aktivite MET-dk/hafta= 8 x Süre x Sıklık

Toplam MET değeri/Hafta =Yürüyüş + Orta Düzey Aktivite + Şiddetli Aktivite

Katılımcıların, boy ve vücut ağırlıkları ölçüldü. T1D geçmişleri, glikolize hemoglobin düzeyleri (HbA1c), haftalık insulin dozları tespiti için yapılandırılmış bilgi formu kullanıldı. Haftalık glukoz ortalamaları hastaların glukometre cihazlarından elde edildi. Araştırmada katılımcıların kullandığı insilun dozu kontrol altına alınarak Kısmi Korelasyon Analizi ile değişkenler arasındaki ilişki incelendi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi p <0,05 olarak kabul edildi.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler.

Yaş	Min.	Max.	Ort.	S.s.
Yaş	18	48	23,96	10,11
Boy Uzunluğu (cm)	153	190	166	7,42
Vücut Ağırlığı (kg)	40	130	63,65	16,74
VKİ (kg/m2)	14,87	36,01	22,7	4,25
Diyabet Geçmişi (yıl)	1	25	10,87	6,88
HbA1c (mmol/L %)	6	14	7,96	1,57
Glukoz (mg/dL)	110	240	160	32,66
MET (dk/Hafta)	297	3939	1569	1034

Tablo 2. Bazı değişkenlerin korelasyon analizi.

Yaş		Toplam MET (dk/Hafta)	Glukoz ort./hafta (mg/dL)	HbA1c (mmol/L %)	VKİ (kg/m2)
Toplam MET (dk/Hafta)	r	1	-	-	-
	p	,000	-	-	-
Glukoz ort./hafta (mg/dL)	r	,061	1	-	-

	p	0,37	,000	-	-
HbA1c (mmol/L %)	r	,194	-,213	1	-
	p	0,14	0,12	,000	-
VKİ (kg/m2)	r	,032	,197	,049	1
	p	0,43	0,14	0,39	,000

p> 0,05

Gerçekleştirilen korelasyon analizi Tablo 2' de gösterildi. Değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptandı.

Sonuç

Literatürde var olan ve büyük gruplar üzerinde yapılmış pek çok kesitsel çalışmanın bulguları düzenli fiziksel aktiviteye katılımın kronik glisemik kontrolün göstergesi olan HbA1c değerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüşlerin olmasını sağladığı yönündedir (Herbst ve ark., 2006; Carral ve ark., 2013; Beraki ve ark., 2014). Bazı çalışmalarda ise tip 1 DM'li bireylerde optimal metabolik kontrolün sağlanması açısından fiziksel aktivite tavsiyelerinin doğrulanmaya ihtiyacı olduğu da ifade edilmektedir. (Riddell ve Iscoe, 2006, Kennedy ve ark., 2013). Çalışmada T1D'li bireylerin haftalık FAD ortalaması 1569 MET olduğu tespit edildi. Genel olarak katılımcıların büyük bir kısmının FAD'larının orta düzey olduğu ortaya çıktı. Haftalık glukoz ortalamaları 160 mg/dL olarak tespit edildi. Haftalık FAD ve glukoz ortalamaları arasında anlamlı düzeyde ilişki olmadığı saptandı. VKİ ve HbA1c ile FAD arasında da anlamlı düzeyde ilişki olmadığı sapandı. Bu sonuçlar ışığında T1D hastaları için informal fiziksel aktiviteden ziyade uzman eşliğinde yapılandırılmış egzersiz programlarına katılımları teşvik edilmelidir. Bu şekilde kan glukozu regülasyonunun sağlanması açısından daha faydalı olabileceği ve FAD ortalamasının formal egzersizler ile yükseltilmesinin T1D hastaları için önemli yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu plot çalışma örneklem büyüklüğünü artırarak daha genellenebilir sonuçlara ulaşılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Kaynaklar

ACSM (America College of Sport Medicine) Guidlines For Exercise Testing and Prescription.2014 ABD. 278-284.

Berakı A, Magnuson A, Sarnblad S, Aman J, Samuelsson ULF (2014). Increase in physical activity is associated with lower HbA1c levels in children and adolescents with type 1 diabetes: Results from a cross-sectional study based on the Swedish pediatric diabetes quality registry. *Diabetes Research and Clinical Practice* **105:**119–125.

Brook CGD, Clayton PE, and Brown RS (2009). Brook's clinical pediatric endocrinology. 6th ed., Chichester, UK; Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.viii, 624 p., 4 p. of plates.

Carral F, Gutierrez JV, Ayala M, García G, Aguilar M (2013). Intense physical activity is associated with better metabolic control in patients with type 1diabetes. *Diabetes Research and Clinical Practice,* **101:**45–49.

Chimen M, Kennedy A, Nirantharakumar K, Pang TT, Andrews R, Narendran P (2012). What are the health benefits of physical activity in type 1 diabetes mellitus? A literatüre review. Diabetologia, 55:542-551.

DeFronzo RA, Tobin JD, Andres R (1979). Glucose clamp technique: a method for quantifying insulin secretion and resistance. Am J Physiol, 237:E214-223.

Ekoé JM., Zimmet P., Robert D., Williams R., The Epidemiology of Diabetes Mellitus. 2001.

Herbst A, Bachran R, Kapellen T, Holl RW (2006). Effects of regular physical activity on control of glycemia in pediatric patients with type 1 diabetes mellitus, Arch Pediatr Adolesc Med. **160:**573-577.

ISPAD PGF Swift; Guidelines, Medforum, Zeist, Hollanda,2000.

Kandemir N, Alikaşifoğlu A, Özön, ZA, Gönç EN. Diyabetle Ellele, Alp Ofset Matbaacılık, 2008, Ankara.

Kavookjian J, Elswick BM, Whetsel T (2007). Interventions for being active among individuals with diabetes: a systematic review of the literature. Diabetes Educ, 33:962-988.

Kennedy A, Nirantharakumar K, Chimen M, Pang TT, Hemming K, Andrews RC, Narendran P (2013). Does Exercise Improve Glycaemic Control in Type 1 Diabetes? A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS1,* **8:**e58861.

Kilpatrick ES, Rigby AS, Atkin SL (2007). Insulin resistance, the metabolic syndrome, and complication risk in type 1 diabetes: "double diabetes" in the diabetes control and complications trial. Diabetes Care, 30:707-712.

Patterson CC, Dahlquist GG, Gyurus E, Green A, Soltész G (EURODIAB STUDY GROUP), (2009). Incidence trends for childhood type 1 diabetes in Europe during 1989-2003 and predicted new cases 2005-20: a multicentre prospective registration study. *Lancet,* **373(9680):**2027-33.

Peirce NS (1999). Diabetes and exercise. Br J Sports Med, 33:161-172.

Riddell MC, Iscoe KE (2006). Physical activity, sport, and pediatric diabetes. Pediatr Diabetes, **7(1):**60-70.

Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Kurumu, Türkiye Diyabet Programı 2015-2020, Ankara, 2014, 9-10.

SB766

C MİLLİ BADMİNTON OYUNCULARININ UYKU KALİTELERİNE GÖRE (PITSBURG) VÜCUT YAĞ YÜZDESİ VE BAZI PARAMETRELERİN İNCELENMESİ

***[1]Neslihan ÖZCAN*, [2]Ebru ÇETİN**

[1]Karabük Üniversitesi, Karabük
[2]Gazi Üniversitesi, Ankara

Email : *neslihanozcan22@gmail.com, cetinebruu@gmail.com*

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to investigate body fat percentage and some parameters according to the sleep quality (Pitsburg) of C national badminton players. **Materials and Methods:** 26 badminton players with a mean age of 14.7 ± 1.03 participated in the study voluntarily. The Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire was used to assess the sleep quality of badminton players. Curling players were divided into two groups according to the questionnaire: good sleep quality (global score ≤ 5), (n: 14) and poor sleep quality (global score ≥ 5), (n: 12). To evaluate the physical characteristics of both groups, body weight (kg), body mass index (kg), body fat percentage (%) and lean body mass (kg) were measured by Inbody 270 Professional Body Analysis. Data were analyzed by SPSS 23.0 package program. Mann Whitney U test was used to determine the differences between the groups. Statistical significance level was accepted as $p < 0.05$. **Results:** In the evaluation, a significant difference was found in the body fat percentage parameter of badminton players with good and bad sleep quality ($p < 0.05$). **Conclusion:** It can be said that sleep quality of badminton players of elite level C can be an effective parameter on body fat percentage.

Keywords: Badminton, Sleep Quality, Body Fat Percentage

GİRİŞ

İnsan biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel gereksinimleri olan bir varlıktır. İnsanın fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı bir birey olması, bu temel gereksinimlerin karşılanmasına bağlıdır. Karşılanması gereken temel insan gereksinimlerinden biri olan "uyku" insan yaşamında beslenme, nefes alma, boşaltım kadar önemli bir fizyolojik gereksinimdir. Bu nedenle uyku, bireyin yaşam kalitesi ve iyilik durumunu etkileyen, sağlığın önemli bir değişkeni olarak görülmektedir (Karagözoğlu ve ark., 2007). İnsanların temel fizyolojik gereksinimlerinden biri uyku olduğundan hem fiziksel hem de psikolojik sağlık için gereklidir. Uyku kalitesi ise, bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hissetmesidir. Uyku kalitesi; uyku latensi, uyku süresi ve bir gecedeki uyanma sayısı gibi uykunun niceliksel yönlerini içerdiği gibi; uykunun derinliği ve dinlendiriciliği gibi öznel yönlerini de içermektedir (Franco, 2004).

Sağlıklı bireylerin ışığı kapattıktan sonra 5-10 dakika içinde uykuya dalması ve en az 6 saat uyuması gerekir (Lee ve ark., 2003). Birçok epidemiyolojik çalışmada, özellikle 6 saatten daha az uyuma ile daha fazla adipoz doku, daha fazla ağırlık kazanımı ve vücut yağ yüzdesi arasında bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Peuhkuri, 2012; Cappuccio, 2008). Uyku süresinin ve kalitesinin fiziksel ve fizyolojik özellikleri etkilediğini göstermektedir (Patel, 2008).

Badminton; yüksek yoğunlukta seyreden, uzun süreli ve içerisine dinlenme periyotlarının da serpiştirildiği bir spor aktivitesidir (Faccini ve Dal Monte, 1996). Aynı zamanda badminton, çabuk karar vermeyi sağlayan, saniye içerisinde insan beyninin taktik açıdan karar mekanizmasını en iyi ve olumlu şekle sokan ender sporlardan biri olduğundan dolayı konsantrasyon önemlidir (Shaw, 1989). Birçok araştırmacı üst düzeydeki elit sporcuların başarılı olmaları için gereken fiziksel, fizyolojik değerleri tanımlamaya çalışmaktadırlar (Arslanoğlu ve ark., 2010).

Sporcunun fiziksel ve fizyolojik özellikleri, yapılan spor dalına uygun olmadıkça istenilen sportif performansını tam olarak gerçekleştiremediğinden dolayı badminton gibi özellikle koordinasyon ve dikkat gerektiren spor branşlarında sporcunun öznel uyku kalitesi başarılı olabilmesi için önem arz etmektedir. Uyku bozuklukları sebebiyle profesyonel sporcuların uyku kalitesindeki bozulma sporcunun fiziksel özelliklerinin etkilenmesine ve buna bağlı olarak performans yeteneğinin azalmasına, enerji seviyesinin azalmasına ve antrenmanda uykulu bir halde olmasına ve optimal enerjisini kullanamamasına yol açmaktadır (Cherry ve ark., 1987).

Son bir aylık uyku kalitesini belirlemede yaygın olarak kullanılan "Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)" güvenilir ve tutarlı bir anket olup, birçok grupta uygulanmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı, C milli badminton oyuncularının uyku kalitelerine göre (Pittsburg) fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Çalışmaya yaş ortalaması 14.7±1.03 olan toplam iyi uyku kalitesine sahip (n:12) ve kötü uyku kalitesine sahip (n:14) 26 C milli badminton oyuncusu (11 kadın, 15 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular herhangi bir sakatlık veya sağlık sorunu bulunmamaktadır. Sporcular, araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirilerek en iyi ve en sağlıklı ölçümlerin alınması sağlanarak araştırmaya katılmalarını onaylayan form alındı.

Ölçüm Metodları

Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ): Her bir sporcunun son bir aylık uyku kalitesini belirlemek için; kendi içinde tutarlılığı olan ve tekrar edilebilen, güvenilir bir test olan Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) kullanıldı (α= 0.77) (Buysse ve Ruynolds, 1989). Sporcunun uyku kalitesini, miktarını, uyku bozukluğunun varlığını ve şiddetini değerlendirmemizi sağlayan ve 19 soru içeren PUKİ, sporcularla birebir görüşme ile aynı araştırmacı tarafından dolduruldu. PUKİ; subjektif uyku kalitesi, uyku gecikmesi, uyku süresi, uyku verimliliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlerinde bozulmanın değerlendirildiği yedi öğeden oluşmaktadır. Her birinin yanıtı belirti sıklığına göre 0-3 arasında puanlanmaktadır. Puanlama; geçen ay boyunca hiç olmamışsa 0, haf- tada birden az ise 1, haftada bir veya iki kez ise 2, haftada üç veya daha fazla ise 3 olarak yapıl- maktadır. Ankette sorulan uyku kalitesi değerlendirmesi ise; çok iyi 0, oldukça iyi 1, oldukça kötü 2, çok kötü 3 olarak puanlanmaktadır. Elde edilen global skor 0-21 arasında değişmekte ve yüksek değerler uyku kalitesinin kötü, uyku bozukluğu seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Global skorun 5 veya üzerinde olması uyku kalitesinin anlamlı düzeyde kötü olduğunu göstermektedir. Tanısal duyarlılığı %89.6, özgüllüğü %86.5'tir (Buysse ve Ruynolds, 1989; Buysse ve Reynolds, 1991).

Boy Uzunluğu Ölçümü (cm): Boy ölçümleri hassaslık derecesi 0,01 m. olan boy ölçerle yapılmıştır.

Vücut Analizi: Badminton oyuncularının vücut ağırlığı (kg), beden kütle indeksi (kg/m^2), vücut yağ yüzdesi (%), yağsız vücut kütlesi (kg) Inbody 270 marka profesyonel vücut analizi cihazı ile belirlenmiştir.

İstatiksel Analiz: Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapıldı. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Mann Whitney U test uygulandı. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Uyku Kalitesine Göre Parametrelerin Karşılaştırması

Parametreler	**Uyku Kalitesi (Pittsburgh)**	**Ort.±SS**	***p***
Vücut Ağırlığı (kg)	İyi Olanlar (n:14)	56.1±1.93	*0.98*
	Kötü Olanlar (n:12)	56.6±1.27	
Beden Kütle İndeksi (kg/m^2)	İyi Olanlar (n:14)	19.9±0.59	*0.18*
	Kötü Olanlar (n:12)	21.2±0.53	
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	İyi Olanlar (n:14)	17.8±1.31	*0.02**
	Kötü Olanlar (n:12)	22.2±1.61	
Yağsız Vücut Kütlesi (kg)	İyi Olanlar (n:14)	47.6±2.11	*0.15*
	Kötü Olanlar (n:12)	44±1.06	

****p<0.05***

Tablo 1 incelendiğinde, Vücut ağırlığı (kg), beden kütle indeksi (kg/m^2), yağsız vücut kütlesi (kg) parametrelerinde iyi uyku kalitesine sahip ve kötü uyku kalitesine sahip gruplar arasında istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmezken, vücut yağ yüzdesi (%) parametresinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada C milli badminton oyuncularının uyku kalitelerine göre (Pittsburg) fiziksel ve fizyolojik özellikleri incelendi. Çalışmaya yaş ortalaması 14.4±0.3 olan toplam iyi uyku kalitesine sahip (n:14) ve kötü uyku kalitesine sahip (n:12) 26 C milli badminton oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Badminton oyuncularına PUKİ uygulandı ve fiziksel özellikleri; boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi, vücut yağ yüzdesi, yağsız vücut kütlesi ölçüldü.

Yapılan çalışmada badminton oyuncuların fiziksel özelliklerine bakıldığında, vücut ağırlığı iyi uyku kalitesine sahip grubun 56.1±1.93 kg ve kötü uyku kalitesine sahip grubun 56.6±1.27kg olarak bulunmuştur. Beden kütle indeks değerleri iyi uyku kalitesine sahip grubun 19.9±0.59 (kg/m^2) ve kötü uyku kalitesine sahip grubun 21.2±0.53 (kg/m^2) olarak bulunmuştur. Vücut yağ yüzde değerleri iyi uyku kalitesine sahip grubun 17.8±1.31 ve kötü uyku kalitesine sahip grubun 22.2±1.61olarak bulunmuştur. Yağsız vücut kütleleri iyi uyku kalitesine sahip grubun 47.6±2.11 kg ve kötü uyku kalitesine sahip grubun 44±1.06 kg olarak bulunmuştur. Vücut ağırlığı, beden kütle indeksi, yağsız vücut kütlesi parametrelerinde iyi uyku kalitesine sahip ve kötü uyku kalitesine sahip gruplar arasında istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmezken, vücut yağ yüzdesi parametresinde istatiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Uyku kalitesinin fiziksel özellikler üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmalara bakıldığında, Hung ve arkadaşlarının (2013) yaptığı bir çalışmada, vücut ağırlığı ve beden kütle indeks değerleri ile kötü uyku kalitesi arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Jennings ve arkadaşları (2007) PUKİ skoru ile beden kütle indeksi arasında ve yağ yüzdesinde pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Vorana ve ark. (2005) 924 kişi üzerinde yaptığı çalışmada, kötü uyku kalitesi ile artan vücut ağırlığı ve beden kütle indeks arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yan ve arkadaşlarının (2012) yaptığı çalışmada, fiziksel ve fizyolojik özelliklerin uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Saygın ve ark. (2011), beden kütle indeksini 25.91±2.14 kg/m^2 olarak bulmuştur. Çetin ve arkadaşları (2018), aynı yaş grubundaki çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada vücut ağırlığı değerini 49.8±0.77 kg

ve beden kütle indeksi değerini 20.8±0.18 kg olarak bulmuştur. Öte yandan Turhan (2019) çalışmasında beden kitle endeksinin yaşam kalitesi üzerinde de etkili olduğunu söylemiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Kötü uyku kalitesi ile artan vücut yağ yüzdesi arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

Sonuç olarak, uyku kalitesi iyi olan (global skor≤5) C milli badminton oyuncularının uyku kalitesi kötü olan (global skor ≥ 5 olanlar) oyunculara göre optimal performans için önemli bir belirleyici olan vücut yağ yüzdesinin daha iyi olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Arslanoğlu, E., Aydoğmuş, M., Arslanoğlu, C., & Şenel, Ö. (2010). Badmintoncularda reaksiyon zamanı ve denge ilişkisi.

Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, et al. The Pitts- burgh sleep quality index: A new instrument for psychi- atric practice and research. Psychiatry Res 1989; 28: 193-213.

Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, et al. Quantifica- tion of subjective sleep quality in healthy elderly men and women using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Sleep 1991; 14: 331-8.

Cappuccio FP, Taggart FM, Kandala NB, Currie A, Peile E, Stranges S, et al. Meta-analysis of short sleep duration and obesity in children and adults. Sleep 2008; 31:619-26.

Çetin, E., Özcan, N., & Yılmaz, U. 10-12 Yaş Grubundaki Erkek Çocukların Beden Kitle İndeksine Göre Fiziksel, Fizyolojik ve Motorik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(1), 60-70.

Cherry N. Physical demands of work and health complaints among women working late in pregnancy. Ergonomics 1987; 30:689-701.

Faccini, C., Dal Monte, A., "Physiologic Demands of Badminton", The AM. J.of Sports Med., 24:64-68, 1996.

Franco KA. Sleep characteristics and sleep deprivation in infants, children and adolescents. In: WHO Technical Meeting on Sleep and Health. Bonn, Germany: WHO Regional Office for Europe, European Centre for Environment and Health Bonn Office; 2004.p. 38-61.

Hung H, Yang Y, Wu J, Lu F. Sleep quality and overweight in a Chinese population. Obesity (2013) 21, 486-492.

Karagözoğlu S, Çabuk S, Tahta Y, Temel F. [Some Factors Influencing the Sleep of Hospitalized Adult Patients]. Toraks Dergisi 2007; 8(4): 234-40.

Lee KA. Impaired sleep. In: Carrier-Kohoman V, Lindsey CM, West CM, eds. Pathophysiological Phenomena in Nursing. St Louis: WB Saunders 2003:363–385.

Peuhkuri K, Sihlova N. Diet promotes sleep duration and quality, Nutrition Research 32, 2012; 309-319.

Patel SR, Hu FB. Short sleep duration and weight gain: a systematic review. Obesity (Silver Spring) 2008; 16:643-53.

Saygın, O., & Öztürk, M. A. (2011). The effect of twelve week aerobic exercise programme on health related physical fitness components and blood lipids in obese girls. African Journal of Pharmacy and Pharmacology, 5(12), 1441-1445.

Shaw M., How To Play Badminton, Jorrold Colour Publicatious, Great Britain, 1989

Turhan, F. H., Gacar, A. (2019). Gençlik Liderlerinin Yaşam Kaliteleri. Riga:Lambert

Vorona RD, Winn MP, Babineau TW. Overweight and obese patients in a primary care population report less sleep than patients with a normal body mass index. Arch Intern Med, 2005; 165:25-30.

Yan Z, Chang-Quan H, Zhen-Chan L, Bi-Rong D. Association between sleep quality and body mass index among Chinese nonagenarians/centenarians. Age (Dordr). 2012 Jun;34(3):527-37.

Jennings JR, Muldoon MF, Hall M, Buysse DJ, Manuck SB. Self- reported sleep quality is associated with the metabolic syndrome. Sleep 2007; 30: 219-223

SB767

PİLATES REFORMER EGZERSİZLERİNİN OBEZ VE OBEZ OLMAYAN KADINLAR ARASINDAKİ ABDOMİNAL KAS KUVVETİ VE ENDURANS İLE GÖVDE ESNEKLİGİ VE ANTROPOMETRİK ÖLCÜMLERE ETKİSİNİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Selda Uzun, [1]Semra Aksu, [2]Hatice İlhan Odabas, [1]Nejla Gerçek, [1]Göktuğ Şanlı, [1]Ani Agopyan, [1]Muhammed Yusuf Kahraman

[1]Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul
[2]Haliç Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *suzun17@yahoo.com, semra_swim@hotmail.com, ilhanodabas@yahoo.com, nejlagerçek@hotmail.com, , aniagopyan@marmara.edu.tr, yusufpa95@gmail.com*

Giriş Obez bireylerde eklem yaralanmalarını ve diğer sağlık sorunlarını önlemek için, kas kuvvetini ve eklem stabilitesini arttıran egzersiz programlarının uygulanması tavsiye edilmektedir. Pilates reformer egzersizleri (PRE) ayarlanabilir direnç yayları sayesinde, kontrollü yüklerle kas gücünü arttırırken yaralanma riskini azaltabilir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı obez ve obez olmayan kadınlar arasında PRE programının abdominal kas kuvveti, vücut kompozisyonu ve gövde esnekliği üzerindeki etkilerini araştırmaktır.

Metod Bu çalışmaya 30 - 45 yaşında 10 obez (VKİ> 35 kg/m2, Yaş: 36±6; Boy:165.4±6; VKİ:36.4±1.6) ve 10 obez olmayan (VKİ<22kg/m2, yaş:36±4; boy:161.6±3; VKİ:20±0.9) kadın, gönüllük esasına göre katılım göstermiştir. Katılımcılar 12 haftalık PRE programı boyunca haftada 3 gün, günde 1 saat eğitim almışlardır. Pilates reformer eğitimi öncesi ve sonrasında yapılan testler: Vücut kompozisyonu (biyoelektrik empedans ve harpenden kaliper), antropometrik ölçümler, abdominal kas kuvveti ve dayanıklılık testleri (fonksiyonel curl-up testleri) ve posterior gövde esnekliği testi (otur uzan testi). İstatistiksel analizlerde, grup içi karşılaştırmalarda Wilcoxon testi ve % değişim, gruplar arası karşılaştırmalarda Man Whitney U testi kullanılmıstır.

Bulgular 12 haftalık PRE programından sonra abdominal kas kuvveti (OOG (%29,7) p=0,005; OG (%41,8) p=0,005) ve dayanıklılık (NG (%18,7) p=0,005; OG (% 18,6) p=0,005) ve arka gövde esnekliği (NG) (%7.5) p=0.005; OG (%3.4) p=0.005) anlamlı düzeyde artış görülmüştür (p<0.05). Her iki grubun da (obez olmayan ve obez grup) yağsız vücut kitlesi dışında vücut kompozisyonu değerleri düştü (p<0.05). Grupların antropometrik ölçümleri karşılaştırıldığında obez grubun obez olmayan gruba göre bel, abdominal, kalça ve uyluk çevresi değerlerinin anlamlı düzeyde azaldığı tespit edilmiştir (p<0.05).

Sonuç 12 haftalık PRE programının sonunda diyet uygulanmaksızın kilo kaybı bulunmuştur ve obez kadınlarda, özellikle abdominal bölgede, % yağ, yağ kitlesi ve çevre değerlerinin azaldığı tespit edildi. Hem obez hem de obez olmayan kadınlarda gövde esnekliği, abdominal kas kuvveti ve dayanıklılığı önemli düzeyde artmıstır. Obez kadınların kas gücünü ve esnekliğini arttırmak, ve vücut kompozisyonunu daha iyi bir duruma getirmek için PRE' nin uygulanması tarafımızdan önerilmektedir.

The Effects of Pilates Reformer Exercises on Abdominal Strenght And Endurance, Trunk Flexibility and Anthropometric Measurements between Obese and Non-Obese Womens

INTRODUCTION In order to reduce the risk of injury and other health problems in joints of obese, it is recommended to apply exercises that increase muscle strength and joint stability. Pilates reformer exercises (PRE) with controlled loads via springs of adjustable resistance may decrease injury risk while increasing muscle strength. Therefore, the aim of this study was to investigate the effects of PRE program on abdominal muscle strength, body composition and trunk flexibility between obese and non-obese women. METHODS 10 obese (BMI>35 kg/m2, age: 36±6; height: 165.4±6; BMI: 36.4±1.6) and 10 non-obese women (BMI < 22 kg/m2, age:

36±4; height: 161.6±3; BMI: 20 ±0.9) volunteered to participate in the study in the 30 - 45 age range. The participants were trained 3 days per week for 1 hour throughout 12 weeks PRE program. The tests that were conducted before and after Pilates reformer training are: Body composition (bioelectric impedance and harpenden caliper) and anthropometric measurements, abdominal muscle strength and endurance tests (functional curl-up tests) and posterior trunk flexibility test (sit and reach test). Wilcoxon test, % change for within group comparison and Man Whitney U test for between groups comparisons were used for statistical analyses. RESULTS Abdominal muscle strength (NG (%29.7) p=0,005; OG (% 41.8) p=0,005) and endurance (NG (%18.7) p=0.005; OG (%18.6) p=0.005), and posterior trunk flexibility (NG (%7.5) P= 0.005; OG (%3.4) p=0.005) increased significantly (P <0.05), after 12 weeks of PRE program. Both groups' (non-obese and obese groups), body composition values decreased except fat-free body mass (P<0.05). Significant decrease has been detected in anthropometric measurements (waist, abdominal, hip and thigh girth) in obese group comparing non-obese women (p<0.05). CONCLUSION After 12 weeks of PRE program, weight loss without diet was observed, and % fat, especially abdominal region, and fat mass and girth circumferences decreased with the obese women. Trunk flexibility, abdominal muscle strength and endurance significantly improved in both obese and non-obese women. PRE program is recommended for obese women to improve muscle strength, flexibility and body composition.

SB771

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE OBEZİTE FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[2]TUĞBA DENİZCİ, [1]GÜNER ÇİÇEK, [1]FARUK YAMANER, [2]SİBEL YILDIRIM
[1]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi /Çorum
[2]Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü /Çorum

Giriş: Fiziksel aktivitede azalma ve modern yaşamdaki beslenme alışkanlıklarındaki değişim, gıdaya erişimin kolaylaşması ve boş zamanlarında teknolojik araçların kullanımı obezite sıklığını her geçen gün artırmaktadır. Bu nedenle bireylerin sağlıklı bir yaşama devam etmeleri için obeziteye neden olan risk faktörleri hakkında bilinçlendirilmelidir. Amaç: Bu araştırma da Üniversite de okuyan spor bölümü öğrencileri (SBÖ) ile diğer bölümlerdeki öğrencilerinin (DBÖ) obezite farkındalık düzeylerinin bölüm ve cinsiyet değişkenlerine göre karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Yöntem: Toplamda 622 üniversite öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir. 273 SBÖ (yaşları 21,12±1,12 yıl) 125 kadın, 148 erkek ve 349 DBÖ (yaşları 19,56±1.37 yıl) 237 kadın ve 112 erkekten oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak Obezite Farkındalık Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bulgular: Obezite ve risk faktörleri hakkındaki bilgi (obezite farkındalığı alt boyutu) düzeyi SBÖ 26,62 ± 2,03 ve DBÖ 26,07 ± 5,24 olup aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p<0,602). Kişinin beslenme alışkanlıklarını ve alınan besinlerin sağlığa etkisi (beslenme alt boyutu) bilgi düzeyi SBÖ 18,47 ± 3,44 ve DBÖ 18,14 ± 3,48 olup aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p<0,249). Fiziksel aktivitenin sağlığa ve vücut ağırlığına etkisi (fiziksel aktivite alt boyutu) bilgi düzeyi SBÖ 15,47 ± 2,83 ve DBÖ 14,68 ± 2,78 olup, SBÖ bilgi düzeyi DBÖ'ye göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (p<0,00). Cinsiyetlere göre incelendiğinde ise tüm alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.001). Sonuç: Bütün öğrencilerin obezite farkındalık puanları orta düzeyde bulunmuştur. Ancak spor bölümünde okuyan öğrencilerin daha aktif bir yaşam sürdüklerinden dolayı fiziksel aktivite alt boyutu anlamlı derecede yüksektir. Diğer bölümde okuyan öğrencilere spor yapmaları için teşvik edilmelidir.

Anahtar kelimeler: Obezite Farkındalık, beslenme, fiziksel aktivite, üniversite öğrencisi.

INVESTIGATION OF OBESITY AWARENESS LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS

Introduction: Decrease in physical activity and change in dietary habits in modern life, ease of access to food and use of technological tools in spare time increases the frequency of obesity with each passing day. Therefore, individuals should be informed about the risk factors that cause obesity in order to continue a healthy life. Objective: The aim of this study is to compare the obesity awareness levels of sport department students (SDS) and students in other departments (ODS) according to department and gender variables. Method: A total of 622 university students were included in the study. 273 SDS (age 21.12 ± 1.12 years) consisted of 125 female, 148 men and 349 ODS (ages 19.56 ± 1.37 years), 237 female and 112 men. Obesity Awareness Scale and personal information form prepared by the researchers were used Results: The level of knowledge about obesity and risk factors (sub-dimension of obesity awareness) was found to be SDS 26.62 ± 2.03 and ODS 26.07 ± 5.24, and no significant difference was found between them (p <0,602). Nutritional habits of the person and the effect of nutrients on health (nutritional sub-dimension) were found to be 18.47 ± 3.44 and 18.14 ± 3.48, and no significant difference was found between them (p <0.249). The effect of physical activity on health and body weight (physical activity subscale) was found to be 15.47 ± 2.83 and 14.68 ± 2.78, respectively, and the level of knowledge was significantly higher than the SDS (p <0, 00). There was no significant difference in all sub-dimensions when analyzed by gender (p> 0.001). Conclusion: Obesity awareness scores of all students were found to be moderate. However, the physical activity subscale was significantly higher because the students living in the sports department had a more active life. Students in the other department should be encouraged to do sports. Key words: Obesity Awareness, nutrition, physical activity, university student.

SB777

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN UYKU KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]MEHMET YILDIZ, [1]İSMET ÖZAMAY

[1]Afyon Kocatepe Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Afyonkarahisar

Email : *mehmetyildiz@aku.edu.tr,*

Abstract

Introduction: This study was carried out to determine the sleep quality of the students attending sports high school and classical high school, and to examine the variables such as age, gender, educational background, place of residence, faculty, alcohol and smoking.

Material and method: 125 students from classical high school and 118 students from Sport high school participated in the study voluntarily. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index Scale (PSQI). The collected data were analyzed with SPSS 20.0 statistical package program. After the normal distribution of data, independent sample t test and variance analysis methods were used for comparisons between groups. In addition, frequency (f) and percentage (%) distributions are presented in tables.

Results: At the end of the study, according to the average scores of the participants' responses to the judgments regarding the perception of sür sleep time alt which are sub-dimensions of sleep quality, the mean score of the students in the Sport High School (67.72) was found to be higher than the students of Atatürk High School (61,98, p <0,001). . According to the lat sleep latency "sub-dimension, the mean scores of 14-16 age group students were higher in 16-18 age group (45.48) and 18-20 age group (52.43) group. According to the answers of the students about the perception of işlev daytime dysfunction alt which are sub-dimensions of sleep quality according to the place of residence, the average score of the students staying in the dormitory (47.81) was found to be statistically higher (45.89), p <0.005). There was no significant difference in all sub-dimensions according to gender.

Conclusion: As a result, it is seen that the sleep quality of the students in sports high school is better than their peers. Quality of sleep is one of the important factors for the rapid development of physical, emotional, and cognitive changes in adolescence. In this respect, it can be said that regular sports also affect sleep quality.

Keywords: High school, sleep quality, sports

GİRİŞ

Uyku; organizmanın dinlenmesini sağlayan bir hareketsizlik hali olmasının yanında, tüm vücudu yaşama yeniden hazırlayan bir yenilenme dönemidir(Çakırcalı,2000). Uyku gereksinimi yaş, cinsiyet, hastalık, fiziksel aktivite, emosyonel durum, ilaçlar, çevre, alkol ve diğer uyarıcılar gibi birçok faktörden etkilenmektedir.

Fiziksel aktivite, enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite ve uyku kalitesi arasındaki ilişki birçok araştırmada incelenmiştir. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılm sağlamalarının uykuya dalmalarını kolaylaştırdığı, daha derin uyku sağladığı ve bireylerin sabah uyandıklarında kendilerini daha iyi hissettiklerine yönelik bilgiler mevcuttur (Vuori,1988)

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, veri toplama süreci ve veri analizi hakkındaki bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Atatürk Lisesi ve Spor Lisesi öğrencilerinin, uyku kalitelerini belirleyebilmek amacıyla yapılan bu araştırmada, ilişkisel tarama modeli ile Atatürk Lisesi ve Spor Lisesi öğrencilerinden 243 gönüllü bireyle Pittsburgh uyku kalitesi indeksi kullanılarak 15 dakikada yapılmış olup, analizlerde İstatistik Programından (SPSS 20.0) yararlanılmıştır.

Araştırma Grubu.

Araştırmanın çalışma grubunu Atatürk ve Spor Lisesi öğrenim görmekte olan basit tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiş 123'i kız ve 120'si erkek toplam 243 öğrenci oluşturmaktadır

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Demografik Bilgiler

Değişken	**Düzey**	**N**	**%**
Cinsiyet	Kız	123	51,04
	Erkek	120	48,78
Yaş	14-16	139	59,73
	16-18	55	45,48
	18-20	49	52,43
Okuduğunuz Okul	Atatürk	125	61,98
	Spor Lisesi	118	37,16
Öğretim Durum	Birinci ö.	243	
	İkinci Ö.	-	-
Kaldığınız Yer	Ev	86	56,18
	Yurt	49	47,81
	Aile Yanı	108	45,89
Sigara Kullanımı	Evet	74	64,35
	Hayır	169	43,61
Alkol Kullanımı	Evet	2	63,00
	Hayır	241	49,82

Verilerin Toplanması

Veriler Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeği (PUKİ) kullanılarak toplanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi Ölçeği (PUKİ):

Buysee ve arkadaşları tarafından Uyku kalitesini değerlendirmek amacıyla, 1989 yılında geliştirilen Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (PUKİ), Mehmet Ağargün tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, uyku bozukluğunun

tipi ve şiddeti konusunda bilgi edinilmesini sağlamakta ve toplamda 24 soruyu kapsamaktadır(EK-2)(65).**Veri**

f, X ve SS Değerleri	ANOVA Sonuçları

Analizi

Araştırmacılar tarafından toplanan verilerin analizinde: öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulguların için frekans ve yüzde; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için varyans analizi (tek yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığı hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi, alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla pearson kolerasyon çarpımı testi kullanılmıştır. Analizlerde İstatistik Programından (SPSS 20.0) yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre uyku kalitelerinin alt boyutları puanları arasındaki farklılıklar (t testi)

Test	Grup	$\overline{X}$ ± SS	Eşleştirilmiş t Testi	
			t	p
CİNSİYET	KIZ	51,04±16,08	0,98	,324
	ERKEK	48,48±19,48		

(p>.05)

Tablo 2 incelendiğinde, yapılan istatistiksel analiz sonucu öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre uyku kalitelerine yönelik verdikleri cevapların öznel uyku kalitesi üzerine anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 3. Öğrencilerin yaş değişkenine göre uyku kalitelerinin değerlendirilmesi (ANOVA)

Değişken	grup	n	ORT	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Gruplar arası fark
f, X ve SS Değerleri					**ANOVA Sonuçları**						
14-16	48	59,73	**20,91**	G.Arası	7806	2	3903,01				
Değişken	**grup**	**n**	**ORT**	**SS**	**Var. K.**	**KT**	**Sd**	**KO**	**F**	**p**	**Gruplar arası fark**
Yaşlara göre uyku düzeni karşılaştırılması	**16-18**	139	45,48	15,91	G. İçi	69279	240	288,666			**14-16>16-18**
		86	56,19	18,70	G.Arası	5352	2	2676,472	**13,521**	**0,01**	
Kalınan yere göre uyku düzeni karşılaştırılması											**18-20>16-18**
	18-20	49	47,81	20,38	G. İçi	71732	240	298,887	**8,555**	**0,01**	
		155	52,43	15,70	Toplam	77085	242				
											ev>yurt
	toplam	108, 243	45,89	14,34 17,84	Toplam	77085	242				

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin yaş değişkenine göre uyku kaliteleri ile ilgili yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<.05). 16-18 yaşa verilen cevapların puan ortalaması 45,48 18-20 yaşa verdikleri cevapların puan ortalaması 52,43'dür.

Tablo 4. Öğrencilerin okuduğu okul durumuna göre uyku kaliteleri arasındaki farklılıkları (ANOVA)

Test	Grup	$\overline{X}$ ± SS	Eşleştirilmiş t Testi	
			t	p
UYKU KALİTESİ	**Klasik lise**	61,98±16,24	15.07	0.00
	Spor Lisesi	67,72±7,70		

p<.05*

Öğrencilerin okudukları okul değişkenine göre uyku kalitelerine göre klasik lise ve Spor lisesi arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Klasik Lisesindeki öğrencilerin cevaplarının puan ortalaması 61,98i Spor Lisesindeki öğrencilerim verdikleri cevapların puan ortalaması 67,72'dır. Spor Lisesi öğrencilerin uyku kalitesi değerinin daha iyi olduğu ortalamada gözlenmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin kaldıkları yer değişkenine göre uyku kalitelerinin değerlendirilmesi (ANOVA)

			ev>aile yanı
T			
	243	17,84	
Toplam			

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin kaldıkları yer değişkenine göre uyku kaliteleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yurt için verilen cevapların puan ortalaması 47,81 aile yanı için verilen cevapların puan ortalaması 45,89dur. Yurtta kalan öğrencilerin aile yanında kalan öğrencilere göre uyku kalitesinin daha iyi olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin sigara kullanımı değişkenine göre uyku kalitelerinin puanları arasındaki farklılıklar (t testi)

Test	**Grup**	$\overline{X}$ **± SS**	**Eşleştirilmiş t Testi**	
			t	**p**
SİGARA KULLANIMI	**Kullananlar**	64,35±15,19	9,85	0.00
	Kullanmayanlar	43,61±15,05		

(p>.05)

Tablo 6 incelendiğinde, yapılan istatistiksel analiz sonucu öğrencilerin sigara kullanımı değişkenine göre uyku kalitelerine yönelik verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>05).

Tablo 7. Öğrencilerin alkol kullanımı değişkenine göre uyku kalitelerinin puanları arasındaki farklılıklar (t testi)

Test	**Grup**	$\overline{X}$ **± SS**	**Eşleştirilmiş t Testi**	
			t	**p**
ALKOL	**Kullananlar**	63,00±7,07	1,04	,299
KULLANIMI	**Kullanmayanlar**	49,82±17,87		

(p>.05)

Tablo 7 incelendiğinde, yapılan istatistiksel analiz sonucu öğrencilerin alkol kullanımı değişkenine göre uyku kalitelerine yönelik verdikleri cevapların puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma sonunda Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin uyku süresi kalitesi (67,72) istatistiksel olarak Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur (61,98, p<0,001). Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin cinsiyet ve alkol kullanımı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup 14-16 yaşındaki öğrencilerin 16-18 ve 18-20 yaşındaki öğrencilere oranla uyku kalitelerinin daha iyi olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri okul, kaldıkları yer ve sigara kullanımı değişkenlerine göre uyku kaliteleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bunun yanı sıra evde kalan öğrencilerin aile yanında ve yurtta kalan öğrencilere oranla uyku kalitelerinin daha iyi olduğu saptamıştır.

Sonuç olarak, Spor Lisesindeki okuyan öğrencilerin uyku kalitelerinin diğer akranlarına göre daha iyi olduğu görülmektedir. Ergenlik dönemindeki hızlı fiziksel, duygusal, bilişsel değişikliklerin sağlık bir şekilde gelişimi için kalite bir uyku düzeni önemli faktörlerden biridir. Bu açıdan düzenli sporun lise öğrencilerinin uyku kalitesini de etkilediği söylenebilir.

KAYNAKLAR

Aktaş, Hakkı, et al. "Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması." *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 8.2 (2015): 60-70.

ÇALIK, İsmail. *Yaşlılarda fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişki*. Diss. DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2011.

ARAT, Nurcan, et al. "Kompanse kalp yetersizlikli hastalarda fiziksel aktivite alışkanlığı ve uyku kalite indeksi ile ilgili klinik ve ekokardiyografik parametreler." *Turkiye Klinikleri Cardiovascular Sciences* 18.3 (2006): 196-205.

Vuori, Ilkka, et al. "Epidemiology of exercise effects on sleep." *Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum* 574 (1988): 3-7.

Aslan, Ummuhan Baş, Ayşe Livanelioğlu, and Şehmus Aslan. "Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi." *Fizyoterapi Rehabilitasyon* 18.1 (2007): 11-19.

Çakırcalı, Emine. *Hasta bakımı ve tedavisinde temel ilke ve uygulamalar*. Güven & Nobel Tıp Kitabevleri, 2000.

SB791

REHABİLİTASYON SPORLARI KAVRAMI VEUYGULAMA ALANLARI ALMANYA ÖRNEĞİ

[2]EBUBEKİR AKSAY, [1]ÖZGE GÜNGÖRÜR

[1]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir
[2]TV Eberbach E.V. Department Of Health Sports, Germany

Email : *eaksay@yahoo.de , ozgegungorur.izmir@gmail.com*

REHABİLİTASYON SPORLARI KAVRAMI VE UYGULAMA ALANLARI ALMANYA ÖRNEĞİ

GİRİŞ ve AMAÇ İnsanın kuvvet, dayanıklılık ve beceri yeteneği kendi hareket kabiliyeti ile sınırlıdır ve hareket sınırlılığı bu özelliklerin gelişmesini önemli ölçüde engellemektedir. Bu çalışma ile öncelikli olarak Almanya'da uygulanan ve dünyanın başka hiçbir yerinde eşi benzeri olmayan rehabilitasyon sporu yapılanmasının tanıtımı yapılarak, bu yapılanmanın Türkiye'ye kazandırılmasına yönelik gerekli adımların atılmasına öncülük etmesi hedeflenmektedir. YÖNTEM Bu araştırmada veri toplama tekniği olarak belge-tarama tekniği kullanılmış, rehabilitasyon sporunun yapısı ve uygulama alanları literatür kapsamında analiz edilmiş ve sonuçlandırılmıştır BULGULAR Rehabilitasyon sporunun çok yönlülüğü mevcut olan hastalıkların ya da engelin ortadan kaldırılmasına yardımcı olmakta, ilerlemesini engellemekte ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmaktadır. Rehabilitasyon sporları çerçevesinde sunulan egzersiz çalışmalarının öncelikli hedefleri yaşlı, engelli ya da engelli riski taşıyan kişilerin kuvvet, dayanıklılık, beceri ve hareketliliğini geliştirmek, ağrılarını hafifletmek, vücut ağırlığını dengelemek, öz güvenin kazanılmasını sağlamak, sosyal ve iş yaşamına hazırlamak olarak belirlenmiştir. Bu hedefler doğrultusunda rehabilitasyon sporları kalp krizi, romatizmal hastalıklar, felçlik, kas ve kemik sistemine bağlı hastalık sonrasında, engelli ya da engelli riski taşıyan bireyler için hareket imkânı sunmaktadır. Giderleri sigortalar tarafından karşılanan rehabilitasyon sporları, doktor tarafından altı ay ile üç yıl arasında reçetelendirilmekte ve fiziksel aktiviteler özel olarak yetiştirilmiş eğitimciler tarafından yönetilmektedir. Egzersiz programları için verilen eğitimler bloklar şeklinde olmakta ve "Ortopedi, Nöroloji, Duyusal, Kalp ve Damar Hastalıkları" ve aynı zamanda "Zihinsel Alanı" kapsamaktadır. SONUÇLAR Yapılan bilimsel çalışmalar rehabilitasyon sporlarının, fiziksel performansın geliştirilmesine önemli katkı sağladığını, bireyin iş ve meslek hayatına kazandırılmasında önemli bir rol oynadığını, sağlıklı ve bağımsız bir yaşam sürdürülmesini pozitif etkilediğini ve aynı zamanda sağlık giderlerini önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Anahtar kelimeler: Rehabilitasyon sporları, rehabilitasyon, ortopedik-nörolojik-duyusal alan

THE CONCEPT OF REHABILITATION SPORTS AND THE AREAS OF IMPLEMENTATION THE CASE OF GERMANY

THE CONCEPT OF REHABILITATION SPORTS AND THE AREAS OF IMPLEMENTATION THE CASE OF GERMANY

INTRODUCTION and OBJECTİVE The strength, endurance, and skills of a human are limited with his/her own mobility and the limitation of mobility significantly affects the development of these characteristics. In the present study, by defining the rehabilitation sports organization that is implemented in Germany and is not seen another country throughout the world, it is aimed to play a leading role for gaining this organization to Turkey. METHOD The data collection method employed in this study is the document screening. The structure of rehabilitation sports and the areas of implementation were analyzed and concluded. RESULTS The versatility of the rehabilitation sports contributes to eliminating the existing disorders or disability, prevents its progression, and helps to live a healthy life. The primary objective of exercises offered within the scope of rehabilitation sports has been defined as improving the strength, endurance, competence, and mobility of elderly people, disabled ones, or those carrying the risk of disability, as well as relieving their pains, balancing their body weight, gaining self-confidence, and preparing them for social and professional life. In parallel with these objectives, the rehabilitation

sports also offer mobility for disabled people and those with disability risk because of heart attack, rheumatic diseases, paralysis, and any disease related with muscle and bone system. The rehabilitation sports, costs of which are borne by the insurance companies, are prescribed by physicians for a period between 6 months and 3 years. The physical activities are managed by specially educated trainers. The trainings offered for exercise programs are in the form of block, and these activities cover “Orthopedic, Neurologic, Sensorial, and Cardiovascular Diseases” and “Mental Field”. CONCLUSIONS The scientific studies carried out before reported that the rehabilitation sports significantly contribute to the improvement of physical performance, play an important role

SB802

EV KADINLARINA UYGULANAN DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMININ YAŞAM KALİTESİ ALGILARI ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Serap ÇOLAK, [2]Nagehan MALKOÇ, [1]Gökhan ÇAKMAK

[1]Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Kocaeli
[2]Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Kadın Ve Aile Hizmetleri Şube Müdürü, Kocaeli

Email : *srpclk@gmail.com, malkocnagehan@gmail.com, cakmakgokhan23@gmail.com*

ÖZET

Giriş ve Amaç: Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre sağlıklı olma "Yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik hali" olarak tanımlamaktadır. İnsanlar yaşadıkları sosyal yapı gereği toplumsal ve bireysel kaynaklardan yola çıkarak sağlığını korumak için bir takım davranışlarda bulunurlar. Bu davranışların bütünü kişilerin yaşam kalitelerini belirler. Yaşam kalitesi, düzenli beslenmeyi, kişiler arası desteği, stres yönetimini, manevi gelişimi, düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteleri, kişinin sağlığını koruyucu ve geliştirici davranışlarda bulunmasını kapsamaktadır. Bu bağlamda çalışmamızda amaç ev kadınlarına programlı ve düzenli egzersiz programının bu kadınların yaşam kalite düzeyleri üzerine etkisini araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmamıza "Kocaeli Anne Şehir" projesi kapsamında düzenli Fiziksel Aktivite Programında (FAP) yer alan 918 (yaş: 36,41±11,58), bu projeye yeni başvuran ve fiziksel aktivite yapmayan 918 (yaş: 40,09±10,04), toplamda 1836 ev kadını katılmıştır. Çalışmamıza gönüllü olarak katılan tüm ev kadınlarına "Yaşam Kalite Ölçeği" (YKÖ) uygulanmıştır. FAP haftada 3 gün 2 saat olmak üzere toplam 12 hafta olarak uygulanmıştır. Çalışmaya katılan ev kadınlarının yaşam kalitesi üzerine, fiziksel aktivitenin etkisi irdelenmiş ve anket sonuçları istatistiksel (SPSS 24.00) olarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız iki örneklem t testi ve tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Çalışmamızda, toplumumuzun çok büyük bir popülasyonu oluşturan ev kadınlarının hayatlarına farklılık getirebilecek fiziksel aktiviteler gibi faaliyetler küçük görünse de YKÖ'nün tüm alt boyutlarında FAP'a katılan ve katılmayan ev kadınları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bu fark FAP'a katılan ev kadınlarının hayata karşı yaşam kalite algılarının arttığını göstermiştir. Ev kadınlarının, FAP sonrası reel ve göreceli olarak daha kaliteli yaşam sürdürdüklerini düşünmeye başladıkları ve yakın iletişim içinde oldukları aile bireylerine de bunu yansıtabilecekleri düşünülmektedir. Sonuç olarak FAP'ın ev kadınlarının yaşam kalite algılarına pozitif yönde farklılık getirebildiği ve bu nedenle özellikle ev dışına çok az çıkabilen ev kadınlarına FAP türü aktivitelerin yaptırılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Ev kadınları, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite

ABSTRACT

The Effect Of Regular Physıcal Actıvıty Program On Housewıves On Qualıty Of Lıfe Perceptıons

Serap Çolak[1], Nagehan Malkoç[2], Gökhan Çakmak[1]

[1]Kocaeli University, Faculty of Sport Science, Sport Management Department, Kocaeli

[2]Kocaeli Metropolitan Municipality Women and Family Services Branch Manager

Introduction and purpose: According to the World Health Organization (WHO), being healthy is defined as "complete physical, mental and social well-being, not only the absence of disease and disability". Due to the social structure they live in, people make some behaviors to protect their health by starting from social and individual sources. All of these behaviors determine the quality of life. Life quality, includes regular nutrition,

interpersonal support, stress management, spiritual development, regular exercises and physical activities, the person's health is to protect and improve behavior. In this context, the aim of our study was to investigate the effect of programmed and regular exercises on the quality of life of these housewives.

Method: In our study, 918 women who participated in the Physical Activity Program within the scope of regular (age: 36,41±11,58) "Kocaeli Mother City" project, 918 women (age: 40,09±10,04) who new applicants and non-physical activity participants (sedanter), totally 1836 housewifes participated in this project. "The "Quality of Life Scale (QLS)" was applied to all housewives who voluntarily participate in the study. Physical Activity Program was implemented for 12 weeks, 5 days, 2 hours a week. The effect of physical activity on the quality of the housewives who participated in the study was examined and the results of the survey were evaluated statistically (SPSS 24.00). Two independent samples t test and descriptive statistics were used to analyze the data.

Results and Conclusion: In our study, although activities such as physical activities, which might make a difference in the lives of housewives, which constitute a very large population of our society, seem to be small, a significant difference ($p<0.05$) was found between housewives who participated and housewives who did not participated to PAP in all subunit results of the QLS. This difference showed that housewives participating in the Physical Activity Program increased their perception of the quality of life. Although housewives who start to live a real and relatively high-quality life after the Physical Activity Program, they can reflect this to family members with whom they think they live a better quality life.

As a result, it is suggested that the Physical Activity Program can bring a positive difference to the perception of the quality of life of housewives and therefore, especially for housewives who can go out of the house very little, it is recommended to make activities like "Physical Activity Program".

Keywords: Housewives, life quality, physical activity.

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre sağlıklı olma "yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik hali" (WHO, 1947) olarak tanımlanmaktadır. Yaşam kalitesi ise kişilerin hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimidir.

İnsanlar yaşadıkları sosyal yapı gereği toplumsal ve bireysel kaynaklardan yola çıkarak sağlığını korumak için bir takım davranışlarda bulunurlar. Bu davranışların bütünü kişilerin yaşam kalitelerini belirler.

Bu davranış sonuçlarında ise sağlığını koruyucu davranışların hepsini ya da çoğunluğunu yapan bireylerin yapmayan bireylere göre daha sağlıklı olacakları ve bu sayede daha kaliteli bir yaşam sürecekleri bir gerçektir.

Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığına Etkileri

Beden sağlığı üzerine (Kas-iskelet sistemi üzerine etkisi)

Psikolojik ve sosyal sağlık üzerine

Bilinmeyen gelecekteki sağlık üzerine olan etkileri olarak özetleyebiliriz.

Yapılan çalışmalar ile düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin çeşitli sistemik fonksiyon üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu, gençler gibi yaşlıların da kardiyo-vasküler yapılarında %10-30 oranında iyileşmeye yardım ettiği ve ayrıca risk faktörlerini azalttığı, vücut kompozisyonlarında düzelmeye, insülin direncinde iyileşmeye, hipertansifli

bireylerin kan basınç değerlerinin düşürülmesine de katkıda bulunduğu tespit edilmiştir (Chrysohoou ve ark. 2015; Dimlioğlu, 2018; Conraads ve ark. 2015; Lim ve Taylor 2005; Malkoç, 2019).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, bazı kanser türleri başta olmak üzere obezite ve çeşitli kronik hastalıklara yakalanma ve ölüm risk oranlarını azalttığı yapılan araştırmalar sonucu görülmüştür (Manley, 1996).

Bireylerin son zamanlarda fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlığının bozulması ve verimliliğin azalmasında rol oynayan etmenin, aktif olmayan bir yaşam şekli ve stres kaynaklı olduğu görülmüştür (MacAuley, 1994). Fiziksel aktivitelere katılmanın bir başka yararı öz güveni arttırması, stres ve depresyonu azaltmasıdır (Guavin, 1996, Malkoç, 2019).

Bu bilgiler doğrultusunda, düzenli fiziksel aktivite ve sosyalleşme açısından çok pasif kalan ev kadınlarının gerek fiziksel gerek sosyolojik olarak bu tip aktivitelere en çok ihtiyacı olan gruplardan olduğu aşikardır.

Yaşam kalitesi genel olarak düzenli beslenmeyi, kişiler arası desteği, stres yönetimini, manevi gelişimi, düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteleri, kişinin sağlığını koruyucu ve geliştirici davranışlarda bulunmasını kapsamaktadır. Bu bağlamda çalışmada, ev kadınlarına uygulanan programlı ve düzenli egzersiz programının bu kadınların yaşam kalitesi algısı düzeyleri üzerine etkisini araştırmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışmamızın örneklem grubunu "Kocaeli Anne Şehir Projesi" kapsamında yer alan 918 spor yapan ev kadını (yaş=40,09±10,04) ve projede yer almayan 918 spor yapmayan ev kadını (yaş=36,41±11,58) katılmıştır. Toplam katılımcı sayısı 1836 kişidir.

Verilerin elde edilmesinde SF36 Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Koçyiğit ve ark. (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçek 36 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: Fiziksel fonksiyon (10), sosyal fonksiyon (2), fiziksel fonksiyonlara bağlı rol kısıtlıkları (4), emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları (3), mental sağlık (5), enerji/vitalite (4), ağrı (2), ve sağlığın genel algılanması (5) şeklindedir. Ölçeğin son iki sorusu son 12 ayda sağlıkta değişim algısını içermekte, diğer sorular son 4 hafta göz önüne alınarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin 4. ve 5. sorusu evet/hayır şeklinde, diğer sorular ise likert tipi sorulardır.

Ölçeğin 1, 6, 7, 8, 9a, 9d, 9e, 9h, 11b, 11d maddeleri ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Ölçek tek bir toplam puan vermek yerine her bir alt ölçek için ayrı ayrı toplam puan vermektedir. Alt ölçekler 0 ile 100 arasında değerlendirilmektedir. 0 kötü, 100 iyi durumu işaret etmektedir.

Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ve veriler normal dağılım gösterdiği için Bağımsız İki Örneklem T Testi kullanılmıştır.

Cronbach's Alpha değeri toplam ölçek için (0,735) ve tüm alt boyutlar için yeterli seviyededir. Alt boyutlar için Cronbach's Alpha değerleri fiziksel fonksiyon için 0,835, fiziksel rol 0,824, ağrı için 0,814, genel sağlık algısı için 0,634, yaşamsallık 0,740, sosyal fonksiyon 0648, mental rol 0,787 ve mental sağlık 0,704 olarak bulunmuştur.

Proje kapsamında uygulanan program hafta içi en az 2 en fazla 3 gün 60 dakikalık aktiviteler (step aerobik, zumba, pilates) içeren, hafta sonları ise iki haftada bir ortalama 5 km ve yaklaşık 45 dakika süren doğa yürüyüşleri yaptırılan bir programdır.

Tablo 1: Fiziksel Aktivite Haftalık Programı

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Pilates	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans		
Zumba	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans		
Step -Aerobik	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans	09:00-21:00 Arası her saat seans		
Doğa Yürüyüşü	İki haftada bir olmak üzere;					11:00-12:00	11:00-12:00

BULGULAR

Tablo 2: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Ait Frekanslar

		n	%
Spor yapanlar	Okur-Yazar Değil	10	1,1
	Okur-Yazar	22	2,4
	İlköğretim	339	36,9
	Ortaöğretim	138	15,0
	Lise	261	28,4
	Yükseköğretim ve üzeri	148	16,1
	Toplam	**918**	**100,0**
Spor yapmayanlar	Okur-Yazar Değil	5	0,5
	Okur-Yazar	11	1,2
	İlköğretim	216	23,5
	Ortaöğretim	119	13,0
	Lise	262	28,5
	Yükseköğretim ve üzeri	305	33,2
	Toplam	**918**	**100,0**

Tablo 2 incelendiğinde spor yapan grupta yer alan katılımcıların çoğunluğunun ilköğretim (%36,9) ve lise (%28,4) mezunu olduğu; spor yapmayan grupta yer alan katılımcıların çoğunluğunun ise Yükseköğretim ve üzeri (%33,2) ve Lise (%28,5) mezunu olduğu görülebilir.

Tablo 3: Katılımcıların medeni durumlarına ait frekanslar

		n	%
Spor yapanlar	Evli	792	86,3
	Bekar (Hiç evlenmemiş, dul, boşanmış)	126	13,7
	Toplam	**918**	**100,0**
Spor Yapmayanlar	Evli	646	70,4
	Bekar (Hiç evlenmemiş, dul, boşanmış)	272	29,6
	Toplam	**918**	**100,0**

Tablo 3 incelendiğinde spor yapan ve yapmayan gruplarda katılımcıların çoğunluğunun evli olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan grubun %86,3'ü, spor yapmayan grubun ise %70,4'ünün evli olduğu görülmüştür.

Tablo 4: Katılımcıların Spor Yapıp Yapmama Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

	Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Fiziksel Fonksiyon	*spor yapmayan*	918	25,57	4,312	-6,142	**,000***
	spor yapan	918	26,69	3,411		
Fiziksel Rol	*spor yapmayan*	918	7,05	1,447	-3,739	**,000***
	spor yapan	918	7,28	1,241		
Ağrı	*spor yapmayan*	918	8,74	1,802	-4,096	**,000***
	spor yapan	918	9,08	1,742		
Genel Sağlık Algısı	*spor yapmayan*	918	18,02	3,262	-3,456	**,001***
	spor yapan	918	18,56	3,368		
Yaşamsallık	*spor yapmayan*	918	15,64	3,754	-5,566	**,000***
	spor yapan	918	16,64	3,926		
Sosyal Fonksiyon	*spor yapmayan*	918	5,85	1,173	31,177	**,000***
	spor yapan	918	8,05	1,793		
Mental Rol	*spor yapmayan*	918	5,06	1,221	-5,522	**,000***
	spor yapan	918	5,35	1,037		
Mental Sağlık	*spor yapmayan*	918	22,37	3,896	-5,542	**,000***
	spor yapan	918	23,39	3,970		

***p<0,05**

Katılımcıların spor yapıp yapmama değişkenine göre T testi sonuçları incelendiğinde Yaşam Kalitesi Ölçeği' nin bütün alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA

Dünya Sağlık Örgütü (2003) Türkiye'de yaptığı bir araştırma sonucunda kadınların fiziksel aktivitede erkeklere oranla daha pasif olduğunu ve kadınların aktivitede bulunma oranlarının yaş ile ters orantıya sahip olduğu saptamıştır (WHO, 2003).

Toplumlarda çalışan kadınlar veya ev kadınlarının hareketle birlikte fiziksel güç gerektiren ev işlerinde, teknolojinin artışıyla beraber azalma olduğu gözlemlenmiştir. Günümüzde ev işlerinin gerektirdiği birçok hareketin, az tekrarlı ve çok tekdüze olması sebebiyle harcanan enerji düşmekte ve vücut postürünü korumak güçleşmektedir (Wing, 1995). Özellikle ev kadınlarında, sağlıklı fiziksel ve psikolojik durumun korunması için dengeli ve düzenli beslenme yanında, düzenli bir şekilde yapılan, sosyalleşmeyi de artıran egzersiz programlarına katılmaları sağlıklı bir yaşam biçimine sahip olmalarına olanak sağlar.

Altay ve ark(2016) "Dünya Sağlık Örgütünün(DSÖ) Yaşam Kalitesi(YK), yaşlıların sağlık algısı, yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili yaşam kalite olgusunu etkileyen faktörler" konulu çalışmalarında özellikle katılımcıların aile içi ilişkileri, duyusal alt ölçeği, otonomi, geçmiş-bugün-gelecek aktiviteleri, sosyal katılım ve yakınlık alt boyutunda yaşam kalitesi değerlendirilmiş ve katılımcıların hayata bakış açıları yönünden bu parametrelerin etkin olduğu yönündeki sonuçlar anlamlı bulunmuştur.

Bu da bize çalışmamızda örneklem grubu olarak ev kadınlarını seçmemizin doğru olduğunu göstermiştir. Çünkü aile içi ilişkileri, duyusal alt ölçeği, otonomi, geçmiş-bugün-gelecek aktiviteleri, sosyal katılım ve yakınlık alt boyutunda yaşam kaliteleri en çok etkilenebilecek gruplardan biri ev kadınlarıdır. Sonuçlarımızda da Fiziksel Aktivite Programı'nın ev kadınlarının sağlıklı yaşam kalite algılarına tüm alt boyutlarda pozitif yönde farklılık getirdiği görülmektedir ($p<0.05$).

Özer (2018)'in yetişkin bireylerin sağlıklı yaşam biçim davranışları ve fiziksel aktivite durumu ile zayıflama yöntemlerini araştırdığı çalışma sonucunda fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arttıkça sağlıklı yaşam biçim davranışlarının da puan ortalamalarının arttığını saptamıştır. Diğer bir çalışma da fiziksel aktiviteye katılımın sağlıklı yaşamın bir parçası olduğu vurgulanmıştır (Malkoç 2019).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamıza katılan ev kadınları ev işleri ve aile ihtiyaçları nedeniyle ev dışına çok çıkamamakta, sosyalleşememekte ve maalesef kendi fiziksel sağlıkları için çok fazla zaman ve ortam bulamamaktadırlar. "Kocaeli Anne Şehir Projesi'' gibi projelerin doğru hedef kitlesinin ev kadınları olduğu görülmektedir.

Çalışmamıza katılan ev kadınlarının hem sosyalleşmelerini hem de egzersizin getireceği fiziksel sağlıklarını geliştirebilecek ortam ve imkân bulmaları bu tür projelerle olabilmektedir. Çalışmamız sonuçları, fiziksel aktivitelerin ev kadınlarının sağlıklı yaşam kalite algılarına hem fiziksel hem de emosyonel olarak tüm alt kategorilerde pozitif bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Ayrıca ev kadınlarının rutin ve monoton olan hayatlarına farklılık getirebilecek fiziksel aktiviteler gibi faaliyetler küçük görünse de çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlara göre bu aktivitelerin çok yararlı oldukları görülmüştür.

Araştırma sonuçlarımız fiziksel aktivite programlarına katılan ev kadınlarının sağlıklı yaşam kalite algılarının arttığını göstermiştir. Bu bağlamda ev kadınları, düzenli olarak bu tür aktivitelere katıldıklarında daha sağlıklı olduklarını düşünmeye başlayacaklar ve yakın iletişim içinde oldukları aile bireylerine de bunu yansıtabileceklerdir.

Bizleri ve ülkemizin geleceği çocuklarımızı yetiştiren ve insanların büyük bir popülasyonunu oluşturan ev kadınlarına yönelik düzenli fiziksel aktivite programları içeren "Kocaeli Anne Şehir" gibi projelerin arttırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Altay B, Çavuşoğlu F, Çal A. "The Factors Affecting The Perception Of Elderly Patients Towards Health, Quality Of Life And Health-Related Quality Of Life", Taf Preventive Medicine Bulletin, 15-3, 2016

Chrysohoou, C., Angelis, A., Tsitsinakis, G., Spetsioti, S., Nasis, I., Tsiachris, D., ... & Dimitris, T. (2015). Cardiovascular Effects Of High-İntensity İnterval Aerobic Training Combined With Strength Exercise İn Patients With Chronic Heart Failure. A Randomized Phase Iıı Clinical Trial. International Journal Of Cardiology, 179, 269-274.

Conraads Vm, Pattyn N, De Maeyer C, Beckers Pj, Coeckelberghs E, Cornelissen Va, Denollet J, Frederix G, Goetschalckx K, Hoymans Vy, Possemiers N, Schepers D, Shivalkar B, Voigt Ju, Van Craenenbroeck Em, Vanhees L. (2015). Aerobic İnterval Training And Continuous Training Equally İmprove Aerobic Exercise Capacity İn Patients With Coronary Artery Disease: The Saıntex-Cad Study. International Journal Of Cardiology [Int J Cardiol], 179: 203.

Dimlioğlu, B. (2018). Fiziksel Aktivitenin Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman

Gauvin, L., & Spence, J. C. (1996). Physical Activity And Psychological Well-Being: Knowledge Base, Current İssues, And Caveats. Nutrition Reviews, 54(4), S53.

Koçyiğit H, Aydemir Ö, Fisek G ve ark. "Kısa Form-36'nın Türkçe Versiyonunun Güvenilirliği ve Geçerliliği", İlaç ve Tedavi Dergisi, 1999.

Lim, K., Taylor, L. (2005). Factors Associated With Physical Activity Among Older People-A Population-Based Study. Preventive Medicine, 40(1), 33-40.

Macauley, D. (1994). A History Of Physical Activity, Health And Medicine. Journal Of The Royal Society Of Medicine, 87(1), 32.

Malkoç N. (2019)"Kocaeli Anne Şehir" Projesine Katılan Annelere Uygulanan Fiziksel Aktivitelerin Sağlıklı Yaşam Davranışlarına Etkisinin Araştırılması (Kocaeli İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Manley, A. F. (1996). Physical Activity And Health: A Report Of The Surgeon General. Diane Publishing.

Özer, S., (2018). Edirne İl Merkezinde Yaşayan Yetişkinlerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Fiziksel Aktivite Durumu İle Kullandıkları Zayıflama Yöntemlerinin Saptanması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.

Who. (2003). Physical Inactivity: A Global Public Health Problem, (Https://Www.Who.İnt/Ncds/Prevention/Physical-Activity/İnactivity-Global-Health-Problem/En/)

Wing, R. R. (1995). Changing Diet And Exercise Behaviors İn İndividuals At Risk For Weight Gain. Obesity Research, 3(S2), 277s-282s.

World Health Organization. (2003). The World Health Report 2003: Shaping The Future. World Health Organization.Erişim Tarihi 28.03.2019.

World Health Organization. The Constitution Of The Who. Who Chronicle, 1947; 1: 29.

SB811

KRONİK HASTALIĞI OLAN 65 YAŞ VE ÜZERİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE SAĞLIKLA İLİŞKİLİ YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Nevzat DEMİRCİ, [2]Pervin TOPTAŞ DEMİRCİ, [1]Oktay ZIRHLI

[1]Mersin Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi / Türkiye
[2]Mersin Üniversitesi / Erdemli Turizm Animasyon Bölümü/ Türkiye

Email : *nevzatdemirci44@hotmail.com, pervindemirci36@hotmail.com, oktayzirhli@gmail.com*

Abstract

This study aimed to evaluate the relationship between physical activity level and health-related quality of life in elderly individuals. The participants 65 Years and Older (46 males and 35 females)were divided into 3 groups according to their physical activity levels; low physical activity level (<150 minutes / week), moderate physical activity (150/300 minutes / week) and high physical activity level (> 300 minutes / week). Health-related quality of life (HRQoL) was calculated using. Spearman's correlation coefficient was used to determine the relationship between physical activity level and HRQoL scores in elderly individuals. According to the findings; showed a significant relationship between physical activity levels and HQQoL dimensions. Significant differences were found between HRQoL scores between high, moderate and low physical activity groups (P <0.05). The moderate and high physical activity groups were found to be significantly higher in all dimensions compared to the low physical activity group according to HRQoL scores. Low physical activity group was found to be adversely affected by chronic diseases compared to high and medium physical activity groups. It has been concluded that high and moderate physical activity levels have a great positive relationship with HRQoL in individuals aged 65 years and older with chronic disease.

Keywords: Elderly Individuals, Physical Activity, Chronic Disease, HRQoL

GİRİŞ

Hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde yaşlıların oranı artmaktadır. Kadınların ortalama yaşam süresi, ortalama 6-8 yıl, erkeklerden daha uzun olsa da (Hajian-Tilaki and Hajian-Tilaki, 2017), yaşlı kadınların morbidite ve kişisel öz bakımda, benzer yaştaki erkeklere göre fonksiyonel sakatlık deneyimine sahip olma olasılığı daha yüksektir (Orfila ve ark., 2006). Yaşlanma süreci, obezite, diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar ve kanser gibi kronik rahatsızlıkların görülme sıklığının artmasına karşılık gelir (Wu ve ark., 2014). Bu kronik durumların tümü, özellikle yaşlılarda kötüleşen sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini (HRQoL) etkiler (Hajian-Tilaki ve ark., 2016).

Fiziksel aktivite, yaşlılar arasında sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin (HRQoL) arttırılmasında ve yaşlanma sağlığının iyileştirilmesinde önemli bir rol oynar. Yaşam Kalitesi (QoL), yaşam süresi için belirlenen bozulmalara, fonksiyon koşullarına, sezgilere göre ayarlanan ölçü olarak tanımlanmıştır (WHO, 2010; Vagetti ve ark., 2014). HRQoL genel olarak yaşam kalitesi, genel sağlık, semptom, biyolojik ve işlevsel durumlar dahil olmak üzere birçok boyuttan oluşur, yalnızca belirtilen 5 boyut değil aynı zamanda çevresel ve bireysel boyutları da içerir. Her boyut doğrudan bir sonraki değişkeni etkiler. Ancak çevresel ve bireysel değişkenler biyolojik boyut dışındaki tüm boyutların ölçümünü doğrudan etkiler (Ferrans ve ark., 2005).

Fiziksel aktivite, fonksiyonel performansın iyileştirilmesi ve HRQoL ile ilişkili görünmektedir. (Halaweh ve ark., 2015). Fiziksel aktivite yaşlı yetişkinlerin ve yaşlanan insanların sağlığını kaybetmelerine veya sürdürmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin düzenlenmesi, yaşlıların HRQoL'yi geliştirmelerine ve yaşam zevklerini arttırmalarına orantılı olarak yardımcı olabilir (Choi ve ark., 2013). Bu araştırma; kronik hastalığı olan 65 yaş ve

üzeri bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlamıştır.

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Bu çalışma Mart ve Temmuz 2019 tarihleri arasında Ankara Şehit Ahmet ÖZSOY Devlet Hastanesi polikliniklerinde kronik hastalığı olan 65 yaş ve üzeri hastalar'da yürütülen kesitsel (cross sectional) bir araştırmadır. Bu çalışmaya yaşları 65 ve üzeri olan (46 erkek 35 kadın) katılımcı alındı. Ortopedik sınırlamalar, bilişsel bozukluklar veya herhangi bir yardımı olmadan en az 6 dakika yürüyememesi durumunda denekler çalışmadan dışlandı.

Katılımcılar haftalık yürüme sürelerine göre 3 gruba ayrıldı;

Düşük fiziksel aktivite seviyesine (yürüme süresi <150 dakika / hafta),

Orta derecede fiziksel aktivite seviyesine (yürüme süresi 150–300 dakika / hafta),

Yüksek fiziksel aktivite seviyesine (yürüme süresi> 300 dakika / hafta) göre 3 gruba ayrıldı. Katılımcılardan haftada kaç dakika yürüdüklerini bildirmeleri istendi.

Veri Toplama Araçları

Değerlendirme işlemleri iki ölçek kullanılarak yapılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyleri ile iligili PA-SCAQ kullanılarak değerlendirilirken, HRQoL Euro-Qol-5 seviye ölçeği (EQ-5D-3L) kullanılarak değerlendirildi.

Temel klinik özellikler: Bütün katılımcılarla 10 dakika boyunca kişisel olarak görüşülmüş ve ölçek formları doldurulmaya çalışılmış ve araştırmacı tarafından toplanmıştır. Temel klinik özellikler dahil; yaş, cinsiyet, tıbbi geçmiş, ilaçlar, motor veya duyusal işlev bozuklukları. Ayrıca, vücut kütle indeksini (BKİ) hesaplamak için BKİ = Vücut Ağırlığı (kg) / Boy^2(m) olarak elde edildi.

Günlük Yaşam Aktivitelerinin Ölçülmesi (GYA)

Katz indeksi, kişisel GYA'ni değerlendirmek için kullanıldı (Katz ve ar., 1963). Endeks, GYA'ni gerçekleştirmedeki bağımsızlık seviyesini belirlemek için geçerli ve güvenilir bir ölçü olarak tanımlanmıştır (Brorsson ve Asberg, 1984). Değerlendirme, başka bir kişinin yardımı olmadan bir aktivite gerçekleştirme yeteneğine dayanmaktadır. Katz GYA indeksi, günlük yaşamın altı temel aktivitesini içerir: banyo yapmak, giyinmek, tuvalet yapmak, transfer etmek, süreklilik ve beslenme. Her aktivitenin gerçekleştirilebilmesi iki noktalı kategorik bir ölçek kullanılarak değerlendirildi: 1 = bağımsızlık ve 0 = bağımlılık. Toplam puan 0 (düşük fonksiyon, bağımlı) ile 6 (yüksek fonksiyon, bağımsız) arasında değişmektedir.

Fiziksel Aktivite Anketi

Her katılımcının fiziksel aktivite seviyesini ölçmek için Fiziksel Aktivite Sosyo Kültürel Adapte Edilmiş Anket Formu (PA-SCAQ) uygulandı (Washburn ve ark., 1993; Grimby, 1986). PA-SCAQ; Nasıl yürürsün? Yürüme süren ne kadar? Evdeki faaliyetleriniz nelerdir (yürüyüş ya da bahçe işleri gibi)? Anketin fiziksel aktivite alanları ile ilgili yapısı; süresi ve sıklığı, yaşlı denekler için geçerli fiziksel aktivite önlemlerinin bazı uygun değişkenleri dikkate

alınarak, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) (WHO, 2010) tavsiyelerine göre yapılmıştır. WHO tavsiyelerine göre, fiziksel aktivite değişkenleri yürüyüş, ev etkinlikleri ve açık hava etkinlikleri olarak sınıflandırılır.

HRQoL (EQ-5D) Genel Yaşam Kalitesi Ölçeği

EQ-5D yaşam kalitesini ölçmede kullanılan genel sağlık ölçeğidir. EQ-5D ölçek: Hareket (mobility), öz-bakım (self-care), olağan aktiviteler (usual activities), ağrı/rahatsızlık (pain/discomfort) ve endişe/depresyon (anxiety/depression) olmak üzere beş boyuttan oluşur. Her bir boyuta verilen cevaplar; problem yok, biraz problem var ve majör problem olmak üzere 3 seçeneklidir. Skor fonksiyonunda 0 değeri ölümü, 1 değeri kusursuz sağlığı gösterirken negatif değerler bilinç kapalı, yatağa bağımlı olarak yaşamak vb. durumları göstermektedir. Ölçekten 0-100 arasında değişen yaşam kalitesi skorları elde edilmektedir (Machon ve ark., 2017; Aburuz ve ark., 2009).

İstatistiksel Analiz

Tüm istatistiksel analizler SPSS 22.0 sürümü ile gerçekleştirildi. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; fiziksel aktivite ile HRQoL (EQ-5D) arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü ölçmek için Spearman korelasyon Testi, Mann-Whitney U ve gruplar arasındaki değişiklikleri belirlemek için Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır. Anlamlılık $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Kronik Hastalığı Olan 65 Yaş ve Üzeri Tüm Katılımcıların Demografik ve Karakteristik Özellikleri.

Değişkenler	**n(%)**
Cinsiyet	
Erkek (%)	46 (56,8)
Kadın (%)	35 (43,2)
Yaş (X± SD)	72,1±5,4
Boy (cm) (X± SD)	168± 4,6
Kilo (kg) (X± SD)	78,3±6,2
BKİ (kg/m^2) (X± SD)	27,6±2,1
Kronik Hastalıkların Teşhisi	
Evet / Hayır n (%)	60(74,08) / 21(25,92)
Diabetes Mellitus	18(30)
Hipertansiyon	26(43,3)
Kardiyovasküler hastalık	16(26,7)
Sigara içme alışkanlıkları (Evet / Hayır)	42(51,9) / 39(48,1)
Uyku kalitesi (İyi / Kötü)	52(64,2) / 29(35,8)
Yürüme Süresi n(%)	
150 dakikadan az (dk. / hafta)	28(34,5)
150 – 300 (dk / hafta)	38(47)
Haftada 300 dakikadan fazla (dk / hafta)	15(18,5)

Beden Kütle İndeksi (BKİ), Sayı (n), Standart Sapma (SD)

Tablo 2. Kronik Hastalığı Olan 65 Yaş ve Üzeri Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri

Değişkenler	**Düşük Fiziksel Aktivite n=28**	**Ilımlı Fiziksel Aktivite n=38**	**Yüksek Fiziksel Aktivite n=15**	**P Değeri**
Erkek n (%)	18(39,2)	20(43,5)	8(17,3)	.012

Kadın n (%)	10(28,6)	18(51,4)	7(20)	.013
BKİ (kg/m^2) (X± SD)	30,4±2,6	28,2±2,9	24,2±2,3	<.001
Kronik Hastalıklar n (%)	22(78,6)	26(68,4)	12(80)	.018
Diabetes Mellitus n (%)	6(21,4)	8(21,1)	4(26,6)	<.001
Hipertansiyon n (%)	11(39,3)	10(26,2)	5(33,4)	<.001
Kardiyovasküler Hastalık n (%)	5(17,9)	8(21,1)	3(20)	<.001
Sigara içme alışkanlıkları	17(60,7) / 11(39,3)	25(65,8) /13(34,2)	8(53,3) /7(46,4)	<.001
(Evet / Hayır) n (%)				

Beden Kütle İndeksi (BKİ), Sayı (n), Standart Sapma (SD)

Tablo 3. Kronik Hastalığı Olan 65 Yaş ve Üzeri Bireylerin Düşük, Ilımlı ve Yüksek Fiziksel Aktivite Seviyelerine Göre HRQoL Düzeyleri

HRQoL Değişkenleri	Düşük Fiziksel Aktivite n=28	Ilımlı Fiziksel Aktivite n=38	Yüksek Fiziksel Aktivite n=15	P Değeri
Hareket				
1.Yürürken, hiç bir güçlük çekmiyorum	8(29)	21(55)	8(53)	<.001
2.Yürürken bazı güçlüklerim oluyor	16(57)	16(42)	7(47)	
3.Yatalağım	4(14)	1(3)	0	
Öz- Bakım				
1.Kendime bakmakta güçlük çekmiyorum	12(43)	20(53)	9(60)	<.001
2.Kendi kendime yıkanırken veya giyinirken bazı güçlüklerim oluyor	13(46)	18(47)	6(40)	
3.Kendi kendime yıkanacak veya giyinebilecek durumda değilim	3(11)	0	0	
Olağan Aktiviteler				
1.Olağan işlerimi yaparken herhangi bir güçlük çekmiyorum	10(36)	22(58)	9(60)	<.001
2.Olağan işlerimi yaparken bazı güçlüklerim oluyor	13(46)	15(39)	6(40)	
3.Olağan işlerimi yapabilecek durumda değilim	5(18)	1(3)	0	
Ağrı/Rahatsızlık				
1.Ağrı veya rahatsızlığım yok	8(29)	11(29)	5(33)	<.001
2.Orta derecede ağrı veya rahatsızlarım var	11(39)	25(66)	10(67)	
3.Aşırı derecede ağrı veya rahatsızlarım var	9(32)	2(5)	0	
Anksiyete/Depresyon				
1.Endişeli veya moral bozukluğu içinde değilim	6(21)	16(42)	7(47)	<.001
2.Orta derecede endişeliyim veya moralim bozuk	14(50)	21(55)	8(53)	
3.Aşırı derecede endişeliyim veya moralim çok bozuk	8(29)	1(3)	0	
EQ-VAS (Ortalama ± SD)	61±11.4	69±12.2	78±6.7	<.001

P <.05. EQ-VAS = EuroQol-görsel analog skalası, HRQoL = sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, n = sayı,

SD = standart sapma.

Tablo 4. Kronik Hastalığı Olan 65 Yaş ve Üzeri Bireylerin HRQoL Boyutları Arasındaki Korelasyon Katsayısı ve Fiziksel Aktivite Seviyesi.

	% 95 güven aralığı		
	Düşük Değer	Yüksek Değer	r_s
HRQoL Değişkenleri			
Hareket	0,71	0,42	0,62
Öz-Bakım	0,59	0,36	0,56
Olağan Aktiviteler	0,66	0,40	0,53
Ağrı/ Rahatsızlık	0,42	0,17	0,55
Anksiyete/Depresyon	0,48	0,21	0,39
EQ-VAS puanı	0,51	0,77	0,69

EQ-VAS = EuroQol-görsel analog ölçeği, HRQoL = sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, r_s = Spearman'ın korelasyon katsayısı

TARTIŞMA

Bu çalışma, kronik hastalığı olan 65 yaş ve üzeri bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi (HRQoL) arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Bulgularımıza göre; fiziksel aktivite seviyeleri ile HRQoL arasındaki pozitif ilişki olduğunu gösterdi ve fiziksel aktivitenin HRQoL'nin fonksiyonel ve subjektif boyutları ile de anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlendi. Bu pozitif ilişki, 65 yaş ve üzeri bireylerde fiziksel aktivite düzeylerinin istenen sağlık yararlarını sağlamaları için yardımcı olabileceğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlarımıza göre, 65 yaş ve üzeri bireylerde düşük fiziksel aktivitenin % 34,5'ini ve en az 1 hastalık tanısı konduğunu belgeleyen 65 yaş ve üzeri bireylerin büyük bir kısmını oluşturduğu tespit edildi. Fiziksel aktivitesi düşük (<150 dakika / hafta) 65 yaş ve üzeri bireylerde diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalık gibi kalıcı hastalıklardan daha sık rapor edildi. Ancak, yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip (> 300 dakika / hafta) 65 yaş ve üzeri bireylerin HRQoL düzeyleri daha yüksekti.

Yapılan bir çalışmada Beitz ve Doren (2004) hafif tempoda yapılan sporların ve yürüyüşün menopoz sonrası kadınlarda kardiyovasküler hastalıkları kontrol etmede olumlu etkileri olduğu ileri sürüldü. Ayrıca yapılan bir başka çalışmada, HRQoL'nin tüm boyutlarında düşük fiziksel aktivite (FA) grubuyla karşılaştırıldığında ılımlı ve yüksek FA gruplarında anlamlı olarak daha yüksekti. HRQoL'nin beş boyutu ile FA düzeyi arasında anlamlı ilişki belirlendi. Düşük PA grubundagi hipertansiyon prevalansı (% 64) ve diyabet prevelansı ise (% 50) olarak tespit edildi. Sonuç olarak daha yüksek fiziksel aktivite seviyeleri ile HRQoL'un tüm boyutları arasında güçlü bir ilişki buldu (Halaweh ve ark., 2015). Birçok çalışma göstermektedirki, düzenli fiziksel aktivitenin sağlık değişkenlerinde ve hastalığın kontrolünde önemli bir iyileşme olduğunu onayladı (Halaweh ve ark., 2015; Abdelbasset and Nambi, 2017; Machon ve ark., 2017).

FA düzeyi yüksek olan katılımcıların HRQoL seviyeleride yüksek olarak belirlendi. Tablo 3 değerlendirildiğinde, yüksek fiziksel aktivite grubundaki hareketlilik boyutunun orta fiziksel aktivite grubundan ziyade, düşük fiziksel aktivite grubundan daha yüksek olduğunu belirlendi. Bu sonuçlar fiziksel aktivite ve HRQoL arasındaki yüksek ilişki olduğunu destekler niteliktedir. Abdelbasset ve Nambi (2017) tarafından yapılan çalışmada bizim bulgularımızı destekler niteliktedir. Bu çalışmada, bilişsel bozuklukları olmayan bağımsız bireylerde HRQoL değerlendirildi.

Yürüme süresi, yaşlı bireylerde bacak kaslarının pozitif gücü ve fiziksel kapasite ile doğrudan ilişkili gibi görünmektedir. Çünkü yürüyüş yaşlı yetişkinlerde olağan fiziksel aktivitedir ve günlük hayatta hiç çaba harcamadan rahatça adapte edilebilir (Atalay and Cavlak, 2012). Bu çalışmada HRQoL değerlendirmesi ile ilgili (EuroQoL-5D-3L) 2 alt boyutunu içermiştir. Birincisi işlevsel değerlendirme; hareketlilik, öz bakım ve olağan aktiviteler boyutları ile ele alındı. Diğer taraftan ağrı / rahatsızlık ve anksiyete / depresyon boyutları ise; öznel iyi oluş ile ilgili değerlendirme için kullanılmıştır. Dolayısıyla yaşlı yaşam kalitesi için kolay ve geçerli bir önlem olarak kabul edildi (Holland ve ark., 2004). Bu nedenle, yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip kişiler, HRQoL'de belirtilen öz bakım ve olağan aktivite boyutlarında yüksek puanlar göstermiştir. Dolayısıyla yüksek fiziksel aktivite

kronik hastalığı olan 65 yaş ve üzeri bireylerde hastalık risklerinin azaltılmasını desteklemektedir. HRQoL alt boyutlarından (Ağrı / rahatsızlık ve anksiyete / depresyon) öznel iyi oluş değerlendirme alanı ile ilgili olarak; bu çalışmaya katılanların çoğu hafif ağrı / rahatsızlık ve hafif endişe / depresyon gösterdi. Düşük fiziksel aktivite düzeyi ile karşılaştırıldığında, ılımlı ve yüksek derecede fiziksel aktivite seviyelerinde öznel iyi oluş değişkenlerinde anlamlı farklılıklar vardı. Yapılan birçok çalışma ile uyumlu olarak, bizim çalışmamızda 65 yaş ve üzeri bireylerde fiziksel aktivitenin depresyon durumu ve ağrı üzerine olumlu pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir (Halaweh ve ark., 2015; Beitz and Doren, 2004; Abdelbasset ve ark., 2019)

Sonuç Olarak; yüksek ve orta derecede fiziksel aktivite seviyelerinin, kronik hastalığı olan 65 yaş ve üzeri bireylerde HRQoL ile büyük bir pozitif ilişkiye sahip olduğu ve HRQoL'yi olumlu yönde etkilediği sonucuna varıldı. Özellikle kronik hastalığı olan 65 yaş ve üzeri bireylerde aktif yaşam tarzı alışkanlığı kazandırmak için fiziksel aktivitenin HRQoL üzerindeki olumlu etkilerinin arkasındaki itici güç olduğu özellikle vurgulanmalıdır.

KAYNAKLAR

Abdelbasset WK and Nambi G. (2017). Relationship between physical activity and health-related quality of life in elderly people: a cross-sectional study. Sanamed;12:87–92.

Abdelbasset WK, Alsubaie SF., Tantawy SA., Abo Elyazed TI., Ahmed A. Elshehawy AA. (2019). A cross-sectional study on the correlation between physical activity levels and healthrelated quality of life in community-dwelling middle-aged and older adults

Aburuz S, Bulatova N, Twalbeh M, et al. (2009). The validity and reliability of the Arabic version of the EQ-5D: a study from Jordan. Ann Saudi Med;29:304–8.

Atalay OT and Cavlak U. (2012). The impact of unsupervised regular walking on health: a sample of Turkish middle-aged and older adults. Eur Rev Aging Phys Act;9:71–9.

Beitz R and Doren M. (2004). Physical activity and postmenopausal health. J Br Menopause Soc;10:70–4.

Brorsson B, Asberg KH. (1984). Katz index of independence in ADL. Reliability and validity in short-term care. Scand J Rehabil Med;16(3):125-132.

Choi M, Prieto-Merino D, Dale C, et al. (2013). Effect of changes in moderate or vigorous physical activity on changes in health related quality of life of elderly British women over seven years. Qual Life Res;22:2011–20.

Ferrans CE, Zerwic JJ, Wilbur JE, et al. (2005). Conceptual model of healthrelated quality of life. J Nurs Scholarsh;37:336–42.

Grimby G. (1986). Physical activity and muscle training in the elderly. Acta Med Scand Suppl;711:233–7.

Hajian-Tilaki K., Hajian-Tilaki A. (2017). Are Gender Differences in Health-related Quality of Life Attributable to Sociodemographic Characteristics and Chronic Disease Conditions in Elderly People?. International Journal of Preventive Medicine; 8(95); 1-5.

Hajian-Tilaki K, Heidari B, Hajian-Tilaki A. (2016). Solitary and combined negative influences of diabetes, obesity and hypertension on health-related quality of life of elderly individuals: A population-based cross-sectional study. Diabetes Metab Syndr;10:S37-42.

Halaweh H, Willen C, Grimby-Ekman A, et al. (2015). Physical activity and health-related quality of life among community dwelling elderly. J Clin Med Res;7:845–52.

Holland R, Smith RD, Harvey I, et al. (2004). Assessing quality of life in the elderly: a direct comparison of the EQ-5D and AQoL. Health Econ;13:793–805.

Katz S, Ford AB, Moskowitz RW, Jackson BA, Jaffe MW. (1963). Studies of Illness in the Aged. The Index of Adl: A Standardized Measure of Biological and Psychosocial Function. JAMA;185:914-919.

Machon M, Larranga I, Dorronsoro M, et al. (2017). Health-related quality of life and associated factors in functionally independent older people. BMC Geriatrics;17:19.

Orfila F, Ferrer M, Lamarca R, Tebe C, Domingo- Salvany A, Alonso J, et al.(2006). Gender differences in health- related quality of life among the elderly: The role of objective functional capacity and chronic conditions. Soc Sci Med;63:2367- 80.

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva, Switzerland: WHO.

Wu S, Wang R, Jiang A, Ding Y, Wu M, Ma X, et al. (2014). Abdominal obesity and its association with health-related quality of life in adults: A population-based study in five Chinese cities. Health Qual Life Outcomes;12:100.

Vagetti GC, Barbosa Filho VC, Moreira NB, et al. (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly: a systematic review, 2000–2012. Rev Bras Psiquiatr;36:76–88.

Washburn RA, Smith KW, Jette AM, et al. (1993). The physical activity scale for the elderly (PASE): development and evaluation. J Clin Epidemiol;46:153–62.

SB820

BEDEN EĞİTİMİ VE SEÇMELİ SPOR ETKİNLİKLERİ İLE OKUL TEMELLİ FİZİKSEL AKTİVİTE UYGULAMALARININ SAĞLIKLA İLİŞKİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

***[1]Mehtap ÖZDEMİR*, [2]Nevzat DEMİRCİ**

[1]Kaymakam Gürbüz Karakuş Ortaokulu, Ceyhan, Türkiye
[2]Mersin Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi / Türkiye

***Email :** ms_mehtap86@hotmail.com, nevzatdemirci44@hotmail.com*

GİRİŞ

Bireyin iş yapabilme ve çalışabilme yeteneği olarak tanımlanan fiziksel uygunluk, bireyin kuvvet ve dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve tüm bu bileşenlerin uyumlu bir şekilde çalışmasına bağlıdır (Şahin, 2017). Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk, kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti dayanıklılığı, vücut kompozisyonu ve esnekliği içerirken; performansla ilişkili fiziksel uygunluk sürat, çeviklik, koordinasyon ve patlayıcı kuvvet gibi özellikleri kapsamaktadır (Graham, Holt/Hale, Parker, 2001). Fiziksel aktivite, gündelik hayat içinde kalp ve solunum hızını artırarak kas ve eklemlerin kullanılması yoluyla enerji tüketimi sağlayan, farklı şiddet ve yorgunlukla sonuçlanan eylemler olarak tanımlanmaktadır (Sigmund, Ansari ve Sigmundova, 2012). Gelişen teknoloji toplumları, sedanter bir yaşam tarzını benimseye itmektedir. Sedanter yaşam, uzun süre devam ettiğinde vücuttaki yağ artışına bağlı olarak aşırı kilolu ve obez olma riskini de beraberinde getirmektedir (Vaizoğlu, Akça, Güler, Omar ve Çoşkun, 2004). Çocuklar, doğası gereği hareketli oldukları düşünülmekle birlikte, son yıllarda televizyon izleme, video ve bilgisayar oyunları gibi sedanter davranışlardaki artışlar nedeni ile daha az hareketli yaşamaktadırlar (Fitzgerald, Kriska, Pereira ve De Courten M., 1997).

Beden eğitimi dersleri, çocukların temel hareket becerilerini geliştirmek, fiziksel aktiviteyi artırmak ve sağlığı geliştirmek için okullarda ideal bir ortamdır (Dudley, 2012). Beden eğitimine ek olarak, okuldaki fiziksel aktivite seviyesini arttırmak için başka fırsatlar da mevcuttur. Okul temelli fiziksel aktivite (OTFA), teneffüs, kulüp ve spor aktivite programları ve okuldan önce ve sonra güvenli yürüyüş veya bisikleti teşvik eden aktif ulaşım politikaları, okul öncesi ve sonrası fiziksel aktivite fırsatlarının diğer türleri beden eğitimi yoluyla sağlanan fiziksel aktiviteyi desteklemelidir (Slater ve ark,. 2012). Okul Temelli Fiziksel aktivite uygulamalarının bir amacı da sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirmektir. Çünkü uygun ortamlar oluşturulduğunda fiziksel uygunluğun gelişmesi tüm çocuklar için mümkün olmaktadır. Okul temelli fiziksel aktivite uygulmaları Beden Eğitimi dersi ve Fiziksel Aktiviteler için etkinlikleri planlama, organize etme ve uygulama çerçevesidir (Centers for Disease Control and Prevention, 2013). Öğrencilerin hem okul sırasında hem de sonrasında fiziksel aktivite fırsatlarını ve genel sağlıklarını arttırmak konusunda okulların stratejik olmalarına yardımcı olabilir. Bu araştırmanın amacı; 12 yaşındaki ortaokul yedinci sınıf öğrencilerine yönelik hazırlanan Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri İle Okul Temelli Fiziksel Aktivite Uygulamalarının Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Düzeylerine etkisinin olup olmadığını incelemektir.

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Araştırmanın Evrenini Adana ilinin Yüreğir İlçesinde bulunan Dervişler Ortaokulu oluşturmaktadır. Örneklemini ise Dervişler Ortaokulu 7. sınıfta okuyan 12 yaşındaki ortaokul öğrencilerinden gönüllü olarak seçilecek olan kız ve erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmada Adana İli Yüreğir İlçesi Dervişler Ortaokulunda öğrenim gören, çalışmaya katılmasında fiziksel ya da fizyolojik bir rahatsızlığı bulunmayan ve gönüllü olur formunu imzalayarak çalışmaya katılmayı kabul eden 90 öğrenci ile ölçümlere başlanmış ve uygulama çalışmalarına 30 (15 Kız- 15 Erkek) kişilik BES ve 30 (15 Kız- 15 Erkek) kişilik BES+SFE ile 30 (15 Kız- 15 Erkek) kişilik BES+OTFA grubu

oluşturacak şekilde katılımcı alınmıştır. Öğrencilere herhangi bir ücret ödenmemiş veya öğrencilerden herhangi bir ücret alınmamıştır. Çalışma öncesi öğrencilerden ve velilerinden her birine çalışma ile ilgili ayrıntılı bilgi verilmiştir. Öğrencilere ve velilere çalışmanın amaçları, OTFA Uygulamaları ile ilgili program, ölçüm prosedürü, katılımcı sorumluluğu, istenen şartlar hakkında bilgi verilmiştir. Her bir öğrenciye ölçüm kuralları detaylı olarak tanıtılmış ve OTFA Uygulamalarına katılım sorumlulukları anlatılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada boy, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi (BKİ) ölçümleri ve 20 m. mekik koşusu, mekik, şınav ve esneklik testleri kullanılmıştır.

Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri

Bireylerin vücut kompozisyonunun belirlenmesi için boy ve kilo ölçümleri yapılmıştır. Ölçümler ilk ölçüm günü aynı kişi tarafından yapılmıştır. Vücut ağırlığı (VA ölçümünde öğrenciler uygun kıyafet içerisinde ve ayakkabısız ± 0.1 hata ile baskülde (T Tanita 418-MA Japonya) aynı kişi tarafından ölçülmüştür. Boy ölçümü ise aynı kişi tarafından stadiometre (Holtain Ltd. U.K.) ± 1 mm hata ile ölçülmüştür.

Beden Kütle İndeksinin Belirlenmesi

Çocuğun kilosunun boyuna olan uygunluğu hakkında bilgi veren beden kütle indeksi aşağıda verilen formülle hesaplanmaktadır (Meredith MD, Welk G, 2003). BKİ=Kilo(kg)/Boy2 (m)

Antrenman Programı Öncesi Uygulanacak Testler

20 metre Mekik Koşu Testi

Mekik Testi

Şınav Testi

Esnaklik Testi

Antrenman Döneminde Uygulanacak Programlar

10 Haftalık BES Uygulaması (MEB Müfredatı Uygulandı)

10 Haftalık BES + SFE Uygulaması (MEB Müfredatı Uygulandı)

10 Haftalık OTFA Uygulaması

10 Haftalık OTFA Uygulaması

1.Hafta	Hareketli oyunlar, dans ve dairesel oyunlar
2.Hafta	Futbolun basitleştirilmiş şekilleri, basit cimnastik egzersizleri (sıçrama, sekme)
3.Hafta	Ekipmanla top (top sürme, hedefe atma, yakalama
4.Hafta	İp atlama (üstünden atlama), çember (koşma, dönme, içeri girme)
5.Hafta	Aktif oyun, teçhizatla bireysel ve grup oyunlarını ve alıştırmalarını (atlama ipleri, halkalar)

6.Hafta	Voleybol topları, tenis ve hız merdiveni, basketbol oyunları, halatlar
7.Hafta	Yaşa göre düzenlenmiş oyunlar (futbol, voleybol, hentbol)
8.Hafta	Oyun Temelli Beceri Koordinasyon Çalışmaları/İstasyon Çalışmaları
9.Hafta	Aerobik Cimnastik-Dans Çalışmaları
10.Hafta	Zumba, Çocuk yogası

İstatistiksel Analiz

Yapılan çalışmada yer alan gruplara ait bulguların istatistiksel yorumlanması SPSS 23.0 programı yardımı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testi uygulanmıştır. Çalışmada yer alan grupların ön test sonuçlarının incelenmesinde bağımsız gruplar t-testi analizi uygulanmıştır. Gruplar arasında son test sonuçlarında farklılığın incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Çalışma öncesi ve sonrası verilerin değerlendirilmesinde Paired Samples T-Testi kullanılmıştır. Gruplar öncesi ön-test son test sonuçlarının incelenmesinde gruplar ayrıştırılarak Paired Samples T-Testi analizi yöntemi ile irdelenmiştir. Tüm testlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. BES Öğrenci Gruplarına Yapılan Ön Test-Son Test Ölçüm Sonuçlarının Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulgular

Ölçümler		**BES**		**t**	**p**
		Ön Test (Ort±ss)	**Son Test (Ort±ss)**		
Boy	Kız	154,93+4,41	155,66+3,75	-1,018	0,326
	Erkek	156,00+8,34	157,53+8,43	-11,500	**0,000****
Ağırlık	Kız	48,80+10,50	51,06+10,19	-9,934	**0,000****
	Erkek	54,06+13,20	56,60+12,95	-7,875	**0,000****
BKİ	Kız	20,28+4,01	21,06+4,09	-3,599	**0,003****
	Erkek	22,02+4,41	22,63+4,18	-3,741	**0,002****
Sağ Bacak Esneklik	Kız	29,26+8,09	29,53+8,17	-2,256	**0,041***
	Erkek	25,06+7,69	25,46+7,49	-1,871	0,082
Sol Bacak Esneklik	Kız	29,06+6,67	29,40+6,44	-2,646	**0,019***
	Erkek	25,60+8,11	26,73+7,64	-1,696	0,112
Şınav	Kız	8,33+6,09	8,80+5,78	-3,500	**0,004****
	Erkek	13,00+9,21	13,86+9,00	-3,666	**0,003****
Mekik	Kız	31,66+10,27	31,93+10,34	-1,740	0,104
	Erkek	37,20+18,94	37,66+18,86	-2,824	**0,014***
20 m. Mekik Koşusu	Kız	41,65+3,39	41,17+3,49	3,270	**0,006****
	Erkek	46,15+4,99	45,80+4,74	3,053	**0,009****

p<0,05; p<0,01

Tablo 2. BES±SFE Öğrenci Gruplarına Yapılan Ön Test-Son Test Ölçüm Sonuçlarının Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulgular

Ölçümler		BES±SFE Ön Test (Ort±ss)	BES±SFE Son Test (Ort±ss)	t	P
Boy	Kız	152,80+8,26	154,66+8,03	-9,727	**0,000****
	Erkek	152,73+9,38	154,26+9,40	-9,280	**0,000****
Ağırlık	Kız	46,73+8,69	49,06+8,61	-11,068	**0,000****
	Erkek	42,20+8,88	45,06+9,33	-4,119	**0,001****
BKİ	Kız	19,88+2,64	20,38+2,41	-4,839	**0,000****
	Erkek	17,94+2,50	18,80+2,75	-3,118	**0,008****
Sağ Bacak Esneklik	Kız	32,13+6,37	32,73+5,99	-3,154	**0,007****
	Erkek	23,00+5,08	23,33+4,90	-2,646	**0,019***
Sol Bacak Esneklik	Kız	31,40+7,36	32,00+7,31	-4,583	**0,000***
	Erkek	23,26+5,39	23,86+5,24	-3,674	**0,003***
Şınav	Kız	4,13+3,79	4,33+3,65	-1,871	0,082
	Erkek	11,80+9,60	13,33+9,42	-1,880	0,081
Mekik	Kız	14,80+8,13	15,46+7,81	-4,183	**0,001***
	Erkek	22,93+9,30	23,00+9,14	-1,000	0,334
20 m. Mekik Koşu	Kız	42,23+2,59	41,98+2,48	3,710	**0,002***
	Erkek	49,26+2,70	48,77+2,67	2,924	**0,011***

p<0,05; p<0,01

Tablo 3. BES±OTFA Öğrenci Gruplarına Yapılan Ön Test-Son Test Ölçüm Sonuçlarının Karşılaştırılmalarına İlişkin Bulgular

Ölçümler		Ön Test (Ort±ss)	Son Test (Ort±ss)	t	P
Boy	Kız	156,20+8,60	158,00+8,88	-9,000	**0,000****
	Erkek	157,86+8,69	159,46+9,08	-6,808	**0,000****
Ağırlık	Kız	48,33+15,06	48,26+14,43	0,211	0,836
	Erkek	47,33+11,23	47,20+9,71	0,307	0,764
BKİ	Kız	19,71+5,31	19,23+4,77	2,581	**0,022***
	Erkek	18,93+3,97	18,53+3,38	2,034	0,061

Sağ Bacak Esneklik	Kız	33,26+5,66	36,06+5,44	-16,039	**0,000****
	Erkek	22,20+5,00	25,06+4,86	-21,500	**0,000****
Sol Bacak Esneklik	Kız	31,33+6,17	33,86+6,06	-10,717	**0,000****
	Erkek	22,0+4,22	24,80+4,03	-19,344	**0,000****
Şınav	Kız	7,40+3,43	9,80+2,85	-8,806	**0,000****
	Erkek	12,00+10,18	15,53+9,65	-10,983	**0,000****
Mekik	Kız	20,20+8,87	22,06+8,84	-14,000	**0,000****
	Erkek	23,46+10,22	25,13+9,24	-4,799	**0,000****
20 m. Mekik Koşusu	Kız	41,75+4,73	42,48+4,39	-5,903	**0,000****
	Erkek	47,96+3,62	48,62+3,20	-4,984	**0,000****

p<0,05; p<0,01

Tablo 4. BES ve BES+SFE Öğrenci Gruplarının Gruplar Arası Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Ölçümler			**Ön Test (Ort±ss)**	**Son Test (Ort±ss)**	**t**	**P**
Boy	Kız	BES	154,93+4,41	155,66+3,75	-1,018	0,326
		BES+SFE	152,80+8,26	154,66+8,03	-9,727	**0,000****
	Erkek	BES	156,00+8,34	157,53+8,43	-11,500	**0,000****
		BES+SFE	152,73+9,38	154,26+9,40	-9,280	**0,000****
Ağırlık	Kız	BES	48,80+10,50	51,06+10,19	-9,934	**0,000****
		BES+SFE	46,73+8,69	49,06+8,61	-11,068	**0,000****
	Erkek	BES	54,06+13,20	56,60+12,95	-7,875	**0,000****
		BES+SFE	42,20+8,88	45,06+9,33	-4,119	**0,001****
BKİ	Kız	BES	20,28+4,01	21,06+4,09	-3,599	**0,003****
		BES+SFE	19,88+2,64	20,38+2,41	-4,839	**0,000****
	Erkek	BES	22,02+4,41	22,63+4,18	-3,741	**0,002****
		BES+SFE	17,94+2,50	18,80+2,75	-3,118	**0,008****
Sağ Bacak Esneklik	Kız	BES	29,26+8,09	29,53+8,17	-2,256	**0,041***
		BES+SFE	32,13+6,37	32,73+5,99	-3,154	**0,007****
	Erkek	BES	25,06+7,69	25,46+7,49	-1,871	0,082
		BES+SFE	23,00+5,08	23,33+4,90	-2,646	**0,019***
Sol Bacak Esneklik	Kız	BES	29,06+6,67	29,40+6,44	-2,646	**0,019***
		BES+SFE	31,40+7,36	32,0+7,31	-4,583	**0,000****
	Erkek	BES	25,6+8,11	26,73+7,64	-1,696	0,112
		BES+SFE	23,26+5,39	23,86+5,24	-3,674	**0,003****
Şınav	Kız	BES	8,33+6,09	8,80+5,78	-3,500	**0,004****
		BES+SFE	4,13+3,79	4,33+3,65	-1,871	0,082
	Erkek	BES	13,00+9,21	13,86+9,00	-3,666	**0,003****
		BES+SFE	11,80+9,60	13,33+9,42	-1,880	0,081

Mekik	Kız	BES	20,33+12,75	21,20+12,76	-4,516	**0,000****
		BES+SFE	14,80+8,13	15,46+7,81	-4,183	**0,001****
	Erkek	BES	27,20+15,53	28,00+16,23	-2,347	**0,034***
		BES+SFE	22,93+9,30	23,0+9,14	-1,000	0,334
20 m. Mekik Koşusu	Kız	BES	41,65+3,39	41,17+3,49	3,270	**0,006****
		BES+SFE	42,23+2,59	41,98+2,48	3,710	**0,002***
	Erkek	BES	46,15+4,99	45,80+4,74	3,053	**0,009****
		BES+SFE	49,26+2,70	48,77+2,67	2,924	**0,011***

p<0,05; p<0,01

Tablo 5. BES ve BES+OTFA Öğrenci Gruplarının Gruplar Arası Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Ölçümler			**Ön Test (Ort±ss)**	**Son Test (Ort±ss)**	**t**	**p**
Boy	Kız	BES	154,93+4,41	155,66+3,75	-1,018	0,326
		BES+OTFA	156,2+8,60	158,0+8,88	-9,000	**0,000****
	Erkek	BES	156,0+8,34	157,53+8,43	-11,500	**0,000****
		BES+OTFA	157,86+8,69	159,46+9,08	-6,808	**0,000****
Ağırlık	Kız	BES	48,8+10,5	51,06+10,19	-9,934	**0,000****
		BES+OTFA	48,33+15,06	48,26+14,43	0,211	0,836
	Erkek	BES	54,06+13,2	56,6+12,95	-7,875	**0,000****
		BES+OTFA	47,33+11,23	47,2+9,71	0,307	0,764
BKİ	Kız	BES	20,28+4,01	21,06+4,09	-3,599	**0,003****
		BES+OTFA	19,71+5,31	19,23+4,77	2,581	**0,022***
	Erkek	BES	22,02+4,41	22,63+4,18	-3,741	**0,002****
		BES+OTFA	18,93+3,97	18,53+3,38	2,034	0,061
Sağ Bacak Esneklik	Kız	BES	29,26+8,09	29,53+8,17	-2,256	**0,041***
		BES+OTFA	33,26+5,66	36,06+5,44	-16,039	**0,000****
	Erkek	BES	25,06+7,69	25,46+7,49	-1,871	0,082
		BES+OTFA	22,2+5,00	25,06+4,86	-21,500	**0,000****
Sol Bacak Esneklik	Kız	BES	29,06+6,67	29,4+6,44	-2,646	**0,019***
		BES+OTFA	31,33+6,17	33,86+6,06	-10,717	**0,000****
	Erkek	BES	25,6+7,69	25,46+7,49	-1,696	0,112
		BES+OTFA	22,0+4,22	24,8+4,03	-19,344	**0,000****
Şınav	Kız	BES	8,33+6,09	8,8+5,78	-3,500	**0,004****
		BES+OTFA	7,40+3,43	9,80+2,85	-8,806	**0,000****
	Erkek	BES	13,0+9,21	13,86+9,00	-3,666	**0,003****
		BES+OTFA	12,0+10,18	15,53+9,65	-10,983	**0,000****
Mekik	Kız	BES	20,33+12,75	21,20+12,76	-4,516	**0,000****
		BES+OTFA	20,2+8,87	22,06+8,84	-14,000	**0,000****
	Erkek	BES	27,2+15,53	28,0+16,23	-2,347	**0,034***

		BES+OTFA	23,46+10,22	25,13+9,24	-4,799	**0,000****
20m. Mekik Koşusu	Kız	BES	41,65+3,39	41,17+3,49	3,270	**0,006****
		BES+OTFA	41,75+4,73	42,48+4,39	-5,903	**0,000****
	Erkek	BES	46,15+4,99	45,8+4,74	3,053	**0,009****
		BES+OTFA	47,96+3,62	48,62+3,20	-4,984	**0,000****

p<0,05; p<0,01

Tablo 6. BES+SFE ve BES+OTFA Öğrenci Gruplarının Gruplar Arası Ön Test ve Son Test Sonuçlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Ölçümler			**Ön Test (Ort±ss)**	**Son Test (Ort±ss)**	**t**	**p**
Boy	Kız	BES+SFE	152,80+8,26	154,66+8,03	-9,727	**0,000****
		BES+OTFA	156,20+8,60	158,0+8,88	-9,000	**0,000****
	Erkek	BES+SFE	152,73+9,38	154,26+9,40	-9,280	**0,000****
		BES+OTFA	157,86+8,69	159,46+9,08	-6,808	**0,000****
Ağırlık	Kız	BES+SFE	46,73+8,69	49,06+8,61	-11,068	**0,000****
		BES+OTFA	48,33+15,06	48,26+14,43	0,211	0,836
	Erkek	BES+SFE	42,20+8,88	45,06+9,33	-4,119	**0,001****
		BES+OTFA	47,33+11,23	47,2+9,71	0,307	0,764
BKİ	Kız	BES+SFE	19,88+2,64	20,38+2,41	-4,839	**0,000****
		BES+OTFA	19,71+5,31	19,23+4,77	2,581	**0,022***
	Erkek	BES+SFE	17,94+2,50	18,80+2,75	-3,118	**0,008****
		BES+OTFA	18,93+3,97	18,53+3,38	2,044	0,061
Sağ Bacak Esneklik	Kız	BES+SFE	32,13+6,37	32,73+5,99	-3,154	**0,007****
		BES+OTFA	33,26+5,66	36,06+5,44	-16,039	**0,000****
	Erkek	BES+SFE	23,0+5,08	23,33+4,90	-2,646	**0,019***
		BES+OTFA	22,2+5,00	25,06+4,86	-21,500	**0,000****
Sol Bacak Esneklik	Kız	BES+SFE	31,40+7,36	32,0+7,31	-4,583	**0,000****
		BES+OTFA	31,33+6,17	33,86+6,06	-10,717	**0,000****
	Erkek	BES+SFE	23,26+5,39	23,86+5,24	-3,674	**0,003****
		BES+OTFA	22,0+4,22	24,8+4,03	-19,344	**0,000****
Şınav	Kız	BES+SFE	4,13+3,79	4,33+3,65	-1,871	0,082
		BES+OTFA	7,40+3,43	9,80+2,85	-8,806	**0,000****
	Erkek	BES+SFE	11,80+9,60	13,33+9,42	-1,880	0,081
		BES+OTFA	12,0+10,18	15,5+9,65	-10,983	**0,000****
Mekik	Kız	BES+SFE	14,80+8,13	15,46+7,81	-4,183	**0,001****
		BES+OTFA	20,2+8,87	22,06+8,84	-14,000	**0,000****
	Erkek	BES+SFE	22,93+9,30	23,0+9,14	-1,000	0,334
		BES+OTFA	23,4+10,2	25,1+9,24	-4,799	**0,000****
20 m. Mekik Koşu	Kız	BES+SFE	42,23+2,59	41,98+2,48	3,710	**0,002****
		BES+OTFA	41,75+4,73	42,48+4,39	-5,903	**0,000****
	Erkek	BES+SFE	49,26+2,70	48,77+2,67	2,924	**0,011***
		BES+OTFA	47,96+3,62	48,62+3,20	-4,984	**0,000***

p<0,05; p<0,01

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde, araştırmanın bulgularına göre çıkan sonuçlar değerlendirilip bu alanda yapılan başka araştırmalarla birlikte tartışılmış ve yorumlanmıştır. "Bu araştırmanın amacı; 12 yaşındaki ortaokul yedinci sınıf öğrencilerine yönelik hazırlanan Beden Eğitimi Ve Spor Etkinlikleri İle Okul Temelli Fiziksel Aktivite Uygulamalarının Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Düzeylerine etkisinin olup olmadığını incelemektir. Okul ortamları, öğrencilere OTFA müdahale programları için birçok fırsat sunmaktadır (Griew ve ark., 2010). Çocuklar sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk düzeylerinin gelişmesini sağlamak için gün içerisinde önemli zaman harcıyorlar. Bu nedenle, OTFA okul çağındaki çocukların günlük FA düzeyini arttırmaları için önerilen ana seçenek olarak görülmektedir (Sharma, 2006). FA sık sık okul çağındaki çocuklar tarafından okul ortamı dışında gerçekleştirilse de, OTFA sağlığın korunmasında önemli bir rol oynamaktadır (Mota ve ark., 2005).

Okullarda beden eğitimi dersinin yanı sıra OTFA uygulamalarına ne kadar önem verilirse, öğrencilerin fiziksel olarak aktif olmaları ve gerekli becerileri edinmeleri daha kolay olacaktır. Bu gereksinime dikkat çekmesine rağmen, araştırmacılar verimli beden eğitimi dersi önünde bir dizi engel tespit etmişlerdir. Beden eğitimi öğretmenlerine verilen çok sayıda sorumluluk nedeniyle, çocukların FA seviyelerini iyileştirmek için okul ortamı dışındaki yolların keşfedilmesi gerektiği önerilmiştir (Jenkinson ve Benson, 2010; Hyndman ve ark., 2012). Bu nedenle, çocukların birçok öğrenme gereksinimini, sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk düzeylerinin seviyesini iyileştirmek için çeşitli ders dışı OTFA olanakların geliştirilmesi gerektiği ileri sürülebilir. Beden eğitimi dersine ek olarak, okuldaki fiziksel aktivite seviyesini arttırmak için başka fırsatlar mevcuttur. Sınıf temelli fiziksel aktivite, teneffüs, okul klüpleri ve spor aktivitesi programlarına, okul öncesi ve sonrası güvenli yürüyüş veya bisikleti teşvik eden aktif ulaşım politikaları ve okul öncesi ve sonrası fiziksel aktivite fırsatlarının diğer türleri, sağlanan fiziksel aktiviteyi desteklemelidir (Slater ve ark., 2012). Beden eğitimi yoluyla okul dışı zamanlarda da fiziksel aktivite imkanlarını toplumun kullanımına açık hale getiren ortak kullanım politikaları, okul saatleri dışındaki fiziksel aktiviteyi kolaylaştırmak için de mevcut olmalıdır. Ancak okul temelli fiziksel aktiviteyi artırmak, beden eğitimi miktarını azaltmak veya ikame etmek için bir mazeret olmamalıdır. Fiziksel aktivite ne beden eğitimi ne de eşdeğer değildir, ancak her ikisi de sağlıklı, aktif çocukların gelişimine anlamlı bir şekilde katkıda bulunabilir (Hillman ve ark., 2008; Mahar, 2011).

Sonuç Olarak; Öğrenci gruplarından elde edilen ön test sonuçlarının BES, BES+SFE ve BES+OTFA ile karşılaştırıldığında tüm parametrelerde anlamlı bir fark olmadığı belirlendi. BES, BES+SFE ve BES+OTFA gruplarının grup içi ön test ve son test boy, sağ bacak esneklik, sol bacak esneklik, şınav, mekik, 20 metre mekik koşusu ve dikey sıçrama ölçümlerindeki değerleri karşılaştırıldığında kız ve erkek öğrencilerde anlamlı farklılıklar olduğu belirlendi. Benzer şekilde BES, BES+SFE ve BES+OTFA gruplarının gruplar arası ön test ve son test ölçümlerine göre anlamlı artışlar olduğu gözlendi. BES+OTFA grubundaki artış eğilimlerinin BES ve BES+SFE grubunda yer alan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlendi. Özellikle elde edilen sonuçlar eşliğinde BES+OTFA grubundaki öğrencilerin sağ bacak esneklik, sol bacak esneklik, şınav sayıları ve dikey sıçrama ölçümlerinde diğer gruplara göre daha fazla gelişim gösterdikleri tespit edildi.

Okullar, çocuklara fiziksel aktivitenin değerini öğretmek ve kanıta dayalı beden eğitimi yoluyla fiziksel olarak aktif davranışları uygulamalarına yönelik denetimli ve yapılandırılmış ortamlar sağlamak için ideal bir ortam sunmaktadır. OTFA uygulamaları Beden Eğitimi dersi ve Fiziksel Aktiviteler için etkinlikleri planlama, organize etme ve uygulama çerçevesidir. Öğrencilerin hem okul sırasında hem de sonrasında fiziksel aktivite fırsatlarını ve genel sağlıklarını arttırmak konusunda okulların stratejik olmalarına yardımcı olabilir. Sağlıklı ve fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin daha iyi notlar almalarında ve okula devam konusunda bilişsel performansa sahip olma eğiliminde olabilmelerine yardımcı olabilir. Okul ortamında ve sınıf içinde olumlu davranış geliştirmelerinde yol gösterici olabilir

KAYNAKÇA

Şahin, K. (2017).Farklı Branşlarda Düzenli Spor Yapan Adölesan Dönem Öncesi 6- 10 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Karşılaştırılması, Ankara.

Graham, G., Holt-Hale, S.A., Parker, M. (2001). Children Moving A Reflective Approach to Teaching Physical Education. California: Mayfield Publishing Company, Mountain View.

Sigmund, E., Ansari, E. W., Sigmundova, D., (2012). Does School-Based Physical Activity Decrease Overweight And Obesity İn Children Aged 6- 9 Years? A Two-Year Non-Randomized Longitudinal İntervention Study İn The Czech Republic. British Medical Journal Public Health, 12(5), 70.

Vaizoğlu, S., Akça, O., Güler, Ç., Omar, A. H., Çoşkun, D., Güler, Ç. (2004). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 3(4).

Fitzgerald S.J., Kriska A.M., Pereira M.A. ve De Courten M. (1997). Associations Among Physical Activity, Television Watching, and Obesity İn Adult Pima Indians. Medicine and Science İn Sports And Exercise, 29(7): 910-15.

Dudley, D.A., Okely A.D., Cotton, W.G., Pearson, P., Caputi, P. (2012). Physical Activity Levels And Movement Skill İnstruction İn Secondary School Physical Education. J Sci Med Sport, 15(3), 231–7.

Slater, S.J., Nicholson, L., Chriqui, J., Turner, L. and Chaloupka, F. (2012). The İmpact Of State Laws And District Policies On Physical Education And Recess Practices İn A Nationally Representative Sample of US Public Elementary Schools. Archives Of Pediatrics & Adolescent Medicine, 166(31), 1-6.

Centers for Disease Control and Prevention(2013). A Guide for Developing Comprehensive School Physical Activity Programs. Atlanta, G.A. Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services.

Griew, P., Page, A., Thomas, S., Hillsdon, M., Cooper, A.R. (2010). The school effect on children's school time physical activity: the PEACH project. Prev Medicine, 51,282–286.

Sharma, M. (2006). International school-based interventions for preventing obesity in children. Obesite Rev, 8, 155–167.

Mota, J., Silva, P., Santos, M.P., Ribeiro, J.C., Oliveira, J., Duarte, J.A. (2005). Physical Activity And School Recess Time: Differences Between The Sexes And The Relationship Between Children's Playground Physical Activity And Habitual Physical Activity. Journal Sports Science, 23, 269–275.

Jenkinson, K. and Benson, A.C. (2010). Barriers to providing physical education and physical activity in Victorian State secondary schools. Aust Journal Teach Education, 35(8), 1–17.

Hyndman, B., Telford, A., Finch , C., Benson, A. (2012). Moving Physical Activity Beyond The School Classroom: A Social-Ecological İnsight For Teachers Of The Facilitators And Barriers To Students Non-Curricular Physical Activity. Aust Journal Teach Education,7(2):1–24.

Hillman, C.H., Erickson, K.I. and Kramer, A.F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. Nature reviews Neuroscience, 9,58-65.

Mahar, M.T. (2011). Impact Of Short Bouts Of Physical Activity On Attention-To-Task İn Elementary School Children. Preventive Medicine;52(1), 1-4.

SB822

BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[2]Nilgün Seremet Kürklü, [1]Hasan Atacan Tonak, [2]Hülya Kamarlı Altun

[1]Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, ANTALYA
[2]Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, ANTALYA

Email : *nseremetkurklu@akdeniz.edu.tr, atacantonak@akdeniz.edu.tr, hkamarli@akdeniz.edu.tr*

ÖZET

Giriş ve Amaç: Beslenme ve Diyetetik alanında eğitim alan diyetisyen adaylarının sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olması ve aktif bir yaşam tarzını benimsemesi bireylerin hem kendi sağlığını hem de toplumların sağlıklarını koruma ve geliştirmesindeki rolleri nedeniyle büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle bu çalışma Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve antropometrik ölçümleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya Akdeniz Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümü 1. sınıfta öğrenim gören gönüllü 50 (10 erkek, 40 kız) öğrenci katılmıştır. Bireylerin antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel ve boyun çevresi) araştırmacılar tarafından alınmış ve bioimpedans analiz yöntemi ile vücut bileşimleri saptanmıştır. Bireylerin fiziksel aktivite durumlarını değerlendirmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (UFAA-Kısa
form) kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 19,6±0,98 yıldı. Erkek bireylerin vücut ağırlığı, bel ve boyun çevresi ile yağsız vücut kütlesi kızlardan daha fazlaydı ($p<0,05$). Erkeklerin çoğunluğunun aşırı derecede aktif (%50,0), kızların ise çoğunluğunun orta düzeyde aktif (%46,0) ve inaktif (%32,0) olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ile vücut ağırlığı, BKİ, bel ve boyun çevresi, vücut yağ kütlesi arasında bir ilişki saptanmazken, bireylerin UFAA-Kısa Form toplam puanı ile yağsız vücut kütlesi arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($rho=,316$; $p<0,05$).

Sonuç: Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin çoğunluğunun inaktif ve orta düzeyde aktif olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak fiziksel aktivite düzeyi arttıkça yağsız vücut kütlesinin arttığı belirlenmiştir. Diğer antropometrik ölçümler ve fiziksel aktivite düzeyi arasında ilişki olmaması da örneklem sayısının az olmasından kaynaklı olabilir. Öğrenciler sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerinin yanı sıra fiziksel aktivite düzeylerini arttırmaları açısından da teşvik edilmelidir.

The Relationship Between Physical Activity and Anthropometric Measurements of Students in the Nutrition and Dietetics Department

ABSTRACT

Background and Aim: It is of great importance for dietitian candidates in the field of Nutrition and Dietetic to have healthy eating habits and adopt an active lifestyle both for their role in protecting and improving their own health and the health of communities. Therefore, this study was conducted to evaluate the relationship between physical activity levels and anthropometric measurements of the students in the Nutrition and Dietetics Department.

Method: 50 volunteer freshmen (10 males, 40 females) from the Nutrition and Dietetics Department of Akdeniz University participated in the study. Anthropometric measurements (body weight, height, waist and neck circumference) of the individuals were taken by the researchers and their body compositions were determined by

bioimpedance analysis method. International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF) was used to evaluate the physical activity status of the individuals.
Results: The mean age of the participants was 19.6±0.98 years. Males' body weight, waist and neck circumferences and fat-free body mass were higher than those of females ($p<0.05$). The majority of the males were found to be extremely active (50.0%) and the majority of females to be moderately active (46.0%) and inactive (32.0%). While there was no correlation between the physical activity level and body weight, BMI, waist and neck circumferences and body fat mass, there was moderate degree of significant positive correlation between total IPAQ-SF score and fat-free body mass of individuals (rho=.316 ; $p<0.05$).
Conclusion: The majority of the Nutrition and Dietetics students were found to be inactive and moderately active. In addition, it was observed that fat-free body mass increased as physical activity level increased. The lack of correlation between the other anthropometric measurements and the physical activity level may also be due to the small sample size. Students should be encouraged to acquire healthy eating habits as well as to increase their physical activity levels.

Giriş ve Amaç

Fiziksel aktivite; günlük yaşam içerisinde iskelet kaslarını kullanarak yapılan ve enerji harcaması ile sonuçlanan vücut hareketleridir. Oyun oynamak, ev işleri yapmak, yürümek, yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşam aktivitelerinin yanı sıra egzersiz ve spor da bu tanım kapsamında yer almaktadır (1). Doğumdan itibaren hayatın önemli bir parçası olan fiziksel aktivite; sağlığın korunması ve geliştirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesi, vücut yapısı ve ağırlığın kontrolü için düzenli bir şekilde yapılmalıdır (2, 3). Modern yaşamın getirdiği makineleşmeyle birlikte televizyon, video oyunları ve bilgisayar başında uzun saatlerin geçirilmesi, masa başındaki iş sürelerinin artması, çevre koşullarının ve yaşam biçimlerindeki ciddi değişikliklerle birlikte günümüz insanı giderek hareketsiz ve sedanter bir yaşam sürmeye başlamıştır (4). Fiziksel inaktivite, günümüz toplumunda birçok kronik hastalığın oluşumuna neden olan bir epidemi olarak karşımıza çıkmaktadır (4).

Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşamın devamı açısından oldukça önemlidir. Literatür incelendiği zaman, özellikle büyüme ve genç yetişkinlik döneminden itibaren fiziksel aktivitenin düzenli bir şekilde yapılmasının aerobik kapasite, kan basıncı, vücut kompozisyonu, glikoz metabolizması, kas ve iskelet sağlığı ve psikolojik sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir (5-8). Fiziksel aktivite yetersizliği; kardiyovasküler sistem hastalıkları, obezite, diyabet gibi kronik rahatsızlıklar ve mental problemler için önemli bir risk faktörüdür (9, 10).

Gençlik yılları yetişkinliğe geçiş dönemi olarak düşünülebilir. Gençlik dönemi üniversite yıllarına denk gelmekte ve bu bireylerin sosyal çevresinin büyük bir kısmını eğitim aldığı yerleşke, sosyal sorumluluğunun büyük bir kısmını ise eğitim gördüğü bölümün akademik yükümlülükleri oluşturmaktadır (11). Yer, zaman ve maddi kısıtlılıkların yanı sıra teknolojideki gelişmeler ile birlikte üniversite dönemindeki gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri düşebilmektedir. Fiziksel aktivitenin sağlıklı yetişkin bireylerde sosyal ve kişisel başarıyı etkilediği, uyku kalitesi ve depresyon ile ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda bildirilmiştir (12-14).
Düzenli fiziksel aktivitenin kas kuvvetini ve enduransını arttırdığı, aynı zamanda kasın fizyolojik kesit alanını arttırdığı yönünde çalışmalar bulunmaktadır (6, 15, 16). Güncel bilgilerimiz ışığında, genel vücut kas kütlesi, kasların hacmi, ekstremitelerin uzunluğu, çevre ölçümleri gibi antropometrik faktörlerin ve vücut kitle indeksinin de fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkili olduğu bilinmektedir (17). Beslenme ve diyetetik alanında üniversite eğitimi alan diyetisyen adaylarının sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olması ve aktif bir yaşam tarzını benimsemesi bireylerin hem kendi sağlığı hem de toplumların sağlıklarını koruma ve geliştirmesindeki rolleri nedeniyle büyük bir önem arz etmektedir (18). Bu bilgiler ışığında, çalışmamızın amacı beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ve antropometrik ölçümleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem

Çalışmanın Örneklemi

Tanımlayıcı tipteki bu araştırmanın evrenini Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü birinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır (n=63). Çalışmanın örneklemini ise gönüllülük esasına göre çalışmaya katılmayı kabul eden, 18 yaş ve üzeri vücut kompozisyon analizi yapılabilen 50 öğrenci oluşturdu.

Çalışmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin genel, sosyo-demografik özellikleri ve fiziksel aktivite düzeylerine yönelik soruları içeren anket formu kullanıldı. Ayrıca araştırmacılar tarafından bireylerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve bel çevresi gibi antropometrik ölçümleri ile vücut kompozisyon analizleri (vücut yağ, yağsız kütle ve su oranı) yapıldı.

Bireyin vücut kompozisyon analizi yağsız doku kütlesi ile yağın elektriksel geçirgenlik farkına dayana Biyoelektrik Empedans Analizi (BIA) yöntemiyle yapıldı. Vücut kompozisyon analizi öncesi; katılımcıların üzerinde metal bulunmamasına, testten 4 saat öncesinde çay, kahve ve su içilmemesine, 24 saat öncesinde ağır fiziksel aktivite yapılmamasına, alkol kullanılmamasına, en az 2-4 saat önceye kadar yemek yenilmemiş olmasına ve kız öğrencilerin menstrüasyon döneminde olmamasına dikkat edildi.

Antropometrik ölçümlerden vücut ağırlığı öğrenci aç iken ayakkabısız olarak basküle (0,1 grama duyarlı) yapıldı. Boy uzunluğu, stadiometre ile bireyler hazır ol duruşta ve baş frankfurt düzlemde iken ölçüm alındı. Boy ve vücut ağırlığı ölçümlerinden öğrencilerin beden kütle indeksleri ağırlık (kg)/boy(m^2) formülünden hesaplandı ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan beden kütle indeksi (BKİ) sınıflamasına göre; BKİ'i 18,5 altı olanlar zayıf, 18,5-24,99 arası normal, 25,0-29,99 arası hafif şişman ve 30 ve üzeri obez olarak sınıflandırıldı. Bel çevresi için; en alt kosta ile krista iliaca superior arasındaki mesafenin ortasından geçen çevre mezura ile ölçüldü. Boyun çevresi ise baş dik durumda ve gözler tam karşıya bakarken tiroid kıkırdağının en çıkıntılı bölümünden, omuzlar gevşek bir biçimde tutulurken esnemeyen bir mezura ile ölçüldü.

Öğrencilerin fiziksel aktivite durumunun belirlenmesi için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (UFAA-Kısa form) kullanıldı. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu yetişkinlerde fiziksel aktivitenin belirlenmesi için Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Hastalık Kontrolü ve Korunma Merkezi'nin desteğiyle tasarlanmıştır. Bireylerin hafif, orta ve şiddetli aktivitelerde harcadıkları zaman ve oturma süreleri hakkında bilgi veren bu formun ülkemizde 15-69 yaş grubu yetişkinlerde kullanımı için geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Aktiviteler değerlendirilirken her aktivitenin bir defada en az 10 dk yapılması ölçüt olarak kabul edildi. Her aktivite düzeyi için MET değeri (metabolik eşdeğer) hesaplanarak, elde edilen skor fiziksel aktivite yapmayan (MET=<600 enerji düzeyi), yetersiz aktivite düzeyi olan (MET=600-3000 arası enerji düzeyi) ve yeterli aktivite düzeyi olan (MET= >3000 enerji düzeyi) şeklinde sınıflandırıldı.

Çalışmanın yürütülebilmesi için Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (70904504/556 sayı no ve 05/12/2018 tarih) etik kurul onayı alındı.

İstatistiksel Analiz

Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılarak oluşturulan veri tabanına kaydedilerek, analiz edildi. Antropometrik ölçümler ve sosyo-demografik verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzdelik ve ortalama-standart sapma (alt değer, üst değer, ortanca) kullanıldı. Değişkenlerin normal dağılıma uygunlukları Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenerek; gruplarda (kız – erkek) normal dağılım gösteren değişkenlerin ortalamalarının karşılaştırmasında Student's t testi ve Anova testi kullanıldı. Antropometrik ölçümler ile UFAA-Kısa Form toplam puanı arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Spearman Korelasyon testinden yararlanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 19,6±0,98 yıldır. Tablo 1'de bireylerin antropometrik ölçümleri ve fiziksel aktivite düzeyleri verildi. Erkeklerin vücut ağırlığı, bel ve boyun çevresi ile yağsız vücut kütlesinin kızlardan daha fazla olduğu saptandı ($p<0,05$). Benzer şekilde erkeklerin MET (dk/hafta) değerleri, kızlardan yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamsız bulundu ($p>0,05$). Erkeklerin çoğunluğunun aşırı derecede aktif (%50,0), kızların ise çoğunluğunun orta düzeyde aktif (%46,0) ve inaktif (%32,0) olduğu belirlendi (Tablo 2).

Tablo 1. Bireylerin antropometrik ölçümleri ve fiziksel aktivite düzeyleri

	Erkek (n=10)	**Kız (n=40)**	**p**
Boy uzunluğu (cm)	170,6±7,44	157,5±23,57	0,107
Vücut ağırlığı (kg)	71,0±10,98	56,2±7,92	**0,000**
Beden kütle indeksi (kg/m^2)	24,5±4,36	21,5±2,81	0,126
Boyun çevresi (cm)	35,3±1,80	30,5±1,85	**0,000**
Bel çevresi (cm)	84,6±9,64	74,8±8,93	**0,006**
Bel/boy çevresi	0,5±0,06	0,6±0,54	0,764
Vücut yağ kütlesi (kg)	13,0±12,05	14,8±5,46	0,494
Yağsız vücut kütlesi (kg)	58,0±6,45	41,3±3,22	**0,000**
MET (dk/hafta)	3739,9±3553,97	1685,2±1033,89	0,060

*Student t testi, p<0,05

Tablo 2. Bireylerin fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi

UFAA-Kısa Form	**Erkek**	**Kız**	**Toplam**	**p**
	n (%)	**n (%)**	**n (%)**	
İnaktif	1 (10,0)	13 (32,0)	14 (28,0)	0,057
Orta derecede aktif	4 (40,0)	18 (46,0)	22 (44,0)	
Aşırı aktif	5 (50,0)	6 (22,0)	14 (28,0)	

Ki-kare testi, p<0,05

Tablo 3'te ise fiziksel aktivite durumlarına göre gruplandırılan bireylerin antropometrik ölçümleri karşılaştırıldı. İnaktif olan erkek ve kızların vücut ağırlığı, BKİ, boyun çevresi, bel çevresi, bel/boy oranı, vücut yağ kütlesi ve yağsız vücut kütlesi oranı orta derece aktif olanlara göre daha yüksek bulunurken bu fark istatistiksel olarak anlamsızdı (p>0,05). Sadece erkek bireylerde aşırı aktif olanların vücut yağ kütlesinin orta derece de aktif ve inaktif olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlendi (p<0,05). Yapılan korelayon analizinde, fiziksel aktivite düzeyi ile vücut ağırlığı, BKİ, bel ve boyun çevresi, vücut yağ kütlesi arasında bir ilişki saptanmazken, bireylerin UFAA-Kısa Form toplam puanı ile yağsız vücut kütlesi arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptandı (rho=,316; p<0,05).

Tablo 3. Bireylerin fiziksel aktivite durumlarına göre antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması

	Fiziksel aktivite sınıflama				
Antropometrik ölçümler	**Cinsiyet**	**İnaktif**	**Orta derecede aktif**	**Aşırı aktif**	**p**
Vücut ağırlığı (kg)	Erkek	66,1	68,8±18,24	73,3±7,67	0,813
	Kız	56,8±6,62	54,6±8,64	58,9±9,48	0,503
BKİ (kg/m^2)	Erkek	22,1	25,1±7,08	24,6±3,34	0,872
	Kız	22,1±2,80	20,7±2,64	22,3±3,16	0,284
Boyun çevresi (cm)	Erkek	35,0	34,6±1,04	35,8±2,30	0,735
	Kız	30,4±1,89	30,5±1,94	30,7±1,80	0,843
Bel çevresi (cm)	Erkek	80,0	84,5±15,20	85,6±7,98	0,898
	Kız	76,1±7,52	72,7±9,13	77,6±11,69	0,423
Bel/boy oranı	Erkek	0,46	0,51±0,09	0,49±0,06	0,854
	Kız	0,4±0,04	0,6±0,80	0,5±0,09	0,638
Vücut yağ oranı (kg)	Erkek	9,1	17,1±21,8	11,0±5,17	0,761
	Kız	15,3±4,21	13,7±5,63	17,1±7,67	0,403
Yağsız vücut kütlesi oranı (kg)	Erkek	57,0	51,2±3,82	62,3±4,16	**0,026**
	Kız	41,5±2,92	41,0±3,48	44,8±3,66	0,830

Anova testi, p<0,05

Sonuç

Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşamın devamı açısından oldukça önemlidir**.** Fiziksel aktivitenin çocukluktan adölesan döneme, adölesan dönemden ise yetişkinliğe geçiş dönemlerinde azaldığı belirtilmektedir (9,19). "Türkiye toplumunun fiziksel aktivite düzeyi" araştırması sonuçlarına göre Türk halkının sadece %25'inin yeterli düzeyde aktif olduğu, inaktivitenin ise 15-19 yaş grubunda yoğunlaştığı (%63); meslek gruplarına göre fiziksel aktivite durumu değerlendirildiğinde ise öğrencilerin (%72) en hareketsiz grup olduğu saptanmıştır (20). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumlarının incelendiği çalışmalarda ise bizim çalışmamıza benzer şekilde erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bireylerin çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeylerinin yetersiz olduğu belirlenmiştir (21-23).

Sağlıklı bir vücut ağırlığı ve bileşimi, sağlığın iyileştirilmesi ve uzun ömür sürdürmekle ilişkilidir. Fiziksel aktivite bireyin vücut ağırlığı kontrolünün sağlanması için sağlıklı beslenmeden sonra gelen en önemli ikinci çevresel faktördür (24). Genç erişkinler ile yapılan bir çalışmada kızlarda fiziksel aktivite düzeyi ve beden kütle indeksi arasında anlamlı ilişki bulunmazken ($p=0,055$), erkeklerde fiziksel aktivite düzeyi ile beden kütle indeksi ($r=0,662$, $p=0,007$), vücut yağ oranı ($r=0,602$, $p=0,018$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=0,560$, $p=0,030$) (25).

Fiziksel inaktivite vücut yağ miktarında artışa neden olarak obezitenin nedenlerinden biri olarak gösterilirken, fiziksel aktivitenin ise yağsız vücut kütlesinde artışa neden olduğunu gösteren kanıtlar mevcuttur (25,26). Bizim çalışmamızda özellikle erkek bireylerde fiziksel olarak aşırı aktif olanların yağsız vücut kütlesinin fiziksel olarak orta derecede aktif olan bireylere göre daha fazla olduğu belirlendi ($p<0,05$). Ayrıca tüm bireyler değerlendirildiğinde fiziksel aktivite durumunu değerlendirmek için kullanılan UFAA-Kısa Form toplam puanı ile yağsız vücut kütlesi arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptandı.

Sonuç olarak, bu çalışma Beslenme ve Diyetetik Bölümü 1. Sınıf öğrencileri ile yapılmış olup aynı öğrencilerin mezuniyet aşamasında çalışmanın tekrarlanması düşünülmektedir. Öğrencilerin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite üzerine aldıkları eğitimlerin öğrencilerin beslenme ve fiziksel aktivite durumlarını olumlu geliştireceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Antropometri, Beslenme ve Diyetetik
Keywords: Physical Activity, Student, Anthropometry, Nutrition and Dietetics

Kaynaklar

1. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. (2000) A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(5):963-75.
2. Bassuk SS, Manson JE. (2003). Physical activity and the prevention of cardiovascular disease. Current atherosclerosis reports, 5(4):299-307.
3. Sirard JR, Pate RR. (2001) Physical activity assessment in children and adolescents. Sports Medicine, 31(6):439-54.
4. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Kuban Matbaacılık ve Yayıncılık.
5. Vescovi JD, Rupf R, Brown TD, Marques MC. (2011). Physical performance characteristics of high-level female soccer players 12-21 years of age. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 21(5):670-8.
6. Adamu B, Sani MU, Abdu A. (2006). Physical exercise and health: a review. Nigerian Journal of Medicine, 15(3):190-6.
7. Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JC. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. Sports Medicine, 36(12):1019-30.
8. Sacker A, Cable N. (2006). Do adolescent leisure-time physical activities foster health and well-being in adulthood? Evidence from two British birth cohorts. European Journal of Public Health, 16(3):332-6.
9. Danaei G, Ding EL, Mozaffarian D, Taylor B, Rehm J, Murray CJ, et al. (2009) The preventable causes of death in the United States: comparative risk assessment of dietary, lifestyle, and metabolic risk factors. PLoS Medicine, 28;6(4):e1000058.
10. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, et al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Lancet, 21;380(9838):219-29.

11. Erçin RE, Pekcan G. (2014). Genç Yetişkinlerin Beslenme Durumunun Sağlıklı Yeme İndeksi-2005 İle Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 42(2):91-8.
12. Ölçülü B, Vatansever Ş, Özcan G, Çelik A, Paktaş Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, (4):294-303.
13. Lastella M, Lovell GP, Sargent C. (2014). Athletes' precompetitive sleep behaviour and its relationship with subsequent precompetitive mood and performance. European Journal of Sport Science, 14 Suppl 1:S123-30.
14. Zuniga J, Housh TJ, Mielke M, Hendrix CR, Camic CL, Johnson GO, et al. (2011). Gender comparisons of anthropometric characteristics of young sprint swimmers. Journal of Strength and Conditioning Research, 25(1):103-8.
15. Lindgren M, Aberg M, Schaufelberger M, Aberg D, Schioler L, Toren K, et al. (2017). Cardiorespiratory fitness and muscle strength in late adolescence and long-term risk of early heart failure in Swedish men. European Journal of Preventive Cardiology, 24(8):876-84.
16. Nicolay CW, Walker AL. (2005). Grip strength and endurance: Influences of anthropometric variation, hand dominance, and gender. Int J Ind Ergon, 35(7):605-18.
17. Minasian V, Marandi SM, Kelishadi R, Abolhassani H. (2014). Correlation between Aerobic Fitness and Body Composition in Middle School Students. International Journal of Preventive Medicine, 5(Suppl 2):S102-7.
18. Ayhan DE, Günaydın E, Gönlüaçık E, Arslan U, Çetinkaya F, Asımı H, Uncu Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 38(2):97-104.
19. Telama R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. Obes Facts, 2:187–95.
20. Aktif Yaşam Derneği (2010). Türkiye toplumunun fiziksel aktivite düzeyi. https://aktifyasam.org.tr/pdf/fiziksel-aktivite-arastirmasi-raporu.pdf
21. Guthold R, Ono T, Strong KI, Chatteerji S, Morabia AM. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51- country survey. Am J Prev Med, 34(6):486-94.
22. Aydoğan Arslan S, Daşkapan A, Çakır B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 15(3):171-180.
23. Kızar A, Kargün M, Togo OT, Biner M, Pala A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1:63-74.
24. Ersoy G. (2016). Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor ve Beslenme İle İlgili Temel Öğretiler. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevi.
25. Yıldız A, Tarakcı A, Karantay Mutluay F. (2015). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Vücut Kompozisyonu İlişkisi: Pilot Çalışma. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 2(3):297-305.
26. Zengin Alpözgen A, Razak Özdinçler A. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3(1): 66-72.

SB833

AMATÖR FUTBOLCULARDA İŞİTSEL VE GÖRSEL DİKKAT

***[1]Kerem Ersin*, [1]Oğulcan Gündoğdu, [1]Dilşad Aykırı, [1]Sultan Nur Kaya, [1]Mustafa Bülent Şerbetçioğlu**

[1]İstanbul Medipol Üniversitesi, İSTANBUL

***Email :** kersin@medipol.edu.tr, ogulcan_337@hotmail.com, dilsadaykiri1@gmail.com, sultannurkaya@gmail.com, mbserbetcioglu@medipol.edu.tr*

Abstract

Introduction and purpose

Hearing and visual systems are complex systems that complement each other. Visual and hearing systems are thought to influence each other when they work in an intense focus. Attention is focusing on an object, event or sound. It is thought that visual and auditory attention cannot be achieved at the same time and that auditory attention is not noticed much when trying to provide visual attention. Football players may be exposed to various noises and noises during the match. The risk of hearing loss increases in matches played with these noises. It is thought that auditory attention may be affected due to this loss.

Method

Hearing and attention tests were applied to two groups of 19 amateur football players and 18 non-athletes. First, hearing test was applied to the subjects. Then, the modified version of “Monkey Business Test" was applied to the individuals. The test consisted of a video of various events, which lasted about 1 minute, and a song containing 5 unpredictable sounds while watching the video. These sounds consist of different pure sound frequencies. Football players and the normal group were asked to notice these sounds while watching the video. The aim of this study was to analyze the interpretation of the simultaneous study of auditory and visual attention of the amateur footballers against the normal group. SPSS program was used for statistical analysis.

Results

In the comparison between athletes and non-athletes individuals, a significant difference was found between the hearing thresholds of normal individuals and the hearing thresholds of athletes at 500 Hz. However, no significant difference was observed in the comparison of hearing 500 Hz hidden in the song. In addition, it was observed that athletes were statistically better in “Gorilla” situations requiring visual attention.

Conclucion

Hearing in football has an important place. Sounds such as fans and whistles in the match can have a bad effect on the hearing health of the athletes. The hearing thresholds are within normal limits due to the fact that the team games included in the study are young and are not exposed to excessive noise during the matches. The better visual attention of the athletes can be explained by the fact that football is a sport involving ball tracking

Giriş ve Amaç

Sporcular maç sırasında çeşitli sesler ve gürültülere maruz kalabilmektedirler. Bu gürültüler içinde oynanan maçlarda işitme kaybı oluşma riski artmaktadır. Aynı zamanda gürültü eşliğinde oynanan müsabakalarda ortama

bağlı olarak dikkatin de etkilenebileceği düşünülmektedir. Gürültü genellikle istenmeyen ses olarak tanımlanmaktadır. 85 dB ve üzeri gürültüye maruz kalmanın işitme hassasiyetine zarar verebileceği ve kalıcı işitme kaybına yol açabileceği bilinmektedir.

Çevremizdeki ses dalgaları, dış kulak tarafından toplandıktan sonra, dış kulak yolu ve orta kulak aracılığıyla kokleaya iletilir. Kokleada mekanik olan ses enerjisinin elektrik enerjisine dönüştürülerek koklear sinire, buradan afferent yollarla beyin sapındaki koklear nükleuslara ve subkortikal yollarla serebral kortekse ulaşması, burada sentez ve yorumlanması ile işitme gerçekleşmektedir [5].

İnsan organizmasında merkezi sinir sistemi, işitsel ve görsel sistemlerle elde edilen verileri birbiriyle karşılaştırarak çapraz sağlamasını yapar. Görsel dikkat, birincil görsel kortekste gelen bilgilerin küçük bir kısmını görsel çalışma belleği ve örüntü tanıma işleminde yer alan üst düzey merkezlere yönlendiren bir süreçtir. Görsel ve işitme sistemleri yoğun bir odak halinde çalıştıklarında birbirlerini etkiledikleri düşünülmektedir. Dikkat, merkezi sinir siteminin bir nesneye, olaya veya bir sese karşı odaklanmasının sonucunda gelişen bir süreçtir. Görsel ve işitsel dikkatin aynı zamanda sağlanmasının çok kolay olmadığı ve görsel dikkati sağlamaya çalışırken işitsel dikkatin dağıldığı düşünülmektedir [1].

İşitme sisteminin büyük bir kısmı efferent işitsel yollardan oluşmaktadır. Efferent işitsel yollar ise, korteksten kokleaya uzanan nöronlar zinciridir. Efferent işitsel yolların seçici dikkate aracılık ederek subkortikal yapılar ve periferik işitsel yapılardaki işitsel işlemleme süreçlerini şekillendirdiği öne sürülmektedir. Olivokoklear sistemin kokleadaki dış tüy hücreleri ile bağlantısını medial olivokoklear efferentler sağlamaktadır. Medial efferentler aktive olduğunda dış tüy hücreleri hiperpolarize olmakta ve kokleanın kompresif amplifikasyon özelliği azalmaktadır [2].

Sporcuların antrenmanları ve maçları boyunca rutin top takibi yapmalarının görsel algılarını güçlendirmiş olabileceği düşünülmektedir. Müsabaka ve antrenmanları sırasında işitsel uyaranlara maruz kalıp bunlardan kendilerini ilgilendiren (düdük sesi,takım arkadaşının sesi vs.) uyaranlara dikkat edip tepki vermektedirler. Böylece görsel ve işitsel dikkati aynı zamanda kullandıkları düşünülmektedir. Özellikle ülkemizde popüler spor branşlarından futbol sporunda işitsel ve görsel girdiler çok hızlı bir şekilde beyinde entegre edilmektedir. Ancak futbolcular maç sırasında çeşitli sesler ve gürültülere maruz kalabilirler. Bu gürültüler eşliğinde oynanan maçlarda işitme kaybı oluşma riski artmaktadır. Bu kayba bağlı olarak işitsel dikkatin etkilenebileceği düşünülmektedir.

İşitsel ve görsel uyaranların amatör futbolcularda ve sedanter grupta dikkat üzerine etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Buna göre amatör futbolcuların işitsel ve görsel dikkatinin eş zamanlı çalışmasının genel dikkat üzerine etkisini analiz etmektir. Futbolcularda oluşabilecek farklılıkla ise işitsel ayırt etmenin işitsel algıya faydasına bakılacak ve böylece değişen işitsel hassasiyete bağlı sporun işitme engellilere tavsiye edilmesi gibi sağlık açısından faydalı sonuçlara olanak verebileceği hedeflenmektedir. Ayrıca işitsel ayırt etmenin işitme kayıplılarda az olduğu bilinmektedir. Çalışma sonunda artış gösteren grup tespit edilip işitme kayıplı bireyler için yeni bir tedavi yöntemi yolunda bir adım atılma adına çalışmamız farklılık göstermektedir.

Yöntem

Bu çalışma amatör erkek futbolcular ve sedanter erkek grubu arasındaki, işitsel ve görsel dikkatin eş zamanlı çalışmasının genel dikkat üzerine etkilerini, farklı test yöntemleri kullanılarak yapılmıştır. Çalışmamız İstanbul Medipol Üniversitesi Etik Değerlendirme Kurulu tarafından onaylanmıştır. Testler, İstanbul Medipol Üniversitesi Medipol Uluslararası Sağlık Merkezinde Odyoloji Bölümünde yapılmıştır. Katılımcı olmak isteğe bağlı olmakla beraber tüm katılımcılar prosedürleri ve testleri detaylı bir şekilde açıklayan bir onay formu imzalamıştır. Çalışmaya katılan tüm grup Eylül 2019 - Ekim 2019 tarihleri arasında test edilmiştir.

Hastalar ilk olarak Saf Ses Odyometri testiyle işitmeleri değerlendirilmiştir ve ardından işitmesi normal düzeyde çıkan kişilere Monkey Business Illusion videosu izletilerek görsel dikkatleri değerlendirilip sonuçları kaydedilmiştir. Bu çalışma için her biri yaş ortalaması 21,2±3, olan 19 erkek amatör futbolcu ve 18 sedanter erkek (Grup 1 ve Grup 2) seçilmiştir. Dahil edilme kriterleri: 18-25 yaş arasında olmak, normal işitme eşiklerine sahip olmak, nörolojik, iç ve / veya kulak burun boğaz hastalıklarına sahip olmamak, haftada en az iki kere (kontrol grubu dahil değil) kendi sporlarını uygulamak ve gönüllü olarak çalışmaya katılmak için en az beş yıldır (kontrol grubu dahil değil) kendi sporlarıyla ilgilenmesi gerekmektedir. Dahil etme kriterlerini karşılamayan herhangi bir gönüllü çalışmanın dışında bırakılmıştır.

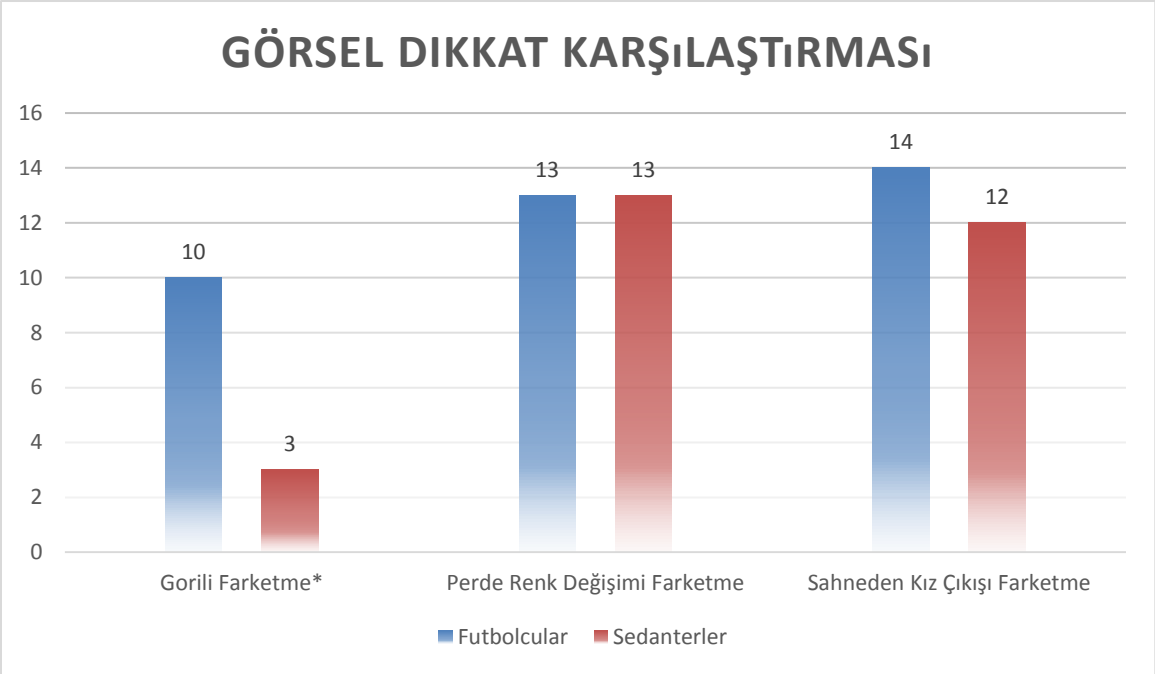
Çalışmaya uygun olarak değerlendirilen hasta ve kontrol grubunun odyolojik inceleme öncesinde KBB muayenesi yapılmıştır. Hasta ve kontrol gruplarının hava yolu işitme eşiklerine, standart ses izolasyonu sağlanmış odada, 500, 1000, 2000, 4000 ve 6000 Hz frekanslarında bakılmıştır. Ölçümler Danimarka GN Otometrics Oscilla cihazı ile TDH-39 Telephonic kulaklık kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Hava yolu işitme eşikleri 0 - 25 dB arası normal olarak kabul edilmiştir.

Ardından hastalara ASUS K555L dizüstü bilgisayarında “Monkey Business Illusion” videosunun modifiye edilmiş hali uygulanmıştır. Bu videoda bir tiyatro sahnesinde 3 beyaz tişört 3 siyah tişört giymiş kızın basketbol topu paslaşmasını görülürken arka planda gerçekleşen birkaç olay mevcuttur. Bu olaylar; sahneye aniden giren goril, perdenin renginin değişmesi ve siyah tişörtlü kızlardan birisinin sahneye terk etmesidir. Aynı zamanda videonun içinde 5 adet zamanı tahmin edilemeyen, 500-1000-2000-4000-6000 Hz frekanlardaki saf sesleri içeren bir şarkı bulunmaktadır. Kişilerden, videoyu dikkatli bir şekilde izlemeleri söylenmiş ve beyaz tişört giyen kızların aralarında yaptıkları pasları sayarken, saf sesleri fark ettikleri an kronometreye basmaları istenmiştir. Kronometreye bastıkları zamanlara bağlı olarak sesi duyup duymadıkları tespit edilmiştir. Bunlara bağlı olarak işitme-görsel etkileşiminin dikkat üzerine etkisi araştırılmıştır. İstatistiksel analiz, SPSS programı kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular

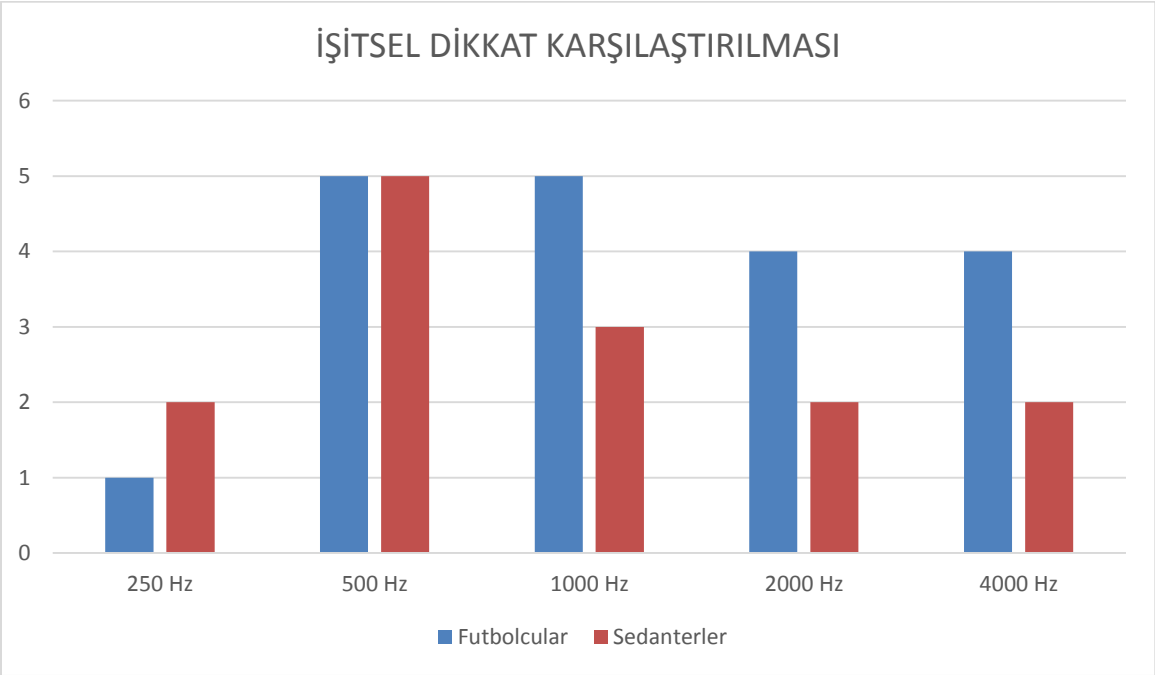
Amatör futbolcular ile sedanter grup arasında yapılan karşılaştırmada, 500 Hz frekansında sporcu bireyler ile sedanter grup arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ve sporcuların 500 Hz’de işitme eşikleri sedanterlere göre daha yüksek çıkmıştır. Ancak şarkı içine yerleştirilen 500 Hz ‘deki saf sesi duyma karşılaştırmasında anlamlı bir sonuç gözlenmemiştir.

Amatör futbolcuların “Monkey Business Illusion” videosunda arkadan geçen gorili fark etmelerindeki görsel dikkatlerinin, sedanter gruptaki bireylere göre istatiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğu gözlenmiştir($p<0.05$). Ancak videodaki diğer olayları fark etmede anlamlı bir derecede farklılık bulunmamıştır.



Tablo 1: Görsel Dikkat Karşılaştırılması

Monkey Business Illusion videosu sonuçlarının karşılaştırılması sonuçları



Tablo 2: İşitsel Dikkat Karşılaştırılması

Video sırasında dinletilen Despacito şarkısının içinde bulunan saf sesleri fark etme karşılaştırılması sonuçları

Sonuç

Gruplar arası işitme eşikleri karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Bunun nedeni olarak katılımcıların sağlıklı ve genç bireylerden oluşması düşünülmüştür. Her iki grupta da işitme değerleri normal sınırlarda gözlemlenmiştir. Öncesinde yapılan otoskopik muayenelerinde herhangi bir anormallik gözlenmemiştir. Katılımcıların işitme kaybı öyküsü bulunmamaktadır.

Bunun yanı sıra test neticesinde; 500 Hz frekansta, normal bireylerin işitme eşikleri ile sporcuların işitme eşikleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farka bağlı olarak işitsel dikkat karşılaştırmasında şarkının içine yerleştirilen seslerden 500 Hz frekans sınırındaki sesi fark etmelerinde bir farklılık gözlenmesi beklenmiş ancak şarkı içine gizlenen 500 Hz frekansı duyma karşılaştırmasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Bunların dışında sporcu katılımcıların görsel dikkat gerektiren, arkadan geçen "Goril" i fark etmelerindeki dikkatlerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğu gözlenmiştir. Buna bağlı olarak sporcu grubun düzenli antrenman ve egzersizlerinin görsel algıları üzerinde etkili olduğu öngörülmüştür. Futbolcuların görsel dikkat gerektiren, arkadan geçen "Goril" i fark etmelerindeki dikkatlerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede daha iyi olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$).

Sporcuların antrenman ve maç sırasında sürekli top takibi yapmaları görsel algılarını güçlendirmiş olabilecekleri düşünülmektedir. Önceden yapılan birkaç çalışmalarda sporun, görsel dikkat üzerine etkisini araştırılmıştır. Memmert'ın 2006'da yaptığı bir çalışmada, amatör ve profesyonel basketbolcuların görsel dikkat seviyelerini karşılaştırmıştır. Çalışmada, profesyonel basketbolcuların amatör basketbolculara göre daha iyi görsel algıya sahip olduklarını bulmuştur. Bu sonucu da profesyonel basketbolcuların amatör basketbolculara göre daha uzun süredir basketbol oynamalarına ve basketbolun sürekli top takibi gerektiren bir spor dalı olmasına bağlamıştır [11]. Pizzighello'nun yaptığı başka bir çalışmada ise, işitsel ve görsel uyaranları birlikte kullanarak ikisinin de beyinde aynı yerde entegre olmaları sebebiyle görsel dikkatin işitsel uyaran varlığında arttığını göstermiştir [14].

Efferent sistem mekanizmasının gürültüde konuşmayı anlama, işitsel lokalizasyon ve işitme sistemini gürültüden koruma gibi fonksiyonlarda rolü olduğu düşünülmektedir. Bu fonksiyonlar dışında üst merkezlerden gelen girdilere açık olması temel alınarak seçici dikkatte de rolü olduğu düşünülmektedir [2]. Bu sebeple hem işitsel dikkatte hem de görsel dikkat esnasında işitsel girdilerin "Dikkat"i etkilediği düşünülmektedir. Sporcuların da spor müsabakalarında çoklu girdi içinde doğru uyaranı sürekli farketmelerinde efferent sisteminin rolü olduğu ve bu sayede müzikli uyaran varlığında "Goril"i farketmede daha iyi oldukları düşünülmüştür.

Kaynaklar

Allen, Roy, Peter McGeorge, David Pearson, and Alan B. Milne. 2004. "Attention and Expertise in Multiple Target Tracking." *Applied Cognitive Psychology* 18(3): 337–47.

Lopez-Poveda, E. A. (2018). Olivocochlear Efferents in Animals and Humans: From Anatomy to Clinical Relevance. *Frontiers in Neurology, 9, 197.* https://doi.org/10.3389/fneur.2018.00197

Alpini, D., V. Mattei, H. Schlecht, and R. Kohen-Raz. 2008. "Postural Control Modifications Induced by Synchronized Ice Skating." *Sport Sciences for Health* 3(1–2): 11–17.

Beanland, Vanessa, Rosemary A. Allen, and Kristen Pammer. 2011. "Attending to Music Decreases Gavkare Inattentional Blindness." *Consciousness and Cognition* 20(4): 1282–92.

Çolpan, B. "İşitme Kayıplıların Etiyolojisi." *Temel Odyoloji* 22(1): 275-302.

, Ajay M, Neeta L Nanaware, J R Iii, and Anil D Surdi. 2013. "Auditory Reaction Time , Visual Reaction Time and Whole Body Reaction Time in Athletes." *indian Medical Gazette*.

Kiat, John E. 2018. “Assessing Cross-Modal Target Transition Effects with a Visual-Auditory Oddball.” *International Journal of Psychophysiology* 129(October 2017): 58–66.

Kleinman, Gary, and Asokan Anandarajan. 2011. “Inattentional Blindness and Its Relevance to Teaching Forensic Accounting and Auditing.” *Journal of Accounting Education* 29(1): 37–49.

Kusnir, Flor, Ana B. Chica, Manuel A. Mitsumasu, and Paolo Bartolomeo. 2011. “Phasic Auditory Alerting Improves Visual Conscious Perception.” *Consciousness and Cognition* 20(4): 1201

Mangiore, Rachael Jeanette. 2012. “The Effect of an External Auditory Stimulus On.” (2013).

Memmert, Daniel. 2006. “The Effects of Eye Movements, Age, and Expertise on Inattentional Blindness.” *Consciousness and Cognition* 15(3): 620–27.

Mesulam, M.Marchsel. 1981. “A Cortical Network for Directed Attention and Unilateral Neglect.” *Annals of Neurology* 10(4): 309–25.

Pammer, Kristen, Hannah Korrel, and Jason Bell. 2015. “Visual Distraction Increases the Detection of an Unexpected Object in Inattentional Blindness.” *Visual Cognition* 22(0): 1173–83.

Pizzighello, Silvia, and Paola Bressan. 2008. “Auditory Attention Causes Visual Inattentional Blindness.” *Perception* 37(6): 859–66.

Simons, Daniel J., and Christopher F. Chabris. 1999. “Gorillas in Our Midst: Sustained Inattentional Blindness for Dynamic Events.” *Perception* 28(9): 1059–74.

SB835

ADÖLESAN DÖNEMDE MEDYA KULLANIMI VE BAZI ÇEVRESEL FAKTÖRLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYLE İLİŞKİSİ

[1]Burak GÜNEŞ, [1]Toprak KESKİN, [2]Nebahat BORA GÜNEŞ, [2]Işın ALKAN, [3]Alev BIYIKOĞLU, [4]Osman DAĞ

[1]Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri VeTeknolojisi Yüksekokulu, Nevşehir
[2]Hacettepe Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ankara
[3]Milli Eğitim Bakanlığı, Çorum
[4]Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi,Biyoistatistik Anabilidalı, Ankara

Email : *gunesburak82@gmail.com*

GİRİŞ ve AMAÇ Bu çalışma 10-14 yaş arası çocuklarda güvenli çevre, oyun koşulları, medya kullanımı ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla kesitsel olarak yapılmıştır. YÖNTEM Araştırmanın örneklemini 2018-2019 eğitim öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaokullarda öğrenim gören 10-14 yaş arası 628 çocuk oluşturmuştur. Araştırmanın verileri "Fiziksel Aktivite Düzeyini Etkileyen Güvenli Çevre, Oyun Koşulları ve Medya kullanımı Soru formu" ve "Çocuklarda Fiziksel Aktivite Soru Formu" aracılığı ile toplanmıştır. İki grubun verilerinin karşılaştırılmasında iki ortalama arasındaki farkı incelemek için Mann Whitney U testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise varyans analizi kullanılmıştır. Çocukların medya kısıtlaması ve oyun imkanları birlikte, fiziksel aktivite düzeyindeki değişimine etkisine çok değişkenli model analizi ile bakılmıştır. BULGULAR ve SONUÇ Sonuçlar, çocukların toplam ekran süresinin ortalama 114,25±97,24 dakika, en çok meşgul olunan cihazın televizyon ve tüm cihazlar için ekran süresinin en fazla erkek çocuklarda olduğunu göstermektedir. Cinsiyetler arasındaki fark cihazlar için tek tek incelendiğinde istatistiksel olarak anlamsız ($p>0,05$), toplam süre üzerinden değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Evde sınırlı ya da sınırsız internet erişim olan çocuklarla hiç internet erişimi olmayan çocuklar karşılaştırıldığında internete erişemeyen ve medya kısıtlaması olmayan çocukların fiziksel olarak daha aktif oldukları belirlenmiştir (sırasıyla $p=0.039$, $p=0.045$). Öğrencilerin okul sonrası güvenli çevre ve oyun imkanları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde çocuğun ikametine yakın bir oyun alanı olması, bir oyun arkadaşının olması, ebeveyn ile aktif oyun oynama ve fiziksel aktiviteyi arttıran türde bir oyuncak ya da cihaza sahip olma ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ev işlerine yardımcı olan, amatör bir spor takımında oynayan ya da düzenli antrenman yapan çocukların fiziksel aktivite düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak 10-14 yaş arasındaki çocuklarda fiziksel aktivite olanaklarının geliştirilmesi önerilebilir.

The Relationship Between Media Usage and Some Environmental Factors with Physical Activity in Adolescent Period

INTRODUCTION AND PURPOSE This study was conducted cross-sectionally to investigate the relationship between safe environment, play conditions, media usage and physical activity levels in children aged 10-14 years.

MEDHOD The sample of the study consisted of 628 children between the ages of 10-14 in secondary schools affiliated to the Ministry of National Education of Turkey in the 2018-2019 academic year. The data was collected through the Questionnaire for Safe Environment, Play Conditions and Media Use Affecting Physical Activity Level "and Physical Activity Questionnaire for Children Form. Mann Whitney U test was used to examine the difference between the two means in comparing the data of the two groups, and variance analysis was used to compare more than two groups. Multivariate model analysis was used to investigate the effect of children's media restriction and play opportunities on physical activity level.

FINDINGS AND CONCLUSION The results show that the total screen time of children was 114.25 ± 97.24 min, the most occupied device is tv and boys were more busy with media. The difference between the genders was statistically insignificant for each devices ($p > 0.05$) and statistically significant for total time ($p < 0.05$). When internet access and media restrictions of children were compared children with no internet access at home, or no media restrictions were found to be more physically active ($p = 0.039$, $p = 0.045$, respectively). When the relationship between the safe environment and play facilities and physical activity levels of the students after school is examined, the presence of a playground close to the child's residence, having a playmate, active play with the parent and having a toy or device that increases physical activity and the level of physical activity there was a statistically significant and positive correlation ($p < 0.05$). When the relationship between students' free time evaluation and physical activity levels were.

SB839

OKUL TEMELLİ FİZİKSEL AKTİVİTE UYGULAMASININ OBEZİTE GÖSTERGESİ OLAN VÜCUT KOMPOZİSYONU VE VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ ÜZERİNE ETKİSİ

[2]Nevzat DEMİRCİ, [3]Pervin TOPTAŞ DEMİRCİ, [1]Mehtap ÖZDEMİR

[1]Kaymakam Gürbüz Karakuş Ortaokulu, Ceyhan, Türkiye
[2]Mersin Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi / Türkiye
[3]Mersin Üniversitesi / Erdemli Turizm Animasyon Bölümü/ Türkiye

Email : *nevzatdemirci44@hotmail.com, pervindemirci36@hotmail.com, ms_mehtap86@hotmail.com*

Abstract

This study aimed to evaluate the effects of school-based physical activity application on body composition and body mass index, which is an indicator of obesity. 10-12 year old female students were included in the study. A total of 86 female students from different classes of a school participated in the study. Random intervention group (46 students) and control group (40 students) were assigned to the study. In order to improve the physical activity in the schools, high intensity exercise was applied to the intervention group in the school yard under the supervision of physical education teachers with OTFA applications 3 days a week for 40 minutes. Paired Samples T-Test analysis was used for pre-test post-test results and ANOVA was used to examine the differences between groups in repeated measurements. Significance level was accepted as $p < 0.05$ in all tests. Height and weight of the students were measured and body mass index (BMI) was calculated. Body fat percent (BF) and body muscle percent (BM) were evaluated using a bioppedance analyzer at baseline and after intervention, taking into account the age and height of the students. School-based physical activity was used as an intervention to reduce obesity. Height and weight of the students were measured and body mass index (BMI) was calculated. Body fat percent (BF) and body muscle percent (BM) were evaluated using a bioppedance analyzer at baseline and after intervention, taking into account the age and height of the students. School-based physical activity was used as an intervention to reduce obesity. As a result; It was found that a comprehensive school-based physical activity application reduced body fat percentage and BMI in obese girls, but these changes were not reflected in the BM.

Keywords: Obesity, Body Composition, BMI, School Based Physical Activity

GİRİŞ

Obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve osteoartrit gibi birçok kronik hastalık için önemli bir risk faktörüdür (Kalantari ve ark., 2017). Ergenlik dönemi önemli bir fiziksel büyüme dönemi olarak kabul edilir ve birçok biyolojik, davranışsal ve çevresel faktör kilo ve vücut kompozisyonunu etkileyebilir (Parks ve ark., 2014). Literatüre göre, çocukların % 35'i çocukluk döneminde normal bir ağırlık aralığından ergenlikte fazla kiloya geçmekte ve en yüksek beden kitle indeksi (BKİ) çocukların % 62'si genç yetişkin olduklarında bu aralıkta kalmaktadır (Guerra ve ark., 2013). Bazı araştırmacılar tarafından çocukluk çağındaki yüksek BKİ değerleri ile yetişkinlik çağındaki yüksek değerler arasında ilişki olduğu ileri sürülmüştür (Deshmukh-Taskar ve ark., 2006; Freedman ve ark., 2005).

Fazla kilolu ve obez çocuklarda artış küresel bir sorundur. Nitekim, çocukların düşük fiziksel aktivite (FA) seviyeleri, hareketsiz davranışlarındaki artışla birlikte, çocuklar arasındaki obezite artışını hafifletmek için FA düzeylerini artırabilecek stratejiler ve programlar hakkında araştırma yapılmasını sağlamıştır (Sigmundová ve ark., 2011; Stamatakis ve ark., 2010). Okul ortamları genç öğrencilere yönelik FA müdahale programları için

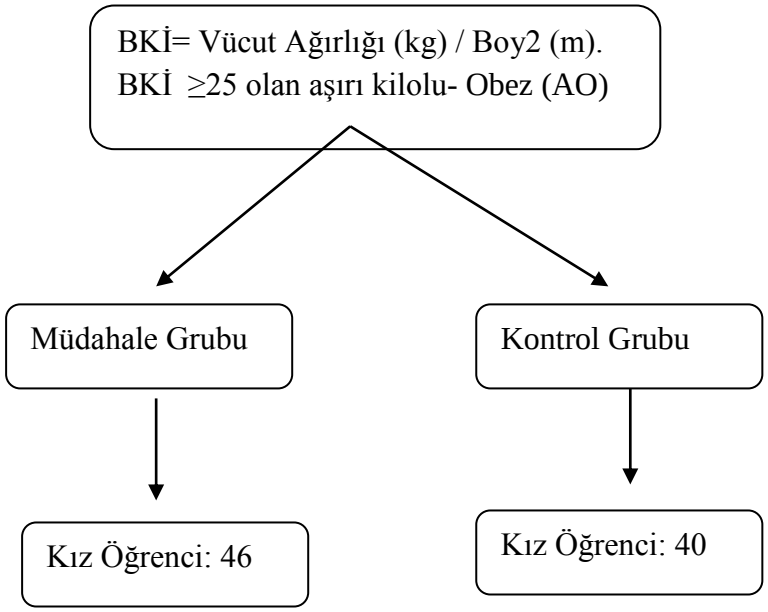
birçok fırsat sunmaktadır. Çocuklar, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının gelişmesini sağlayabilecek potansiyel durumlarda, günlerinin önemli bir bölümünü okulda geçirirler. Bu nedenle, okulla ilişkili FA; Teneffüs dönemlerinde, beden eğitimi derslerinde ve öğle yemeği molaları kullanılarak, okul çağındaki çocuklara tavsiye edilen günlük FA'lerini arttırmaları için ana seçenek olarak görülmektedir (Ridgers and Stratton ve ark., 2010; Griew ve ark., 2010). Bu araştırma; Bu araştırma okul temelli fiziksel aktivite (OTFA) uygulamasının obezite göstergesi olan vücut kompozisyonu ve beden kütle indeksi üzerine etkilerini değerlendirmeyi amaçlamıştır.

MATERYAL VE METOT

Katılımcılar

Bu çalışma randomize, kontrollü, okul temelli bir çalışma olarak planlandı. Adana ilinin Yüreğir İlçesinde bulunan Dervişler Ortaokulunda tesadüfi olarak seçilen ve gönüllü olur formunu imzalayan 86 kız öğrenciyi içeren, kapsamlı bir okul temelli fiziksel aktivite programı olarak gerçekleştirildi. Farklı sınıflardan öğrenciler rastgele müdahale ve kontrol grubu olarak belirlendi. Araştırmaya 86 obez ve fazla kilolu öğrenci katıldı. Katılım kriterleri yaş = 10–12 yıl; (BKİ= Vücut Ağırlığı (kg) / Boy2 (m). BKİ ≥25 olan aşırı kilolu- Obez) olarak belirlendi. Okul temelli fiziksel aktivite uygulamaları Beden Eğitimi Öğretmeni tarafından uygulandı.

Uygulama Prosedürü



Tablo 1. 10 Haftalık Okul Temelli Fiziksel Aktivite Uygulama Prosedürü

Müdahale Öncesi Ölçüm	OTFA Uygulaması	Müdahale Sonrası Ölçüm
Boy Kilo Beden Kütle İndeksi (BKİ) Vücut Yağ Yüzdesi (VYY) Vücut Kas Yüzdesi (VKY)	3 x 40 dk / hafta: Beden Eğitimi Öğretmeni tarafından yaptırılan OTFA Uygulamaları Müdahale süresi: 10	Boy Kilo Beden Kütle İndeksi (BKİ) Vücut Yağ Yüzdesi (VYY) Vücut Kas Yüzdesi (VKY)

Tablo 2. 10 Haftalık **Okul** Temelli Fiziksel Aktivite (OTFA) Uygulama Programı

Hafta	Hareketli oyunlar, dans ve dairesel oyunlar
Hafta	Futbolun basitleştirilmiş şekilleri, basit cimnastik egzersizleri (sıçrama, sekme)
Hafta	Ekipmanla top (top sürme, hedefe atma, yakalama
Hafta	İp atlama (üstünden atlama), çember (koşma, dönme, içeri girme)
Hafta	Aktif oyun, teçhizatla bireysel ve grup oyunlarını ve alıştırmalarını (atlama ipleri, halkalar)
Hafta	Voleybol topları, tenis ve hız merdiveni, basketbol oyunları, halatlar
Hafta	Yaşa göre düzenlenmiş oyunlar (futbol, voleybol, hentbol)
Hafta	Oyun Temelli Beceri Koordinasyon Çalışmaları/İstasyon Çalışmaları
Hafta	Aerobik Cimnastik-Dans Çalışmaları
Hafta	Zumba, Çocuk yogası

Veri Toplama Araçları

Öğrencilerin antropometrik özelliklerinin belirlenmesi için boy ve kiloları ölçüldü ve vücut kütle indeksleri (BKİ) hesaplandı. Vücut yağ yüzdesi (VYY) ve vücut kas yüzdesi (VKY), başlangıçta ve müdahaleden sonra öğrencilerin yaşı ve boyu göz önünde bulundurularak biyoppedans (Tanita 418-MA Japonya) analiz cihazı kullanılarak değerlendirildi.

İstatistiksel Analiz

Tüm istatistiksel analizler SPSS 22.0 sürümü ile gerçekleştirildi. Bu çalışmada tanımlayıcı istatistiklerin sonuçları ortalama ve standart sapma olarak sunulmuştur. Gruplar öncesi ön-test son test sonuçlarının incelenmesinde Paired Samples T-Testi analizi ve tekrarlı ölçümlerde gruplar arası farklılığın incelenmesinde ise (ANOVA) kullanılmıştır. Tüm testlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Kontrol ve Müdahale Grubu Öğrencilerin Müdahale Öncesi Genel Tanımlayıcı Özellikleri Tablo 1'de özetlenmiştir. Müdahale öncesi yaş, boy, kilo, BKİ, VYY ve VKY grupları arasında anlamlı fark yoktu. On haftalık müdahale sonrasında, müdahale grubunda kontrol grubuna göre VYY azaldı (müdahale grubunda % 1,62 azalırken, kontrol grubunda % 0,45 oranında arttı, P <0,01). Bununla birlikte, kilo, BKI azalırken VKY anlamlı bir şekilde değişmedi (Tablo 2).

Tablo 1. Kontrol ve Müdahale Grubu Öğrencilerin Müdahale Öncesi Antropometrik Ölçüm Sonuçları

Değişkenler	Grup	N		Ss	p
Yaş	Kontrol Grubu	40	12.03	0,89	0,32
	Müdahale Grubu	46	11,89	0,76	
Boy	Kontrol Grubu	40	155,65	7,13	0,19
	Müdahale Grubu	46	156,75	7,02	
Kilo	Kontrol Grubu	40	55,64	10,24	0,79
	Müdahale Grubu	46	54,78	10,86	
BKİ	Kontrol Grubu	40	27,84	2,84	0,28
	Müdahale Grubu	46	27,13	3,21	
VYY	Kontrol Grubu	40	26,45	5,89	0,32
	Müdahale Grubu	46	27,32	6,12	
VKY	Kontrol Grubu	40	29,17	2,27	0,34
	Müdahale Grubu	46	29,41	2,35	

Standar Sapma (Ss), Ortalama (X) Beden kütle indeksleri (BKİ), Vücut yağ yüzdesi (VYY) ve vücut kas yüzdesi (VKY)

Tablo 2. Kontrol ve Müdahale Grubu Öğrencilerin Müdahale Öncesi ve Sonrası Antropometrik Ölçümleri Arasındaki Farklar

Değişkenler	Müdahale Öncesi		Müdahale Sonrası		
	N:40	N:46	N:40	N:46	
	Kontrol Grubu	Müdahale Grubu	Kontrol Grubu	Müdahale Grubu	p
Boy	155,65	156,75	157,05	156,20	0,23
Kilo	55,64	54,78	57,12	52,35	0,02*
BKİ	27,84	27,13	28,11	24,85	0,01*
VYY	26,45	27,32	26,82	25,02	0,01*
VKY	29,17	29,41	29,42	31,10	0,14

P <0,01, Ortalama (X) Beden kütle indeksleri (BKİ), Vücut yağ yüzdesi (VYY) ve vücut kas yüzdesi (VKY)

TARTIŞMA

Çocuklarda ve ergenlerde aşırı kiloyu önleme ve tedavi etme yaklaşımı, sadece çocuk veya ergenle değil aynı zamanda aile ve okul ve çevresi ile ilgili olarak, diyet ve fiziksel aktivite de dahil olmak üzere yaşam tarzındaki değişiklikleri içerir (Lavelle ve ark., 2012). Çocukluk ve ergenlik döneminde düzenli FA sağlıklı bir vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur; sağlıklı kas-iskelet sistemi ve kardiyovasküler sistemlerin yanı sıra nöromüsküler farkındalığın olumlu gelişimi ile ilişkilidir (Juonala ve ark., 2011; Kanekar and Sharma, 2008). Okul çağındaki çocukların FA'sinin çoğunlukla okul ortamı dışında yapılmasına rağmen; kapsamlı bir okul temelli fiziksel aktivite uygulamasının obez kız öğrencilerde vücut yağ yüzdesini ve BKI azalttığı ileri sürülmüştür (Katz ve ark., 2008; Harris ve ark., 2009).

Yapılan bir araştırma sonucuna göre; Aşırı kilolu okul çağındaki çocuklarda OTFA uygulamaları ile serbest zamanları arasında pozitif bir ilişki olduğu doğrulanmıştır (Sigmund ve ark., 2012). Yapılan bir çalışmaya göre; fiziksel aktiviteye erken katılımın BKİ'nin artmasının önlenmesinde yüksek bir ilişki olduğunu göstermiştir (Sollerhed and Ejlertsson, 2008). Ek olarak, fiziksel aktivite ile beslenme eğitimini birleştiren 2 yıllık bir müdahale programı obez olmayan öğrencilerde kilo alımını azaltmada etkili olduğu ileri sürülmüştür (Taylor ve ark., 2008).

Sonuç Olarak; Beden eğitimi derslerine ek olarak, okuldaki fiziksel aktivite seviyesini arttırmak için başka fırsatlar da mevcuttur. OTFA uygulamaları, teneffüs, kulüp ve spor aktivite programları ve okuldan önce ve sonra güvenli yürüyüş veya bisikleti teşvik eden aktif ulaşım politikaları, okul öncesi ve sonrası fiziksel aktivite fırsatlarının diğer türleri beden eğitimi yoluyla sağlanan fiziksel aktiviteyi desteklemelidir. Uyumlu aktif ortamlardaki okula dayalı FA, öğrenciler arasında aşırı kilo ve şişmanlığın azaltılmasında hayati bir rol oynadığı görülmektedir. Bununla birlikte, OTFA müdahalelerinin aşırı kilo ve obezite seviyelerini azalttdığı gözlendi. On haftalık OTFA müdahalesi sonrasında, müdahale grubunda kontrol grubuna göre VYY azaldı (müdahale grubunda % 1,62 azalırken, kontrol grubunda % 0,45 oranında arttı, P <0,01). Bununla birlikte, kilo, BKI azalırken VKY anlamlı bir şekilde değişmediği belirlendi. Kapsamlı bir okul temelli fiziksel aktivite uygulamasının obez kız öğrencilerde vücut yağ yüzdesini ve BKI azalttığını, ancak bu değişikliklerin VKY''ne yansıtılmadığı görülmüştür.

KAYNAKLAR

Deshmukh-Taskar P, Nicklas TA, Morales M, Yang SJ, Zakeri I, Berenson GS. (2006). Tracking of overweight status from childhood to young adulthood: the Bogalusa Heart Study. Eur J Clin Nutr. 2006;60(1):48-57.

Freedman DS, Khan LK, Serdula MK, Dietz WH, Srinivasan SR, Berenson GS. (2005). The relation of childhood BMI to adult adiposity: The Bogalusa Heart Study. Pediatrics;115(1):22-7.

Griew P, Page A, Thomas S, Hillsdon M, Cooper AR. (2010). The school effect on children's school time physical activity: the PEACH project. Prev Med 2010, 51:282–286.

Guerra, PH., Nobre, M.R.C., Cardoso da Silveira, J.A., Carrazedo Taddei J.A.A.(2013). The effect of school-based physical activity interventions on body mass index: a meta-analysis of randomized trials. CLINICS;68(9):1263-1273

Harris KC, Kuramoto LK, Schulzer M, Retallack JE. (2009). Effect of schoolbased physical activity interventions on body mass index in children: a meta-analysis. CMAJ;180(7):719-26.

Kalantari N, Mohammadi N.K., Rafieifar S, Eini-Zinab H., Aminifard A., Malmir H., Ashoori N., Abdi S., Gholamalizadeh M. and Doaei S. (2017). Indicator for Success of Obesity Reduction Programs in Adolescents:

Body Composition or Body Mass Index? Evaluating a School-based Health Promotion Project after 12 Weeks of Intervention. International Journal of Preventive Medicine, 8 (73); 128-132.

Katz DL, O'Connell M, Njike VY, Yeh MC, Nawaz H. (2008). Strategies for the prevention and control of obesity in the school setting: systematic review and meta-analysis. Int J Obes (Lond);32(12):1780-9.

Lavelle HV, Mackay DF, Pell JP. (2012). Systematic review and meta-analysis of school-based interventions to reduce body mass index. J Public Health (Oxf). 2012;34(3):360-9,

Parks EP, Zemel B, Moore RH, Berkowitz RI.(2014). Change in body composition during a weight loss trial in obese adolescents. Pediatr Obes;9:26-35.

Ridgers ND, Stratton G. (2010). Twelve-month effects of a playground intervention on children's morning and lunchtime recess physical activity levels. J Phys Act Health, 7:167–175.

Sigmund E, El Ansari W and Sigmundová D (2012). Does school-based physical activity decrease overweight and obesity in children aged 6–9 years? A two-year non-randomized longitudinal intervention study in the Czech Republic. BMC Public Health; 12, (570); 1-13.

Sigmundová D, El Ansari W, Sigmund E, Frömel K. (2011). Secular trends: A tenyear comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescents in the Czech Republic. BMC Public Health, 11:731.

Sollerhed AC and Ejlertsson G. (2008). Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study in Sweden. Scand J Med Sci Sports;18(1):102-7.

Stamatakis E, Zaninotto P, Falaschnetti E, Mindel J, Head J. (2010). Time trends in childhood and adolescent obesity in England from 1995 to 2007 and projections of prevalence to 2015. J Epidemiol Community Health, 64:167–174.

Taylor RW, McAuley KA, Barbezat W, Farmer VL, Williams SM, Mann JI, et al. (2008). Two-year follow-up of an obesity prevention initiative in children: the APPLE project. Am J Clin Nutr;88(5):1371-7.

SB880

REKREATİF AKTİVİTE OLARAK PİLATES EGZERSİZLERİNİN KADINLARDA FONKSİYONEL HAREKET ANALİZİ SKORLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

***[1]Ayşenur KURT*, [1]Emrah ÖZDEMİR, [2]Atakan ÇAĞLAYAN, [3]Yavuz ÖNTÜRK**

[1]İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL
[2]İstanbul Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL
[3]Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, DÜZCE

Email : *aysenur.kurt@rumeli.edu.tr, emrah.ozdemir@rumeli.edu.tr, atakan.caglayan@gedik.edu.tr, yavuzonturk@duzce.edu.tr*

ÖZET Çalışmada, rekreatif düzeyde pilates egzersizleri yapan kadınlar ile orta düzey şiddette düzenli fiziksel aktivite programlarına devam eden kadınların fonksiyonel hareket analizi test skorları arasındaki farkları incelemek amaçlanmıştır. Çalışmaya Türkiye-İstanbul İli'nde bulunan özel bir spor salonunda sedanter 30 kadın gönüllü katılmıştır. Çalışmamızda ön ve son test kapsamında; antropometrik ölçümler ve fonksiyonel hareket açılarında testler uygulanmıştır. Çalışma öncesi katılımcılardan elde edilen ön testlerden sonra çalışma grubunda yer alan katılımcılar (ÇG) 8 hafta boyunca haftada 3 gün 60 dakika pilates çalışmalarına devam ederken, kontrol grubu (KG) spor salonunda orta düzey şiddette sabit direnç egzersizleri ile programlarına devam etmişlerdir. İstatistiksel analizler için SPSS 18.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre iki grubun değişim değerleri karşılaştırıldığında ÇG katılımcılarında; kilo, BMI, kas oranı, metabolizma yaşı, iç yağ oranı ve toplam fonksiyonel hareket analizi parametrelerinde KG göre istatistiksel düzeyde anlamlı gelişim tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer parametrelerde anlamlılık görülmemiştir ($p>0,05$). Grupların bilateral değişim farkları incelendiğinde ise iki grup arasında istatistiksel olarak hiçbir parametrede farlılık görülmemiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak rekreatif pilates egzersizlerine katılım sağlayan kadınların yağ ve kas oranları üzerinde olumlu etkiler görülmesinin yanı sıra fonksiyonel hareket analizi ile ölçülen alt ve üst ekstremite hareketlilik yeteneklerinde de gelişimler olduğu tespit edilmiştir. Rekreatif düzeyde uygulanan pilates egzersizlerinin, kadınlarda yaşam kalitesi ve hareketlilik parametrelerini arttırmada etkili olabileceği düşünülmektedir. Anahtar kelimeler: Rekreatif, Spor, Kadın, Fonksiyonel Hareket Analizi, Pilates

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF PILATE EXERCISES AS RECREATIVE ACTIVITY ON FUNCTIONAL MOVEMENT ANALYSIS SCORES IN WOMEN

ABSTARCT The aim of this study was to investigate the differences between functional movement analysis test scores of women who do pilates exercises at the recreational level and women who continue to moderate physical activity programs. Turkey-Istanbul sedentary study at a private gym in the province, 30 women participated voluntarily. In the scope of the pre- and post- test; anthropometric measurements and functional movement angles were tested. After pre-tests obtained from the pre-study participants, the participants in the study group (SG) continued their pilates studies for 60 minutes 3 days a week for 8 weeks, while the control group (CG) continued their programs with moderate-level constant resistance exercises in the gym. SPSS 18.0 software was used for statistical analysis. When the change values of the two groups were compared according to the statistical analysis results; There was a statistically significant improvement in weight, BMI, muscle ratio, metabolic age, internal fat rate and total functional motion analysis parameters according to CG ($p <0.05$). Other parameters were not significant ($p> 0.05$). When the differences between the two groups were examined, no statistically significant difference was observed between the two groups ($p> 0.05$). As a result, it was found that besides the positive effects on fat and muscle ratios of women who participated in recreational pilates exercises, there were also improvements in lower and upper extremity mobility abilities measured by functional movement analysis. It is thought that pilates exercises performed at the recreational level may be effective in increasing the quality of life and mobility parameters in women. Key Words: Recreative, Sport, Women, Functional Movement Screen, Pilates

SB890

Türkiye'de 2018-2019 döneminde fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili terimlerin Google ve Youtube'da aranma oranları

Searching Rates of physical activity and health terms on Google and YouTube in Turkey during the period of 2018-2019 years

***Hüseyin ASLAN[1], **Mehmet Akif ZİYAGİL[2]**

E-mail: **1** 42aslan4201@gmail.com ,

2 mziyagil@gmail.com,

* Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi-Konya.
** Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi-Mersin.

Özet

Giriş ve amaç: Popüler iletişim aracı olarak İnternette Türkiye'de hareketsiz yaşam tarzına bağlı sağlık sorunlarının araştırılması ve çözüm yollarının bulunması önemli gözükmektedir. Bireylerin kendi sağlığını geliştirmesi açısından zararlı alışkanlıklardan uzak durarak fiziksel aktivite yapması ve dengeli beslenmesi önemlidir. Türkiye'de 2018-2019 döneminde fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili terimlerin Google ve Youtube motorlarında aranma oranlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Türkiye'de 1 Ekim 2018 ve 1 Ekim 2019 tarihleri arasında 12 aylık dönemde Google web ve Youtube arama seçeneklerinde obezite, kalp hastalıkları ve depresyon ile zararlı alışkanlıklar ile fiziksel aktivite ile ilgili terimlerin aranma oranları araştırılmıştır. Çalışmada sunulan değerler ile belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgi gösterilmiştir. Grafikteki 50 değeri yarı popüler olmayı ifade ederken "0" skoru zirveye göre %1'den daha küçük bir değeri göstermektedir.

Bulgular: Son 12 ayda Türkiye'de Google Web ve Youtube'ta tüm kategorilerde toplum sağlığının göstergeleri olan obezite, kalp hastalıkları ve depresyon terimlerinin içinde en çok depresyon teriminin, obezite ve kalp hastalıkları terimleri ikinci ve üçüncü sırada yer aranmaktadır. Google ve Yotube'ta sigaranın zararları terimi en çok, alkolün ve uyuşturucunun zararları terimleri ikinci ve üçüncü sırada araştırılmaktadır. Arama motorlarında, fiziksel aktivitelerden bisikletin birinci, yürüyüşün ikinci ve yüzmenin üçüncü sırada aranmaktadır. Google web ve Youtube'ta en çok zayıflama, ikinci sırada obezite ve üçüncü sırada şişmanlama terimlerinin aranmaktadır. Vücut ağırlığının korunmasında, bisikletin en çok ilgi çeken etkinlik olarak yürüyüşün, spor ve egzersiz yapma terimlerinden daha çok tercih edildiğini göstermektedir.

Sonuç: Sonuç olarak, fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili terimlerin aranma oranlarının belirlenmesi ile ulusal fiziksel uygunluk ve halk sağlığı stratejilerinin belirlenmesine ışık tutacak veri tabanı oluşturulması mümkün olabilir.

Anahtar Kelimeler: Zararlı alışkanlık, fiziksel aktivite, bisiklet, obezite, zayıflama.

Abstract

Introduction and purpose: On internet as a popular means of communication, the investigation of health problems and discovering their solutions seems important issue. So individuals staying away from hazardous habits in terms of improving their health to participate regular physical activity and a balanced diet are important. Thus, this study aims to determine the search trends rates related to the physical activity and health related terms in the search engines of Google and YouTube over the last twelve months in Turkey.

Method: Trends were obtained from related website between October, 1, 2018 and October 1, 2019. Numbers represent search interests relative to the highest point on the chart for the given options according to Turkey on last twelve months. A value of 100 is the peak popularity for the term. A value of 50 means that the term is half as popular. Likewise a score of 0 means that the term was less than one percent as popular as the peak.

Results: The findings of the study showed that as health indicators among obesity, cardiovascular diseases and depression terms in the option of all categories, depression took place the first place while obesity and cardiovascular diseases had second and third places, respectively. On the other hand, Harmful effects of smoking is the most searched terms compared to the negative effects of alchol and drugs in both engines. The term of cycling is more popular term than walking and swimming. The term of slimming related to body composition is mostly searched compared to obesity and body fatness. To control the body weight, cycling is the most popular activity among walking, sports and exercise.

Conclusion: It can be concluded that determination searching rates related the physical activity and health in Turkey can create a database that will help to determine the national public physical fitness and healthy lifestyle strategy.

Key words: Hazardous habits, physical activity, cycling, obesity, slimming.

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı hastalıklardan uzak kalmanın ötesinde, fiziksel, mental ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali şeklinde; çok yönlü iyi olma halini kapsayan sağlıklı yaşam; sağlık ve zindeliği geliştirmek için kullanılan girişimler, hareketler ve stratejilerin bir bütünü olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, düzenli fiziksel aktiviteyi, duygusal ve ruhsal iyiliği, günlük yeterli beslenmeyi, günlük yeterli uykuyu, alkol, tütün, zararlı ilaçlar, hastalıklar ve stresten kaçınıp çalışma ve yaşam arasında dengeyi korumayı kapsamaktadır (WHO, 2013).

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

Haberleşme ve bilgiye erişim gibi birçok yenilikleri de beraberinde getiren internet teknolojilerinin gelişmesi insanların birbiriyle olan iletişimini kolaylaştırmaktadır. İnsanların internet ortamında yaptığı sağlık ve fiziksel aktivite ile ilgili yazılı ve görsel aramalar toplumun genel eğilimlerini ve farkındalığını ortaya koyabilir. Google/trends.com sitesi ülkeler ve dünya genelinde belirli zaman dilimlerinde ve farklı değişkenler arasında karşılaştırmalı genel eğitimleri ortaya koymaktadır. Dünya'ya kıyasla Türkiye'de sağlık, wellness, fitnes, yürüyüş, bisiklet, yüzme ve zayıflama gibi değişkenlerle ilgili eğilimleri anlamak toplum sağlığı ve fiziksel uygunluğu bakımından yararlı olabilir.

Böylece bu çalışmanın amacı, Google ve YouTube motorlarında 1 Ekim 2018 den 1 Ekim 2019'a uzanan 12 aylık bir dönemde Türkiye ve Dünya genelinde sağlık ve fiziksel aktivite terimlerinin aranma oranlarının karşılaştırılmasıdır.

Yöntem

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

Google arama motoru, internet üzerinde bulunan içeriği aramak için kullanılan bir mekanizmadır. *"Trend"* kelimesi eğilim, akım, gidişat anlamlarına gelmektedir. Yani *"trend"* kelimesinin Türkçesinden yola çıkarak google trendi (https://trends.google.com/) Google eğilimleri ya da başka bir değişle arama eğilimlerini gösteren bir araç

olarak tanımlanabilir. Yani arama trendleri alakalı arama terimlerine olan ilgi düzeyinin ölçülmesine yardımcı olabilir.

"Google trends" sitesi açıldığında, sadece bir grubun bir değişken ile ilgili zaman içerisindeki değişimi araştırılacağı gibi aynı değişkende farklı grupların eğilimlerinin karşılaştırılması da yapılabilir. Trendlerin veya eğilimlerin belirlenmesinde şu değişkenlerin kullanılması mümkündür.

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

Zaman sınırlaması: Saat, gün, ay, yıl sınırlaması seçenekleri vardır. Türkiye'de 1 Ekim 2018 den 1 Ekim 2019'a obezite, kalp hastalıkları, depresyon, uyuşturucu, sigara ve alkolün zararları ile bisiklet, yürüyüş, yüzme ve spor yapma gibi terimlerinin Türkçe olarak arama oranları araştırılmıştır.

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

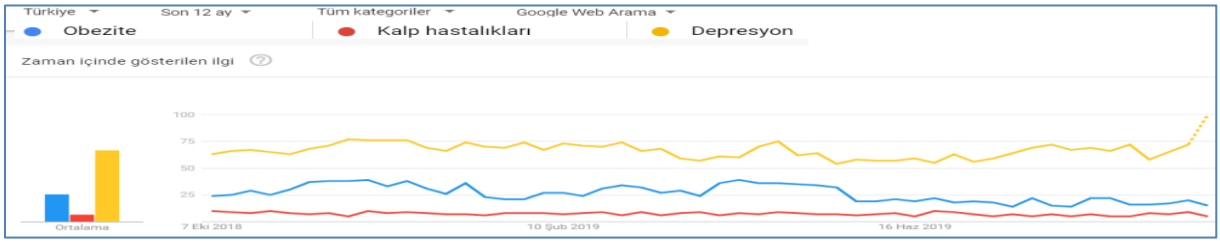
Arama grubu sınırlaması: Bu bölümde, Google web arama, görsel arama, Google haberler arama, Google alışveriş ve Youtube arama seçenekleri sunulmuştur. Çalışmada, Google web arama ve Youtube arama seçenekleri kullanılmıştır.

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

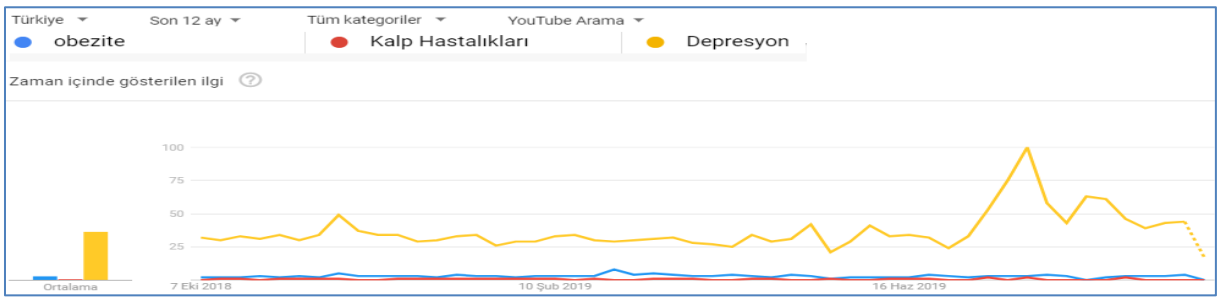
Bulgular

Çalışma bulguları, **"https://trends.google.com"** adresinde yapılan aramalar karşılaştırmalı şekilde tablolar halinde sunulmuştur.

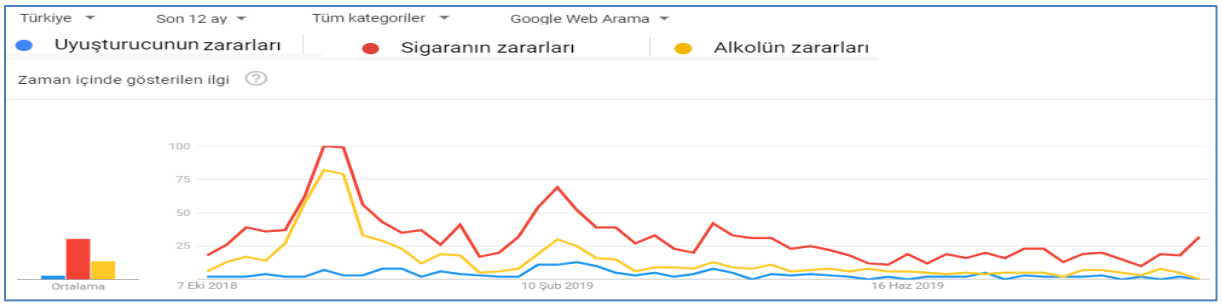
Grafik 1. Son 12 ayda (1 Ekim 2018 ve 1 Ekim 2019 tarihleri arasında) Türkiye'de Google Web'te tüm kategorilerde obezite, kalp hastalıkları ve depresyon terimlerinin aranma oranları.



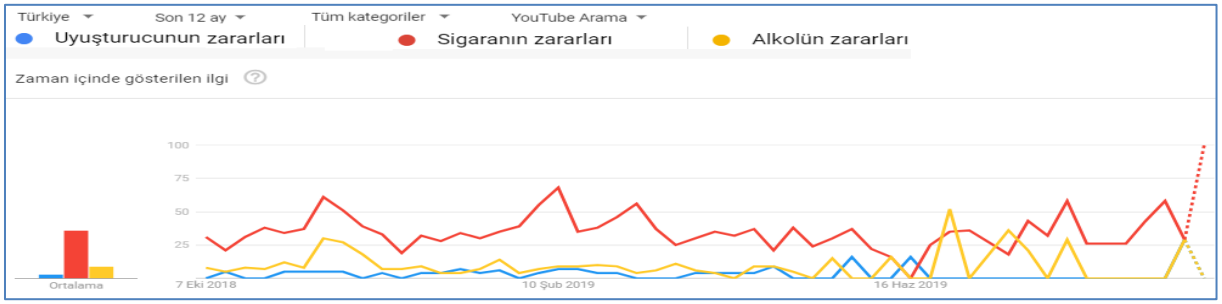
Grafik 2. Son 12 ayda Türkiye'de Google Youtube'da tüm kategorilerde obezite, kalp hastalıkları ve depresyon terimlerinin aranma oranları.



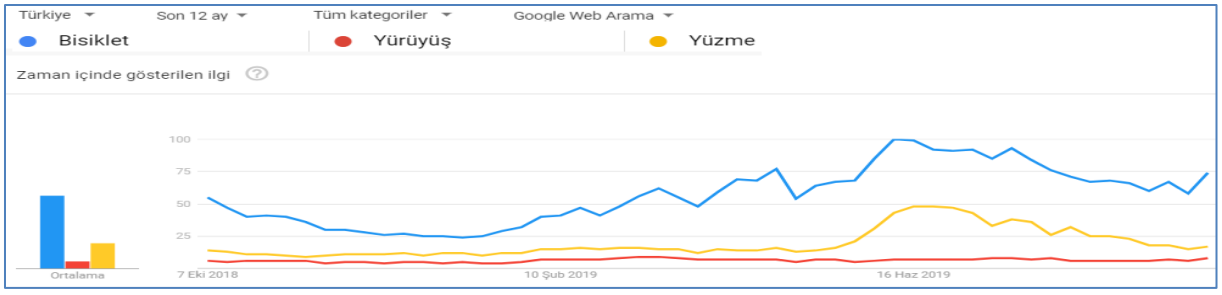
Grafik 3. Son 12 ayda Türkiye'de Google web'te tüm kategorilerde uyuşturucunun zararları, sigaranın zararları ve alkolun zararları terimlerinin aranma oranları.



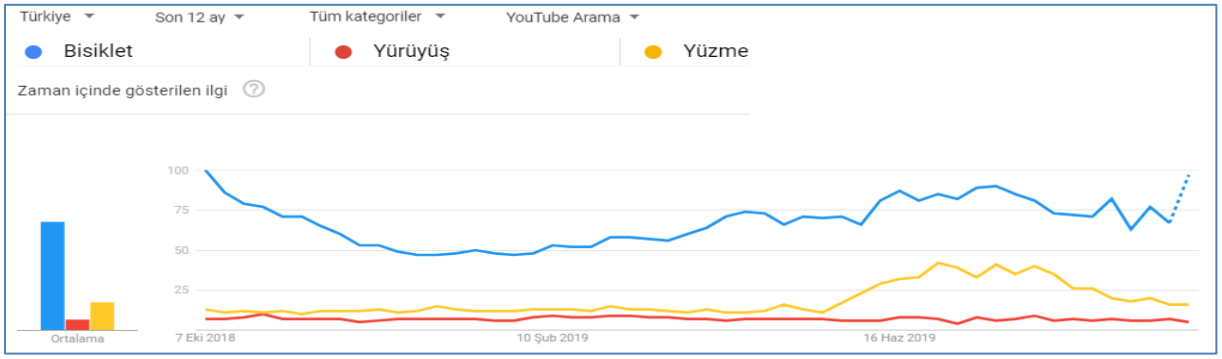
Grafik 4. Son 12 ayda Türkiye'de Youtube'ta tüm kategorilerde uyuşturucunun zararları, sigaranın zararları ve alkolun zararları terimlerinin aranma oranları.



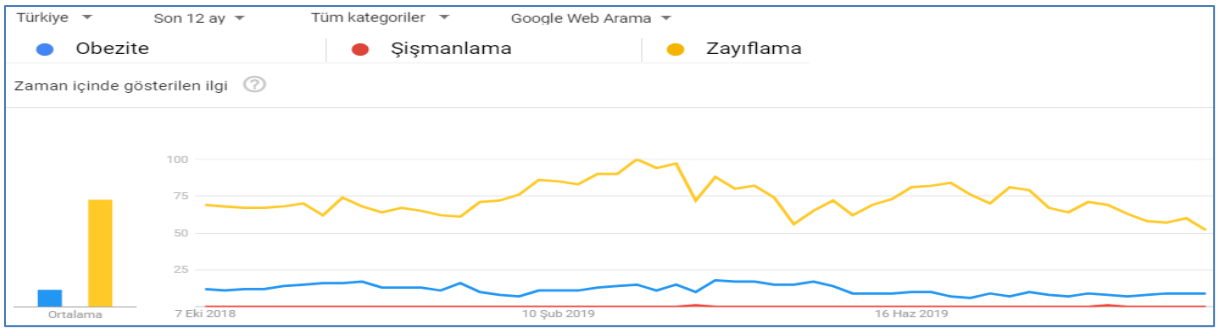
Grafik 5. Son 12 ayda Türkiye'de Google Web'te tüm kategorilerde bisiklet, yürüyüş ve yüzme terimlerinin aranma oranları.



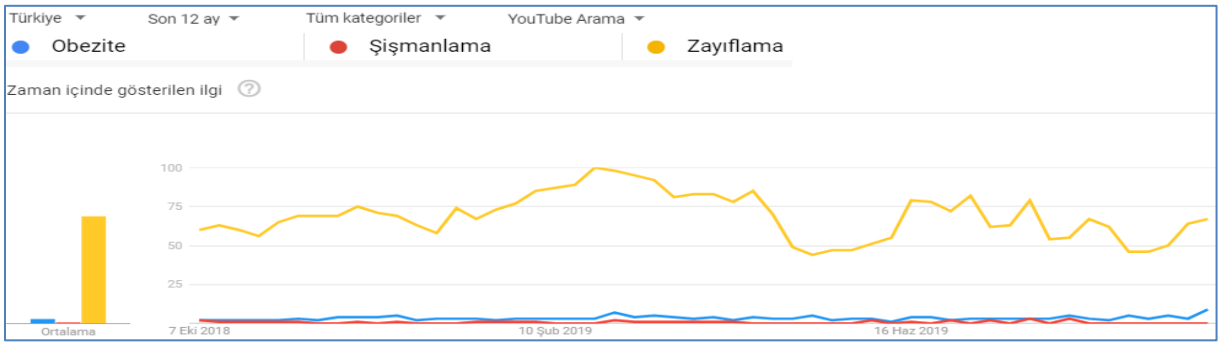
Grafik 6. Son 12 ayda Türkiye'de Youtube'ta tüm kategorilerde bisiklet, yürüyüş ve yüzme terimlerinin aranma oranları.



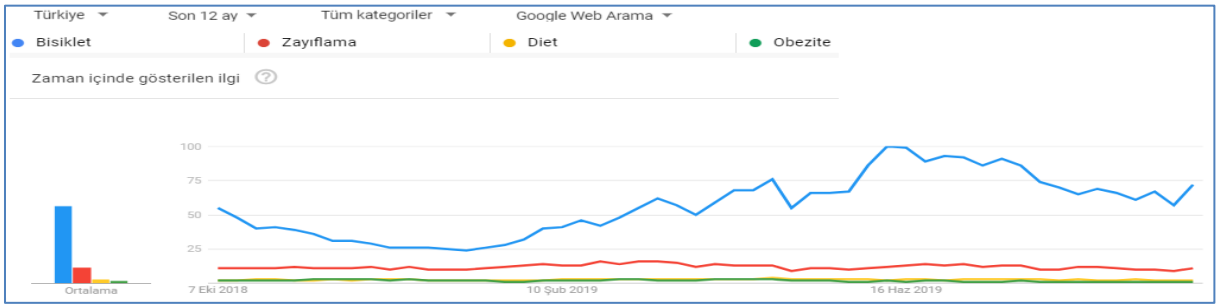
Grafik 7. Son 12 ayda Türkiye'de Google web'te tüm kategorilerde obezite, şişmanlama ve zayıflama terimlerinin aranma oranları.



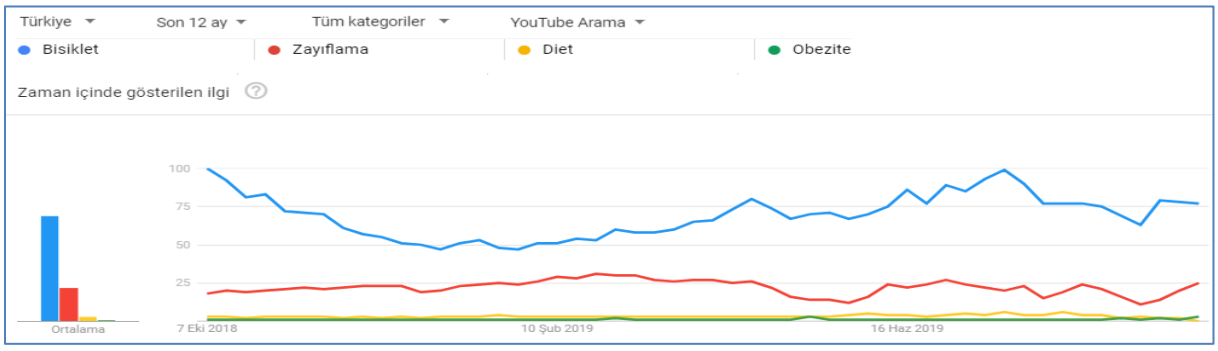
Grafik 8. Son 12 ayda Türkiye'de Youtube'ta tüm kategorilerde obezite, şişmanlama ve zayıflama terimlerinin aranma oranları.



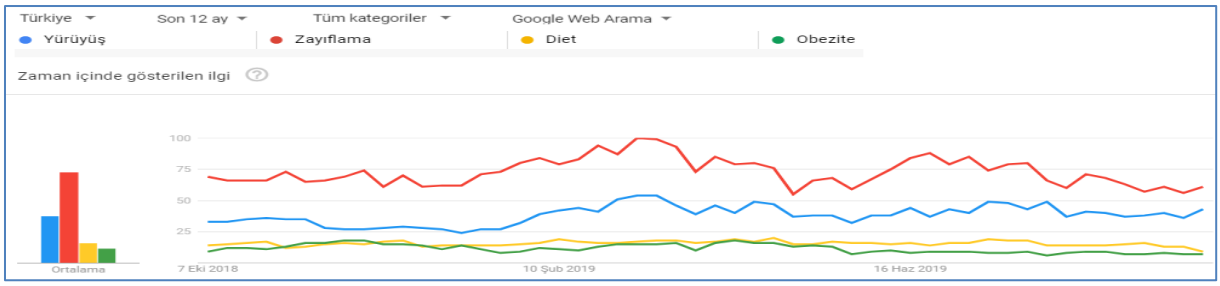
Grafik 9. Son 12 ayda Türkiye'de Google Web'te tüm kategorilerde bisiklet, zayıflama, diet ve obezite terimlerinin aranma oranları.



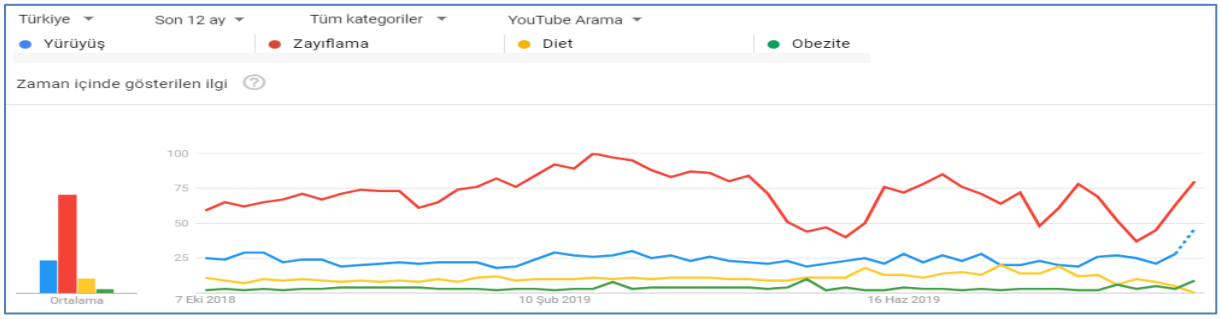
Grafik 10. Son 12 ayda Türkiye'de Youtube'ta tüm kategorilerde bisiklet, zayıflama, diet ve obezite terimlerinin aranma oranları.



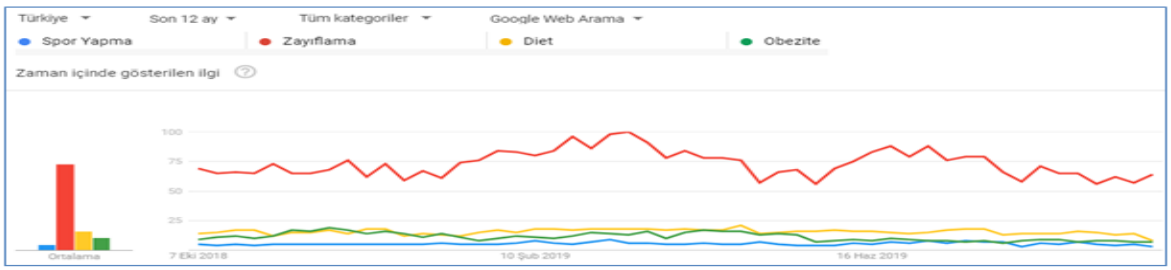
Grafik 11. Son 12 ayda Türkiye'de Google Web'te tüm kategorilerde yürüyüş, zayıflama, diet ve obezite terimlerinin aranma oranları.



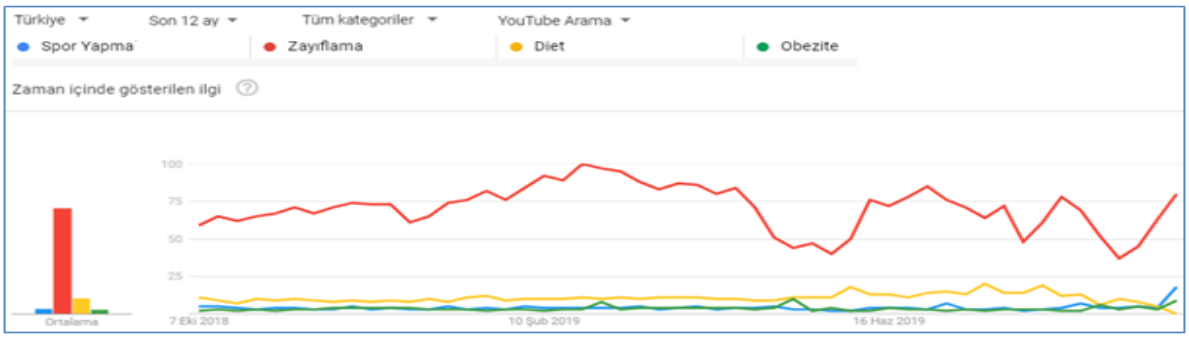
Grafik 12. Son 12 ayda Türkiye'de Youtube'ta tüm kategorilerde yürüyüş, zayıflama, diet ve obezite terimlerinin aranma oranları.



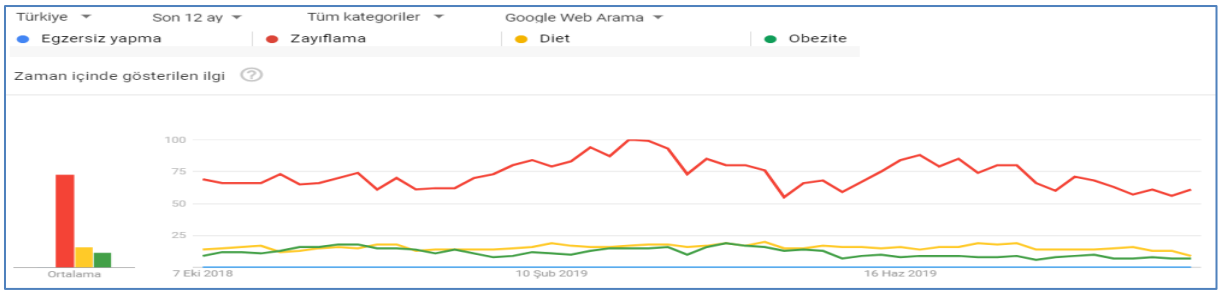
Grafik 13. Son 12 ayda Türkiye'de Google Web'te tüm kategorilerde spor yapma, zayıflama, diet ve obezite terimlerinin aranma oranları.



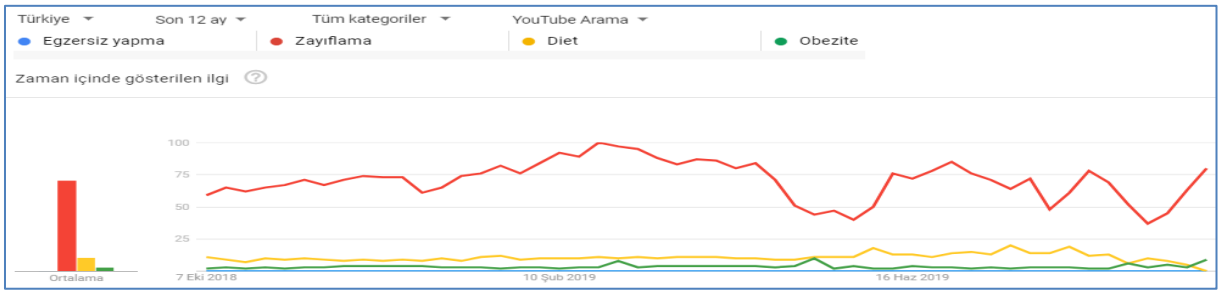
Grafik 14. Son 12 ayda Türkiye'de Youtube'ta tüm kategorilerde spor yapma, zayıflama, diet ve obezite terimlerinin aranma oranları.



Grafik 15. Son 12 ayda Türkiye'de Google Web'te tüm kategorilerde spor yapma, zayıflama, diet ve obezite terimlerinin aranma oranları.



Grafik 16. Son 12 ayda Türkiye'de Google Web'te tüm kategorilerde egzersiz yapma, zayıflama, diet ve obezite terimlerinin aranma oranları.



Tartışma

Son 12 ayda (1 Ekim 2018 ve 1 Ekim 2019 tarihleri arasında) Türkiye'de Google ve Youtube'da tüm kategorilerde toplum sağlığının göstergeleri olan obezite, kalp hastalıkları ve depresyon terimlerinin içinde en çok depresyon teriminin, obezite ve kalp hastalıkları terimleri ikinci ve üçüncü sırada yer almaktadır (Grafik 1 ve 2). Yine, hem Google Web'te hem de Youtube'ta tüm kategorilerde toplum sağlığının göstergeleri olan uyuşturucunun zararları, sigaranın zararları ve alkolun zararları terimlerinin içinde en çok sigaranın zararları teriminin, alkolün ve uyuşturucunun zararları terimleri ikinci ve üçüncü sırada yer almaktadır (Grafik 3 ve 4). Haziran ayı içerisinde alkol zehirlenmesine bağlı ölüm olayları alkolün zararlarına olan ilgiyi belirgin bir şekile artırdığı görülmektedir. Hem Google Web'te hem de Youtube'ta tüm kategorilerde toplumda sağlığının göstergeleri olan fiziksel aktivitelerden bisikletin birinci, yürüyüşün ikinci ve yüzmenin üçüncü sırada arandığı görülmektedir (Grafik 5 ve 6). Google web ve Youtube'ta tüm kategorilerde en çok zayıflama, ikinci sırada obezite ve üçüncü sırada şişmanlama terimlerinin arandığı görülmektedir (Grafik 7 ve 8).Google web ve Youtube'ta tüm kategorilerde sağlığın geliştirilmesi ile ile ilgili bisiklet, zayıflama, diet ve obezite terimlerinin içinde en çok bisiklet, ikinci sırada zayıflama, üçüncü sırada ise diet ve obezite terimleri aranmaktadır (Grafik 9 ve 10). Google web ve Youtube'ta tüm kategorilerde sağlığın geliştirilmesi ile ile ilgili yürüyüş, zayıflama, diet ve obezite terimlerinin içinde en çok zayıflama, ikinci sırada yürüyüş, üçüncü sırada ise diet ve obezite terimleri aranmaktadır (Grafik 11 ve 12). Google web ve Youtube'ta tüm kategorilerde spor yapma, zayıflama, diet ve obezite terimleri içinde zayıflamanın en çok, dietin ikinci sırada, spor yapma ve obezitenin üçüncü sırada arandığı görülmektedir (Grafik 13 ve 14). Google web ve Youtube'ta tüm kategorilerde en çok zayıflama, ikinci sıra diet ve obezite, üçüncü sırada egzersiz yapma terimleri aranmaktadır (Grafik 15 ve 16).

Özetle, depresyonun obezite ve kalp hastalıklarından daha çok ön plana çıktığı ve sigara kullanmanın zararları konusunda toplumsal farkındalığın arttığı bir ortamda, fiziksel etkinlik olarak toplum bisiklete, yürüyüş ve yüzmeden daha çok ilgi göstermektedir. Bisiklet ve yürüyüş konusunda Sağlık Bakanlığının son yıllardaki tanıtım çalışmaları etkili olmuştur. Yine de, düzenli fiziksel aktiviteye katılım konusunda Avrupa'da Türkiye en düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip ülke konumundadır (Aksoy ve Ziyagil, 2017). .

Sonuç olarak, fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili terimlerin aranma oranlarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi ile ulusal fiziksel uygunluk ve halk sağlığı stratejilerinin belirlenmesine ışık tutacak veri tabanı oluşturulması mümkün olabilir.

Kaynaklar

Aksoy, Y. & Ziyagil, M.A. (2017). *Effects of education and socioeconomic status on regular physical activity levels in males and females*. 7th World Conference on Educational Technology Researches (WCETR-2017), AAB College, Pristina, Republic of Kosovo. P, 10.

Bottenburg, M. (2011). *Sport participation in the EU*: trends and differences, p., 19.

WHO. Global strategy on diet, physical activity and health. (2013). 2013th ed. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

SB891

Egzersiz yapan ve sedanter genç yetişkin erkek ve kadınların vücut kütle indeksi ve deri kıvrımı kalınlığı arasındaki ilişki

Relationship between body mass index and skinfold thickness of exercised and sedentary young adults in male and females

***Hüseyin ASLAN[1], **Mehmet Akif ZİYAGİL[2]**

E-mail: **1** 42aslan4201@gmail.com ,

2 mziyagil@gmail.com,

* Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi-Konya.
** Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi-Mersin.

Özet

Giriş ve amaç: Vücut kütle indeksi (VKİ) ve toplam deri kıvrımı kalınlığı (TDKK) genç yetişkinlerde vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Türkiye'de genç insanlarda VKİ ve TDKK arasındaki ilişkinin egzersiz yapmaya bağlı nasıl farklılaştığı bilinmemektedir. Bu çalışmanın amacı, düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve sedanter 19-21 yaşları arasındaki genç yetişkinlerin vücut kitle indeksi ile 7 deri kıvrımı toplamı arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Yöntem: Veriler, 2014 yılında Amasya Üniversitesinde eğitim gören 18 ile 21 yaşları arasındaki 500 erkek ve 111 kadın olmak üzere toplam 611 katılımcıdan toplanmıştır. Erkek ve kadın katılımcıların her yaş grubunda, VKİ, kilogram cinsinden vücut ağırlığının metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünerek hesaplanmıştır. Holtain skinfold kaliper ile biseps, triseps, subskapula, göğüs, karın, uyluk ve baldır bölgesinden uzman araştırmacı tarafından alınan 7 Deri Kıvrımı Kalınlığı Toplamı (7 TDKK) vücut yağ oranının değerlendirilmesinde kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebi ile değişkenlerin arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Spearman sıralı korelasyon analizi kullanılmıştır. .

Bulgular: Hem erkek hem de genç kadın yetişkinlerde egzersiz yapan ve sedanterler arasında VKİ ile TDKK değerleri arasındaki ilişki farklılaşmaktadır. Sadece 20 yaş grubu hariç 18, 19 ve 21 yaş gruplarında VKİ ve TDDK arasındaki anlamlı ilişki egzersiz yapanlarda daha büyüktür. Diğer yanda kadınlarda 21 yaş grubu hariç 18, 19 ve 20 yaş gruplarında VKİ ve TDDK arasındaki anlamlı ilişki egzersiz yapanlarda daha büyüktür. Kadınlarda VKİ ve DDKT arasındaki anlamlı ilişki erkeklerden daha yüksektir.

Sonuç: VKİ ile TDKK arasındaki ilişki farklı yaşlardaki boy uzunluğu ve vücut ağırlığındaki farklılaşmaya bağlı olarak değişmektedir. Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde, VKİ ve TDKK geçerliliği altın metot olarak kullanılan DXA/DEXA (Dual-energy X-ray absorptiometry) ölçümleri ile ilişkilendirilerek yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: VKİ, deri kıvrımı kalınlığı, fiziksel aktivite.

Abstract

Introduction and Purpose: Both body mass index (BMI) and total skinfold thickness (TST) are interchangeably used in the assessment of body composition in young adults. Thus, this study aims to investigate the relationship between BMI and TST in young adults depending regular physical activity.

Method: The data were collected from a total of 611 young participants including 500 male and 111 females aged 18 to 21 years old students from Amasya University in the year of 2014. For each group, BMI was calculated by dividing the body weight in kilograms by the square of the height in meters. TST measurements

taken by the Holtain skinfold caliper from biceps, triceps, sub-scapula, chest, abdomen, thigh and calf skinfolds. Spearman rank order correlation analysis was used to determine the relationships between the variables because the data did not show normal distribution.

Results: In both male and females, the relationship of BMI and TST between exercised and sedentary participants differentiated in male and females. The level of significant relationships in exercised male participants was higher those of sedentary counterparts in all age groups except 20-year-old group. On the other hand, the level of significant relationships in exercised female participants was higher those of sedentary counterparts in all age groups except 21-year-old group. The level of significance level of relation between BMI and TSK was higher in females than in males.

Conclusion: The relationship between BMI and TST varies not only depending on participation exercise but also the changes of body height and body weight at different ages. In the evaluation of body composition, the validity of BMI and TST is suggested to be correlated with DXA / DEXA (Dual-energy X-ray absorptiometry) measurements.

Keywords: BMI, total skinfold thickness, regular physical activity**.**

Giriş

Sağlığı tehdit eden vücutta anormal yağ birikimi olarak tanımlanan aşırı kiloluk ve şişmanlık, günümüzde artan oranlarda sağlığı tehdit etmektedir (UNICEF, WHO, 2015). Vücut kütle indeksi (VKİ), yetişkinlerde aşırı kiloluğu ve obeziteyi belirlemek için kullanılan boy uzunluğu için uygun vücut ağırlığını gösteren basit bir indekstir. Diğer yanda, deri kıvrımı kalınlığı doğruluğu kanıtlanmış anatomik noktalardan kaliper ile alınan ölçümlerde vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde kullanılmaktadır (Hume & Marfell-Jones, 2008)

Bazı çalışmalarda VKİ değişikliklerinin yağlanmadaki değişimleri doğru yansıtmayabileceğini bildirmektedir (Demerath et al. 2006; Daniels et al.1997). VKİ'nin vücut yağ kütlesinin doğru göstergesi olmamasına (Pietrobelli et al. 1998) karşın VKİ'deki değişimlerin vücut yağ dokusunun boyutu ve sayısındaki değişimleri yansıttığı da rapor edilmiştir (Rolland-Cachera et al. 2003). Enine kesit araştırmaların sınırlılığı içerisinde, deri kıvrım kalınlıklarının VKİ'ye kıyasla metabolik riskin daha doğru bir değerlendirmesini sağlamadığı gösterilmiştir (Freedman et al. 2009).

Küresel anlamda vücut yağ kütlesi ile ilişkili insanları zayıf, normal, aşırı kilolu ve şişman olarak sınıflayan VKİ, deri altı yağ kalınlığı ölçüm yöntemine kıyasla daha ucuz ve kolaylıkla kullanılan bir yöntemdir (WHO, 2006). Yaş, cinsiyet, olgunluk, fiziksel aktivite seviyesine ve genetik özelliklere bağlı değişim gösteren (Morimoto et al.2007; Srdic et al. 2012) VKİ ve deri kıvrımı kalınlığının Türkiye'deki 18-21 yaşları arasındaki genç yetişkinlerin vücut kompozisyonun değerlendirilmesinde değişimli olarak kullanılıp kullanılmayacağı araştırılmasına ihtiyaç vardır. Böylece bu çalışmada, düzenli fiziksel ve sportif etkinliklere katılan ve sedanter 18-21 yaşları arasındaki erkek ve kız çocuklarda aşırı kiloluk ve obezite yaygınlığı ile vücut kütle indeksi ve deri kıvrımı kalınlıkları arasındaki ilişkinin analiz edilmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Bu çalışmanın Katılımcıları, 2014 yılında Amasya Üniversitesinde eğitim gören 18, 19, 20 ve 21 yaşlarındaki 500 erkek ve 111 kadın olmak üzere toplam 611 üniversite öğrencisinden ibarettir. Katılımcıları yalın ayak şort ve tişört giymiş durumda vücut ağırlığı 0.1 kg hassaslıkta bir kantarda ve boy uzunluğu bu kantardaki metal bir çubuk vasıtasıyla 0.1 cm hassaslıkta boy ölçer aleti ile ölçülmüştür. Vücut ağırlığının metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesi (kg/m^2) ile hesaplanmıştır. Deri kıvrımı ölçümler, katılımcılar ayakta dik dururken sağ taraftan vücudun deri kıvrımı kalınlıklarının ölçümü için her açıda 10 g/sq mm basınç uygulayan Holtain marka skinford kaliper kullanılmıştır. Deri kalınlığının ölçümünde başparmak ile işaret parmağı arasındaki deri altı yağ tabakası ve kalınlığı kas dokusundan ayrılacak kadar hafifçe yukarı çekilerek Kaliper parmaklardan yaklaşık 1cm uzağa yerleştirilerek tutulan deri kıvrımı kalınlığı kaliper üzerindeki göstergeden 2-3 saniye arasında okunmuştur (Zorba ve Ziyagil, 1995). Subskapula, triseps, biseps, göğüs, karın, uyluk ve baldır ölçümlerinden oluşan 7 deri kıvrımı toplam skoru vücut yağ oranının değerlendirilmesinde kullanılmıştır (Zorba ve Ziyagil, 1995).

Aritmetik ortalama ve standart sapma (X±SD) değerlerinin gruplara göre sunulmasından sonra verilerin normal dağılım göstermemesi dolayı değişkenlerin arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Spearman'ın sıralı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Bulgular

Yaş Gruplarına göre düzenli egzersiz yapan ve sedanter erkek ve kadın üniversitelilerin antropometrik özellikleri Tablo 1 ve 2'de gösterilirken yaş gruplarına göre düzenli egzersiz yapan ve sedanter erkek ve kadın üniversitelilerin beden kütle indeksi ve 7 skinfold toplamı arasındaki ilişki Tablo 3'te sunulmuştur.

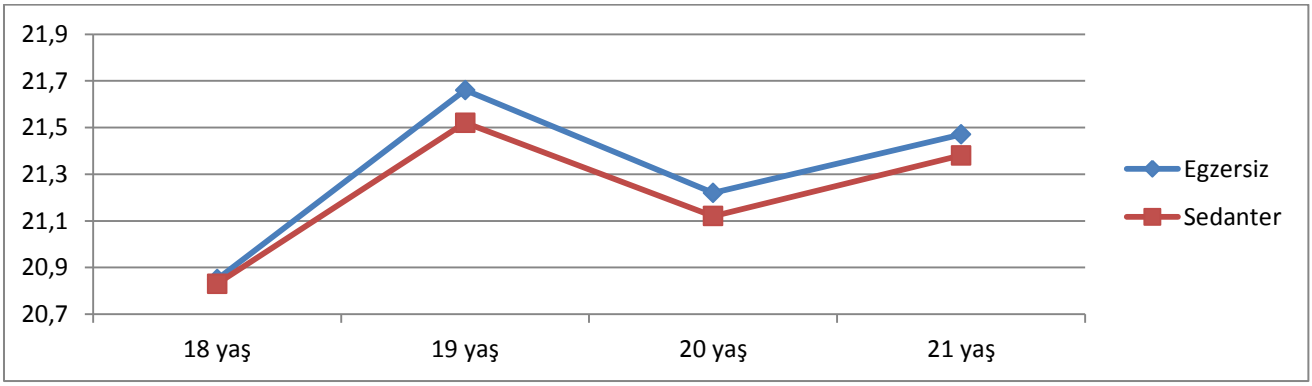
Erkeklerde yaş gruplarına göre egzersiz yapan ve sedanterlerin VKİ ortalamalarının kıyaslaması Grafik 1'de sunulurken yaş gruplarına göre kadınlarda egzersiz yapan ve sedanterlerin VKİ ortalamalarının kıyaslaması Grafik 2'de gösterilmiştir.

Yaş gruplarına göre egzersiz yapan ve sedanter erkeklerin VKİ ve 7 skinfold toplamı arasındaki ilişkinin kıyaslanması Grafik 3'te gösterilirken yaş gruplarına göre egzersiz yapan ve sedanter kadınların VKİ ve 7skinfold toplamları arasındaki ilişki Grafik 4'te gösterilmiştir.

Tablo 1. Yaş Gruplarına göre düzenli egzersiz yapan ve sedanter erkek üniversitelilerin antropometrik özellikleri.

		18 Yaş			19 Yaş			20 yaş			21 yaş		
Değişkenler	**Grup**	**N**	**A.Ort.**	**S.S.**	**N**	**A.Ort.**	**S.S.**	**N**	**A.Ort.**	**S.S.**	**N**	**A.Ort.**	**S.S.**
Boy Uzunluğu (cm)	**Egzersiz**	**16**	170,94	7,62	**23**	173,74	7,09	**35**	173,40	6,80	**56**	173,13	6,13
	Sedanter	**44**	171,23	7,33	**64**	172,75	6,48	**85**	172,45	5,83	**177**	173,49	5,87
	Toplam	**60**	171,15	7,34	**87**	173,01	6,62	**120**	172,73	6,11	**233**	173,40	5,92
Vücut Ağırlığı (kg)	**Egzersiz**	**16**	60,63	5,01	**23**	64,09	7,84	**35**	65,23	8,59	**56**	64,32	6,49
	Sedanter	**44**	61,11	7,20	**64**	64,23	6,43	**85**	62,86	6,86	**177**	64,35	6,45
	Toplam	**60**	60,98	6,65	**87**	64,20	6,78	**120**	63,55	7,45	**233**	64,34	6,45
Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	**Egzersiz**	**16**	20,85	2,54	**23**	21,22	2,14	**35**	21,66	2,31	**56**	21,47	2,02
	Sedanter	**44**	20,83	2,02	**64**	21,52	1,75	**85**	21,12	1,91	**177**	21,38	1,93
	Toplam	**60**	20,83	2,15	**87**	21,44	1,85	**120**	21,28	2,04	**233**	21,40	1,94
Biseps Deri Kıvrımı (mm)	**Egzersiz**	**16**	3,28	0,97	**23**	3,68	0,61	**35**	3,57	0,97	**56**	3,37	0,60
	Sedanter	**44**	3,34	0,78	**64**	3,23	0,56	**85**	3,36	1,21	**177**	3,34	0,77
	Toplam	**60**	3,33	0,83	**87**	3,35	0,61	**120**	3,42	1,15	**233**	3,35	0,73
Triseps Deri Kıvrımı (mm)	**Egzersiz**	**16**	5,70	1,17	**23**	7,17	2,29	**35**	7,81	3,18	**56**	6,64	1,99
	Sedanter	**44**	6,15	1,86	**64**	6,32	2,45	**85**	6,06	1,98	**177**	6,02	1,75
	Toplam	**60**	6,03	1,71	**87**	6,54	2,43	**120**	6,57	2,51	**233**	6,17	1,82
Subskapula Deri Kıvrımı (mm)	**Egzersiz**	**16**	7,25	1,29	**23**	8,37	2,14	**35**	9,40	1,85	**56**	8,65	1,89
	Sedanter	**44**	7,31	1,98	**64**	7,70	1,66	**85**	7,99	1,90	**177**	8,49	1,80
	Toplam	**60**	7,29	1,81	**87**	7,87	1,81	**120**	8,40	1,98	**233**	8,52	1,82
Karın Deri Kıvrımı (mm)	**Egzersiz**	**16**	8,17	2,89	**23**	11,42	6,31	**35**	12,21	5,26	**56**	11,22	5,29
	Sedanter	**44**	8,31	3,99	**64**	8,60	3,53	**85**	9,14	3,88	**177**	8,97	3,25
	Toplam	**60**	8,27	3,71	**87**	9,34	4,57	**120**	10,03	4,53	**233**	9,51	3,94
Göğüs Deri Kıvrımı (mm)	**Egzersiz**	**16**	5,02	3,66	**23**	5,21	2,17	**35**	5,31	1,82	**56**	4,96	1,59
	Sedanter	**44**	4,42	1,52	**64**	4,30	0,91	**85**	4,54	1,56	**177**	4,63	2,54
	Toplam	**60**	4,58	2,27	**87**	4,54	1,41	**120**	4,76	1,67	**233**	4,71	2,35
Uyluk Deri Kıvrımı (mm)	**Egzersiz**	**16**	8,81	2,74	**23**	10,56	3,84	**35**	11,05	4,25	**56**	9,86	3,96
	Sedanter	**44**	8,84	3,03	**64**	8,33	2,72	**85**	8,63	3,46	**177**	9,22	5,19
	Toplam	**60**	8,83	2,93	**87**	8,92	3,19	**120**	9,33	3,85	**233**	9,37	4,92
Baldır Deri Kıvrımı (mm)	**Egzersiz**	**16**	6,92	2,40	**23**	7,90	2,70	**35**	7,75	4,28	**56**	6,83	2,61
	Sedanter	**44**	6,33	2,40	**64**	7,05	4,51	**85**	6,10	2,29	**177**	6,06	2,19
	Toplam	**60**	6,49	2,39	**87**	7,27	4,11	**120**	6,58	3,09	**233**	6,24	2,32
7 Deri Kıvrımı Toplamı (mm)	**Egzersiz**	**16**	45,15	11,03	**23**	54,31	17,87	**35**	57,10	18,01	**56**	51,53	15,18
	Sedanter	**44**	44,70	12,83	**64**	45,51	12,85	**85**	45,81	13,00	**177**	46,74	12,25
	Toplam	**60**	44,82	12,28	**87**	47,84	14,76	**120**	49,10	15,45	**233**	47,89	13,14

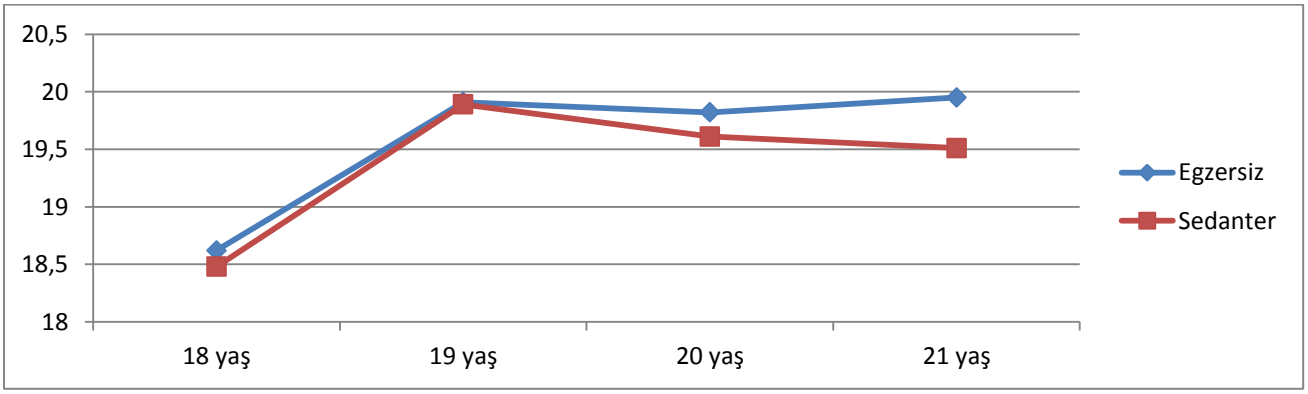
Grafik 1. Erkeklerde yaş gruplarına göre egzersiz ve sedanter erkeklerin VKİ ortalamaları.



Tablo 2. Yaş Gruplarına göre düzenli egzersiz yapan ve sedanter kadın üniversitelilerin antropometrik özellikleri.

Değişkenler	Grup	18 Yaş			19 Yaş			20 yaş			21 yaş		
		N	A.Ort.	S.S.	N	A.Ort.	S.S.	N	A.Ort.	S.S.	N	A.Ort.	S.S.
Boy Uzunluğu (cm)	Egzersiz	9	165,44	5,05	16	165,56	5,49	14	162,36	5,73	17	162,47	7,15
	Sedanter	8	164,25	6,63	11	160,82	5,60	12	163,17	7,49	24	163,13	4,70
	Toplam	17	164,88	5,69	27	163,63	5,92	26	162,73	6,48	41	162,85	5,77
Vücut Ağırlığı (kg)	Egzersiz	9	50,89	6,17	16	54,63	5,99	14	52,21	5,75	17	52,65	5,82
	Sedanter	8	49,88	5,22	11	51,45	5,07	12	52,00	4,05	24	52,00	7,31
	Toplam	17	50,41	5,59	27	53,33	5,75	26	52,12	4,94	41	52,27	6,66
Vücut Kitle İndeksi (VKİ)	Egzersiz	9	18,62	2,45	16	19,91	1,81	14	19,82	2,05	17	19,95	1,95
	Sedanter	8	18,48	1,49	11	19,89	1,62	12	19,61	2,01	24	19,51	2,33
	Toplam	17	18,55	1,99	27	19,90	1,70	26	19,72	1,99	41	19,69	2,17
Biseps Deri Kıvrımı (mm)	Egzersiz	9	6,22	2,53	16	6,86	1,90	14	6,30	2,44	17	11,69	15,58
	Sedanter	8	5,69	1,02	11	6,51	1,91	12	5,90	1,82	24	5,52	2,49
	Toplam	17	5,97	1,93	27	6,72	1,88	26	6,12	2,14	41	8,08	10,49
Triseps Deri Kıvrımı (mm)	Egzersiz	9	13,59	3,70	16	13,70	3,91	14	12,74	3,60	17	12,68	3,62
	Sedanter	8	12,70	3,45	11	11,79	2,93	12	12,38	3,55	24	11,78	4,03
	Toplam	17	13,17	3,50	27	12,92	3,61	26	12,58	3,51	41	12,15	3,84
Subskapula Deri Kıvrımı (mm)	Egzersiz	9	11,08	3,12	16	13,34	3,72	14	11,49	2,86	17	12,16	3,34
	Sedanter	8	12,26	2,24	11	13,57	6,27	12	12,49	4,05	24	11,58	2,90
	Toplam	17	11,64	2,73	27	13,43	4,81	26	11,95	3,43	41	11,82	3,06
Karın Deri Kıvrımı (mm)	Egzersiz	9	18,08	7,62	16	25,06	3,53	14	22,08	5,85	17	25,05	6,48
	Sedanter	8	18,26	6,07	11	23,14	7,25	12	23,43	6,99	24	20,44	5,87
	Toplam	17	18,16	6,72	27	24,28	5,33	26	22,70	6,31	41	22,35	6,47
Göğüs Deri Kıvrımı (mm)	Egzersiz	9	10,21	4,27	16	11,68	2,85	14	9,86	2,75	17	10,24	3,65
	Sedanter	8	11,33	3,23	11	13,04	4,42	12	12,03	4,34	24	10,52	3,43
	Toplam	17	10,74	3,74	27	12,23	3,56	26	10,86	3,67	41	10,40	3,48
Uyluk Deri Kıvrımı (mm)	Egzersiz	9	21,84	4,72	16	22,96	5,82	14	22,47	6,23	17	24,11	4,77
	Sedanter	8	21,08	4,58	11	20,95	6,83	12	21,48	4,59	24	20,25	4,79
	Toplam	17	21,48	4,52	27	22,14	6,20	26	22,01	5,45	41	21,85	5,10
Baldır Deri Kıvrımı (mm)	Egzersiz	9	15,37	4,64	16	16,89	4,85	14	16,34	4,72	17	15,78	4,39
	Sedanter	8	13,60	3,45	11	17,67	5,33	12	14,11	4,10	24	12,70	5,41
	Toplam	17	14,54	4,10	27	17,21	4,97	26	15,31	4,50	41	13,98	5,18
7 Deri Kıvrımı Toplamı (mm)	Egzersiz	9	96,39	23,25	16	110,49	21,45	14	101,28	23,83	17	111,71	23,88
	Sedanter	8	94,91	18,94	11	106,66	24,42	12	101,83	24,70	24	92,31	21,20
	Toplam	17	95,69	20,68	27	108,93	22,32	26	101,53	23,75	41	100,35	24,09

Grafik 2. Kadınlarda yaş gruplarına göre egzersiz ve sedanter erkeklerin VKİ ortalamaları.

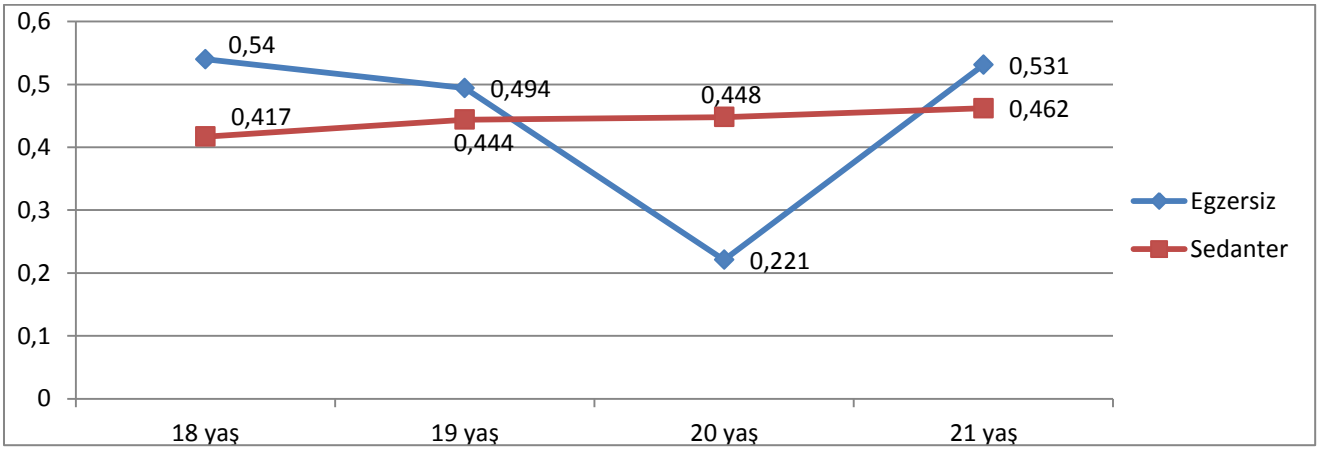


Tablo 3. Yaş Gruplarına göre düzenli egzersiz yapan ve sedanter erkek ve kadın üniversitelilerin BKİ ve 7 skinfold toplamı arasındaki ilişki.

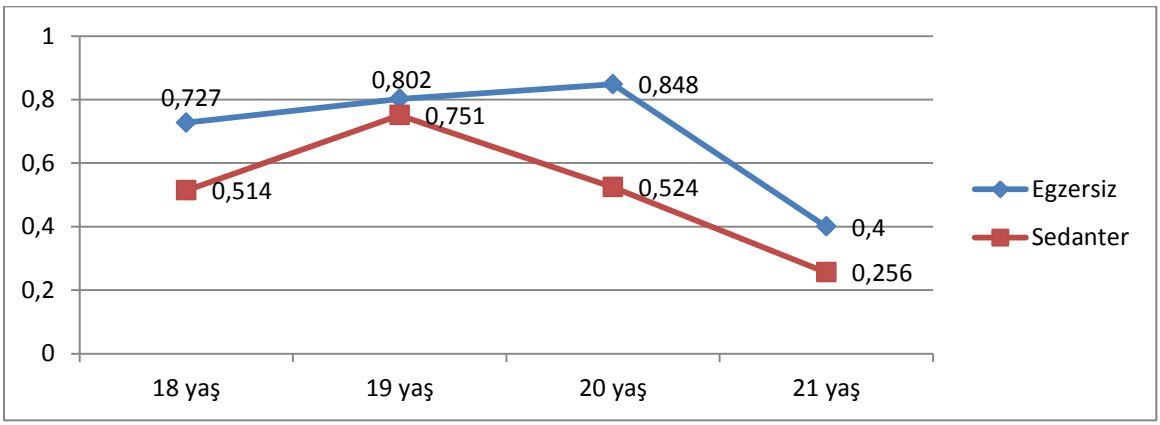
		YAŞ GRUPLARI			
	Gruplar	**18 yaş**	**19 yaş**	**20 yaş**	**21 yaş**
Erkek	**Egzersiz**	,540*	,494*	,221	,531**
	Sedanter	,417**	,444**	,448**	,462**
Kadın	**Egzersiz**	,727*	,802**	,848**	,400
	Sedanter	,514	751**	,524	,256

* İki grup arasında 0.05 seviyesinde anlamlı fark vardır.
** İki grup arasında 0.01 seviyesinde anlamlı fark vardır.

Grafik 3. Erkeklerde yaş gruplarına göre egzersiz ve sedanterlerde VKİ ve 7 skinfold toplamı arasındaki ilişki ortalamaları.



Grafik 4. Kadınlarda yaş gruplarına göre egzersiz yapan ve sedanterlerde VKİ ve 7skinfold toplamı arasındaki ilişki ortalamaları.



Egzersiz yapan kadınlarda 20 yaşa kadar artan VKİ ve 7 ST arasında ilişki 21 yaş grubunda azalmaktadır (p<0.01).Sedanter kadınlarda ise, 18 yaştan 19 yaşa doğru VKİ ve 7 ST arasında ilişki 21 yaşa kadar azalma eğilimi göstermektedir. Kadınlarda hem egzersiz yapanlarda hem de sedanterlerde 19 yaş grubunda VKİ ve 7 ST arasında ilişki en yüksek düzeydedir (r=,802, p<.01; r=,751, p<.01).

Tartışma

Aktif ve pasif yaşam tarzına sahip genç yetişkinlerde vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan VKİ ve TDKK değerlerinin kendi aralarındaki ilişkisi farklı yaş gruplarında nasıl bir yapıda olduğu bilinmemektedir. Bu çalışmanın amacı, düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve sedanter 19-21 yaşları arasındaki genç yetişkinlerin vücut kitle indeksi ile 7 deri kıvrımı toplamı arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Çalışmamızda, sedanter erkeklerde tüm yaş gruplarında VKİ ve 7 skinfold toplamı değişkenleri arasında ilişki gittikçe artarken ($p<0.01$) egzersiz yapan erkeklerde 20 yaşa kadar azalan VKİ ve 7 ST arasında ilişki 21 yaş grubunda anlamlı düzeyde artmaktadır. Erkeklerde egzersiz yapanlarda 18 ve 21 yaş grubunda VKİ ve 7 ST arasında ilişki en yüksek düzeydedir ($r=,540$, $p<.01$; $r=,531$, $p<.01$). Erkek sedanterlerde 20 ve 21 yaş grupların VKİ ve 7 ST arasında ilişki en yüksek düzeydedir ($r=,448$, $p<.01$; $r=,462$, $p<.01$).

Sadece 20 yaş grubu hariç 18, 19 ve 21 yaş gruplarında VKİ ve DDKT arasındaki anlamlı ilişki egzersiz yapanlarda daha büyüktür. Diğer yanda kadınlarda 21 yaş grubu hariç 18, 19 ve 20 yaş gruplarında VKİ ve DDKT arasındaki anlamlı ilişki egzersiz yapanlarda daha büyüktür. Kadınlarda VKİ ve DDKT arasındaki anlamlı ilişki erkeklerden daha yüksektir. Çalışmamızdaki erkek ve kadınlar arasındaki farklılıkları en iyi seksüel dimorfizmle açıklamak mümkündür ve erkeğin kadından daha büyük vücut yapısına sahip olmasına yol açmaktadır. Yetişkin erkek kadından % 7 daha uzun boyludur (Kirchengast, 2010). Yine egzersiz yapan ve sedanter gruplar arasındaki farklılaşmayı da Sentinelli ve ark. (2015) farklı egzersiz programlarına devam eden yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarında, nordik egzersiz ve suda aerobik yapan kadınların, egzersiz yapmayanlara göre vücut ağırlığı ve BKI değerlerinde azalma ile gösterilmişitir (Sentinelli et al. 2015). Deri kıvrım kalınlıklarının ölçülmesinde (WHO, 2006) önemli farklılıklar vardır, ölçüm hataları yağlanmanın seviyesi ile artmaktadır (Marks et al.1989). VKİ, diğer yöntemlerden (Bray et al. 2002) daha az vücut yağlılığını tahmin etmesine rağmen, başka bir çalışmanın bulguları, çeşitli risk faktörlerinin düzeylerinin VKİ ile deri kıvrımı kalınlıklarına kıyasla daha güçlü bir ilişki göstermediğini bildirmektedir. Vücudun yağ kütlesi ile yağsız kütlesini ayırt etmeyen VKİ'inin, yağlanmanın bir göstergesi olarak sınırlılıkları genelde bilinmektedir (Prentice & Jebb, 2001). Adölesanlarda obezite ve antropometrik ölçümler arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada, cinsiyet değişkeni dikkate alınmadığında VKİ'nin deri kıvrımı kalınlığı yağ yüzdesi ($r=.40$, $p<0.05$) ile anlamlı seviyede ilişkili olduğu bildirilmiştir (Bulduk et al. 2015). Ayrıca, birçok araştırmada VKİ ile vücut yağ oranı arasında orta düzeyde korelasyon ($r= , 0.7$). bildirilmiştir (Bray et al. 2002; Daniels et al.1997; Kerruish et al. 2002).

Çalışmamızın VKİ ile TDKK arasındaki ilişki farklı yaşlardaki boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ve fiziksel aktiviteye katılımda farklılaşmaya bağlı olarak değişmektedir. Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde, VKİ ve TDKK geçerliliği altın metot olarak kullanılan DXA/DEXA (Dual-energy X-ray absorptiometry) ölçümleri ile ilişkilendirilerek yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

Bray, G.A., DeLany, J.P., Volaufova, J., Harsha, D.W., Champagne, C. (2002). Prediction of body fat in 12-y-old African American and white children: evaluation of methods. Am J Clin Nutr. 6:980–90.

Bulduk, E.Ö., Süren, T., Bulduk, S. (2015). 10-15 Yaş Grubu Adölesanlarda Antropometrik Ölçümlerin Değerlendirilmesi. Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 2:24, 49-54.

Daniels SR, Khoury PR, Morrison JA. (1997). The utility of body mass index as a measure of body fatness in children and adolescents: differences by race and gender. Pediatrics; 99(6):804-7.

Demerath, E.W., Schuber, C.M., Maynard M, Sun, S.S., Chumlea, W.C., Pickoff, A. et al. (2006). Do changes in body mass index percentile reflect changes in body composition in children? Data from the Fels Longitudinal Study. Pediatrics;117:e487—95.

Hume, P. & Marfell-Jones, M. (2008) The importance of accurate site location for skinfold measurement, Journal of Sports Sciences, 26:12,

Kerruish, K.P., O'Connor, J., Humphries, I.R. et al. (2002). Body composition in adolescents with anorexia nervosa. Am J Clin Nutr;75:31–7.

Kirchengast, S. (2010).Gender Differences in Body Composition from Childhood to Old Age: An Evolutionary Point of View. *J Life Sci,* 2(1): 1-10.

Marks, G.C., Habicht, J.P., Mueller, W.H. (1989). Reliability, dependability, and precision of anthropometric measurements. The Second National Health and Nutrition Examination Survey 1976-1980. Am J Epidemiol; 130:578–87.

Morimoto, A., Nishimura, R., Sano, H., Matsudaira, T., Miyashita, Y., Shirasawa, T, *et al*. (2007). Gender differences in the relatioship between percent body fat and body mass index in Japanese children. Diabetes Res Clin Pract;78:123-5.

Prentice, A.M. & Jebb, S.A. (2001). Beyond body mass index. Obes Rev;2: 141–7.

Rolland-Cachera, M.F., Deheeger, M., Bellisle, F. (2003). The adiposity rebound and adult obesity. In: Madeiros-Neto G, Halpern A, Bouchard C, editors. Progress in obesity research: 9. Proceedings of the 9th International Congress on Obesity. London: John Libbey Eurotext Ltd; p.456—62.

Srdic, B., Obradovic, B., Dimitric, G,, Stokic, E., Babovic, S. (2012). Relationship between body mass index and body fat in children: Age and gender differences. Obes Res Clin Pract;6:167-73.

UNICEF, WHO, World Bank. (2015). Levels and trends in child malnutrition: UNICEF-WHO-World Bank joint child malnutrition estimates. UNICEF, New York; WHO, Geneva; World Bank, Washington DC.

WHO (2006). Multicentre Growth Reference Study Group. Reliability of anthropometric measurements in the WHO multicentre Growth Reference Study. Acta Paediatr Suppl;450:38–46.

Zorba, E. & Ziyagil, M.A. (1995). Body Composition and Measurement Methods. Trabzon, Turkey: GEN Publishing Office and advertising.

SB892

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖZEL YETENEK SINAVI DEĞİŞKENLERİNİN BAŞARI İLE İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPECIAL ABILITY EXAM VARIABLES AND SUCCESS IN THE FACULTY OF SPORT SCIENCES

[1]Mehmet Akif ZİYAGİL* [2]Ferhat BÜYÜKKALKAN**

E-mail: [1] mziyagil@gmail.com
[2] fbuyukkalkan@gmail.com

* Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi-Mersin.
** Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi-Giresun.

Özet

Giriş ve amaç: Cimnastik serisi, kasalardaki topları değiştirme, hentbol atış, basketbol atış, futbol ayak vuruşu temel becerileri ile çeviklik, hareketlilik, reaksiyon süresi, yön değiştirme ve denge gibi temel motor becerilerin ve doğru karar verme yeteneğinin ölçülmesini amaçlayan beceri koordinasyon parkur puanından hesaplanan Özel Yetenek Sınavı Puanı (ÖYSP), Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP) ve Temel Yetenek sınavı puanlarından ÖSYM'nin belirlediği Yerleştirme Puanına (YP) formülü kullanılarak adaylar erkek ve kadınlarda belirlenen kontenjanlara ve bölüm tercih sıralamasına göre Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi I. ve II. öğretim programlarına yerleştirilmiştir. Böylece bu çalışma, yerleştirme puanı ile cimnastik, kasalardaki topları değiştirme, hentbol atış, basketbol atış, futbol kaleye vuruş aşamalarında elde edilen puanlar arasında ilişkiyi araştırmaktadır.

Yöntem: Beceri koordinasyon parkurunda sıralamada ilk % 50'ye giren 149 erkek ve 30 kadın adayın yerleştirme puanları hesaplanmıştır. Adaylar beceri koordinasyon parkurunun 5 aşamasında başarılı ve başarısız hareketlerine saniye cinsinden artı (+) ve eksi (-) puanlar verilerek, eksi puanlar parkuru tamamlama süresine eklenirken, artı puanlar parkuru tamamlama süresinden çıkarılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle değişkenler arasındaki ilişkinin test edilmesinde non-parametrik Spearman sıralı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca, erkek ve kadın adayların tüm sınav değişkenlerinin tanımlayıcı istatistikleri yapılmıştır.

Bulgular: Bu çalışmanın sonuçları, Parkur tamamlama Süresi hariç, diğer sınav değişkenlerindede kadınların performansı erkeklerden daha iyi gözükmektedir. Basketbol istasyonunda erkekler ve kadınlar hata puanı almamıştır. Kadınlar erkeklere göre beceri düzeyleri yüksek ve performans süratleri daha düşüktür. Kadın ve erkeklerde OBP, ÖSYP puanı ile ilişkili değilken TYT her iki grupta ÖSYP ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Erkeklerde bitişteki hata puanı hariç ÖYSP, tüm değişkenler ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Kadınların ÖYSP puanı; hentbol puanı, hentbol hata puanı, basketbol puanı, parkur toplam puanı, parkur toplam hata puanı, parkur tamamlama süresi ve parkur derecesi anlamlı düzeyde ilişkilidir. Erkeklerde ÖYSP ise, OBP, basketbol hata puanı ve bitişteki hata puanı hariç diğer değişkenler ile anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Sonuç: Sınav değişkenlerinin başarı ile ilişkisi düşük belirlenen beceri koordinasyon parkurlarında yeniden düzenlemeler yapılması önerilir.

Anahtar Kelimeler: Özel Yetenek Sınavı Puanı, Yerleştirme puanı, Beceri ve Çeviklik.

Abstract

Introduction and Purpose: Special Ability Test Score (ÖYSP) is calculated from skill coordination course score aiming to measure basic motor skills such as Gymnastics series, changing balls in crates, handball shooting, basketball shooting, football foot kick basic skills and agility, mobility, reaction time, direction changing and balance. Secondary Education Achievement Score (OBP) and Basic Ability Exam scores Placement Score (YP) determined by the candidates using the formula determined by OSYM using the quota determined in male and female candidates and department preference ranking were placed in Physical Education and Sports Teacher, Coaching Education I. and II. teaching programs. Thus, this study investigates the relationship between placement points and scores obtained during gymnastics, changing balls in crates, handball shooting, basketball shooting, football goal.

Method: The placement scores of 149 male and 30 female candidates who entered the top 50% in the skill coordination course were calculated. In the 5 stages of the skill coordination course, the successful and unsuccessful movements of the candidates were given positive (+) and negative (-) points in seconds, minus points were added to the course completion time, plus points were subtracted from the course completion time. Non-parametric Spearman ordered correlation coefficients were calculated to test the relationship between variables because the data did not show normal distribution. In addition, descriptive statistics of all exam variables of male and female candidates were made.

Results: The results of this study showed that the performance of females in all test variables seems to be better than males except for the track completion time. At the basketball station, male and females did not score any errors. Females have higher skill levels and lower performance speeds than males.

Special Ability Test Score (ÖYSP) was significantly correlated with TYT in both genders, whereas it was significantly correlated with all variables except the error score at finish in males. Females' ÖYSP score; handball score, handball error score, basketball score, course total score, course total error score, course completion time and course grade (plus and minus scores) are significantly correlated. In both genders, no significant correlation was observed between OBP and OSYP. OYSP score of males was significantly associated with other variables except for OBP, basketball error score and finish error score.

Conclusion: It can be concluded that stages of skill coordination test can be reorganized when exam variables showed lower correlation with the success.

Keywords: Special Ability Test Score, Placement Score, Skill and Agility.

Giriş

Türkiye genelinde Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve rekreasyon bölümleri ile Eğitim Fakültelerinin Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerine farklı yöntemleri kullanan özel yetenek sınavıyla öğrenci alınırken spor yöneticiliği bölümlerine merkezi yerleştirme sınavı ile öğrenci yerleştirilmektedir. Üniversitelerin son 24 yılda düşünce birliğine vardığı standart bir özel yetenek sınavı şekli olmamasına (Ziyagil, Zorba, Sivrikaya ve Mercan, 1995); Öztürk ve İnce, 1993) karşın bugün Özel Yetenek Sınavı Puanı (ÖYSP), Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP) ve Temel Yetenek sınavı puanlarından ÖSYM'nin belirlediği Yerleştirme Puanına (YP) formülü kullanılarak adaylar erkek ve kadınlarda belirlenen kontenjanlara ve bölüm tercih sıralamasına göre ilgili bölümlere yerleştirilmektedir. Türkiye'nin 79 ilinden gelerek Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Özel Yetenek Sınavına erkek ve kadın adaylar katılmıştır.

Cimnastik serisi, kasalardaki topları değiştirme, hentbol atış, basketbol atış, futbol ayak vuruşu temel becerileri ile çeviklik, hareketlilik, reaksiyon süresi, yön değiştirme ve denge gibi temel motor becerilerin ve doğru karar verme yeteneğinin ölçülmesini amaçlayan beceri koordinasyon parkur puanları ile Özel Yetenek Sınavı Puanı (ÖYSP) hesaplanan adaylar, puan ve bölüm tercih sıralaması dikkate alınarak sırasıyla Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi I. ve II. öğretim programlarına yerleştirilmiştir. Sınavın farklı bölümlerindeki istasyonlar ve değerlendirmeye esas kriterlerin başarı puanı ile ilişkisinin belirlenmesi sınavın yeterliliğinin değerlendirilmesi açısından önemlidir. Böylece bu çalışma, TYT ve OBP puanlarına ilaveten yerleştirme puanı (başarı) ile cimnastik, kasalardaki topları değiştirme, hentbol atış, basketbol atış, futbol kaleye vuruş aşamalarında elde edilen puanlar arasında ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2018-2019 Eğitim-öğretim yılı Özel Yetenek Sınavına Türkiye'nin 59 ilinden ve Bakü'den toplam 350 aday katılmıştır. Beceri koordinasyon parkurunda sıralamada ilk % 50'ye giren 149 erkek ve 30 kadın adayın yerleştirme puanları hesaplanmıştır. Cimnastik amut-düz taklayı takiben yarım burgudan sonra geriye erişme ve çember hareketlerinden oluşan serinin tamamlanmasından sonra adayların beceri koordinasyon parkuru performans süresi fotosel kronometreler ile ölçülmeye başlanmıştır. Cimnastik serisinden sonra 5 saniye içerisinde aday öndeki ayağı start çizgisini geçmeyecek şekilde hareketsiz yüksek çıkış pozisyonunda görevli öğretim elemanının "ÇIK" komutu ile fotosel kapısından geçerek çeviklik yeteneğinin ölçüldüğü karşılıklı 10 m aralıklı iki ayrı kasa içerisindeki iki farklı renkteki her bir kasada 2 olmak üzere toplam dört (4) sağlık topunun yerleri değiştirmiştir. hetbol istasyonunda aday kasa içerisinde duran toplardan birini alarak ve çizginin üzerinde, bir ayağı çizgide belirli bölümleri file ile kapatılmış hentbol kalesine dayanma adımlı temel sağ ve sol el ile olmak üzere 4 atış (yüksek) yapmıştır. Dördüncü istasyonda, aday serbest atış çizgisinden kasadaki 4 basketbol topunu kullanarak toplam 4 sıçrayarak atış yapmıştır. Beşinci istasyonda aday, belirli bölümleri file ile kapatılmış kaleye duran toplar ile sağ ve sol ayakla olmak üzere 4 (dört) şut attıktan sonra 5 metre gerideki huninin etrafından koşarak dolanmış ve bitiş çizgisindeki fotosellerden dikey pozisyonda koşarak geçmiş ve koordinasyon parkurunu tamamlamıştır. Adaylar beceri koordinasyon parkurunun 5 aşamasında başarılı ve başarısız hareketlerine saniye cinsinden artı (+) ve eksi (-) puanlar verilerek, eksi puanlar parkuru tamamlama süresine eklenirken, artı puanlar parkuru tamamlama süresinden çıkarılmıştır (ÖYSK, 2018). Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle değişkenler arasındaki ilişkinin test edilmesinde non-parametrik Spearman sıralı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca, erkek ve kadın adayların tüm sınav değişkenlerinin tanımlayıcı istatistikleri yapılmıştır.

Bulgular

Kadın ve erkek adaylarının TYT puanı, TYT Puan Sıralaması ve OBP puanlarının minimum ve maksimum değerleri Tablo 1'de sunulurken e**rkek ve kadınların YP ve ÖYSP puanları ile diğer sınav değişkenlerinin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 2'de ve e**rkek ve kadınların YP ve ÖYSP puanlarının sınav değişkenleri arasındaki sıralı korelasyon katsayıları da Tablo 3'te gösterilmiştir. .

Tablo 1. Kadın ve erkek adaylarının TYT puanı, TYT Puan Sıralaması ve OBP puanlarının minimum ve maksimum değerleri.

			TYT Sıralama		TYT Puanı		OBP	
Cinsiyet	TYT Puan Gruplar	N	Min	Maks.	Min	Maks.	Min	Maks.
Kadınlar	Grup 1.	4	278.908	641.257	228	277	334	405
	Grup 2.	3	858.404	999.495	199	210	303	393
	Grup 3.	15	1.050.000	1.400.000	173	196	299	426
	Grup 4.	8	1.590.000	1.730.000	151	161	287	399
	Toplam	**30**	**278.908**	**1.730.000**	**151**	**277**	**287**	**426**
Erkekler	Grup 1.	16	308.657	784.037	215,32	270,95	284	400
	Grup 2.	12	825.194	977.446	200,85	212,07	274	437
	Grup 3.	74	1.010.000	1.500.000	166,76	198,30	261	381
	Grup 4.	47	1.500.000	1.730.000	151,15	166,41	271	415
	Toplam	**149**	**308.657**	**1.730.000**	**151,15**	**270,95**	**261**	**437**

Gruplar minimum ve maksimum TYT sıralama aralığına göre oluşturulmuştur.

Tablo 2. Erkek ve kadınların YP ve ÖYSP puanları ile diğer sınav değişkenlerinin tanımlayıcı istatistikleri

Değişkenler	Cinsiyet	N	A.Ort.	S.S.	Minimum	Maksimum
Yerleştirme Puanı (YP)	Erkek	149	136,60	13,09	113,21	192,48
	Kadın	30	142,59	9,87	126,35	163,78
	Toplam	179	137,60	12,78	113,21	192,48
Özel Yetenek Sınavı Puanı (ÖYSP)	Erkek	149	50,00	7,88	38,82	75,52
	Kadın	30	50,00	3,23	45,78	57,31
	Toplam	179	50,00	7,31	38,82	75,52
Temel Yetenek Testi (TYT)	Erkek	149	182,16	23,81	151,15	270,95
	Kadın	30	187,67	31,71	151,08	277,12
	Toplam	179	183,08	25,29	151,08	277,12
Temel Yetenek Testi (TYT) Sıralama	Erkek	149	1.274.065	331.322	308.657	1.730.000
	Kadın	30	1.212.861	395.359	278.908	1.730.000
	Toplam	179	1.263.808	342.439	278.908	1.730.000
Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP)	Erkek	149	329,57	33,32	261,00	436,65
	Kadın	30	358,73	35,31	286,60	425,60
	Toplam	179	334,45	35,29	261,00	436,65
Cimnastik Hata Puanı	Erkek	149	6,77	3,89	,00	12,00
	Kadın	30	7,87	3,56	,00	12,00
	Toplam	179	6,95	3,85	,00	12,00
Cimnastik Hata Puanı	Erkek	149	0,10	0,70	,00	5,00
	Kadın	30	0,00	0,00	,00	,00
	Toplam	179	0,08	0,64	,00	5,00
Hentbol Puanı	Erkek	149	2,68	2,59	,00	9,00
	Kadın	30	4,20	2,57	,00	9,00
	Toplam	179	2,93	2,64	,00	9,00
Hentbol Hata Puanı	Erkek	149	1,98	2,45	,00	5,00
	Kadın	30	0,67	1,73	,00	5,00
	Toplam	179	1,76	2,39	,00	5,00

Değişkenler	Cinsiyet	N	A.Ort.	S.S.	Minimum	Maksimum
Basketbol Puanı	Erkek	149	9,32	2,64	3,00	12,00
	Kadın	30	9,40	2,70	3,00	12,00
	Toplam	179	9,34	2,64	3,00	12,00
Basketbol Hata Puanı	Erkek	149	0,00	0,00	,00	,00
	Kadın	30	0,00	0,00	,00	,00
	Toplam	179	,000	,00	,00	,00
Futbol Puanı	Erkek	149	4,09	2,94	,00	12,00
	Kadın	30	7,70	3,02	3,00	12,00
	Toplam	179	4,69	3,24	,00	12,00
Futbol Hata Puanı	Erkek	149	1,07	2,06	,00	5,00
	Kadın	30	0,00	0,00	,00	,00
	Toplam	179	0,89	1,92	,00	5,00
Bitişte Hata Puanı	Erkek	149	0,07	0,58	,00	5,00
	Kadın	30	0,00	0,00	,00	,00
	Toplam	179	0,06	0,53	,00	5,00
Parkur tamamlama Puanı	Erkek	149	22,85	5,79	7,00	36,00
	Kadın	30	29,17	5,49	16,00	39,00
	Toplam	179	23,91	6,19	7,00	39,00
Parkur Hata Puanı	Erkek	149	3,22	3,24	,00	10,00
	Kadın	30	0,67	1,73	,00	5,00
	Toplam	179	2,79	3,18	,00	10,00
Parkur tamamlama Süresi	Erkek	149	74,71	6,06	61,42	88,44
	Kadın	30	88,88	5,06	77,12	97,74
	Toplam	179	77,08	7,93	61,42	97,74

Tablo 3. Erkek ve kadınların YP ve ÖYSP puanlarının sınav değişkenleri arasındaki sıralı korelasyon katsayıları.

DEĞİŞKENLER	ERKEK		KADIN	
	YP	ÖYSP	YP	ÖYSP
Temel Yetenek Testi (TYT)	,512**	,162*	,451*	-,361
Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP)	,467**	-,028	,673**	-,088
Cimnastik Puanı	,414**	,288**	,039	,207
Cimnastik Hata Puanı	-,232**	-,221**	-	-
Hentbol Puanı	,281**	,344**	,115	412*
Hentbol Hata Puanı	-,297**	-,347**	-,011	-,431*
Basketbol Puanı	,285**	,502**	,002	,432*
Basketbol Hata Puanı	-	-	-	-
Futbol Puanı	,233**	,251**	,192	,255
Futbol Hata Puanı	-,161*	-,232**	-	-
Bitişte Hata Puanı	-,028	-,111	-	-
Parkur Toplam Puan	643**	,685**	,051	,591**
Parkur Toplam Hata Puanı	-,355**	-,414**	-,011	-,431*
Parkur tamamlama Süresi	-,332**	-,601**	-,073	-,563**

* İki değişken arasında 0.05 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.
** İki değişken arasında 0.01 düzeyinde anlamlı ilişki vardır.

Tartışma

Kadın adaylarda 278.000-641.000'inci TYT sıralamasına sahip adayların TYT puanları 228 ile 277 puan arasındadır. Aynı değerler erkeklerde 308.000 ile 784.000'inci TYT sıralamasına sahip adayların TYT puanları 215 ile 270 puan arasındadır. Sınava katılan erkek ve kadın adayların TYT sıralaması 800.000 ve 1.730.000 aralığındadır. Yükseköğretim Kurulunun Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü için belirlediği ilk 800.000'e girme koşulu ile adayların en az yarısının sınavlara giremeyeceğini göstermektedir. YÖK'ün belirlediği baraj koşulunun Antrenörlük Eğitimi ile Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği Bölümleri içinde belirlenmesinin mezunların kalitesinin artırılması adına yararlı olacağı düşülmektedir. Spor Bilimleri alanındaki bölümlere öğrenci alımında 800.000 ve altındaki adayların kabülüne iitirazların temel sebebi fakülte ve yüksekokulların kontenjanlarının dolmaması veya bölümlerinin kapanma tehlikesidir. Oysa Yükseköğretim Kurulunun aldığı kararlar Spor Bilimleri alanındaki mezunların kalitesinin artırılmasına yöneliktir. Bu konuda Çalışmamızda, TYT puanı Özel Yetenek Sınavı Puanı (ÖYSP) ile anlamlı pozitif ($p<.05$) ilişki göstermektedir. Diğer bir ifadeyle, TYT puanı yüksek olanların beceri koordinasyon parkuru puanı da artmaktadır. Bu anlamlı pozitif ilişki, adayların karar verme becerileri ile beceri-koordinasyon parkurunda bir dizi beceri gerektiren hareketleri en verimli şekilde gerçekleştirilmesi için vücut kas hareketlerinin artan entegrasyonunun göstergesidir (Capon, 1994). Diğer yanda, Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP) ne erkeklerde ne de kadınlarda ÖYSP ile ilişkilidir. OBP ÖSYM'nin Yerleştirme Puanı (YP) formülünden (YP = (1,17 x ÖYSP-SP) + (0,11 x OBP) + (0,22 x TYT-P) çıkarılmalıdır.

Hem erkeklerde hem de kadınlarda cimnastik, hentbol, basketbol ve futbol becerilerinden alınan puanlar artıkça Özel Yetenek Sınavı Puanı artarken bu beceri istasyonlarındaki hata puanlarının artması neticesinde ÖYSP puanı da azalmaktadır. Beceri koordinasyon parkurunda adayların hentbol, basketbol ve futbolda isabetsiz atışları ile daha çok zaman harcaması ve parkuru tamamlama süresinin uzaması sebebi ile ÖYSP değerlerinin azaldığı görülmektedir.

Kaynaklar

Capon, J. (1994). Basic movement activities. Perceptual-Motor Development Series By Editor Frank Alexander, Published by Sally Cristiano, p, 9.

ÖYSK, Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu (2018). Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2018-2019 yılı Özel Yetenek Sınavı Kılavuzu, Giresun, s, 11.

Öztürk, F. ve İnce, G. (1993). Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünün 1992 Yılı Özel Yetenek Sınav Sonuçlarının Analizi, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, vol. 4, no. 3, pp. 13–24,

Ziyagil, M. A. Zorba, E., Sivrikaya, K.ve Mercan, M. (2002). KTÜ Fatih Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel yetenek Sınavının Analizi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğit ve Spor Bil Derg, 2:1, 30-35.

SB921

Üstün yetenekli öğrencilerinin oyun kavramına ilişkin algılarının çizme yazma tekniği ile değerlendirilmesi

Aylin Özge Pekel[1], Hande Yazıcıoğlu[2] Latif Aydos[1]
[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2] Gazi üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Araştırma Makalesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, üstün yetenekli öğrencilerinin oyun kavramına ilişkin algılarını metaforlar ve çizimler yardımıyla ortaya çıkarmaktır. Araştırmaya, 2018–2019 eğitim-öğretim yılının güz döneminde Ankara ilinde bulunan Bilim ve Sanat Merkezinde ilköğretim ve ortaöğretim kademelerinde öğrenim gören toplam 58 öğrenci katılmıştır. Araştırma nitel olarak desenlenmiş ve fenomenoloji (olgubilim) yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın verileri toplanırken öğrencilere kişisel bilgi formu uygulanmış ve, öğrencilerin "oyun…… gibidir/benzer; çünkü…" cümlesini tamamlamaları ve oyun kavramına ilişkin düşüncelerini yansıtan bir resim çizmeleri yoluyla elde edilmiştir. Veri toplama aracı bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Veriler içerik analizi tekniğiyle çözümlenmiştir. Verilerin analizinde sırasıyla adlandırma, eleme, kategori geliştirme, geçerlik ve güvenirliğin sağlanması, elde edilen metaforların frekanslarının hesaplanması, yorumlanması ve yapılan çizimlerinin incelenmesi aşamaları takip edilmiştir. Sonuç olarak; öğrencilerin en çok "eğlence ve kazanım unsuru olarak oyun" temasına ait çizimler yaptıkları görülmüştür.

***Anahtar sözcükler**: Üstün yetenekli, Oyun, Algı, Çizim, Metafor*

A Study on Gifted Students' Perceptions about Concepts "Game" through Drawing-writting Methodology

Abstract

The purpose of this study is to determine emotion and opinion of gifted students attending to Science and Art Center towards game. In this study, study group was composed of 58 students who attended to Science and Art Centers in Ankara cities during the spring semester of 2018-2019 academic years. It was used qualitative research approach in this study. The drawing-writing technique was used as data collection instruments. The data obtained from participants were coded from 1 to 58. The data collected were subject to content analysis. Categories were given according to frequencies values. While collecting research data, students were asked to fill personal information forms and to draw their about geme. Content analysis method was utilized for data analysis. These steps were coding and sorting, creating a sample metaforest list, setting categories, providing validity and reliability, and converting metaphors into quantitative data. Obtained data were transposed to tables with descriptive statistics as frequency values and percentile values. As a result, it was seen that students mostly made drawings belonging of as a amusement , and developmental domains.

***Key words:** Gifted students, Game, Perception, Drawing-writing technique, Metaphor*

Giriş

Oyun insanlık tarihinin başlangıcından beri pek çok sosyal disipline konu olmuştur. Özellikle çocuklar için oyun hayatın ilk yıllarında çevrelerini tanımaları ve dünyayı anlamlandırmaları, sevgi, kıskançlık, mutluluk gibi duyguları ifade edebilmeleri için kullandıkları en etkili yoldur (Kaugars, Russ, 2009; Oktay, 1999). Bu süreçte oyunun önemine birçok tanımda rastlanmıştır.

Comenius (1592 - 1671), çocuğun kişilik gelişimi ve ahlaki değerleri kazanmasında oyunun önemini vurgulamaktadır. Ayrıca özgün bir ortamda çocuğun yaratıcılığının gelişeceğini belirtir (Sevinç, 2005). Montessori'ye (1870-1952) göre, oyun çocuğun işidir. Yani öğrenmeyi çağrıştıran etkinliklerdir (Sevinç, 2005).

Günümüz de de tanımların değişmediği oyunun öneminin tarihsel süreçte çocukların gelişimine olumlu etkilerin giderek arttığını görülmektedir. Oyun çocukların içten gelen bir motivasyon ile özgür seçimlerinin ile zevk almak için yaptıkları anlamlı etkinliktir (Johnson, Christie ve Wardle, 2005). Oyun çocukların fiziksel, zihinsel, kişilik ve duygusal gelişimlerine kadar pek çok alanlarına hitap etmektedir (Göncü ve Gaskins, 2012). Oyunun

çocuğun bedensel, sosyal ve bilişsel yeteneklerini geliştirmede, ruhsal durumunu anlamada, kişiliğinin olumlu yönde geliştirilmesinde etkin bir işlevi bulunmaktadır (Güney Karaman, 2009; Yavuzer, 2000; Gmitrovaa, Podhajeckáb, Gmitrovc, 2009; Saracho, 2001). Çocuklar için en iyi öğrenme yöntemi olarak değerlendirilen oyun (MEB, 2012) çocukların eğlence ve mutluluk nedenlerinden biridir.

MEB (2015) özel yetenekli öğrenciyi; zekâ, yaratıcılık, sanat, liderlik özelliği veya özel akademik bölümlerde akranlarına göre üst düzeyde performans gösteren öğrenci olarak tanımlamaktadır. 20. yüzyılın başında zekâ testlerinin geliştirilmesiyle birlikte üstün yetenekliliğe ilişkin çalışmaların hız kazandığı söylenebilir. Bu dönemde matematik ve fen bilimleri alanında zekâ testlerinde yaşıtlarından oldukça üst düzeyde puan alan üstün zekâlı bireylerin; resim, müzik, spor gibi görsel ve performans alanlarında yaşıtlarından öne çıkan üstün yetenekli bireylerden daha çok ön plana çıktığı görülmektedir

Üstün yetenekli çocukların duygusal özellikleri ve gereksinimleri normal zekâya sahip akranlarına göre daha yoğundur. Üstün yetenekli çocuğun duygusal ve sosyal yaşamları hem içsel hem dışsal etkinliklerden etkilenmektedir. Üstün yetenekli çocuk, dış çevreyle iletişime geçtikçe farklılıklarına karşı tutum edinmekte ve bulundukları sosyal ortam gibi faktörler de sosyal ve duygusal deneyimlerini etkilemektedir (Schmitz , Galbraith, 1991). Bunun yanı sıra sportif aktiviteler, resim, müzik gibi çalışmalara katılmaktan hoşlandıkları, sorumluluk duygusuna sahip oldukları, grup içerisinde lider olabildikleri belirlenmiştir (Dağlıoğlu, 2015; Freeman, 1986; Matthews, Foster, 2004). Üstün yetenekli çocukların normal gelişim gösteren çocuklara benzer en temel gereksinimi diğer yaşıtları gibi oyun oynamaktır.

Alanda yapılan pek çok araştırma çocukların oyun aracılığıyla öğrenmelerinin onların tüm gelişim alanlarını (bilişsel, dil, motor, sosyal, duygusal) desteklediğini ortaya çıkarmıştır (Buriss, Tsao, 2002; Gmitrovaa, Podhajeckáb, Gmitrovc, 2009; Güney-Karaman, 2009; Saracho, 2001; Yavuzer, 2000). Özellikle yaratıcılık üstün yetenekliliğin temel özelliklerinden biri olduğu için (Renzulli, 1998; Sternberg, 1997), çocuğun yaratıcı bir çalışması olan oyun ile meşgul olması yeteneklerinin gelişimi hakkında oldukça ayrıntılı bilgi verebilmektedir.

Ayrıca Lehman ve Witty (1927) tarafından yapılan çalışmada üstün yetenekli çocukların akranlarına göre oyun sırasında daha fazla kendi başına olmayı tercih ettikleri ve aynı zamanda sert fiziksel oyunlardan kaçındıkları gözlenmiştir. Toplumların gelişimi yönünden önem verilmesi gereken üstün yetenekli bireylerin, potansiyellerini ortaya çıkarma, kişisel gelişim ve üretken bir birey olabilmeleri nedeniyle gelişim ihtiyaçlarının sağlıklı bir şekilde karşılanması gerekmektedir. Bu gelişim ihtiyaçlarının en önemlisi birçok davranışın kaynağını oluşturan ya da davranışları şekillendiren psikolojik ihtiyaçlardır (Burger, 2006). Üstün yetenekli öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları desteklendiğinde öğrenmeye yönelik motivasyonu arttırma ve potansiyellerini tam olarak ortaya koymalarına yardımcı olunabileceği gibi ayrıca oluşması muhtemel olumsuz durum ve duygularla baş edebilme yetenekleri geliştirilebilir. Üstün zekâlı ve yetenekli çocuklar, normal akranlarına eşdeğer oranda oyun etkinliklerine katılmaktadırlar (Morelock, Morrison, 1999). Küçük yaştaki üstün zekâlı ve yetenekli çocuklar çoğunlukla kurallara uygun oyun oynamasını diğer akranlarına göre daha erken öğrenmektedirler. Yaşıtlarına göre oyunları hem daha uzun hem de daha karmaşık sevilerde oynayabilme yetenekleri mevcut olan üstün zekâlı ve yetenekli çocukların başarı ve sosyalleşme merdiveninde ilerlemeleri için mühim yer tutacağını düşündüğümüz oyun kavramını nasıl algılandıklarının keşfedilmesi, çocukların iç dünyasının anlaşılması adına yol gösterecek bir nitelik taşırken, yaşanabilecek sorunların da çözümlenmesinde yardımcı olacaktır.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu araştırmada, üstün yetenekli öğrencilerinin oyun kavramına ilişkin algılarını metaforlar ve çizimler vasıtası ile belirlemek için nitel araştırma desenlerinden olgu bilim (fenomoloji) deseni kullanılmıştır. Olgu bilim, farkında olduğumuz ama derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olguları araştırmak için uygun bir yöntemdir. Metaforlar olguları bir alandan bir diğer alana taşır, gerçeği süzer ve basit bir şekilde tanımlar (Sterman'dan akt. Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu araştırma yönteminde; algı ve olaylar doğal ortamında gerçekçi ve bütüncül bir şekilde ortaya konması hedeflenmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Araştırma Grubu

Bu araştırmada çalışma grubu amaçlı örneklem yoluyla belirlenmiştir. Olasılık kuramına dayalı olarak geliştirilmiş olan nicel örneklem yaklaşımlarının aksine amaçlı örneklem modelinde temel amaç, araştırmanın konusunu oluşturan kişi, olay ya da durum hakkında ve belirli bir amaç doğrultusunda derinlemesine bilgi toplamaktır (Maxwell, 1996). Araştırmaya, 2018–2019 eğitim-öğretim yılının güz döneminde Ankara ilinde bulunan bir Bilim ve Sanat Merkezinde öğrenim gören toplam 58 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri Tablo 1 'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Katılımcılarına Ait Demografik Bilgiler

Öğrenci		f	%
Cinsiyet	Erkek	28	48,3
	Kız	30	51,7
Sınıf düzeyi	2.	1	1,7
	3.	18	31,0
	4.	21	36,2
	5.	3	5,2
	6.	14	24,1
	7.	1	1,7
Yaş	8	6	10,3
	9	16	27,6
	10	18	31,0
	11	9	15,5
	12	8	13,8
	13	1	1,7
Toplam			58
100			

Verilerin Toplama Araçları

Veri toplama aracı iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmada elde edilen bulguların yorumlanmasına katkı sağlayacak katılımcıların cinsiyet, sınıf, yaş gibi demografik özelliklere yer verilirken, ikinci bölümünde ise araştırmaya katılan üstün yetenekli öğrencilerin oyun kavramına ilişkin algılarını metaforlar yoluyla belirlemek için; araştırma verileri öğrencilerin "oyun…… gibidir/benzer; çünkü…" cümlesini tamamlamaları ve ikinci bölümde verilen boşluğa oyun kavramına ilişkin düşüncelerini yansıtan bir resim çizmeleri yoluyla elde edilmiştir. Kullandıkları metaforu "çünkü" ifadesiyle mantıklı bir şekilde açıklamaları istenmiştir. Öğrencilere resimlerini tamamlamaları için bir ders saati süre verilmiştir. Öğrencilere kullandıkları kalem ve boya ile ilgili herhangi bir kısıtlama getirilmemiştir. Uygulamaların hangi ders ve saatlerde yapılacağına dair izinler okul müdüründen ve öğretmenlerden alınmıştır. Katılımcılara yapmaları gerekenler açıklanırken, hiçbir yönlendirici ifade kullanılmamasına özen gösterilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin değerlendirilmesinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizi, insanların söyledikleri ve yazdıklarının açık talimatlara göre kodlanarak nicelleştirilmesi (sayısallaştırılması) sürecidir (Patton, 2014).

Verilerin analizi için ilk olarak elde edilen metaforlar 1'den 58'e kadar numaralandırılmıştır. Numaralandırılmış kâğıtlardaki metaforlar önce tek tek incelenmiş, oyun ile ilgili olan açıklamalar dikkate alınarak kodlama yapılmıştır. Kodlama sırasında metaforların ifade ettikleri anlama göre kod listesi oluşturulmuştur. Böylelikle bu kodların arasındaki ilişkiye bakılarak özelliği en iyi açıklayabilecek kategorilere ulaşılarak veriler anlamlı hale getirilmeye çalışılmıştır. Metaforlar, araştırma verilerinin çeşitliliği ile başa çıkmada (kategori oluşturma kolaylığı), veriler arasında bağlantı kurulmasında ve verilerin okuyucuya sunulmasında kolaylık sağlaması gibi özellikleri sebebiyle nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır (Sadık ve Sarı 2012 s.3). Daha sonra 1'den 58'e kadar numaralandırılmış öğrencilere ait çizimler ayrı olarak incelenmiş çizimlerle ilgili açıklamalar dikkate alınarak kavramsal temalar oluşturulmuştur. Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenirliği sağlamak amacıyla, veriler ve analizlerin araştırılan kişilerin kontrolüne sunulması ayrıca verilerin ve analizlerin yorumlarının uzman kişilere sunulması yöntemlerine başvurulmuştur (Ekiz, 2009). Ayrıca araştırma dışından iki uzman ile çalışmayı yürüten araştırmacının oluşturduğu temalar karşılaştırılmış ve karşılaştırmalarda görüş birliği ve görüş ayrılığı sayıları tespit edilerek araştırmanın güvenirliği, Miles ve Huberman'ın (1994: 64) formülü (Güvenirlik = görüş birliği / görüş birliği + görüş ayrılığı) kullanılarak hesaplanmıştır. Nitel çalışmalarda, uzman ve araştırmacı değerlendirmeleri arasındaki uyumun %90 ve üzeri olduğu durumlarda istenilen düzeyde bir

güvenilirlik sağlanmış olmaktadır (akt. Saban, 2008). Çizimlerin uyum yüzdeleri 92 oranında aynı temalar altında toplandığı görülmüştür. Bir diğer güvenirlik yöntemi olarak, öğrencileri metaforları mecazları açıklamak için kullandıkları ifadelere yer verilerek doğrudan alıntılar yapılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde SPSS20.0 paket programı ve Microsoft Excel veri tabanı programları kullanılmıştır. Bulunan temalar için frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Benzer anlamalar içeren resimler 7 tema da toplanmıştır. Bu temalar tablo 2'de sunulmuştur. Çizimlerden birkaçı seçilerek bulgular kısmında örnek olarak gösterilmiştir. Çizimlerin hangi katılımcıya ait olduğunu gösteren kişisel bilgiler örneklerin altında kodlanmış olarak yer almaktadırnumaralı formu doldurduğunu, Bilsem de eğitim aldığı (B), 3. sınıfta (3) okumakta olduğunu, cinsiyetinin erkek (E) olduğunu ve yaşının (11) olduğunu göstermektedir.

Bulgular

Analiz sürecinin sonunda metaforlar benzerlik ve farklılıklara göre anlamlı temalara ayrılmış ve tablolar haline dönüştürülmüştür. Ayrıca üstün yetenekli öğrencilerin oyun kavramına yönelik yaptıkları çizimlerde ortak özelliklerine göre belli kodlar ve temalar altında incelenmiş ve bunlara ait sayısal bilgiler sunulmuştur. Yapılan çizimlerden birkaç örneğe de yer verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin "oyun" kavramına ilişkin yaptıkları metaforlar tablo 2 de, çizimlere ait kavramsal temalar tablo 3 de verilmiştir.

Tablo2. Araştırmaya katılan öğrencilerin ''oyun'' kavramına ilişkin yaptıkları çizimlere ait kod ve temalar

Kodlar	**Kavramsal Temalar**
Eğlence, başka bir dünya, futbol, pamuk şeker	Eğlence unsuru
Yaşam, eylem, her şey, şakaya	Hayat unsuru
Yemek, hareket, su	Sağlık unsuru olma
Sanat, öğrenmek, hayal gücü, rahatlama, spor, komünizm, konuşmak, algılama ve fark etme, boş bir oda, kuantum fiziği, sıra	Kazanım unsuru olma
Dostluğa, eğlence topluluğu	Arkadaşlık unsuru
Yemek yemeğe, spor	Spor unsuru
Heyecan, çikolatalı ekmek yemek, mutluluk, özgürlük, güzelliklere, uçmaya	Duygu unsuru olma

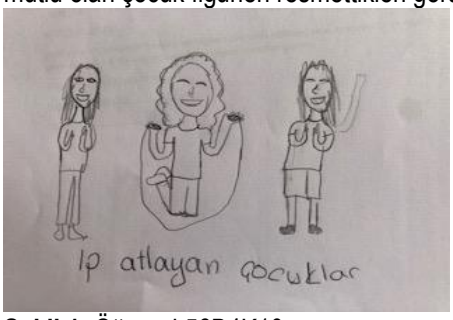
Tablo 2 incelendiğinde bazı temalar altında aynı kodların olduğu gözlemlenmiştir. Bu kodlardaki metaforlar farklı anlamlar içerdiği için farklı temalarda yer almaktadır. Örnek olarak; öğrenci 54B5E11 ''yemek'' metaforu ''oyun yemeğe benzer, eğer oyun oynamışsak acıkırız oyun da bir ihtiyaçtır.'' açıklamasıyla belirttiği için kod, 'sağlık unsuru olma'' temasında yer almıştır. Öğrenci 55B6K12 ise ''yemek'' metaforunu ''oyun yemeğe benzer, çünkü çok oynarsan sıkılırsın ama yeteri kadara oynarsan mutlu olursun az oynarsan ise oyuna doyamazsın'' açıklamasıyla kullandığı için kod, ''duygu unsuru olma'' temasında yer almaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerin ''Oyun'' kavramına ilişkin yaptıkları çizimlerin kavramsal temaları

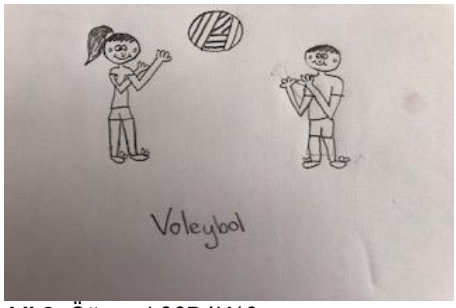
Kavramsal Temalar	**f**	**%**
Eğlence unsuru olma	33	56,9
Arkadaşlık unsuru olma	5	5,2
Spor unsuru olma	8	13,8
Kazanım unsuru olma	9	15,5
Duygu unsuru olma	3	5,2
Toplam	58	100

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin en çok “eğlence unsuru olma” (f=33, %56,9), “kazanım unsuru olma” (f=9, %15,5), “Spor unsuru olma” (f=8, %13,8) ve “Arkadaşlık unsuru olma” (f=5, %5,2), “Duygu unsuru olma’’ (f=5, %5,2) temalarına ait çizimler yaptıkları görülmüştür. Öğrencilerin oyun kavramına yönelik yaptığı çizimlerin hepsinin olumlu düşünceler yansıttığı görülmüştür.

Tablo 3’e göre ‘‘eğlence’’ temasında 33 (%56,9) çizim yer almıştır. Öğrenciler tarafından en çok çizim yapılan tema olan eğlence kavramı çoğunlukla arkadaşlarıyla birlikte oyun oynarken eğlenen ve durumlarından mutlu olan çocuk figürleri resmettikleri görülmüştür.



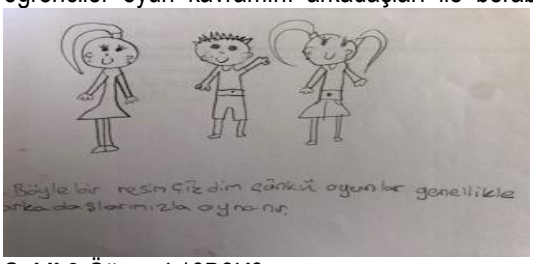
Şekil 1. Öğrenci 56B4K10



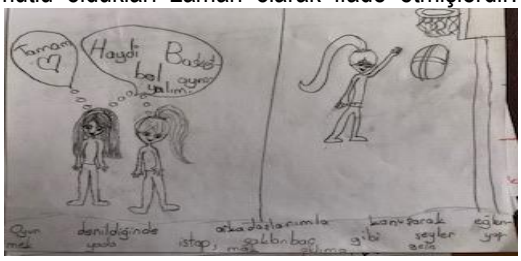
Şekil 2. Öğrenci 36B4K10

Öğrenci 56B4K10 (Şekil 1), çiziminde oyunun ne kadar eğlenceli olduğunu, arkadaşlarıyla ip atlayarak eğlenen çocuk figürler çizerek belirtmiştir. Öğrenci 36B4K10 (Şekil 2) ise karşılıklı voleybol oynayan iki arkadaş figürü ile arkadaşlık ve eğlence temalarını yansıtmıştır.

Tablo 3’e göre ‘‘arkadaşlık unsuru olma’’ teması, 5 (%5,2) çizim ile gözlenmiştir fakat değerlendirmelerde çizimlerin eğlence ve arkadaşlık unsuru altında çoğunlukta olduğu görülmüştür. Bu tema ile ilgili çizimlerde, öğrenciler oyun kavramını arkadaşları ile beraber eğlenerek mutlu oldukları zaman olarak ifade etmişlerdir.



Şekil 3 Öğrenci 10B3K8



Şekil 4 Öğrenci 20B3K8

Öğrenci 10B3K8 (Şekil 3), arkadaşlarıyla oyun oynayan ve bundan mutluluk duyan çocuk figürleri çizmiş ve oyunu genellikle arkadaşlarımızla oynarız şeklinde ifade ederek sosyalleşmeye katkısını somut şekilde göstermiştir. Öğrenci 20B3K8 (Şekil 4) te ise öğrenci aralarında konuşan arkadaşlar ve top oynayan mutlu insan figürleri çizerek arkadaşlık temasını yansıtmıştır





Şekil 5 Öğrenci 4B4E10 **Şekil 6** Öğrenci 52B3K8 **Şekil 7** Öğrenci 8B6E12

Öğrenci 4B4E10 (Şekil 5), çiziminde oyunun kavramları öğrenmede etkili olduğunu oynarken uzak yakın gibi kavramların öğrenen bir insan figürü çizmiştir. Ayrıca oyunun, öğrenimde etkili olduğunu insan figüründe ayrıntı olarak beyin organının çizimi yaparak oyunun beynimizi çalıştırdığını vurgulamıştır. Öğrenci 52B3K8 ise basketbol oynayan çocuk figürleri çizerek basketbolun nasıl oynanması gerektiğini anlatmıştır. Öğrenci 8B6E12 ise 'Oyun kuantum fiziğine benzer, çünkü oyunda yapabileceğimiz her şey gelecekte dalgalanmalara sebep olarak farklı evrenler oluşturur'' şeklinde ifade etmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin oyun kavramına yönelik yaptıkları çizimler incelendiğinde, öğrencilerin en çok eğlence ve arkadaşlık temasına ait çizimler yaptıkları görülmüştür. Bu temada ki çizimler incelendiğinde öğrencilerin yaparken en çok eğlendikleri oyun ve spor branşlarını çizdikleri görülmüştür. Çizimlerin açıklamalarında ise yaparken çok eğlendiklerini ve sevdiklerini belirtmişlerdir.

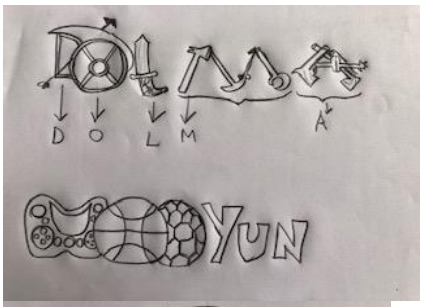
Öğrenci çizimlerinde en yüksek frekansa sahip olan diğer temalar spor ve kazanım kavramına yönelik olduğu görülmüştür. Öğrencilerin en çok çizim yaptığı 2. Tema olan kazanım temasında oyunun günlük yaşamlarının parçası olduğu ve oyun oynamanın kazandırdıkları ile yaparak eğlenerek öğrendiklerini belirtmişlerdir. 3. Tema olan spor temasında öğrenciler oyun oynamanın bir nevi spor olduğunu, oyun oynarken hem fizik olarak geliştiklerini hem de ruhen rahatladıklarını ifade etmişlerdir.

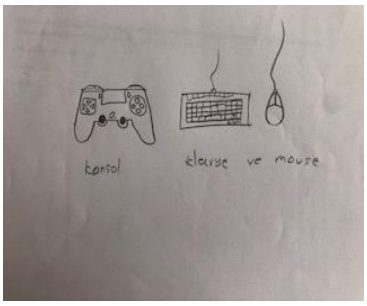


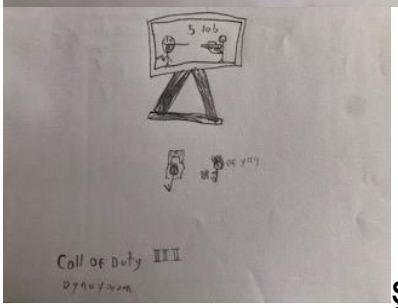


Şekil 8 Öğrenci 18B4K10 **Şekil 9** Öğrenci 9B3K10

Araştırmaya katılan öğrencilerin oyun kavramına yönelik yaptıkları çizimler incelendiğinde "Duygu unsuru olma'' 5 (%5,2) temalarına ait çizimlerde öğrenci 18B4K10 (Şekil 8) ''oyun pamuk şekere benzer, çünkü oyun oynarken pamuk şeker yer gibi mutlu oluyorum'' açıklamasını, parkta legoları ile oynarken pamuk şeker yiyerek mutlu olan bir çocuk figürü çizerek anlatmıştır. Öğrenci 9B3K10 (Şekil 9) ''Oyun özgürlüğe benzer çünkü eğleniyorum büyükler karışamıyor'' olarak açıklamıştır.







Şekil 10 Öğrenci 40B6E11 **Şekil 11** Öğrenci 45B4K10 **Şekil 12** Öğrenci 46B5K11

Yapılan çizimler incelendiğinde günümüz kavramlarından olan dijital oyun platformlarının üstün yetenekli öğrenciler tarafından da ilgi gördüğü görülmüştür. Öğrenciler çizimlerini bilgisayar oyunlarını çok sevdiklerini belirterek açıklamışlardır.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmacılar ve eğitimciler tarafından çok farklı amaçlara hizmet etmek için kullanılan metafor ve çizimler, bu çalışmada üstün yetenekli/zekalı öğrencilerin oyun kavramına yönelik duygu ve düşüncelerini tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmadan elde edilen bulgular ışığında gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir.

Katılımcı çizimlerinde çeşitli sportif aktiviteleri ve oyunları içeren çizimlere rastlanırken, akranlarıyla oyun oynayan, eğlenen, mutlu insan figürlerine de sıklıkla rastlanılmıştır. Buradan üstün yetenekli öğrencilerin oyun kavramını, oynarken derslerin ve günlük yaşamın oluşturduğu bilişsel yorgunluktan uzaklaştıran rahatlatıcı aktivite olarak tanımladıkları söylenebilir.

Spor temasında ise oyun ile spor kavramını birleştirdikleri oyun oynarken spor yaptıkları için mutlu oldukları, fiziksel gelişim sağladıkları ve arkadaşları ile zaman geçirmenin onları mutlu ettiğini belirtmişlerdir. Benzer bir çalışmada Yılmaz ve Güven (2015), Bilim ve Sanat Merkezine katılan 46 üstün yetenekli öğrenci ile yaptıkları araştırmada, öğrencilerden beden eğitimi dersi ve beden eğitimi öğretmenini çizmelerini istemişlerdir. Araştırma sonucunda, üstün yetenekli öğrencilerin beden eğitimi dersi ve beden eğitimi öğretmeni kavramlarına yönelik genel olarak olumlu algıya sahip oldukları ve beden eğitimi dersini spor yapabildikleri oyun ve eğlence alanı olarak algıladıkları tespit edilmiştir. Oyunun okullardaki başlıca uygulama uygulama noktası olan beden eğitimi dersinin öğrencilerin derste yaptıkları spor etkinliklerini, oyun ve eğlence alanı olarak algılamaları çalışma ile paralellik göstermektedir.

Ayrıca oyun oynarken spor yaptıkları için fizik olarak geliştikleri, mutlu oldukları ve rahatlamalarına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Tüm sporların oyunsal bir temele dayandığı ve özellikle fiziksel aktivite içerikli oyunlarda motorik özelliklerin ön planda olması oyun ve spor arasındaki benzerlik ve ilişkinin ortaya konulması açısından önemlidir. Bu bulgular(Hazar, Tekkurşundemir ve Dalkıran 2017) yaptığı çalışma ile paralellik göstermektedir.

Her geçen gün ileriye giden teknolojik gelişmeler, şehirleşme ve oyun alanlarının yetersizliği gibi nedenlerle geleneksel oyun etkinliklerinin yerini dijital oyunlar almaya başlamıştır. Her yaşta kullanıcısı olan bu oyunlara özellikle gençler yoğun ilgi göstermekte ve oyun oynayarak geçirdikleri süre giderek artmaktadır (Gentile 2009, Rideout ve ark. 2010). Kanıtlar bu oyunların birçok olumlu etkisi yanında "dijital oyun bağımlılığı" kavramını da gündeme getirmiştir. Yapılan çizimler incelendiğinde günümüz kavramlarından olan dijital oyun platformlarının üstün yetenekli öğrenciler tarafından da ilgi gördüğü görülmüştür. Öğrenciler çizimlerini bilgisayar oyunlarını çok sevdiklerini belirterek açıklamışlardır.

Alanyazında oyun algısına yönelik metafor ve çizim yöntemlerinin kullanıldığı çeşitli çalışmalar bulunmakla birlikte; üstün yetenekli öğrencilerin oyun algılarının araştırıldığı çalışmalara rastlanmamıştır.

Araştırma incelendiğinde; üstün yetenekli öğrencilerin duyuşsal imgeleri kullanarak oyun kavramını açıklamaya çalıştıkları görülmektedir. "Heyecan, mutluluk, özgürlük ve uçmak " gibi metaforlar oyun kavramının ifade edilmesi için kullanılması dikkat çekmektedir. Örneğin öğrenci 09B3K10 ''oyun özgürlüğe benzer, çünkü eğleniyorum büyükler karışamıyor'' şeklinde ifade etmiştir. Oyunun yapısal özelliklerine bakılacak olursa, oyuncuların oyun oynarken birtakım duyguları üst düzeyde yaşaması bu metaforların sıklıkla kullanılmasını açıklayabilir. Mutluluk, sevinç, acı, acıma, korku, kaygı, dostluk, düşmanlık, kin, nefret, sevgi, sevmeyi sevilme, güven duyma, bağımlılık, bağımsızlık, ayrılık gibi pek çok duygusal tepkiyi çocuk oyun yolu ile öğrenmektedir (Doğanay'dan akt. Pehlivan, 2012).

Oyunların başta fiziksel sağlık olmak üzere birçok gelişim alanına önemli katkısı vardır. Öğrenci 4B4E10 ''Oyun algılama fark etmeye benzer çünkü çevremizi en iyi oyun oynarken tanırız.'' Açıklamasıyla öğrenme üzerine etkisini de göstermiştir. Öğrencilerin oyunun bu yönüne vurgu yapmış olmaları bu noktada bir farkındalık sahibi olduklarını göstermektedir. Oyun bir eğlence aracı olmakla beraber temelde bir eğitim aracıdır. Bu eğitim aracı, bireylere herhangi bir duygu veya düşünce aktarmada da geçmişten günümüze birçok alanda sıkça kullanılan bir unsurdur. Gedik ve Tekin (2015). Bu açıdan oyun bir öğrenme aracıdır ve her çocuğun kullandığı evrensel bir dildir (Erkan ve diğerleri, 2002: 87).

Araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde aşağıdaki öneriler getirilebilir:

Bilim ve sanat merkezlerinde sosyal faaliyet olarak resim, müzik, sanat, gibi yeteneklerini destekleyen etkinlikler mevcut iken, çocukların fiziksel, sosyal, psikolojik gelişimlerini destekleyen spor faaliyetlerine yer verilmemektedir. Çocukların oyunu sevmeleri ve spor ile bağdaştırmaları bu alanda da yeteneklerinin desteklenmesi için sporun Bilim ve Sanat merkezlerindeki gerekliğinin sorgulanmasını gerektirebilir.

Öğrencilerin gün içerisinde yeterli oyun oynayamadıkları için beden eğitimi derslerini ve spor aktiviteleri yaptıkları diğer alanları öğrencilerin ilgi ve beklentilerini karşılayacak ve canlı tutacak şekilde düzenlenmesi önem verilebilir. Ayrıca çocukların oyun oynayabilecekleri alan olan herhangi bir spor branşına yönlendirilmesine özen gösterilmesi önerilmektedir.

Dijital oyunlar yanında çocukların boş zamanlarında sürdürebileceği diğer sosyal faaliyetlerin çoğaltılması sağlamak önerilmelidir. Araştırma bulgularında oyuna yönelik algıların hepsinin pozitif yönde olarak belirlenmesi, bu konuda daha geniş çaplı bir araştırma yapılarak, oyunun sağladığı olumlu etkilerden fayda sağlanması adına çeşitli çalışmalar yapılabilir.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Arş. Gör. Aylin Özge PEKEL

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü

E-posta: aylinozgesarac@gazi.edu.tr

KAYNAKÇA

1. Akandere, Mehibe. (2003). Eğitici OkulOyunları. 1. Basım. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

2. Ayan, S. & Memiş, U.A. (2012). Erken çocukluk döneminde oyun. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2), 143-149.

3. Buriss, K.G. & Tsao, L.L. (2002). Review of research: How much do we know about the importance of play in child development? Childhood Education, 78(4), 230-233.

4. Burger, J. M. (2006). Kişilik. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

5. Clark, B. (1997). Growing up gifted (5. Ed.). Upper Saddle River, New Jersey, Columbus, Ohio: Merrill

6.Creswell, J. W. (2013). Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches.

7. Dağlıoğlu, H.E. (2015). Erken çocuklukta üstün yetenek. F. Şahin (Ed.), Üstün zekalı ve yetenekli çocukların eğitimi içinde (ss. 75-96). Ankara: Pegem.

8. Davis, G.A ve Rimm, S.B.(1998). Education of the gifted and talented. (4. Ed), Allyn ve Bacon, Boston, MA.

9. Erkan, S. ve diğer. (2002). İlköğretimde Rehberlik. Ankara: Nobel Yayınları.

10. Ekiz, D. (2009). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Anı Yayıncılık.

11. Gedik ve Tekin (2015) Ortaokul Türkçe Dersi Öğretmen Klavuz Kitaplarında Yer Alan Eğitsel Oyunların Niteliksel ve Niceliksel Olarak İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi | Journal of Social Sciences Institute | Year - Yıl 2015 | Number - Sayı 4, 122-132.

12. Freeman, J. (1986). The psychology of gifted children. UK: John Willey & Sons

13. Gentile DA (2009) Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. Psychol Sci 20:594-602.

14. Gmitrovaa, V., Podhajeckáb, M. & Gmitrovc, J. (2009). Children's play preferences: Implications for the preschool education. Early Child Development and Care, 179(3), 339–351.

15. Göncü, A., & Gaskins, S. (2012). Children's play is a universal human activity, and one that serves a significant purpose in personal development.
16. Güney Karaman, N. (2009). Okulöncesi eğitim kurumuna devam eden 5–6 yaş grubu çocukların bilişsel üslûpları ile oyun davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 42 (2), 163-182.
17. Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Dalkıran, H.(2017) Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi Karşılaştırmalı metafor çalışması Spormetre, 2017, 15 (4), 179-190
18.Johnson, E., Christie, James F., Wardle, F. (2005)**.** Play, Development, and Early Education
19. Kaugars A. S., & Russ, S. W. (2009). Assessing preschool children's pretend play: preliminary validation of the affect in play scale-preschool version. Early Education and Development, 20(5), 733–755.
20.Lehman, H. C.; Witty, P. A (1927). The play behavior of fifty gifted children. Journal of Educational Psychology. 18(4), 259-265.
21. MAXWELL, J. A, (1996). Qualitative Research Design: An Interactive Approach. California: Sage Publications
22. MEB (Milli Eğitim Bakanlığı).(2015). Bilim ve Sanat Merkezleri Yönergesi, Ankara.
23. MEB (Milli Eğitim Bakanlığı).(2012). Oyun ve Fiziki Etkinlikler Öğretim Programı.
24. Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). An expanded sourcebook qualitative data analysis. California: Sage.
25. Morelock, M. J., & Morrison, K. (1999). Differentiating "developmentally appropriate": The multidimensional curriculum model for the young gifted children. Roeper Review, 21(3), 195-200.
26. Patton, M. Q. (2002). Qualitative research and evaluation methods. California: Sage Publication.
27.Patton, M. Q. (2014). *Nitel Çalışma ve Değerlendirme Yöntemleri*,(Üçüncü Baskıdan Çeviri). Ankara: Pegem Yayıncılık.
28. Pehlivan, H. (2012). Oyun ve öğrenme. Ankara: Anı.
29. Porter, L. (1999). Gifted Young Children, Buckingham, Open University Pres.
30. Porter G, Starcevic V, Berle D ve ark. (2010) Recognizing problem video game use. Aust N Z J Psychiatry 44:120-128.
31. Renzulli, J.S. (2011). What makes giftedness? Reexaminig a definition. Phi Delta Kappan, 92(8), 81-88
32. Sadık, F. ve Sarı, M. (2012) Çocuk ve Demokrasi: İlköğretim Öğrencilerinin Demokrasi Algılarının Metaforlar Aracılığıyla İncelenmesi, Uluslararası Cumhuriyet Eğitim Dergisi, 1,1,48-62
33. Saban, A. (2008) Okula İlişkin Metaforlar, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 55, 459-496
34. Saracho, O.N. (2001). Exploring young children's literacy development through play. Early Child Development and Care, 167, 103-114.
35. Schaefer, C. E., & Reid, S. E. (Eds.). (1986). Game play, therapeutic use of childhood games. New York: Wiley & Sons.
36. Sevinç, Müzeyyen. (2005).Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar. 1. Basım. 2. Cilt. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.
37. Seyrek, H. ve M. Sun (1991), Çocuk Oyunları, İzmir: Mey Ofset.
38. Sternberg, R.J. (1997). The concept of intelligence and its role in lifelong learning and success. American Psychologist, 52(10), 1030-1037.
39. Yavuzer, H. (2000). Çocuk psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi.
40. Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (6. Baskı). Ankara
41. Yılmaz, A. & Güven, Ö. (2015). Üstün yetenekli öğrencilerin beden eğitimi dersi ve beden eğitimi öğretmeni kavramlarına yönelik algılarının çizme yazma tekniği ile incelenmesi. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi - Journal of Qualitative Research in Education, 3(3), 55-77
42. Yörükoğlu, A. (1990). Gençlik çağı. 7. Basım. Ankara: Özgür Yayın Dağıtım

SB924

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

[1]VAHİT CİRİŞ, [1]TURAN ÇETİNKAYA

[1]AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

Email : *vahitciris@gmail.com,*

Giriş ve Amaç: Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır. Sağlığı geliştiren davranışlar, bireyin iyilik düzeyini arttıran, kendini geliştirmeyi sağlayan davranışları içerir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, dengeli beslenme, sigara kullanmama, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve hijyenik önlemleri kapsar (Esin 1999; Stanhope ve Lancester 1996).

Sağlığı geliştirme girişimleri ile hastalıkların azalması, yaşamın uzaması, yaşam kalitesinin artması sağlanır ve sonuçta "sağlıklı bir toplum" oluşmasına katkıda bulunulur. Sürecin ara çıktıları ise kısa erimde sağlığa ilişkin risk etmenlerinin azaltılması, orta erimde olumlu sağlık davranışlarının geliştirilmesi, yaşam biçimlerinin düzenlenmesi, sağlıklı çevre değişikliklerinin sağlanmasıdır. Sağlığı geliştirme kapsamında belirlenen girişim alanları arasında eğitim, yönetim, yasal ve yapısal düzenlemeler bulunur (Özvarış, 2011).

Sağlık, kişilerin sosyal ve ekonomik olarak verimli bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli olan bir durumdur (Tones, 2002). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ise inançlar, beklentiler, güdüler, değerler, algılar ve diğer bilişsel etmenler; etkileyici ve duygusal durumları içeren kişisel niteliklerdir. Davranış örnekleri, eylemler ve alışkanlıklar sağlığın korunması ve geliştirilmesiyle bağlantılıdır. Buna ek olarak; kişisel özellikler; aile yapısıyla, süreçlerle, akran grubuyla, sosyal faktörlerle, toplumsal, kültürel ve geleneksel etmenlerle tamamlanır (Gochman, 1998).

Sağlığın gelistirilmesi, bireyin kendi sağlığını gelistirme ve kendi sağlığı üzerindeki kontrolünü arttırma gücünü kazanması olarak tanımlanmıstır. Hastalıklardan korunmada, erken tanıda bulunmada ve sağlığın sürdürülmesinde sağlığı gelistirici davranısların kullanılması temeldir (Owens 2006). Pender'e göre sağlıklı yasam biçimi davranısları manevi gelisim, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kisilerarası iliskiler ve stres yönetimidir (Pender 1992).

Üniversite yaşamı bireylerin yaşamında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Üniversite eğitimi mesleki eğitimin yanı sıra kişilik gelişiminde, bireysel yaşamda ve sağlık davranışlarında da değişimlere neden olmaktadır. Bu değişim özellikle sağlık alanındaki tutum ve davranışlar yönünden önemlidir; çünkü öğrencinin sağlık ile ilgili tutum ve davranışları bireysel olarak kendisini, şimdiki ve gelecekteki yaşamında ailesini ve toplumu etkilemektedir. Toplumların sağlık düzeyi, toplumda sağlıklı bireylerin çoğunlukta olması ile ölçülür (Ayaz, Tezcan ve Akıncı 2005). Bu noktadan hareketle bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Materyal ve Metot

Yapılan bu araştırmanın evrenini Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemini ise bu öğrenciler arasından rasgele yöntemle seçilmiş 566 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma yüksek maliyet ve zaman gerektirdiğinden, ahi evran üniversitesinin bazı bölümleriyle sınırlandırılmıştır. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II, Walker ve ark. tarafından 1996 yılında geliştirilmiş, 2008 yılında da Bahar ve ark. tarafından Türkçe'ye çevrilip, geçerlik- güvenirliği çalışılmıştır. Bu ölçek 52 madde ve altı faktörden oluşmaktadır. Bunlar manevi gelişim, kişiler arası ilişkiler, beslenme, fiziksel aktivite, sağlık sorumluluğu, stres yönetimidir. Alınan puanın yüksek olması sağlıklı yaşam biçimi davranışının olumlu olduğunun göstergesidir. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 20 istatistik programı ile analiz edilmiş, güvenirlilik geçerlilik sağlanmıştır. Cronbach's Alpha kat sayısında ölçeğin toplamı için 0,838 değeri elde edilmiştir. Alt boyutlar için ise Cronbach's Alpha değerleri manevi gelişim 0,798 kişiler arası ilişkiler 0,833 beslenme 0,790 fiziksel aktivite 0,802 sağlık sorumluluğu 0,864 stres yönetimi 0,848 şeklindedir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde betimleyici istatistikler, güvenilirlik analizi, t-testi analizi, Varyans analizi (ANOVA) test teknikleri uygulanarak araştırma genişletilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Tüm Katılımcılar İçin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puan Dağılımı

Ölçek	**N**	**Ort.**	**Ss**
Toplam ölçek puan	566	2,67	,27890

Araştırma kapsamındaki katılımcıların, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 2,67 ve standart sapması 0.27'dir.

Tablo 2. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistiklerin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Değişkenler	Alt Değişkenler	F	%
Cinsiyet	Erkek	370	65,4
	Bayan	196	34,6
Bölüm	Matematik	70	12,4
	Türkçe	44	7,8
	Sosyoloji	58	10,2
	Güzel Sanatlar	52	9,2
	Beden Eg Ögr	89	15,7
	Spor Yöneticiliği	47	8,3
	Antrenörlük	206	36,4
Sigara kullanımı	evet	179	31,6

	Hayır	387	68,4
Medeni durum	Bekar	544	96,1
	Evli	22	3,9

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	x	ss	t	p
Toplam Ölçek	Erkek	370	2,6621	,01435	2,058	,040
	Kadın	196	2,7130	,02015		

Araştırma grubunda bulunan öğrencilerin cinsiyetleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır (Tablo 3). Kadın katılımcıların puan ortalamaları erkeklere göre yüksek ve anlamlıdır.

Tablo 4. Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Anova Sonuçları

	Değişkenler	n	x	ss	f	p	Anlamlı fark
Ölçek toplam	Matematik	70	2,6637	,26416	2,680	,724	**-----**
	Türkçe	44	2,6346	,24098			
	Sosyoloji	58	2,6641	,25219			
	Güzel Sanatlar	52	2,6701	,24593			
	Beden Eg Ögr	89	2,7271	,31780			
	Spor Yöneticiliği	47	2,7549	,28522			

Antrenörlük	206	2,6640	,28504	

Katılımcıların bölüm değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları düzeylerinin belirlenmesine yönelik anova sonuçları incelendiğinde anlamlı farklılık yoktur.

Tablo 5. Katılımcıların Sigara Kullanımı Değişkenine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik T Testi Sonuçları

	Sigara kullanımı	n	x	ss	t	p
Toplam Ölçek	Evet	179	2,7015	,30776	1,197	,232
	Hayır	387	2,6696	,26431		

Katılımcıların sigara kullanma değişkenine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları düzeylerinde anlamlı farklılık yoktur. (Tablo 5)

Tablo 6. Katılımcıların medeni durum Değişkenine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik T Testi Sonuçları

	Medeni durum	n	x	ss	t	p
Toplam Ölçek	Bekar	544	2,6798	,01204	0,046	,963
	Evli	22	2,6774	,04980		

İstatistiksel analizler sonucuna katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları medeni durum değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemiştir.

Tablo 7. Katılımcıların sosyo ekonomik durum Değişkenine Göre Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Anova Testi Sonuçları

Değişkenler	n	x	ss	f	p	Anlamlı fark
Düşük	102	2,6644	,028			
Orta	437	2,6903	,013	2,690	0,069	**----**
Yüksek	27	2,5670	,054			

İstatistiksel analizler sonucuna katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları sosyo ekonomik durum değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermemiştir.

Sonuç

İstatistiksel analizler sonucuna katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterirken, sigara kullanımı, medeni durum, bölüm ve sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre farklılık göstermemiştir. Cihangiroğlu ve Deveci (2011) yaptıkları çalışmada katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranış puanlarında cinsiyet açısından fark olmadığını ifade ederler. Pasinlioğlu ve Gözüm (1998) ise kadınların beslenme puanlarının erkeklere oranla yüksek olduğunu ifade ederler. Literatürde çalışma bulgularımıza cinsiyet değişkeni açısından benzer ve zıt araştırmalar mevcuttur. Yine Cihangiroğlu ve Deveci (2011) yaptıkları çalışmada sigara değişkeni açısından içmeyenlerin sağlıklı yaşam biçimi puanlarını beslenme boyutunda içenlere oranla yüksek olduğunu bildirirler. Bu bulgu bizim bulgularımızla örtüşmemektedir. Karadeniz ve ark.' nın (2008) üniversite öğrencilerinde yaptıkları araştırmada ise katılımcıların sigara içme durumları sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkilememektedir. Bu bulgu ise bizim bulgumuza paraleldir. Cihangiroğlu ve Deveci (2011) medeni durum değişkenine göre sağlıklı yaşam puanlarının farklılaşmadığını ifade ederler. Yine Çakır, Piyal ve Aycan (2015) medeni durum açısından sağlıklı yaşam puanlarında farklılık olmadığını ifade ederler. Bu bulgular bizim bulgularımıza paraleldir. Sosyo ekonomik düzey değişkeni için Cihangiroğlu ve Deveci'nin (2011) yaptığı çalışmada sosyoekonomik düzeyini iyi algılayanlar egzersiz alt grubundan yüksek puan almışlardır.

Öneriler

Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi açısından bilgilendirilmesi kaliteli bir yaşam için gerekli görülmektedir. Ayrıca sosyo ekonomik faktörlerin iyileştirilmesi sağlıklı yaşam standartları için pozitif katkı sağlayabilecektir.

KAYNAKLAR

Tones K. Health Promotion, Health Education, and Public Health. In: Oxford Textbook of Public Health, Detels R, McEwen J, Beaglehole R and Tanaka H (eds), 4th ed., Oxford: Oxford University Press; 2002.

Gochman DS (editor). Health Behaviour: Plural Perspectives, In: Health Behaviour, Emerging Research Perspective. New York: Plenum Publishing Corporation; New York 1988:3-4.

Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F(2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 9(2): 26-34.

Esin N(1999). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin türkçe' ye uyarlanması. Hemşirelik Bülteni, 12(45): 87-95.

Stanhope M, Lancester J(1996). Community Health Nursing. Promoting Health of Aggregates Families and Inviduals. Mosby Year Book.

Özvarış ŞB. Sağlığı geliştirme ve sağlık eğitimi. Hacettepe Üniversitesi Yayınları 2011, Ankara, Sayfa 30.

Owens L (2006) The Relationship of Health Locus of Control, Self Efficacy, Health Literacy and Health Promoting Behaviors in Older Adults. A dissertation presented fort he doctor of philosophy decree The University of Memphis.

Pender NJ, Barkauskas VH, Hayman L, Rice VH, Anderson ET (1992) Health promotion and disease prevention: Toward excellence in nursing practice and education. Nursing Outlook, 40(3): 106-112.

Cihangiroğlu, Z., & Deveci, S. E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Fırat Tıp Dergisi, 16(2), 78-83.

Pasinlioğlu T, Gözüm S. Birinci basamak sağlık hizmetlerinde çalışan sağlık personelinin sağlık davranışları. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 1998; 2: 60-68.

Karadeniz G, Uçum EY, Dedeli Ö, Karaağaç Ö. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2008; 7: 497-502.

Çakır, M., Piyal, B., & Aycan, S. (2015). Hekimlerde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi: tıp fakültesi tabanlı kesitsel bir çalışma. Ankara Medical Journal, 15(4).

SB925

BİPOLAR BOZUKLUKTA YEME FARKINDALIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTE İLİŞKİSİ

[1]Hatice Toy, [1]Erkut Tutkun, [1]Murat Kasap, [2]Itır Tarı Cömert

[1]Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[2]Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi,Psikoloji

***Email :** , erkuttutkun@gmail.com, ,*

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is invastigating the relationship between behaviors such as eating without thinking, emotional eating, eating control, awareness, eating discipline and conscious diet in bipolar patients and physical activity.
Method: A total of 50 individuals, 24 females and 26 males diagnosed with bipolar disorder, participated in the study. The study was carried out in three stages. After the demographic information form and socio-demographic information of the participants were recorded, IPAQ scale was used to determine physical activity levels and Mindful Eating Questiıonnare (MEQ-30) was used to determine eating awareness. One Way Anova test was used for statistical analysis of the data.
Results: It was found that of the participants, 58% were in the 26-41 age range, 64% were single (n = 32), 86% were secondary and high school graduates (n = 43), and 84% had income levels between 0-1500 TL (n = 42). According to physical activity levels; the participants stated that they performed "severe physical activity" for 15-20 minutes 1 day 36% (n = 18) and 18% (n = 9) 2 days per week, 28% 3 days, 38% 2 days and 34% 1 day; 42% of them stated that they performed moderate physical activity for 15 minutes, 30% for 30 minutes and 28% for 45 minutes. 40% of the participants stated that they prefer "walking exercise" 2 days per week, 45 minutes (42%) per day. In addition, 24% of the participants were found to sit for 6 hours or more. Significant differences were found only in eating habits control group (p = 0.034) and eating discipline (p = 0.04).
Conclusion: In bipolar patients, it is important to be aware of diet and to create awareness of eating, especially to make eating order and physical activity applications healthy and orderly, to control bipolar. We think that regular exercise and diet practices will be beneficial in terms of improving the quality of life of people with bipolar disorder and solving problems related to the disease, in order to interact with individuals and regain their autonomy and self-confidence.
Keywords: Bipolar disorder, mindful eating, physical activity.

GİRİŞ

Bipolar bozukluk, fiziksel aktivite ve beslenme arasındaki temel klinik ilişkiler araştırılmış olmasına rağmen, yeme alışkanlıklarının psikolojik boyutları hakkında bilgiler yetersiz kalmaktadır. Bipolar bozukluk, kişilerde duygu durum dalgalanmalarının psikiyatrik bir bozukluğu olarak ortaya çıkmakta ve yeme davranışlarındaki bozukluklar bu kişilerde genel popülasyona göre daha sık görülmektedir.
Duygu durum bozukluğu olarak da adlandırılan bipolar bozukluk, kişinin günlük işleri yerine getirme yeteneğini etkileyen, ruh halinde, enerjisinde ve aktivite seviyelerindeki dramatik değişimlerle karakterize edilen, kronik psikiyatrik bir hastalıktır. Ruh hali ve enerji seviyelerindeki bu değişimler, genel popülasyonun yaşadığı iniş ve çıkışlardan daha ciddi boyutta seyretmektedir (Butler vd., 2018).
BD'li kişiler, "yükselmeler veya taşkınlık" (mania) ve "alçalmalar veya çökkünlük" (depresyon) yaşamaktadır. Mani ve depresyon dönemleri kişiden kişiye değişmekle birlikle, çoğu kişi bu yoğun ruh hallerinin çok kısa dönemlerini yaşayabilmekte ve hatta bu rahatsızlığa sahip olduklarının farkında bile olmamaktadır (Bressert, 2019). Başka bir tanıma göre bipolar bozukluk, yüksek komorbidite oranlarına sahip "ölümcül bir hastalıktır" ve bipolar bozukluğu erken tanımak, etkili bir şekilde tedavi etmek, hastalıkla ilişkili komorbiditeleri ve mortaliteyi azaltmada faydalı olmaktadır (Maletic, 2017).
Bipolar bozukluğun (BD) prevalansı, kültürler ve etnik gruplar arasında, yaşam boyu BD-I için %0.6 ve BD-II için %0.4 oranındadır. BD, zihinsel bozukluklar arasında 6. sırada ve dünyadaki tüm hastalıklar arasında 20. sırada

yer almaktadır. Genel popülasyona göre BD'li bireylerin yaşamdan beklentileri 10 yıldan daha az olmaktadır (Vancampfort & Goldstein, 2018).
Duygudurum ve anksiyete problemlerinin örneğin; majör depresif bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunun, sık sık yeme alışkanlıkları ile bir arada olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, BD'li hastaların önemli bir bölümünün de gece yeme sendromu yaşadığı, bunu takiben sedanter bir yaşam benimsedikleri yapılan araştırmalarda gösterilmiştir (Melo vd., 2018; Boulanger vd., 2018; McElroy vd., 2018).
Bipolar bozuklukta obezitenin başlangıcı ve korunmasını önlemek için etkileşime girebilen değişkenler arasında genetik faktörler, nörotransmitter anormallikleri, atipik depresyon, yeme davranışları, farmakoterapi, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum ve fiziksel hareketsizlik etkili olmaktadır. Bipolar bozukluktaki obezitenin nedenleri hastalar arasında değişse de, doğrudan veya dolaylı olarak, farmakolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyodemografik değişkenleri içermekte ve bu popülasyonda obeziteye yol açan sedanter yaşam tarzı, kullanılan ilaçlar ile yeme davranışlarındaki bozuklukları etkilemektedir (Wildes et al. 2006). Bu nedenle bipolar bozukluk hastalarında fiziksel aktiviteyi artıran ve aşırı yemeyi azaltan davranışsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

YÖNTEM

Çalışmaya bipolar tanısı bulunan 24 kadın ve 26 erkek toplam 50 birey katılmıştır. Çalışma üç aşamada gerçekleşmiştir. Katılımcıların, demografik bilgi formu ile sosyo-demografik bilgilerinin kayıt edilmesinin ardından, fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla IPAQ ölçeği, yeme davranışlarını belirlemek amacıyla Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) uygulanmıştır.
Demografik bilgilerin (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu) tespit edilmesi
Fiziksel Aktivite Düzeyi: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için IPAQ ölçeği uygulanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyleri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin (IPAQ-SF) Türkçe versiyonu kullanılarak değerlendirilmiştir (Sağlam ve ark., 2010). IPAQ-SF yedi maddeden oluşmakta ve fiziksel aktivitede harcanan zaman hakkında bilgi vermektedir. Katılımcılardan, son yedi gün boyunca her bir aktivitede günlük olarak yer aldıkları gün sayısını (sıklık) ve her bir aktivitede günlük olarak yer aldıkları süreyi (süre) hatırlamaları istenmiştir. IPAQ-SF'den elde edilen veriler, günlük fiziksel aktivitede harcanan toplam süreyi tahmin etmek için her bir madde içinde (şiddetli, orta derecede ve yürüme) veriler toplanmıştır.
Yeme Farkındalığı; Katılımcıların yeme farkındalıklarının ölçülmesi için Framson ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, Köse ve ark. (2016) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 7 alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Veriler, Windows IBM SPSS 20 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler, ortalama ve standart sapma değerleri verilerek, anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bulguları aşağıda sırasıyla sunulmuştur:

Tablo I. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişkenler		*n*	%
Yaş	18-25	9	18,0
	26-33	17	34,0
	34-41	12	24,0
	42+	12	24,0
Cinsiyet	Kadın	24	48,0
	Erkek	26	52,0
Medeni Durum	Evli	18	36,0
	Bekar	32	64,0

Eğitim Durumu	İlköğretim Ortaöğretim Lise Üniversite	4 19 24 3	8,0 38,0 48,0 6,0
Gelir Durumu	0-1500 TL 1501-3500 TL	42 8	84,0 16,0
TOPLAM		50	100,0

Katılımcıların demografik özelliklerini gösteren Tablo I incelendiğinde, %18'inin (n=9) "18-25", %34'ünün (n=17) "26-33", %24'ünün (n=12) "34-41" ve %24'ünün (n=12) "42 +" yaş aralığında oldukları tespit edilmiştir. Cinsiyetlerine göre incelendiğinde, %48'inin (n=24) kadın ve %52'sinin (n=26) erkek olduğu; medeni durumlarına göre, %36'sının (n=18) evli, %64'ünün de (n=32) bekar olduğu saptanmıştır. Eğitim durumları incelendiğinde çoğunluğun ortaöğretim ve lise mezunu oldukları, gelir durumları incelendiğinde ise yine çoğunluğun (%84) 0-1500 TL arasında düşük gelir seviyesine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo II. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Dağılımı

Fiziksel Aktivite			*n*	%	$\bar{x}$±sd
Şiddetli	*Hafta/gün*	Haftada 1 gün Haftada 2 gün Katılmadı	18 9 23	36,0 18,0 46,0	4,40±3,37
	Gün/dk	Günde 15-20 dk Katılmadı	27 23	54,0 46,0	4,46±0,50
Orta	*Hafta/gün*	Haftada 1 gün Haftada 2 gün Haftada 3 gün	17 19 14	34,0 38,0 28,0	1,94±0,79
	Gün/dk	Günde 45 dk Günde 30 dk Günde 15 dk	14 15 21	28,0 30,0 42,0	3,14±0,83
Yürüme	*Hafta/gün*	Haftada 1 gün Haftada 2 gün Haftada 3 gün	17 20 13	34,0 40,0 26,0	1,92±0,77
	Gün/dk	Günde 60 dk Günde 45 dk Günde 30 dk Günde 15 dk	11 21 8 10	22,0 42,0 16,0 20,0	2,34±1,04
Oturma	*Gün/saat*	Günde 4 saat Günde 5 saat Günde 6 saat üzeri Emin değil	9 8 12 21	18,0 16,0 24,0 42,0	3,90±1,14
Toplam			50	100,0	

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerini gösteren Tablo II incelendiğinde, haftada 1 gün (n=18) ve haftada 2 gün (n=9) 15-20 dk şiddetli aktivite (%54), haftada ortalama 3 gün, günde 15-45 dk arasında orta dereceli fiziksel aktivite, haftada 3 gün günde 15-60 dk arasında yürüme egzersizi yaptıkları tespit edilmiştir. Bu tablodan, katılımcıların kısa sürelerde de olsa fiziksel aktivite faaliyetlerine katıldıkları görülmektedir.

Tablo III. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yeme Farkındalıklarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	f	p

DİSİNHİBİSYON	Gruplar arası	5,266	3	1,755	,209	,890
	Grup içi	387,054	46	8,414		
DUYGUSAL YEME	Gruplar arası	21,892	3	7,297	1,422	,249
	Grup içi	236,108	46	5,133		
YEME KONTROLÜ	Gruplar arası	36,435	3	12,145	3,155	,034*
	Grup içi	177,085	46	3,850		
FARKINDALIK	Gruplar arası	10,013	3	3,338	,451	,718
	Grup içi	340,487	46	7,402		
YEME DİSİPLİNİ	Gruplar arası	16,964	3	5,655	1,176	,329
	Grup içi	221,216	46	4,809		
BİLİNÇLİ BESLENME	Gruplar arası	19,829	3	6,610	1,259	,299
	Grup içi	241,451	46	5,249		
ENTERFERANS	Gruplar arası	5,206	3	1,735	,550	,651
	Grup içi	145,114	46	3,155		

*p<0.05

Katılımcıların yaşlarına göre yeme farkındalığı alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçlarını gösteren Tablo III incelendiğinde; sadece yeme kontrolü alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (f değeri= 3,155, p=0,034<.05). Dolayısıyla, katılımcıların yaşları yeme kontrollerini etkilemektedir. Yeme farkındalığına ait; disinhibisyon, duygusal yeme, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans alt boyutlarında katılımcıların yaşlarına göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Tablo IV. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Yeme Farkındalıklarına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	f	p
DİSİNHİBİSYON	Gruplar arası	55,289	3	18,430	2,515	,070
	Grup içi	337,031	46	7,327		
DUYGUSAL YEME	Gruplar arası	12,221	3	4,074	,762	,521
	Grup içi	245,779	46	5,343		
YEME KONTROLÜ	Gruplar arası	29,494	3	9,831	2,457	,075
	Grup içi	184,026	46	4,001		
FARKINDALIK	Gruplar arası	12,458	3	4,153	,565	,641
	Grup içi	338,042	46	7,349		
YEME DİSİPLİNİ	Gruplar arası	60,397	3	20,132	5,209	,004*
	Grup içi	177,783	46	3,865		
BİLİNÇLİ BESLENME	Gruplar arası	1,747	3	,582	,103	,958
	Grup içi	259,533	46	5,642		
ENTERFERANS	Gruplar arası	6,833	3	2,278	,730	,539
	Grup içi	143,487	46	3,119		

*p<0.05

Katılımcıların eğitim durumlarına göre yeme farkındalığı alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçlarını gösteren Tablo IV incelendiğinde; sadece yeme disiplini alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (f değeri= 5,209, p=0,04<.05). Dolayısıyla, katılımcıların eğitim durumları yeme disiplini düzeylerini etkilemektedir. Yeme farkındalığına ait; disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, bilinçli beslenme ve enterferans alt boyutlarında katılımcıların yaşlarına göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.

SONUÇ

Bu çalışma bipolar bozukluğu olan kişilerin yeme farkındalığı (düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme) ile fiziksel aktivite ilişkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.
Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde, %18'inin (n=9) "18-25", %34'ünün (n=17) "26-33", %24'ünün (n=12) "34-41" ve %24'ünün (n=12) "42 +" yaş aralığında oldukları tespit edilmiştir. Cinsiyetlerine göre incelendiğinde, %48'inin (n=24) kadın ve %52'sinin (n=26) erkek olduğu; medeni durumlarına göre, %36'sının (n=18) evli, %64'ünün de (n=32) bekar olduğu saptanmıştır. Eğitim durumları incelendiğinde çoğunluğun ortaöğretim ve lise mezunu oldukları, gelir durumları incelendiğinde ise yine çoğunluğun (%84) 0-1500 TL arasında düşük gelir seviyesine sahip oldukları görülmektedir.
Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, haftada 1 gün (n=18) ve haftada 2 gün (n=9) 15-20 dk şiddetli aktivite (%54), haftada ortalama 3 gün, günde 15-45 dk arasında orta dereceli fiziksel aktivite, haftada 3 gün günde 15-60 dk arasında yürüme egzersizi yaptıkları tespit edilmiştir. Buradan, katılımcıların kısa sürelerde de olsa fiziksel aktivite faaliyetlerine katıldıkları görülmektedir. Wright ve arkadaşları (2012) çalışmalarında, egzersizin bazı katılımcılarda egzersiz sonrası manik semptonların artmasına karşın, bazılarında hipomani üzerinde sakinleştirici bir etkiye sahip olduğunu, Suto ve arkadaşları (2010) ise, bipolar bozukluğu olan hastalar için, doğru egzersiz türünü bulma konusunda özel bir sağlık stratejisi oluşturulmasının gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum önemli sonuçları olan bir tartışma olmakla birlikte, bu popülasyonda mani ve hipomani sırasında egzersizin etkilerini inceleyen güncel çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Janney ve arkadaşlarının (2014) bipolar bozukluğu olan 60 poliklinik hastası ile yaptıkları çalışmada, katılımcıların %78'inin sedanter olarak sınıflandırıldığını (günde 13,5 saat sedanter) ve hiçbir katılımcının EPA tarafından önerilen, haftada 150 dakika orta/şiddetli egzersizi tamamlayamadıklarını tespit etmişlerdir. Melo ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada ise, fiziksel aktivite faaliyetlerine katılan bipolar hastaların depresif belirtileri azalmış, yaşam kalitesi ve işlevsellikleri artmıştır. Bununla birlikte sedanter yaşam tarzı %40 ile %64,9 arasında değişmiştir. Stubbs ve arkadaşlarının (2018), yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivitenin, bipolar ve şizofreni hastalarında zihinsel sağlık semptomlarının yükünü azaltmada merkezi bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Ayrıca, zihinsel bozukluğu olan hastaların 30-40 yaşları arasında kardiyovasküler hastalık semptomları gösterebileceği, bu semptomların azaltılmasında ve fiziksel sağlığın geliştirilmesinde, egzersizin önemli bir rol oynadığına dair kanıtlar sunmaktadır.
Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve gelir durumu ile yeme farkındalığı alt boyutları analiz edilmiş, yaş ve eğitim durumları dışında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Katılımcıların yaşlarına göre yeme farkındalığı alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; sadece yeme kontrolü alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (f değeri= 3,155, p=0,034<.05). Dolayısıyla, katılımcıların yaşları yeme kontrollerini etkilemektedir. Yeme farkındalığına ait; disinhibisyon, duygusal yeme, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve enterferans alt boyutlarında katılımcıların yaşlarına göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Katılımcıların eğitim durumlarına göre yeme farkındalığı alt boyutlarına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; sadece yeme disiplini alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (f değeri= 5,209, p=0,04<.05). Dolayısıyla, katılımcıların eğitim durumları yeme disiplini düzeylerini etkilemektedir. Yeme farkındalığına ait; disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, bilinçli beslenme ve enterferans alt boyutlarında katılımcıların yaşlarına göre anlamlı farklılık bulunamamıştır.
Sylvia ve arkadaşları (2011) özellikle bipolar bozukluğu olan bireylerin daha sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları edinmelerine yardımcı olmak için psikoterapiye ek olarak Beslenme, Egzersiz ve Sağlıklı Yaşam Terapisi geliştirmiştir. Bu terapi daha besleyici ve porsiyon kontrolü ile yemek yeme ile ilgili değişiklikleri hedefleyen, haftalık egzersizi artırmanın yanı sıra diğer sağlık alanlarını da iyileştiren (yani uyku, sigara/madde kullanımı) üç modülden oluşmaktadır. Tedavinin pilot çalışmasında, beş katılımcı 20 haftalık bireysel bilişsel davranışçı terapi temelli tedaviyi tamamlayarak; depresyon seviyelerinde ılımlı bir şekilde azalma saptanmıştır. Ayrıca beslenme alışkanlıklarında sebze alımını artırarak, günlük tatlı alımlarını azalttıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların vücut ağırlığı, kolesterol (yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterol ve düşük yoğunluklu lipoprotein) trigliseritleri ve plazma glukozu seviyeleri başlangıçtan 20. haftaya kadar düşmüştür.
Bipolar bozukluk gibi kronik psikiyatri hastalıklarda farmakolojik tedavilerin etkinliği önem arzetmekte, ancak kullanılan ilaçların yan etkileri de önemsenmelidir. Uzmanlar ilaçla tedaviye ek olarak farklı stratejiler de önermektedirler. Farmakolojik olmayan stratejiler arasında bilişsel ve davranışsal çalışmalar, beslenme danışmanlığı ve egzersiz programları yer almaktadır. Bu stratejileri değerlendiren çalışmalarda çalışma süresi, takip süresi ve çalışmaların yoğunluğu açısından anlamlı bir heterojenite bulunmaktadır. Bilişsel ve davranışsal stratejiler arasında yeme davranışlarının anlaşılması ve yeme alışkanlıkları, fiziksel egzersiz programları, problem çözme eğitimi, hedef belirleme ve sosyal destek gibi programlar yer almaktadır. Beslenme danışmanlığı, günlük 500-1.000 kcal/azaltmayı ve yağlardan alınan kaloriyi %30'a düşürmeyi içermektedir. Egzersiz programları ise,

haftalık 150 dakikalık orta şiddetli (maksimum kalp atış hızının %55-69'u) egzersizden oluşmaktadır. Bu çalışmalar genellikle "davranışsal yaşam tarzı programları" olarak adlandırılmaktadır (Lasikiewicz vd., 2014).
Bipolar bozuklukta, genellikle duygudurum semptomlarında aşırı dalgalanmalar ve yüksek komorbidite oranı nedeniyle, bu alanda daha iyi sonuçlar alabilmemiz için daha fazla araştırma yapılmasının gerekli olacağını düşünmekteyiz.

KAYNAKLAR

Boulanger, H., Tebeka, S., Girod, C., Lloret-Linares, C., Meheust, J., Scott, J., Guillaume, S., Courtet, P., Bellivier, F., Delavest, M. (2018). Binge eating behaviours in bipolar disorders. J Affect Disord. 2018;225:482–8. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.068.

Bressert, S. (2019). Introduction to Bipolar Disorder. *Psych Central*. Retrieved on February 27, 2019, from https://psychcentral.com/disorders/bipolar/introduction-to-bipolar-disorder/

Butler, M., Urosevic, S., Desai, P., Sponheim, S.R., Popp, J., Nelson, V,A., Thao, V., Sunderlin, B. (2018). Treatment for Bipolar Disorder in Adults: A Systematic Review.https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532183/pdf/Bookshelf_NBK532183.pdf

Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. Journal of the American Dietetic Association. 109(8):1439-44.

Janney, C. A., Fagiolini, A., Swartz, H. A., Jakicic, J. M., Holleman, R. G., Richardson, C. R. (2014). Are adults with bipolar disorder active? Objectively measured physical activity and sedentary behavior using accelerometry. J. Affect. Disord. 152–154, 498–504. Doi:10.1016/j.jad.2013.09.009

Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. (2016). Adaptation Study of the Mindful Eating Questiıonnare (MEQ) into Turkish, Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 5(3): 125-134, doi: 10.5455/JCBPR.250644.

Lasikiewicz, N., Myrissa, K., Hoyland, A., Lawton, C.L. (2014). Psychological benefits of weight loss following behavioural and/or dietary weight loss interventions. A systematic research review. *Appetite*. 72: 123–137. doi: 10.1016/j.appet.2013.09.017

Maletic, V. (2017). Updates to the diagnosis and management of bipolar depression: Have we been going about this all wrong?. Presented at *Elevate by Psych Congress 2017*; March 3, 2017; San Francisco, CA. https://www.psychcongress.com/article/bipolar-disorder-deadly-disease-dangerous-comorbidities

McElroy, S.L., Winham, S.J., Cuellar-Barboza, A.B., Colby, C.L., Man-Choi Ho, A., Sicotte, H., Larrabee, B.R., Crow, S., Frye, M.A., Biernacka, J.M. (2018). Bipolar disorder with binge eating behavior: a genome-wide association study implicates PRR5-ARHGAP8. *Translational Psychiatry.* DOI 10.1038/s41398-017-0085-3

Melo, M., Daher, E., Albuquerque, S. & De Bruin, V. (2016). Exercise in bipolar patients: A systematic review. *Journal of Affective Disorders.* DOI:10.1016/j.jad.2016.03.004

Melo, M. C. A., de Oliveira Ribeiro, M., de Araujo, C. F. C., de Mesquita, L. M. F., de Bruin, P. F. C., de Bruin, V. M. S. (2018). Night eating in bipolar disorder. *Sleep Med.* 48 49–52.

Sağlam, M, Arıkan, H., Savcı, S., İnal, İ. D., Bosnakgülü, M., & Karabulut, E. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Percept Mot Skills;111*(1), 278-84.

Sylvia, L. G., Nierenberg, A. A., Stange, J. P., Peckham, A. D., Deckersbach, T. (2011). Development of an integrated psychosocial treatment to address the medical burden associated with bipolar disorder. J. Psychiatr. Pract. 17, 224–232. Doi:10.1097/01.pra.0000398419.82362.32

Stubbs, B, Vancampfort, D, Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., Brand, S., Cordes, J., Malchow, B., Gerber, M., Schmitt, A., Correll, C. U., De Hert, M., Gaughran, F., Schneider, F., Kinnafick, F., Falkai, P., Mo¨ller, H. J. & Kahl, K. G. (2018). EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness: a meta-review of the evidence and Position Statement from the European Psychiatric Association (EPA), supported by the International Organization of Physical Therapists in Mental Health (IOPTMH) *European Psychiatry.* pp. 124–144. http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.07.004

Suto, M., Murray, G., Hale, S., Amari, E., Michalak, E. E. (2010). What works for people with bipolar disorder? Tips from the experts. J. Affect. Disord. 124, 76–84. Doi:10.1016/j.jad.2009.11.004

Vancampfort, D. & Goldstein, B.I. (2018). Bipolar Disorder and Physical Activity. Exercise-Based Interventions for Mental Illness. Physical Activity as Part of Clinical Treatment. 1 st Edition; Chapter 3. pp. 53-63.

Wildes, J., Marcus, M., Fagiolini, A. (2006). Obesity in patients with bipolar disorder: A biopsychosocial-behavioral model. *Journal of Clinical Psychiatry.* 67(6):904-915. https://www.psychiatrist.com/jcp/article/Pages/2006/v67n06/v67n0607.aspx
Wright, K., Armstrong, T., Taylor, A., Dean, S. (2012). "It's a double edged sword": a qualitative analysis of the experiences of exercise amongst people with Bipolar Disorder. J. Affect. Disord. 136, 634–642. Doi:10.1016/j.jad.2011.10.017

OA56

ISPARTA İLİNDE ATLETİZMLE UĞRAŞAN 12-16 YAŞ ÇOCUKLARIN ANTROPOMETRİ VE BAZI BİYOMOTORİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Emrah Yılmaz
Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü Isparta
emrahyilmaz@sdu.edu.tr

ÖZET

Giriş ve Amaç

Bu araştırma, Isparta ilinde atletizm yapan sporcuların dallarına göre antropometrik ve biyomotorik farklılıkların incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya Isparta da atletizm yapan uzun mesafe (5 erkek-3 bayan)-(n = 8), sprint (2 erkek-5 bayan)- (n = 7), atma (2 erkek-3 bayan)-(n = 5) ve atlama(2 erkek-4 bayan)-(n = 6) dallarında yarışan 26 atlet (11 bayan ve 15 erkek) gönüllü olarak katılmıştır.

Yöntem

Atletler arasındaki antropometri ve biyomotorik özelliklerinin farklılıklarını belirlemek için kuvvet, esneklik, maksimal oksijen tüketim kapasitesi, dikey sıçrama, 30 metre sprint, deri altı yağ ölçümü, toplam vücut yağ yüzdesi, bel-kalça oranı (WHR), vücut kitle indeksi (VKİ)ölçümleri yapıldı. Araştırmada verilerin istatiksel analizi Spss For Windows 18.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Atletlerin antropometrik ve biyomotorik test sonuçlarının aritmetik ortalaması (X) ve standart sapmaları (SS) kaydedilmiştir. Gruplar arası farklılıkların belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) kullanılmıştır.

Bulgular

Atletlerin antropometri ve biyomotorik özelliklerinin testleri sonuçlarında sürat testi, BKİ, bacak ve sırt kuvveti, maksimal oksijen tüketim kapasitesi, deri altı yağ ölçümü, WHR oranları değerlerinde anlamlı bir farka ulaşılırken vücut yağ yüzdeleri, dikey sıçrama ve esneklik değerlerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Sonuç

Spor yaşantısına devam eden atletler ile dönem dönem branşlara özgü antrenman yapan atletlerin bazı antropometri ve biyomotorik özelliklerinin arasında anlamlı farklar tespit edilmişken bazı antropometri ve biyomotorik özelliklerinde ise anlamlı farklar elde edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Atletizm, Antropometri, Biyomotorik, Özellik

Investıgatıon Of Anthropometrıc And Some Bıomotorıc Features Of 12-16 Age Athletes In Isparta

Emrah YILMAZ
Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü Isparta
emrahyilmaz@sdu.edu.tr

ABSTRACT

Introduction and Aim

This study is to investigate anthropometric and biomotoric differences as branches of 12-16 age athletes in Isparta. To the study, athletes as long distance (5 male-3 female)(n=8), sprint (2 male-5 female)(n=7), throwers (2 male-3 female)(n=5) and jumpers (2 male- 4 female)(n=6) as total 26 athletes (11 female-15 male) were joined voluntarily.

Method

For defining the differences between athletes' anthropometric and biomotoric features, strenght, flexibility, MaxVO2, vertical jump, 30 m. sprint, body fat, total body fat values, Waist-Hips Rate, Body Mass Index measurements were done. For analyzing datas statistically, Spss 18 For Windows(Statistical Package for Social Sciences) was used. The mean of athletes' test results and standart deviation were recorded. One Way ANOVA test was used for defining the differences within groups.

Findings

In athletes anthropometric and biomotoric features, there were found to be statistically different in velocity test, BMI, leg and back strenght, MaxVO2, WHR rates($p<0,05$); there were not found to be statistically different in body fat values, vertical jump and flexibility tests($p>0,05$).

Result

As there were differences found in anthropometric and biomotoric features between athletes that going on their sports life and trainers only branches, there were not differences found in others.

Key Words: Sport, Athletics, Anthropometry, Biomotoric, Feature

1-GİRİŞ

Canlılığın tek belirtisi olan hareket, aynı zamanda vücut eğitimin de başlıca vasıtalarında biridir. Hareket canlılığın görüntüsü olup, ilkel zamanlarda zorunlu yaşama faaliyetleri şeklinde kendini gösterir. İnsan güdüleri ile yapıldığı zaman doğal hareketler adını alır. Bu hareketlerin çeşidi ve değeri insanların yaşadıkları coğrafi bölge ve şartları ile bulundukları toplumun uygarlık seviyelerine göre değişmektedir (İnal, 2003).

Bedenin sağlıklı gelişimi ve büyümesini sağlamak, yaşlanınca sağlığın bozulmasını engellemek veya geciktirmek için çocukluk ve ergenlik çağındaki en önemli aktivite spor yapmaktır (Karacabey, 2007).

Geçmişte olduğu gibi günümüzde de fiziksel uygunluğun önemi ve gerekliliğinden söz edilmektedir. Doktorlar, bugünkü teknolojinin ilerlemesiyle insan vücudunun fazla yağlanmasından ve günümüz neslinin sinir ve ruhsal dengesizliklerinin artmasında şikâyet etmektedir (Zorba, 1999).

Fiziksel uygunluk bedenle ilgilidir. Genellikle kuvvetle eş anlamda kullanılsa da kuvvet, kalp-dolaşım dayanıklılığı hız çevikliği, güç ve yumuşaklık, denge ve kombinasyonu ifade eder (Zorba, 1999).

Fiziksel uygunluk hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgili olarak vücudun kondisyon durumunu ifade eder. Fiziksel uygunluğa en yüksek olan kişi en uzun süre hareket edebilen kişidir (Zorba, 1995).

Spor faaliyetlerinin insan sağlığı üzerinde ki olumlu etkileri bilimsel bir gerçektir. Aktif olarak spor hayatını sürdüren bireyler ile daha önce hiç spor yapmamış veya belirli bir süreden beri aktif olarak spor yapmayan bireyler arasındaki bazı fiziksel uygunluk parametrelerin belirlenmesi bu alanda yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacaktır (Gür, 2009).

3-MATERYAL YÖNTEM

Araştırmaya Isparta ilinde atletizmle uğraşan, uzun mesafe (n = 8), sprint (n = 7), atma(n = 5) ve atlama(n = 6) dallarında yarışan 26 atlet (15 bayan ve 11 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan atletlere, alınacak ölçümler öncesi ölçümlerle ilgili gerekli bilgi verilerek ölçümlerin daha sağlıklı alınması sağlanmıştır.

Araştırmaya katılan atletlere, vücut yağ yüzdesi, bel-kalça oranı (WHR), beden kitle indeksi (BKİ) ölçümleri, skinfold (deri altı yağ) ölçümleri ile biyomotorik testlerden, kuvvet, esneklik, maksimal oksijen tüketim kapasitesi, dikey sıçrama ve 30 metre sprint testleri uygulanmıştır.

Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı:

Vücut Ağırlığı 0,1 kg hassaslıkta Seka marka bir elektronik terazi ile ölçülürken, boy uzunluğu 0.01 cm hassaslıkta Seka marka digital boy ölçer aleti ile ölçüldü. Ölçümlerde denekler hafif kıyafetler giydiler. Denekler ölçümlere yalın ayak ya da yalnız çorap giyerek alındı. Ölçümlere başı dik, ayak tabanları terazinin üzerine düz olarak basmış, dizler gergin, topuklar bitişik ve beden dik pozisyondaydı (Saygın, 2012)

Kısa Mesafe (sprint) Testi:

Bu test sürati ve anaerobik gücü değerlendirmek için uygundur. Test öncesi sporcular yeterince ısındıktan sonra, Isparta Atatürk Stadyumu atletizm sahasında 30 m sürat dereceleri alındı. Toplamda 2 deneme yaptırılıp en iyisi kaydedildi (Günay, 2005).

Dikey Sıçrama Testi:

Bu araştırmada dikey sıçrama ölçümünde sporcu duvara yüzü dönük olarak dayanarak kollarını yukarı doğru kaldırdı ve parmaklarının ulaştığı en üst nokta belirlendi ve daha sonra dizleri üzerinde çömelerek sıçrama yaptı ve ulaşabildiği en yüksek noktaya parmağıyla dokundu. Sıçrama öncesi belirlenen yükseklikle sıçrama yüksekliği arasındaki fark dikey sıçrama derecesini gösterir (Günay, 2005).

Sporculara 2 deneme yaptırıldı ve en iyi derece cm cinsinden kayıt edildi. Dikey sıçrama testlerinde sporcuların vücut ağırlığı farklılıkları dikkate alınmalıdır. Anaerobik güç Lewis formülü ile değerlendirildi (Tamer, 2005).

Lewis Ölçüm Formülü: P = V 4,9 (Ağırlık) V D (m), P = Güç, D= Dikey Sıçrama Mesafesi (Güneş, 2005).

Koş-Yürü(Cooper) Testi:

Bu testin amacı tahmini maxVO_2'yi ölçmektir. Sporcu 10 dk. Isındırıldı. Komutla koşuya başladı ve turlar sayılarak kaydedildi. 12 dk. koştu veya yürüdü sonrasında kat edilen mesafe belirlendi.

Otur Eriş (Esneklik)Testi:

Sporcular yere oturarak, çıplak ayak ve tabanı düz bir şekilde test sehpasına dayadı. Gövdeden (bel ve kalça)uzanarak ileri doğru eğildi, ve dizleri bükmeden eller vücudun önünde olacak şekilde uzanabildikleri kadar öne uzandı. Sporcu en uzak noktada, öne ya da geriye esnemeden 1-2 sn bekletildi. Deneğin dizlerinin bükülmesini engellendi. Test iki defa tekrar edilir ve yüksek olan değer kayıt edildi. Otur ve uzan esneklik testi standart değerlerine göre hesaplandı(Tamer, 2000).

Sırt Kuvveti Değerlerinin Belirlenmesi:

Sırt kuvvetinin ölçümü sırt dinamometresi kullanılarak gerçekleştirildi. Ölçüm Takei Sırt ve Bacak Dinamometresi ile yapıldı. Denekler dizler gergin pozisyonda dinamometre sehpasının üzerinde ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt düz ve gövde hafifçe öne eğikken, elleriyle sıkıca tuttuğu dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda yukarı çektiler. Her denek bu hareketi iki kez gerçekleştirdi ve en iyi sonuç kaydedildi (Özer, 2001).

Bacak Kuvveti Değerlerinin Belirlenmesi:

Bacak kuvvetinin ölçümü bacak dinamometresi kullanılarak gerçekleştirildi. Ölçüm Takei Sırt ve bacak Dinamometresi ile yapıldı. Denekler dizler öne doğru kırık pozisyonda dinamometre sehpasının üzerinde ayaklarını yerleştirdikten sonra, kollar gergin, sırt ve gövde hafifçe öne eğikken, elleriyle sıkıca tuttuğu dinamometre barını dikey olarak maksimum oranda yukarı çektiler. Her denek bu hareketi iki kez gerçekleştirdi ve en iyi sonuç kaydedildi (Özer, 2001).

B.K.İ (beden kitle indeksi) Belirlenmesi:

Sporcuların Beden Kitle İndeks değerleri, kilo alma ve kareli yüksekliğinin bölünmesiyle hesaplandı. Boyunuz 1.82 metre ise Örneğin, hesaplama bölen (1,82 * 1,82) = 3,3124 olacak. Kilonuzu 70,5 kilogram ise, sonra BMI 21,3 (70,5 / 3,3124) (Güneş, 2005; Robergs; Atamer, 2004; Larsen, 2001).

Skinfold (Deri Kıvrım Kalınlığı)Değerlerinin Belirlenmesi:

Deri kıvrım kalınlığı ölçümlerinde, her açıda 10 g/sq m basınç sağlayan Holtain (UK) marka skinfold kaliper kullanıldı. Deri kıvrım kalınlıkları ölçümleri, vücudun sağ tarafından alındı. Katlama işlemi, baş ve işaret parmağı ile katlanan derinin altında kas dokusu bulunmayacak şekilde yapıldı. Tüm ölçümleri aynı kişi tarafından yapıldı. Kaliper, parmaklarla katlanmış olan bölgeden 1 cm. uzağa yerleştirildi ve deriyi tutan parmaklar gevşetilmeden, 2-4 sn. arasında ölçümler okunarak mm. cinsinden kaydedildi. Her bölgeden 3'er ölçüm alındı, her ölçüm bir tur bittikten sonra tekrarlandı (Günay ve ark., 2006).

Triceps Deri Kıvrım Kalınlığı: Üst kolun arka-orta hattında (triceps kası üzerinde) skapuladaki "akromion" ve ulnanın "olekranon" çıkıntıları arasındaki mesafenin ortasından dikey olarak kas üzerindeki deri katlaması tutularak ölçüldü. (Günay ve ark., 2006).

Biceps Deri Kıvrım Kalınlığı: Deneğin kolu yanda ve avuç içi ön tarafa bakarken, kolun ön tarafından yani, üst kolun iç orta hattından (biceps kası üzerinden) akromion ve olekranon proçesi arasındaki mesafenin orta noktasından alınarak, dikey olarak kas üzerindeki deri katlaması tutularak ölçüldü (Saygın, 2009).

Subscapula Deri Kıvrım Kalınlığı: Kol aşağı sarkıtılmış durumda ve vücut gevşemiş iken, kürek kemiğinin hemen altından ve kemiğin kenarına paralel, kavramaya uygun vücuda diagonal olarak deri katlaması tutularak ölçüldü. (Günay ve ark., 2006).

Suprailiak Deri Kıvrım Kalınlığı: Vücudun yan-orta hattında iliumun hemen üstünden alınan hafif diagonal (yarım yatay) olarak deri katlaması tutularak ölçüldü. (Günay ve ark., 2006).

Abdomen Deri Kıvrım Kalınlığı: Denek ayakta, kolları iki yana sarkıtılmış durumda iken, göbek deliğinin 5 cm. sağ tarafından vertikal olarak, deri katlaması tutularak ölçüm yapıldı (Saygın, 2009).

Calf Deri Kıvrım Kalınlığı: Sağ baldırın (gastracnemius kası üzerinden)en geniş bölgesinin medialindeki deri ve yağ dokusu tutularak ölçüm alındı (Günay ve ark., 2006).

Toplam vücut yağ yüzdesi, bir skinfold kaliperle vücutta seçilen noktalardan deri kıvrımı alınarak ölçüldü. Skinfold ölçümlerin hepsi, vücudun sağ tarafından yapıldı ve ölçüm sonuçları milimetre cinsinden yapıldı(Saygın, 2009).

4-BULGULAR

Tablo 1: Sporcuların cinsiyete göre dağılımı ve yüzdelik gösterimi.

	N	**%**
Erkek	11	42,5
Kadın	15	57,7
Total	26	100,0

Tablo 2: Sporcuların dallara göre dağılımı ve yüzdelik değerleri.

	N	**%**	**Boy**	**Kilo**
Kros	8	30,8	1,68	54,21
Sprint	7	26,9	1,71	60,15
Atmalar	5	19,2	1,82	84,9
Atlamalar	6	23,1	1,72	59,60
Total	26	100	1,72	62,95

Tablo 3: Ölçüm Sonuçlarının Genel Görünüm (ONE WAY ANOVA).

		N	**X**	**SS**	**F**	**P**
B.K.İ	**Kros**	8	18,86	,73	6,61	0,002
	Sprinter	7	20,14	1,32		
	Atmalar	5	24,04	3,86		
	Atlamalar	6	20,00	2,09		
Esneklik	**Kros**	8	34,37	4,20	0,92	0,44
	Sprinter	7	34,42	5,19		
	Atmalar	5	37,20	2,04		
	Atlamalar	6	37,66	5,88		
Bacak Kuvveti	**Kros**	8	67,43	18,06	3,88	0,02
	Sprinter	7	85,00	22,56		
	Atmalar	5	113,60	43,15		
	Atlamalar	6	70,16	17,55		
Sırt Kuvvet	**Kros**	8	69,68	19,74	4,32	0,01
	Sprinter	7	91,42	25,95		
	Atmalar	5	125,60	49,49		
	Atlamalar	6	78,00	14,95		
Dikey Sıçrama	**Kros**	8	36,25	6,31	0,14	0,93
	Sprinter	7	38,57	10,72		
	Atmalar	5	39,00	8,48		
	Atlamalar	6	37,50	7,47		
Sürat	**Kros**	8	4,55	,26	6,70	0,002
	Sprinter	7	4,16	,43		
	Atmalar	5	4,87	,12		
	Atlamalar	6	4,32	,14		
VO2Max.	**Kros**	8	58,69	6,56	5,91	0,00
	Sprinter	7	48,38	10,12		
	Atmalar	5	40,63	6,24		
	Atlamalar	6	49,93	6,87		
Vücut Yağ Yüzdesi	**Kros**	8	15,43	7,11	1,97	0,14
	Sprinter	7	16,61	4,99		
	Atmalar	5	21,62	1,44		
	Atlamalar	6	20,73	5,28		

5-TARTIŞMA

Yüksel Savucu ve arkadaşlarının 10-12 yaş grubu atletizmci erkek çocuklara oyunlu ve oyunsuz uygulanan atletizm antrenmanlarının fiziksel uygunluğa etkisinin araştırılması adlı çalışmasında her iki grubun ön test değerlerinin karşılaştırılması sonucu, yaş, kilo, sağ pençe kuvveti, sol pençe kuvveti, anaerobik güç, Sağlık Topu atma, VO2max ve 30 m kısa koşu parametrelerinde $p>0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunamazken; boy, uzun atlama ve esneklik parametrelerinde $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Savucu, 2005).

Cicioğlu ve arkadaşları yaptıkları araştırmada deney grubunun antrenman öncesi ve sonrası anaerobik güç değerleri arasında istatistiksel açısında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark tespit etmiştir (Günay, 2005).

Kutlu ve arkadaşları iki farklı yaş grubuna yaptırılan plyometrik çalışmanın ön ve son test değerleri arasında anaerobik güç gelişim değerlerini istatistiki açıdan $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde bulmuştur (Kutlu, 2001).

Koç ve arkadaşı 14-16 yaş grubuna yapmış olduğu çalışmada son test değerlerine göre esnekliği anlamsız bulmuşlardır (Koç, 1997).

Aydos ve arkadaşları 13-18 yaş öğrencilere yaptıkları çalışmada uzun atlama ve esneklik ortalamaları arasında farkı ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı bulmuştur (Aydos, 1997).
Tuncel ve arkadaşları yüzücü, bisikletçi, koşucu ve triatloncuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerin karşılaştırılması adlı çalışmasında ortalama yaşları 22.0±2.9, boyları 174.0+3.5 cm, vücut ağırlıkları 65.6±6.5 kg, vücut yağ yüzdesi 8.5+1.9 %, Mak Vo2 57.9+3.0 ml/kg/dk olarak saptanmıştır (Tuncel, 1999).

6-SONUÇ

Sonuç olarak, Isparta ilindeki kros, sprint, atmalar ve atlamalar branşlarındaki atletlere uygulanan toplam vücut yağ yüzdesi, bel-kalça oranı (WHR), vücut kitle indeksi (VKİ) ölçümleri, skinfold (deri altı yağ) ölçümleri ile biyomotorik testlerden, kuvvet, esneklik, maksimal oksijen tüketim kapasitesi, dikey sıçrama, 30 metre sprint test değerleri sonucunda, bu farklı branşlarındaki atletlerin test sonuçları karşılaştırıldığında ($P < 0.05$) anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.
Bu farklılıkların nedeni, kros, sprint, atmalar ve atlama branşlarındaki atletlerin birbirleri ile aralarındaki enerji sistemleri (kros = aerobik enerji sistemi -- sprint, atmalar, atlamalar = anaerobik enerji sistemi) ,vücut kas tipleri (ST -- FT) ve biyomotorik özellikleri arasındaki farklılıkları olabilir.
Bu farklı branşlardaki atletlerin, branşlarına özgü enerji sistemlerine, vücut kas tiplerine ve yapılarına, biyomotorik özelliklerine göre araştırma sonuçları incelenerek, dallarına göre testlerdeki eksiklikleri tespit edilip, bu eksikliklerine göre antrenman programları düzenlenerek antrenmanların uygulanması, atletlerin yarışmalardaki performanslarını daha üst seviyelere yükseltmelerine yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA

Akgün, Necati (1993). Egzersiz Fizyolojisi, 4. Bası, 2.cilt, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.

Aydos L., Kürkçü R. (1997). 13-18 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Orta Öğrenim Geçliğinin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Bed. Eğit. Ve Spor Bil. Dergisi, cilt II, Sayı 2, 31-38.

Brown M.A., Mayhew J.L. Boleach M.A.(1986). Effect of Plyometric Training on Vertical Jumping performance. Research Quarterly, 50: 583-588.

Demir, M. (1991). Atletizmde Koşular, Ankara.

Demir, M. (2005). Atletiz, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul.

Demirci, A. (2003). Atletizm Öğretimi-Koşular, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul.

Diallo O., Dore E., Ducke P., Van-Praagh E. (2001). Effects of Plyometric Training Followed by a Reduced Training Program on Physical Performance in Prepubescent Soccer Players. J. Sp. Med. Phys. Fitness. Sep; 41(3): 342-8.

Duyul M.(2005). Hentbol, Voleybol ve Futbol Üniversite Takımlarının Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin Başarıya Olan Etkilerinin Karşılaştırılması, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.

Gearon J.P. (1987). The Effects of Weight Training on th Body Composition and Strength of Preadolescent Boys, Boston University, Vol. 49 (12).

Gemar J. (1987). The Effects of weight Training and plyometric training on vertical jump, standing long jump and 40 m sprint. Birmingham Young Üniversity, Dissertation Abstacs international, Vol. 48 (8): 2944.

Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, İ. (2006). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, s. 463-467515-543-559. Gazi Kitapevi, Ankara.

Gür, F. (2009). Spor Yapan Öğrenciler İle Spor Yapmayan Öğrencilerin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerin Karşılaştırılması, Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Lisans Tezi, Muğla.

Inbar, O., Bar-or, O., Skinners, S. (1996). The Wingate Anaerobik Test, Human Kinetics.

İşler, M. (1985). Okullarda Atletizm, S. 20-21, Milli Eğitimi Basımevi İstanbul.

Kocaöz, V., 1991. Atletizm'de Atlama Branşlarının Özellikleri ve Gelişimi Üzerine çalışmalar. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.

Koç, H., Gökdemir, K. (1997). Eurofit Test Bataryası ile 14- 16 Eurofit Test Bataryası ile 14-16 Yaş Grubu Hentbolcülerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Değerlendirilmesi. Bed. Eğit. Ve Spor Bil. Dergisi, cilt II, Sayı 2: 16-24.

Koryürek, C. (2001). Dünya Atletizm Şampiyonası, Radikal Gazetesi Köşe Yazısı.

Kutlu M., Gür E., Savucu Y., Hindistan İ.E. (2001). İki Farklı Spor Branşı ve Yaş Grubuna Yaptırılan Pliometrik Antrenmanların Anaerobik Güç Performansına Etkisinin Analizi, III. Uluslar arası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, Poster 95.

Lohman, T., Roche., F. Mortorell, R. (1988). Anthropometric Standatization Reference

Manual,S.1-71.

Mutlu, T., Cerit, E., Zorba, E. (2006). Plaj Hentboluna Katılan Erkek Hentbolcuların Fiziksel Uygunluk Özelliklerin Değerlendirilmesi, Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.

Nett, T. (1969). Der Sprint Training-Teknik-taktik Berlin.

Nurmekivi, A. (1989). "Thoughts Abaut Adatation in Distance Running Training "Modrn Athlete and Coach 27(3) 3- 7.

Özer, K. (2001). Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayınevi.

Newtest 2000 Test Bataryası İşitsel Görsel Reaksiyon Süresi Kullanım Kılavuzu.

Rosen, M. (1994). Bayrak Değişiklikleri, S. 16-17, Atletizm Bilim ve Teknolojisi Dergisi'nde Çev. Tınazlı, C. Türk Spor Vakfı Yayını. Sayı 14. Ankara.

Savucu, Y., Polat, Y., Biçer., Y. (2005). Atletizmci Erkek Çocukların 12 Haftalık Oyunlu Ve Oyunsuz Atletizm Eğitiminin Fiziksel Uygunluğa Etkisinin Araştırılması, Sğlık Bilimleri Dergisi, 19(3), 199-204.

Saygın, Ö. (2009). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk, İnceler Ofset Matbaa. İstanbul.

Saygın, Ö. (2012). Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kompozisyonlarının Belirlenmesi, S. 31, Muğla Üniversitesi Yayınları, Muğla.

Sevim, Y. (2006). Antrenman Bilgisi, s. 39-41-84, nobel yayınevi, Ankara.

Tamer, K. (2001). Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, bağırgan yayınevi, Ankara.

Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Bağırgan Yayınevi, Ankara.

Tasmektepligil, Y., Hazar, F. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 4 (1), 9-12.

Tuncel, F., İnce, L., Kin, A., İnal, D., Atalay, T.(1996). Yüzücü, Bisikletçi, Koşucu ve Triatloncuların Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Kıyaslaması, Performans Dergisi.2(4):159-162.

Zorba E. (2000). Fiziksel Uygunluk, S, 281- 282, Neyir Matbaası, Muğla.

Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, s.96-97, Gençlik Basımevi, Ankara.

Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk, S. 47-50, Gazi Kitapevi, Ankara.

Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk, S. 47-50, Gazi Kitapevi, Ankara.

http 1 : http://www.atletik.org/atl-tarihcesi.htm Erişim Tarihi: 05.05.2012

http 2 : http://bedenegitimi.s5.com/dunyada%20atletizm.htm Erişim tarihi 05.05.2012

http 3: http://www.taf.org.tr/ Erişim tarihi 05.05.2012

SB102

TENİS VE FUTBOL OYUNCULARINDA CORE STABİLİZASYON ANTRENMANIN PERFORMANSLARINA OLAN ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Filiz Fatma Çolakoğlu, [1]Sinan Güntekin, [2]Selma Karacan, [3]Gülcan Harput, [4]Nihan ÖzünlüPekyavaş, [4]Senay Duygu, [5]Gül Baltacı

[1]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KONYA
[3]Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Fakültesi, ANKARA
[4]Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Bölümü, ANKARA
[5]Özel Ankara Güven Hastanesi, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Bölümü, ANKARA

Email : *fcolakoglu@gmail.com, sinanguntekin24@gmail.com, selmakaracan@gmail.com, aktasgulcan@gmail.com, nihan_2002@hotmail.com, senaycerezci@gmail.com, ygul.baltaci@gmail.com*

Tenis Ve Futbol Oyuncularında Core Stabilizasyon Egzersizin Performanslarına Olan Etkisinin Karşılaştırılması

[1]Filiz Fatma Çolakoğlu, [1]Sinan Güntekin, [2]Selma Karaca, [3]Gülcan Harput, [4]Nihan Özünlü Pekyavaş, [4]Senay Duygu, [5]Gül Baltacı

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Selçuk üniversitesi spor bilimleri Fakültesi, [3]Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, [4]Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, [5]Güven Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi

Amaç: Bu çalışma genç üst düzey tenis ve futbolcuların (U11 ile U13 arasında) core stabilizasyon egzersiz (CSE) ve teknik antrenmanının (TA) fiziksel performanslarına etkilerini karşılaştırmayı amaçladı.

Metod: Bu çalışmaya spor yaşı en az 2 yıl olan bilinen herhangi bir sağlık problemi, alt-üst ekstremiteye ait herhangi bir patolojisi ve deformitesi olmayan, gönüllü toplam 100 lisanslı tenis ve futbol oyuncusu dahil edildi. Oyuncuları rastgele 1. grup (40 sporcu: 20 tenis ve 20 futbol) core stabilizasyon egzersiz programı + teknik antrenman, 2. grup (49 kontrol: 20 tenis ve 29 futbol) ise sadece teknik antrenman olarak farklı 4 gruba ayrıldı. Grupların ön test değerlendirmesinin ardından her gruba da haftada 3 kez olmak üzere 8 hafta boyunca 24 teknik antrenman uygulandı. Denge Flamingo, alt ekstremitenin çeviklik ve nöromuskuler kontrolünü Shark skill, hızları 30m sprint, üst ekstremitenin çeviklik ve stabilitesi Davies hız, anaerobic güç ve kapasiteyi ölçmek için RAST(Running-Based Anaerobic Sprint Test) testleri eğitim öncesi ve sonrası ölçülen performans değişkenleridir. Grup karşılaştırmaları kendi içinde ve gruplar arasında büyüklük temelli kullanıldı.

Bulgular: CSE hem tenis hem de futbol oyuncularında pre ve post-test karşılaştırmalarında Shark skill, Davies, denge, 30m sprint ve anaerobik güç testlerinde kontrol grubuna göre anlamlı gelişmeler gösterdi.

Sonuç: Her iki farklı spor dalında verilen core stabilizasyon eğitim programı, sezon içi dönemde fiziksel performans sonuçlarını geliştirdi. Bununla birlikte, core stabilizasyon egzersizlerinin denge, hız, alt ve üst ekstremite çeviklik ve nöromuskuler kontrolü artırdığı görüldü.

Anahtar kelime: core stabilizasyon, sporcu, performans

Comparıson Of The Effect Of Core Stabılızatıon On The Performance Of Exercises In Tennıs And Football Players

Objective: This study aimed to compare the effects of core stabilization exercises (CSE) and technical training (TA) on the physical performance of young senior tennis and football players (U11 to U13).

Methods: A total of 100 licensed tennis and football players who did not have any known health problems, at least 2 years of sports age, any pathology and deformity of the lower-upper extremity were included in this study. The players were randomized in the 1st group (40 athletes: 20 tennis and 20 football) core stabilization exercise program + technical training, 2nd group (49 controls: 20 tennis and 29 football). After the pretest evaluation of the groups, 24 groups were given 3 times a week for 8 weeks. Balance Flamingo, agility and neuromuscular control of the lower extremity, Shark skill, speeds of 30m sprint, agility and stability of the upper extremity Davies RAST (Running-Based Anaerobic Sprint Test) tests to measure speed, anaerobic power and capacity are performance variables measured before and after training. Group comparisons were used within and between groups based on size.

Results: CST showed significant improvements in balance, 30m sprint, Shark skill, Davies and anaerobic power tests in both tennis and football players in pre and post-test comparisons compared to the control group.

Conclusion: The core stabilization training program, which was given in both different sports, improved the physical performance results during the season. However, core stabilization exercises increased balance, speed, agility and neuromuscular control of the lower and upper extremities.

Keyword: core stabilization, athlete, performance

Giriş

Son yıllarda spora özgü antrenman planları içerisinde core egzersizlerin yeri giderek artmaktadır. (Weston M. ve ark. 2015) Core stabilitesi ve cor gücü üzerinde birçok çalışmaya rastlanılmakta ve çalışmalar arasında da değişiklik olduğu görülmektedir (Lehman G. J. 2006; Mcgill S. 2002; Santana J. 2003; Elphintson. J 2004).

Temel motorik özellikler, kişinin beden gücünü, yeteneğini ve karmaşık nitelikteki motorik spor gücü derecesini belirleyen öğelerdir. Bu özellikler kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve koodinasyon şeklinde antrenman sürecinde yapılan her motorik spor hareketinin temeli ve önceliğini oluşturur (Sevim, Y. 2007).

Tenis ve futbol oyuncularında birden fazla motorik özelliğin eş zamanlı olarak yüksek düzeyde çalışması gerektiği bilinmektedir (Okudur, A. Sanioğlu, A. 2012). Buna göre hareket becerilerinin öğrenilmesi için ideal dönem olarak adlandırılan adolesan döneminde (Dündar U. 1998) olan sporcuların motor beceri performansını yüksek düzeyde korunması adına bilime dayalı, deneyimlerle desteklenmiş modern antrenman planlamaları ve uygulamaları kullanılmalıdır.

Core egzersizi bir core kası veya kas aktivitesine yönelik olarak özel dizayn edilmiş antrenman olarak tanımlanabilir. Core kasları abdominal alt ve sırt bölgesinin kaslarını içerir ve vücudun alt ve üst yarısı arasındaki kuvvet aktarımından sorumludur (Fig G. 2005). Core egzersizi ile vücut kontrolü ve dengesi geliştirilebilir, birçok büyük ve küçük kasın güçlenmesiyle sakatlık riski azaltılabilir ve denge artışına bağlı olarak hareketlerdeki veya hareketler arası geçişlerdeki verimlilik artar (Herrington L, Davies R. (2005). Denge yeteneği iyi bir performans sergilemek ve performansı artırmak için son derece gerekli bir parametre olarak belirtildiği gibi aynı zamanda denge performansındaki bozulmaların sakatlıklar için bir risk faktörü olduğu da bilinmektedir (Foss K.D.B. ve ark. 2014).Yaralanmaların önlenmesi ve nöromuskuler ve fonksiyonel performans açısından denge antrenmanlarının oldukça etkili olduğu bildirilmektedir.

Tüm branşlarda olduğu gibi tenis ve futbol branşında da başarının temelinde sporcuların maksimum performansı sergileyebilme faktörü vardır. Giderek her yaş grubunda oynaması ve popülerliği artan bu branşlarda performansı geliştirmek, başarıyı arttırmak ve bununla beraber sakatlanmayı önlemek için araştırmalar motorik özelliklerin iyi

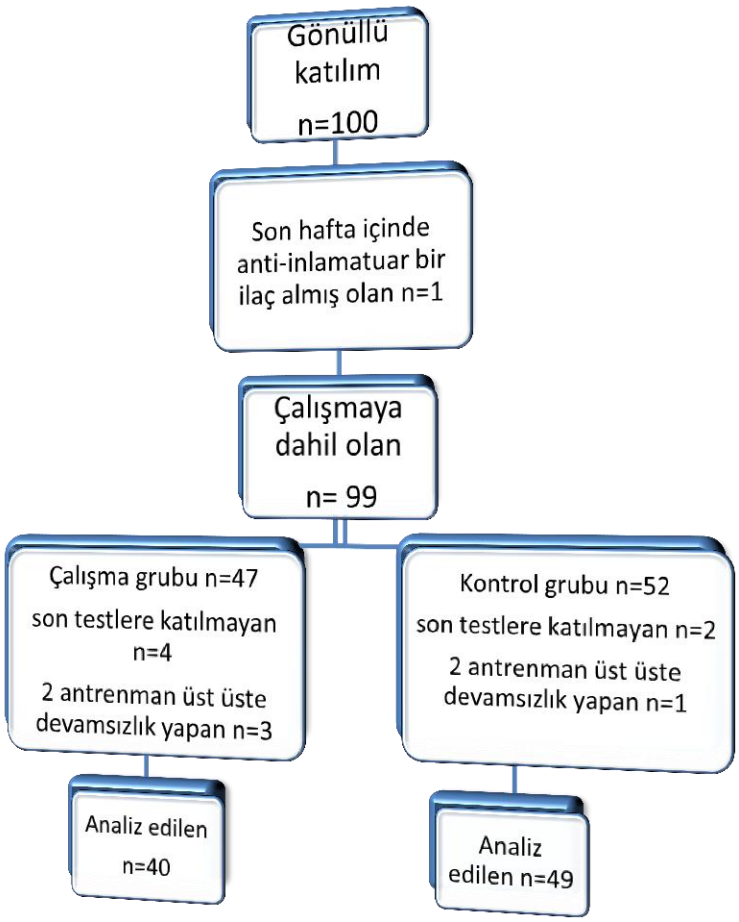
bir seviyede bulunmasının önemli olduğunu vurgulamışlardır (Willardson, J. M. 2014; Brungardt K,ve ark. 2006; Savaş, S. 2013; Willardson, J. M. (Ed). 2014). Ancak core egzersizlerin adolesan döneminde tenis ve futbol branşlarında gerekli olan motor performansı üzerinde etkisi ile ilgili çalışmalar olmasına rağmen farklı egzersiz protokollerinden sonra bunu inceleyen çalışmaya rastlanamamıştır. Çalışmamızın amacı core stabilizasyon egzersizlerinin tenis ve futbol oyuncularında performanslarına olan etkisini araştırmak için yapılmıştır**.**

Gereç ve Yöntem

Araştırma Grubu

Bu çalışmaya spor yaşı en az 2 yıl olan bilinen herhangi bir sağlık problemi, alt-üst ekstremiteye ait herhangi bir patolojisi ve deformitesi olmayan, gönüllü toplam 100 lisanslı oyuncu dahil edildi. Oyuncuları rastgele 1. grup (40 sporcu: 20 tenis ve 20 futbol) core stabilizasyon egzersiz programı + teknik antrenman, 2. grup (49 kontrol: 20 tenis ve 29 futbol) ise sadece teknik antrenman olarak farklı 4 gruba ayrıldı. Grupların ön test değerlendirmesinin ardından her gruba da haftada 3 kez olmak üzere 8 hafta boyunca 24 antrenman uygulandı. Denge Flamingo, alt ekstremitenin çeviklik ve nöromuskuler kontrolünü Shark skill, hızları 30m sprint, üst ekstremitenin çeviklik ve stabilitesi Davies hız, anaerobic güç ve kapasiteyi ölçmek için RAST(Running-Based Anaerobic Sprint Test) testleri eğitim öncesi ve sonrası ölçülen performans değişkenleridir. Ölçümler her gün aynı sporcu için aynı saate denk gelecek şekilde planlandı. Grup karşılaştırmaları kendi içinde “Paired-Samples t- Testi” ve gruplar arası farklılıkların tespiti için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), varyans analizi sonuçlarının grup ortalamalarını karşılaştırmak için de Tukey HSD testi kullanıldı. Çalışmayla ilgili kulüp ve ailelere ayrıntılı bilgi verildi ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair aydınlatılmış onam formu doldurmaları istendi. Dışlama kriterleri şunlardı: İltihaplı bir eklem hastalığı da dahil olmak üzere, sistemik bir patolojisi olan; Son 3 ayda üst ve alt ekstremite patolojisine ilişkin aktif müdahale gören; Son iki hafta içinde anti-inflamatuar bir ilaç alınmış olması şeklinde belirlendi. Gruplar da 2 antrenman üst üste devamsızlık yapan oyuncular çalışmaya dahil edilmedi.

Gruplara ait katılım ve takipler sonucunda testleri tamamlayıp analize alınan oyuncuların sayıları Şekil 1.1.’de verilmiştir.



Şekil 1.1

Egzersiz Programı

Deney grubu değerlendirmeyi takiben teknik antrenmanından önce haftada 3 kez, 8 hafta boyunca mat üzerinde core egzersiz + teknik antrenman olmak üzere 24 antrenmana dahil edildi. Her deneğe bireysel olarak doğru kas grubunu nasıl çalıştıracağı öğretildi, ilgili programın detayları anlatılarak doğru çalışma saatleri oluşturulduktan sonra gruba dahil edildi.

Core egzersiz programı; her hafta 7 egzersiz olmak üzere 8 hafta toplam 56 egzersiz içermektedir. Her egzersiz 10 tekrar, tekrarlar 5 sn, 3 set, (setler arası tam dinlenme), germe egzersizleri ise 10 sn tutularak hareketin geri dönüşü yavaş olması istendi. Programın başında 15 dakika ısınma, 15 dakika soğuma olarak belirlenen core egzersiz programı düzenli olarak uygulandı. Deneklerin belirtilen antrenman programı haricinde herhangi bir antrenman programına katılmamaları sağlandı. Mat üzeri core egzersiz programında, "Delta Deluxe pilates topu (55 cm) ve deneklerin tek seferde zorlanmadan 15 tekrar yapmasına izin veren renkte TheraBand kullanıldı.

Hafta egzersiz programı

Sırtüstü köprü kurma pozisyonunda her iki ayak 90 da yerde. Karnı bastır kalçayı sıkarak yukarı kaldırıyoruz.
Yan köprü pozisyonunda her iki bacak bitişik (sağ –sol kol üzerinde yan cephede) diğer el belde kalça yukarda,
Düz mekik,

Sağa-sola mekik,
Sırtüstü yat ayakları birleştir ve kalça hizasına kadar ayakları yukarıya kaldır indir yere değmeyecek.
Ters mekik,
Bank duruşu ters kol ters bacak paralel kaldır. Kalça sıkılı.

Hafta egzersiz programı

Sırtüstü köprü kurma pozisyonunda, bir ayak 90^0 de, diğeri patella hizasında düz uzatıyoruz. . Karnı bastır kalçayı sıkarak yukarı kaldırıyoruz. (Sağ ve sol ayak)
Yan köprü pozisyonunda her iki bacak bitişik (sağ –sol kol üzerinde yan cephede) diğer el belde kalça yukarda.
Düz mekik,
Sağa ve sola mekik
Sırtüstü yat ayakları birleştir ve kalça hizasına kadar ayakları yukarıya kaldır indir yere değmeyecek.
Ters mekik,
Bank duruşu aynı kol aynı bacak paralel kaldır. Kalça sıkılı.

Hafta egzersiz programı

Sırtüstü köprü kurma pozisyonunda her iki ayak 90 da yerde. Kalçayı sıkarak yukarı kaldırıyoruz. (Kalçada 2 elle direnç)
Yan köprü pozisyonunda (sağ –sol kol üzerinde yan cephede) diğer el belde kalça yukarda, üstteki bacağı aç-kapa (abdüksiyon yapıyor) (diğer yöne de uygula).
Düz mekik direnç duvarda sabit,
Yanlara sağa sola mekik direnç duvarda sabit,
Sırtüstü yat ayakları birleştir ve kalça hizasına kadar ayakları yukarıya kaldır indir yere değmeyecek. Ayak bileğinden dirençli
Sırtta dirençli ters mekik.
Bank duruşu ters kol ters bacak paralel kaldır. Kalça sıkılı dirençli. (Direncin bir ucu ayağın ortasında diğer ucu ters kolda.)

Hafta egzersiz programı

Sırtüstü köprü kurma pozisyonunda, bir ayak 90 da diğeri patella hizasında düz uzatıyoruz. . Karnı bastır kalçayı sıkarak yukarı kaldırıyoruz. (direnç kalçada 2 elle sabitle) sağ ve sol ayak
Yan köprü pozisyonunda her iki bacak bitişik (sağ –sol kol üzerinde yan cephede) diğer el belde kalça yukarda, üstteki bacağı aç-kapa (abdüksiyon yapıyor) (diğer yöne de uygula).
Düz mekik direnç duvarda sabit
Sağa sola mekik direnç duvarda sabit

Sırtüstü yat ayakları birleştir ve kalça hizasına kadar ayakları yukarıya kaldır indir yere değmeyecek. Ayak bileğinden dirençli
Sırtta dirençli ters mekik.
Bank duruşu aynı kol aynı bacak paralel kaldır. Kalça sıkılı dirençli. Direncin bir ucu ayağın ortasında diğer ucu aynı kolda.

Hafta egzersiz programı

Sırtüstü köprü kurma pozisyonunda, her iki ayak bilekleri topun üzerinde, kollar yanda kalçayı sıkarak kaldır.
Yan köprü pozisyonunda her iki bacak bitişik (sağ –sol kol üzerinde yan cephede) diğer el belde kalça yukarda, kalça (pelvisten) bantla dirençli her iki yöne uygula.
Top sırtımızda bacaklar 90da düz mekik
Top sırtımızda bacaklar 90da sağa-sola mekik
Sırtüstü yat. Topu bacaklarının arasına al sıkıştır kalça hizasına kadar kaldır-indir
Top göğüs altında, ters mekik
Topu göğsüne al ters kol ters bacak paralel kaldır. Kalça sıkılı.

Hafta egzersiz programı

Sırtüstü köprü kurma pozisyonunda bir ayak bileği topun üzerinde diğeri patella hizasında havada (Sağ ayak-sol ayak)
Yan köprü pozisyonunda her iki bacak bitişik (sağ –sol kol üzerinde yan cephede) diğer el belde kalça yukarda, kalça (pelvisten) bantla dirençli her iki yöne uygula.
Top sırtımızda bacaklar 90da düz mekik
Top sırtımızda bacaklar 90da sağa-sola mekik
Sırtüstü yat. Topu bacaklarının arasına al sıkıştır kalça hizasına kadar kaldır-indir.
Top göğüs altında, ters mekik
Topu göğsüne al aynı kol aynı bacak paralel kaldır. Kalça sıkılı.

Hafta egzersiz programı

Sırtüstü köprü kurma pozisyonunda, her iki ayak bilekleri topun üzerinde, kollar yanda kalçayı sıkarak kaldır. Kalçada (pelviste) direnç uyguluyoruz.
Yan köprü pozisyonunda (sağ –sol kol üzerinde yan cephede) diğer el belde kalça yukarda, kalça (pelvisten) bantla dirençli üstteki bacağı aç-kapa(diğer yöne de uygula)
Top sırtımızda bacaklar 90da düz mekik- direnç duvarda sabit
Top sırtımızda bacaklar 90da sağa-sola mekik- direnç duvarda sabit
Sırtüstü yat. Topu bacaklarının arasına al sıkıştır kalça hizasına kadar kaldır-indir.

Top göğüs altında, ters mekik
Topu göğsüne al ters kol ters bacak paralel kaldır. Kalça sıkılı-dirençli. Direncin bir ucu ayağın ortasında diğer ucu ters kolda).

Hafta egzersiz programı

Sırtüstü köprü kurma pozisyonunda, bir ayak bileği topun üzerinde diğeri patella hizasında havada (Sağ ayak-sol ayak) kollar yanda kalçayı sıkarak kaldır. Kalçada (pelviste) direnç uyguluyoruz.
Yan köprü pozisyonunda (sağ –sol kol üzerinde yan cephede) diğer el belde kalça yukarda, kalça (pelvisten) bantla dirençli üstteki bacağı aç-kapa(diğer yöne de uygula)
Top sırtımızda bacaklar 90da düz mekik- direnç duvarda sabit
Top sırtımızda bacaklar 90da sağa-sola mekik- direnç duvarda sabit
Sırtüstü yat. Topu bacaklarının arasına al sıkıştır kalça hizasına kadar kaldır-indir.
Top göğüs altında, ters mekik
Topu göğsüne al aynı kol aynı bacak paralel kaldır. Kalça sıkılı-dirençli.(Direncin bir ucu ayağın ortasında diğer ucu aynı kolda.

Bulgular

Tablo 1. Sporcuların Demografik Özellikleri

Değişkenler	**Deney Grubu N=40**		**Kontrol Grubu N=49**	
	Tenis N=20	**Futbol N=20**	**Tenis N=20**	**Futbol N=29**
	$\bar{X}$±Ss	**$\bar{X}$±Ss**	**$\bar{X}$±Ss**	**$\bar{X}$±Ss**
Yaş (yıl)	10,70±1,30	11,80±,95	10,10±1,02	11,60±,56
Spor yaşı (yıl)	5,4±1,69	5,6±,86	5,95±1,76	5,85±,26

Tablo 2. Deneklerin Fiziksel Özellikleri

Değişkenler	**Egzersiz Öncesi**	**Egzersiz Sonrası**	**t**	**p**

	Gruplar	**X̄±Ss**	**F**	**p**	X̄±Ss	**F**	p		
Vücut ağırlığı (kg)	Futbol (deney)	40,99±6,94	7,355	**,000** **2-4**	41,34±6,77	6,699	**,000** **2-4** **3-4**	-1,791	,089
	Futbol (kontrol)	46,22±8,98			46,89±8,67			-3,364	**,002**
	Tenis (deney)	40,67±8,95			43,51±9,37			-5,905	**,000**
	Tenis (kontrol)	35,04±7,50			36,40±7,50			-6,027	**,000**
Boy uzunluğu (cm)	Futbol (deney)	149,30±8,49	11,663	**,000** **1-4** **2-4** **3-4**	151,95±8,76	10,268	**,000** **1-4** **2-4** **3-4**	-5,490	**,000**
	Futbol (kontrol)	154,24±10,05			156,55±9,97			-10,941	**,000**
	Tenis (deney)	148,60±10,22			152,20±10,66			-8,651	**,000**
	Tenis (kontrol)	138,43±7,59			141,58±7,89			-10,681	**,000**
BMİ (kg/m$^{2)}$	Futbol (deney)	18,33±2,42	1,388	,252	17,82±1,93	1,482	,225	3,095	**,006**
	Futbol (kontrol)	19,32±2,37			19,03±2,16			3,920	**,001**
	Tenis (deney)	18,19±2,17			18,56±2,14			-2,322	**,032**
	Tenis (kontrol)	18,12±2,69			18,02±2,56			,826	,419

*p<0.05 1. Futbol (deney), 2- Futbol (kontrol), 3- Tenis (deney), 4- Tenis (kontrol)

Deneklerin vücut ağırlığı ve boy uzunlukları ortalamaları arasında istatistiksel anlamda fark tespit edilmiştir (p<0.05). Denekler büyüme ve gelişim döneminde olması nedeniyle egzersiz sonrası ortalamalarında vücut ağırlıklarında ve boy uzunluklarında artış olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Deneklerin Performans Testleri

Değişkenler	**Egzersiz Öncesi**				**Egzersiz Sonrası**			**t**	**p**
	Gruplar	**X̄±Ss**	**F**	**p**	X̄±Ss	**F**	**p**		
Flamingo denge sağ (adet)	Futbol (deney)	8,35±5,18	2,377	,076	4,50±3,52	13,812	**,000** **1-2** **3-2** **3-4**	4,315	**,000**
	Futbol (kontrol)	9,35±6,64			10,90±6,41			-6,891	**,000**
	Tenis (deney)	5,35±4,59			2,40±2,64			5,229	**,000**
	Tenis (kontrol)	6,80±4,56			8,10±5,41			-1,818	,085
Flamingo denge sol (adet)	Futbol (deney)	6,25±3,89	2,630	,055	4,50±2,44	10,922	**,000** **1-2** **3-2** **3-4**	3,820	**,001**
	Futbol (kontrol)	8,17±5,72			9,45±5,42			-6,661	**,000**
	Tenis (deney)	4,55±3,94			2,70±2,81			4,234	**,000**
	Tenis (kontrol)	8,10±5,59			7,85±5,72			,267	,793
Shark skill sağ	Futbol (deney)	6,64±1,49	2,002	,120	5,53±,97	22,159	**,000**	5,755	**,000**

(sn)	Futbol (kontrol)	5,64±1,26			6,22±1,32		**3-1**	-10,454	**,000**
	Tenis (deney)	6,41±3,49			3,38±,84		**3-2**	4,722	**,000**
	Tenis (kontrol)	5,28±1,44			5,17±1,57		**3-4**	,639	,530
Shark skill sol (sn)	Futbol (deney)	6,74±1,55	1,268	,290	5,59±,95	16,298	**,000**	6,040	**,000**
	Futbol (kontrol)	5,98±1,15			6,55±1,27		**3-1**	-6,532	**,000**
	Tenis (deney)	6,69±2,80			3,49±1,15		**3-2**	6,345	**,000**
	Tenis (kontrol)	5,83±2,09			5,87±2,44		**3-4**	-,190	,852
Davies 15 sn (adet)	Futbol (deney)	22,60±4,14	1,210	,311	25,15±2,98	16,773	**,000**	-4,947	**,000**
	Futbol (kontrol)	22,76±4,27			20,55±3,56		**1-2**	2,949	**,006**
	Tenis (deney)	21,70±5,45			28,40±6,19		**1-4**	-8,290	**,000**
	Tenis (kontrol)	20,25±5,72			20,55±4,41		**3-2** **3-4**	-,306	,763
Sprint 30 m	Futbol (deney)	6,78±,50	2,005	,119	6,33±,52	16,001	**,000**	10,029	**,000**
	Futbol (kontrol)	6,57±,40			6,69±,40		**3-1**	-6,878	**,000**
	Tenis (deney)	6,38±,76			5,64±,52		**3-2**	5,603	**,000**
	Tenis (kontrol)	6,37±,78			6,30±,68		**3-4**	,979	,340

*p<0.05 1. Futbol (deney), 2- Futbol (kontrol), 3- Tenis (deney), 4- Tenis (kontrol)

Deneklerin performans ortalamaları arasında istatistiksel anlamda fark elde edilmiştir (p<0.05) . Core egzersiz yapan grupların egzersiz sonrası denge, alt - üst ektremite çevikliği ve sprint ortalamaları kontrol gruplarına göre pozitif azalma olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Tekrarlı Sprint Testi (RAST)

Değişkenler	**Egzersiz Öncesi**				**Egzersiz Sonrası**			**t**	**p**
	Gruplar	**X̄±Ss**	**F**	**p**	X̄±Ss	**F**	**p**		
Minimum güç (watt)	Futbol (deney)	125,20±34,82	2,628	,055 **3-1**	155,40±42,05	30,554	**,000**	-8,228	**,000**
	Futbol (kontrol)	153,59±35,32			137,28±30,98		**3-1**	3,832	**,001**
	Tenis (deney)	165,28±66,68			342,55±142,96		**3-2**	-8,058	**,000**
	Tenis (kontrol)	142,80±46,86			200,85±60,92		**3-4** **4-2**	-11,825	**,000**
Minimum güç/kg	Futbol (deney)	3,11±,82	5,020	**,00**	3,81±,95	53,699	,000	-7,837	**,000**

(watt/kg)	Futbol (kontrol)	3,39±,80		**3**	2,95±,57		**3-1**	4,271	**,000**
	Tenis (deney)	3,93±1,02		**3-1**	7,71±2,13		**3-2**	-10,925	**,000**
	Tenis (kontrol)	4,14±1,23		**4-1**	5,61±1,56		**3-4**	-11,004	**,000**
							4-1		
Maksimum güç (watt)	Futbol (deney)	247,50±137,19	3,983	,010	300,25±147,28	17,176	,000	-6,031	**,000**
	Futbol (kontrol)	283,38±82,68			261,97±63,54		**1-3**	2,755	**,010**
	Tenis (deney)	216,40±76,26		**2-4**	193,20±87,52		**1-4**	2,221	**,039**
	Tenis (kontrol)	197,50±61,70			112,40±40,60		**2-4**	9,614	**,000**
							3-4		
Maksimum güç/kg (watt/kg)	Futbol (deney)	5,95±2,64	1,030	,383	7,22±2,89	21,833	,000	-6,321	**,000**
	Futbol (kontrol)	6,21±1,66			5,63±1,09		**1-2**	3,185	**,004**
	Tenis (deney)	5,26±1,29			4,29±1,33		**1-3**	3,826	**,001**
	Tenis (kontrol)	5,76±1,84			3,13±,99		**1-4**	9,211	**,000**
							2-3		
							2-4		
Ortalama güç (watt)	Futbol (deney)	170,75±58,19	19,954	**,000**	213,30±68,04	7,886	**,000**	-10,670	**,000**
	Futbol (kontrol)	208,14±51,51		**1-3**	191,31±40,63		**1-4**	3,280	**,003**
	Tenis (deney)	121,50±59,89		**1-4**	256,93±106,41		**3-2**	-8,098	**,000**
	Tenis (kontrol)	99,85±42,71		**2-3**	155,21±49,05		**3-4**	-11,389	**,000**
				2-4					
Ortalama Güç/kg (watt/kg)	Futbol (deney)	4,18±1,13	15,039	**,000**	5,19±1,40	8,991	**,000**	-10,023	**,000**
	Futbol (kontrol)	4,58±1,10		**1-3**	4,12±,69		**1-2**	3,697	**,001**
	Tenis (deney)	2,89±,97		**1-4**	5,76±1,59		**3-2**	-10,394	**,000**
	Tenis (kontrol)	2,90±1,13		**2-3**	4,32±1,18		**3-4**	-11,951	**,000**
				2-4					
Yorgunluk indeksi	Futbol (deney)	3,12±3,40	,994	,400	3,96±3,67	3,904	**,012**	-3,638	**,002**
	Futbol (kontrol)	3,33±1,53			3,09±1,14		**2-3**	1,610	,119
	Tenis (deney)	2,36±1,14			4,97±2,95		**3-4**	-5,196	**,000**

	Tenis (kontrol)	2,85±1,27			2,65±1,09			1,063	,301

*p<0.05 1. Futbol (deney), 2- Futbol (kontrol), 3- Tenis (deney), 4- Tenis (kontrol

Tekrarlı sprint testi (RAST) egzersiz öncesi - sonrası ortalamaları arasında istatistik açıdan anlamlı fark elde edilmiştir (p<0.05).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, CSE hem tenis hem de futbol oyuncularında pre ve post-test karşılaştırmalarında Shark skill, Davies, denge, 30m sprint ve anaerobik güç testlerinde kontrol grubuna göre anlamlı gelişmeler gösterdi.

Core egzersizleri kas kuvvet profillerinin belirlenmesini gerektiği (Ellenbecker, T., Roetert, E. P. 2003) gerilme-kısalma döngüsünü desteklediği ve patlayıcı hareketlerin verimliliğini artırdığı (Baechle, T. R., Earle, R. W. 2008) ve aynı zamanda ilerleyen dönemde kas iskelet sistemi profilinin, adölesan sporcularda oluşturulmasının yaralanmaları önleyici etkisi açısından yararlı olacağı, bu çalışmanın hipotezini oluşturan yönüdür.

Core kasların zayıflığı postür bozukluklarına neden olabilmektedir. Bu da uzun sürede sporcuda düşük performans ile sonuçlanmaktadır (Weineck, J. 2011; Sever O. 2016). Bu bakımdan kuvvet antrenmanlarının antrenman birimleri içindeki ana bölümü oluşturmalarının yanında yardımcı antrenmanlar olarak kullanımı oldukça yaygındır.

Core antrenmanın, hentbolda şut hızına pozitif etkisinin olup olmadığı üzerine yapılan çalışmada, pozitif bir etkisinin olduğu görülmüştür. Buradaki şut hızındaki gelişimin nedeni lumbopelvik rotasyonel stabilite ve kuvvet miktarındaki artış olarak açıklanmaktadır (Saeterbakken ve ark. 2011)

Peñailillo ve ark. (2016) genç futbolcularda kuvvet ve sürat performansı üzerine yaptıkları çalışmada, bacak kuvveti ile sürat ve anaerobik güç arasında yüksek düzeyde bir ilişki tespit etmişler. Sonuç olarak alt ekstremitelerin kas gücündeki artış, kısa süreli sprintler yapabilme yeteneğini artırabilir olduğunu ve genç oyuncularının koşu hızını ve anaerobik gücü artırmak için kuvvet eğitimi alması gerektiğini vurgulamışlardır.

Cuğ (2012) İsviçre topu antrenmanlarının karın bel kası kuvveti ve dinamik dengeye olan etkisi araştırmış, İsviçre topu egzersizlerinin dizin propriosepsiyonu ve karın-bel kası kuvveti üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu fakat dinamik denge üzerine etkisinde anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı tespit etmiştir.

6 haftalık core antrenman programı 5000 m koşucuları üzerinde uygulanmış ve sporcuların performanslarında olumlu bir artış olduğu gözlemlenmiştir. (Sato K., Mokha M.2009).

Elde edilen bulgular sonucunda adölesan dönemi tenis ve futbol oyuncularına verilen core stabilizasyon eğitim programı, sezon içi dönemde fiziksel performans sonuçlarını geliştirdi. Bununla birlikte, core stabilizasyon egzersizleri ile birlikte artan kas lifi boyutu ve kütlesi denge, hız performanslarında alt ve üst ekstremite çeviklik ve nöromuskuler kontrolü artırdığı görüldü. Sonuç olarak, tenis ve futbolcularda denge, hız, anaerobik güç ve çevikliklerini artırmada kas gücü geliştirmenin önemli olduğu söylenebilir. Bu yaş sporcular büyüme ve olgunlaşma ile ilgili hem hız hem de kas kuvveti ile iyi korele oldukları için, antropometrik özellikler dikkate alınmalıdır.

Kaynakça

1. Baechle, T. R., Earle, R. W. (2008). Essentials Of Strength Training And Conditioning. Human Kinetics.

2. Brungardt K, Brungardt B, Brungardt M. (2006.) The Complete of Book Core Training. Newyork. Harper Colins Special Markets Department.

3. Cuğ M (2012). 'Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İsviçre Topu Antrenmanının Diz Eklemi Yeniden Pozisyonlanma Algısı, Karın Ve Bel Kası Kuvveti Ve Dinamik Denge Üzerine Etkisi, Doktora tezi ,Orta Doğu Teknik Üniversitesi Karacaoğlu, S. (2015). Erkek Voleybolcularda Core Antrenmanın Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı: Yüksek Lisans Tezi.

4. Dündar U. (1998) Antrenman Teorisi. 4.Baskı. Ankara: Bağırgan Basımevi.

5. Ellenbecker, T., & Roetert, E. P. (2003). Age specific isokinetic glenohumeral internal and external rotation strength in elite junior players. Journal of Science and Medicine in Sport, 6, 65–72.

6. Elphinston J (2004) Getting to the bottom of things. Sportex Dynam,(2), 12-16.

7. Fig G. (2005). Strength training for swimmers: Training the core. Strength and Conditioning Journal.27(2):40–42.

8. Foss K.D.B., Myer G.D., Hewett T.E. (2014). Epidemiology of basketball, soccer, and volleyball injuries in middle-school female athletes. The Physician and Sportsmedicine. 42(2): 146-153.

9. Herrington L. Davies R. (2005). The influence of Pilates training on the ability to contract the transverses abdominis muscle in asymptomatic individuals. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 9(1):52-57.

10. Lehman G J (2006) Resistance Training For Performance and injury prevention in golf JCCA J Can Chiropr Assoc cilt 50(1), 27-42.

11. Mcgill S (2002). Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation. Champaign (IL): Human Kinetics.

12. Okudur, A.,Sanioğlu, A. (2012). 12 Yaş Tenisçilerde Denge ile Çeviklik İlişkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, *14*(2), 165-170.

13. Peñailillo L., Espíldora F., Vela S. J., Mujika I., Foncea H. Z. (2016) Muscle Strength and Speed Performance in Youth Soccer Players, J Hum Kinet. Apr 1(50),203–210.

14. Saeterbakken ve ark. (2011). 'Effect Of Core Stability Training On Throwing Velocity İn Female Handball Players', Journal of Strength and Conditioning Research 25(3),712-718.

15. Santana J (2003). Sport-specific conditioning: the serape effect - a kinesiological model for core training. Strength Cond J, 25(2), 73-74.

16. Sato K, Mokha M.(2009). Does core strength training influence running kinetics, lower-extremity stability, and 5000-m performance in runners Journal of Strength and Conditioning Research 23(1),133–140.

17. Savaş, S. (2013). Basketbolda Core Stabilizasyon Ve Thera Band Uygulamalarının Performansa Etkisi. 5. Antrenman Bilimi Kongresi, Ankara

18. Sever O. (2016), Statik ve Dinamik Core Egzersiz Çalışmalarının Futbolcularin Sürat ve Çabukluk Performansina Etkisinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Sağlik Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.

19. Sevim, Y. (2007). Antrenman bilgisi. Ankara: Nobel Yayıncılık. ss.31.

20. Weineck, J. (2011). Futbolda Kondisyon Antrenmani. Çev: T. Bağirgan. İstanbul: Spor Yayınevi.

21. Weston, M., Hibbs, A. E., Thompson, K. G. And Spears, I. R. (2015). Isolated Core Training İmproves Sprint Performance İn National-Level Junior Swimmers. International Journal of Sports Physiology and Performance, *10*(2), 204-210.

22. Willardson, J. M. (Ed). (2014). Developing the core. United States: Human Kinetics, 13-114.

23. Willardson, J. M. (2014). Developing the core/National Strength and Conditioning Association. Human Kinetics: National Strength and Conditioning Association, 41-115.

SB125

ÇOCUKLARDA BİSİKLET KULLANIMININ VÜCUT KOMPOZİSYONU VE FİZİKSEL UYGUNLUK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Aliye BÜYÜKERGÜN, [2]Adem CİVAN

[1]İstanbul Gelişim Üniversitesi/İSTANBUL
[2]Selçuk Üniversitesi/KONYA

Email : *abuyukergun@gelisim.edu.tr, acivan@selcuk.edu.tr*

Bu araştırmanın amacı; çocuklarda bisiklet kullanımının vücut kompozisyonu ve fiziksel uygunluk özellikleri üzerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya 38 erkek bisiklet sporcusu, 29 basketbol sporcusu ve 46 spor yapmayan 12-14 yaş arası toplamda 113 erkek çocuk gönüllü olarak katıldı. Katılımcılara haftalık antrenman sayısı, günlük antrenman süresi ve spor geçmişleri sorulduktan sonra verilen cevaplara göre birbirine yakın olan katılımcılar çalışmaya dahil edildi. Grupların normallik testi sonuçlarına göre parametrik testlerden One Way ANOVA ve parametreler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için korelasyon analizleri kullanıldı. Çalışmada esneklik düzeyinin en yüksek bisiklet sporcularında en düşük ise basketbol sporcularına ait olduğu tespit edildi. Çalışmamızda dikey sıçrama oranlarında en yüksek oran basketbol sporcularında en düşük ise spor yapmayan gruba ait olduğu tespit edilmiştir. Yine çalışmamızda sürat düzeyinin basketbol sporcularında, spor yapmayan gruba oranla yüksek düzeyde olduğu görülmüştür Vücut yağ oranı değerlerinde en yüksek oran basketbolcuların, en düşük ise oran ise bisiklet sporcularında olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, 12-14 yaşlarındaki bisiklet sporcuları, basketbol sporcuları ve spor yapmayan grup arasında oluşan bu farklar göz önüne alındığında bisiklet sporcularında esneklik, vücut yağ oranı ve çeviklik gibi parametrelerde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca bu çalışmaya göre basketbol sporu sürat koordinasyon gelişimi ve anaerobik güç bakımından olumlu faydalar sağlamaktadır.

THE EFFECT OF BICYCLE USE ON BODY COMPOSITION AND FEATURES OF PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN

The purpose of this research; examine the effect of cycling on children's body composition and physical fitness characteristics. A total of 113 boys aged 12-14 years participated in the study voluntarily with 38 male bicycle athletes, 29 basketball athletes, and 46 non-athletes. Participants who were close answers to each other according to the answers given after asking the participants the number of training times, daily training time and sports histories were included in the study. According to the normality test results of the groups, one way ANOVA, one of the parametric tests, and correlation analyses were used to determine the relationships between the parameters. In the study, it was found that the highest level of flexibility belongs to bicycle athletes and the lowest belongs to basketball athletes. In our study, it was found that the highest rate of the vertical jump was in basketball athletes and the lowest rate was in the non-sport group. In our study, it was found that the speed level was higher in basketball athletes compared to the non- sports group. The highest body fat ratio was found in basketball players and the lowest was in cycling athletes. As a result, considering the differences between cycling athletes, basketball athletes and non-athletes in the age group of 12- 14, there were significant differences in parameters such as flexibility, body fat ratio and agility in cycling athletes. In addition, according to this study, basketball branch provides positive benefits in terms of speed coordination development and anaerobic power.

SB306

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SİGARA, ALKOL VE UYUŞTURUCU MADDE KULLANMA DURUMLARI

***[1]Gürkan YILMAZ*, [1]Serkan İBİŞ, [1]Zait Burak AKTUĞ**

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

***Email :** docgyilmaz@gmail.com, serkanibis@gmail.com, zaitburak@gmail.com*

Yapılan çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanma durumlarının belirlenmesi ve bu maddelere başlama nedenlerinin tespit edilmesidir. Çalışmaya Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinde eğitim-öğretim gören toplam 2412 öğrenci (kadın = 1290, erkek = 1122) katılmıştır. Katılımcılara sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanma durumları, bu maddelere başlama nedenleri ve bu maddeleri ilk kaç yaşında kullandıkları ile ilgili toplam 13 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Elde edilen verilerin yüzde ve frekans analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda sigara kullanma oranı erkeklerde %49,3 kadınlarda %20,8, alkol kullanma oranı erkeklerde %38,4 kadınlarda %12,9, uyuşturucu madde kullanma oranı erkeklerde %5,1 kadınlarda % 0,7 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların sigaraya başlama nedenlerinde can sıkıntısı ve merak etme, alkol ve uyuşturucu maddeye başlama nedenlerinde ise eğlenmek ve merak etmenin etkili olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde sigara ve alkol kullanma oranın yüksek olduğu, ayrıca uyuşturucu kullanma oranının da düşük düzeyde olmadığı söylenebilir. Bu durum göz önünde bulundurularak üniversite öğrencilerine sigara, alkol ve uyuşturucu madde bağımlılıkları ile ilgili eğitimler verilmesinin gerektiği düşünülmektedir.

STATUS OF USE OF SMOKING, ALCOHOL AND DRUGS UNIVERSITY STUDENTS

The aim of this study is to determine the smoking, alcohol and drug use status of university students and to determine the reasons for starting these substances. A total of 2412 students (female = 1290, male = 1122) participated in the study at Niğde Ömer Halisdemir University. A questionnaire consisting of a total of 13 questions was applied to the participants about their smoking, alcohol and drug use status, the reasons for starting these substances and how old used first them. Percentage and frequency analysis of the data was performed. As a result of the analysis, smoking rates were 49.3% for males, 20.8% for females, 38.4% for males, 12.9% for females, and 5.1% for males and 0.7% for females. Participants stated that boredom and curiosity were the reasons for starting smoking and having fun and curiosity were the reasons for starting alcohol and drugs. As a result, it can be said that the rate of smoking and alcohol use among university students is high and the rate of drug use is not low. Considering this situation, it is thought that university students should be given education on cigarette, alcohol and drug addictions.

SB527

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYONU DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

***[1]Merve KARAGÖZ*, [2]Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU, [2]Ekrem Levent İLHAN**

[1]Gazi Üniversitesi,Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

***Email :** mervekaragozmdr@gmail.com, gonultekkursun@gazi.edu.tr, ffiliz@gazi.edu.tr, leventilhan@gazi.edu.tr*

ABSTRACT

The aim of this study was to determine motivation behind the digital game playing for middle school students in the age of constantly changing and developing technology; therefore, 443 secondary school level students in Ankara were selected to form this research group. This study used the "Digital Game Playing Motivation Scale (DGPMS)", which was developed by Tekkurşun Demir and Hazar (2018).The data, which is in the scanning pattern model, used Pearson Moment Correlation analysis and t test with percentage and frequency methods via SPSS program to analyze the data (p-value=0.05).A small positive significate correlation between the participants' age and "Curiosity and Social Acceptance" and "Success and Revival" was found based on these analysis ($p<0,05$). This result shows that as the age of the participants increased, internal resources such as success and revival in motivation to play digital games increased.In terms of gender variable, it was found that the mean scores of male students for "Curiosity and Social Acceptance" and "Revival and Achievement" were significantly higher than female students, whereas there was no difference in the" Uncertainty" sub-dimension/sub-group ($p <0.05$).

Keywords: Digital game, Motivation, Middle school students

GİRİŞ

Oyun, yetenek ve zekâ geliştirici, belli kuralları olan, iyi vakit geçirmeye yarayan eğlence ve bedence ve kafaca yetenekleri geliştirmek amacıyla yapılan, çevikliğe dayanan her türlü yarışma şeklinde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurum, 2019). Kaya (2013) dijital oyunları teknolojik bir cihaz aracılığıyla (bilgisayar, cep telefonu, oyun konsolu, tablet vb.) oynanan oyunlar olarak tanımlamaktadır. Gelişen teknoloji ile hayatlarımızın neredeyse her alanında şekil değiştiren ve sanal hale gelen yaşantılar arasında oyunların da nasibini aldığı görülmektedir (Kaya, 2013). Motivasyon; isteklendirme, güdüleme olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2019).

Demir ve Hazar (2018)'ın dikkat çektiği; Geleneksel oyunlar yerine dijital oyunların çocukları bu denli büyülemesinde; oyunculara hayali bir dünya sunmakla gerçek yaşamda elinde olmayan gerçeküstü güçlerle başaramayacağı birçok şeyi bu oyunlarda başarabilmesi çocukların ihtiyaç duydukları başarı duygusuna çok enerji harcamadan istedikleri anda alabilmelerini sağlamasıdır.

Çocuklarda dijital oyunlar özellikle hayatın her alanına girerek evde, okulda, yolda, misafirlikte, seyahatlerde, temel ihtiyaçlar karşılanırken, mesai başında hayatın büyük bir bölümünde yer almaktadır. Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan diğer tüm gereksinimler en sona atılmakta ve sağlıksız bir yaşam stili ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinde dijital oyun oynama motivasyonu düzeylerini inceleyerek günümüzde geldiği nokta ve çözüm önerileri sunmak amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma, tarama deseninde tasarlanmıştır. Araştırma grubunu Ankara ilinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında 5., 6., 7. ve 8. sınıf düzeylerinde öğrenimine devam eden 224 kız ve 199 erkek olmak üzere toplam 423 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (DOOMÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Moment Korelasyon analizi, t testi ile frekans, yüzde hesaplamaları kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Yaş değişkeni ile DOOMÖ arasındaki ilişki

Değişken	Başarı ve canlanma	Merak ve Sosyal Kabul	Belirsizlik	x	ss
Yaş	,131**	,106*	-,050	12,25	1,23

*p<0,05 **p<0,01

Tablo 1'de öğrencilerin yaşları ile Başarı ve Canlanma alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı farklılık saptanmıştır (r=,131; p<0,01). Ayrıca öğrencilerin yaşları ile Merak ve Sosyal Kabul alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı farklılık saptanmıştır (r=,106; 1; p<0,01).

Tablo 2. DOOMÖ'nün Cinsiyete Göre Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	df	t	p
Başarı ve Canlanma	Kadın	224	13,6964	4,20727	421	-4,438	,00*
	Erkek	199	15,5025	4,14372			
Merak ve Sosyal Kabul	Kadın	224	24,9554	5,32758	421	-5,217	,00*
	Erkek	199	29,2010	4,67830			
Belirsizlik	Kadın	224	15,3571	5,32758	421	,390	,69
	Erkek	199	15,1658	4,67830			

*p<0,05

Tablo 2'de erkekler öğrencilerin Başarı ve Canlanma puanlarının ($\bar{x}$=15,5025), kadın öğrencilerin puanlarından ($\bar{x}$=13,6964)anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05). Ayrıca erkek katılımcıların Merak ve Sosyal Kabul puanlarının ($\bar{x}$=29,2010, kadın katılımcıların puanlarından ($\bar{x}$=24,9554) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05).

SONUÇ

Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda ilk bulgu olarak öğrencilerin dijital oyun oynama motivasyonu ile yaşları arasında Başarı ve Canlanma alt boyutu ile Merak ve Sosyal Kabul alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre ortaokul öğrencilerinin yaşları arttıkça dijital oyun oynamaya yönelik duyulan merak ve oyunu kazanmanın verdiği başarı hazzı gibi içsel motivasyonların arttığı, aynı zamanda ödül kazanma, bir gruba ait olma, takdir görme gibi dışsal motivasyon kaynaklarının da arttığı söylenebilir.

Bir diğer bulguda ortaokul öğrencilerinin cinsiyetleri ile dijital oyun oynama motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; erkek öğrencilerin Başarı ve Canlanma ile Merak ve Sosyal Kabul alt boyutlarında, kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla dijital oyun oynama motivasyonunda; dijital oyun oynadıkları zaman duydukları başarma duygusu, huzur, mutluluk gibi içsel motivasyon kaynakları ve seviye atladıkça ödül kazanma, sosyal çevresi bakımından kabul görme, gündemden geri kalmama gibi dışsal motivasyon kaynaklarının daha etkili olduğu söylenebilir.

Bu doğrultuda öğrencilerin yaşları arttıkça dijital oyun oynama motivasyonlarının arttığını ve erkeklerin kız öğrencilere oranla dijital oyun oynama motivasyonlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

Demir, G. T., & Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (Doomö): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması1. Journal Of Physical Education & Sport Sciences/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2).

Demir, G. T., & Namlı, S., & Hazar, Z., & Türkeli, A., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve Takım Sporlarının Karar Verme Stilleri ve Mental İyi Oluş Düzeyleri. CBU Journal Of Physical Education & Sport Sciences/CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(1).

Güven, S. (2018). Çocukların Oyun Tercihleri Üzerine Bir Çalışma. Turkish Studies Educational Sciences, 13(27), (p. 795-813).

Hazar, Z., & Demir, G. T. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. Spormetre Dergisi, 15(4), (syf 179-190).

Cicioğlu, H. İ., & Demir, G. T., & Bozkurt, T. M. (2019). Spor Lisesi Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranış Düzeyleri. Gazi Journal of Physical Education & Sport Sciences/Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 24(2), (syf. 89-99).

Tekin, O., Özkara, A., Cebeci, S., Işık, B., Çatal, F., Doğan, D. G., Bilici, M. ve Kara, S. (2007). Sosyal Eğilimler Ölçeği. Yeni Tıp Dergisi, 24, (sayfa,198-204).

Kaya, B.A. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin geliştirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat. 2013

SB657

ÇOCUKLARDA VÜCUT KOMPOZİSYONU VE TEMEL MOTOR BECERİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: 8-9 YAŞ ÖRNEĞİ

***[1]Özdemir ATAR*, [1]Hürmüz KOÇ**

[1]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *ozdemir@comu.edu.tr,*

Amaç: Bu araştırmanın amacı 8-9 yaş grubu kız ve erkek çocuklarında vücut kompozisyonu ile temel motor beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya 8 yaş grubu 50 erkek, 50 kız ve 9 yaş grubu 50 erkek, 50 kız olmak üzere toplam 200 çocuk gönüllü olarak katıldı. Araştırmada vücut kompozisyonunun belirlenmesi için boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapılarak vücut kütle indeksi (VKİ) değerleri hesaplandı. Temel motor becerilerin incelenmesi için dikey sıçrama, sağlık topu atma, 10m sprint koşu, reaksiyon, el pençe kuvveti ve flamingo testleri yapıldı. İstatistiksel analizlerde değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Correlation analiz yöntemi kullanıldı. İstatistiksel analizlerde hata payı 0,05 olarak kabul edildi.

Bulgular: İstatistiksel analiz sonuçlarına göre hem erkeklerde hem de kızlarda VKİ ortalaması ile sağlık topu fırlatma, sağ ve sol el pençe kuvveti arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edildi ($p < 0,05$). Ancak VKİ ortalamalarıyla dikey sıçrama, 10m sprint, reaksiyon ve denge test skor ortalamalarıyla anlamlı bir ilişki olamadığı görüldü ($p > 0,05$).

Sonuç: Araştırma sonucunda 8-9 yaş grubu çocuklarda obezite düzeyinde olmaksızın vücut kütlesindeki artışın üst ekstremite kas kuvveti üzerinde olumlu bir etki yaratacağı ifade edilebilir.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY COMPOSITION AND BASIC MOTOR SKILLS IN CHILDREN: 8-9 YEARS OF AGE

Aim: The aim of this study was to investigate the relationship between body composition and basic motor skills in boys and girls aged 8-9 years.

Methods: A total of 200 children aged 8 year old (50 boys, 50 girls) and aged 9 year old (50 boys, 50 girls) participated in the study voluntarily. In order to determine the body composition, body mass index (BMI) values were calculated by measuring height and body weight. Vertical jump, medicine ball throwing, 10m sprint running, reaction, hand grip and flamingo balance tests were performed to examine basic motor skills. Pearson Correlation analysis method was used to determine the relationship between variables in statistical analysis. The significance level was set at $p \leq 0.05$.

Results: The results of statistical analysis demonstrated that there was a significant positive correlation between BMI values and throwing medicine ball, right and left hand force in both boys and girls ($p < 0.05$). However, there was no significant correlation between BMI mean values and vertical jump, 10m sprint, reaction and balance test scores ($p > 0.05$).

Conclusion: As a result of this study, it can be stated that the increase in body mass in children aged 8-9 years except for obesity level may have a positive effect on upper extremity muscle strength

GİRİŞ

Spor çocukların fiziksel, fizyolojik, motorik ve sosyal gelişimine katkı sağlayan bir uğraştır. Bahsedilen parametrelerin gelişimi çocukluk ve gençlik döneminde kazanılır ve bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre belli seviyelere çıkar. Özellikle yaşam boyu spor alışkanlığının erken yaşlarda kazandırılması fiziksel gelişimi destekleyen ve bireylerin branşa uygun vücut kompozisyonu değerleri arasında kalmasını sağlayan önemli bir etkendir (Baltacı, 2008) Profesyonel sporcu gruplar üzerinde antropometrik özellikler, vücut yapısı ve performans ile ilgili çalışmalar yapılmış. Bu çalışmalarda birbirinden farklı fiziksel beceri içeren spor branşlarında ki başarılı sporcuların vücut yapıları belirlenerek spor branşlarına uygun antropometrik özelliklerden biri olan vücut kompozisyonu belirlenmeye çalışılmıştır. (Carter ve ark, 2005) Vücut kompozisyonu, optimal sağlık ve performans için gerekli olan ideal vücut profilinin belirlenmesinde önemli bir kriterdir (Palo ve ark, 2000). Vücut kompozisyonunun belirlenmesinde birçok yöntem olmakla birlikte sedanter bireyler ve çocuklarda en pratik ve en sık kullanılan yöntem vücut ağırlığının boy uzunluğuna ifadesi olan beden kütle indeksi (BKİ)'dir. BKİ formülü spor bilimlerine spora uygunluk ve fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılan önemli bir tanı aracıdır. Uygun vücut tipinin sportif performansta önemli bir rol oynadığı ise bilinen bir gerçektir (Odabaşı, 1996) Özellikle uluslararası düzeyde başarılı sporcuların yetiştirilmesi bilimsel temellere dayalı çalışma sisteminin zorunluluğunu beraberinde getirmektedir. (Green ve Houlihar, 2006). Bu araştırmanın amacı 8-9 yaş grubu kız ve erkek çocuklarında vücut kompozisyonu ile temel motor beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmaya 8 yaş grubu 50 erkek, 50 kız ve 9 yaş grubu 50 erkek, 50 kız olmak üzere toplam 200 çocuk gönüllü olarak katıldı. Katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapıldı. Araştırmada vücut kompozisyonunun belirlenmesi için boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapılarak vücut kütle indeksi (VKİ) değerleri hesaplandı. Temel motor becerilerin incelenmesi farklı testler uygulanmıştır.

Dikey Sıçrama Testi: Katılımcıların dikey sıçrama ölçümleri, durarak ulaşabildikleri en yüksekteki nokta ile sıçrayarak ulaşabildikleri en yüksekteki nokta işaretlenerek belirlendi. Daha sonra aradaki fark cm cinsinden kaydedildi.

Sağlık Topu Atma Testi: Katılımcı 2 kg ağırlığındaki sağlık topunu, baş üstünden her iki eliyle birlikte, durduğu yerden mümkün olduğu kadar uzağa atmaya çalıştı.Atış esnasında koşmasına izin verilmedi. Katılımcı gövdesini geriye doğru bükerek, atış için gerekli ivmeyi temin edebildi. Test skoru, atış mesafesinin metre ve santimetre cinsinden kaydedildi. Yapılan iki deneme sonunda elde edilen iyi skor kaydedildi. (Kamar, 2008).

Esneklik: Gönüllülerin kaslarının esnekliğini ölçülmesi için tüm gönüllülere otur-eriş testi uygulandı. Ölçüm aracı olarak uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm, yüksekliği 32 cm. olan Otur-Eriş (Sit and Reach) test sehpası kullanıldı. (Bompa 2011).

Reaksiyon Zamanı: Smartspeed kablosuz fotosel sistemi ile ölçülmüştür. Belirlenen parkurda çıkış noktasına yansıtılan görsel uyarı ile katılımcılar 15m den oluşan mesafeyi tamamlamaya çalıştı. Katılımcılar dinelenme aralıkları ile birlikte testi 3 defa tekrar etti en iyi skor kaydedildi.

Denge: Çalışmaya katılan gönüllülerin denge performansları filamingo denge testi ile belirlenmiştir.

El Kavrma Kuvveti: Takkei marka el dinamometresi ile ölçüm gerçekleştirilmiştir. Beş dakika ısınmadan sonra, denek ayakta iken ölçüm yapılan kolu bükmeden ve vücuda temas ettirmeden, kol vücuda 45°'lik açı yaparken ölçüm alınmıştır. Bu durum dominant el için üçer defa tekrar edilmiş ve en iyi değer kayıt edilmiştir

10 Metre Sürat: Salonda belirlenen 20m lik alana kurulan fotosel sistemi ile sprint değerleri kaydedilmiştir.

İstatistiksel analizlerde değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Correlation analiz yöntemi kullanıldı. İstatistiksel analizlerde hata payı 0,05 olarak kabul edildi.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı Bulgular

Değişken	Ortalama	Standart Sapma
Boy (cm)	133	7,41
VA (kg)	32,7	8,45
VKİ (kg/m2)	18,17	3,50
Dikey Sıçrama (cm)	16,62	3,87
Denge	10,05	5,10
Kavrama Kuvveti (kg)	14,26	3,52
Sağlık Topu Atma (m)	2,90	7,64
10 m (s)	2,74	0,36
Reaksiyon	0,82	0,15
Esneklik (cm)	16,67	6,97

Tablo 2. VKİ ve Motor Beceri Test Ortalamalarının Korelâsyon Analiz Sonuçları

Değişken	VKI	Dikey Sıçrama	Sağlık Topu Atma	Esneklik	Reaksiyon	Denge	El Kavrama Kuvveti	10m Sprint
VKI	1	-	-	-	-	-	-	-
Dikey Sıçrama	**,317****	1	-	-	-	-	-	-
Sağlık Topu Atma	**,450****	,173	1	-	-	-	-	-
Esneklik	-,040	0,41	0,49	1	-	-	-	-

Reaksiyon	-,142	-,078	,173	,013	1	-	-	-
Elkavrama Kuvveti	**,0526****	,346	,356	127	35,8	1	-	-
10m Sprint	-,203**	-,441	,172	,045	0,13	,086	1	1

Araştırma bulgularına göre VKİ ortalaması ile sağlık topu fırlatma (r= .45, p < .05), el pence kuvveti (r= .52, p < .05) arasında pozitif yönlü orta düzeyde ancak VKİ ortalamalarıyla dikey sıçrama, esneklik, 10m sprint, reaksiyon ve denge test skor ortalamalarıyla anlamlı bir ilişki olamadığı görüldü (p > 0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada çocuklarda vücut kompozisyonu ve temel motor beceriler arasındaki ilişki incelendi. Araştırma sonucunda Araştırma sonucunda VKİ ortalaması ile sağlık topu fırlatma, el pence kuvveti arasında pozitif yönlü orta düzeyde ancak VKİ ortalamalarıyla dikey sıçrama, esneklik, 10m sprint, reaksiyon ve denge test skor ortalamalarıyla anlamlı bir ilişki olamadığı görüldü. Temel motor beceriler birçok farklı spor dalında ön plana çıkan ve performansın belirlenmesinde ve sürdürülmesinde önemli etkene sahip parametreleri içinde barındırmaktadır. Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde Ölmez ve ark., (2019) 11-13 yaş erkek taekeondo sporcularının somototip yapıları ve performans özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapmış oldukşları çalışmada somototip yapılar ile motorik özellikler arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiş ve somototip yapının performans üzerinde etkili olduğu düşüncesini ortaya koymuşlardır. Farklı bir çalışmada ise Massidda ve ark., (2013) vücut yapısının, hareketlerin biyomekaniği üzerinde etkili olması ve bu durumun sonucunda performansın direkt olarak etkilenebileceğini bildirmiştir. Bayios ve ark., (2006) farklı branşların yer aldığı çalışmasında sporcuşarın branşa uygun bir yapıya sahip olduğunu tespit etmiştir. Literatürde bir çok çalışmada VKİ artışının: bu artışın kas kütlesinden kaynaklanmasının kuvvet performansında manidar bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucunda 8-9 yaş grubu çocuklarda referans düzeyi aşmaksızın vücut kütlesindeki artışın üst ekstremite kas kuvveti üzerinde olumlu bir etki yaratacağı ifade edilebilir.

KAYNAKLAR

Ölmez C, Ayan V, Yüksek S, Öztaş M, Civil T. (2019): 11-13 Yaş Erkek Taekwondo Sporcularının Somatotip Yapıları ve Performans Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 1-13.

Massidda M, Toselli S, Brasili P., et al. (2013). Somatotype of elite Italian gymnasts. Collegium Antropologicum, 37(3), 853-857

Bayios IA, Bergeles NK, Apostolidis, N., et al (2006). Anthropometric, body composition and somatotype differences of Greek elite female basketball, volleyball and handballb players. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 46(2), 271-280.

Baltacı G. (2008). Çocuk ve Spor. Sağlık Bakanlığı, 3. Baskı, Klasmat Matbaacılık, Ankara

Carter J, Ackland T, Kerr D., et al., (2005). Somatotype and Size of Elite Female Basketball Players, Journal of Sports Sciences, 23(10): 1057-1063

Palo TD, Messina G, Edofenti A, et al., (2000). Normal values of the Bioelectrical impedance Vector in Childhood and Puberty. Nutrition,16,417-424

Odabaşı E. (1996). Profesyonel Futbolcularla Amatör Futbolcuların Somatotip Özelliklerinin Karşılaştırılması, Hacettepe Üniversitesi Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 1: 10-11

Kamar A. (2008). Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri, Nobel Yayınları, Ankara.

Bompa TO. (2011) Antrenman Kuramı Ve Yöntemi, Bağırgan Yayınevi, Ankara, 56-58

Green M, Houlihar B. (2006). Elit Sport Development, Routledge Publication, London: 1-30

SB836

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLA İLGİLİ FİZİKSEL UYGUNLUK KARNESİ PARAMETRELERİ İLE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[2]Leyla SARAÇ, [1]Veysel TABUR

[1]Karaisalı Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi, Adana
[2]Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Email : *lsarac@mersin.edu.tr ., reserved_tabur@hotmail.com*

GİRİŞVEAMAÇ:Araştırma, liselerde öğrenim gören kadın ve erkek öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi (SİFUK) parametreleri ile beden eğitimi ve spor (BES) dersine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM:Araştırmanın evrenini Adana ili Karaisalı ilçesinde bulunan lise 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri, örneklemini ise Adana ili Karaisalı ilçesinde bulunan Karaisalı Anadolu Lisesi ve Karaisalı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 9, 10 ve 11. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacı ile kişisel bilgi formu, SİFUK parametreleri ve beden eğitimi ve spor tutum ölçeği (BESTÖ) kullanılmıştır. Öğrenci BES dersi tutumlarının belirlenmesi için Demirhan ve Altay tarafından geliştirilen 24 maddeden oluşan BES dersi tutum ölçeğinden yararlanılmıştır.

BULGULAR:Yapılan analiz sonucunda; cinsiyet açısından, öğrencilerin BES dersine yönelik tutumlarının erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf seviyelerine göre; BES dersi tutumlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kadın öğrencilerin esneklik değerleri, şınav sayıları ile BES dersi tutumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kitle indeksleri (BKİ), mekik değerlerinin BES dersi tutumu ile ilişkisi bulunmamıştır. Erkek öğrencilerin tüm sınıf seviyeleri için mekik ve şınav sayıları ile BES dersi tutumları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. BKİ değerleri ile BES tutum puanları arasında ilişki bulunmamıştır. 9. sınıf öğrencilerinin vücut ağırlıkları ile BES dersi tutumları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuş, ancak boy uzunlukları, esneklik değerlerinin BES dersi tutumu ile ilişkisi bulunmamıştır. 10. sınıf erkek öğrencilerin vücut ağırlıkları, boy uzunlukları, esneklik değerlerinin BES dersi tutumu ile ilişkisi bulunmamıştır. 11. sınıf erkek öğrencilerinin esneklik değerlerinin BES dersi tutumu ile pozitif yönde ilişkisi bulunmuş, ancak boy uzunlukları, vücut ağırlıklarının BES dersi tutumu ile ilişkisi bulunmamıştır.

SONUÇ:Sonuç olarak öğrencilerin cinsiyetleri ile BES dersi tutumları arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı ilişki olduğu, öğrencilerin bazı SİFUK parametreleri ile BES dersi tutumu arasında anlamlı ilişki olduğu, öğrencilerin sınıf seviyelerine göre BES dersi tutumları arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür.

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN HIGH SCHOOL STUDENTS' HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS REPORT PARAMETERS AND THEIR ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL EDUCATION COURSE

The aim of this study was to investigate the relationship between the attitudes of male and female high school students towards physical education course and physical fitness report card parameters. The content of the research was be the 9th, 10th and 11th grade students in Karaisali district of Adana province. The sample of the research was be the 9th, 10th and 11th grade students of Karaisalı Anatolian Technical and Vocational High School and Karaisalı Anatolian High School in Karaisalı (304 women; 186 men). Personal information form, health-related physical fitness report card parameters and student physical education and sports lesson attitude scores were used in the study. The measure students attitudes twenty four point attitude scale developed by Demirhan and Altay (2001) was utilized. The highest score that can be obtained from the scale is 120 and the

lowest is 24. The Cranbach Alpha reliability coefficient is 0.93 and the criterion validity coefficient is 0.83. MannWhitney U, Kruskal-Wallis and Spearman's Rank Order Correlation tests were used in the analysis of the research data. As a result of the analysis; In terms of gender, students' attitudes towards physical education and sports lesson were found to be statistically significant in favor of male students ($p < .05$). According to the class levels of male and female students; there was no significant difference in the attitudes of physical education lesson ($p > .05$). A significant relationship was found between female students' attitudes towards physical education lesson and right flexibility, left flexibility, flexibility values and push-up numbers ($p < .05$). Height lengths, body weight, body mass index and sit-ups test values were not significantly correlated with physical education lesson attitude ($p > .05$). There was a positive correlation between the number of sit-ups and push-ups for all grade levels of male students and attitude points of Physical Education course ($p < .05$).

SB857

13-16 YAŞ ARALIĞINDAKİ FUTBOL OKULU OYUNCULARININ VÜCUT AĞIRLIĞI, BOY UZUNLUĞU, VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ VE ÇEVRE ÖLÇÜMLERİ İLE BAZI FİZİKSEL PERFORMANS DEĞERLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

***[1]Abdulkadir BİROL*, [2]Damla Selin YILDIRIM KÖSE, [1]Cengiz AKALAN**

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

***Email :** birol_kadir@hotmail.com, selin0658@gmail.com, cengizakalan@gmail.com*

Giriş: Sergilenen fiziksel performansın başarısında ve kalitesinde bireylerin sahip olduğu fiziksel özelliklerin belirleyici olduğu bilinmektedir. Özellikle yetenek seçimi ve spora yönlendirmede zamandan kazanmak amacıyla bu özellikler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi uygulayıcılar açısından da çok önemlidir. Amaç: Çalışmanın amacı, haftada en az iki gün düzenli futbol antrenmanı yapan 13-16 yaş aralığındaki futbol okulu oyuncularının vücut ağırlığı, boy uzunluğu, vücut kütle indeksi ve çevre ölçümleri ile bazı fiziksel performans değerleri arasındaki ilişkisini incelemektir. Yöntem: Çalışmaya, 13-16 yaş aralığında 41 sağlıklı erkek futbol okulu oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan oyuncuların yaşı 14,75 ± 1,31 yıl; boy uzunluğu 166,23 ± 8,68 cm; vücut ağırlığı 56,06 ± 12,48 kg; vücut kütle indeksi 19,95 ± 1,81 olarak bulunmuştur. Performans ile olan ilişkisini belirlemek amacıyla katılımcıların çevre çap ölçümleri alınmıştır. Katılımcıların 10 m, 20 m, 30 m, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama performansları ölçülmüştür. Bulgular: Performans verilerinin birbiriyle ilişkisine bakıldığında dikey sıçrama ile 10 m, 20 m ve 30 m sprint hızı arasında sırasıyla; r=,749; r=,697 ve r=,749 yüksek seviyede p<0,01 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Durarak uzun atlama ile 10 m, 20 m ve 30 m sprint hızı arasında sırasıyla; r=,682; r=,633 ve r=,770 yüksek seviyede p<0,01 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üst kol, ön kol, kalça, üst bacak ve alt bacak çevre ölçümleri ile 10 m, 20 m ve 30 m sprint hızı arasında (20m sprint hızı ve üst kol çevre ölçümü hariç r=,631) orta seviyede p<0,01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç: Sonuç olarak; değerlendirilen tüm parametreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak bu çalışma grubunda performans verileri ile çevre ölçümleri arasında var olan ilişki düzeyi değerlendirilirken üst kol çevre ölçümünün, diğer çevre ölçümlerine göre fiziksel performansta daha belirleyici olduğu görülmüştür. Gelecek çalışmalarda aynı yaş grubunda hiçbir fiziksel aktiviteye katılmayan kişilerde kontrol grubu olarak eklenerek bu parametrelerin karşılaştırılması faydalı olacaktır.

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY WEIGHT, HEIGHT, BODY MASS INDEX AND CIRCUMFERENCES MEASUREMENTS AND SOME PHYSICAL PERFORMANCE VALUES OF FOOTBALL SCHOOL PLAYERS BETWEEN 13-16 AGES

Background: It is known that the physical characteristics of individuals are decisive in the success and quality of the physical performance. It is also important for practitioners to determine the relationship between these characteristics, especially in order to saving of time in talent selection and sport orientation. Objective: The aim of this study was to investigate the relationship between body weight, height, body mass index and circumference measurements and some physical performance values of football school players between the ages of 13 and 16 who regularly train at least two days a week. Method: 41 healthy male football school players between the ages of 13-16 participated in the study voluntarily. The age of the participants was 14.75 ± 1.31 years; height 166,23 ± 8,68 cm; body weight 56.06 ± 12.48 kg; body mass index was found to be 19.95 ± 1.81. In order to determine its relationship with performance, circumference diameter measurements were taken. Participants' 10 m, 20 m, 30 m, standing long jump and vertical jump performances were measured. Results: When the relationship between the performance variables examined, there was found significant correlation between the vertical jump and the sprint speeds of 10m, 20m, 30m (respectively; r=.749, r=.697, r=.749, p<0.01). There was found a statistically significant correlation between the standing long jump and the sprint speeds of 10m, 20m, 30m (respectively; r=.749, r=.697 and r=.749, p<0.01). And also there was statistically significant moderate correlation between the

circumference measurements and all the sprint speeds (except between the 20m and upper arm circumference, found strong correlation r=.631). Conclusion: As a result; a statistically significant relationship was found between all parameters evaluated. When evaluated the relationship between the performance tests and circumference measurements. It was seen that upper arm circumference measurement is more decisive in physical performance than other circumference measurements. In the future studies, it will be useful to compare these parameters by adding a control group subjects who they do not participate in any physical activity in the same age group.

SB170

KIZ ÖĞRENCİLERİN ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİMESİ

[1]Alihan ARGAÇ, [2]Dursun GÜLER

[1]Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü AMASYA
[2]Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü AMASYA

Abstract

The purpose of this study was the evaluation and determination of body fat levels and somatotype characteristics of athlete and sedentary female college students in 18-25 ages.

To research participated 40 play sports and 40 sedentary of a total 80 students between the ages of 18-25 healthy volunteers students who are reading at the University of Amasya Faculty of Education. The datas was obtained than the study students' height, weight, skinfold (triceps, subscapula are suprailium, calf), environmental (biceps and calf) and diameter measurements (humerus bracelet models and femur bracelet models). Body fat ratio, by the "% fat = (4,95/BD-4,5)*100" formula of Durnin-Womersley and somatotype structure, by the somatotype rating method of Heath-Carter were evaluated and calculated. The ages, heights, body weights, body fat percentages and somatotype of subjects were alculated the average and standard deviation values; whether there is a difference between the groups was determined by Independent Groups t-test.

With the evaluation of the data, the body fat ratios was found in normal limits and somatotype structures was found balanced endomorphy of students who play sports. The body fat ratios was found high and somatotype structures was found mesomorphic endomorphy of sedentary students. The fat percentage ($p<0.01$) and endomorphic structures ($p<0.05$) of athlete and sedentary women, in favor of athlete, was found a significant difference, was found no significant difference ($p>0.05$, $p>0.01$) in the mesomorphy and ectomorphy structures.

As a result, the body fat levels of female college students in 18-25 ages who play sports were showed as normal and balanced somatotype structures but they were showed at sedentaries.

Key words: Women, anthropoetric characteristic, level of body fat, somatotyp structure.

Giriş ve Amaç

Vücudumuzda farklı oran ve yoğunluklarda kas, yağ ve kemikler bulunmaktadır. Bu yapısal bileşenler normal yaşantıda ve spor dallarında farklı oranlarda yaşamı ve performansı etkilemektedir. Etkili test programları ile sedanter ve sporcuların fiziki yapılarıyla ilgili uygun olup olmadıkları ortaya konabilmektedir. Bu yüzden spor bilimcileri, sporcuların fizyolojik özelliklerinin yanında, vücut kompozisyonları ve fiziksel özelliklerini de yoğun olarak araştırma alanlarına almışlardır (Duyul Albay ve ark., 2008; Kuter ve Öztürk, 1992; Şenol, 2014).

Antropometri; eski Yunanca'da antrophos; insan ve metran; ölçme kelimelerinden oluşmuş bir deyimdir. İnsan vücudunun fiziksel özelliklerini bir takım ölçme esasları ile boyutlandıran sistematize tekniklere Antropometri denir (Dere ve Yücel, 1994). Organizmanın fizyolojik aktivitesiyle yakın olarak ilişkili olabilecek fiziksel antropometrik özellikler sporda başarıyı belirleyici faktörler arasında düşünülebilir. Vücut yağ oranının yüksek olması kuvvet, çeviklik ve esnekliğin azalmasına neden olabilmektedir (Zorba ve Ziyagil, 1999).

Somatotip vücut tipi sınıflandırmasıdır. Bireyin vücut tipi tanımlanacağı zaman endomorfi, mezomorfi ve ektomorfi terimleri kullanılmaktadır (Fox et al., 1999). Somatotip; vücudun morfolojik yapısının tanımlanmasıdır. Kaslılık, yağlılık ve incelik (zayıflık) ilişkilerinin bilimsel yöntemlerle belirlenmesidir Sheldon (1954) bir atlas meydana

getirerek, insanları; yağlılık, kaslılık ve incelik özelliklerine sınıflamıştır. Bu sınıflamalar ise mezomorf, ektomorf ve endomorf şeklindedir (Tamer, 2000).

İnsan vücudunun morfometrik ölçümleri ve beden oranları eski çağlardan beri pek çok sanatçı ve bilim adamının dikkatini çekmiş; bu amaçla bu zamana kadar bir çok çalışma yapılmış ve yapılmaya da devam etmektedir. ilk zamanlar bu çalışmaları sanatçılar ele almış ve eserlerine konu olacak insanın, en ideal vücut yapısını ortaya koymayı amaçlamışlardır. Rönesanstan sonra bilim adamları da bu konuyu ele almışlar, zamanla toplumun genelinde yayılan bu çalışmalar daha sonra özelleşerek sedanter ve sporcular üzerinde birçok vücut bölümünün morfometrik ölçümleri elde edilmeye başlanılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda spor yapan ve yapmayan, sporcularadan değişik branşlarda aktif olarak faaliyet gösteren sporcular arasındaki oranlar ortaya konmaya başlanmıştır (Baş ve ark., 2006; Özer, 1993; Yorulmaz ve ark., 1993; Şenol, 2014).

Daha önce yapılan çalışmalara katkı sağlayabilmesinden hareketle bu araştırmada da üniversitede okuyan, spor yapan ve yapmayan kız öğrencilerin vücut yağ düzeyleri ve somatotip özelliklerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

1. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okuyan 18-25 yaşları arasında, spor yapan 40 ve sedanter 40 öğrenci olmak üzere toplam 80 sağlıklı kız öğrenci oluşturdu.

2. Verilerin Toplanması

Çalışmaya ilişkin tüm veriler öğrencilerin boy uzunluğu, vücut ağırlığı, skinfold (triseps, subskapula, suprailliak, baldır), çevre (biseps ve baldır) ve çap ölçümleri (biepikondüler humerus ve biepikondüler femur) alınarak elde edildi. Vücut yağ yüzdesi Durnin-Womersley'in "% yağ = (4,95/BD-4,5)*100" formülü, somatotip yapı ise Heath-Carter somatotip derecelendirme metodu ile belirlendi.

3. Verilerin Analizi

Tüm verilere ilişkin istatistiki olarak ortalama ve standart değerleri alındı. Spor yapan ve yapmayan gruplar arasında fark olup olmadığı Bağımsız Gruplarda t Testi kullanılarak belirlendi.

Bulgular

Araştırmaya ilişkin tüm verilerin istatistiksel olarak değerlendirme sonuçları aşağıdaki tablolarda sunuldu:

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Kadınların Spor Yapıp Yapmama Durumuna İlişkin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Betimsel İstatistikleri.

Değişkenler		**n**	**X**	**Sd**
Boy uzunluğu(m)	Spor yapmayan	40	1,63	,056
	Spor yapan	40	1,65	,081
Kilo (kg)	Spor yapmayan	40	54,55	6,21
	Spor yapan	40	56,11	6,89
Triseps deri kıvrımı (mm)	Spor yapmayan	40	20,10	4,98
	Spor yapan	40	16,98	4,20

Subskapula deri kıvrımı (mm)	Spor yapmayan	40	15,37	5,29
	Spor yapan	40	11,36	2,95
Supilliak deri kıvrımı (mm)	Spor yapmayan	40	13,60	5.00
	Spor yapan	40	11,36	3,25
Baldır deri kıvrımı (mm)	Spor yapmayan	40	17,11	5,45
	Spor yapan	40	16,74	4,85
Biseps çevre (cm)	Spor yapmayan	40	26,17	2,25
	Spor yapan	40	26,26	2,27
Baldır çevre(cm)	Spor yapmayan	40	34,39	2,63
	Spor yapan	40	34,69	2,98
Humerus biepikondüler çap(cm)	Spor yapmayan	40	5,86	0,48
	Spor yapan	40	5,80	0,49
Femur biepikondüler çap(cm)	Spor yapmayan	40	9,11	0,56
	Spor yapan	40	9,07	0,55
VKİ (kg/m^2)	Spor yapmayan	40	20,65	2,10
	Spor yapan	40	20,53	1,38
Endomorfi	Spor yapmayan	40	4,89	1,20
	Spor yapan	40	4,06	0,80
Mezomorfi	Spor yapmayan	40	3,73	1,47
	Spor yapan	40	3,30	1,29
Ektomorfi	Spor yapmayan	40	2,85	1,14
	Spor yapan	40	3,04	0,85
Yağ yüzdesi	Spor yapmayan	40	27,67	3,83
	Spor yapan	40	24,98	2,80

Tablo 1'de görüldüğü üzere, spor yapan ve yapmayan katılımcıların boy uzunlukları, vücut ağırlıkları, triseps deri kıvrımı kalınlıkları, subscapula deri kıvrımı kalınlıkları, suprailliak deri kıvrımı kalınlıkları, baldır deri kıvrımı kalınlıları, ortalamaları incelendiğinde, adı geçen sıraya göre, boy uzunlukları ortalaması 165.1±081 cm ve 162.4±0.56 cm; vücut ağırlıkları ortalaması 56.11±6.89 kg ve 54.55±6.21 kg; triceps deri kıvrımı kalınlığı ortalaması 16.98±4.20 mm ve 20,10±4.98 mm ; subskapula deri kıvrımı kalınlıkları 11.36±2.95 mm ve 15.37±5.29 mm; suprailliak deri kıvrımı kalınlıkları 11.36±2.95 mm ve 13.60±5.00 mm; baldır deri kıvrımı alınlıkları 16.74±4.85 mm ve 17.11±5.45 mm; biseps çevreleri 26.26±2.27 cm ve 26.17±2.25 cm; baldır çevreleri 34.69±2.98 cm ve 34.39±2.63 cm; humerus biepikondüler çapları 5.80±0.49 cm ve 5.86±0.48 cm; femur biepikondüler çapları 9.07±0.55 cm ve 9.11±0.56 cm; vücut kitle indeks (VKİ)'leri 20.53±1.38 kg/m^2 ve 20.65±2.10 kg/m^2; endomorfik yapıları 4.06±0.80 ve 4.89±1.20; mezomorfik yapıları 3.30±1.29 ve 3.73±1.47; ektomorfik yapıları 3.04±0.85 ve 2.85±1.14; yağ yüzdeleri ise 24.98±2.80 ve 27.67±3.83 olarak belirlendi.

Tablo 2. Kadınların Spor Yapıp Yapmamalarına Göre Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler		**n**	**X**	**Sd**	**t**	**p**
Boy uzunluğu(m)	Spor yapmayan	40	1,6248	,056	-1,666	,100
	Spor yapan	40	1,6507	,081		

Kilo (kg)	Spor yapmayan	40	54,55	6,21	-1,065	,290
	Spor yapan	40	56,11	6,89		
Triseps deri kıvrımı (mm)	Spor yapmayan	40	20,103	4,98	3,032	,003**
	Spor yapan	40	16,980	4,20		
Subskapula deri kıvrımı (mm)	Spor yapmayan	40	15,370	5,28	4,197	,000**
	Spor yapan	40	11,357	2,95		
Supilliak deri kıvrımı (mm)	Spor yapmayan	40	13,603	4,99	2,383	,020**
	Spor yapan	40	11,357	3,25		
Baldır deri kıvrımı (mm)	Spor yapmayan	40	17,115	5,45	,327	,744
	Spor yapan	40	16,737	4,85		
Biseps çevre (cm)	Spor yapmayan	40	26,170	2,25	-,178	,859
	Spor yapan	40	26,260	2,27		
Baldır çevre(cm)	Spor yapmayan	40	34,385	2,63	-,494	,623
	Spor yapan	40	34,695	2,98		
Humerus biepikondüler çap (cm)	Spor yapmayan	40	5,858	,48	,482	,631
	Spor yapan	40	5,805	,49		
Femur biepikondüler çap (cm)	Spor yapmayan	40	9,11	,56	,382	,703
	Spor yapan	40	9,07	,55		
VKİ kg/m^2	Spor yapmayan	40	20,6567	2,10	,314	,755
	Spor yapan	40	20,5322	1,38		
Endomorfi	Spor yapmayan	40	4,897	1,20	3,674	,000*
	Spor yapan	40	4,058	,80		
Mezomorfi	Spor yapmayan	40	3,728	1,47	1,411	,162
	Spor yapan	40	3,292	1,29		
Ektomorfi	Spor yapmayan	40	2,849	1,14	-,852	,397
	Spor yapan	40	3,041	,85		
Yağ yüzdesi	Spor yapmayan	40	27,67	3,83	3,583	,001**
	Spor yapan	40	24,98	2,80		

*p<0.05; **p<0,01

Tablo 2'de kadınların spor yapıp yapmamalarına göre fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin düzeylerine ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, fiziksel özelliklerden boy ve kilo düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı (p>0.05); triceps deri kıvrımı kalınlıkları, scapula deri kıvrımı kalınlıkları, suprailliak deri kıvrımı kalınlıkları, yağ yüzdeleri ve endomorfik yapıları arasında anlamlı fark (p<0.05 ve p<0.01) olduğu; humerus biepikondüler çapları, femur biepikondüler çapları, biceps ve baldır çevreleri, VKİ'leri ve mezomorfik ve ektomorfik yapıları arasında anlamlı fark (p>0.05) olmadığı bulundu.

Tartışma ve Sonuç

Verilerin değerlendirilmesi sonucunda, spor yapan öğrencilerin yağ oranları normal ve somatotip yapıları dengeli endomorfi; sedanterlerin ise yağ oranları yüksek ve somatotip yapıları mezomorfik endomorfi olarak bulunmuştur. Spor yapan ve sedanter kadınların yağ yüzdeleri (p<0.01) ve endomorfik yapıları (p<0.05)'nda, spor yapanlar lehine, anlamlı fark olduğu, mezomorf ve ektomorf yapılarında anlamlı bir fark (p>0.05, p>0.01) olmadığı görülmüştür. Düzenli ve sürekli olarak yapılan fiziksel aktivite kemik yoğunluğu, yağsız doku kitlesi ve bazal metabolizma hızının artmasına, vücut yağ miktarının azalmasına neden olmakta; obezite, hipertansiyon, diabet,

koroner kalp hastalığı gibi kronik hastalıklarının oluşmasını da önlemektedir (Whitney, Rolfes, 2002). Dolayısıyla çocukluk ve gençlik dönemlerinde yapılacak düzenli ve sürekli egzersizler yaşam boyunca sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Şanlıer, 2005). Polat ve ark. (2003), 15 yaş gruplarındaki çocukların antropometrik özellikleri üzerinde yaptıkları araştırmalarında, türü ne olursa olsun, uzun süre gerçekleştirilen düzenli egzersizlerin çocukların antropometrik yapısını ve somototip düzeylerini etkilediğini bildirmişleredir. Medyada yer alan kadın bedeni imgeleri ve kadınlarda beden imgesi hoşnutsuzluğu üzerine yapılan bir başka araştırmada, sporcu ve spor yapmayan bayanların antropometrik ölçümleri karşılaştırılmış, göğüs çevresi ve omuz çevresi ölçümü puanları spor yapanlar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, bel çevresi ölçümü puanları açısından spor yapan ve yapmayan grup arasında anlamlı bir fark bulunmamasına karşın, bel-kalça oranı ve kalça çevresi ölçümü puanlarının spor yapan grupta daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güneş, 2009). Sucu (2018), düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların bazı antropometrik özellikler ile beden imgesi ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında, 10 hafta boyunca yapılan egzersizler sonunda spor yapanların vücut kitle indeksi (VKİ) değerlerinin, sedanterlerden düşük olduğunu; spor yapanların, spor programından önceki kilo, göğüs, bel, kalça, basen, ve VKİ değerlerinin hepsinin uygulanan spor programı sonunda düştüğünü gözlemiştir.

Kin İşler ve ark. (2001), 10 haftalık step programına katılımın kız ve erkek öğrencilerin fiziksel uygunluğuna etkisini araştırdıkları çalışmalarında, vücut kompozisyonu ve bacak kuvvetinde egzersizlerden ziyade cinsiyet etkisinin anlamlı olduğunu; Fox ve ark. (1999) ise, beden eğitimi ve sporun fizyolojik temelleri isimli eserlerinde, erkekler ile kadınlar arasında var olan fiziksel ve fizyolojik farklılıkların genelde spor yapıp yapmama durumundan etkilenmediğini bildirmişlerdir. Aktif veya sedanter kadın ve erkek bireylerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılmasına ilişkin yapılan başka çalışmada, fiziksel özellikler açısından kadın ve erkekler arasında oluşan farkların spor yapmaktan ziyade cinsiyet değişkenine göre şekillenmekte olduğu bildirilmiştir (Aslan ve Çınar, 2012).

Literatür ile bu çalışma sonuçları karşılaştırıldığında, bu çalışmayı destekleyen çalışmalar bulunmasına karşılık, desteklemeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Hatta bazı araştırmacılar (Aslan ve Çınar, 2012; Fox ve ark. 1999; Kin İşler ve ark., 2001) erkekler ile kadınlar arasında var olan fiziksel ve fizyolojik farklılıkların genelde spor yapıp yapmama durumundan etkilenmediğini bildirmişlerdir. Bu çalışmada ise sonuç olarak, üniversitede okuyan 18-25 yaşlarındaki spor yapan bayanların normal yağ düzeylerine ve dengeli somatotip yapılarına sahip oldukları, ancak sedanterlerin, çok yüksek değilse de spor yapanlara oranla, olmadıkları görülmüştür.

Kaynaklar

Aslan, CS., Çınar, Z. (2012). Aktif veya Sedanter Kadın ve Erkek Bireylerin Seçilmiş Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Spor Hekimliği Dergisi, 47 (1), 29-36.

Baş, O., Paktaş, Y., Özen, O.A., Songur, A., Üçok, K., Mollaoğlu, H., Toktaş, M. (2006). Erkek Voleybolcuların Üst Ekstremitelerine Ait Bazı Antropometrik Ölçümler. Kocatepe Tıp Dergisi, 7, 45-48.

Dere, F., Yücel, BD. (1994). Spor Eğitimi İçin Fonksiyonel Anatomi. Adana: Okullar Pazarı Kitabevi.

Duyul Albay, M., Tutkun, E., Ağaoğlu, Y. S., Canikli, A., Albay, F. (2008). Hentbol, Voleybol ve Futbol Üniversite Takımlarının Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (1),13-20.

Fox, E.L., Bowers, R.W. and Foss, M.I. (1999). Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri. Çev. M. Cerit. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Güneş, İ. (2009). Medyada Yer Alan Kadın Bedeni İmgeleri ve Kadınlarda Beden İmgesi Hoşnutsuzluğu, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kin İşler, A., Koşar, ŞN., Aşçı, FH. (2001). 10 Haftalık Step Programına Katılımın Kız ve Erkek Öğrencilerin Fiziksel Uygunluğuna Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 12 (4), 18-25.

Kuter, M., Öztürk, F. (1992). Bir Erkek Basketbol Takımının Fiziksel ve Fizyolojik Profili. Spor Bilimleri II. Ulusal Kongre Bildirileri, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu Yayını, 221-226.

Özer, K. (1993). Antropometri. İstanbul: Kazanci Matbaacı Sanayi A.Ş.

Polat, Y., Çınar, V., Çatıkkaş, F., Şahin, M. (2003). 15 Yaş Gruplarındaki Çocukların Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. İÜ. Spor Bilimleri Dergisi, Özel Sayı, 11 (3), 191-195.

Sucu, N. (2018). Düzenli Egzersiz Yapan Ve Yapmayan Kadınların Bazı Antropometrik Özellikler İle Beden İmgesi ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Şanlıer, N. (2005). Gençlerde Biyokimyasal Bulgular, Antropometrik Ölçümler, Vücut Bileşimi, Beslenme Ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25 (3), 47-73.

Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Türkerler Kitabevi.

Yorulmaz, F., Taşkınalp, 0., Yaprak, M., Turut, M., Mesut, R. (1993). Trakyalı Erkek Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Bazı Antropometrik Özellikleri, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 8,9,10 (Bileşik Sayı), 85-90.

Şenol, D. (2014). İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Antropometrik Ölçülerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Whitney, EN., Rolfes, SR. (2002). Understanding Nutrition. 9th Edition, USA: Wadsworth & Thomson Learning,.

Zorba, E., Ziyagil, MA. (1995). Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları, Trabzon: Gen Matbaacılık Reklamcılık Ltd. Şti.

SB198

MENSTRUAL DÖNGÜNÜN BİOELEKTRİK İMPEDANS ANALİZİNİN GEÇERLİĞİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNE ETKİSİ

[2]Şükran Nazan Koşar, [2]Yasemin Güzel, [1]Mehmet Gören Köse, [1]Ayşe Kin İşler, [1]Tahir Hazır

[1]Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz Ve Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA
[2]Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, ANKARA

Email : *nazankosar@gmail.com, ysmnonur@gmail.com, goren.kose@gmail.com, aysekin@gmail.com, thazir@hacettepe.edu.tr*

ABSTRACT

Introduction and purpose: The aim of this study was to investigate the validity of bioelectrical impedance analysis (BIA) and the changes in body composition during the menstrual cycle. **Method:** Body weight (BW), body fat percentage (BF%), fat mass (FM) and lean mass (LM) were measured in women (age=21.6±3.2years) with regular menstrual cycles during the midfolicular (MF) and luteal phases(LF) by the reference method dual-energy x-ray absorptiometry (DXA) and BIA. The different phases of the menstrual cycle were confirmed by hormone analysis. The effect of body composition measurement method (DXA and BIA) and the phase effect of the menstrual cycle on body composition were tested by 2x2 (Method x Phase) Repeated Measurements ANOVA. Lin's concordance correlation coefficient (ρc) was used for the validity of the body composition predicted from BIA in both phases. **Results:** Although the BW measured in LF was higher than MF ($p<0.01$), this difference represented an increase of 0.8% for the BIA and 0.7% for DXA. There was no significant method effect or Phase x Method interaction on BW ($p>0.05$). The phase effect of menstrual cycle on BF% and FM was not significant ($p>0.05$). On the other hand, the effect of the method on both BF% and FM was significant ($p>0.05$). Compared with DXA, BIA-determined BF% and FM were significantly lower. The Phase x Method effect on each variable was not significant($p>0.05$). However, both phase ($p<0.05$) and method effect on LM were significant ($p<0.01$). Compared to DXA, the LM determined by the BIA was significantly higher. The interaction of Phase x Method was not significant for the LM ($p>0.05$). Lin's concordance correlations between DXA and BIA for all body composition variables in both menstrual phases were calculated as $\rho c<0.90$ (poor). **Conclusion:** BIA compliance with DXA was poor in both phases of the menstrual cycle and therefore has low validity, however, body composition was independent of menstrual cycle phases.

Giriş ve Amaç

Vücut kompozisyonu ölçümleri sporcu popülasyonunda antrenmanların etkisinin değerlendirilmesinde (Sanfilippo ve diğ., 2019) ve sporcunun beslenme durumunun kontrolünde (Mathisen ve diğ., 2019), sağlık için egzersiz ve kilo verme programlarının etkisinin takip edilmesinde (Beavers ve diğ., 2017) ve klinikte metabolik sendrom (Dimova ve diğ., 2019), obezite (Ponti ve diğ., 2019), sarkopeni ve osteoporoz (Lima ve diğ., 2019) gibi hastalıkların değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Hidrostatik tartım (Houska ve diğ., 2018), DXA (Day ve diğ., 2018) ve Bod Pod (Long ve diğ., 2019) gibi yöntemler altın standart olmakla beraber, çok zaman alıcı ve teknik veya pahalı ve ulaşılması zor oldukları için pratik kullanım değerleri düşüktür. Biyoelektrik impedans (BIA) ucuz, teknik bilgi ve beceri gereksinimi düşük bir yöntem olup hem spor ve hem de sağlık alanlarında özellikle kalabalık popülasyonların vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde (Gagnon ve diğ., 2010, Dittmar, 2004) yüksek kullanım değerine sahiptir.

BIA vücuda verilen elektrik akımına karşı oluşan direncin ölçülmesi aracılığıyla vücut kompozisyonunu kestiren bir yöntemdir (Lukaski ve Bolonchuk, 1988). Yağ doku ile karşılaştırıldığında yağsız vücut kütlesinin (YVK) su ve elektrolit içeriğinin yüksek, elektrik akımına karşı direncinin düşük olması BIA'nın vücut kompozisyonunu kestirmesinin temelini oluşturur (Kyle ve diğ., 2004). Egzersiz, besin tüketimi, sıvı alımı, ilaç kullanımı (diüretik vb.) gibi özellikle vücuttaki sıvı ve elektrolit dağılımını değiştiren birçok faktör BIA'dan belirlenen vücut kompozisyonunu etkileyebilir (Heyward ve Wagner, 2004). Tüm çalışmalarda gözlenmemiş olmakla beraber (Dokumacı ve Hazır, 2019; Hall ve diğ., 2009), kadınların menstrual döngü boyunca vücut kütlesinde ve kompozisyonunda dalgalanmalar yaşadığı rapor edilmiştir (Tomazo-Ravnik ve Jakopic, 2006). Bu dalgalanmalar menstrual döngünün belirli aşamalarında şişkinlik olarak adlandırılan sıvı tutulmasındaki değişimlere bağlanmıştır (White ve diğ., 2011). Bununla beraber sıvı tutulumu ile menstrual döngü esnasında östrojen ve progesteron hormon konsantrasyonlarındaki dalgalanma arasında bir ilişki saptanmamıştır (White ve diğ., 2011). Bu nedenle menstrual döngü esnasında sıvı ve elektrolit değişimine bağlı olarak BIA teknolojisi ile vücut kompozisyonunun geçerli bir şekilde belirlenmesi çok açık değildir. Bu çalışmanın amacı, menstrual döngünün farklı fazlarında vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde ayaktan ayağa ($BIA_{(A-A)}$)'nın geçerliğini ve vücut kompozisyonundaki değişimi incelemektir.

Yöntem

Araştırma grubu: Bu çalışmanın araştırma grubu değişik branşlardan spor okulu öğrencilerinden oluşturulmuştur (Yaş = 21.6 ± 3.2 yıl). Gönüllülere araştırma ile ilgili ön bilgi verildikten sonra adet düzeni, döngü gün sayısı ve ilaç kullanımı gibi katılım şartlarını sorgulayan basit bir anket uygulanmıştır. Çalışmaya, son 6 ay düzenli menstrual döngüye sahip, herhangi bir hormon preparatı ya da başka bir ilaç kullanmayan, son bir ay içerisinde medikal destek almamış 44 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Bir katılımcıda zamanından önce menstruasyon gerçekleştiği için çalışmadan çıkarılmış ve araştırma 43 gönüllü ile tamamlanmıştır. Katılımcılara çalışma hakkında ayrıntılı bilgi verilmiş ve aydınlatılmış onam formları imzalatılmıştır. Araştırma için Girişimsel Olmayan Klinik Çalışmalar Etik Kurulundan (GO 15/522-17) izin alınmıştır.

İşlem Yolu: Katılımcılar vücut kompozisyonu ölçümleri için menstrual döngünün midfoliküler (MF) ve luteal fazında (LF) olmak üzere iki kez laboratuvara davet edilmişlerdir. MF ölçümleri döngünün 7-9. günlerinde, LF ölçümleri döngünün 21-23. günlerinde yapılmıştır. Katılımcılar MF ve LF ölçümlerine rastgele sırada girmişlerdir. Tüm ölçümleri bir gecelik açlık sonrasında sabah 8.30-9.30 saatleri arasında yapılmıştır. Katılımcılardan en az 24 saat öncesinde fiziksel aktivite yapmamaları, ölçümden önceki akşam alkol, kafein ve kafeinli içecek tüketmemeleri istenmiştir. Ölçümlerden önce vücut hidrasyon durumunu belirlemek için idrar spesifik dansitesi (İSD) belirlenmiştir. Her iki fazda vücut kompozisyonunun değerlendirileceği sabah katılımcının İSD değeri normal vücut hidrasyon düzeyini temsil eden ≤ 1.030 $g.mL^{-1}$ ise ölçüm yapılmıştır. Katılımcılar her iki fazda standart spor kıyafeti içerisinde (tayt veya şort, tişört) ölçümlere katılmışlardır. Her iki analiz sisteminde ölçüm alınmadan önce katılımcılar vücutlarındaki tüm metalleri, takıları ve ayakkabılarını çıkarmışlardır. Boy uzunluğu ölçüldükten sonra vücut kompozisyonu önce $BIA_{(A-A)}$'da daha sonra DXA'da belirlenmiştir.

Boy ve Vücut Ağırlığı: Boy uzunluğu çıplak ayakla, anatomik duruşta duvara monte edilmiş stadiyometrede (Holtain Ltd, İngiltere) ± 0.1 cm hata ile ölçülmüştür. Vücut ağırlığı BIA analizöründe ± 0.1 kg hata ile vücut kompozisyonu belirlenirken ölçülmüştür.

Ayaktan Ayağa Bioelektrik İmpedans Analizi: 50 kHz tek frekans ve 90 µA akım veren bir tetrapolar analizörde (Tanita SC330, Almanya) ölçülmüştür. BIA_{A-A} ölçümü için katılımcının çıplak ayak ile analizörün tablasındaki elektrotların üzerine basarak hareketsiz durması istenmiştir. Üretici firmanın kullandığı kestirim formülünden vücut kompozisyonu parametreleri (vücut yağ yüzdesi (VYY), yağsız vücut kütlesi (YVK), yağ kütlesi (YK), total kemik kütlesi (TKK) ve total vücut suyu (TVS) değerleri cihazın yazıcısından otomatik çıktı şeklinde kayıt edilmiştir.

DXA Vücut Kompozisyonu Analizi: Dual enerji X-ray absorbtiometri (Lunar Prodigy Pro narrow Fan Beam (4.5º), GE Health Care, Madison Wisconsin, ABD) ile yapılmıştır. Ölçümler cihaz yönergesindeki prosedürlere uygun olarak, günlük kalibrasyon yapıldıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sırtüstü yatar pozisyonda kolları ve bacakları hafif açık bir şekilde cihazın tarama tablasına uzanmıştır. Tarama başladıktan sonra katılımcının kıpırdamaması ve konuşmaması istenmiştir. Tarama katılımcının vücut boyutlarına bağlı olarak 6-10 dakika içerisinde tamamlanmıştır. Vücut kompozisyonu değişkenleri (VA, VYY, YVK, YK, TKK) GE Encore v14.1 yazılımı ile analiz edilmiştir.

İdrar Spesifik Dansite: Vücut kompozisyonu ölçümlerinden önce, vücut hidrasyon düzeyini belirlemek amacıyla idrar örnekleri alınmıştır. İdrar dansitesi, bir el refraktometresi kullanılarak ölçülmüştür (Atago, URC-NE d 1.000 ~ 1.050, Japonya). Sabah katılımcılardan ilk idrarın orta bölümünden yaklaşık 50 ml idrar alınmış ve Pasteur pipeti aracılığıyla ~ 0,5 mL örnek alınarak refraktometrenin oküler lens camı üzerine yayılmıştır. Laboratuvarın ışık alan bölümünde dansite değeri okunarak kaydedilmiştir.

Verilerin analizi: Tanımlayıcı istatistik yöntemleri ile ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıma uyumları Kolmogorof-Smirnov Testi ile kontrol edilmiştir. Her iki fazda tüm değişkenler için normal dağılımdan sapma önemsiz bulunmuştur ($p > 0.05$). Menstrual döngü esnasında fazlar arasında progesteron, estradiol, idrar spesifik gravite ve total vücut suyundaki değişim için Paired t test kullanılmıştır. Her bir değişken için etki boyutu (effect size) Cohen's d istatistiği ile hesaplanmıştır. Etki boyutu küçük: < 0.20, orta: <0.60, büyük: <1.2, çok büyük: <2.0 ve aşırı: 4.0 olarak sınıflandırılmıştır (Hopkins, 2010). Vücut kompozisyonu değişkenleri üzerine yöntem (DXA ve BIA) ve menstrual döngünün faz etkisi için (MF ve LF) 2 x 2 (Yöntem x Faz) Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA kullanılmıştır. Etki boyutu için kısmi eta kare (η_2) hesaplanmıştır. Kısmi η_2 küçük: < 0.01, orta: <0.06 ve büyük: 0.14 olarak sınıflandırılmıştır (Richardson, 2011). DXA'dan ölçülen ve BIA'dan kestirilen vücut kompozisyonu değişkenleri arasındaki uyum düzeyi Lin'in Concordance korelasyon katsayısı (ρ_c) ile belirlenmiştir (Lin, 1992). Lin'in korelasyon katsayısı ρ_c : < 0.90 "zayıf", 0.90 – 0.95 "orta", 0.95 – 0.99 "yüksek" ve > 0.99 "mükemmel" olarak değerlendirilmiştir (McBride, 2005). DXA'dan ölçülen (referans değer) ve BIA'dan kestirilen vücut kompozisyonu değişkenleri arasındaki tutarlılık alt ve üst sınırları Bland-Altman grafikleme yöntemi ile belirlenmiştir (Bland ve Altman, 1986). DXA'dan ölçülen ve BIA'dan kestirilen vücut kompozisyonu değişkenlerinin farkları ve iki ölçümün ortalamaları arasında ilişki (trend) olup olmadığı Pearson korelasyon katsayısı (r) ile belirlenmiştir. Lin'in Concordance korelasyon katsayısı Excel programında hesaplanmış ve tüm istatistik işlemler SPSS paket programında (Ver. 22.0) yapılmış, $p = 0.05$ yanılma düzeyi kullanılmıştır.

Bulgular

LF'da ölçülen progesteron (9.73 ± 7.26 $nmol.L^{-1}$) ve estradiol (163.33 ± 77.68 $pmol.L^{-1}$) konsantrasyonları MF'da ölçülenden (sırasıyla 0.34 ± 0.28 $nmol.L^{-1}$, 82.92 ± 57.82 $pmol.L^{-1}$) önemli derecede yüksektir (progesteron için $p = 0.000$, ES = 1.28; estradiol için $p = 0.000$, ES = 0.94). İdrar spesifik gravite değerleri MF ve LF'da vücut hidrasyon durumunun benzer olduğunu göstermiştir (sırasıyla SG_{MF} (g/cm^3) = 1.021 ± 0.007 ve SG_{LF} (g/cm^3) = 1.020 ± 0.007; $p = 0.153$, ES = 0.22). Bunun yanında, BIA'dan belirlenen hem TVS (MF için 32.2 ± 4.0 kg, LF için 32.4 ± 3.9 kg; $p = 0.222$, ES = 0.19) hem de TVS% (MF için % 54.6 ± 3.6, LF için % 54.6 ± 3.8; $p = 0.670$, ES = 0.07) fazlar arasında benzer bulunmuştur.

Menstrual döngünün farklı fazlarında DXA ve BIA yöntemi ile ölçülen vücut kompozisyonu değişkenleri Tablo 1'de gösterilmiştir. LF'da ölçülen VA MF'den anlamlı derecede yüksek olmakla beraber ($F_{(1,42)} = 12.4$; $p = 0.001$, kısmi $\eta^2 = 0.23$) bu fark BIA yöntemi için % 0.8, DXA için % 0.7 oranında bir artışı temsil etmektedir. VA üzerinde

yöntem etkisi ve Faz x Yöntem etkileşimi anlamlı bulunmamıştır (sırasıyla $F_{(1,42)} = 0.86$; $p = 0.353$, kısmi $\eta^2 = 0.02$ ve $F_{(1,42)} = 2.47$; $p = 0.124$, kısmi $\eta^2 = 0.06$).

VYY ve YK üzerine menstrual döngünün faz etkisi (sırasıyla $F_{(1,42)} = 0.14$; $p = 0.707$, kısmi $\eta^2 = 0.00$ ve $F_{(1,42)} = 1.08$; $p = 0.305$, kısmi $\eta^2 = 0.06$) anlamlı bulunmamıştır. Buna karşılık hem VYY ($F_{(1,42)} = 129.4$; $p = 0.000$, kısmi $\eta^2 = 0.76$) hem de YK ($F_{(1,42)} = 139.4$; $p = 0.000$, kısmi $\eta^2 = 0.77$) üzerine yöntem etkisi anlamlı bulunmuştur. DXA ile karşılaştırıldığında BIA'dan belirlenen VYY ve YK anlamlı derecede düşüktür. Her bir değişken üzerinde Faz x Yöntem etkisi anlamlı değildir (VYY için ($F_{(1,42)} = 2.50$; $p = 0.121$, kısmi $\eta^2 = 0.06$ ve YK için ($F_{(1,42)} = 2.91$; $p = 0.095$, kısmi $\eta^2 = 0.07$). Halbuki YVK üzerinde hem faz ($F_{(1,42)} = 5.02$; $p = 0.030$, kısmi $\eta^2 = 0.11$) hem de yöntem etkisi ($F_{(1,42)} = 90.81$; $p = 0.000$, kısmi $\eta^2 = 0.68$) anlamlı bulunmuştur. LF'da ölçülen YVK MF'den anlamlı derecede yüksektir. Bununla beraber YVK'daki bu artış BIA için % 0.4, DXA için % 0.9 oranında bir artışı temsil etmektedir. DXA ile karşılaştırıldığında BIA'dan belirlenen YVK anlamlı derecede yüksektir. YVK için Faz x Yöntem etkileşimi anlamlı değildir ($F_{(1,42)} = 1.23$; $p = 0.275$, kısmi $\eta^2 = 0.03$).

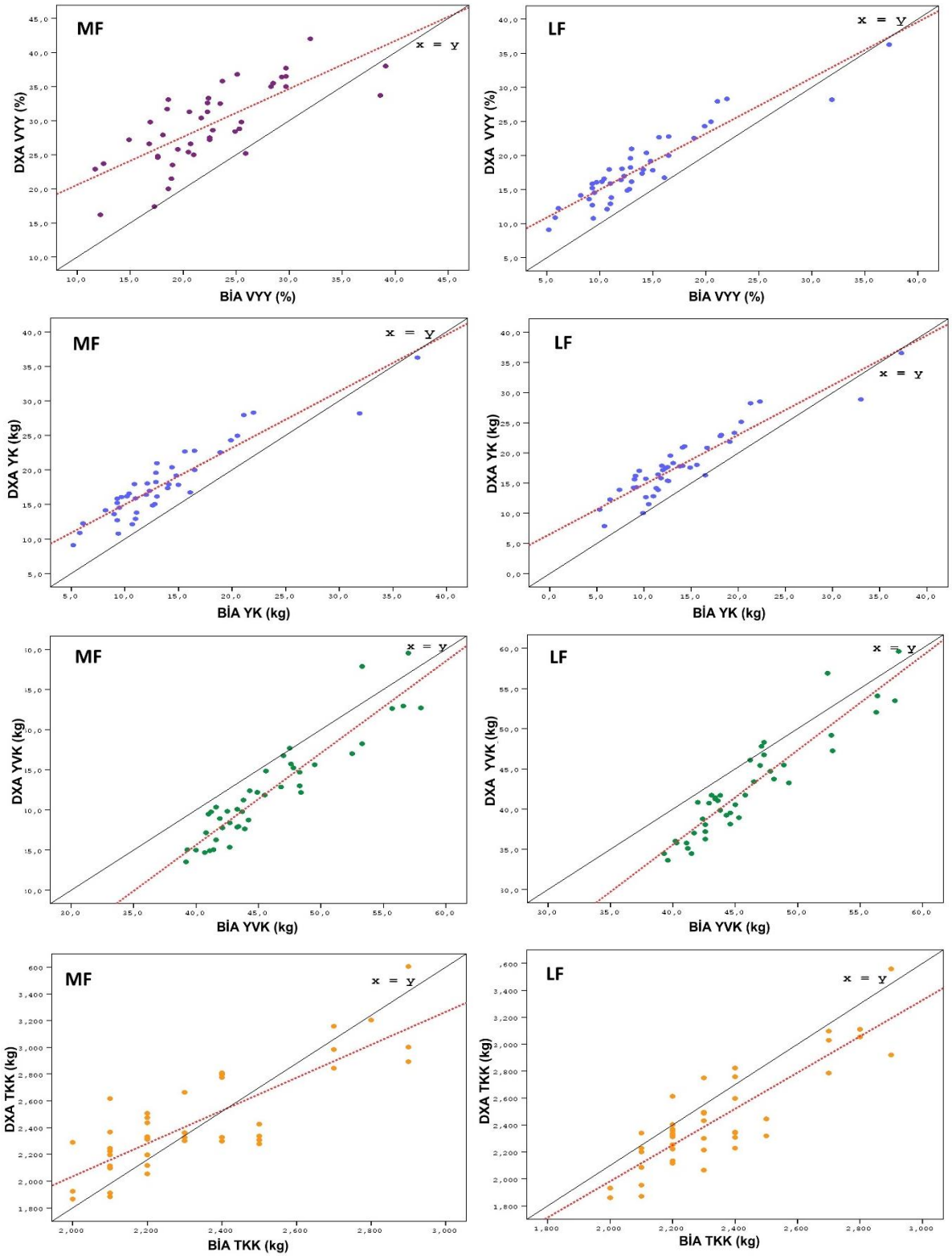
Menstrual döngünün farklı fazlarında TKK benzer bulunmuştur ($F_{(1,42)} = 0.717$; $p = 0.402$, kısmi $\eta^2 = 0.02$). Bununla beraber TKK üzerine yöntem etkisi anlamlıdır ($F_{(1,42)} = 10.2$; $p = 0.003$, kısmi $\eta^2 = 0.20$). DXA'dan ölçülen TKK BIA'dan belirlenenden anlamlı derecede yüksektir. Buna karşılık Faz x Yöntem etkisi anlamlı değildir ($F_{(1,42)} = 1.20$; $p = 0.279$, kısmi $\eta^2 = 0.03$).

Tablo 1. Menstrual döngünün farklı fazlarında DXA ve BIA yöntemi ile ölçülen vücut kompozisyonu değişkenleri ve Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA sonuçları.

			Ana Etki		
	MF	LF	Faz	Yöntem	Faz x Yöntem
VA_{BIA} (kg)	59.3 ± 9.8	59.8 ± 9.9	**0.001**	0.353	0.124
VA_{DXA} (kg)	59.4 ± 9.8	59.8 ± 10.0			
VYY_{BIA} (%)	22.4 ± 6.1	22.5 ± 6.1	0.707	**0.000**	0.121
VYY_{DXA} (%)	29.6 ± 5.5	29.4 ± 5.8			
YK_{BIA} (kg)	13.7 ± 6.1	13.9 ± 6.3	0.305	**0.000**	0.095
YK_{DXA} (kg)	18.0 ± 5.4	18.0 ± 5.6			
YVK_{BIA} (kg)	45.7 ± 5.1	45.9 ± 4.9	**0.030**	**0.000**	0.275
YVK_{DXA} (kg)	42.1 ± 6.2	42.5 ± 6.2			
TKK_{BIA} (kg)	2.32 ± 0.26	2.33 ± 0.24	0.402	**0.003**	0.279
TKK_{DXA} (kg)	2.43 ± 0.38	2.43 ± 0.37			

VA: vücut ağırlığı, VYY: vücut yağ yüzdesi, YK: yağ kütlesi, YVK: Yağsız vücut kütlesi, TKK: Toplam kemik kütlesi, BIA: Bioelektrik impedans yöntemi, DXA: Dual enerji x-ray absorpsiometresi yöntemi

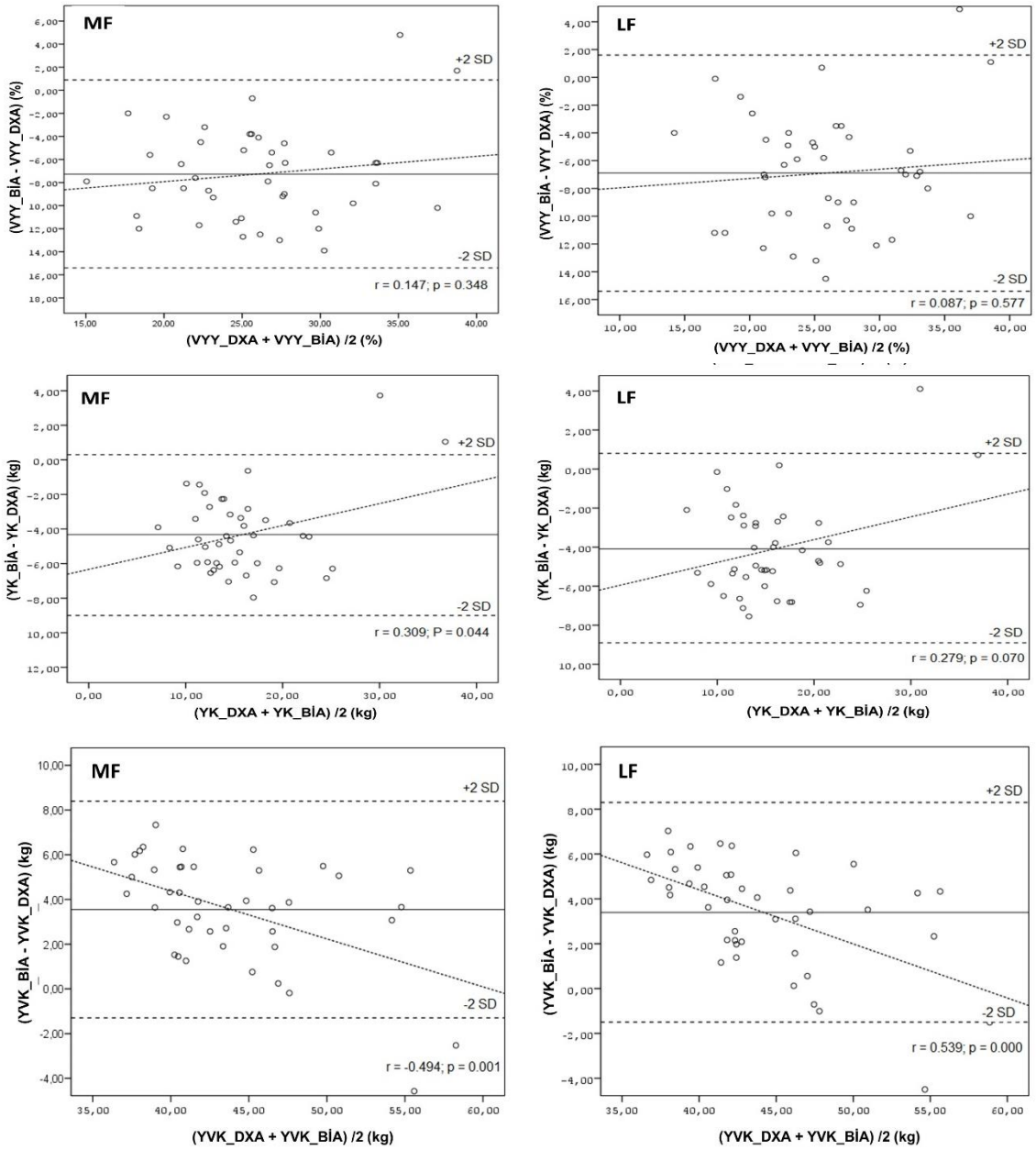
MF ve LF'da DXA'dan ölçülen ve BIA'dan belirlenen VYY, YK, YVK ve TKK arasındaki uyum düzeyleri (strength-of-agreement) Şekil 1'de gösterilmiştir. Her iki fazda tüm değişkenler için Lin'in korelasyon katsayıları (ρ_c) < 0.90 zayıf (poor) hesaplanmıştır (MF'de: VYY için ρ_c = 0.426, YK için ρ_c = 0.719, YVK için ρ_c = 0.760, ve TKK ρ_c = 0.729; LF'de: VYY için ρ_c = 0.446, YA için ρ_c = 0.732, YVK için ρ_c = 0.763, ve TKK ρ_c = 0.848).

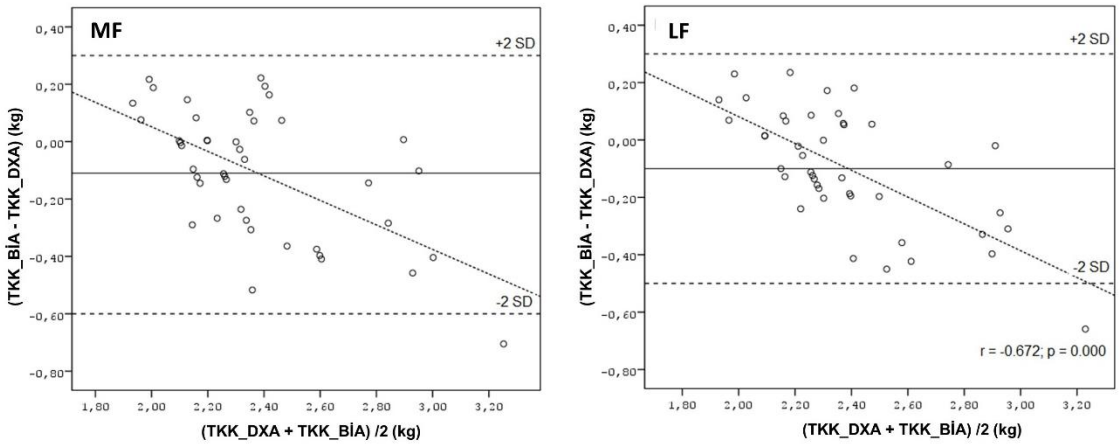


Şekil 1. Menstrual döngünün MF ve LF'da DXA ile ölçülen ve BIA ile belirlenen vücut kompozisyonu değişkenlerinin uyum düzeyi. x = y: Bire bir çizgisi, kesikli çizgi: iki yöntem arasındaki uyum düzeyi.

Menstrual döngünün MF ve LF'da DXA ile ölçülen ve BIA ile belirlenen vücut kompozisyonu değişkenleri için tutarlık alt ve üst sınırları Şekil 2'de gösterilmiştir. Menstrual döngü sırasında DXA ve BIA arasındaki fark (hata) ortalamaları her iki fazda da BIA'nın DXA'ya göre VYY, YK ve TKK'yı düşük, YVK'yı yüksek kestirdiğini

göstermektedir (Şekil 2). Her iki fazda DXA'dan ölçülen ve BIA'dan kestirilen VYY farkları ve ortalamaları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (Şekil 2). Bir başka deyişle BIA'dan kestirilen VYY değerleri için hata varyansı sabittir (homoscedastic data). Bu bulgu DXA ve BIA VYY değerleri arasındaki farkların (hatanın) vücut yağlılık düzeyinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Buna karşılık LF'nin aksine MF'de YK için DXA'dan ölçülen ve BIA'dan kestirilen YK farklarında anlamlı pozitif ilişki (trend) saptanmıştır (Heteroscedastic data). Dahası her iki fazda da DXA'dan ölçülen ve BIA'dan kestirilen hem YVK hem de TKK farkları için anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır (Şekil 2). Bu bulgular her iki fazda DXA'dan ölçülen ve BIA'dan kestirilen hem YVK hem de TKK değerleri arasındaki farkların (hatanın) ölçüm değerlerinin boyutuna bağlı olduğunu göstermektedir (Heteroscedasticity).





Şekil 2. Menstrual döngünün MF ve LF'da DEXA ile ölçülen ve BIA ile belirlenen vücut kompozisyonu değişkenleri için Bland-Altman grafikleme ile gösterilen tutarlık sınırları. Sürekli çizgi: Hata (fark) ortalaması, Kesintili çizgiler: Alt ve üst tutarlık sınırları, Noktalı çizgi: Hata (fark) değerleri ve ortalama (DEXA + BIA) /2) değerleri arasındaki trend.

Sonuç

Bu çalışmada menstrual döngünün farklı fazlarında altın standart yöntem olan DXA ile karşılaştırarak ayaktan ayağa BIA teknolojisiyle belirlenen vücut kompozisyonunun geçerliği ve menstrual döngü esnasında vücut kompozisyonunda meydana gelen değişimler değerlendirilmiştir. Her iki yöntemle ölçülen VA benzerdir. DXA ile karşılaştırıldığında BIA'dan kestirilen VYY, YK ve TKK anlamlı derecede düşük, YVK anlamlı derecede yüksektir. Buna karşılık tüm değişkenler için Faz x Yöntem etkileşim istatistiğinin anlamlı olmaması ($p>0.05$) her iki fazda da yöntemler arasındaki farkın aynı düzeyde olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Ek olarak BIA'dan kestirilen vücut kompozisyonu değişkenlerinin DXA'dan ölçülen değerlerle arasındaki Lin'in korelasyon katsayıları MF için 0.426 - 0.760, LF için 446-0.848 aralığında olması $BIA_{(A-A)}$'nın kestirim değerlerinin DXA ile uyum düzeyinin zayıf olduğunu göstermektedir (Şekil 1). Benzer şekilde Bland-Altman grafikleme DXA'dan ölçülen YVK ve TKK değerleri ile $BIA_{(A-A)}$'dan kestirilen YVK ve TKK değerleri arasındaki farkların ortalama değerler ile anlamlı negatif ilişki (trend) içinde olduğunu göstermiştir (Şekil 2). Bu bulgular $BIA_{(A-A)}$'nın YVK ve TKK'nin düşük değerleri için büyük, büyük değerleri için küçük kestirim hatasına sahip olduğunu göstermektedir.

Menstrual döngünün farklı fazlarında VA ve YVK hariç diğer vücut kompozisyonu değişkenleri benzer bulunmuştur (Tablo 1). Her ne kadar LF'de ölçülen VA ve YVK MF'de ölçülenden anlamlı derecede yüksekse de bu değişim % 1'den azdır. Her iki değişken için Faz x Yöntem etkileşiminin anlamlı olmaması her iki yöntemde de fazlar arasındaki farkın aynı düzeyde olduğunu gösterir. Bu çalışmanın bulguları menstrual döngünün her iki fazında ayaktan ayağa BIA'dan belirlenen vücut kompozisyonunun DXA ile uyumunun zayıf ve geçerliğinin düşük olduğunu ve menstrual döngünün vücut kompozisyonu üzerinde önemli etkisi olmadığını göstermiştir.

Kaynaklar

Houska CL, Kemp JD, Niles JS et al. Comparison of body composition measurements in lean female athletes. *Int J Exerc Sci*. 2018;11(4):417-24.

Day K, Kwok A, Evans A et al. Comparison of a bioelectrical impedance device against the reference method dual energy x-ray absorptiometry and anthropometry for the evaluation of body composition in adults. *Nutrients*. 2018;10:10(10).

Gagnon C, Ménard J, Bourbonnais A et al. Comparison of foot-to-foot and hand-to-foot bioelectrical impedance methods in a population with a wide range of body mass indices. *Metab Syndr Relat Disord*. 2010;8(5):437-41.

Dittmar M. Comparison of bipolar and tetrapolar impedance techniques for assessing fat mass. *Am J Hum Biol*. 2004;16(5):593-7.

Kyle UG, Bosaeus I, De Lorenzo AD, Deurenberg P, Elia M, Gómez JM, Heitmann BL, Kent-Smith L, Melchior JC, Pirlich M, Scharfetter H, Schols AM, Pichard C; Composition of the ESPEN Working Group. Bioelectrical impedance analysis--part I: review of principles and methods. Clin Nutr. 2004 Oct;23(5):1226-43

Hopkins, W. G. (2010). Linear models and effect magnitudes for research, clinical and practical applications. *Sportscience*, *14*(1), 49-57.

Lin LI. Assay validation using the concordance correlation coefficient. *Biometrics*, 1992;48:599–604.

McBride GB. A proposal for strength-of-agreement criteria for Lin's Concordance Correlation Coefficient. NIWA Client Report. 2005;HAM2005-062.

Richardson JT. Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational Research Review*. 2011;6(2), 135-47.

Bland JM, Altman D. Statistical methods for assessing agreement between two methods of clinical measurement. *The lancet*. 1986;*327*(8476):307-10.

N. Hall, C. White, and A.J. O'Sullivan The relationship between adiponectin, progesterone, and temperature across the menstrual cycle (J. Endocrinol. Invest. 32: 279-283, 2009.

Long V, Short M, Smith S, Sénéchal M, Bouchard DR. Testing Bioimpedance to Estimate Body Fat Percentage across Different Hip and Waist Circumferences. J Sports Med (Hindawi Publ Corp). 2019 Jun 11;2019:7624253. doi:10.1155/2019/7624253.

Lukaski HC, Bolonchuk WW. Estimation of body fluid volumes using tetrapolar bioelectrical impedance measurements. *Aviat Space Environ Med.* 1988;59:1163–9.

Burrup R, Tucker LA, LE Cheminant JD, Bailey BW. Strength training and body composition in middle-age women. J Sports Med Phys Fitness. 2018 Jan-Feb;58(1-2):82-91.

Sanfilippo J, Krueger D, Heiderscheit B, Binkley N. Dual-Energy X-Ray Absorptiometry Body Composition in NCAA Division I Athletes: Exploration of Mass Distribution. Sports Health. 2019 Sep/Oct;11(5):453-460.

Mathisen TF, Heia J, Raustøl M, Sandeggen M, Fjellestad I, Sundgot-Borgen J. Physical health and symptoms of relative energy deficiency in female fitness athletes. Scand J Med Sci Sports. 2019 Oct 8. doi: 10.1111/sms.13568.

Beavers KM, Ambrosius WT, Rejeski WJ, Burdette JH, Walkup MP, Sheedy JL, Nesbit BA, Gaukstern JE, Nicklas BJ, Marsh AP. Effect of Exercise Type During Intentional Weight Loss on Body Composition in Older Adults with Obesity. Obesity (Silver Spring). 2017 Nov;25(11):1823-1829.

Dimova R, Tankova T, Kirilov G, Chakarova N, Grozeva G, Dakovska L. Endothelial and Autonomic Dysfunction at Early Stages of Glucose Intolerance and in Metabolic Syndrome. Horm Metab Res. 2019 Sep 17. doi: 10.1055/a-0972-1302.

Ponti F, Plazzi A, Guglielmi G, Marchesini G, Bazzocchi A. Body composition, dual-energy X-ray absorptiometry and obesity: the paradigm of fat (re)distribution. BJR Case Rep. 2019 Mar 14;5(3):20170078. doi: 10.1259/bjrcr.20170078.

Lima RM, de Oliveira RJ, Raposo R, Neri SGR, Gadelha AB. Stages of sarcopenia, bone mineral density, and the prevalence of osteoporosis in older women. Arch Osteoporos. 2019 Mar 13;14(1):38.

Heyward VH, Wagner DR. Applied Body Composition Assessment. Human Kinetics, Champaign, IL pp: 87-98, 2004.

Tomazo-Ravnik T, Jakopič V. Changes in total body water and body fat in young women in the course of menstrual cycle. Int J Anthropol 21(1):55-60, 2006.

White CP, Hitchcock CL, Vigna YM, Prior JC. Fluid retention over the menstrual cycle: 1-year data from the prospective ovulation cohort. Obstet Gynecol Int 2011.

SB313

FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN SOMATOTİP VE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ: SİVAS İLİ ÖRNEĞİ

***[1]Sercan ACAR*, [2]Başak KOCA ÖZER**

[1]Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, SİVAS
[2]Ankara Üniversitesi, ANKARA

Email : *sercanacar@cumhuriyet.edu.tr, bkozer@ankara.edu.tr*

Introduction and Purpose: One of the factors that are effective in shaping the physical structure is also sport. The shaping of the body structure, physical development, formation and development of motor skills are ensured, when an individual started a sports branch at an early age. The aim of this study is to assess the somatotype and anthropometric characteristics of male and female athletes in the sport branches of wrestling, taekwondo, football and athletics in Sivas.

Method: In this study, anthropometric measurements (weight, height, lower leg length, arm length, arm span, elbow width, knee width, supraspinale, subscapular, triceps and calf skinfold thickness, biceps circumference, calf circumference and bust height) on 316 elite athletes (285 males-31 females) between aged 10 and 25 years were taken in accordance with International Biological Program protocols and somatotypes were determined according to the Heath-Carter method. The data obtained were evaluated with SPSS 20 program. Kolmogorov-Smirnov test was used to determine whether the data was distributed normally and showed normal distribution at $p < 0.05$ significance level and independent sample t test and one-way analysis of variance were applied. Pearson Correlation analysis was used to test the relationship between variables.

Results: According to the obtained data, it was determined that the average somatotype of young male wrestlers was 2.99-4.14-1.73, young male taekwondo players were 1.05-2.77-2.98, young male soccer players were 0.73-3.00-3.21 and young male athletes were 0.35-2.17-3.47 (endomorphic - mesomorphic - ectomorphic).

Conclusion: Among the sport branches, it was found that wrestlers had more mesomorphic structure (as it is a sport requiring weight and strength), while football players, taekwondo players and athletes had more ectomorphic somatotype structure.

Keywords: Somatotype, anthropometric, sportsman, Sivas

Giriş

Spor ve fiziksel aktivite, cinsiyet ve yaş gözetmeksizin tüm bireylerin vücut kompozisyonunu ve fiziki yapının şekillenmesini etkileyen bir faaliyettir. Özellikle küçük yaşlarda başlatılan spor etkinlikleri kişinin ilerideki vücut yapısını ve performansını öngörmemize yardımcı olur. Bir spor branşında gösterilen performans temelde sporcunun cinsiyeti, yaşı ve vücut yapısıyla doğrudan bir ilişki içerisinde gözükür (Kayserilioğlu, Metin, Güler, 1996; 28). Bu ilişki kuvvet üretimi ve kas gücünü temsil etmektedir. Kuvvet üretimi fiziki kurallara bağımlıdır. Bireyin kas gücü ise yapılan çalışmaların zorluk derecesinden ve sürekliliğinden etkilenmektedir (Nicolay, Walker, 2005; 606). Düzenli ve sürekli yapılan spor da vücut bileşimi, kas gücü ve motor becerileri gibi değişkenleri etkileyerek bireyin maksimum başarı elde etmesinde odak noktası olmuştur (Fry, Kraemer, 1991; 127; Maud ve Foster, 1995; 206; Young, Wilson, Byrne, 1999; 285). Bu durumu oluşturmak için de farklı kategorilerdeki

sporcuların performans kriterleri tespit edilip, yetenek seçimi bu doğrultuda gerçekleştirilmelidir (Tutkun, Eyuboğlu ve Ağaoğlu, 2006). Sporcunun maksimum başarıya ulaşabilmesi için diğer bir etken ise sporcunun belirli hatlarda vücut tipinin olması gerekmektedir. Örneğin kaslı ve uzun vücut hatlarına (somatotip) sahip bireylerin basketbol, atletizm ve yüzme gibi branşlarda başarılı olma şansı yüksektir. Yağlı ve kaslı olup orta hatlarda vücut yapısına (somatotip) sahip bireylerin ise halter, güreş ve boks gibi branşlarda başarılı olma şansları fazladır. Bazı spor branşları belirgin bir şekilde farklı vücut yapılarına sahip olabilirken, bazıları da sporcu olmayanlarla karşılaştırıdığında belirgin şekilde birbirine benzer olabilir (Carter ve Heath, 1990).

Antropometri, insanın fiziksel yapısının metrik olarak değerlendirilmesi ile bireyin fiziksel aktivite/spor durumunun değerlendirilmesinde ölçüt kabul edilen kriterler arasındadır. Somatotip ise insan vücut kompozisyonunu ve şeklini kategorize eden fiziksel bir sınıflandırma metodudur (Duquet ve Carter, 2009; 54) ve sporcuların fiziki yapılarının belirlenmesi ve farklı spor dallarıyla karşılaştırması hakkında bilgi edinilebilir.

Son yüzyılda dünyada ve özellikle ülkemizde, spora verilen değerin artması bireylerin erken yaşta farklı branşlarda sportif aktivitelerde bulunmasına neden olmuştur. Çalışmamızın amacı Sivas ilinde yaşayan güreş, tekvando, futbol ve atletizm dallarındaki erkek ve kadın sporcuların antropometrik (fiziki) özelliklerinin ve somatotiplerinin değerlendirilmesidir.

Yöntem

Çalışmanın etik onayı Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 12.10.2017 tarih ve 60263016-050.06 sayılı izin alınarak sağlanmış ve Sivas Gençlik ve İl Spor Müdürlüğü'nden alınan ilgili kurum izinleri neticesinde yürütülmüştür. 18 yaşından küçük bireylerin ailelerden onam alınmış, çalışmaya katılmak istemeyen sporcular çalışmaya dahil edilmemiştir. Örneklem grubu Sivas Demirspor, Sivas Ahmet Ayık Spor Lisesi, Sivas Belediyespor, Yolspor ve Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden seçilmiştir.

Sporcular branşlarına göre küçük (10-12 yaş), yıldız (11-15 yaş), genç (15-18 yaş) ve büyük (18-21 yaş) olarak yaş kategorilerine ayrılmıştır. Güreş (serbest stil) branşından 86 erkek birey, tekvando branşından 43 birey (23 erkek-20 kadın), futbol branşından 161 erkek birey ve atletizm (uzun mesafe koşucusu) branşından ise 26 birey (15 erkek-11 kadın) olmak üzere 10-21 yaş arası 316 elit sporcu (285 erkek-31 kadın) üzerinden antropometrik ölçümler (ağırlık, boy, altbacak uzunluğu, tümkol uzunluğu, kulaç genişliği, dirsek genişliği, diz genişliği, supraspinale, subscapular, triceps ve baldır deri kıvrımı kalınlıkları (DKK), gevşek ve kasılı biceps çevresi, baldır çevresi ve büst yüksekliği) International Biological Programme protokollerine (Lohman, Roche ve Martorell, 1988) uygun bir şekilde alınmış ve somatotipleri Heath-Carter yöntemine göre belirlenmiştir. Elde edilen veriler, SPSS 20 programı ile değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde normal dağılım gösterdiği belirlenmiş, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasında ilişki olup olmadığını test etmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Güreşçilerin yaş kategorileri bir önceki yaş kategorisi ile test edilmiştir. Güreşçiler yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde yaşla birlikte antropometrik değerlerin artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Küçüklerin ağırlık ortalaması 46.87 ± 12.99 kg iken, yıldızların, 66.49 ± 17.66 kg, gençlerin 75.58 ± 15.43 kg ve büyük yaş grubunun ise 81.8 ± 11.89 kg'dır. Boy ortalamaları sırasıyla küçüklerin 1503.58 ± 117.3 mm, yıldızların 1666.78 ± 81.67 mm, gençlerin 1684.2 ± 44.19 mm ve büyüklerin ise 1713.54 ± 67.48 mm olarak tespit edilmiştir. Küçük-yıldız yaş

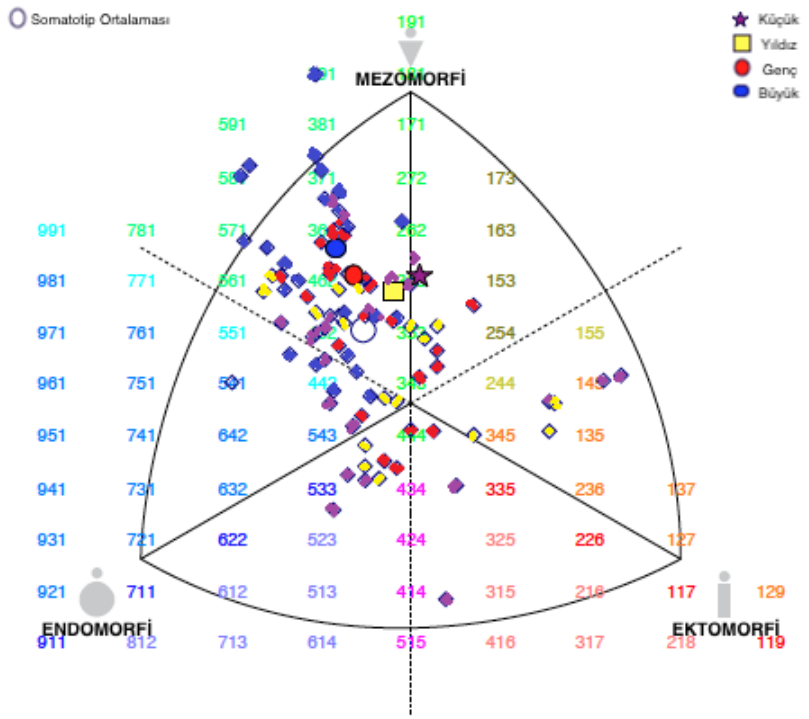
grubunda baldır deri kıvrımı kalınlığı (dkk); yıldız-genç yaş grubunda triceps dkk; genç-büyük yaş kategorisinde ise tümkol uzunluğu, subscapular dkk ve dirsek genişliği hariç diğer ölçümlerde yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık vardır (*p<0,001)* (Tablo 1).

Tablo1: Güreşçilerde yaş gruplarına ve cinsiyetlere göre antropometrik ölçümlerin tanımlayıcı istatistikleri

Yaş Kategorisi	**Küçük n:25**		**Yıldız n:16**		**Genç n:21**		**Büyük n:24**	
	Ort.	**S.S.**	**Ort.**	**S.S.**	**Ort.**	**S.S.**	**Ort.**	**S.S.**
Ağırlık	46.87	12.99	66.49**	17.66	75.58**	15.43	81.8**	11.89
Boy	1503.58	117.3	1666.78**	81.67	1684.2**	44.19	1713.54**	67.48
Altbacak Uzunluğu	477.45	38.93	518.82**	27.98	523.86**	21.93	533.04**	27.35
Kulaç Genişliği	1440.17	216.8	1688.78**	104.5	1712.99**	49.04	1747.14**	105.4
Tümkol Uzunluğu	725.04	71.01	781.95**	66.2	830.21**	32.84	827.59	49.75
Supraspinale DKK	9.08	3.03	8.73**	3.49	10.24**	0.21	9.89**	1.71
Subscapular DKK	9.39	2.61	9.75**	2.11	10.24**	0.16	10.27	0.2
Büst Yüksekliği	793.67	61.7	887.8**	44.4	900.57**	27.03	896.13**	39.5
Biceps Çevresi (G)	22.78	3.07	27.99**	3.67	28.52**	3.83	31.58**	3.65
Biceps Çevresi (K)	26.61	4.22	32.47**	4.19	34.43**	4.34	35.44**	3.69
Triceps DKK	6.83	4.52	9.27**	2.88	9.27	2.77	8.73**	3.44
Dirsek Genişliği	55.06	8.89	61.06**	7.44	58.96**	3.44	59.07	9.11
Diz Genişliği	84.35	10.09	96.97**	9.43	90.54**	10.09	86.78**	5.16
Baldır DKK	7.29	4.37	7.19	4.45	6.02**	4.64	2.07**	3.29
Baldır Çevresi	30.77	3.99	33.92**	4.27	35.27**	3.96	36.29**	2.89

**p<0,05, **p<0,001 One way Anova*

Güreşçilerin somatokart dağılımları incelendiğinde, küçük yaş grubu 2.78-4.58-2.42 (endomorfik mezomorf); yıldız yaş grubu 2.82-4.48-1.97 (endomorfik mezomorf); genç yaş grubu 2.99-4.14-1.73 (endomorfik mezomorf) ve büyük yaş grubu 2.92-4.25-1.19 (endomorfik mezomorf)'dur (Grafik 1).



Grafik 6:Güreşçilere ait somatokart dağılımı

Tekvandocuların yaş kategorileri bir önceki yaş kategorisi ile test edilmiştir. Tekvandocular yaş gruplarına ve cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde yaş ile birlikte her iki cinsiyette de antropometrik ölçümlerde yükselme olduğu tespit edilmiştir. Yıldız erkeklerin ağırlık ortalaması 45.99±10.18 kg iken genç erkeklerin ağırlık ortalaması 54.55±2.79 kg ve büyük erkeklerin 55.5±2.7 kg; yıldız kızların ağırlık ortalaması 41.25±11.06 kg iken genç kızların ağırlık ortalaması 55.1±4.78 ve büyük kızların 53.31±3.66 kg'dır. Yıldız erkeklerin boy ortalaması 1562.6±126 mm iken genç erkeklerin boy ortalaması 1634.3±25.64 mm ve büyük erkeklerin 1660.7±34.65 mm'dir. Yıldız kızların boy ortalaması 1522.33±116.33 mm iken genç kızların boy ortalaması 1646.8±58.35 mm iken büyük kızların 1607.83±43.11 mm'dir.

İstatistiksel olarak gruplar arasında erkeklerde ağırlıkta, kulaç genişliğinde, tüm kol uzunluğunda, büst yüksekliği, gevşek biceps çevresi ve baldır çevresinde anlamlı bir farklılık vardır (*p<0,05).* Kızlarda ağırlık, boy, kulaç genişliği, tüm kol uzunluğu, büst yüksekliği, gevşek biceps çevresi ve baldır çevresinde anlamlı bir farklılık vardır (*p<0,05).* Yaş grupları açısından yıldız ve gençlerde anlamlı bir farklılık yoktur. Büyüklerde boy ve tüm kol uzunluğunda anlamlı bir farklılık vardır. (*p<0,05).* Erkeklerde yıldız-genç arasında baldır çevresinde (*p<0,001)* anlamlı bir farklılık vardır. (*p<0,05).* Kızlarda yıldız-genç arasında ağırlık, altbacak uzunluğu, kulaç genişliği, tümkol uzunluğu, büst yüksekliği, gevşek biceps çevresi ve baldır çevresinde anlamlı bir farklılık vardır. (*p<0,05).*

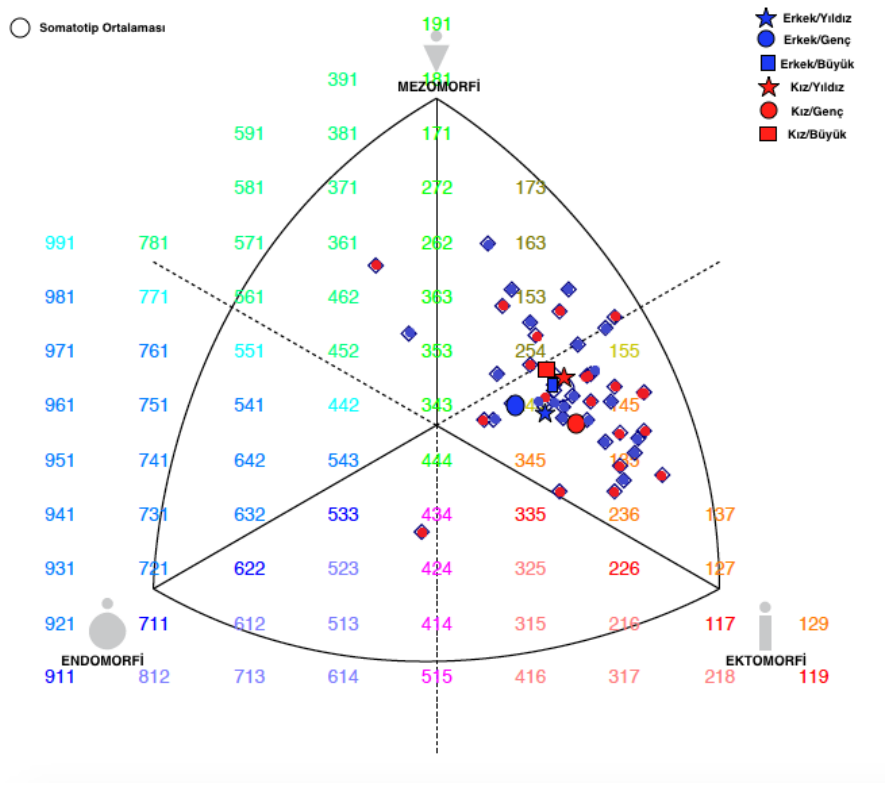
Tablo 2: Tekvandocularda yaş gruplarına ve cinsiyetlere göre antropometrik ölçümlerin tanımlayıcı istatistikleri

	Erkek			**Kız**			
Yaş	**Yıldız n:10**	**Genç n:6**	**Büyük n:7**	**Yıldız n:9**	**Genç n:5**	**Büyük n:6**	***P (b)***

Kategorisi	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.	Ort.	S.S.	
Ağırlık	45.99	10.18	54.55*	2.79	55.5	2.07	41.25	11.6	55.1*	4.78	53.31	3.66	*0.229*
Boy	1562.6	126	1634.3	25.64	1660.7	34.65	1522.33	116.33	1646.8*	58.35	1607.83	43.11	**0.032*
Altbacak Uzunluğu	503.3	59.81	531.17	19.05	522.71	23.19	479.222	51.67	539.6	32.005	510.5	26.56	*0.395*
Kulaç Genişliği	1509.1	109.8	1610*	30.72	1639.1	42.63	1481.33	89.45	1612.8*	48.09	1590.67	43.88	*0.069*
Tümkol Uzunluğu	736.3	75.65	792*	22.21	806.43	23.7	688.556	77.90	787*	27.26	759.5	32.37	**.012*
Supraspinale DKK	0.74	0.14	3.95	4.72	4.78	4.97	0.7	0.1	2.64	4.171	3.Eyl	4.842	*0.752*
Subscapular DKK	3.53	4.46	6.91	4.81	6.12	4.95	1.78	3.08	4.48	5.03	5.55	5.09	*0.84*
Büst Yüksekliği	819.6	38.98	860.5*	24.56	880.85	24.86	798.67	57.4	866*	17.98	870.5	20.92	*0.438*
Biceps Çevresi (G)	232.4	16.74	249.83*	14.52	263.57	19.64	216.67	21.61	251.6*	9.34	246.67	16.66	*0.126*
Biceps Çevresi (K)	262.1	23.75	277	10.01	276.57	9.48	245.78	30.97	271.6	11.41	276.17	17.06	*0.958*
Triceps DKK	0.69	0.12	0.65	0.13	0.78	0.14	0.64	0.15	0.78	0.08	3.23	6.35	*0.327*
Dirsek Genişliği	100.27	148.9	52.5	1.49	54.91	3.89	51.84	4.41	51.95	2.35	53.99	5.87	*0.741*
Diz Genişliği	82.85	6.01	81.89	2.08	81.78	4.09	77.78	8.01	71.64	12.13	79.84	9.18	*0.635*
Baldır DKK	0.66	0.18	0.76	0.12	0.81	0.09	0.67	0.17	0.78	0.13	0.7	0.11	*0.063*
Baldır Çevresi	313	14.4	346*	10.04	347.29	15.5	297.6	33.65	346.8*	15.99	332.7	13.71	*0.101*

**p<0,05, ***p<0,001, One Way Anova*

Tekvandocuların somatokart dağılımları incelendiğinde, yıldız erkeklerin somatotipi 0.41-2.96-3.51 (Mezomorfik Ektomorf), genç erkeklerin somatotipi 1.05-2.77-2.98 (Mezomorfik Ektomorf), büyük erkeklerin 0.97-2.89-3.29 (Mezomorfik Ektomorf); yıldız kızların somatotipi 0.2-2.51-3.93 (Mezomorfik Ektomorf), genç kızların somatotipi 0.68-1.96-3.14 (Mezomorfik Ektomorf), büyük kızların 1.23-2.78-2.73 (Ektomorfik Mezomorf)'dür.



Grafik 2: Tekvandoculara ait somatotip dağılımı

Futbolcuların yaş gruplarına ilişkin antropometrik ölçümler değerlendirildiğinde yıldız erkeklerin ağırlık ortalaması 56.42±6.59 kg iken genç erkeklerin ağırlık ortalaması 66.27±6.94 kg. Yıldız erkeklerin boy ortalaması 1689.9±63.64 mm iken genç erkeklerin boy ortalaması 1755.5±63.76 mm'dir. İstatistiksel olarak gruplar arasında ağırlık, boy, altbacak uzunluğu, kulaç genişliği *(p<0,001),* supraspinale dkk, subscapular dkk, büst yüksekliği *(p<0,001),* gevşek ve kasılı biceps çevresi *(p<0,001)*, triceps dkk, diz genişliği *(p<0,001)* ve baldır dkk'da anlamlı bir farklılık vardır *(p<0,05)* (Tablo 3). Atletlerin cinsiyetlere göre antropometrik özellikleri değerlendirildiğinde erkeklerin ağırlık ortalamaları 61.9±4.21 kg, kızların 59.54±3.32 kg; erkeklerin boy ortalamaları 1730.2±35.28 mm, kızların 1692.8±58.24 mm olarak tespit edilmiştir. Cinsiyetler arasında altbacak uzunluğunda anlamlı bir farklılık vardır *(p<0,05)* (Tablo 3).

Tablo 3: Futbolcularda ve atletlerde yaş gruplarına ve cinsiyetlere göre antropometrik ölçümlerin tanımlayıcı istatistikleri

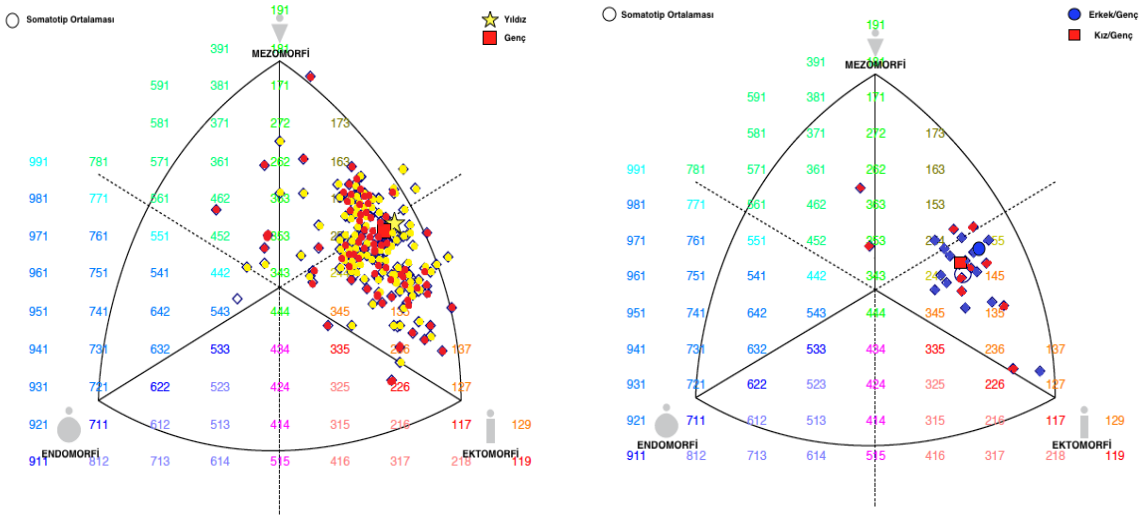
Futbol	**Yaş Grupları**	**Ort.**	**S.S.**	**Atletizm**	**Yaş Grupları**	**Ort.**	**S.S.**
Ağırlık	Yıldız (83)	56.42	6.59	Ağırlık	Erkek (15)	61.9	4.21
	Genç (78)	66.27**	6.94		Kız (11)	59.54	3.32
Boy	Yıldız (83)	1689.9	63.64	Boy	Erkek (15)	1730.2	35.28
	Genç (78)	1755.5**	63.76		Kız (11)	1692.8	58.24
Altbacak	Yıldız (83)	520.78	37.84	Altbacak	Erkek (15)	560.2	32.95

Uzunluğu	Genç (78)	545.32**	47.25	Uzunluğu	Kız (11)	523.27*	37.44
Kulaç	Yıldız (83)	1662.3	83.29	Kulaç	Erkek (15)	1618.1	58.61
Genişliği	Genç (78)	1722.9**	113.2	Genişliği	Kız (11)	1626.8	52.64
Tümkol	Yıldız (83)	806.66	32.81	Tümkol	Erkek (15)	825.53	31.25
Uzunluğu	Genç (78)	814.58	41.64	Uzunluğu	Kız (11)	807	34.86
Supraspinale	Yıldız (83)	1.37	2.43	Supraspinale	Erkek (15)	0.7	0.11
DKK	Genç (78)	2.76*	3.9	DKK	Kız (11)	2.3	3.9
Subscapular	Yıldız (83)	1.09	1.75	Subscapular	Erkek (15)	3.8	4.56
DKK	Genç (78)	3.85**	4.41	DKK	Kız (11)	2.38	3.84
Büst	Yıldız (83)	876.54	34.57	Büst	Erkek (15)	903.67	27.43
Yüksekliği	Genç (78)	914.58**	47.48	Yüksekliği	Kız (11)	902.09	15.86
Biceps	Yıldız (83)	251.48	18.78	Biceps	Erkek (15)	263.33	20
Çevresi (G)	Genç (78)	269.36**	18.67	Çevresi (G)	Kız (11)	257.45	17.17
Biceps	Yıldız (83)	287.31	22.19	Biceps	Erkek (15)	290.47	16.56
Çevresi (K)	Genç (78)	303.62**	20.29	Çevresi (K)	Kız (11)	278.82	13.78
Triceps	Yıldız (83)	0.6	0.13	Triceps	Erkek (15)	0.57	0.13
DKK	Genç (78)	2.24*	4.8	DKK	Kız (11)	0.52	0.12
Dirsek	Yıldız (83)	62.12	3.67	Dirsek	Erkek (15)	53.11	6.39
Genişliği	Genç (78)	63.4	7.64	Genişliği	Kız (11)	53.24	5.53
Diz	Yıldız (83)	82.98	7.04	Diz	Erkek (15)	86.58	5.49
Genişliği	Genç (78)	87.78**	7.03	Genişliği	Kız (11)	83.54	5.57
Baldır	Yıldız (83)	1.3	2.47	Baldır	Erkek (15)	0.62	0.07
DKK	Genç (78)	2.56*	3.88	DKK	Kız (11)	0.56	0.11
Baldır	Yıldız (83)	351.1	20.19	Baldır	Erkek (15)	351.87	20
Çevresi	Genç (78)	356.3	42.08	Çevresi	Kız (11)	357.09	23.6

**p<0,05, **p<0,001, Bağımsız örneklem T testi*

Futbolcuların somatokart dağılımları incelendiğinde, yıldızların somatotipi 0.19-3.02-3.74 (Mezomorfik Ektomorf) ve gençlerin somatotipi 0.73-3.00-3.21 (Mezomorfik Ektomorf)'dir (Grafik 3). Atletlerin somatotip dağılımı

değerlendirildiğinde, erkeklerin 0.35-2.17-3.47 (Mezomorfik Ektomorf), kızların ise 0.48-2.48-3.17 (Mezomorfik Ektomorf)'dir (Grafik 3).



Grafik 3: Futbolculara ve atletlere ait somatotip dağılımı

Tartışma ve Sonuç

Araştırmamız sonucunda güreşçiler yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde yaşla birlikte antropometrik değerlerin artış gösterdiği gözlemlenmiştir. Jafari ve ark. (2016) 16-19 yaş arası İranlı genç elit güreşçilerin antropometrik profili ve biyo-motor yetenekleri üstünde yaptığı araştırmada vücut ağırlık ortalamalarının 66.7 kg, boy uzunluklarının 173.2 cm, büst yüksekliğinin 88.53 cm, kulaç genişliğinin 174,4 cm ve kasılı biceps çevresinin ise 28.7 cm olduğunu tespit etmiştir. Araştırmamızda genç kategorisindeki güreşçilerle karşılaştırıldığında vücut ağırlığının 75.5 kg, boy uzunluğunun 168.4 cm ve kulaç genişliğinin de 171.2 cm ve kasılı biceps çevresinin ise 34.4 cm olduğu ortaya çıkmıştır. Kasılı biceps çevresinde belirgin bir farkın olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmamızdaki sporcuların üst extremite çalışmalarına daha fazla önem verdiği gözlemlenmiştir. Kutseryb ve ark. (2017) 19-21 yaş arası Ukraynalı elit güreşçilerin somatotip özellikleri üstünde yaptığı araştırmada güreşçilerin somatotip değerlerini 5.11-5.70 -1.84 olarak bulmuştur. Araştırmamızda büyük kategorideki güreşçilerin somatotipleri karşılaştırıldığında 2.9-4.2-1.1 olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda endomorfi ve mezomorfi değeri diğer çalışmadan daha düşük tespit edilmiştir. Ukraynalı elit güreşçilerin yağ ve kas oranlarına daha fazla önem verdiği gözlemlenmiştir. Ektomorfi değeri benzer sonuçlar vermiştir.

Tekvandocular yaş gruplarına ve cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde yaş ile birlikte her iki cinsiyette de antropometrik ölçümlerde yükselme olduğu tespit edilmiştir. Özder ve ark. (2003) 19-26 yaş arası milli erkek tekvandocuların antropometrik özelliklerini değerlendirdiği çalışmasında boy uzunluklarını 1752.4 cm, büst yüksekliğini 92.3 cm, tümkol uzunluğunu 76.6 cm ve altbacak uzunluğunu, 37.3 cm olarak bulmuştur. Çalışmamızdaki büyük erkek tekvadocuların antropometrik özellikleriyle karşılaştırdığımızda boy uzunluklarını 1660 cm, büst yüksekliğini 88 cm, tümkol uzunluğunu 80.6 cm ve altbacak uzunluğunu 52.2 cm olarak tespit etmiştir. Örneklemimizin daha uzun alt ve üstbacak ve kol uzunluğuna sahip olduğu gözlemlenmiştir. Revan ve Arıkan (2017) 18-26 yaş arası Türk ve yabancı milli takım tekvandocularının vücut kompozisyonlarını ve somatotipini karşılaştırdığı çalışmasında milli takım tekvandocularının somatotipini 1.7-3.8-3.8 (dengeli mezomorf ektomorf) ve yabancı milli takım tekvandocularının somatotipini ise 1.6-3.3-4.3 (mezomorfik ektomorf) olarak

bulmuştur. Çalışmamızdaki büyük kategorideki erkek ve kız tekvandocuların somatotiplerini karşılaştırdığımızda 0.9-2.8-3.2 (mezomorfik ektomorf) ve 1.2-2.7-2.7 (dengeli mezomorf ektomorf) olarak bulunmuştur. Örneklemimiz kızlarda Türk milli takımıyla, erkeklerde yabancı milli takım oyuncularıyla benzerlik göstermektedir. Čular ve ark. (2013) ulusal ve uluslararası müsabakalarda oynayan yaş ortalaması 14 olan Hırvat erkek ve kız tekvandocuların somatotipleri üstünde yaptığı çalışmasında kızların somatotipin 3.7-3.1-3.7; erkeklerin somatotipini ise 1.9-1.1-1.5 olarak tespit etmiştir. Çalışmamızdaki genç kategorideki erkek ve kız tekvandocuların somatotiplerini karşılaştırdığımızda 1.0-2.7-2.9 ve 0.6-1.9-3.1 olarak tespit edilmiştir. Örneklemimizdeki erkeklerin daha ektomorfik, kızların ise dengeli mezomorfik ve ektomorfik olduğu gözlemlenmiştir.

Akın ve ark. (2004) Gençlerbirliği A takımında oynayan 20-28 yaş arası futbolcuların antropometrik özellikleri üstüne yaptığı araştırmasında boy uzunluklarının 177.8 cm, vücut ağırlıklarının 74.3 kg, triceps, subscapular, supraspinale ve baldır dkk'larının ise 6.9 mm, 5.3 mm, 8.6 mm ve 8.3 mm olarak bulmuşlardır. Çalışmamızdaki futbolcuların daha düşük deri kıvrımı kalınlıklarına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ramanlı ve Müniroğlu (2002) Türkiye profesyonel futbol liglerinde mücadele eden futbolcuların antropometrik özelliklerini incelediği çalışmasında 1. ligdeki takımların somatotipinin 1.6-3.5-2.7 (ektomorfik mezomorf); 2. ligdeki takımların somatotipinin 1.7-2.9-2.6 (dengeli mezomorf ektomorf) ve 3. ligdeki takımların somatotipinin 1.7-3.0-2.7 (ektomorfik mezomorf) olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızdaki genç kategorideki futbolcuların somatotipleriyle karşılaştırdığımızda somatotip bileşenlerinin 2. lig futbolcuların somatotip özellikleriyle benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Wong ve ark. (2007) 2006 Malezya oyunlarında oynayan 16-19 yaş genç erkek-kız malezyalı atletlerin antropometrik özellikleri üstünde yaptığı çalışmada boy uzunluklarının erkeklerde ve kızlarda 169.8 cm ve 160 cm, vücut ağırlıklarının 64.5 ve 55.1 kg, kasılı biceps çevrelerinin 30.3 ve 26.4 cm, dirsek genişliğinin 6.8 mm ve 6.1mm ve diz genişliğinin ise 9.5 ve 9.1 mm olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızdaki kız atletlerle karşılaştırdığımızda boy uzunluğunun 169.2 cm, vücut ağırlığının 59.5 kg, kasılı biceps çevrelerinin hem erkekte hem de kızda 29 cm ve 27.8 cm, dirsek genişliğinin 5.3 mm ve 5.3 mm ve diz genişliğinin ise 8.6 ve 8.3 mm olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlarla boy uzunluğunda, ağırlıkta, kasılı biceps çevresinde (kızlarda) daha yüksek değerlere sahip olunduğu fakat diğer özelliklerde daha düşük değerlere sahip olduğumuz tespit edilmiştir. Bayraktar ve ark. (2010) 13-17 yaş arası erkek adölesan atletlerin somatotipi üstünde yaptığı çalışmasında 13 yaş somatotipini 1.8-4.3 ve 3.5, 14 yaş somatotipini 2.3-4.7 ve 3.0, 15 yaş somatotipini 2.2-4.4 ve 3.3, 16 yaş somatotipini 2.3-4.8 ve 2.9 ve 17 yaş somatotipini 2.5-5.1 ve 2.5 olarak tespit etmiştir. Tüm yaş gruplarında mezomorf değerinin yüksek ve ektomorf değerin yüksek olduğunu söylemiştir. Çalışmamızda ise ektomorf değerlerin endomorf ve mezomorf değerlerinden daha yüksek bileşenlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak güreşçilerin vücut ağırlığı diğer branşlarla karşılaştırıldığında daha yüksek değerlere sahipken atletlerde ve tekvandocularda daha düşük değerlere sahiptir. Ağırlık değeri özellikle aerobik güç gerektiren spor dallarında (güreş) rakiplere karşı önemli bir avantajdır. Atletizm branşında altbacak uzunluğu diğer branşlarla karşılaştırıldığında daha yüksek bulunmuştur. Alt extremitelerde patlayıcı kuvvet gerektiren spor dallarında yüksek uzunluk ölçüleri önemli bir avantaj sağlar. Tümkol uzunluğu diğer branşlarla karşılaştırıldığında güreşçilerde, daha yüksek antropometrik değerlere sahiptir. Üst extremite değerlerinin yüksek olması sporculara rakiplerine karşı avantaj sağlamada önemlidir. Biceps çevresi değeri en yüksek olan branş güreştir. Sporcuların somatotip yapıları değerlendirildiğinde güreşçilerin (ağırlık ve güç gerektiren spor olduğu için) daha mezomorfik, futbolcuların, tekvandocuların ve atletlerin ise daha ektomorfik (incelik) somatotip yapısına sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Kaynaklar

Akın, G., ve diğerleri, (2004), Elit Erkek Sporcuların Vücut Kompozisyonu Değerleri, DTCF Dergisi, 44(1): 125-134.

Bayraktar, I., ve diğerleri, (2010), Erkek Adolesan Atletlerin Antropometrik Profil Normları, Spor Hekimliği Dergisi, 45: 83-90.

Carter, J. E. L., Heath, B. H., (1990), Somatotyping Development and Applications. Cambridge University Press, Cambridge.

Čular, D., ve diğerleri, (2013), Somatotype Of Young Taekwondo Competitors, PESH, 2(2): 27-33.

Duquet, W., Carter, J. E. L., (2009), Somatotyping. Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual Tests, Prodecures and Data, Volume One: Anthropometry, Routledge Taylor and Francis Group, London, 54-72.

Fry, A. C., Kraemer W. J., (1991), Physical Performance Characteristics of American Collegiate Football Players, J. Appl. Sports Sci. Res., 5 (3): 126-138.

Jafari, R. A., ve diğerleri, (2016), Anthropometrical Profıle And Bio-Motor Abilities of Young Elite Wrestlers, Physical education of students, 20(6):63-69.

Kayserilioğlu, A., Metin, G., Güler, C., (1996), Değişik Spor ve Yaş Gruplarında Stres Test Uygulanarak Kardiyovasküler Sistemin İncelenmesi, İstanbul Tıp Fakültesi Mecmuası, 59: 28-33.

Kutseryb, T., Vovkanych, L., Hrynkiv, M., Majevska, S., Muzyka, F. (2017). Peculiarities of the somatotype of athletes with different directions of the training process, Journal of Physical Education and Sport, 17:(1), 431-435.

Lohman, T. G., Roche, A. F., ve Martorell, R. (1988), Anthropometric Standardization Reference Manual, Champaign (IL): Human Kinetics Books.

Maud, P. J., Foster, C., (1995), "Physiological Assessment of Human Fitness, Human Kinetics, USA: 205-215.

Nicolay, C. W., Walker, A. L., (2005), Grip Strength and Endurance: In Fluences of Anthropometric Variation, Hand Dominance, and Gender, International Journal of Industrial Ergonomics, 35(7): 605-618.

Özder, A., ve diğerleri, (2003), Elit Erkek Sporcularda Vücut Oranlarının Karşılaştırılması, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1): 63-67

Ramanlı, F., Müniroglu, S., (2002), Farklı Liglerde Mücadele Eden Profesyonel Futbol Takımları Sporcularının Somatotip Özellikleri Üzerine Bir İnceleme, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, 13(4): 32-40.

Revan, S., ve diğerleri, (2017), Comparison of The Body Composition and Somatotype Of Turkısh and Forign Country National Team Taekwondo Athletes, European Journal of Physical Education and Sport Science, 3(12): 287-295.

Tutkun, E., Eyüboğlu, E., Ağaoğlu, S. A., (2006), İlköğretim Çağı Çocuklarında Antropometrik Ölçümlerle Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin İlişkisi, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.

Wong, J. E., Flyer, N., Wilson, N., (2007), Somatotypes of Young Malaysıan Track And Fıeld Athletes, Asian Journal of Exercise & Sports Science, 4(1): 1-7.

Young, W., Wilson, G., Byrne, C., (1999), Relationship Between Strength Qualities An Performance; in Standing and Run-Up Vertical Jumps, J Sports Med Phys Fitness, 39(4): 285-293.

SB795

AMERİKAN FUTBOL OYUNCULARINDA VÜCUT KOMPOZİSYONU İLE FİZİKSEL PERFORMANS PARAMETRELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Erkan AKDOĞAN, [2]Ali Onur CERRAH, [1]İsmail BAYRAM

[1]Eskisehir Technical University Faculty Of Sport Sciences, ESKISEHIR; University Of Stuttgart Institute For Modelling And Simulation Of Biomechanical Systems, STUTTGART/GERMANY; Anadolu University Institute Of Health Sciences, ESKISEHIR
[2]Eskisehir Technical University Faculty Of Sport Sciences, ESKISEHIR

***Email :** eakdogan@eskisehir.edu.tr, alihonorcerrah@gmail.com, i.bayram43@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı Amerikan futbol oyuncularının sezon öncesi vücut kompozisyonu ile fiziksel performans parametreleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmaya 23 Amerikan futbol oyuncusu (yaş: 22.3±3.1yıl, boy uzunluğu: 180.6±5.6cm, vücut ağırlığı: 94.2±16.9kg) gönüllü olarak katılmıştır. Amerikan futbolcuların vücut kompozisyonları (vücut yağ yüzdesi, yağ ağırlığı ve yağsız ağırlığı) dual enerji X-ışını absorptiometrisi (DEXA) yöntemi ile bölgesel ve tüm vücut kompozisyonu parametreleri belirlenmiş, fiziksel performans değerlendirilmesinde aktif sıçrama, sprint (40 yard) ve pro-agility çeviklik testleri uygulanmaştır. Vücut kompozisyonu parametreleriyle aktif sıçrama, sprint ve pro-agility çeviklik testleri parametreleri arasında ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Anlamlılık düzeyi $p \leq 0.05$ alınmıştır.

Bulgular: İstatistiksel analizler sonucunda tüm vücut yağ yüzdesi ($r=-0.73$, $p=0.01$) ve toplam vücut yağ kütlesi ($r=-0.71$, $p=0.01$) ile aktif sıçrama arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki bulunmuştur. Aynı değerler sırası ile sprint testi ($r=-0.75$, $p=0.01$; $r=-0.73$, $p=0.01$) ve pro-agility çeviklik testi ($r=-0.65$, $p=0.01$; $r=-0.63$, $p=0.01$) ile istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki göstermiştir. Tüm vücut, gövde ve bacak yağsız kg ile aktif sıçrama, sprint ve pro-agility çeviklik testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki ($p<0.05$) bulunmamıştır.

Sonuç: Sonuç olarak yağlılıkla ilgili bölgesel ve tüm vücut kompozisyonu parametrelerinin Amerikan futbolcuların aktif sıçrama, sprint ve çevikliği olumsuz etkilediği ve fiziksel performans kaybı açısından antrenörlerin vücut yağlanma artışına dikkat etmesi gerektiği düşünülmektedir.

The Relationship Between Body Composition and Physical Performance Parameters In American Football Players

Introduction and Purpose: The purpose of this study was to investigate the relationship between body composition and physical performance parameters in American football players.

Methods: 23 American football players (age: 22.3±3.1years, body height: 180.6±5.6cm, body weight: 94.2±16.9kg), participated in this study voluntarily. Body composition parameters (body fat percentage, body fat mass, lean body mass,) of each player were measured with dual-energy X-ray absorptiometry (DEXA) device. Countermovement jump, sprint (40 yards) and pro-agility tests were used as physical performance parameters for each participant. Relationships between body composition and countermovement jump, sprint and pro-agility parameters were analyzed with Pearson correlation and the probability level was set as $p<0.05$.

Results: The results of study showed that there was a significant negative correlation between the full body fat percentage ($r=-0.73$, $p=0.01$), full body fat mass ($r=-0.71$, $p=0.01$) and countermovement jump. There was also statistically significant negative correlation for the same values between sprint ($r=-0.75$, $p=0.01$; $r=-0.73$, $p=0.01$)

and pro-agility (r=-0.65, p=0.01; r=-0.63, p=0.01). There was no statistically significant correlation ($p<0.05$) between lean body mass, leg mass, trunk mass kg, sprint and pro-agility tests.

Conclusion: As a result, it is considered that regional and all body composition parameters related to fatness affects American footballers countermovement jump, sprints and pro-agility negatively, and coaches should pay attention increased body fat in terms of physical performance lose.

SB919

ARTİSTİK BUZ PATENİ SPORCULARINDA ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLER VE FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

***[1]Emine Kutlay*, [2]Fehime Haslofça, [2]Ercan Haslofça**

[1]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye
[2]Lefke Avrupa Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Lefke, KKTC

***Email :** emine.kutlay@ege.edu.tr, fhaslofca@eul.edu.tr, ehaslofca@eul.edu.tr*

Abstract

Introduction and purpose: In this study, the relationships between anthropometric and physical fitness values of elite figure skaters were investigated.

Methods: Twenty-one elite athletes (11-16 years, female n: 12, male n: 9) participated in the study. Females were evaluated in three age groups and males in two age groups. Anthropometric measurements were taken according to ISAK protocol (1). Σ6 and Σ8 skinfold thickness, body fat (%) (2), body mass index (BMI), Manouvrier Index, waist/hip ratio and somatotype components (Group II, III in females and Group II in males) were calculated (3). In addition, balance, flexibility, hand grip, vertical jump, agility, overhead medicine ball throw, speed and endurance tests were applied to all groups. Descriptive statistical analyzes were performed using IBM SPSS 25.0 statistical program. Pearson's Correlation Coefficient (r) was used to determine the interrelationships between antropometry and physical fitness parameters. The level of significance was set as $p < 0.01$ and $p < 0.05$.

Results: In male, *body weight, body height, arm span, sitting height, BMI, humerus breadth, foot length,* except balance and agility, were correlate with all physical fitness parameters ($p < 0.01$, $p < 0.05$). *Girth measurements* were correlate with hand grip, vertical jump, overhead medicine ball throw, speed and endurance ($p < 0.01$, $p < 0.05$). *Endomorphy* was found to be associated flexibility and endurance negatively correlated ($p < 0.05$). In girls, *body weight, body height, arm span, sitting height, BMI* were correlate with flexibility, hand grip, overhead medicine ball throw, ($p < 0.01$, $p < 0.05$). *Girth measurements* were correlate with flexibility, hand grip, vertical jump, overhead medicine ball throw ($p < 0.01$, $p < 0.05$). *Breadth measurements* were found to be associated hand grip ($p < 0.01$, $p < 0.05$).

Conclusion: Evaluating the relationship between morphological features and motor skills with specific field tests and standardized tests conducted at regular intervals in athletes may contribute to the selection of athletes, training plans of the relevant federations and direct their goals correctly.

Key Words: Pyhsical Characteristics, Phsical Fitness, Figure skating.

Giriş

Elit spor performansı, genetik ve antrenman faktörleri arasındaki etkileşimin bir sonucudur ve bunun sonucunda hem yetenek belirleme, hem de optimal antrenmanı kolaylaştıran yönetim sistemleri sportif başarıda çok önemlidir (28).

Artistik buz pateni, farklı yaş kategorileri, seviye ve disiplinlerde (tekler, çiftler, dans, senkronize), müzik eşliğinde, farklı vücut zorlukları ile uygulanan teknik, estetik bir spor dalıdır (4). Erken özelleşen spor dallarından biri (20)

olduğu için, antrenman etkileri ve fiziksel gelişimlerin izlenmesinde, gurup içi ve dışı karşılaştırmalarda antropometrik ölçümler ve fiziksel uygunluk testlerinin takipleri yarar sağlayabilir.

Fiziksel morfoloji veya fiziksel yapı, vücut ağırlığı veya kompozisyonu, vücut boyutu ve şekli, birçok spor dalında performansı optimize etmek için önem taşır (8, 9). Boy uzunluğu ve vücut ağırlığının, rotasyonel hareketlerde performansı etkilediği gösterilmiştir (11). Artistik buz pateninde de hızlanma, durabilme, savurma, savrulma, taşıma, rotasyonlu vb hareketlerde, fiziksel boyutun biyomekanik etkileri olabilir. İzleyenlerde iyi bir etki bırakabilmek için, fiziksel dış görünüm de önemsenmektedir. Bu spor dalında vücut ağırlığı kontrolüne yönelik beslenme bozukluğu davranışlarını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (18, 19).

Fiziksel uygunluk, vücudun fiziksel aktivite ve egzersiz yapabilme yeteneğinin ölçütünü verir, sağlığın önemli bir göstergesidir (16, 17). Farklı standart testlerin yanısıra, Eurofit testleri de çocuk ve ergenlerin fiziksel uygunluk değerlendirmesinde kullanılır (14, 15). Ancak kullanılan testlerin spor dalına özel ve ayrıdedici özellikte olması da önemlidir.

Artistik buz pateninde, sıçrama zorlukları, rotasyonlu hareketler, farklı adımlama şekilleri ve hareket bağlantıları, partnere ve müziğe uyum, uzun antrenman saatleri ve yıllarını gerektirir. Buz dışında yapılan çalışmalar da buzdaki hareket zorluklarını desteklemektedir. Buz üzerinde istenilen elementlerin yapılabilmesi için sporcular kuvvet, çeviklik ve esnekliği kapsayan kondisyon programlarına da katılır (5). Uzun uçuş fazlarında teknik elementlerin yapılabilmesi için alt ekstremite kaslarının güçlü olması ve bu hareketlerin belirli bir sırada uygulanması için de mükemmel bir motor koordinasyon ve postüral kontrol gerekir (13).

Fiziksel uygunluğun bileşenleri yetersiz ise yaralanma riski artabilir. Tekler disiplininde en yaygın yaralanma, bel bölgesinde gözlenmiş (tüm yaralanmaların % 13'ü), ve bu yaralanmaların, genç sporcularda büyüklere göre daha fazla olduğu görülmüştür (6, 7). Fiziksel uygunluk testleri sporcunun zayıf özelliklerinin belirlenmesinde, önlemlerin alınmasında antrenöre ve sporcuya yardım eder.

Bu çalışmada fiziksel özelliklerin fiziksel uygunluk parametreleri ile ilişkileri incelendi.

Yöntem

Ölçümler, Türkiye Buz Pateni Federasyonunun 2018'de Gebze'de düzenlediği aday milli takım kampında, Gebze Olimpik Buz Pistinin salonlarında yapıldı ve ölçümlere 24 elit sporcu (9-22 yaş) katıldı. Yaş gruplarında sayıları yetersiz olduğu için 3 sporcu çalışmaya dahil edilmedi. Bu çalışmaya (11-16 Yaş) (decimal age hesaplanarak), 12 kız ve 9 erkek (N:21) sporcu alındı ve kızlarda üç, erkeklerde iki ayrı yaş grubu belirlendi. Ölçümlerle ilgili sporculara ve ailelerine bilgi verildi ve yazılı izinleri alındı.

Antropometrik ölçümler ISAK (Restricted profile-17 parametre, tablolarda koyu renkle belirtilen) protokolüne (1) uygun ISAK tarafından akredite Retired-Level III antropometrist tarafından, sezon başında ve sabah saatlerinde yapıldı. Vücut ağırlığı 0.1kg ve boy uzunluğu 0.1 cm (Mesilife MR 200), oturma yüksekliği ve kulaç uzunluğu 0.1 cm hassasiyetinde ölçüldü.

Triceps, subscapular, biceps, iliac crest, supraspinale, abdominal, front thigh, ve medial calf bölgelerinin deri kıvrımı kalınlıkları skinfold calliper (Holtain Ltd., UK.) ile; kol, bükülü ve kasılı kol, bel, kalça, calf bölgelerinin çevre ölçümleri çelik mezura (Cescorf, Brasil) ile, humerus, femur bölgelerinin çap ölçümleri küçük kaliper ve ayak uzunluğu büyük kaliper (Holtain Ltd., UK) ile vücudun sağ tarafından ölçüldü. Microsoft Office Excel 2007 programı kullanılarak verilerin kaydı ve ölçümler arasındaki tutarlılığı sağlandı. Σ6 *(Triceps + subscapular + supraspinale + abdominal + front thigh + medial calf)* ve Σ8 deri kıvrımı kalınlıkları, VKİ, VYO (2), Manouvrier Index, bel/kalça oranı, kızlarda Grup II ve III'te, erkeklerde Grup II'de somatotip özellikler hesaplandı (3).

Tüm gruplara aynı gün içinde hafif bir ısınmadan sonra fiziksel uygunluk testleri uygulandı. Flamingo denge, otur uzan ve elkavrama kuvveti testleri Eurofit test bataryası (15) protokolü ile yapıldı. Flamingo testi (her iki ayak üzerinde, n/60sn, düşme sayısı), gövde ve hamstring esnekliği için otur uzan testi (iki ölçümden iyi olan sonuç değerlendirildi), ve el kavrama kuvveti testi el dinamometresi (1 kg hassasiyetinde, Baseline) ile (her iki el ikişer kez ölçüldü ve iyi olan sonuç değerlendirildi), ölçüldü.

Dikey sıçrama, Opto Jump Test (0.1 cm hassasiyetinde) protokolü (35) ile üç ölçümden iyisi değerlendirildi; Çeviklik, Pro Agility (5-10-5 shuttles) test protokolü ile (34), iki ölçümden iyisi değerlendirildi; 20 m sürat koşusu 2 dk ara ile 2 kez, çıkış çizgisinin 50cm gerisinden başlayarak ve ayaktan çıkışla yapıldı. Ölçümlerde 1/100 sn duyarlılıkta fotoselli kronometre kullanıldı ve iyi olan sonuç değerlendirildi. Testlerde Microgate-Witty (Italy) cihazı kullanıldı.

Geriye top atmada, 3 atış uygulandı ve en iyi sonuç değerlendirmeye alındı (9-11 yaş için kız-erkek 1 kg, 12-14 yaş kız ve erkekler için 2 kg, 15-16 yaş kızlar 2 kg, 15 yaş ve üzeri erkekler için 3 kg sağlık topu kullanıldı).

20 m mekik koşusu, Shuttle Run Beep Test protokolüne göre yapıldı (Test 8.5km/s başlatılıp, her dakika 0.5km/s artışla sürdürüldü, üç sinyal sesi üst üste kaçırıldığında test sona erdirildi) ve mekik sayısı ile değerlendirilip seviyeleri belirlendi (21, 32). Ayrıca dolaylı olarak toplam mekik sayısına göre $MaxVO^2$ değerleri hesaplandı (33).

IBM SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak tanımlayıcı istatistik analizleri yapıldı. Değişkenler arası ilişki, Pearson Korelasyon katsayısı ile hesaplandı. Anlamlılık düzeyi $p< 0.01$ ve $p<0.05$ olarak alındı.

Bulgular

Erkeklerde *vücut ağırlığı, boy ve kulaç uzunluğu, oturma yüksekliği, VKI, humerus çapı, ayak uzunluğunun;* denge, çeviklik haricinde tüm fiziksel uygunluk parametreleri ile, *çevre ölçümlerinin;* pençe kuvveti, dikey sıçrama, geriye top atma, sürat ve dayanıklılık ile ($p<0.01$, $p<0.05$) ilişkili olduğu ve *endomorfi özelliğinin*; esneklik ve dayanıklılık ile negatif ilişkileri saptandı ($p<0.05$).

Kızlarda *vücut ağırlığı, boy ve kulaç uzunluğu, oturma yüksekliği, VKI'nin;* esneklik, pençe kuvveti, geriye top atma ile, *çevre ölçümlerinin;* esneklik, pençe kuvveti, dikey sıçrama, geriye top atma ile, *çap ölçümlerinin;* pençe kuvveti ile ($p<0.01$, $p<0.05$) ilişkileri saptandı

Tablo 1: Elit artistik buz pateni sporcularının fiziksel özellikleri.

N=21	KIZLAR (n=12)			ERKEKLER (n=9)	
	Grup I (n=6) (11-12 Yaş) Mean ± SD	Grup II (n=4) (13-14 Yaş) Mean ± SD	Grup III (n=2) (15-16 Yaş) Mean ± SD	Grup I (n=6) (11-12 Yaş) Mean ± SD	Grup II (n=3) (14-16 Yaş) Mean ± SD
Spora başlama yaşı (Yaş)	4.8 ± 2.1	5.5 ± 2.3	7.0 ± 2.8	6.5 ± 1.9	6.6 ± 2.0
Haftalık antrenman saati (saat)	10.6 ± 1.6	10.5 ± 4.5	17.0 ± 0.0	10.5 ± 3.3	10.6 ± 2.3

Vücut Ağırlığı (kg)	**35.5 ± 6.8**	**47.9 ± 2.0**	**48.3 ± 3.6**	**32.6 ± 3.0**	**61.3 ± 9.5**
Boy Uzunluğu (cm)	**145.2 ±9.9**	**160.9 ± 2.0**	**159.2 ± 1.1**	**142.9 ± 4.1**	**173.4 ± 3.5**
Kulaç Uzunluğu (cm)	147.2 ± 12.0	163.1 ± 6.0	159.1 ± 4.4	143.4 ± 5.6	180.1 ± 4.4
Oturma Yüksekliği (cm)	75.8 ± 4.5	83.0 ± 1.2	85.7 ± 1.6	75.4 ± 1.4	92.0 ± 3.4
Manouvrier Index (MI)	91.3 ± 3.0	93.8 ± 4.0	85.6 ± 4.8	89.3 ± 3.7	88.4 ± 4.2
VKİ (kg/m^2)	16.7 ± 1.3	18.5 ± 0.9	19.1 ± 1.1	15.9 ± 1.4	20.3 ± 2.2
Bel/kalça oranı (%)	0.75 ± 0.01	0.71 ± 0.02	0.74 ± 0.0	0.8 ± 0.03	0.8 ± 0.02
VYO (%)	14.8 ± 1.9	16.0 ± 3.8	18.3 ± 3.1	11.2 ± 3.2	9.3 ± 1.5
Triceps skf. (mm)	**8.1 ± 1.7**	**9.3 ± 4.2**	**12.0 ± 2.3**	**7.9 ± 2.2**	**5.8 ± 1.6**
Subscapular skf. (mm)	**5.1 ± 0.8**	**6.5 ± 2.2**	**8.9 ± 0.7**	**5.1 ± 0.6**	**6.2 ± 1.1**
Biceps skf. (mm)	**4.9 ± 1.3**	**4.6 ± 1.2**	**6.0 ± 1.4**	**4.4 ± 0.9**	**3.2 ± 0.1**
Iliac Crest skf. (mm)	**7.4 ± 3.6**	**9.2 ± 4.4**	**12.7 ± 0.7**	**6.4 ± 2.2**	**6.8 ± 1.5**
Supraspinale skf. (mm)	**4.9 ± 1.7**	**6.4 ± 2.9**	**8.1 ± 0.1**	**4.5 ± 1.1**	**4.9 ± 0.9**
Abdominal skf. (mm)	**6.9 ± 2.5**	**9.9 ± 5.2**	**11.8 ± 0.8**	**5.8 ± 2.3**	**6.0 ± 1.5**
Front Thigh skf. (mm)	**13.0 ± 2.3**	**11.1 ± 5.1**	**15.3 ± 4.1**	**10.1 ± 3.3**	**7.9 ± 2.7**
Medial Calf skf. (mm)	**7.8 ± 1.6**	**8.6 ± 2.0**	**9.7 ± 2.7**	**6.3 ± 1.7**	**5.5 ± 0.4**
Σ6 Skf. (mm)	46.0 ± 9.5	52.0 ± 21.5	66.0 ± 9.1	39.9 ± 10.1	36.5 ± 8.3
Σ8 Skf. (mm)	58.3 ± 14.2	65.9 ± 27.1	84.7 ± 9.8	50.8 ± 13.0	46.5 ± 9.6
Kol çevresi (cm)	**20.3 ± 1.1**	**21.9 ± 0.8**	**22.7 ± 0.3**	**19.2 ± 1.2**	**25.2 ± 3.1**
Kol çevresi (bükülü ve kasılı) (cm)	**21.5 ± 1.5**	**23.4 ± 0.3**	**24.2 ± 0.1**	**21.1 ± 1.8**	**27.7 ± 3.0**
Bel çevresi (minimum) (cm)	**56.0 ± 4.2**	**61.4 ± 2.6**	**63.0 ± 4.3**	**57.2 ± 3.0**	**72.1 ± 3.1**
Kalça çevresi (cm)	**73.7 ± 6.1**	**85.9 ± 3.5**	**84.8 ± 5.9**	**70.5 ± 1.7**	**90.2 ± 5.0**
Baldır çevresi (maximum) (cm)	**28.4 ± 1.9**	**31.7 ± 0.8**	**32.0 ± 1.4**	**27.4 ± 1.5**	**35.5 ± 2.4**
Humerus çapı (cm)	**5.6 ± 0.5**	**5.8 ± 0.4**	**5.7 ± 0.3**	**5.8 ± 0.2**	**7.0 ± 0.1**
Femur çapı (cm)	**8.2 ± 0.3**	**8.6 ± 0.1**	**8.6 ± 0.4**	**8.9 ± 0.3**	**9.8 ± 0.5**
Ayak uzunluğu (cm)	22.8 ± 1.6	23.4 ± 0.9	23.3 ± 0.9	22.6 ± 0.7	27.0 ± 0.7
Endomorphy		2.3 ± 1.1	3.1 ± 0.3		1.5 ± 0.4

Mesomorphy		2.8 ± 0.2	3.0 ± 0.1		4.4 ± 0.8
Ectomorphy		3.8 ± 0.6	3.4 ± 0.5		3.7 ± 0.9

Tablo 2: Elit artistik buz pateni sporcularının fiziksel uygunluk değerleri.

N=21	**KIZLAR (n=12)**			**ERKEKLER (n=9)**	
	Grup I (n=6) (11-12 Yaş) Mean ± SD	**Grup II (n=4) (13-14 Yaş) Mean ± SD**	**Grup III (n=2) (15-16 Yaş) Mean ± SD**	**Grup I (n=6) (11-12 Yaş) Mean ± SD**	**Grup II (n=3) (14-16 Yaş) Mean ± SD**
Filamingo Denge (60 sn/N) Sol	4.1 ± 2.0	3.7 ± 2.2	0.0 ± 0.0	6.1 ± 1.6	4.0 ± 4.3
Filamingo Denge (60 sn/N) Sağ	4.0 ± 4.0	4.0 ± 1.8	2.5 ± 0.7	6.6 ± 1.3	3.6 ± 4.6
Esneklik (cm)	41.9 ± 3.6	45.2 ± 3.0	49.2 ± 1.0	35.6 ± 3.6	44.8 ± 1.0
Hand Grip (Kg) Sol	18.0 ± 3.6	25.5 ± 3.2	24.7 ± 1.6	17.7 ± 1.2	34.0 ± 8.1
Hand Grip (Kg) Sağ	16.4 ± 3.5	22.3 ± 3.0	23.9 ± 1.2	19.2 ± 1.2	37.1 ± 11.2
Dikey Sıçrama (cm)	31.7 ± 3.9	34.6 ± 1.5	32.7 ± 0.9	31.6 ± 2.9	44.1 ± 3.2
Çeviklik (1/100 sn)	5.66 ± 0.2	5.47 ± 0.1	5.63 ± 0.1	5.38 ± 0.3	5.12 ± 0.3
Geriye Top Atma (m)	6.6 ± 1.5	7.2 ± 0.6	8.1 ± 0.7	8.1 ± 0.8	10.2 ± 0.6
20m Koşu (1/100 sn)	3.61 ± 0.1	3.44 ± 0.1	3.60 ± 0.1	3.57 ± 0.1	3.06 ± 0.1
Shuttle R. (Seviye/Basamak=Mekik say.)	8/8 = (72)	9/9 = (83)	10/8 = (93)	9/6 = (79)	11/11 = (107)
Max VO_2 (cc/kg/min)	42.8 ± 2.3	46.3 ± 5.1	49.6 ± 1.2	44.8 ± 2.7	53.5 ± 4.4

Tablo 3: Elit erkek buz pateni sporcularının antropometrik ve fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkiler.

ERKEKLER N=9	Flamingo Denge Right	Left		Esneklik (cm)	Hand Grip (kg) Right	Left	Dikey Sıçr. (cm)	Çeviklik (1/100 sn)	Geriye Top Atma (m)	20 m Koşu (1/100 sn)	Shuttle Run (Max VO_2)
Vücut ağırlığı (kg)	r			.719*	.943**	.981**	.921**		.777*	-.895**	.846**
	p			.029	.000	.000	.000		.014	.001	.004
Boy Uzunluğu (cm)	r			.796*	.869**	.923**			.750*	-.948**	.796*
	p			.010	.002	.000			.020	.000	.010
Kulaç Uzunluğu (cm)	r			.760*	.860**	.922**	.914**	.915**	.726*	-.943**	.759*
	p			.017	.003	.000	.001	.001	.027	.000	.018
Oturma Yüksekliği (cm)	r			.849**	.880**	.943**	.922**		.817**	-.925**	.833**
	p			.004	.002	.000	.000		.007	.000	.005
VKİ (kg/m^2)	r				.894**	.915**	.823**		.698*	-.730*	.763*
	p				.001	.001	.006		.036	.025	.017
VYO (%)	r			-.707*							
	p			.033							
Triceps skf. (mm)	r			-.765*							
	p			.016							
Subscapular skf. (mm)	r				.769*	.782*					
	p				.016	.013					
Biceps sf. (mm)	r			-.676*			-.701*			.771*	-.689*
	p			.046			.035			.015	.040
Front Thigh skf. (mm)	r			-.721*							
	p			.028							

Medial Calf skf. (mm)	r p			-.670* .048							
Kol çevresi (cm)	r p				.965** .000	.968** .000	.890** .001		.770* .015	-.801** .009	.847** .004
Kol çevresi (bükülü ve kasılı) (cm)	r p				.930** .000	.934** .000	.889** .001		.721* .028	-.818** .007	.790* .011
Bel çevresi (minimum) (cm)	r p				.897** .001	.920** .000	.863** .003		.723* .028	-.799** .010	.801** .010
Kalça çevresi (cm)	r p			.744* .021	.923** .000	.970** .000	.918** .000		.772* .015	-.909** .001	.846** .004
Baldır çevresi (maximum) (cm)	r p			.732* .025	.886** .001	.943** .000	.932** .000		.781* .013	-.907** .001	.792* .011
Humerus çapı (cm)	r p			.682* .043	.827** .006	.885** .002	.900** .001		.697* .037	-.906** .001	.739* .023
Femur çapı (cm)	r p					.747* .021				-.738 .023	
Ayak Uzunluğu (cm)	r p			.689* .040	.887** .001	.932** .000	.857** .003		.685* .042	-.868** .002	.771* .015
Endomorphy	r p			-.751 .020							-.687* .041

Tablo 4: Elit kız buz pateni sporcularının antropometrik ve fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkiler.

KIZLAR N=12	Flamingo Denge Right Left			Esneklik (cm)	Hand Grip (kg) Right Left		Dikey Sıçr. (cm)	Çeviklik (1/100 sn)	Geriye Top Atma (m)	20 m Koşu (1/100 sn)	Shuttle Run (Max VO_2)
Vücut ağırlığı (kg)	r p			.740** .006	.788** .002	.884** .000			.644* .024		
Boy Uzunluğu (cm)	r p			.733** .007	.806** .002	.866** .000			.626* .030		
Kulaç Uzunluğu (cm)	r p			.693* .012	.754** .005	.728** .007			.597* .041		
Oturma Yüksekliği (cm)	r p			.824** .001	.790** .002	.934** .000			.638* .026		
VKİ (kg/m^2)	r p			.603* .038	.632* .028	.757** .004			.623* .030		
Bel/kalça oranı (%)	r p					-.638* .026				.598* .040	
Iliac Crest skf. (mm)	r p								.602* .038		
Supraspinale skf. (mm)	r								.646*		

	p								.023		
Medial Calf skf. (mm)	r p								.680* .015		
Kol çevresi (cm)	r p			.577* .049	.808** .001	.825** .001			.655* .021		
Kol çevresi (bükülü ve kasılı) (cm)	r p				.810** .001	.778** .003	.614* .034		.687* .014		
Bel çevresi (minimum) (cm)	r p			.577* .049	.646* .023	.726** .007			.744** .006		
Kalça çevresi (cm)	r p			.659* .020	.687* .014	.806** .002			.613* .034		
Baldır çevresi (maximum) (cm)	r p			.742** .006	.784** .003	.906** .000			.615* .033		
Humerus çapı (cm)	r p				.648* .023	.594* .042					
Femur çapı (cm)	r p			.660* .019	.785** .002	.783** .003				-.641* .025	
Ayak Uzunluğu (cm)	r p								.601* .039		

Tartışma

Buz patenine genel olarak 3-4 yaşlar arasında başlanmakta (12) ve erken yaşta özelleşilmektedir (20). Yetenek tarama, seçim ve yetenekli sporcuların yönetimi aşamalarında fiziksel özelliklerin ve fiziksel uygunluk testlerinin izlenmesi, özel referans değerlerin belirlenmesi ve birikimi açısından önemlidir. Bu spor dalında yapılan çalışmalarda (5, 13, 24) standart testler, Eurofit test bataryası ve spora özel testler kullanılmıştır.

Farklı disiplinlerde (tekler, dans, çiftler, senkronize) ve seviyelerde (yeni, gençler ve büyükler) yapılan bir çalışmada (10-33 yaş, N:347) (5) hexagon test, t-test, maxsimal vertical jump test, değişimli 3 adım atlama (alternating triple bound jump), tuck jumps, push-ups, v-ups, hand press, front split, esneklik (seated reach) ve denge (stork pose) testleri uygulanmış, ancak cinsiyet ve yaş grupları ayrımı yapılmadığı için verilerimizle karşılaştırılamamıştır.

Elit artistik buz pateni kız sporcularına (9-12 yaş, N:11) yapılan başka bir çalışmada (13), otur uzan ve omuz rotasyonu esneklik, el kavrama kuvveti, aktif dikey sıçrama (Maximum counter-movement jump), durarak uzun atlama, 10x5m koşu, 30m sürat, çocuklar için vücut koordinasyon testi (Körperkoordinationstest für kinder) ve spora özel testler; ön ve yan split esneklik ve spin jump (sıçrama yüksekliği, rotasyon hızı) testleri yapılmıştır. Çalışmamızdaki eşleşen testler ve yaş grubu (Grup I) ile karşılaştırıldığında, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, oturma yüksekliği ortalama değerlerinin uyumlu, esneklik ve dikey sıçrama değerlerinin sporcularımızda daha iyi, el kavrama kuvveti ortalama değerlerinin ise daha düşük olduğu gözlenmiştir. Dikey sıçrama değerlerinin sporcularımızda daha iyi olma nedeni, test sırasında kol salınımını kullanmış olmalarından kaynaklanabilir. Yine bu çalışmada (13) VYO Bioelectrical Impedance Analiz yöntemi ile saptandığı için çalışma verilerimizle karşılaştırılamamıştır.

Ayrıca 9-17 yaş Avrupa normatif değerlerine (sporcu olmayan) (23) göre sporcularımızın denge ve esneklik değerlerinin (kız ve erkek gruplarda) 90 ve 95. Persentilde (daha iyi), el kavrama kuvveti değerlerinin ise ortalama değerlere (40 ve 50. persentilde) yakın olduğu gözlenmiştir.

Çalışmamızdaki sporcularımızın değerleri Türk popülasyonu (sporcu olmayan) değerleri (22) ile karşılaştırıldığında, vücut ağırlığı değerlerinin 25. ve 50. persentildeki değerlere, boy uzunluğunun 50. persentildeki değerlere, VKİ nin ise 25. persentildeki değerlere yakın olduğu görülmüştür. Benzer şekilde artistik buz pateni sporcularının sağlıklı referans popülasyon değerlerinden daha kısa, vücut ağırlığı ve yağ oranının daha düşük olduğu saptanmıştır (13). Sporcularımızın bel çevresi ortalama değerleri sporcu olmayan Türk popülasyonunda yapılan çalışma verilerinden (eşleşen yaşlarda) daha düşük bulunmuştur (25). Kulaç uzunluğu ile ilgili bir çalışmada (26) sporcularımızın (eşleşen yaşlarda) ortalama değerleri genelde uyumlu, ancak kızlarda Grup III'te (daha kısa), erkeklerde Grup II'de (daha uzun) çok az farklılık göstermiştir. Farklı büyüme hızı evreleri ve antrenman özellikleri, farklı ölçüm yöntemleri bu farklılıkları oluşturabilir.

Ülkemizde spora yatkınlığı belirlemek için yapılan başka bir çalışmanın (11 yaş kız n:112, erkek n:344, 12 yaş kız n:85, erkek n:251) (29) eşleşen verileri ile karşılaştırıldığında sporcularımızın boy uzunluğu ve el kavrama kuvveti ortalama değerlerinin benzer, vücut ağırlığı, VKİ, deri kıvrımı kalınlığı değerlerinin daha düşük, dikey sıçrama ve flamingo değerlerinin ise daha iyi olduğu gözlenmiştir.

Bu çalışmada çeviklik testi ortalama değerleri; kızlarda Grup I'de 5.66 ± 0.2 sn, Grup II'de 5.47 ± 0.1 sn ve Grup III'te 5.63 ± 0.1 sn, erkeklerde Grup I'de 5.38 ± 0.3 sn, Grup II'de 5.12 ± 0.3 sn olarak belirlendi. Farklı spor dallarında yapılan çalışmalarda aynı çeviklik test değerleri incelendiğinde; erkeklerde 14-16 yaş arasındaki atletlerde (n=16) 5,46 ± 0,4 sn ve basketbolcularda (n=19) 5,11 ± 0,3 sn (39), 13,35 ± 1,1 yaş judocularda (n=20) 5,63 ± 0,4 sn (40), 13-16 yaş güreşçilerde (n=480) 5,47 ± 0,4 sn (41), futbolda 12-13 yaş kızlarda (n=79) 5.18 ± 0.4 sn, 14-17 yaş kızlarda (n=223) 4.92 ± 0.24 sn olarak saptanmıştır (42). Bu sonuçlara göre futbolcu kızların

çeviklik özelliklerinin bu araştırma sonuçlarından daha iyi olduğu, diğerlerinin ise birbirine yakın değerler olduğu gözlenmiştir.

Çalışmamızda 20m sürat koşusu ortalama test değerleri; kızlarda Grup I'de 3.61 ± 0.1 sn, Grup II'de 3.44 ± 0.1 sn ve Grup III'de 3.60 ± 0.1 sn, erkeklerde Grup I'de 3.57 ± 0.1 sn ve Grup II'de 3.06 ± 0.1 sn olarak belirlendi. 2010 yılında ülkemizde yapılan norm oluşturma çalışmasında bu değerler; 11 yaş kızlarda (n=680) 4.35 ± 0.4 sn, 12 yaş kızlarda (n=680) 4.23 ± 0.3 sn, 11 yaş erkeklerde (n=680) 4.12 ± 0.3 sn, 12 yaş erkeklerde (n=680) 4.08 ± 0.2 sn olarak saptanmıştır (36). 13-15 yaş erkek güreşçilerde (n=25) 3,41 ± 0,22 sn ve hentbolcularda (n=26) 3,56 ± 0,23 sn (37), 13-14 yaş basketbolcu kızlarda (n=51) 3,60 ± 0,26 sn ve erkeklerde (n=42) 3,66 ± 0,45 sn olarak belirlenmiştir (38). Sporcularımızın 20m test değerleri; 11-12 yaş kızlarda ve erkeklerde Türkiye norm değeri ortalamalarından (aktif spor yapmayan) daha iyi olduğu saptanmıştır. 13-15 yaş aralığında ise çalışmamızdaki kızların sonuçları ile basketbolcu kızların sonuçlarının benzer olduğu, erkeklerde ise çalışmamızdaki sporcularının değerlerinin diğer branş sporcularından daha iyi olduğu görülmektedir. Özellikle 14-16 yaş erkek elit artistik buz pateni sporcularının, benzer yaşlardaki erkek basketbolcu ve hentbolculardan daha hızlı olması dikkate değerdir.

Artistik buz pateninde yapılan bir çalışmada (tekler disiplini) (15.6±2.4 yaş, n=60) boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ, oturma yüksekliği ortalama değerleri sırasıyla 158,5 cm, 51.4 kg, 20.1, 84.1cm olarak belirtilmiştir (27). Çalışmamızda kızlarda Grup III'ün değerleri sırasıyla 159.2 cm, 48.3.6 kg, 19.1, 85.7 olarak belirlenmiştir (Tablo 1). Sporcularımızın boy uzunluğu ve oturma yüksekliği ortalama değerlerinin daha yüksek, vücut ağırlığı ve VKİ ortalama değerlerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir. Aynı çalışmada (27) kol ve kasılı-bükülü kol, baldır çevreleri, Femur ve Humerus çapı ortalama değerleri sırasıyla 24.5, 25.8, 32.6 cm, 8.6 cm, 6.0 cm olarak belirlenmiş, sporcularımızda bu değerler Grup III'te 22.7 - 24.2 cm, 32.0 cm, 8.6 cm, 5.7 cm olarak saptanmıştır. Çap ölçümleri ve baldır ortalama değerlerinin uyumlu, kol çevresi değerlerinin sporcularımızda daha düşük olduğu, kas kasılması ile elde edilen fark değerin ise daha iyi olduğu gözlenmiştir. Yapılan antrenmanların özellikleri bu farklılıkları yaratabilir.

Ayak uzunluğunun erkek sporcularda kız sporculara göre daha fazla parametre ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Tablo 3, 4).

Somatotip özellikler büyüme, yaş, egzersiz ve beslenmeyle değişebilir (30). Elit kadın sporcularda (n:18, 15.7 yaş) ektomesomorfik özellik gözlenmiş ve endomorfi, mezomorfi, ektomorfi değerleri sırasıyla 2.6-3.8-3.0 (31), başka bir çalışmada (15,6 ± 2.4 yaş, n:60) 3.1-3.4-3.0 olarak saptanmıştır (27). Çalışmamızda III. Grup'ta bu değerler 3.1-3.0-3.4 olarak (Tablo 1) belirlenmiş ve daha önce bu konuda yapılan çalışmalarla uyumlu olduğu ancak mezomorfik değerin biraz düşük olduğu gözlenmiştir. Bu konuda farklı disiplin ve seviyelerde uzun süre takip edilen, daha fazla sayıda sporcuyla yapılan çalışmalara ihtiyaç vardır.

Hareket zorluklarının mükemmel bir şekilde yapılabilmesi için ihtiyaç duyulan motor yetilerin gelişimleri hazırlık antrenmanlarında yapılmaktadır. Disiplin ve sporcu seviyelerine göre çeviklik, güç ve esneklik performansı değişebilmektedir. Artistik buz pateninde ağırlıklı olarak alt ekstremite kaslarının kuvveti gerekse de karmaşık liftlerde (dans, çiftler disiplininde) pozisyonların korunmasında üst ekstremite kaslarının kuvvetine de ihtiyaç vardır. Tekler, dans ve çiftlerde, tüm seviyelerde destekleyici (güç geliştirme) çalışmalara gereksinim duyulur (5). Kor bölgesi antrenmanlarının, sıçramalar üzerinde olumlu etkisi gösterilmiştir (10). Uygun bireyselleştirilmiş kondisyon programları verimi desteklerken, yaralanmalara ilişkin riskleri de azaltabilecektir.

Buz üzerinde koreografinin sonuna kadar hareketlerin teknik değeri ve özelliklerini başarılı bir şekilde koruyabilme sporcunun dayanıklılık yetisiyle de ilişkilidir. Bu çalışmada 20m Mekik Dayanıklılık (Shutle Run) test değerleri incelendiğinde; sporcularımızın toplam mekik sayısı karşılığı olan seviye ve basamak ortalama değerlerinin (Tablo 2) uluslararası normlara (aktif spor yapanlar) (12-13 yaş kızlar için 7/5 - 9/3 ve erkekler için 8/9 - 10/9

arası; 14-15 yaş kızlar için 8/8-10/7, erkekler için 9/9 – 12/2 arası; 16-17 yaş kızlar için 9/8 – 11/10 ve erkekler için 11/4 – 13/7) göre ‘’çok iyi’’ düzeyde olduğu görülmüştür (32).

Artistik buz pateninde sporculara uygulanan testlerin ayırdedici özellikte olması gerektiği belirtilmiş, el kavrama kuvveti ve eller belde dikey sıçrama testinin (CMJ) (oysa bu spor dalında genelde sıçramalar kolların salınımı ile yapılmaktadır) spora özel testler olamayacağı tartışılmış, antropometrik ölçümler ve fiziksel uygunluk testleri ile karşılaştırıldığında motor koordinasyon testlerin önemi vurgulanmıştır (13). Genç elit buz pateni sporcularının seçimi süreçlerinde yeni motor becerileri öğrenme kapasitesinin önemi üzerinde durulmuştur. Ayrıca buzda veya karada yapılan testlerin ilişkilerinin de araştırılması önerilmiştir (13).

Bu çalışmada sporcuların yaşı, antrenman yılı ve deneyimleri arttıkça fiziksel olgunlaşmalarının da geliştiği gözlendi. Temel fiziksel özellikler (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, kulaç uzunluğu, oturma yüksekliği) ve çevre ölçümlerinin fiziksel uygunluk parametreleri ile daha fazla ilişkili olduğu, erkeklerin kızlara göre daha fazla sayıda fiziksel uygunluk parametreleri ile ilişkili olduğu, deri kıvrımı kalınlıkları ile fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkilerin erkek sporcularda daha fazla olduğu gözlendi.

Sporcularda belirli aralıklarla yapılan spora özel testler ve standart testlerle, morfolojik özellikler ve motor yetiler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi, ilgili federasyonların sporcu seçimi ve antrenman planlamalarına katkı sağlayabilir ve hedeflerini doğru yönlendirebilir. Federasyonların bu konularda zaman ve bütçe ayırması gerekir.

Kaynaklar

Marfell-Jones MJ, Olds T, Stewart AD. & Carter L. International Standards for Anthropometric Assessment. 2006 Potchefstroom, South Africa.

Slaughter MH, Lohman TG, Boileau RA, Horswill CA, Stillman RJ, Van Loan MD. & Bemben, DA. Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. Hum Biol. *1988;* 60: 709-23.

Lindsay Carter JE, Honeyman Heath B. Somatotyping: Development and Applications (Cambridge Studies in Biological Anthropology vol. 5). Cambridge: Cambridge University Press; 1990.

Kutlay E, Güner G, Elit Kadın Artistik Buz Pateni Sporcularının Fiziksel Özellikleri,

Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 2018 (Yayımlanmamış makale).

Slater LV, Vriner M, Zapalo P, Arbour K, Hard JM. Difference in agility, strength, and flexibility in competitive figüre skaters based on level of expertise and skating discipline, Journal of Strength and Conditioning Research, 2016; 30 (12), 3321-3328.

Dubravcic-Simunjak, S, Kuipers, H, Moran, J, Pecina, M, Simunjak, B, Ambartsumov, R, Sakai, H, Mitchel, D, and Shobe, J. Stress fracture prevalence in elite figure skaters. J Sports Sci Med 7: 419–420, 2008.

Dubravcic-Simunjak, S, Pecina, M, Kuipers, H, Moran, J, and Haspl, M. The incidence of injuries in elite junior figure skaters. Am J Sports Med 31: 511–517, 2003.

Slater G, O’Connor H, Kerr A. Optimising Physique for Sports Performance, In, Best Practice Protocols for Physique Assessment in Sport, ed: Patria A. Hume, Deborah A. Kerr, Timothy R. Ackland, Springer Nature Singapore Pte Ltd. 2018, p. 27-36, (Abstract).

Durakovic MM. Anthropometry in Premenarcheal Female Esthetic Sports Athletes and Ballerinas (Abstract). Handbook of Anthropometry, 2012, pp 1817-1836.

Bingül BM, Akdeniz H, Töre ÖA, Aydın M. Kor bölgesi antrenmanlarının artistik buz pateninde Loop ve Toe Loop sıçramalarındaki alt extremite kinematiğine etkisi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2017, Cilt 11, Sayı 2, 188-194.

Ackland T, Elliott B, Richards J. Growth in body size affects rotational performance in women's gymnastics. Sport Biomech. 2003; 2:163-176.

Barton T, Hunter J, Williams D, McGrigor J, Slaght A. Long term athlete development implementation plan. Skate Canada-BC/YT 2012; 1-72.

Mostaert M, Deconinck F, Pion J, Lenoir M. Anthropometry, Physical Fitness and Coordination of young figure skaters of different levels. Int J Sports Med 2016; 37:531-538.

Kemper HCG, Van Mechelen W. Physical fitness testing of children: a European perspective. *Pediatr Exerc Sci* 1996; 8:201-14.Tomkinson GR, Olds TS, Borms J. Who are the Eurofittest? *Med Sport Sci* 2007; 50:104-28.

Council of Europe. Eurofit: handbook for the Eurofit tests of physical fitness. Rome: Council of Europe, 1988.

Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, *et al*. Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes* 2008; 32:1–11.

Armstrong N, Tomkinson G, Ekelund U. Aerobic fitness and its relationship to sport, exercise training and habitual physical activity during youth. *Br J Sports Med* 2011; 45:849-58.

Dwyer J, Eisenberg A, Prelack K, Song WO, Sonneville K, Ziegler P. Eating attitudes and food intakes of elite adolescent female figure skaters: a cross sectional study Journal of the International Society of Sports Nutrition 2012; 9:53.

Voelker DK, Gould D, Reel JJ. Prevalence and correlates of disordered eating in female figure skaters Psychology of Sport and Exercise 2014; 15, 696-704.

American Academy of Pediatrics, pediatrics vol. 106 No. 1 July 2000.

Léger LA, Mercier D, Gadoury C, *et al*. The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *J Sports Sci* 1988; 6:93–101.

Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F, Baş F; Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, 2008; 51:1-14.

Tomkinson GR, Carver KD, Atkinson F, Daniell ND, Lewis LK, Fitzgerald JS, Lang JJ, Ortega FB. European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries, *Br J Sports Med* 2018;52: 1445-1456.

Bower ME, Kraemer WJ, Potteiger JA, Volek JS, Hatfield DA, Vingren JL, Spiering BA, Fragala MS, Ho JY, Thomas GA, Earp JE, Häkkinen K, Maresh CM. Relationship between off-ice testing variables and on-ice speed in women's collegiate synchronized figure skaters: implications for training. J Strength Cond Res. 2010; 24(3): 831-9.

Hatipoğlu N, Öztürk A, Mazıcıoğlu MM, Kurtoğlu S, Seyhan S, Lokoğlu. Waist circumference percentiles for 7- to 17- year-old Turkish children and adolescents, Eur J Pediatr, 2008;167:383-389.

Mazıcıoğlu MM, Hatipoğlu N, Öztürk A, Gün İ, Üstünbaş HB, Kurtoğlu S. Age references fort he arm span and stature of Turkish children and adolescents, Annals of Human Biology, 2009;36 (3):308-319.

Monsma EV, Malina RM. Anthropometry and somatotype of competitive female figüre skaters 11-22 years Variation by competitive level and discipline, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2005; 45, 4:491-500.

Tucker R, Collins M. What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *Br J Sports Med* 2012; 46:555–561.

Haslofça F, Kutlay E, Haslofça E. 11=12 Yaş Türk Çocuklarının Bazı Fiziksel Uygunluk Değerlerindeki Otuz Yıllık Değişimlerin Incelenmesi, Spor Hekimliği Dergisi 52(4): 137-145, 2017.

Carter L. Somatotyping, In: Anthropometrica, Edited by: Kevin Norton&Tim Olds, UNSW press, Australia, 1996; p.148.

Faulkner R A. Physique Characteristics of Canadian Figure Skaters, Master of Science (Kinesiology), Simon Fraser university, September, 1976.

https://www.topendsports.com/testing/norms/beep.htm, erişim 6/11/2019.

Ramsbottom R, Brewer J, Williams C. A progressive shuttle run test to estimate maximal oxygen uptake. Br J Sports Med. 1988 Dec; 22(4): 141–144.

Harman E, Garhammer J, Pandorf C. Administration, scoring and interpretation of selected tests. In: Baechle TR, Earle RW, eds. Essentials of strength and conditioning. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000; 249–292.

http://www.optojump.com/Applications/Test-Typologies/Squat-Jump.aspx

Bayraktar I, Pekel HA, Yaman M, Aydos L. Atletizmde Türkiye Norm Değerleri, Ata Ofset Matbaacılık, 2010 Ankara, 76-77

Alıcı Ö İri R. 13-15 yaş arasındaki güreşçiler hentbolcular ve sedanterlerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Volume: 12 Issue: 1 Year: 2015

Nalbant Ö, 13-14 Yaş Kız ve Erkek Basketbolcuların Fiziksel ve Kondisyonel Özelliklerinin Karşılaştırılması, Spormetre, 2018, 16 (1), s. 54

Kamiş O, Pekel HA, Aydos L. Kısa Mesafe Koşucuları ve Basketbolcularda Kor Stabilite ve Atletik Performans Arasındaki İlişki, Spormetre, 2018, 16 (1), S. 89

Peker AT, Kaya E, Zengin S., Çocuk Judocularda Çeviklik ile Denge Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi / Cilt: 3 Sayı:1, s. 5, 2017

Bayraktar I, Agility and Speed Standards for Student Teenager Wrestlers, Universal Journal of Educational Research 5(4): 558, 2017

Brown TD, Vescovi JD. Comparison of agility and countermovement jump performance among middle school, high school, and college aged female soccer players. https://www.researchgate.net/publication/270160256 Comparison of agility and countermovement jump performance among middle school high school and college aged female soccer players

OA59

EFFECT OF DIFFICULTY MANIPULATIONS ON PERFORMANCE IN FINE MOTOR COORDINATION THROWING TASK, PERCEIVED DIFFICULTY ACHIEVEMENT GOALS AND PERCEIVED COMPETENCE IN YOUNG BOYS

***[1]Yousri Elghoul*, [1]Fatma Bahri, [2]Mohamed Frikha**

[1]High Institute Of Sport And Physical Education, Sfax University, Tunisia
[2]Research Sfax Unit (EM2S), High Institute Of Sport And Physical Education, Sfax, Tunisia

***Email :** elghoulyousri@yahoo.fr, fatmaisseps@yahoo.com, hfrikha@hotmail.fr*

This study investigated whether the progressive difficulty level manipulations affect learning in fine motor coordination task, achievement goals and the perceived self-efficacy stability associated with perceived difficulty. Thirty-nine novices' right-handed boys (age 11.3 ± 0.4 years; stature 147 ± 8.94 cm; body mass 40.57 ± 0.07 kg; mean ± SD), volunteers, were assigned to either control group (CTG: no difficulty manipulations), and two experimental groups: group 1 (EG1: one-dimension difficulty manipulation) and group 2 (EG2: two-dimensions difficulty manipulation). The primary outcome measures from the darts throwing performance were accuracy, assessed by means scores and errors, and consistency through the coefficients of variation. The perceived difficulty (PD) level, goal-setting and perceived competence was also recorded. Results show significant effect between-groups ($p = 0.01$, $\eta 2 = 0.215$) based on difficulty strategy manipulation. Analysis showed an improvement in accuracy values in retention tests for only EG1 and also a significant lower coefficient of variation compared to the CTG and EG2 ($p = 0.025$, $\eta 2 = 0.265$). Moreover, PD for only EG1 was significantly different between all test-phases ($p = 0.041$, $\eta 2 = 0.234$) ($p < 0.05$). Analyses do not show significant dependence between achievement goals adoption for all groups. Moreover, Bland and Altman test showed no correlation between achievement goals, perceived competence and performance in dart throwing. PD may be used as indicator when learning a novel and fine motor coordination task

SB160

ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERDE REKREATİF ETKİNLİKLERDEN DRAMANIN SOSYAL VE MOTOR BECERİ GELİŞİMİNE ETKİSİ

***[1]Ayşegül ARSLAN*, [1]Fatma ARSLAN**

[1]Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi, KONYA

***Email :** aysegularslan443@gmail.com, fatmaarslan2003@yahoo.com*

Amaç: Bu araştırma; hafif zihinsel engelli bireylerde drama programının sosyal ve motor becerilerinin gelişimine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Araştırmaya yaş ortalaması 16.70±1.33 yıl olan deney (n=10) ve 16.80±1.13 yıl olan kontrol (n=10) grubu olmak üzere totalde 20 zihinsel engelli birey katılmıştır. Araştırmada sekiz hafta boyunca, haftada iki gün ve günde iki saat olmak üzere drama eğitim programı uygulanmıştır. Araştırmada drama eğitim programı öncesinde ve sonrasında veri toplama aracı olarak Akçemete ve Avcıoğlu (2005) tarafından geliştirilmiş olan Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği ve Jebsen El Fonksiyon Testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21 paket program kullanılmıştır. Bulgular: Deney ve kontrol grubu arasında temel sosyal beceriler, duygusal beceriler alt boyutu hariç diğer on bir alt boyutun ortalamaları arasında farklılık ve istatistiksel olarak da anlamlılık tespit edilmiştir. Jebsen El Fonksiyon Testi baskın el ön ve son test sonuçları incelendiğinde, deney ve kontrol grubunun tüm alt boyutların ortalamaları arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlılık olduğu tespit edilmiştir. Baskın olmayan el ön-son test sonuçlarına göre, deney grubunda; yazma, tavla-dama pulları, hafif geniş objeler ve ağır objeler alt boyutlarında farklılık ve istatistiksel olarak da anlamlılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç: Uygulanan drama programının bu araştırmada yer alan hafif zihinsel engelli bireylerin sosyal beceri gelişimine olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. Uygulanan drama programı sonrasında hafif zihinsel engelli bireylerin ince motor becerilerinde gelişmeler, avuç içi ile kaba bir şekilde tutma, baş ve işaret parmaklarını birleştirerek ince bir şeklide tutma becerilerinde olumlu yönde gelişmeler sağladığı görülmüştür. Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Drama, Zihinsel Engelli Birey

THE EFFECT OF DRAMA ON SOCIAL AND MOTOR SKILL DEVELOPMENT FROM RECREATIVE ACTIVITIES IN MENTALLY HANDICAPPED INDIVIDUALS

Objective: This research was conducted on; The purpose of this study was to investigate the effect of drama program on the development of social and motor skills in individuals with mild mental disabilities. A total of 20 mentally handicapped individuals participated in the study, the experimental group (n = 10) and the control group (n = 10), whose mean age was 16.70 ± 1.33 years, and 16.80 ± 1.13 years, respectively. In the study, drama education program was applied for eight weeks, two days a week and two hours a day. In the study, before and after the drama education program, Social Skills Assessment Scale and Jebsen Hand Function Test developed by Akçemete and Avcıoğlu (2005) were used as data collection tools. SPSS 21 software was used for data analysis. Results: There was a significant difference between the mean scores of the eleven sub-dimensions except the basic social skills and emotional skills sub-dimension between the experimental and control groups. When the results of Jebsen Hand Function Test dominant hand pre and post test were examined, it was found that there was a statistically significant difference between the averages of all sub-dimensions of the experimental and control groups in favor of the experimental group. According to pre-posttest results of non-dominant hand, in the experimental group; writing, backgammon-checkers stamps, light large objects and heavy objects were found to be significant and statistically significant. Conclusion: It was observed that the drama program applied positively contributed to the development of social skills of individuals with mild mental disabilities in this study. After the drama program, it was observed that the improvements in fine motor skills of the mentally retarded individuals, the holding of the palm and the rough way, and the holding of the thumb and index fingers in a fine way, provided positive improvements.

SB173

PROFESYONEL ERKEK FUTBOLCULAR VE SEDANTER ERKEK BİREYLER ARASINDAKİ KOGNİTİF PERFORMANS FARKLILIKLARININ İNCELENMESİ

[1]Ahmet Selçuk Ayla*, [2]Emine Atıcı, [3]Özge Özdemir Ayla

[1]İstanbul
[2]İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul
[3]Demiroğlu Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakülyesi Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Email : *a.selcukayla@yahoo.com, emimert@gmail.com, ozge.ozdemir@demiroglu.bilim.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Futbol, dünyadaki en popüler spordur. Futbol, sadece basit teknik unsurları değil, aynı zamanda motor ve bilişsel gelişimi, özellikle de dikkat yeteneklerini uyaran bir spordur. İkili görev paradigmalarında sıkça kullanılan bilişsel testlerden biri Stroop testidir. Stroop testi, algısal hız ve yürütme işlevlerinde yaygın olarak kullanılan nöropsikolojik bir değerlendirmedir. Bu çalışmanın amacı, profesyonel futbol oynayan genç bireyler ile sedanter bireylerin kognitif performanslarını değerlendirip düzenli fiziksel aktivitenin kognitif yeteneklerle olan ilişkisini literatüre sunmak ve fiziksel egzersizler ile kognitif performansın gelişimine dikkat çekmektir. Yöntem: Çalışmaya, 16 yaş ve üzeri, gönüllü profesyonel erkek futbolcular ve sedanter erkek bireyler alındı. Her iki grupta 47 olacak şekilde çalışmaya toplamda 94 kişi dahil edildi. Katılımcılara bir değerlendirme formu dolduruldu. Boy, kilo değerleri ölçülüp vücut kütle indeksleri (VKİ) hesaplandı. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) ile değerlendirildi. Stroop TBAG testi ile kognitif performansları belirlendi. Bulgular: Çalışmanın sonunda futbolcuların Stroop1 ve Stroop5 süreleri anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. Futbolcularda VKİ ve yaş arasında anlamlı ve pozitif korelasyon bulunmuştur. Futbolcular ve sedanterlerde Stroop1 ve yaş arasında anlamlı ve pozitif korelasyon bulunmuştur. Sedanterlerde Stroop5 ve yaş arasında anlamlı ve pozitif korelasyon bulunmuştur. Sonuç: Bu çalışmada futbolcuların sedanter bireylerden daha yüksek kognitif performansa sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

INVESTIGATION OF KOGNITIVE PERFORMANCE DIFFERENCES BETWEEN PROFESSIONAL MALE FOOTBALL PLAYERS AND SEDENTARY MALE INDIVIDUALS

Objectives: Soccer is the most popular sport in the world. Soccer is a sport that stimulates not only simple technical elements, but also motor and cognitive development, especially attention skills. Stroop test is one of the cognitive tests that frequently used in dual task paradigms. Stroop test is a neuropsychological evaluation which commonly used in perceptual velocity and executive functions. The aim of this study is evaluate the cognitive performance of young individuals and sedentary individuals who play professional soccer, present the relationship of regular physical activity with cognitive abilities and take attention to the development of cognitive performance with physical exercises. Methods: Voluntary professional male soccer players and sedentary males 16 and older years of age were included in the study. 94 participants were included in the study such that 47 in both two groups. An evaluation form was filled for the participants. Height and weight values were measured and body mass index (BMI) was calculated. The physical activity levels of the participants were evaluated by the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Cognitive performance was determined by Stroop TBAG test. Results: At the end of the study, Stroop1 and Stroop5 times of the football players were significantly lower. There was a significant and positive correlation between BMI and age in sovccer players. Significant and positive correlations were found between Stroop1 and age in soccer players and sedentary males. There was a significant and positive correlation between Stroop5 and age in sedentary males. Conclusions: Finally, it was concluded that soccer players have higher cognitive performance than sedentary individuals.

SB210

YAZ SPOR OKULLARINDA FUTBOL ÇALIŞMALARINA KATILAN GRUPLARIN İKİ AYLIK GELİŞİMLERİNİN FİZİKSEL YÖNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ

***[1]Tahir Volkan ASLAN*, [1]Doç. Dr. Mahmut AÇAK, [2]Doç. Dr. Zeki COŞKUNER**

[1]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MALATYA
[2]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ELAZIĞ

***Email :** tahirvolkanaslan@gmail.com, m.acak@hotmail.com , zekicoskuner@hotmail.com*

Giriş ve Amaç: Bu çalışma; Mersin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünün açmış olduğu yaz futbol okulu çalışmalarına katılan yaşları 9-12 olan 48 erkek çocuk üzerinde 8 haftalık futbol çalışmalarının, çocukların fiziksel, motorik ve beceri gelişimlerine etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Çalışmaya katılan çocuklar rastlantısal olarak seçilmiş olup, çalışmaya katılım gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında katılımcıların fiziksel parametreleri (boy, ağırlık, 30 metre sürat koşusu, mekik, otur-eriş esneklik, sağlık topu fırlatma, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, 10x5 metre çabukluk, kol sürati, pençe kuvveti, top ile slalom, kaleye şut, ayak ve kafa ile top sektirme testleri) ön test ve son test olarak kaydedilmiştir. Çalışmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programında incelenmiş olup ölçüm sonuçlarının Aritmetik ortalama, Standart sapma, Maksimum (max.) ve Minimum (min.) değerleri tespit edilmiş, ön ve son test değerlerinin ortalamaları arasındaki farka paired sample t testi ile bakılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular: 8 (Sekiz) haftalık egzersiz programı ön ve son test değerleri karşılaştırıldığında vücut ağırlığı ile 10x5 metre çabukluk testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı; ancak boy, 30 (otuz) metre sürat , mekik, esneklik, sağlık topu fırlatma, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, kol sürati, sol el pençe kuvveti , sağ el pençe kuvveti , şut, ayak ile top sektirme ve kafa ile top sektirme testlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Sonuç: Sonuç olarak Yaz Futbol Okulu çalışmalarına katılan 9-12 yaş arası çocukların fiziksel, motorik ve beceri değerlerinin performans açısından olumlu yönde geliştiği saptanmıştır. Anahtar Kelimeler: Futbol, Yaz Futbol Okulu, Fiziksel Uygunluk, EUROFIT.

PHYSICAL EVALUATION OF TWO MONTHS DEVELOPMENTS OF GROUPS PARTICIPATING IN FOOTBALL EXERCISES IN SUMMER SPORT SCHOOLS

Introduction and Aim: This study was conducted with the aim of investigating the effects of 8-week football exercises on the physical, motor and skill development of 48 boys aged 9-12 who participated in the summer football school activities opened by Mersin Provincial Directorate of Youth and Sports. Method: The children who participated in the study were selected randomly and the study was conducted on a voluntary basis. Physical parameters of the participants (height, weight, 30 meters sprint, shuttle, sit and reach flexibility, softball throw, standing broad jump, vertical jump, 10x5 meters shutle run, arm speed, handgrip, slalom with the ball, kick to the goal, bouncing ball on foot and head tests) were recorded as pre-test and post-test. While the data obtained from the study were examined in SPSS 22.0 package program, Arithmetic mean, Standard deviation, Maximum (max.) and Minimum (min.) values of the measurement results were determined, the difference between the averages of preand post test values was examined by paired sample t test.Significance level was accepted as $p<0,05$. Findings: There was no statistically significant difference between body weight and 10x5 meter quickness tests when pre and post test values were compared; but the existance of statistically significant difference in the height, 30 (thirty) meters sprint, shuttle, flexibility, softball throw, standing broad jump, vertical jump, arm speed, left handgrip, right handgrip, shot, bouncing ball on foot and head tests was specified ($p <0.05$). Conclusion: As a result, It was determined that physical, motor and skill values of children aged 9-12 who participated in summer football studies improved in terms of performance positively .Keywords: Football, Summer Football School, Physical Fitness,, EUROFIT

SB273

10-12 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARA UYGULANAN FUTBOL BECERİ ANTRENMANIN MOTOR BECERİ GELİŞİMLERİNİN ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Burak ÖZTEKİN, [2]Rüçhan İRİ

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, NİĞDE
[2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, NİĞDE

Email : *burakztekin@gmail.com, ruchaniri@ohu.edu.tr*

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of eight-week football skill training on motor development of children. Thirty male volunteers participated in the study between the ages of 10-12 and had football training for 2 years. The revised version of Körperkoordination-Test-für-Kinder (KTK) was determined. The motor skills of the players were measured twice before and after eight weeks of training. The Wilcoxon signed rankings test was used to determine the difference between the pre-test and post-test results among the players themselves. As a result of the analysis, it was found that 8-week football skill training had a positive effect on the motor skills development of the players ($p < 0,05$). As a result, eight-week football skill training applied to children positively affected children's motor skills development.

Key words: football, training, motor skill, physical fitness, coordination.

Giriş ve Amaç

Hayatın birçok noktasında ve günlük aktivitelerde birçok temel motor beceri kullanılmaktadır (San Bayhan ve Artan, 2009). Verimli, etkili ve doğru hareket için temel motor beceriler en temel yapı taşı olarak görülmektedir. Temel motor becerilerinin gelişimi çeşitli spor dalların da, oyunlarda yeterlilik kazanmak için gereklidir. Bu gelişme sürecinde, fiziksel aktivite ve motor yeterlilik arasında iki yönlü ve dinamik bir ilişki vardır (Stodden ve diğerleri, 2008). Bu gelişim sürecini, okuma-yazma öğrenilmesindeki sürece benzetebiliriz. İlk olarak alfabedeki harflerin ve karakterlerin öğrenilmesi, bu harflerin, karakterlerin çeşitli şekillerde kombine edilmeleri ile okuma ve yazmaları için gerekli olan kelimeleri, cümleleri kurmalarının temelini oluşturmaktadır. Burada okuma-yazma becerilerini belirli spor becerilerine, harfleri ve karakterleri temel motor becerilere benzetebiliriz. Eğer ki çocuklar temel motor yeterliliği erken yaşlarda edinmiş ise, motor gelişimde de temel motor becerilerinin farklı kombinasyonlar içinde kolayca hareket etme becerisi yüksek olacaktır. Bu temel, çocukların hareket oluşumlarında karşılarına çıkacak olan çeşitli seçeneklere daha çok tepki verme olasılığına sahip olmalarını sağlamaktadır.

Örneğin, durağan ve hareket ederken farklı şekil, ağırlık ve boyutlarda duran veya hareket eden nesnelere farklı şekillerde ayakla vurma fırsatına sahip olan bir çocuk, futbol gibi çeşitli ayakla vurma ve takım arkadaşına, rakibe karşı pozisyon ve yönün hızlıca değiştirilmesini gerektiren oyunlarda da bütün bu seçeneklere ve hareket kalıplarına sahip olacaktır (Gallahue. Ozmun ve Goodway, 2014). Buna rağmen bazen bu temel motor becerilerin kazanımı için özel alıştırmaların ve düzenli, planlı egzersizlerin yapılması gerekmektedir (Haga, 2008). Çünkü gelişim sürecinde bazı davranışların zamanında ve istenilen düzeyde kazanılamaması, ilerleyen zamanlarda gelişimsel ve eğitimsel sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Başka bir açıdan ise motor beceri ve

motor gelişim alanında araştırmalar yapan spor bilimcileri son zamanlarda çocuk ve ergenlerin motor becerilerini ve motor performanslarını belirleme yönünde önemli çaba harcamaktadırlar (Iivonen ve diğerleri, 2015). Bu, çocukların sağlık koşullarında ve spordaki başarılarında motor beceri ve motor performanslarının da önemli olduğunu göstermektedir (Callewaert ve diğerleri, 2015).

Bu çalışmanın amacı, 10-12 yaş grubu çocuklara uygulanan sekiz haftalık futbol beceri antrenmanın, çocukların motor beceri gelişimlerinin üzerine etkisinin incelenmesidir.

Materyal ve Metot

Evren Örneklem

Çalışmaya 10-12 yaş aralığında, en az 2 yıl futbol eğitim almış 30 erkek denek gönüllü olarak katılmıştır. Futbolcuların motor beceri ölçümleri sekiz hafta uygulanan antrenmanların öncesinde ve sonrasında iki kez olmak üzere ölçülmüştür. Çocukların motor beceri performans gelişimleri Körperkoordination-Test-für-Kinder (KTK)"in revize edilmiş versiyonu belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Körperkoordination-Test-für-Kinder (KTK) Test Prosedürü

Çocukların kaba motor koordinasyonları Kiphard ve Schilling (2007) tarafından geliştirilen KTK'nın revize edilmiş versiyonu ile belirlenmiştir. Ölçümler KTK testinin uygulanması ve hesaplanması KTK el kitabına göre yapılmıştır (Kiphard ve Schilling, 2007). Çalışmaya katılan çocukların hiçbiri daha önceden KTK testini uygulamadığı için, çalışma başlamadan önce testler hakkında bilgi verilmiş (çocuklara uygulama yaptırılmadan, sözlü olarak bilgi sağlanmıştır) ve çocuklar testlere teker teker alınmıştır. KTK 4 alt testten oluşmaktadır.

$KTK_{denge\ testi}$; 3 m uzunluğunda ve farklı genişliklerdeki (3 cm, 4.5 cm, 6 cm) tahta üzerinde 3 kez ve her birinde en fazla 8 adım atacak şekilde geri geri yürüyerek uygulanmıştır. Bu testten alınacak en yüksek puan 72'dir.

$KTK_{atlama\ testi}$; köpük kartonlardan oluşan engellerin (0-60 cm arasında değişen yükseklik) üzerinden tek bacak atlayarak uygulanmıştır. Bu testten alınacak en yüksek puan 78'dir.

$KTK_{taşıma\ testi}$; kenar uzunluğu 25 cm olan 2 tane kare tahtanın birisinin üzerinden diğerine 20 sn içerisinde vücudun yer değiştirmesi şeklinde uygulanmıştır. Bu testin skoru her iki tarafa da yapılan hareketin toplam sayısıdır.

$KTK_{sıçrama\ testi}$; bir tahta çubuğun (2 cm yüksekliğinde) üzerinden 15 sn boyunca birbirini takip eder şekilde yana doğru (sağ-sol) çift bacak sıçramaları aracılığı ile uygulanmıştır. Bu testin skoru iki denemenin toplamıdır.

$Toplam_{KTK}$; yaş ve cinsiyetlere göre skorların her alt birimi bir motor katsayısına dönüştürülmüş ve KTK testi değerlendirme tablosunun karşılığında gelen rakamın yazılması aracılığı ile belirlenmiştir. Bu şekilde toplam KTK skoru sonrasında motor beceri puanı hesaplanmıştır. Motor beceri puanı yüksek, iyi, normal, düşük ve çok düşük olarak 5 seviyede sınıflandırılmaktadır.

Verilerin Analiz

Çalışmaya katılan öğrencilerin verilerinin istatistiksel analizleri için SPSS for Windows 22.0 paket programı kullanılmıştır. Futbolcuların kendi içlerinde ön test ve son test sonuçları arasındaki farklığı belirlemek için Wilcoxon işaretli sıralar testi, beden kitle indeksi ile motor beceri performansı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için korelasyon analiz testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Tüm yaş gruplarının fiziksel değişkenleri ve ölçüm testlerinin tanımlayıcı istatistikleri

	Ön Test					**Son Test**			
Değişken	**N**	$\overline{x}$	**S**	**Min.**	**Maks.**	$\overline{x}$	**S**	**Min.**	**Maks.**
Yaş (yıl)	30	10.83	0.87	10	12	-	-	-	-
Spor Yaşı (yıl)	30	2	0.26	1.5	2.5	-	-	-	-
Boy (m)	30	1.44	0.08	1.27	1.69	1.44	0.08	1.27	1.69
Kilo (kg)	30	37.64	8.53	24.9	56.7	37.49	8.55	24.2	56.1
VKİ (kg/m^2)	30	18.15	3.06	13.07	25.68	18.08	3.11	12,71	25.68
KTK_{Denge}	30	95.97	14.05	75	122	103.93	11.71	77	122
$KTK_{Sıçrama}$	30	94.37	13.50	64	120	100.50	13.18	68	119
$KTK_{Yana\ Sıçrama}$	30	90.87	12.23	64	114	98.07	12.09	73	121
$KTK_{Taşıma}$	30	75.87	10.28	56	105	91.70	14.24	69	130
KTK_{Toplam}	30	357.07	35.75	261	440	394.20	36.71	295	463
Motor Beceri Puanı	30	86	11.58	55	113	97.97	11.86	66	120

Tablo 1 çalışmaya katılım sağlayan bütün yaş gruplarındaki çocukların fiziksel özelliklerinin ve motor beceri ölçüm testlerinin değerlerinin tanımlayıcı istatistiklerini göstermektedir.

Tablo 2. Katılımcıların ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırıldığı Wilcoxon işaretli sıralar testi

Değişken	**Eşli Grup**	**N**	$\overline{x}$	**S**	**Z**	**P**

KTK $_{Denge}$	Ön Test	30	95.97	14.05	-4.436	0.00*
	Son Test	30	103.93	11.71		
KTK $_{Sıçrama}$	Ön Test	30	94.37	13.50	-4.113	0.00*
	Son Test	30	100.50	13.18		
KTK $_{Yana\ Sıçrama}$	Ön Test	30	90.87	12.23	-4.343	0.00*
	Son Test	30	98.07	12.09		
KTK $_{Taşıma}$	Ön Test	30	75.87	10.28	-4.785	0.00*
	Son Test	30	91.70	14.24		
KTK $_{Toplam}$	Ön Test	30	357.07	35.75	-4.783	0.00*
	Son Test	30	394.20	36.71		
Motor Beceri Puanı	Ön Test	30	86	11.58	-4.786	0.00*
	Son Test	30	97.97	11.86		

* $p<0,05$

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların ön test ve son test motor beceri ölçümlerinin karşılaştırılmasını göstermektedir. Analiz sonucuna göre KTK Denge, KTK Sıçrama, KTK Yana Sıçrama, KTK Taşıma, KTK Toplam ve Motor Beceri Puanlarında ölçümler arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, 10-12 yaş grubu çocuklara uygulanan sekiz haftalık futbol beceri antrenmanın, çocukların motor beceri gelişimlerinin üzerine etkisinin incelenmesidir. Katılımcıların değerleri incelendiğinde KTK alt testlerinden KTK Denge, KTK Sıçrama, KTK Yana Sıçrama, KTK Taşıma, KTK Toplam ve Motor Beceri Puanlarında bütün yaş gruplarının genel karşılaştırılmasında ön test ve son test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Bir bireyin erken yaşlardan itibaren gerçekleştirdiği hareketlerin özelliklerini ne şekilde kazandığını, motor performans ve motor becerilerinin ne şekilde oluştuğunu bilmesi hayatı boyunca yaşamsal ve spor faaliyetlerinde önemli olmaktadır. Çünkü çocuğun motor performansı, akranlarının bakışı açısında çocuğun gelişiminde ve performansında etkili ve önemli rol almaktadır (Gallahue ve diğerleri, 2019).

Benzer yaş grupları ve motor performans üzerine yapılmış olan diğer çalışmalara baktığımızda ise, Lämmle ve diğerleri (2016) yapmış oldukları çalışmalarında erken yaşlarda katılım sağlanan fiziksel aktivitelerin, çocukların motor performansının gelişmesinde önemli bir rol oynadığını belirlemişlerdir. Yine başka bir çalışmada ise İri ve Aktuğ 10-14 yaş arası 396 çocuğun motor beceri performansları Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) testi incelenmiş, çalışma sonuçlarına göre ise çocukluk ve ergenlik çağındaki bireylerin bir spor branşına ya da fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin motor performanslarında etkili ve önemli olacağı belirtilmiştir (İri ve Aktuğ 2017). Benzer yaş gruplarında yapılan başka bir çalışmalarda ise; Söğüt, tenis oynayan 6-14 yaş arası 101 çocuğun motor becerilerini Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) testi ile belirlemiş, test sonucunda ise hem kız hem de erkek çocukların çoğunluğunun motor becerilerinin orta düzeyde olduğunu, Freitasa, Castro, Rezende, Werneck ve Lima ise yine aynı şekilde Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) testini kullanmış ve çocukların motor

puanlarının orta düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir (Söğüt, 2016; Freitasa, Castro, Rezende, Werneck ve Lima,2017;). Söğüt, aktif spor yapan 11-14 yaş aralığındaki elit ve kulüp seviyesinde tenis oynayan çocuklarda yapmış olduğu bir çalışmasında ise 35 çocuğun motor koordinasyonları ile servis hızları arasındaki ilişkiyi incelemiş, motor koordinasyonunu değerlendirmek için Körper Koordinasyon Testini (KTK) kullanmış ve yine bulgularımıza benzer bir bulgu ile çocukların motor becerilerinin normal düzeyde, bir tanesinin ise yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir (Söğüt,2017).

Sonuç olarak yaptığımız çalışmada $DKT_{yana\ sıçrama}$, $DKT_{durarak\ uzun\ atlama}$, DKT_{mekik} ve $DKT_{6dk\ koşu}$ performanslarında yaşlar arasında anlamlı derece farklılık olduğu belirlenmiştir. DKT_{denge}, $DKT_{şınav}$ ve $DKT_{esneklik}$ performanslarının ise yaşla birlikte bir artış gösterdiği fakat bu artışın anlamlı derecede olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda da motor becerilerin çocukların genel gelişiminin belirleyicileri olduğu, sağlık ile ilgili parametrelerle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle çocukluk ve ergenlik çağındaki bireyleri motor becerilerini ve motor performanslarını geliştirici faaliyet ve fiziksel aktivitelere yönlendirmek, çocukları teşvik etmek büyük önem kazanmaktadır.

Kaynaklar

Callewaert, M., Boone, J., Celie, B., D. De Clercq, J. Bourgois, J.G., (2015) Indicators of sailing performance in youth dinghy sailing, European Journal of Sport Science, 15(3): 213 219.

De Freitas, J. V., de Castro, P. H. C., Rezende, E. C., Werneck, F. Z., & de Lima, J. R. P. (2017). Relação entre o excesso de peso e a coordenação motora de jovens atletas de atletismo. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 39(1), 91-97.

Gallahue, D.L. and Ozmun, J.G. (2019) Understanding Motor Development: Infants,Children, Adolescents, Adults. 8th Ed. International Edition, Mcgraw-Hill Companies, 424 P., New York.

Gallahue, D.L., Ozmun, J.C., & Goodway, J.D. (2014). Motor gelişimi anlamak. bebekler, çocuklar, ergenler, yetişkinler. (Çev. Ed. Dilara Sevimay Özer ve Abdurrahman Aktop) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Haga, M. (2008). The relationship between physical fitness and motor competence in children. Child: care, health and development, 34(3), 329-334.

İri, R., Aktuğ, Z. B., (2017) Çocuklarda sporun motor beceri üzerine etkisinin incelenmesi, Journal of Human Sciences, 14(4), 4300-4307.

Kiphard, E.J., Schilling, F. (2007). Körperkoordinationstest für Kinder. Revised and supplemented edition. Göttingen: Beltz Test GmbH:

Lämmle C., Kobel S., Wartha O., Wirt T., Steinacker J.M., (2016) Intervention effects of a school- based health promotion program on children's motor skills, J Public Health 24:185–192

Livonen, S., Sääkslahti A.K., Laukkanen, A., (2015) A review of studies using the Körperkoordinationstest für Kinder (KTK), European Journal of Adapted Physical Activity, 8(2): 18-36.

San Bayhan, P. & Artan, İ. (2009). Çocuk gelişimi ve eğitimi (1. Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Sögüt, M. (2016) Gross motor coordination in junior tennis players. J Sports Sci.; 34(22): 2149-2152.

Söğüt, M. (2017). A comparison of serve speed and motor coordination between elite and club level tennis players. Journal of Human Kinetics, 55(1), 171–176.

Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendorfer, S.J., Roberton, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C., & Garcia, L.E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. Quest, 60(2), 290-306.

OA278

ADAPTATION OF THE MOVEMENT ASSESSMENT BATTERY FOR CHILDREN-2ND EDITION TEST FOR OLDER ADOLESCENTS

[1]Ludvik Valtr, [1]Rudolf Psotta, [1]Kamila Banatova

[1]Palacky University Olomouc, Department Of Natural Sciences İn Kinanthropology, Olomouc, Czech Republic

Email : *ludvik.valtr@upol.cz*

Introduction: Compared to children with developmental coordination disorder (DCD), adolescents with the persisting motor impairment are paid considerably less attention to. One of the reasons this topic remains under-researched is limited availability of valid assessment instruments. In literature are mentioned problems with diagnostic tools designed for older adolescents and adults, such as possible ceiling effect, the insufficient validity verification and lack of relevant ecologically valid and age specific tasks. Therefore, we tried to add or modify test task from the Movement Assessment Battery for Children-2nd edition (MABC-2) so they would be more suitable for older adolescents. Aim: Verify if new and modified tasks are able to identify the older adolescents with motor difficulties. Methods: Participants were 44 older adolescents: 22 (14 females and 8 males) who met the DSM-5 criteria for DCD aged between 17 and 19 years and 22 age and gender matched controls. All participants performed eight movement tasks. Based on results of previous research (Valtr & Psotta, 2019) two original MABC-2 tasks were used (Triangle with nuts and bolts and Two-board balance), three MABC-2 tasks were modified (Turning pegs, Catching, Throwing at a wall target) and three tasks were newly added (Graphomotor speed task, Balance with closed eyes and Hops with stabilization) to substitute original tasks. Findings: DCD group had significantly worse performance in 5 out of 8 tasks. Specifically in Turning pegs (performed with both hands), Graphomotor speed task, Catching (performed with both hands), Two-board balance and in Hops with stabilization. Conclusion: Result of the current study indicate that five abovementioned tasks are able to identify older adolescents with motor difficulties and therefore they could be potentially used for assessment of DCD in older populations. References: Valtr, L., & Psotta, R. (2019). Validity of the Movement Assessment Battery for Children test-in older adolescents. Acta Gymnica, 49(2), 58-66.

SB292

ÜNİVERSİTELERARASI MÜSABAKALARA KATILAN BADMİNTON VE VOLEYBOLCULARIN ANTRENÖRLERİNİN LİDERLİK DAVRANIŞLARININ BELİRLENMESİ

[1]Müge SARPER KAHVECİ, [1]Betül BAYAZIT

[1]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KOCAELİ

Email : *mugesarper@hotmail.com, bayazitbetul@gmail.com*

1.GİRİŞ

İnsanların üzerinde düşündüğü en eski kavramlardan biri olarak nitelendirilebilecek liderlik araştırmacıların sürekli üzerinde tartıştığı ve açıklık kazandırılmaya çalışılan önemli bir konudur. Liderlik kavramını algılamak karmaşık süreçler içerdiğinden liderlikle ilgili çalışmaların azalması yerine zamanla artış meydana gelmiştir. Bu artışın diğer bir sebebi ise kuramların incelenmesi sonucunda başarılı bir liderin net bir tanımın ortaya konamamasından kaynaklanmaktadır (Kesken ve Ayyıldız, 2008).

Güçlü liderliğe ihtiyacımız olduğunu hiçbir zaman inkar edemeyiz. Çünkü araştırma ve çalışmaların çoğu liderliği geniş bir yaklaşım, metot temellerini atmada ve doğru zamanı doğru şekilde kullanmada temel bir faktör olarak görmektedir. Liderlik konusu hem araştırmacılardan hem de uygulayıcılardan büyük ilgi gören bir alandır. Örneğin siyaset, psikoloji ve sosyoloji gibi çeşitli alanlarda liderliğin her türlü organizasyon yaşamının temel taşı olduğuna dair kesin kanıtlar bulunmaktadır (Hamza ve Abdülmonem, 2018).

Pek çok çalışmada liderlik kavramı değişik teorilerle açıklanmaya çalışıldığı görülmüştür. Örneğin, Koçel (2001) liderliği bir süreç olarak tanımlamış ve gruptaki bir konumu belirten lider kavramından ayrı ifade etmiştir. Lider, gruptaki üyeleri bir amaca yönelik motive edebilen ve grubun amaçları doğrultusunda etkileyebilen, yönlendiren biriyken, liderlik belirli durumlarda, belirli grupların amaçlarını gerçekleştirmek üzere, bir kimsenin başka insanların yapacağı hedef ve davranışları etkilemesi ve yönlendirmesi sürecine denmektedir (Tengilimoğlu, 2005). Liderlik, örgütleri veya insan gruplarını, değerlerin uyumuna ve karşılıklı amaçların kurulmasına bağlı, hayal edilen bir geleceğe taşımayı amaçlayan etkilerin ilişkisidir (Burton ve ark. 2019).

1.2. Sporda liderlik

Bireyin resmi ve gayrı resmi görevleri sonucunda birlikte çalıştığı grup üyelerini belirlenmiş bir hedefe yönelik etkilemesi şeklinde ortaya çıkabilir. Araştırmalar sonucunda; sporcular veya sporla ilgilenen diğer pek çok kişi için takımın başarıya ulaşması, takım ruhunun oluşturulması ve amaçlanan hedeflere ulaşmak için doğru liderlik yönteminin ve etkili bir liderin oldukça büyük bir katkısı olduğu belirlenmiştir. Liderlik sürecinin diğer branşlarda olduğu gibi spor ortamında da bu kadar önemli olması araştırmacıları sporda liderlik sürecinde etkili olabilecek faktörlerin belirlenmesi için yapılacak araştırmalara yönlendirmiştir. Bu araştırmalar sayesinde pek çok model veya ölçek geliştirilmiştir (Güngörmüş ve ark. 2007).

Liderlik teorisi tartışmalarında hala yeni olan liderlik çeşitlerinin daha geniş görüşü, liderliğin sosyal inşası ile aynı hizadadır ve aynı zamanda otantik ve hizmetkar liderlik gibi alternatif teorilerin yeniden dirilişini ilerletmeye yardımcı olmuştur. Bu tür yaklaşımlar ana liderlik araştırma ve uygulamalarını genişletmiştir. Ancak spor ortamlarında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyuyor. Kendini liderlik ve duygusal zekanın, liderlik teorisinin daha geniş bir görüşünü tamamlayan yeni liderlik düşüncesinin merkezi bir yönü olarak ortaya çıktığına da işaret

ediyoruz. Pearce ve Manz'ın (2005) önerdiği gibi: "Liderlik gelişimine geleneksel yaklaşımın aksine, takipçilerin sorumlu öz-liderlik geliştirmeye ve ortak liderlikten etkin bir şekilde yararlanmaya hazırlanmak için liderlik geliştirme çabalarına dahil edilmesi gerektiğini" iddia edilmektedir (Ferkins ve ark. 2018).

Spor antrenörlüğü ve spor bilimlerindeki gelişmelerle, sporda liderliğin önemini arttırmış ve liderliğin bir antrenörün en önemli görevi olduğu sonucuna varılmıştır (Sarı ve Bayazıt, 2017).

1.2.1. Chelladurai'nin Sporda Çok Boyutlu Liderlik Modeli

Chelladurai ve Saleh'e göre sporda etkili bir liderlik ortaya koymak, bütün üyelerin ve liderin durumsal özelliklerinin birbirleriyle olan etkileşimiyle ilgilidir ve şartların zorluklarına ve sporcuların kişisel özelliklerine bağlı olarak sürekli değişmektedir. Modeldeki lider davranışları aşağıdaki gibidir.

Zorunlu Lider Davranışı: Liderin üstlendiği sorumlulukların gereği olarak yerine getirilmesi gereken davranışların bütünüdür. Takımda kuralların belirlenmesi, ödül ve cezanın çeşitlilikleri, takımda müsabaka sırasında yapılmaması gerekenlerin belirlenmesi gibi, antrenörün yerine getirmesi gereken davranışların en önemlisidir. Hatta bazı kulüplerde yöneticiler, antrenörün sporcularına karşı istenilen tarzda davranmalarını konusunda baskı yaptıkları bilinmektedir.

Tercih Edilen Lider Davranışı: Sporcuların daima bekledikleri davranışları kapsamaktadır. Bu tercih edilen davranışlar çeşitlerinin genellikle sporcuların gereksinimleri olarak düşünülmesi yanlış olmaz. Gerçek lider davranışı ile sporcuların tercih ettikleri lider anlayışıyla ne kadar yakın olursa, takımdaki elemanların o kadar tatmin olacakları düşünülmektedir.

Gerçek Lider Davranışı: Tercih edilen davranışlar dışında, liderin genel anlamda sahip olduğu gerçek davranışlarını yansıtmaktadır. Kişilik özelliği, yetenek, deneyim gibi faktörlerin gerçek liderlerin davranışlarını doğrudan etkilediği görülmektedir. Sonuç olarak, Chelladurai'ye göre, pozitif sonuç, optimal performans ve grup doyumu, ancak sadece üç liderlik davranışı arasında bir uyum varsa ortaya çıkabilir. Eğer lider olaylara uygun şekilde davranıyorsa ve bu davranışı grup üyelerinin tercihleri ile uyuşuyorsa, sporcular en iyi performanslarını ortaya koyacak ve kendilerini doyumlu hissedeceklerdir(Yılmaz, 2008).

2.MATERYAL VE METOD

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada; yas, cinsiyet, genel spor branşlarındaki spor yapma yılı, voleybol ve badminton branşlarındaki oyunculuk deneyimi, aynı antrenörle çalışma süresi ve millilik durumu değişkenlerine göre farklı branşlardaki oyuncuların, antrenörlerinin liderlik davranışlarının analizi incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2018–2019 sezonunda üniversitelerarası üst kategorilerde mücadele eden voleybol (7 üniversite) ve badminton (14 üniversite) branşlarındaki takımlar, örneklemini ise bu takımlarda görev yapan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan 175 sporcu oluşturmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada 2 bölümden oluşan bir veri toplama aracı kullanılmıştır. Birinci bölümde katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini tanımlamaya yönelik sorular, ikinci bölümde ise sporda liderlik ölçeği sporcunun antrenörünün liderlik davranışlarını algılama ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan Sporda Liderlik Ölçeği (Sport Leadership Scale - SLÖ), sporcunun antrenör davranışını algılaması versiyonu, sporcuların beş farklı boyutta antrenörlerinin liderlik stilini veya davranışını nasıl algıladığını değerlendirmek amacıyla Chelladurai ve Saleh, 1980 tarafından geliştirilmiştir. SLÖ, Sporcuya antrenörünün ölçekteki maddelerde tanımlanan davranış tiplerinden hangisine uygun olduğunu belirlemeye çalışan 40 maddeden oluşan beşli likert tipi ölçektir. Puanlar sporcuların antrenörlerinin (her zaman, sıklıkla, ara sıra, nadiren, hiçbir zaman) sergiledikleri davranış tutumunu temsil etmektedir. Bu davranış türleri ve bunu ölçmeye çalışan ölçek cümlelerinin numaraları şunlardır:

Eğitici ve Öğretici Davranış: Bu alt boyut 1, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35 ve 38 nolu sorulardan oluşmaktadır. Bu maddeler sporcuların performans düzeyini geliştirmek için antrenörlerin önemli işlevlerini ortaya koyan maddelerdir.

Demokratik Davranış: Bu alt boyut 2, 9, 15, 18, 21, 24, 30, 33 ve 39 nolu sorulardan oluşmaktadır. Bu maddeler, karar verme surecinde sporcuların katılımlarına antrenörün ne oranda izin verdiğini ifade etmektedir.

Otokratik Davranış: Bu alt boyut 6, 12, 27, 34 ve 40 nolu sorulardan oluşmaktadır. Bu maddeler antrenörün sporcular üzerindeki otoritesini ifade ederken antrenörlerin kontrolcü ve otoriter stili ne derecede benimsediğini ölçer.

Sosyal Destek Davranışı: Bu alt boyut 3, 7, 13, 19, 22, 25, 31 ve 36 nolu sorulardan oluşmaktadır. Bu maddeler, antrenörün sporcularının gereksinimlerini gidermeye ne oranda katıldığını belirler.

Pozitif geribildirim Davranışı (Ödüllendirici): Bu alt boyut 4, 10, 16, 28 ve 37 nolu sorulardan oluşmaktadır. Sporcuların iyi performanslarına karşılık sıklıkla pekiştireç veren veya övgüde bulunan antrenörleri ifade etmektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25.0 paket programında istatistiksel açıdan analiz edilmiştir. İstatiksel analiz aşamasında şu işlemler sırasıyla gerçekleştirilmiştir;

Öncelikle tüm sporcuların kişisel özelliklerini tanımlayıcı istatistik yaparak yüzde dağılımları çıkarılmıştır. Sonrasında verilere parametrik ve non-parametrik testlerin hangisinin uygulanacağını belirlemek amacıyla normallik analizlerinden Skewness ve Kurtosis uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır.

Sporda Liderlik Ölçeği'nde bulunan Eğitici ve Öğretici Davranış, Demokratik Davranış, Otokratik Davranış, sosyal Destek Davranışı ve Pozitif Geri Bildirim Davranışı alt boyutlarının ortalaması alınmıştır. Elde edilen ortalamalar 2'li grup karşılaştırmaları için T-Testi, 3'lü ve üzeri grup karşılaştırmaları için Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi uygulanmıştır.

3.BULGULAR

3.1. Frekans ve Yüzde Tabloları

3.1.1. Badminton Frekans ve % Değerleri

Değişkenler		n	%
Yaş	18-19yaş	15	22.4
	20-21yaş	18	26.9
	22 ve üzeri	34	50.7
Cinsiyet	Kadın	34	50.7
	Erkek	33	49.3
Ant Yaşı	1-9 Yıl	34	50.8
	10 Yıl ve Üzeri	33	49.2
Sporculuk Yılı	1-9 Yıl	44	65.7
	10 Yıl ve Üzeri	23	34.3
Üniversite	Abant İzzet Baysal Üni	4	6.0
	Akdeniz Üni	6	9.0
	Alaaddin Keykubat Üni	1	1.5
	Atatürk Üni	4	6.0
	Anadolu Üni	4	6.0
	Bartın Üni	5	7.5
	Batman Üni	4	6.0
	Bozok Üni	4	6.0
	Dumlupınar Üni	6	9.0
	Erciyes Üni	4	6.0
	Mersin Üni	5	7.5
	Ondokuz Mayıs Üni	10	14.9
	Osmangazi Üni	6	9.0
	Pamukkale Üni	4	6.0
Branştaki Antrenman Yılı	1-3 Yıl	48	71.6
	4 Yıl ve Üzeri	19	28.4
Millilik Durumu	Evet	13	19.4

	Hayır	54	80.6

3.1.2. Voleybol Frekans ve % Değerleri

Değişkenler		**n**	**%**
Yaş	18-19yaş	25	23.4
	20-21yaş	60	56.1
	22 ve Üzeri	22	20.6
Cinsiyet	Kadın	63	58.9
	Erkek	44	41.1
Ant Yaşı	1-9 Yıl	55	51.4
	10 Yıl ve Üzeri	52	48.6
Sporculuk Yılı	1-9 Yıl	66	61.7
	10 Yıl ve Üzeri	41	38.3
Üniversite	Alaaddin Keykubat Üni	11	10.2
	Ege Üni	1	0.9
	İzmir Kaitp Çelebi Üni	7	6.5
	İzmir Yüksek Teknoloji Ens.	24	22.2
	Kocaeli Üni	7	6.5
	Mehmet Akif Üni	25	23.1
	Yalova Üni	20	18.5
	Yaşar Üni	12	11.1
Branştaki Antrenman Yaşı	1 Yıldan Az	58	54.2
	2-3 Yıl	35	32.7
	4 ve Üzeri	14	13.1
Millilik Durumu	Evet	0	0
	Hayır	107	100

3.2. T-Testi Tabloları

3.2.1.Cinsiyet Değişkenine Göre Badminton Oyuncularının "Antrenör Liderlik Davranışlarını" algılarına ilişkin veriler

Sporda Liderlik Ölçeği Alt Boyutları	Kadın Ort ± SS	Erkek Ort ± SS	t	p
Eğt Öğr Dav.	1,39±,35	2,00±,87	-3,79	**,002**
Demok Dav.	1,33±,43	1,97±,94	-3,61	**,003**
Otok Dav.	3,15±1,14	3,06±1,06	,364	,439
Sos Des Dav.	1,62±,49	2,19±,75	-3,67	,110
Poz Geri Bil Dav.	1,55±,60	2,26±,75	-4,20	-262

3.2.3. Spor Yapma Değişkenine Göre Badminton Oyuncularının "Antrenör Liderlik Davranışlarını" algılarına ilişkin veriler

Sporda Liderlik Ölçeği Alt Boyutları	1-9 Yıl Ort ± SS	10 yıl ve üz. Ort ± SS	t	p
Eğt Öğr Dav.	1,77±,80	1,53±,52	1,28	,357
Demok Dav.	1,76±,88	1,42±,53	1,72	,081
Otok Dav.	3,13±1,18	3,06±,91	,266	**,034**
Sos Des Dav.	1,99±,75	1,74±,54	1,39	,245
Poz Geri Bil Dav.	2,00±,82	1,71±,61	1,49	,174

3.2.5. Cinsiyet Değişkenine Göre Voleybol Oyuncularının "Antrenör Liderlik Davranışlarını" algılarına ilişkin veriler

Sporda Liderlik Ölçeği Alt Boyutları	Kadın Ort ± SS	Erkek Ort ± SS	t	p
Eğt Öğr Dav.	1,51±,43	1,88±,60	-3,78	**,032**
Demok Dav.	1,81±1,00	2,02±,66	-1,20	,072
Otok Dav.	3,08±,92	2,99±,90	,484	,990
Sos Des Dav.	1,93±,57	1,90±,52	,296	,370
Poz Geri Bil Dav.	1,74±,69	2,11±,78	-2,59	-469

3.2.6. Antrenman yaşı Değiskenine Göre Voleybol Oyuncularının "Antrenor Liderlik Davranıslarını" algılarına ilişkin veriler

Sporda Liderlik Ölçeği Alt Boyutları	1-9 Yıl Ort ± SS	10 yıl ve üz. Ort ± SS	t	p
Eğt Öğr Dav.	1,64±,55	1,69±,52	-,506	,595
Demok Dav.	1,76±,66	2,04±1,05	-1,68	**,002**
Otok Dav.	3,22±,85	2,85±,93	2,16	,474
Sos Des Dav.	1,82±,50	2,02±,58	-1,90	,501
Poz Geri Bil Dav.	1,87±,75	1,91±,76	-,292	,433

3.3. Anova Tabloları

3.3.1. Üniversite Değişkenine Göre Voleybolcuların "Antrenör Liderlik Davranışlarını" algılarına ilişkin veriler

Değişkenler		Total Ort ± SS	F	P
Üniversite **(**Abant İ. B.- Akdeniz- Alanya A. K.- Atatürk – Anadolu - Bartın – Batman – Yozgat – Kütahya D. – Erciyes – Mersin – 19 Mayıs – Esk. Osm. Gazi. – Pamukkale Üni.)	**Eğt Öğr Dav.**	1,66±,54	4,708	**,000**
	Demok Dav.	1,90±,88	16,793	**,000**
	Otok Dav.	3,04±,91	1,181	**,000**
	Sos Des Dav.	1,92±,55	6,404	**,000**
	Poz Geri Bil Dav.	1,89±,75	8,298	**,000**

3.3.2. Yaş Değişkenine Göre Badminton Oyuncularının "Antrenör Liderlik Davranışlarını" algılarına ilişkin veriler

Değişkenler		Eğt Öğr Dav. Ort ± SS	Demok Dav. Ort ± SS	Otok Dav Ort ± SS	Sos Des Dav. Ort ± SS	Poz Geri Bil Dav. Ort ± SS	Farklılaşma
Yaş	18-19 yaş	1,59±,59	1,69±,68	3,33±,85	1,86±,48	1,95±,90	1-3
	20-21 yaş	1,61±,46	1,83±,82	2,89±,94	1,87±,58	1,77±,61	
	22 ve üzeri	1,88±,63	2,31±,1,12	3,13±,83	2,13±,49	2,18±,87	
	F	2,06	1,98	,173	,777	2,61	
	P	,104	,**037**	,109	,147	,083	

4.TARTIŞMA

Çalışmamızda badminton branşı açısından yaş değişkeniyle liderlik alt boyutları ilişkisine bakıldığında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Voleybol branşı açısından yaş değişkeniyle liderlik alt boyutları ilişkisine bakıldığında Demokratik lider davranışı alt boyutunda anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. 22 ve üzeri yaş grubunda bulunan sporcuların antrenörlerinin davranışlarını daha demokratik algıladıkları görülmüştür. Ödemiş ve Karagün'ün 2016 yılında yaptığı çalışmada benzer bulgulara rastlanmıştır. Sebebi, takım yaş ortalamasından büyük ve tecrübeli sporculara genellikle kaptanlık görevi verilmesi sebebiyle, takıma göre antrenörlerin bu sporcuları kendilerine daha yakın görmesinin sebep olmuş olabileceği düşünülmüştür. Literatüre bakıldığında yaş değişkeniyle liderlik algısı ilişkisini inceleyen çalışmalarda (Lee, 2018) yaş bakımından anlamlı farklılık bulunduğu, diğer yandan (Chittle ve ark. 2017; Tahaoğlu ve Gedikoğlu, 2009) çalışmalarına göre ise anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Çalışmamızda badminton branşı açısından cinsiyet değişkeniyle liderlik alt boyutları ilişkisine bakıldığında Eğitici öğretici lider davranışı ve Demokratik lider davranışı alt boyutlarında, voleybol branşı açısından cinsiyet değişkeniyle liderlik alt boyutları ilişkisine bakıldığında Demokratik lider davranışı alt boyutunda anlamlı derecede farklılık bulunmuştur. Erkek sporcuların değerlerine bakıldığında kadın sporculara göre antrenörlerine daha demokratik ve eğitici öğretici algıladıkları belirlenmiştir. Aynı şekilde literatürde de erkek sporcuların tercihlerinin bu yönde olduğu görülmüştür (Cruz ve Kim, 2017). Bunun sebebinin genellikle antrenörler hakkında kadın ve erkek sporcuların arasındaki tercihlerin farklı olmasına dayalıdır (Plaisted, 1995). Yine literatüre bakıldığında cinsiyet değişkeniyle liderlik algısı ilişkisini inceleyen çalışmalarda (Naidoo ve ark. 2015) cinsiyet bakımından anlamlı farklılık bulunduğu görülmüştür.

Çalışmamızda Voleybol branşında antrenman yılı değişkeniyle liderlik ilişkisini incelediğimizde Demokratik Lider Davranışı alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. 10 yıl ve üzeri süredir voleybol branşında antrenman yapmakta olan sporcuların, antrenörlerini daha demokratik algılamasının sebebi ise antrenörlerinin daha az yıldır branşta olan sporculara karşı kontrollü tutum sergilemelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında antrenörle geçirilen yıl değişkeniyle liderlik algısı ilişkisini inceleyen çalışmalarda anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür (Yılmaz, 2008).

Çalışmamızda badminton branşında spor yapma yılı değişkeniyle ilgili liderlik alt boyutları ilişkisine bakıldığında Otokratik lider davranışı alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Badminton branşında 9 yıl ve daha az süredir branşın içinde olan sporcuların antrenörlerini daha otokratik algılamalarının sebebi, takım içinde antrenörlerin 10 yıl ve üzeri süredir branşta olan sporcuların tecrübelerine dayanarak onlara karşı ılımlı yaklaşımlarından kaynaklandığı düşünülmüştür. Bu da voleybol branşında çıkan branşta geçirilen süre değişkeninin geçen yılın artmasıyla sporculara karşı antrenörlerin daha demokratik davrandığı sonucumuzla da örtüşmüştür. Literatüre bakıldığında antrenman yaşı değişkeniyle liderlik algısı ilişkisini inceleyen çalışmalarda ise anlamlı farklılık bulunmadığı görülmüştür (Yılmaz, 2008).

Çalışmamızda Badminton ve Voleybol branşlarında Üniversite değişkeniyle liderlik ilişkisini incelediğimizde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmuştur. 13 8 üniversite arasında verilen en yaygın antrenör davranışı cevabı Otokratik lider davranışı olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında aktif spor yapan bireylerin yapmayanlara göre cesaret, benlik algısı, kendine saygı ve özgüven gibi kişilik özelliklerinin pozitif yönde etkilendiği ortaya konmuştur (Bostancı ve ark. 2018). Bize göre de yıllardır voleybol branşının içinde bulunan üniversite öğrencilerinin özgürlüklerine daha düşkün olmaları, yaygın olarak başlarındaki antrenörleri baskıcı veya otoriter algılamalarına etki etmiş olabileceği düşünülmektedir.

4.1. Öneriler

İlerleyen çalışmalarda;

Sporculara, takımlarındaki oyuncuların diğer arkadaşlarıyla ilişkileri ve kendi karakterlerini nasıl tanımlayacakları sorulabilir.

Takımların başarılarıyla antrenör liderlik tipleri karşılaştırılabilir.

Antrenörlerin cinsiyetlerine göre lider tutumları incelenebilir.

5. Kaynakça

Burton, L.J., Kane, G.M., Borland, J.F. (2019). Sport Leadership in the 21st Century. Second Edition. Jones & Bartlett Learning. Pg 73.

Bostancı, Ö., Karaduman, E., Şebin, K. (2018). Dağcıların özgüven seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. Cilt:20 Sayı:3.

Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. Journal of Sport Psychology, 2, 34–45.

Chittle, L., Horton, S., Weir, P., Dixon, J.C. (2017). Investigating the relationship between the relative age effect and leadership behaviors among male ice hockey players. International Review for the Sociology of Sport. Vol. 52(6) 751– 768.

Cruz. A. B., Kim, H.D. (2017). Leadership Preferences of Adolescent Players in Sport: Influence of Coach Gender. Journal of Sports Science and Medicine 16, 172-179.

Ferkins, L., Skinner, J., Swanson, S. (2018). Sport Leadership: A New Generation of Thinking. Journal of Sport Management, 32, 77-81.

Güngörmüş, HA. Gürbüz, B. Yenel, F. (2007). Spor İçin Liderlik Ölçegi'nin Sporcuların Antrenörün Davranışlarını Algılaması Versiyonunun Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Atatürk Joumal of Physical Education and Sport Sciences sf: 16-21.

Hamza, A., Abdelmonem, M. (2018). The Relatıonshıp Between Transformatıonal Leadershıp And Employee Empowermentın Certaın Egyptıan Sports Federatıons. Science, Movement and Health, Vol. XVIII, ISSUE 2, 18 (2): 119-124.

Kesken, J., Ayyıldız, N.A. (2008). Liderlik yaklaşımlarında yeni perspektifler: Pozitif ve otantik liderlik. Ege Akademik Bakış. 8 (2) 729-724.

Lee, H. Y. (2019). Emotional intelligence, servant leadership, and development goal orientation in athletic directors. Sport Management Review 22 395–406.

Naidoo, P., Coopoo, Y., Surujlal, J. (2015). Perceived leadership styles of sport administrators and the relationship with organisational effectiveness. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance* pp. 167-181.

Ödemiş, M., Karagün, E. (2016). Dans sporcularının algıladıkları ve tercih ettikleri liderlik davranışları. Physical Education and Sport Sciences. Vol. 13 No. 3.

Plaisted, V. (1995) Gender and Sport. In: *Sport psychology: theory, applications and issues* Eds: Morris, T and Summers, J. Queensland: Wiley & Sons. 538-574.

Sarı, İ., Bayazıt, B. (2017). The Relationship Between Perceived Coaching Behaviours, Motivation and Self-Efficacy in Wrestlers. Journal of Human Kinetics vol 57, 239-251.

Tahaoğlu, F., Gedikoğlu, T. (2009). İlköğretim Okulu Müdürlerinin Liderlik Rolleri. Educational Administration: Theory and Practice Vol. 15, Issue 58, pp: 274-298.

Tengilimoğlu, D. (2005). Kamu Ve Özel Sektör Örgütlerinde Liderlik Davranışı Özelliklerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi ISSN:1304-0278 C.4 S. 14 (1-16).

Tiryaki, Ş. (2000). Spor için liderlik ölçeğinin Türk sporcularına uyarlanması çalışması. 6.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 3-5 Kasım, 2000. Ankara, Türkiye.

Toros, T., & Tiryaki, Ş. (2006). "Sporda liderlik ölçeğinin – futbolcuların antrenör davranışlarını algılaması versiyonunun-geçerlik ve güvenirlik çalışması". 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Muğla, Türkiye.

Yılmaz, İ. (2008). Sporcu Algıları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri Ve İletişim Beceri Düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.

SB340

ANDROİD İŞLETİM SİSTEMİ TABANLI GÖRSEL REAKSİYON TESTİ UYGULAMASININ FARKLI SPORCU GRUPLARI VE SEDANTERLER ÜZERİNDE KULLANILMASI

[1]İzzet Kırkaya, [2]Deniz Şimşek, [3]Abdullah Ruhi Soylu

[1]Bursa Teknik Üniversitesi, Bursa
[2]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir
[3]Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyofizik Ana Bilim Dalı, Ankara

Email : *izzetkirkaya@gmail.com, ds@eskisehir.edu.tr, a.ruhi.soylu@gmail.com*

Giriş: Dinamik bir ortamda performans sergileyen sporcular, motor becerilerini optimal düzeyde kullanmak için yüksek algısal yeteneklere ihtiyaç duyarlar. Dinamik ortamdaki görsel reaksiyon süresi, esasen bir sporcunun görsel uyarana ne kadar hızlı tepki verdiği ile ilgilidir. Görsel reaksiyona tepki vermek her insan için mümkündür. Fakat verilen tepkinin doğru, hızlı ve tam olarak, hedeften sapmadan gerçekleştirilmesi sporcuların beceri seviyesi ile ilgilidir. Bu amaçla kendi programladığımız görsel reaksiyon uygulamasıyla, gönüllü katılımcıların tablet ekranında rastgele çıkan hedeflerin (siyah zemin üzerine kırmızı renkte en az 4 cm x 4 cm boyutunda artı işaretleri) merkezine ne kadar doğru bastığını ölçmek araştırmamızın temelini oluşturmaktadır. Yöntem: Gönüllü katılımcılar Android 6.01 işletim sistemi üzerinde Samsung Tab A, SM-P550. 9.7 inç ekranlı cihazı kullanarak yazdığımız yazılım ile rastgele çıkan artı işaretlerine metronom ve metronom olmadan dokunmuşlardır. Katılımcılardan artı işaretinin merkezine mümkün olduğunca yakın dokunmaları istenmiştir. Her katılımcı ölçümler öncesinde yazılımın feedback özelliği ile nereye dokunduklarını görerek alıştırma aşamasını tamamlamış ve sonrasında gerçek ölçümlere başlanmıştır. Gruplar arasındaki farkları belirlemek için Anova ve Bonferroni post hoc testi uygulanmıştır. Bulgular ve Sonuç: Hata değerleri (dokunulması istenilen nokta ile dokunulan nokta arasındaki uzaklık); Amerikan Futbolu Grubu (n=13): 21,07±9,80; Basketbol Grubu (n=13): 20,62±4,44; Müzik Grubu (n=14); 21,51±4,57; Fitness Grubu (n=14); 23,15±3,74; Sedanter (n=14): 23,26±9,45piksel olarak bulunmuştur. Amerikan Futbolu, Basketbol ve Müzik gruplarının sedanterlere göre istatistik olarak daha düşük hatalı dokunuş yaptığı ortaya çıkmıştır ($p<0.05$).

USING THE ANDROID OPERATING SYSTEM BASED VISUAL REACTION TEST APPLICATION ON DIFFERENT SPORTS GROUPS AND SEDENTARIES

Introduction: Athletes performing in a dynamic environment need high perceptual abilities to optimally use their motor skills. The visual reaction time in a dynamic environment is mainly related to how fast an athlete reacts to a visual stimulus. It is possible for any person to react to the visual reaction. However, fast and accurate response to the target is related to the skill level of the athletes. For this purpose, it is the aim of our research to measure how accurately the volunteer participants press the center of the random targets (plus signs of at least 4 cm x 4 cm in red color on a black background) with the visual reaction program we have programmed. Method: Android 6.01 operating system Samsung Tab A, SM-P550. With the software we wrote using the 9.7-inch screen device, volunteer participants randomly touched the crosshairs with the metronome and without the metronome. Participants were asked to touch the center of the plus sign as close as possible. Each participant completed the familirization phase by seeing where they touched with the feedback feature of the software before the measurements and then the actual measurements were started. Anova and Bonferroni correction was used for statistical analysis to measure differences between groups. Findings and Results: Error values (distance between the point we wanted from subjects to touch and the point that subjects touched.); American Football Group: (n=13) 21.07 ± 9.80; Basketball Group (n=13): 20.62 ± 4.44; Music Group (n=14); 21.51 ± 4.57; Fitness Group (n=14); 23.15 ± 3.74; Sedentary (n=14): 23,26 ± 9,45 pixels. It was found that American Football, Basketball and Music groups had statistically made less incorrect touch than sedantaries ($p<0.05$).

SB415

EBEVEYNLERİN ÇOCUKLARININ FİZİKSEL VE MOTOR ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

[2]Fatma İlker Kerkez, [1]Varol Tutal

[1]Siirt Üniversitesi, Siirt
[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla

Email : *fatmakerkez@mu.edu.tr, v.tutal siirt.edu.tr*

Özellikle şehir merkezlerinde yaşayan ebeveynler çocuklarının bakımı, sağlığı, eğitimi gibi konularda yüksek yarar sağlamaya yönelik yoğun çaba harcıyor gibi görünmektedir. Bu çalışmanın amacı ebeveynlerin çocuklarının fiziksel ve motor özellikleri hakkındaki görüşlerinin var olan durumla tutarlılığını incelemektir. Çalışmaya Malatya il merkezinde yaşayan 214 aile ve çocukları katılmıştır (anne yaş ort=35,70±5,1, baba yaş ortalaması=40,28±5,6; çocuk yaş ortalaması=9,45±0,4). Çalışma için Etik Kurul onayı İnönü Üniversitesi'nden alınmıştır. Anket yoluyla ailelere çocuklarının fiziksel ve motor özellikleri sorulmuştur. Ayrıca çocuklar boy, kilo ölçümleri ile TGMD-2 testine tabi tutulmuştur. Bulgulara göre ebeveynlerin % 61,7'si çocuğunun kilo durumunu doğru algılarken, % 38,3'ü çocuklarını olduğundan eksik şekilde beyan etmiştir (sağlıklı çocuğa zayıf ya da kilolu çocuğa normal şeklinde). Çocuklarının kaba motor gelişim özelliklerini ebeveynlerin % 48,1'i normal, % 31,8'i yetersiz bulurken % 20,1'i fikri olmadığını belirtmiştir. TGMD-2 standart skor sonuçlarına göre çocukların hem lokomotor alt test skorları (4,6±1,5) hem de nesne kontrol alt test standart skorları (4,07±1,5) yaş gruplarına göre zayıf düzeydedir. Ebeveynlerin % 69,6'sı çocuklarının hareketlilik düzeyini normal, % 34,4'ü fazla hareketli olarak değerlendirmiştir. Yapılan TGMD-2 testi sonuçlarına göre normal ve fazla hareketli diye tanımlanan çocukların lokomotor, manipulatif ve toplam ham puanları arasında fark görülmemiştir (p>0,05). Ebeveynlerin % 68,2'si çocuklarının okulda yeterince hareket ettiğini beyan ederken, % 8,4'ü etmediğini, % 23,4'ü ise fikrinin olmadığını ifade etmiştir. Belki de en ilginç çalışma bulgusu ebeveynlerin çocuklarının yapmasını istemediği hatta engellediği aktiviteler konusundadır. Ebeveynlerin % 15,4'ü tırmanma, % 11,2'si takla atma, % 7'si dans, % 5,6'sı bisiklete binme, % 5,6'sı yüzme aktivitelerini çocuklarının yapmasını istemediği hatta engellediği aktiviteler olarak belirtmiştir. Çalışma sonuçları ebeveynlerin çocuklarının fiziksel gelişimini daha tutarlı algıladığı ancak hareketliliği kaba motor gelişim göstergesi olarak gördüklerini ortaya koymuştur. Ailelerin çocuklarda motor gelişim konusunda bilgilendirilmesi hareket bilinçlerini artırmak yönünden önem arz etmektedir.

Investigation of Parents' Views on Physical and Motor Characteristics of Their Children

Parents living in city centers, in particular, seem to be making intensive efforts to provide high benefits in terms of care, health, and education of their children. The aim of this study was to investigate the consistency of parents' views about the physical and motor characteristics of their children. 214 parents and children living in Malatya city center participated in the study (mean age of mother = 35.70 ± 5.1, mean age of father = 40.28 ± 5.6; mean age of child = 9.45 ± 0.4). The parents were asked about the physical and motor characteristics of their children. Children were also subjected to TGMD-2 test with height, weight measurements. According to the findings, 61.7% of the parents perceived their child's weight correctly and 38.3% of them declared their children to be less weight. While 48.1% of the parents found the gross motor development characteristics of their children as normal, 31.8% as insufficient, 20.1% stated that they had no idea. According to TGMD-2 standard score results, both locomotor subtest scores (4.6 ± 1.5) and object control subtest scores (4.07 ± 1.5) of children were poor according to age equivalent. 69.6% of the parents evaluated the activity level of their children as normal and 34.4% considered as overactive. According to the results of the TGMD-2 test, there was no difference between locomotor, manipulative and total raw scores of children defined as normal and overactive (p> 0.05). 68.2% of the parents stated that their children were acting sufficiently at school, 8.4% did not and 23.4% had no idea. 15.4% of the parents mentioned climbing, 11.2% somersaults, 7% dancing, 5.6% cycling and 5.6% swimming activities that they did not want their children to do or even prevented. The results of the study revealed that parents perceived the physical development of their children more consistently, but they thought the activity level of children as an indicator of

gross motor development. It is important to inform parents about motor development in children in terms of raising their awareness of movement.

SB467

RAKET SPORCULARI VE SPOR YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REAKSİYON ZAMANLARININ, MENTAL ROTASYON PERFORMANSLARININ VE SEÇKİLİ EYLEM DÜZENİ BAŞARI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Derya Ayşen Gürkan, [2]Şenay Şahin Koparan, [3]Engin Sağdilek

[1]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KOCAELİ
[2]Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, BURSA
[3]Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, BURSA

Email : *deryaaysengurkan@hotmail.com, skoparan2013@gmail.com, esagdilek@uludag.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Raket sporcuları ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin reaksiyon zamanlarının, mental rotasyon performanslarının ve seçkili eylem düzeni başarı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Araştırma kapsamında 140 katılımcı gönüllü olmuştur. Araştırmada işitsel ve görsel uyaranlara karşı basit reaksiyon zamanı MP36 (Biopac System, USA) cihazı ve bilgisayar tabanlı yazılım kullanılmıştır. Mental rotasyon performans testinde 'Mental Rotation Stimulus Library' kütüphanesine ait görüntü dosyaları yazarın izni ile kullanılmıştır. Seçkili eylem düzeni başarı düzeyleri Butterfly Amix 3000 masa tenisi robotu ile ölçülmüştür. Vücut kütle indeksi Biyoelektrik İmpedans Analizörü (TANİTA, TBF300 Japonya) cihazı ile kaydedilmiştir. İstatistiksel analiz SPSS v.21 programı kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular: Raket sporcuları ile sporcu olmayan üniversite öğrencileri karşılaştırıldığında; raket sporcularının seçkili eylem başarı düzeyi değerleri sporcu olmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek, mental rotasyon süreleri anlamlı düzeyde kısa, işitsel reaksiyon zamanı fix interval ve işitsel reaksiyon zamanı random interval değerleri anlamlı düzeyde hızlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kadın raket sporcuları, sporcu olmayan üniversite öğrencilerin seçkili eylem düzeni başarı düzeyi değerlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek, işitsel reaksiyon zamanı fix interval ve işitsel reaksiyon zamanı random interval değerlerine göre ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde hızlı tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Erkek raket sporcularının seçkili eylem düzeni başarı düzeyi değerleri sporcu olmayan üniversite öğrencisi erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sporcu olmayan üniversite öğrencilerinin seçkili eylem düzeyi değerleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında; erkeklerin kadınlara göre; seçkili eylem düzeni başarı düzeyi değerleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek, işitsel reaksiyon zamanı fix interval, işitsel reaksiyon zamanı random interval ve görsel reaksiyon zamanı fix interval değerleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde hızlı tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: raket sporcularının işitsel reaksiyon zamanları, seçkili eylem düzeni başarı düzeyi değerleri ve mental rotasyon süreleri sporcu olmayan üniversite öğrencilerinden daha iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

THE COMPARISON OF REACTION TIMES, MENTAL ROTATIONS AND ACHIEVEMENT LEVEL OF SELECTIVE ACTION ORDER OF COLLEGE STUDENTS WHO ARE NOT ATHLETES AND RACQUET ATHLETES

Introduction and aim:The aim of the presented research was to compare the reaction times, mental rotation performances and selective action level achievement levels of racket athletes and non-athlete university students.

Method:A total of 140 volunteers participated in the research. In the study, simple reaction time against auditory and visual stimuli was used with MP36 (Biopac System, USA) device and computer based software. Mental rotation performances were used with computerized image files of the library 'Mental Rotation Stimulus Library', with the written permission of the author. The level of success of the selective action was measured using the Butterfly Amix 3000 Table Tennis Robot, and the body mass index was recorded with the Bioelectrical Impedance Analyzer (TANITA, TBF300 Japan). Statistical analysis was performed using the SPSS v.21 program.

Results:When compared non-athlete university students to racquet athletes; the degree of success of selective action of the paddle athletes was significantly higher than those of the non-athletes, the mental rotation times were significantly shorter, the auditory reaction time fixed interval and the auditory reaction time at random interval values were found to be significantly faster. Female racket athletes were statistically significantly higher than those of non-athletes in terms of the degree of achievement level of selective action, and the auditory reaction time was found to be statistically significantly faster than the fixed interval and auditory reaction time at random interval values. The degree of achievement level of selective action for male racket athletes were significantly higher than non-athlete male university students ($p < 0,05$). When the values of selective action level of non-athlete university students were compared according to sex; according to the men of women; selective action level of success rate was found to be statistically significantly, high, auditory reaction time at fixed intervals, auditory reaction time at random interval and visual reaction time at fixed

SB473

9-11 YAŞ BASKETBOLCU VE YÜZÜCÜLERDE BAZI FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

[2]Betül BAYAZIT, [1]Murat Can KESKİN, [1]Mahmut Hasan TAHTALI

[1]Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, KOCAELİ
[2]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KOCAELİ

Email : *betul.bayazit@kocaeli.edu.tr, murtcan3@gmail.com, mahmuthtahtali@gmail.com*

Özet

Amaç: Bu araştırmada, 9 ile 11 yaş aralığında ki basketbolcu ve yüzücülerin bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması ve branşlar arasında farklılık olup olmadığını ortaya konulması amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırmaya 2019 yılında 23 Nisan Spor Kulübü'nde aktif olarak basketbol branşında faaliyet gösteren 12 erkek çocuk ve Kocaeli Mercan Spor Kulübü'nde aktif olarak yüzme branşında faaliyet gösteren 12 çocuk (6 kız / 6 erkek) toplam 24 çocuk araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılan her iki branşa boy, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, dikey sıçrama, flamingo denge, kol hareket sürati, otur eriş, durarak uzun atlama, mekik testleri uygulanmıştır. Bulgular: Elde edilen bulgular sonucunda, araştırma gruplarının parametreleri karşılaştırıldığında boy, vücut ağırlığı, dikey sıçrama, kol hareket süresi, durarak uzun atlama ve vücut kitle indeksi parametrelerinde istatistiksel anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Flamingo denge, otur eriş ve mekik parametrelerinde istatistiksel anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç: Sonuç olarak; basketbol ve yüzme branşlardaki sporcularının bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin benzerlik göstermesine rağmen bazı motorik özelliklerinin ise farklılıkların olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelime: Basketbol, yüzme, fiziksel özellik, motorik özellik

Comparison of Some Physical and Motoric Characteristics of 9-11 Years Old Basketball Players and Swimmers

Comparison of Some Physical and Motoric Characteristics of 9-11 Years Old Basketball Players and Swimmers

Abstrach Objective : In this study, it is aimed to compare some physical and motoric characteristics of basketball players and swimmers between the ages of 9 and 11 and to determine whether there is a difference between the branches. Method : A total of 24 boys participated in the study in 2019 with 12 boys active in the basketball branch of the 23 April Sports Club and 12 children (6 girls / 6 boys) active in the swimming branch of the Kocaeli Mercan Sports Club. Height, body weight, body mass index, vertical jump, flamingo balance, arm movement speed, sit and reach, standing long jump and shuttle tests were applied to both branches. Findings: As a result of the findings, when the parameters of the research groups were compared, no statistically significant difference was found in the parameters of height, body weight, vertical jump, arm movement time, standing long jump and body mass index ($p> 0.05$). There was a statistically significant difference in flamingo balance, sit-down and shuttle parameters ($p <0.05$). Result : As a result; Although some physical and motoric features of basketball and swimming athletes show similarity, some motoric features are different.

Key Words: Basketball, swimming, physical trait, motoric trait

SB837

FLEMING VE MILL'IN DÖRT BOYUTLU ÖĞRENME KURAMINA DAYALI SPORCULAR İÇİN VARK ÖĞRENME STİLİ ENVANTERİ'NİN TÜRKÇE'YE UYARLAMA ÇALIŞMASI

[1]ÜSTÜN TURKER*, *[1]ÜSTÜN TÜRKER, *[2]ÖZGÜR BOSTANCI

[1]Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, BAYBURT
[2]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, SAMSUN

***Email :** ustunturker@bayburt.edu.tr, ustunturker@bayburt.edu.tr, bostanci@omu.edu.tr*

Giriş ve Amaç : Bireyin doğumundan ölümüne kadar devam eden öğrenme sürecinde kalıtımsal faktörlerden dolayı öğrenme ve davranış farklılıkları görülmektedir. Antrenmanlardaki öğrenme ve öğretme süreçlerinde kullanılan yöntemler ve öğretim teknolojilerinin tüm bireylerde istenilen düzeyde olumlu gelişmeleri sağlayamaması, öğrenme ve öğretme stilleri konusuna yoğunlaşmada etkili olmuştur. Çünkü öğrenme stilleri, öğrenmenin farklı seviyelerde gerçekleşmesinin tek etkeni olmasa da, öğrenme-öğretme sürecinin en önemli unsurlarındandır. Yöntem : Bu çalışmada, eğitim bilimleri literatüründe önemli bir yere sahip olan Neil Fleming ve Colleen Mill'in dört boyutlu öğrenme kuramı hakkında detaylı bilgi verilmekte ve bu kuramın bir uzantısı olarak oluşturulan Sporcular İçin VARK Öğrenme Stili Envanteri'nin (Versiyon 7.1) Türkçe'ye uyarlaması sunulmuştur. Çalışmanın örneklemini Türkiye'deki devlet üniversitelerinin spor bilimleri alanlarında lisans düzeyinde eğitimine devam eden ve aktif olarak sporculuk yaşantılarını sürdüren rastgele seçilmiş 428 birey oluşturmuştur. Bulgular ve Sonuç : Bu araştırmanın bulguları, Sporcular İçin VARK Öğrenme Stili Envanteri'nin (Versiyon 7.1) Türkçe'ye uyarlanmasında geçerlik ve güvenilirlik katsayısının iki form arasındaki benzerlik açısından 0,79 ile yüksek düzeyde olduğunu ve ülkemizdeki sporcuların öğrenme stillerinin belirlenmesinde kullanılabileceğini göstermektedir. Anahtar Kelimeler : Öğrenme; Öğrenme Stilleri; VARK; Beden Eğitimi ve Spor

THE STUDY OF ADAPTATION INTO TURKISH ON VARK LEARNING STYLE FOR ATHLETES BASED ON FLEMING AND MILL'S FOUR DIMENSIONAL LEARNING THEORY

Introduction and purpose : Learning and behavioral differences are observed due to hereditary factors in the learning process which continues from birth to death. The fact that the methods and instructional technologies used in the learning and teaching processes in the trainings did not provide the desired level of positive developments in all individuals was effective in concentrating on the learning and teaching styles. Because learning styles, although not only factor in the realization of learning at different levels is one of the most important elements of the learning-teaching process. Material and Method : In this study, detailed information about the four-dimensional learning theory of Neil Fleming and Colleen Mill which has an important place in the educational sciences literatüre is given and the adaptation of VARK Learning Style Inventory for Athletes (Version 7.1) which was formed as an extension of this theory to Turkish is presented. The sample of the study who continue their education at the graduate level in the fields of sports science and state universities in Turkey is actively pursuing sports life has created 428 randomly selected individuals. Results and conclusion : The results of this study show that the validity and reliability coefficient of the VARK Learning Style Inventory for Athletes (Version 7.1) is high with 0,79 in terms of similarity between the two forms and can be used to determine the learning styles of athletes in our country. Keywords : Learning; Learning Styles; VARK; Physical Education and Sport

SB876

KRANİOSAKRAL TEDAVİNİN KONJENİTAL MUSKÜLER TORTİKOLLİS ÜZERİNE AKUT ETKİSİ

***[1]Seval Tamer*, [2]Özgün Kaya Kara, [3]Hilal Hotaman Keklicek, [4]Ayşe Livanelioğlu**

[1]Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Kütahya, Türkiye
[2]Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Antalya, Türkiye
[3]Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Edirne, Türkiye
[4]Hacettepe Üniversitesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Fakültesi, Ankara, Türkiye

***Email :** sevaltamer@hotmail.com, ozgunkara@akdeniz.edu.tr, hilalkeklicek@trakya.edu.tr, livaneli@hacettepe.edu.tr*

ABSTRACT

Background and aim: Congenital muscular torticollis (CMT), affects sternocleidomastoid muscle (SCM), as well as head and face development and causes asymmetries and motor development delay. Craniosacral treatment is a manual treatment that resolves facial limitations from cranial sutures to sacrum. There are no evidence-based studies investigating the effects of craniosacral therapy on CMT. Therefore, the aim of this this study was to investigate the acute effects of craniosacral treatment on CMT.

Method: Volunteer parents and 8 children (4 girls and 4 boys) with CMT whose mean age was 13 ± 9.14 months were included in this study. Three of the children were right and the others were left torticollis. Photographs were used to evaluate the tilt of the head of the children. Photos were analyzed with MATLAB. Head lateral flexion and rotation was measured with a goniometer. Muscle function of the lateral flexors of the neck was evaluated using the Muscle Functional Scale (MFS). The cranial asymmetry of the children was measured over the head using a caliper. The first author with osteopathy training, applied craniosacral techniques lasting approximately 45 minutes for each child. All evaluations were repeated before and after treatment.

Results: After treatment a statistically significant increase in head rotation and decrease in head lateral flexion and inclination were observed (respectively $Z = -2.032, -2.552, -2.521$, $p<0.05$). There was no improvement in cranial asymmetry and muscle function ($p>0.05$).

Conclusion: This study showed significant improvements in head rotation, lateral flexion and tilt with craniosacral therapy in CMT. Long-term follow-up studies are required to improve head and face asymmetry and muscle function.

GİRİŞ ve AMAÇ:

Tortikollis Latince'de 'bükülmüş boyun' anlamına gelir. Etkilenmiş tarafta SKM kasının kısalması ve fibrozise uğraması sonucunda başın ipsilateral tilti ve kontralateral rotasyonu ile karakterizedir (1, 2). Konjenital (doğumsal) veya edinsel nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Konjenital musküler tortikollis (KMT) yenidoğan tortikollisin en sık görülen şeklidir (1, 2); konjenital kalça dislokasyonu ve pes ekinovarustan sonra 3. en sık görülen konjenital deformitedir (3). Etiyolojisi kesin olarak bilinmemesine rağmen (4) doğum travması, küçük uterus, intrauterin sıkışma, fetal pozisyon anomalileri, peripartum kanama, kompartman sendromu, SKM kasının gelişimsel bozuklukları neden olarak gösterilmektedir (5). KMT en sık (%90 oranında) baş ve yüz gelişiminde asimetrilere (plagiosephali) neden olmakta ve böylece bebeğin normal gelişiminin önemli ölçüde gerilemesine neden olmaktadır (4, 6, 7). KMT' nin ilerleyen dönemlerde omuzları, göğüs kafesini ve abdominal kasları da etkileyerek ekstremite kullanımında asimetrilere, duyu-motor koordinasyonda bozulmaya; postüral kontrol, denge, kaba motor fonksiyonda olumsuz etkilere neden olabildiği gösterilmiştir (8, 9). Bu nedenle tedavinin en erken dönemde hızla uygulanması önem taşımaktadır. KMT'de esas tedavi konservatiftir. Konservatif tedavide germe (aktif ve pasif), masaj ve yumuşak doku mobilizasyonu, ortez, pozisyonlama, aile eğitimi en sık kullanılan tedavilerdir (2, 10, 11).

Kranio-sakral tedavi; kranial sturlardaki kısıtlılıkların beyin omurilik sıvısı aracılığı ile sakruma kadar iletildiği ve normal kranial ritmik hareketin bu kısıtlılıklar sonucu olumsuz etkilendiği teorisine dayanır (12). Bu teoriye göre bozulan ritmik uyarılar beyin omurilik sıvısıyla iletişimde olan beyin, spinal kord ve membranlar aracılığı ile tüm bu yapılarla ilişkili vücuttaki diğer yapıları (sinir ve kas iskelet sistemi) olumsuz yönde etkiler. Kranio-sakral tedavi ile kranial manuel mobilizasyon teknikleri hafif el dokunuşları ile uygulanır ve normal kranial fonksiyon regüle edilir (13, 14). KMT'de SKM kasının etkilenmesi nedeniyle SKM'nin innervasyonunu sağlayan ve 11. kranial sinirin geçiş yeri olan jugular foramen kompresyona uğrar. Bu kompresyon 11. kranial sinir tarafından innerve edilen kaslarda tonus artışına sebep olabilir. Böylece SKM üzerinde oluşan bu kısır döngü ve tortikollis'in olası etiyolojisi normal kraniosakral fonksiyonun bozulmasına neden olabilir (15). Literatürde kraniosakral tedavi gerilim tip baş ağrısı, serebral paralizi, infantil kolik, plagiosefali gibi problemler için uygulanmıştır (16, 17, 18). Ancak KMT üzerine etkilerini araştıran kanıta dayalı çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle amacımız kranio-sakral tedavinin KMT üzerine akut etkilerini araştırmaktır.

YÖNTEM:

Çalışma Hacettepe Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi Gelişimsel ve Erken Fizyoterapi Ünitesi'ne tedavi için yönlendirilen ve konjenital musküler tortikollis tanısı alan 8 hasta çocuk üzerinde yapıldı. Araştırma Helsinki Deklerasyonu'na uygun olarak gerçekleştirildi.

Çalışmaya, daha önce cerrahi ve ortez tedavisi almamış gönüllü ebeveynleri olan hastalar dahil edildi. Vertebral anomali (klippel feil, hemivertebra), sinostoz ve edinsel tortikollisi (travma, oküler nörolojik, enfeksiyöz, postüral nedenler) olan çocuklar ile son 6 ay içinde tedavi almış olan çocuklar çalışmaya dahil edilmedi.

Değerlendirme Parametreleri:

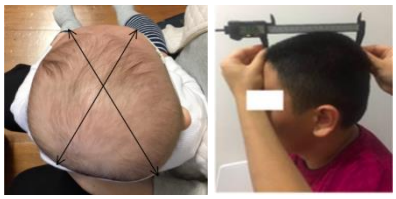
Çocukların sosyo-demografik verileri (yaş, boy, kilo, cinsiyet, etkilenen taraf, doğum ağırlığı, gestasyonel yaşı ve doğum ağırlığı) kaydedildi. Etkilenen yöndeki baş rotasyonu ve lateral fleksiyonu gonyometre kullanılarak pasif yöntemle ölçüldü. Başın tilt açısı için supin pozisyonda fotoğraflama yöntemi kullanıldı. Fotoğraf üzerinde gözler ile omuzlar arasında çizilen çizgiler arasındaki açı değeri MATLAB programı ile analiz edilerek kaydedildi (19) (Şekil 1).

KMT'li çocukların kranial asimetrisi (plagiosefali), kaliper kullanılarak değerlendirildi. Kafa üzerinden sağ ve sol frontozigomatik stur-oksipital çıkıntı arasında ölçülen değer farkı kaydedildi (20) (Şekil 2). Boyun lateral fleksör kas testi ise tortikollisi olan çocuklar için güvenilir ve geçerli bir yöntem olan Motor Functional Scale (MFS) skalası ile karşı taraf lateral fleksör kasları için değerlendirildi. Ölçüm için çocuk ayna karşısında etkilenmiş tarafa yan

yatış pozisyonda tutuldu ve başın horizontal hatta göre pozisyonu 0-5 arasında likert skalasına göre puanlandı (21). Tüm ölçümler tedavi öncesi ve tek seans tedavi sonrası tekrar edildi. Kranial tedavi uygulamaları için 45 dakika süre ile; kranial membran mobilizasyonu, stur mobilizasyonu (özellikle jugular foramen, lamdoid stur), sfeno-baziller symphysis dekompresyonu, oksipital ve temporal kemik dekompresyon, patolojik ritim için baby-racking teknikleri uygulandı (15).



Şekil 1. Tilt ölçümü



Şekil 2. Asimetri ölçümü

İstatistiksel analizler, Macintosh işletim sistemi için hazırlanan SPSS versiyon-21 (IBM SPSS Statistics, IBM Corporation, Armonk, NY, USA) yazılımı kullanılarak yapıldı. Tedavi öncesi ve sonrası değerlendirme Wilcoxon analizi ile yapıldı. Tanımlayıcı analizler için ortalama ve minimum-maksimum değerleri verildi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR:

Çalışma 3'ü sağ diğerleri sol taraf SKM etkilenimi olan 8 (4'ü kız, 4'ü erkek) çocuk üzerinde tamamlandı. Çocukların yaş, vucut ağırlığı, boy, doğum hastası ve doğum ağırlığı Tablo1'de gösterilmiştir.

Tablo1. KMT'li çocukların sosyo-demografik özellikleri

	x±sd	**Min-Max**
Yaş (ay)	13±9,14	3-31
Vücut Ağırlığı (g)	10.87±5.8	5.5-21.5
Boy (cm)	72.68±13.7	57.5-98
Doğum Haftası	39±3.77	30-42
Doğum Ağırlığı (g)	3265±778.6	1540-3870

x±sd: Ortalama-standart sapma değeri, Min: Minimum, Max: Maksimum değer

Tedavi sonrası çocukların kısıtlı yöne doğru ölçülen rotasyon, lateral fleksiyon ve tilt değerlerinde anlamlı iyileşme gözlendi ($p<0,05$). Asimetri değerleri ile kas fonksiyonu değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir gelişme gözlenmedi ($p>0,05$).

Tablo 2. KMT'li çocuklara ait değerlendirme parametreleri

	Tedavi Öncesi			**Tedavi Sonrası**			**Z**	**p**
	Median	**Min**	**Max**	**Median**	**Min**	**Max**		
Rotasyon (⁰)	56.2	10	90	85	80	90	-2.032	**0.042**
Lateral fleksiyon (⁰)	15.5	0	10	16.8	5	40	-2.552	**0.011**
Tilt (⁰)	12.3	5.24	18.8	5.7	0.81	12.37	-2.521	**0.012**
Asimetri (mm)	14,5	9.6	19.2	13,2	8,9	17.3	-3.632	0.742

MFS	2	0	4	3	0	4	-3.521	0.823

MFS: Boyun lateral fleksör kas testi, (^{0}): Derece, mm: Milimetre

SONUÇ:

Konjenital musküler tortikollis üzerine kranio-sakral tedavinin akut etkisini incelediğimiz çalışmamızda, tek seans kranio-sakral tedavinin etkilenen yönde kısıtlı olan normal eklem hareketleri (rotasyon lateral fleksiyon ve tilt) üzerine akut olarak etkili olduğu gözlenmiştir. KMT' ye sıklıkla eşlik eden kranial asimetri üzerine ve kas aktivasyonu üzerine ise etkisi gözlenmemiştir.

Kranio-sakral tedavinin tortikollis üzerine olan etkilerini incelenmesi açısından çalışmamız literatüre önemli katkı sağlamıştır. Literatürde eklem mobilizasyonlarının normal eklem hareket açıklığını arttırdığı belirtilmiştir (22). Çalışmamızda tortikolliste etkilenen SKM kasını innerve eden 11.kranial sinirin geçiş yeri olan ekleme yönelik mobilizasyonlar uygulanmıştır ve literatüre benzer şekilde tortikolliste de eklem hareket açıklıklarının normal eklem hareketini arttırmada etkili olduğu bulunmuştur.

Litaretürde kranio-sakral tedavinin uzun süreli uygulanmasının farklı tedavilere oranla kranial asimetriyi daha hızlı iyileştirdiği gösterilmiştir (17, 18). Ancak bu çalışmalar tortikollis etkilenimi olmaksızın yalnızca plagiosefalisi olan çocuklar üzerinde uygulanmıştır. Çalışmamızda tortikollis ve birlikte gözlenen plagiosefalisi olan çocuklarda tek seans kraniosakral tedavinin kranial asimetri üzerine etkili olmadığı gözlenmiştir. Uzun süreli kraniosakral tedavinin etkilerini inceleyen ileri takipli çalışmalar bu konuya açıklık getirecektir.

Literatürde eklem mobilizasyonlarının eklemle ilişkili kas fonksiyonlarını geliştirdiği gösterilmiştir (22, 23, 24). Çalışmamızda kranio-sakral tedavi kapsamında özellikle tortikollis ile ilişkili olarak etkilenen eklemlere manuel mobilizasyonlar uygulanmıştır. Çalışmamızda tek seans tedavinin kas fonksiyonu üzerine akut olarak etkili olmadığı gözlenmiştir. Bu durum kas fonksiyonunu incelemede farklı yöntemlerin uygulanmasına bağlı olabilir. Ayrıca çalışmamızda, kranial asimetri ve kas fonksiyonu üzerine tedavinin etkili olamaması tek seans uygulanmadan kaynaklanabilir. Bu konuda uzun süreli ve takip çalışmalarına ihtiyaç vardır. Çalışmamız; kranio-sakral tedavinin baş rotasyonu, lateral fleksiyonu ve tilti üzerinde belirgin akut iyileşmeleri nedeni ile tercih edilebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Konjenital musküler tortikollis, kraniosakral, manuel tedavi

Keywords: Congenital muscular torticollis, craniosacral, manual therapy

KAYNAKLAR:

1. Robin NH. Congenital muscular torticollis. Pediatrics in review / American Academy of Pediatrics. 1996;17(10):374-5.

2. Chon SC, Yoon SI, You JH. Use of the novel myokinetic stretching technique to ameliorate fibrotic mass in congenital muscular torticollis: an experimenter-blinded study with 1-year follow-up. Journal of back and musculoskeletal rehabilitation. 2010;23(2):63-8.

3. Akyüz G, Eren B. Congenital Muscular Torticollis: Diagnosis and Treatment Options Turk J Phys Med Rehab 2012;58:52-7.

4. Mulliken JB, Vander Woude DL, Hansen M, LaBrie RA, Scott RM. Analysis of posterior plagiocephaly: deformational versus synostotic. Plastic and reconstructive surgery. 1999;103(2):371-80.

5. Do T.T. Congenital muscular torticollis: current concepts and review of treatment Curr Opin Pediatr 2006;18:26-29.

6. Kuo AA, Tritasavit S, Graham JM. Congenital muscular torticollis and positional plagiocephaly. Pediatrics in review / American Academy of Pediatrics. 2014;35(2):79-87.

7. Stevens P, Downey C, Boyd V, Cole P, Stal S, Edmond J, et al. Deformational plagiocephaly associated with ocular torticollis: a clinical study and literature review. J Craniofac Surg. 2007;18(2):399-405.

8. Tessmer A, Mooney P, Pelland LA. Developmental Perspective on Congenital Muscular Torticollis: A Critical Appraisal of the Evidence. Pediatric Physical Therapy 2010;22(4)378-383.

9. Martos IC, Valenza MC, Valenza G, Feliponi A. Vizcaino R, Extremera AR. Impact of Torticollis Associated With Plagiocephaly on Infants' Motor Development. J Craniofac Surg 2015;26(1):151-156.

10. Rogers GF. Deformational plagiocephaly, brachycephaly, and scaphocephaly. Part I: terminology, diagnosis, and etiopathogenesis. J Craniofac Surg. 2011;22(1):9-16.

11. Lee I. The effect of postural control intervention for congenital muscular torticollis: A randomized controlled trial. Clinical Rehabilitation. 2014;29(8):795-802.

12. Green C, Martin CW, Bassett K, Kazanjian A. A systematic review of craniosacral therapy: Biological plausibility, assessment reliability and clinical effectiveness. 1999;7(4): 201-207.

13. Ferguson A. A review of the physiology of cranial osteopathy. Journal of Osteopathic Medicine 2003; 6(2):74-88.

14. Lee R. P, Chapter 3 Cranial Osteopathy in Handbook of complementary and alternative therapies in mental health. Shannon S. ed. Colorado: Elsevier; 2002. 45-70.

15. Liem T. Cranial osteopathy principles and practice. China: Elsevier; 2004. 20-37.

16. Wilkinson J, Thomas KJ, Freeman JV, McKenna B. Day-to-day practice of osteopaths using osteopathy in the cranial field, who are affiliated with the Sutherland Cranial College of Osteopathy (SCCO): A national survey by means of a standardised data collection tool. Journal of Osteopathic Medicine 2015;18(1)13-21.

17. Lessard S, Gagnon I, Trottier N. Exploring the impact of osteopathic treatment on cranial asymmetries associated with nonsynostotic plagiocephaly in infants. Complementary Therapies in Clinical Practice 2011; 17:193-198.

18. Di Chiara A, La Rosa E, Ramieri V, Vellone V., MD, Cascone P. Treatment of Deformational Plagiocephaly With Physiotherapy. J Craniofac Surg. 2019;30: 2008–2013.

19 Armstrong DC, Redman-Bentley D. Commentary on reliability of still photography measuring habitual head deviation from midline in ınfants with congenital muscular torticollis. Pediatr Phys Ther. 2010;22(4):407.

20. Mortenson P, Steinbok P. Quantifying Positional Plagiocephaly: Reliability and Validity of Anthropometric Measurements. J Craniofac Surg. 2006;17(3):413-419.

21. Ohman AM, Nilsson S, Beckung ER. Validity and reliability of the muscle function scale, aimed to assess the lateral flexors of the neck in infants. Physiother Theory Pract. 2009;25(2):129-37.

22. Tamer S, Öz M, Ülger Ö. Effects of Sacroiliac Joint Mobilization on Hamstring Muscle Flexibility and Quadriceps Muscle Strength. Orthopaedic Journal of Sports Medicine. (2014);2(11-S3):4.

23. Liebler EJ, Tufano-Coors L, Douris P, Makofsky HW, McKenna R, Michels C, et al. The effect of thoracic spine mobilization on lower trapezius strength testing. Journal of Manual & Manipulative Therapy. 2001;9(4):207-12.

24. Jesus-Moraleida FR, Ferreira PH, Pereira LS, Vasconcelos CM, Ferreira ML. Ultrasonographic analysis of the neck flexor muscles in patients with chronic neck pain and changes after cervical spine mobilization. Journal of manipulative and physiological therapeutics. 2011;34(8):514-24.

SB605

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN OLİMPİYAT FARKINDALIKLARI: ÖLÇEK GELİŞTİRME, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

[2]Gülten HERGÜNER, [2]Malik BEYLEROĞLU, [1]Seda YALÇIN, [3]M. Sibel YAMAN, [4]Ahmet DÖNMEZ

[1]Iğdır Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu
[2]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[3]İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[4]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Email : *herguner@sakarya.edu.tr, mbeyler@sakarya.edu.tr, seda.yalcin@igdir.edu.tr, msibelyaman@gmail.com, ahmet.donmez@ogr.sakarya.edu.tr*

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin olimpiyat farkındalıklarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmektir. Ölçek geliştirilirken öncelikle ölçeğin kullanılacağı hedef grup olan öğrenciler ile görüşmeler yapılmış, ders kitapları ve alanyazın incelenerek 36 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Oluşturulan form; ölçme değerlendirme, beden eğitimi ve Türkçe dil bilgisi alan uzmanı akademisyenlere kapsam ve görünüş geçerliliği için sunulmuş ve görüşler alınmıştır.

Yöntem: Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları için hazırlanan form 2018-2019 eğitim- öğretim yılında Sakarya ve İstanbul ilinde rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen liselerin 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören toplam 829 (522 kız+307 erkek) öğrenciye uygulanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri ayrı ayrı test edilmiştir. Ölçeğin madde-faktör yapısı, Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ile, AFA ile belirlenen yapının doğrulanması ise Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için yakınsak ve ıraksak geçerlik indeksleri hesaplanmıştır. Ölçekte yer alacak maddelerin analizinde, madde toplam korelasyonu ve alt-üst grup ortalamaları farkına (ilişkisiz örneklemler için t testi) dayalı madde analizi teknikleri kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini saptamak için Cronbach Alfa ile iç tutarlılık katsayısı, McDonald'ın ω(omega) katsayısı ve test yarılama yöntemlerinden yararlanılmıştır. Ölçeğin faktörleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ölçeğin AFA için SPSS 20, DFA için ise Lisrel 8.7 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Temel Bileşenler Analizi sonuçlarına göre ölçek 30 madde ve üç alt faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin birinci faktörü "Olimpik Kavramlar" (α=.81) ikinci faktörü "Olimpik Şuur Oluşturma Farkındalığı" (α=.80) üçüncü faktör ise "Olimpiyatların kazanılması (sporcu ve ülke acısından farkındalık)" (α=.79) olarak isimlendirilmiştir. Ayrıca bu üç faktörün açıkladıkları varyans miktarı %57.22' dir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.80, McDonald'ın ω(omega) 0.81 ve test yarılama (r) ise 0.86 olarak belirlenmiştir.

Sonuç: Çalışma sonucunda "Lise Öğrencilerinin Olimpiyat Farkındalıkları Ölçeği" olarak isimlendirilen bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Olimpiyat, Farkındalık, Ölçek, Geçerlilik, Güvenirlik

OLYMPICS AWARENESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS: STUDY ON SCALE DEVELOPMENT, VALIDITY AND RELIABLITY

Purpose: Purpose of the study is to develop a scale to measure high school students' Olympics awareness. While developing, high school students were contacted and a pool of 36 items was created after examining course books and literature. The form was examined by evaluation and assessment, physical education and Turkish grammar experts.

Method: To assess the scale's validity and reliability, it was applied to randomly selected 829 (522 female, 307 male) 9th,10th, 11th and 12th grade high school students in Sakarya and İstanbul in 2018-2019 educational year. The scale was separately tested for validity and reliability and its item-factor structure was tested via Exploratory Factor Analysis (EFA); while the structure's confirmation was tested via Confirmatory Factor Analysis (CFA). Construct validity of the scale was calculated via convergent and divergent validity index. Items were analyzed via total item correlation and item analysis techniques based on subgroup and super-group difference (independent samples t- test). Cronbach's Alpha internal consistency, McDonald's ω(omega) index and split half methods were used to determine the scale's reliability. Pearson correlation indexes were calculated to determine the relationship between the scale's factors. SPPS 20 package program was used for AFA; while Lisrel 8.7 was used for DFA.

Findings: Principal components analysis showed that scale had 30 items and 3 sub-factors. First factor is "Olympic Concepts" (α=.81); second "Awareness of Creating Olympic Consciousness" (α=.80); and third is "Winning Olympics (awareness of sportspeople and countries)" (α=.79). These three factors explain 57.22 of the variance. Cronbach's Alpha internal consistency index of the scale is 0.80; McDonald's ω(omega) is 0.81; and split half ® is 0.86.

Result: Result of the study show that present scale named "Olympic Awareness Scale of High School Students" is a valid and reliable tool.

Keywords: Olympics, Awareness, Scale, Validity, Reliability.

SB633

DÜNYA OLİMPİZM GÜNÜNÜN SOSYAL MEDYADAKİ YANKILARI: INSTAGRAMDA OLİMPİZM

[1]Aynur YILMAZ

[1]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON

Abstract

Through social network, people can express their feelings, thougts and perceptions on any individual, situation and event. Social media provides services as an arena where these people can express their own thoughts about the subject on current or important days. Olympicism, which includes the emergence of the Olympic Games, is now celebrated as Olimp World Olympism Day. The aim of this study is to examine how people's ideas about the concept of olympism is reflected in the instagram, which is one of the social media tools. The research was carried out by using phenomenological design which is one of the qualitative research approaches. The study group consisted of “olympism” labels. Shares with objectionable and political content were excluded from the study. Content analysis technique was used for data analysis. While creating themes, studies on Olympism were taken into consideration. Visual exchanges including the perception and point of view of the concept of Olympism were examined together with explanations. It has been determined that features such as the general view of the concept of olympism, the definition of the concept of olympism and the components of olympism are frequently included in the shares. In addition, the Olympic movement and Olympic education concepts were also shared. The shares were generally made by athletes competing in the Olympics, followed by sports clubs and media. As a result, it was found that olympism constitutes the basic philosophical understanding of the Olympic Games. It was determined that participants shared the principles such as honesty, respect, peace, brotherhood, perfection and fair competition in the shares made about olympism.

Keywords: Olypism, Olympicdays, Instagram, Social Media

Giriş

Fiziksel ve ruhsal güzelliğin bileşimini temsil eden olimpizm (Morpa, 2005), bedenin ve ruhun beraberliğini sağlayan bir doktrindir (Ceylan, 1989). Beden becerisi ile birlikte insan aklının ve kişiliğinin gelişimini hedef alan ve böylece insanın tüm niteliklerinin simetrik biçim ve uyum içinde gelişimini hedefleyen bir hayat felsefesidir. Amaçlarından bir diğeri ise; spor yolu ile insanı eğitmek, karakterini ve ahlâkını kuvvetlendirmek, modern mükemmel insanı yaratmaktır. Olimpizm tam manası ile eğitsel ve pedagojik amaçlar güder. Olimpizm ne bir din, ne bir sosyal doktrin, ne de bir sosyal, ekonomik sistemdir. Olimpizm bir ruh halidir, hayat tarzıdır, insanlık görüşüdür. Asalet ve tertemiz ahlâk okuludur. Bir'"Çıkarsız İdeal" inancıdır. "Kalo Kagathia" fiziksel ve ruhi güzelliğin uyumlu bileşimini temsil eder. Eski Yunan Medeniyeti'nin temel eğitim hedefi "Kalo Kagathia" insan'ı yaratmaktır (TMOK, 1988). Modern olimpizmin de temel amacı; karakteri kuvvetli, ahlakı sağlam, eğitilmiş “Kamil İnsan”ı yaratmaya çalışmaktır. Olimpizm, gençlere özgürlüğün gerçek anlamını öğretir ve böylece sosyal çevrede birlikte yaşamanın ideal koşullarını yaratmaktadır (Ceylan, 1989).

Tüm veçheleriyle tanıtmak üzere görevlendirilmiş, cihanşümul bir doktrin olan olimpik hareketin uygulanma biçimi olan olimpiyat oyunlarının (Erdem, 1989) temelinde: amatörlük, barış, dostluk, katılma, kazanma isteği gibi olgular vardır (Seçilmiş, 2004). Modern Olimpiyat Oyunlarının kurucusu Baron Pierre de Coubertin'in 'olimpiyatlardaki en önemli unsur kazanmak değil katılmaktır. Yaşamdaki en önemli unsur zafer değil, mücadeledir. Önemli olan birinci gelmek değil, sonuna kadar savaşabilmektir' diyerek olimpizm amaçlarını ifade etmiştir (Atabeyoğlu, 1997).

Fiziksel ve ruhsal güzelliğin bileşimini temsil eden olimpizm, herhangi bir gruba veya ülkeye ait değil, tüm insanların birleşimine katkı sağlayan ortak bir değerler bütünüdür. 4 yılda bir yapılan olimpiyat oyunları, din, dil, ırk ve cinsiyet ayrımı yapmadan bütün sporcuların bir arada bulunmasını sağlayan bir felsefedir (Erdal, 2007).

Olimpizm, beden, irade ve zihnin niteliklerini dengeli bir bütün içinde birleştiren bir yaşam felsefesidir. Eğitim ve kültürü spor ile birleştirerek, evrensel temel ahlak kurallarına saygı duyma, iyi örneğin eğitici değeri, eğlenceli bir hayat yaşama gayesini gerektiren hayatı amaçlar. Ayrıca spor yapmak insanın hakkıdır. Her birey, herhangi bir ayrım gözetmeksizin; dostluk, dayanışma ve dürüst/adilce oyun ruhunu içeren olimpik ruhu yaşayarak spor yapma imkânına sahip olmalıdır (International Olympic Committee, 2010). Bu kavram barış, adilce yarışma, saygılı olma, dostluk gibi değerlere vurgu yapmaktadır.

Herhangi bir kavrama yönelik kişilerin görüşleri farklı yaklaşımlarla ya da ölçme araçları ile tespit edilebilmektedir. Kullanıcıların fotolar ve etiketlerle profil oluşturmaları yoluyla, etkileşimli bir sosyal katılıma olanak sağlayan instagram da kişilerin görüşlerini yansıtabileceği bir sosyal medya aracıdır. Paylaşılan fotoğraflar ve kullanılan etiketler, bireylerin duygu ve benlikleri ile görseller arasında nasıl bir bağ kurduğunu ortaya koyar (Yakın ve Alaçam Akşit, 2016). Böylece paylaşımda bulunanların duygu ve düşünceleri anlamlandırılır (Yılmaz, 2019). Böylece paylaşımda bulunanların duygu ve düşünceleri anlamlandırılır. Bu çalışmanın amacı instagramda "olimpizm" etiketi ile yapılan paylaşımları incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

Instagram ortamında bireyler olimpizm nasıl/ne tür fotoğraflarla ifade etmişlerdir?

Instagram'da olimpizm etiketiyle paylaşılan fotoğraflarda hangi kişi ve unsurlar yer almaktadır?

Instagram'da olimpizm etiketiyle paylaşılan fotoğraflarda yer alan mekan ve değerler nedir?

Dünya Olimpizm Günü'nde instagramda paylaşılan etkinlikler nelerdir?

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın deseni, çalışma grubu, verilerin toplanması ve analizi başlıklarına yer verilmiştir.

Araştırma Deseni

Araştırmada instagramda olimpizm kavramının hangi görsellerle ve ifadelerle ilişkilendirildiğini belirlemek amacıyla nitel araştırma yaklaşımlarından olgu bilim (fenomenoloji) deseni kullanılmıştır. Bu desen, belirli bir olguyu açıklığa kavuşturmayı, o olgunun kişiler tarafından nasıl algılandığını tanımlamayı amaçlamaktadır (Lester, 1999). Olgular yaşadığımız dünyada olaylar, deneyimler, algılar, yönelimler, kavramlar ve durumlar gibi çeşitli biçimlerde karşımıza çıkabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini instagramda "olimpizm" f(167) ve "olympism" f(2866) etiketi ile yapılan paylaşımlar oluşturmaktadır. Yurt içi olimpizm etiketiyle yapılan paylaşımların sınırlı olması nedeniyle yurt dışı "olympism" etiketi ile yapılan paylaşımlar da incelenmiştir. Böylece toplamda 317 paylaşım çalışma grubuna dahil edilmiştir. Sakıncalı ve siyasi içeriğe sahip olan ve olimpizm ile ilgili içeriğe sahip olmayan paylaşımlar f(35) çalışma kapsamı dışında tutulmuştur. Böylece 282 paylaşım analize tabi tutulmuştur. Verilerin analizinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Temalar oluşturulurken olimpizm ile ilgili yapılmış çalışmalar (Erdemli, 1997; Esentaş, Güzel, Özbey ve Çelik, 2018; Stevens, 2017) dikkate alınmıştır. Görsel paylaşımların anlamlandırılması açıklamalar ile

birlikte incelenmiştir. Çalışma grubunda yer alan paylaşımlar özellikle "23 Haziran Dünya Olimpizm Günü" yapılan paylaşımlar doğrultusunda incelenmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Olimpizm düşüncesine ilişkin yapılan paylaşımlar analiz edilmiştir. Sakıncalı, reklam içeren ve içerik olarak olimpizmi içermeyen 35 paylaşım analiz dışı bırakılmıştır. Geriye kalan 282 paylaşım olimpizm kavramını açıklayan çalışmalardan (Chatziefstathiou, 2011; DaCosta, 2006; Erdemli, 1997; Esentaş, Güzel, Özbey ve Çelik, 2018; Flindall ve Wassong, 2017; Loland, 1995, Stevens, 2011; Sukys ve Majauskiene, 2013; Veaceslav, 2017) elde edilen bulgular doğrultusunda analiz edilmiştir.

Olimpizm etiketiyle yapılan paylaşımlarda bu kavrama ilişkin paylaşımda bulunanların sahip oldukları algılar incelenmiştir. Veriler analize tabi tutulmadan önce, görsel paylaşımlar bir word dosyasına kaydedilmiştir. Olimpizm özellikleri dikkate alınarak, kodlama işlemi yapılmıştır. Çünkü nitel çözümlemede verilerin içeriklerini keşfetmeye yönelik çözümleme için kodlama ilk ve asli işlemdir (Punch, 2005). Kodlama işlemi yapılırken görseller ve onlara ait açıklamalar birlikte değerlendirilerek, görseller anlamlandırılmaya çalışılmıştır. Kodlar alt alta yazılmış, benzer olan kodlar içeriğe uygun olarak kategoriler altında toplanmıştır. Kodların temsil ettiği kategorilerin birbirleriyle ilişkili olmasına dikkat edilmiştir (Maykut ve Morehouse, 1994). Kodlama ve kategori oluşturma araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Mevcut çalışmada kodlama uygulamalarının güvenirliği için, Miles ve Huberman (1994) tarafından ortaya konan araştırmacılar arasındaki uzlaşma korelasyon katsayısı; [Görüş Birliği/(Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı) x100] formülü kullanılmıştır. Kodlama sürecine ilişkin uzlaşma korelasyon katsayısı % 89 olarak belirlenmiştir. Güvenirlik hesaplamasındaki uyuşum yüzdesi % 70 olduğunda güvenirlik yüzdesine ulaşılmış kabul edilir (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu durum, analizi yapan araştırmacıların kendi içlerinde tutarlı olduklarını göstermektedir.

Bulgular

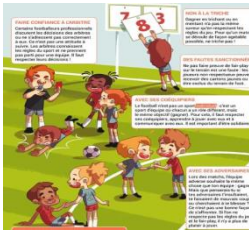
Instagramda olimpizm etiketiyle yapılan paylaşımları incelemek amacıyla kurgulanan çalışmada; olimpizm etiketiyle yapılan paylaşımlar olimpizm algısı, paylaşımlarda yer alan kişi ve unsurlar, paylaşımlarda yer alan mekân ve değerler, etkinlikler ile ilgili paylaşımlar olmak üzere dört tema altında incelenmiştir.

Tema 1. Olimpizm Etiketiyle Yapılan Paylaşımlarda Yer Alan "Olimpizm" Kavramı

Instagramda olimpizm etiketiyle yapılan paylaşımların analizi sonucunda; olimpizm algısının "dostluk ve kardeşlik, yüksek düzeyde performans, kültürel arası etkileşim, dürüstlük ve adilce yarışma, mükemmellik, adanmışlık/tutku, barış ve ayrıcalıklı olmama mükemmellik, adil rekabet olduğu tespit edilmiştir. Bu kategoriler ve kategorileri temsil eden paylaşım örnekleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Olimpizm Etiketiyle Yapılan Paylaşımlarda Yer Alan Göstergeler

Kategori	Örnek Paylaşım	Kategori	Örnek Paylaşım
DOSTLUK VE KARDEŞLİK *Birlik, beraberlik ve kardeşlik duygusunu*		BARIŞ *Antik olimpiyatların başlangıç amacı olup, modern olimpiyatlarda da*	

içerir		*süregelen kazanım*	
SAYGI *Bireysel farklılıkların doğal olduğunu benimsemek ve ayrıcalıkları (din, dil, ırk vb.) yok saymak*		AYRICALIKLI OLMAMA *Her türlü dil, din, ırk, politik görüş ve yaklaşımların üzerinde olma*	
KÜLTÜREL ZENGİNLİK *Olimpizm ruhunu yaşatan olimpiyatlar aracılığıyla farklı kültür ve alışkanlıklarla birçok farklı insanla tanışıp kuşatılabilmektir.*		DÜRÜSTLÜK/ADİLCE YARIŞMA *Dürüstlük, saygı, mükemmeliyet, adil rekabetin benimsenmesi sağlar.*	
MÜKEMMELLİK *Daha hızlı, daha yüksek, daha güçlü*		ADANMIŞLIK/TUTKU *Kamil insan olma yolundaki engelleri aşma*	

Tablo 1'e göre, olimpizm etiketiyle yapılan paylaşımlarda olimpizm kavramına ilişkin algının *dostluk ve kardeşlik*, *yüksek düzeyde performans*, *kültürel arası etkileşim*, *dürüstlük ve adilce yarışma*, *mükemmellik*, *adanmışlık/tutku, barış ve ayrıcalıklı olmama* olmak üzere sekiz başlık altında incelendiği görülmüştür. Bu özelliklerden en yüksek

frekansa sahip olan *dostluk ve kardeşlik* vurgusudur. Bunu *dürüstçe ve adilce yarış* izlemektedir. Ayrıca *barış, saygı ve ayrıcalıklı olmama* da katılımcıların yer verdikleri paylaşımların açıklamalarında yer almıştır. Paylaşımlar incelendiğinde *dostluk ve arkadaşlık*, içeriğine sahip olan görsellerin sıklıkla yer aldığı tespit edilmiştir.

Olimpizm; evrensel temel ahlak ilkelerine saygı duyma, sosyal sorumluluk, iyi örneğin eğitici değerini ortaya koyma ve çabadan hoşlanmayı temel alan bir yaşam oluşturma çabasıdır.

Olimpizm, beden, irade ve zihnin niteliklerini dengeli bir bütün içinde bir araya getiren ve birleştiren bir yaşam felsefesidir. Sporu kültür ve eğitim ile harmanlayan olimpizm, çabadan zevk alma, iyi örnek eğitimin değeri ve evrensel temel etik ilkelere saygı göstererek bir yaşam tarzı yaratmayı amaçlamaktadır. Olimpizm ruhuna hayat veren olimpik hareket ise herhangi bir ayrım gözetmeksizin uyguladığı sporla ve dostluk, dayanışma ve adil oyun ruhu ile karşılıklı anlayış gerektiren gençleri eğiterek, daha huzurlu ve daha iyi bir dünya inşa etmeye katkıda bulunmaktır.

Olimpizm saygı, sevgi, mükemmellik, arkadaşlık ve kararlılık gibi değerleri içeren bir yaşam felsefesidir.

"Olimpizm ahlak okuludur. Önemli olan kazanmak değil katılım sağlamak ve iyi mücadele etmektir. Dostluk, kardeşlik, saygı, barış adanmışlık ve tutkuyu temsil eder". Paylaşım yapan sporcu Baron Pierre de Coubertin'in şu sözüyle paylaşımını destekliyor: "*Spor yoluyla elimden gelenin en iyisi olmaya çalışmak; özgünlüğümü benimsememe, eşit fırsat için sınırları zorlamama, zorbalığın üstesinden gelmeme, güven geliştirmeme ve gelecek nesiller için bir yolu temizlememe yardımcı oldu. Olimpiyat hareketi birçok insan için ses çıkardı."*

Bana göre olimpizm çok çeşitli ve özel bir duygu. Zamansız iç içe geçmiş değerleri temsil eder. Bu değerler: aşk, aile, güç, erdem, fedakarlık, adil, oyun, mükemmellik, tutku, özveridir.

Tema 2. Olimpizm Etiketiyle Yapılan Paylaşımlarda Yer Alan Kişi ve Unsurlar

Sosyal medyada konuyla ilgili yapılan paylaşımlarda modern olimpiyat oyunlarının kurucusu olan Baron Pierre de Coubertin, olimpiyat sporcuları, seyirciler ve çocuklara yer verilmiştir. Özellikle olimpizm ruhunun yansıdığı olimpiyat oyunlarının yer aldığı paylaşımlarda ise sıklıkla olimpiyat madalyası, olimpiyat halkası, farklı ülkelerin bayrakları ve olimpiyat meşalesine ilişin paylaşımlarda bulundukları tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Olimpizm Etiketiyle Yapılan Paylaşımlarda Yer Alan Kişiler ve Unsurlar

Görsellerdeki Kişiler	*Frekans*	*Yüzde*
Baron Pierre de Coubertin	**63**	34.61
Sporcular	43	23.62
Seyirci/Taraftar	32	17.58
Olimpiyat şampiyonları	26	14.28
Çocuklar	18	9.89
Toplam	**182**	**100**
Görsellerdeki Nesneler		

Olimpiyat madalyonu	**38**	38.00
Olimpiyat halkası	31	31.00
Ülke bayrakları	23	23.00
Olimpiyat meşalesi	8	8.00
Toplam	**100**	**100**

Tablo 2 incelendiğinde; olimpizm ile ilgili yapılan paylaşımlarda en fazla yer verilen kişinin modern olimpiyat oyunlarının kurucusu olan Baron Pierre de Coubertin f(63) olduğu görülmüştür. Coubertin'in olimpizm ile ilgili radyo konuşmalarında yer alan görüşleri bu paylaşımlarda yer almaktadır. İkinci en yüksek frekansa sahip olan kişiler ise sporcuların f(43) olduğu tespit edilmiştir. Bu sporcular olimpiyatlarda yarışan sporcular dır. Bunu seyirci/taraftar f(32) izlemektedir. Paylaşımlarda olimpiyat şampiyonu olan sporcuların f(26) da yer aldıkları ve bazı paylaşımları kendilerinin yaptıkları belirlenmiştir. Olimpizm ruhunun çocuklara küçük yaşlarda kazandırılması amacıyla her yıl 23 Haziran'da kutlanan olimpik gün çocuklarda hareket ve spora ilişkin farkındalık oluşturmak amacını da taşımaktadır. Paylaşımlarda olimpiyat şampiyonlarının olimpik gün kutlamaları kapsamında çocuklarla bir araya gelerek farklı spor branşlarını tanımaları ve o branşlara ilişkin deneyim yaşamalarına fırsat sağladığına yönelik bilgilere yer verişmiştir. Paylaşımlarda çocuklara f(18) da yer verilmiştir.

Olimpizm kavramına ilişkin yapılan paylaşımlarda olimpiyat madalyonu f(38) en sık yer verilen nesnedir. Bunu farklı kıtaları bir araya toplayan ve birlik ve beraberliğin sembolü olan olimpiyat halkaları f(31) izlemektedir. Olimpik hareketin yansıması olan olimpiyatlara farklı ülkeden sporcular katılım sağlamaktadır. Olimpizm ile ilgili paylaşımlarda farklı ülke bayrakları f(23) yer almaktadır. Olimpiyat oyunlarının başlamasının sembolü olan olimpiyat meşalesinin de paylaşımlarda olduğu tespit edilmiştir.

Tema 3. Olimpizm Etiketiyle Yapılan Paylaşımlarda Yer Alan Mekân ve Değerler

Araştırmanın bir diğer alt problemi olan olimpizm etiketi ile yapılan paylaşımlarda yer verilen mekânlar, değerler ve diğer etiketlemelerin neler olduğudur. Konu ile ilgili yapılan etiketlemeler Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Olimpik Gün Etiketiyle Yapılan Paylaşımlarda Yer Verilen Etiketler

Kategoriler	**İfadeler**	**f**	**%**
Mekanlar	Olimpia	15	32.60
	Yunanistan	13	28.26
	Atina	10	21.73
	Pytia	8	17.39
	Toplam	**46**	**100**

	Barış	15	27.27
	Fair-play	11	20.00
	Saygılı olma	9	16.36
Değerler	Mükemmellik	8	14.54
	Arkadaşlık/Dostluk	7	12.72
	Dürüstlük	5	9.09
	Toplam	**55**	**100**
	Olimpik hareket	45	46.87
	Olimpik eğitim	20	20.83
Diğer Kavramlar	Olimpik değer	18	18.75
	Olimpik ruh	13	13.54
	Toplam	**96**	**100**

Tablo 3'deki bulgular dikkate alındığında; paylaşımlarda yer verilen etiketler üç kategori altında incelenmiştir. En yüksek frekansa sahip olan kategorinin olimpizm ile ilgili kavramlar f(96) olduğu belirlenmiştir. Bu kategoride yer alan ifadeler sırasıyla olimpik hareket f(45), olimpik eğitim f(20), olimpik değer f(13) ve olimpik ruh f(13) olarak sınıflandırılmıştır. Bu kategoriyi olimpizm kavramının içerdiği değerler f(55) izlemektedir. Bu değerlerden en yüksek frekansa sahip olan ifade barış f(15), ikinci en yüksek ifade fair- play f(11)'dir. Bu değerleri sırasıyla saygılı olma f(9), mükemmellik f(8), arkadaşlık/dostluk f(7) ve dürüstlük f(5) kavramları izlemektedir. Etiketlerde yer alan mekanlar dikkate alındığında; antik olimpiyat oyunlarının başladığı mekan olan olimpia f(15)'nın ilk sırada yer aldığı saptanmıştır. Bunu ise antik olimpiyat oyunlarının başlangıç yeri olan olimpia kentinin bulunduğu Yunanistan'a saygı için modern olimpiyat oyunlarının ilkinin yapıldığı mekan olan Yunanistan f(13) ve Atina f(10) mekanları izlemektedir. Ayrıca yine Panhelenik oyunların Olimpia'dan sonra en eskisi olan Pytia oyunlarına da etiketlemelerde yer verildiği tespit edilmiştir.

Tema 4. Dünya Olimpizm Gününde Yapılan ve Instagram'a Yansıyan Etkinlikler

Araştırmanın bir diğer alt problemi Dünya Olimpizm Günü'nde yapılan paylaşımların neler olduğudur. 23 Haziran Dünya Olimpizm Günü'nde yapılan etkinlikler Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Dünya Olimpizm Gününde Instagramda Yapılan Etkinliklere İlişkin Paylaşımlar

İfadeler	**f**	**%**
Çocukların farklı spor branşlarında uygulama yapması	57	67.85
Başarılı sporcular ile çocukların birlikte sportif etkinlikler yapması	16	19.04

Olimpizm ve olimpiyat oyunlarının önemine ilişkin panellerin düzenlenmesi	8	9.52
Olimpizm felsefesinin yaygınlaştırılması için hareket et, öğren ve keşfet sloganı ile etkinliklerin düzenlenmesi	3	3.57
Toplam	**84**	**100**

Tablo 4'deki bulgular dikkate alındığında, dünya olimpizm gününde paylaşımlarda çocuklar için farklı spor branşlarına ilişkin uygulamalara sıklıkla f(57) yer verildiği tespit edilmiştir. Bunu olimpiyat şampiyonlarının çocuklar ile birlikte katılım sağladıkları sportif etkinlikler izlemektedir f(16). Ayrıca olimpizm düşüncesi ve olimpiyat oyunlarının önemine ilişkin panellerinde paylaşımlarda f(8) yer aldığı saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Günümüzde insanların birçoğu sosyal medyada (twitter, instagram, facebook, whatsapp vb.) zamanlarının bir bölümünü geçirmektedirler. Bu platformlar aracılığıyla arkadaşlıklar kurmakta, bir takım paylaşımlarda bulunmaktadırlar. Bazı konu hakkında sahip oldukları fikirlerini beyan etmekte ve görsel içerikler paylaşmaktadırlar. Bu paylaşımlarda bir takım yorumlarda bulunmakta olup; duygu ve düşüncelerini ifade edebilmektedirler. Özellikle bazı özel günlerde günün anlam ve önemine ilişkin sosyal medya üzerinden açıklamalar yapılmaktadır. Mevcut araştırmada 23 Haziran Dünya Olimpizm Günü'nde instagram üzerinden yapılan paylaşımlar aracılığıyla olimpizm gününe ilişkin paylaşımlarda bulunanların sahip oldukları düşünceleri incelemek amaçlanmıştır.

Olimpizm kavramına ilişkin yapılan paylaşımlarda sıklıkla dostluk ve kardeşlik vurgusuna değinildiği saptanmıştır. Wamsley (2004), olimpizm düşüncesinde barışın önemini vurgulamaktadır. Olimpizm spor yoluyla, uyumlu, saygın, barışçı, "ideal insan" yetiştirmeye yönelik bir yaşam felsefesi olarak ifade edilmektedir (Yıldıran, 2014). Her birey, herhangi bir ayrım gözetmeksizin ve olimpiyat ruhunda, dostluk, dayanışma ve dürüst oyun ruhu ile karşılıklı anlayışı gerektiren spor yapma imkânına sahip olmalıdır (International Olympic Committee, 2010). Patsantaras (2008) da özellikle olimpizmin unsurlarının ilerleme, bireysellik, saygı, kültürel çeşitliliğin kabulü, insan etkileşimi ve özgürlük olduğunu ileri sürmüştür. Modern olimpiyat oyunlarının kurucusu olan Baron Pierre de Coubertin güçlü fiziksel ve ahlaki etkileri nedeniyle sporun sosyal barışı sağlamak amacıyla kaçınılmaz bir araç olacağını belirtmiştir (Müller, 2000'den akt. Stevens, 2017). Öyle ki Pierre de Coubertin olimpiyatı savunurken, neşe, barış ve insan gelişimi için bütünsel hareket anlayışını temel almıştır. Literatürdeki olimpizm kavramına ilişkin bilgiler ve mevcut çalışmada olimpizm kavramı ile yapılan paylaşımların birbiri ile tutarlı olduğu söylenebilir. Paylaşımlarda barış, saygı, ayrıcalıklı olmama ve kültürel zenginlikleri kabul etme, adilce yarışma gibi değerlere yer verilmiştir. Olimpizm kavramının bileşenleri dikkate alındığında ise olimpizm paylaşımlarında bulunanların kavrama ilişkin farkındalıklarının olduğu ifade edilebilir.

Olimpizm etiketi ile yapılan paylaşımlarda en sık modern olimpiyatların kurucusu olan Baron Pierre de Coubertin'e yer verilmiştir. Bu durum olimzpim kavramı ile bu kavramın temsilcisi olan Coubetin'in paylaşım yapanlar tarafından ilişkilendirildiği anlamına geldiği söylenebilir. Bunun yanı sıra sporcu, seyirci, olimpiyat sporcuları ve çocuklar da olimpizm etiketi ile yapılan paylaşımlarda yer almaktadır. Olimpizm düşüncesinin yeşerdiği olimpiyat oyunlarının unsurlarına da paylaşımlarda yer verilmiştir. Olimpiyat madalyonu, ülke bayrakları, olimpiyat halkası ve olimpiyat meşalesi gibi olimpiyat oyunlarının önemli unsurları olarak paylaşımlarda olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda olimpizm düşüncesinin yansıdığı olimpiyat oyunlarının bir takım unsurlarına ilişkin paylaşım yapanların farkındalıkları olduğu söylenebilir.

Antik oyunlar dikkate alındığında Pythia, Nemea, Istmia ve Olimpia oyunları karşılaşılmaktadır. Bu oyunların her birinin kökeninde dinsel uygulamalar yer almakta olup, kutsal oyunlar olarak nitelendirilmektedirler (Kyle, 2014).

Bu oyunlar Antik Yunan oyunları olup, bunların en büyükleri ise Olimpia'dır. Olimpizm etiketi ile paylaşım yapanların en fazla mekan olarak Olimpia'ya yer verdikleri tespit edilmiştir. Bu durum antik olimpiyatların ortaya çıktığı mekan olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Ayrıca Yunanistan ve Atina'da paylaşımda bulunanların belirttikleri mekanlar arasında sıklıkla geçtiği saptanmıştır. Bu doğrultuda hem antik olimpiyat oyunları hem de modern olimpiyat oyunları açısından önemli mekanlar olan Atina ve Yunanistan paylaşım yapanlar tarafından önemli mekanlar olarak öne çıkartıldığı söylenebilir.

Dünya olimpizm gününün anlam ve önemi açısından farklı etkinlikler yapıldığı mevcut çalışma kapsamında tespit edilmiştir. Yapılan paylaşımlarda sporun, hareketin önemini çocuk ve gençlere aktarabilmek ve onlarda bu etkinliklerin önemine ilişkin farkındalık oluşturabilmek adına farklı spor branşlarının tanıtımına yer verildiği, olimpiyat şampiyonları ile çocukların birlikte sportif etkinliklerde bulundukları ortamlar hazırlandığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra olimpizm ve olimpiyat oyunlarının önemi ve yaygınlaştırılması için panellerin düzenlendiğine ilişkin bilgilerin paylaşımlarda yer aldığı belirlenmiştir.

Bulgulardan hareket ile olimpizm etiketiyle yapılan paylaşımlarda en çok modern olimpiyat oyunlarının kurucusu Baron Pierre de Coubertin'e yer verildiği saptanmıştır. Bu durum olimpizm ruhunu ortaya koyan kişinin olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Olimpizm ile ilgili yapılan paylaşımların açıklamalarında ise olimpizmin bileşenleri olan dostluk ve kardeşlik, adilce yarışma kavramlarına sıklıkla yer verildiği tespit edilmiştir. Ayrıca eşitlik, barış ve saygı kavramlarının da paylaşımın açıklamalarında yer aldığı saptanmıştır. Bu sonuçlar neticesinde; paylaşım yapanların olimpizm kavramı, dayanakları ve olimpiyat oyunlarına ilişkin belirli derecede farkındalığa sahip olduklarını gösterdiği söylenebilir. Paylaşımlarda bulunanların genel olarak sporcu olması dikkate alındığında; olimpizm gününün önemine ilişkin sporcu kimliğine sahip olmayan insanların bu konuya ilişkin farkındalık düzeylerinin yeterli olmadığı söylenebilir. Bu nedenle olimpizmin bir yaşam felsefesi olduğu ve bu sebeple insanların bu bilince sahip olabilmeleri için farkındalık yaratabilecek bir takım eğitimlerin sunulmasının önemlidir.

Kaynakça

Atabeyoğlu, C. (1997). *Olimpiyat Oyunlarının 100. yılında Türkiye*. İstanbul: Seçil Ofset.

Ceylan, İ. (1989). *Sporcunun spora özendirilmesinde olimpiyatların yararları, varsa zararları.* Türkiye ve Olimpiyat Panelinde Sunuldu, İstanbul.

Chatziefstathiou, D. (2011). Paradoxes and contestations of Olympism in the history of the Modern Olympic Movement. *Sport in Society*, *14*(03), 332-344.

DaCosta, L. (2006). A never-ending story: The philosophical controversy over Olympism. *Journal of the Philosophy of Sport*, *33*(2), 157-173.

Erdal, R. (2007). *Olimpiyat oyunları ve olimpik sporlar*. İstanbul: Baskı Evi Matbaacılık.

Erdem, S. (1989). *Olimpizm, olimpik hareket, olimpiyat oyunları, olimpiyatların sosyo-ekonomik etkinliği.* Türkiye ve Olimpiyat Panelinde sunuldu, İstanbul.

Erdemli, A. (1997). Spor, hümanizm ve olimpizm. *Felsefe Arşivi*, (30), 153-178.

Esentaş, M. Güzel, P., Özbey, S., & Çelik, E. (2018). Mega spor organizasyonları sporcularının gözüyle olimpik hareket ve olimpizm algıları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *3*(4), 32-47.

Flindall, R., & Wassong, S. (2017). More than a festival: Analysing opinion-forming sports journalists' perceptions of Olympism and the Olympic Movement. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 39*(Special edition 1,2), 115-134.

International Olympic Committee (2010). *Olympic Charter*. Lausanne: International Olympic Committee.

Kyle, D.G. (2014). *Sport and spectacle in the ancient world*. John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex.

Lester, S. (1999). *An Introduction to phenomenology research*. Taunton UK: Stan Lester Developments.

Maykut, P., & Morehouse, R. (1994). *Beginning qualitative research: A philosophic and practical guide*. London: The Falmer.

Miles, M.B., & Huberman, A.M.(1994). *Qualitative data analysis* (Second Edition). United Kingdom: Sage Publication.

Morpa (2005). *Spor ansiklopedisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları. cilt:4.

Patsantaras, N. (2008). Olympic messages: Olympic ideology and olympic social reality. *Sport Management International Journal*, *4*(1), 45-55.

Punch, KF. (2005). *Introduction to social research-quantitative & qualitative approaches*. London: Sage Pub.

Seçilmiş, K. (2004). *Antik zamandan günümüze olimpiyat oyunları*. İstanbul: İlpress Yayınları.

Šukys, S., & Majauskienė, D. (2013). The attitude towards Olympism values of pupils in schools implementing and not implementing integrated Olympic education. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences, 4*(91), 46-52.

Stevens, S. (2017). Olympism and ontological structures of understanding. *International Academic Journal on Olympic Studies*, *1*, 249-268.

Stevens, S. R. S. (2011). Olympism practised through sport: An insight from youth. Yüksek Lisans Tezi, Canterbury Üniversitesi.

TMOK. (1988). *Olimpik hareket*. İstanbul: Hürriyet Gazetesi Matbaası.

Veaceslav, M. (2017). The idea of olympism, philosophical concept about the world. *Transilvania University of Brasov. Series IX, Sciences of Human Kinetics*, *10*(59), 9-14.

Wamsley, K. (2004). *Laying olympism to rest*. In J. Bale & M. Christensen (Eds.), Post-Olympism: Questioning sport in the twenty-first century.

Yakın, M., & Alaçam Aşkit, A.C., (2016). Bana mutluluğun resmini çekebilir misin? ınstagramda mutluluk etiketiyle paylaşılan fotoğraflar üzerine bir inceleme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *9*(44), 1260-1269.

Yıldıran, İ. (2014). Antikiteden moderniteye olimpiyat oyunları: İdealler ve gerçekler. *Hece* (Batı medeniyeti Özel Sayısı), *18* (210-212), 555-570.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (8.Baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.

Yılmaz, A. (2019). İnstagram'da" Çocuk ve oyun" etiketi ile yapılan paylaşımların incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *21*(1-A), 7–22.

SB812

2012-2017 YILLARI ARASINDA DÜNYA'DA DOPİNG KONTROLÜ ÖRNEK SAYILARI VE SAYILARIN ANLAMI

***[1]Abdulkadir Birol*, [1]Rüştü Güner**

[1]Ankara Üniversitesi, Ankara

***Email :** birol_kadir@hotmail.com, Rustu.Guner@medicine.ankara.edu.tr*

Giriş: Yirminci yüzyılın başlarından günümüze kadar sporcuların performanslarını arttırmak amacıyla çeşitli maddeler kullandıkları bilinmektedir. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) öncülüğünde dopingle mücadele kapsamında ilk kez 1968 Meksika Olimpiyat oyunlarında sporculardan müsabaka içi doping kontrol örnekleri alınmıştır. Günümüzde ise Dünya Dopingle Mücadele Ajansı'nın (World Anti-Doping Agency, WADA) 1999 yılında faaliyete geçmesiyle birlikte Dünyada dopingle mücadele politikalarının gelişimi hızlanmıştır.

Amaç: Bu çalışmanın amacı 2012-2017 yılları arasında WADA tarafından yayınlanan Dopingle Mücadele Doping Kontrolü Sayıları (Anti-Doping Testing Figures) kapsamında tüm Dünya'da alınan müsabaka içi ve dışı örnek sayıları ile Aykırı Analitik Bulgu sayılarının incelenmesidir.

Yöntem: WADA raporlarından elde edilen müsabaka içi ve dışı doping kontrolü örnek sayıları yıllık ve toplam sayılarıyla birlikte oransal değerlere dönüştürülerek incelenmiştir.

Bulgular: 2012-2017 yılı doping kontrolü sayılarına bakıldığında kullanımı yasaklı olan maddeler içerisinde WADA yasaklılar listesinde yer alan S1. Anabolik Maddelerin sporcular tarafından en çok istismar edilen madde olduğu görülmüştür. 2012-2017 yılları arasında alınan örneklerin dağılımına bakıldığında ise toplam 1.746.211 örneğin % 48,38'inin müsabaka içi dönemde ve % 51,62'sinin müsabaka dışı dönemde alındığı saptanmıştır. 23.099 Aykırı Analitik Bulgu'nun (AAB) % 61,58'inin müsabaka içi dönemde ve % 32,48'inin de müsabaka dışı dönemde ortaya çıktığı görülmüştür. Diğer yandan 2017 yılında örneklerin sayısında bir artış olduğu ancak AAB sayılarındaki artışın bununla doğru orantılı olmadığı görülmüştür.

Sonuç: Müsabaka içi dönemde daha az örnek alma eğilimi görülmesine rağmen yasaklı maddelerin müsabaka içi dönemdeki kullanımının daha çok olduğu saptanmıştır. Ayrıca halihazırda uygulanan örnek alım stratejisinin Dünya genelinde S1. Anabolik Maddelerin kullanımında bir azalmanın ortaya çıkmasında etkili olamadığı anlaşılmaktadır.

THE DOPING CONTROL SAMPLE NUMBERS BETWEEN THE YEARS 2012-2017 AND THE MEANING OF THE NUMBERS

Introduction: Since the beginning of the twentieth century, it has been known that athletes use various substances to improve their performance. Under the guidance of the International Olympic Committee (IOC), in-competition doping control samples were collected from athletes at the 1968 Mexican Olympic Games for the first time as part of the fight against doping. Today, the World Anti-Doping Agency (WADA) started its operations in 1999 and the development of anti-doping policies in the world has accelerated.

Aim: The aim of this study is to investigate the number of in-and out-of-competition samples and the numbers of Atypical Analytical Findings around the World within the scope of Anti-Doping Testing Figures published by WADA between 2012-2017.

Methods: In and out-of competition sample numbers obtained from WADA reports were analyzed by converting them into proportional values with their annual and total numbers.

Results: When the doping control numbers of 2012-2017 are examined, it is seen that among the prohibited substances, S1. Anabolic Substances included in the WADA Prohibited List are the most abused substances by athletes. When the distribution of samples collected between 2012-2017 was examined, it was seen that 48.38% of the 1.746.211 samples were collected during the in-competition period and 51.62% were collected during the out of the competition period. It was seen that 61.58% of the 23.099 Atypical Analytical Findings (AAF) occurred in the in-competition period and 32.48% in the out-of-competition period. On the other hand, there was an increase in the number of samples in 2017 however the increase in the number of AAFs was not directly proportionate with the increase of sample numbers by years.

Conclusion: Although there was a tendency to collect less samples during the in-competition period, it was found that the use of prohibited substances was higher in the in-competition period. It is also understood that the currenty sample collection strategy is not effective for reducing the use of S1. Anabolic Substances around the world.

SB889

OLİMPİYAT ŞAMPİYONU SPORCULARIN İSİMLERİNİN VERİLDİĞİ TESİSLERLE İLGİLİ BİR ARAŞTIRMA

Serkan T. AKA*, Gökhan BAYRAKTAR*, Abdulvahit DOĞAR**

*Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, AĞRI
**Atatürk Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, ERZURUM

ÖZET

Giriş ve Amaç:

Modern Olimpiyatlar 1896 yılından itibaren her dört yılda bir farklı ülkelerde yapılan en önemli spor organizasyonlarıdır. Binlerce sporcunun farklı spor kategorilerinde yarıştığı olimpiyat oyunlarında, sporcularının başarı elde etmeleri ülkeler açısından üst düzey gurur kaynağıdır. Türkiye'yi böylesine önemli bir zirve organizasyonda temsil eden ve bunu da altın madalya ile taçlandırmış olan sporcuların isimlerinin yaşatılması konusu, başarıların gelecek kuşaklara aktarılabilmesi ve bu duruma verilen değerin gösterilebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın amacı; Modern Olimpiyat Oyunları tarihinde Türkiye'yi temsil edip altın madalya kazan şampiyon sporcuların çeşitli tesislere isimlerinin verilmesi durumunun araştırılmasıdır.

Yöntem:

Araştırmada görüşme ve doküman analizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma Türkiye'yi Olimpiyat oyunlarında temsil edip altın madalya kazanmış olan 1 i kadın 31 i erkek olmak üzere toplam 32 sporcu ile sınırlandırılmıştır. Bu 32 şampiyon sporcunun isimlerinin verildiği tesisler çalışma kapsamında ele alınmıştır.

Bulgular

Araştırmadan elde edilen veriler incelendiğinde; Türkiye'nin Olimpiyatlarda 1104 sporcu ile temsil edildiği bu sporculardan 32 sinin altın madalya kazandığı, sporcuların 2 sinin 3, 3 ünün 2 kez altın madalya kazanarak toplamda ülkelerine 39 altın madalya ile döndükleri görülmüştür. Olimpiyat şampiyonu 32 sporcunun isimlerinin 45 farklı tesise verildiği, 7 sporcunun isminin verildiği tesis bulunmadığı, 5 sporcunun isimlerinin 2, 2 sporcunun isimlerinin 3, 1 sporcunun isminin 4, 1 sporcunun isminin 10, diğer sporcuların isimlerinin ise 1 tesise verildiği görülmüştür. Bu tesislerin çoğunlukla bakanlıklar ve belediyeler bünyesinde faaliyet gösterdiği görülmüştür.

Sonuç

Sonuç olarak bakıldığında; Olimpiyatlarda Türkiye'yi altın madalya kazanarak temsil etmiş olan 7 sporcu dışındaki diğer 25 sporcunun adına 45 farklı tesisin olduğu görülmektedir. Bu önemli başarıyı ülkeleri adına kazanmış olan olimpiyat şampiyonu sporcuların isimlerinin yaşatılması konusunda daha fazla adım atılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Olimpiyat, Altın Madalya, Şampiyon Sporcu, Spor Tesisleri

A RESEARCH CONCERNING THE FACILITIES TO WHICH THE NAMES OF OLYMPIC CHAMPIONS ARE GIVEN

Serkan T. AKA*, Gökhan BAYRAKTAR*, Abdulvahit DOĞAR**

*Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, AĞRI
**Atatürk Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, ERZURUM

ABSTRACT

Introduction and Aim:

The modern Olympics are the most important sports organizations that are held once four years in different countries since 1896. In the Olympic games in which athletes compete, gaining success is a great source of pride for every country. Honoring the memories of those athletes who represent Turkey in such a high-level organization and strike golden medals bears great significance with regards to transferring their success to next generations and attaching value to this.

The aim of this research is the investigation of honoring the memories of golden medal winners of Turkey during Olympics by giving their names to various facilities.

Method:

The research was limited to 1 female and 31 males, 32 athletes in total, who represented Turkey in the Olympic games and stroke golden medals. The facilities to which the names of these 32 champion athletes were given were tackled within the scope of the study.

Findings

When the data obtained were analyzed, it was found out that Turkey has been represented by 1104 athletes and 32 among them stroke golden medals, 2 of these athletes returned to their country with 3 golden medals, 3 of them with 2 golden medals, in total 39 golden medals. It was found out that the names of 32 athletes have been given to 45 facilities; the names of 7 athletes have been given to none; the names of 5 athletes have been given to 2 facilities; the names of 2 athletes have been given to 3 facilities; the name of 1 athlete has been given to 4 facilities; the name of 1 athlete has been given to 10 facilities and the names of other athletes have been given to 1 facility. It was also found out that most of these facilities operate within the body of ministries and municipalities.

Conclusion

In conclusion, it is seen that, except for the 7 athletes who stroke golden medals, the names of 25 athletes were given to 45 different facilities. More steps should be taken for honoring the memories of Olympic champions who has won golden medals and become successful for their country.

Key Words: the Olympics, the Golden Medal, the Champion Athlete, Sport Facilities.

GİRİŞ VE AMAÇ

Antik Yunan'a kadar olan geçmişiyle bilinen olimpiyat, insanlığa spor yolu ile anlatılan ve dört yılda bir dünya ülkelerini bir araya getiren önemli bir spor organizasyondur (Sel, 1949). İlk olarak M.Ö 776 tarihinde, Yunanistan'ın Olimpia şehrinde dinsel bir anlam ve değer taşıyarak başlayan olimpiyatlar (1896'dan Bugüne Olimpiyatlar, 1984) modern anlamda en büyük amacı sporu, spor ötesi bir anlayışı benimsetmektir (Crowther, 2004). Ülkelerin ekonomik, sosyal, politik ve sportif yönden çıkar sağlamayı bekledikleri, binlerce sporcunun çeşitli spor dallarında yarışarak en iyi başarılarını elde etme istekleri ve dünyanın her yerinden milyonlarca seyirciye büyük bir sanat, kültür gösterisi ve spor ziyafeti sunmaktadır (Karaküçük, 1989).

Ülkeler arasında barış ve dostluğun geliştiği, olimpik hareketin ortaya çıktığı ve Olimpizm kavramının anlam kazandığı büyük bir spor olayı olan olimpiyat bugün geldiği noktaya bakıldığında; eşitlik ve kardeşlik gibi değerlerin, simgesel olarak kalıcı hale geldiği görülmektedir (Jevtic, , 2011).

Olimpiyat oyunları olimpizmin bireysel olarak gelişmesini sağlamak için destek olmaktadır. (De Bosscher ve arkadaşları, 2004) Tüm dünyaya birliktelik, kültürel paylaşım ve barış yoluyla seslenen olimpizm (Jevtic, , 2011) insanı saran değerler içermesi ile spora ilişkin bir yaşam anlayışıdır (Erdemli, 1992). Evrensel değer taşıması ve ideal olma özelliği ile sporun insan yaşamının vazgeçilmez bir öğesi olduğunu hatırlatır (Şentuna, 2013). Felsefi olarak fiziksel beceri ile insan aklının ve kişiliğinin gelişimini sağlayarak insanın tüm niteliklerini paralel biçimde geliştirmesini hedeflemektedir (Günönü, 2015). Her konuda bu kadar önemli olan olimpiyat oyunlarında sporcuların başarı elde etmeleri ülkeler açısından üst düzey gurur kaynağıdır. Türkiye'yi böylesine önemli bir zirve organizasyonda temsil eden ve bunu da altın madalya ile taçlandırmış olan sporcuların isimlerinin yaşatılması konusu, başarının gelecek kuşaklara aktarılabilmesi ve bu duruma verilen değerin gösterilebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. 1896 Atina-2016 Rio Olimpiyatları tarihinden bu yana yapılmış olan toplam 29 yaz olimpiyat oyunlarından Türkiye 23'ne katılmıştır. Türkiye'yi bu 23 olimpiyat oyunlarında 203 kadın 901 erkek olmak üzere toplam 1104 Türk sporcu temsil etmiştir (olimpiyatkomitesi.org.tr/, 2019). Bu sporculardan altın madalya gururu yaşatanların olması ve yaşattıkları gururu ölümsüzleştirmek adına isimlerinin yaşatılması oldukça önemlidir.

Türkiye de sporcuların isimlerinin yaşatılması ve gelecek kuşaklara örnek olması adına çeşitli spor tesislerine bu sporcuların isimleri verilmektedir. Yönetmeliğe göre; tesislere genel olarak ülke adına gençlik ve spor hizmet ve faaliyetlerine olumlu katkılarda bulunmuş ve bu alanda iyi ün yapmış kişilerin adları verilmektedir (www.mevzuat.gov.tr, 2019).

Bu çalışmanın amacı; Modern olimpiyat oyunları tarihinde Türkiye'yi temsil edip altın madalya kazanan şampiyon sporcularının çeşitli tesislere isimlerinin verilmesi durumunu araştırmaktır.

YÖNTEM

Araştırmada görüşme ve doküman analizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma Türkiye'yi olimpiyat oyunlarında temsil edip altın madalya kazanmış olan 1'i kadın 31'i erkek olmak üzere toplam 32 sporcu ile sınırlandırılmıştır. Bu 32 şampiyon sporcunun isimlerinin verildiği tesisler çalışma kapsamında ele alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Türkiye'yi Temsil Eden Olimpiyat Şampiyonu Sporcular

	Adı Soyadı	Yıl	Şehir	Branş	Stil	Kilo	Durumu
1	Yaşar ERKAN	1936	Berlin	Güreş	G.Romen	61	Hayır
2	Mehmet OKTAV	1948	Londra	Güreş	G.Romen	62	Hayır
3	Mersinli Ahmet KİREÇCİ	1948	Londra	Güreş	G.Romen	130	Hayır
4	Nasuh AKAR	1948	Londra	Güreş	Serbest	57	Hayır
5	Gazanfer BİLGE	1948	Londra	Güreş	Serbest	62	Hayır
6	Celal ATİK	1948	Londra	Güreş	Serbest	67	Hayır
7	Yaşar DOĞU	1948	Londra	Güreş	Serbest	73	Hayır
8	Hasan GEMİCİ	1952	Helsinki	Güreş	Serbest	52	Hayır
9	Bayram ŞİT	1952	Helsinki	Güreş	Serbest	62	Hayır
10	Mustafa Dağıstanlı	1956	Melbourne	Güreş	Serbest	57	Evet
11	Mithat BAYRAK	1956	Melbourne	Güreş	G.Romen	73	Hayır
12	Hamit KAPLAN	1956	Melbourne	Güreş	Serbest	130	Hayır
13	Müzahir SİLLE	1960	Roma	Güreş	G.Romen	62	Hayır
14	Mithat BAYRAK	1960	Roma	Güreş	G.Romen	73	Hayır
15	Tevfik KIŞ	1960	Roma	Güreş	G.Romen	87	Hayır
16	Ahmet BİLEK	1960	Roma	Güreş	Serbest	52	Hayır
17	Mustafa DAĞISTAN	1960	Roma	Güreş	Serbest	62	Evet
18	Hasan GÜNGÖR	1960	Roma	Güreş	Serbest	79	Hayır
19	İsmet ATLI	1960	Roma	Güreş	Serbest	87	Hayır
20	Kazım AYVAZ	1964	Tokyo	Güreş	G.Romen	70	Evet
21	İsmail OGAN	1964	Tokyo	Güreş	Serbest	78	Evet
22	Mahmut ATALAY	1968	Meksika	Güreş	Serbest	78	Hayır
23	Ahmet AYUK	1968	Meksika	Güreş	Serbest	97	Evet
24	Naim SÜLEYMANOĞLU	1988	Seul	Halter	Toplam	60	Hayır
25	Hamza YERLİKAYA	1996	Atlanta	Güreş	G.Romen	82	Evet
2	Mahmut DEMİR	1996	Atlanta	Güreş	Serbest	130	Evet

6							
27	M. Akif PİRİM	1992	Barselona	Güreş	G.Romen	62	Evet
28	Naim SÜLEYMANOĞLU	1992	Barselona	Halter	Toplam	60	Hayır
29	Halil MUTLU	1996	Atlanta	Halter	Toplam	54	Evet
30	Naim SÜLEYMANOĞLU	1996	Atlanta	Halter	Toplam	64	Hayır
31	Hamza YERLİKAYA	2000	Sidney	Güreş	G.Romen	85	Evet
32	Hüseyin ÖZKAN	2000	Sidney	Judo		66	Evet
33	Halil MUTLU	2000	sidney	Halter		56	Evet
34	Halil MUTLU	2004	Atina	Halter		56	Evet
35	Taner SAĞIR	2004	Atina	Halter		77	Evet
36	Nurcan TAYLAN	2004	Atina	Halter		48	Evet
37	Ramazan ŞAHİN	2008	Pekin	Güreş	Serbest	66	Evet
38	Servet TAZEGÜL	2012	Londra	Tekvando	Erkekler	68	Evet
39	Taha AKGÜL	2016	Rio	Güreş	Serbest	125	Evet

Tablo 1'e bakıldığında 32 sporcunun olimpiyatlarda toplam 39 altın madalya kazandıkları görülmektedir. Bu sporculardan 2'sinin 3, 3'ünün 2 ve diğer sporcuların ise 1'er kez olmak üzere toplamda 39 altın madalya elde etmişlerdir. Bu madalyaların 29'u güreş 8' halter 1'i judo ve 1 tanesinin ise tekvando branşından kazanıldığı görülmüştür. Altın madalya almış sporcuların 18'nın vefat ettiği 14'ünün ise hayatta olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Sporcuların İsimlerinin Verildi Tesisler

No	Adı Soyadı	Tesis Adı	Kurum	Şehir
1	Yaşar ERKAN	-		
2	Mehmet OKTAV	Mehmet Oktav Güreş Salonu	Belediye	İstanbul
3	M. Ahmet KİREÇCİ	Ahmet Kireşçi Kamp Ve Eğitim Merkezi	Belediye	İstanbul
4	Nasuh AKAR	Nasuh Akar Spor Salonu	Özel	Eskişehir
5	Gazanfer BİLGE	Gazanfer Bilge Spor Salonu	Belediye	İstanbul
		Gazanfer Bilge Spor Salonu	Üniversite	Kocaeli
6	Celal ATİK	Celal Atik Spor Salonu	Belediye	İzmir
		Celal Atik Spor Salonu	Bakanlık	Yozgat
7	Yaşar DOĞU	Yaşar Doğu Spor Salonu	Bakanlık	Samsun
8	Hasan GEMİCİ	Şampiyon Hasan Gemici Spor Salonu	Bakanlık	Kocaeli
9	Bayram ŞİT	Denizli Bayram Sit Güreş Eğitim Merkezi	Bakanlık	Denizli
10	Mustafa DAĞISTANLI	İlkadım Mustafa Dağıstanlı Spor Salonu	Bakanlık	Samsun
11	Mithat BAYRAK	-		
12	Hamit KAPLAN	Hamit Kaplan Spor Salonu	Bakanlık	Amasya
13	Müzahir SİLLE	Müzahir Sille Spor Kompleksi	Bakanlık	İstanbul
14	Tevfik KIŞ	Tevfik Kış Spor Salonu	Bakanlık	Çorum
		Tevfik Kış Stadı	Bakanlık	Çorum

15	Ahmet BİLEK	Ahmet Bilek Dayanıklı Kafe	Belediye	Eskişehir
16	Hasan GÜNGÖR	Hasan Güngör Spor Salonu	Belediye	Denizli
17	İsmet ATLI	İsmet Atlı Güreş Eğitim Merkezi	Bakanlık	Adana
		İsmet Atlı Stadyumu	Bakanlık	Adana
18	Kazım AYVAZ	Kazım Ayvaz Spor Salonu	Bakanlık	Rize
		Kazım Ayvaz Spor Salonu	Bakanlık	Rize
19	İsmail OGAN	İsmail Ogan Spor Tesisleri	Belediye	Antalya
20	Mahmut ATALAY	Mahmut Atalay Spor Salonu	Bakanlık	Çorum
		Mahmut Atalay Jimnastik Salonu	Özel	Bursa
21	Ahmet AYIK	Ahmet Ayık Spor Lisesi	M.E.B	Sivas
22	Naim SÜLEYMANOĞLU	Naim Süleymanoğlu Spor Kompleksi	Belediye	Bursa
		Naim Süleymanoğlu Spor Salonu	Belediye	İzmir
		Naim Süleymanoğlu Kültür Merkezi	Belediye	İzmir
		Naim Süleymanoğlu Spor Kompleksi	Belediye	Samsun
		Ergene B. Naim Süleymanoğlu Spor tesisleri	Belediye	Tekirdağ
		Naim Süleymanoğlu Spor Lisesi	M.E.B	İstanbul
		Naim Süleymanoğlu Spor Kompleksi	Belediye	Niğde
		Mersin Naim Süleymanoğlu Spor Lisesi	M.E.B	Mersin
		Naim Süleymanoğlu Spor Salonu	Belediye	Antalya
23	Hamza YERLİKAYA	Hamza Yerli Kaya Spor Kompleksi	Belediye	İstanbul
		Hamza Yerli Kaya Spor Lisesi	M.E.B	Konya
		Hamza Yerli Kaya Spor Salonu	Özel	İstanbul
24	Mahmut DEMİR	Mahmut Demir Kapalı Spor Salonu	Bakanlık	Amasya
25	M.Akif PİRİM	Mehmet Akif Pirim Kapalı Spor Salonu	Bakanlık	Rize
26	Halil MUTLU	-		
27	Hüseyin ÖZKAN	-		
28	Taner SAĞIR	-		
29	Nurcan TAYLAN	-		
30	Ramazan ŞAHİN	-		
31	Servet TAZEGÜL	Servet Tazegül Spor Salonu	Bakanlık	Mersin
32	Taha AKGÜL	Taha Akgül Spor Salonu	Üniversite	Sivas
		Taha Akgül Spor Salonu	Bakanlık	Ankara
		Taha Akgül Spor Kompleksi	Belediye	İstanbul

Tabloya 2' de 25 sporcunun isminin 43 farklı tesise verildiği, 7 sporcunun ise isminin tesislere verilmediği görülmektedir. Tesislere verilen isimlere bakıldığında 6 sporcunun 2'şer tesise, 2 sporcunun 3'er tesise, 1 sporcunun ise 9 tesise isminin verildiği görülmüştür. Bu tesislerin 18'i bakanlık, 16'sı belediye, 4'ü M.E. B, 3'ü özel ve 2' si üniversiteye ait tesislerdir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Türkiye de önemli başarılara imza atmış sporcuların isimlerinin verileceği tesislere yönelik yönetmeliğin bulunduğu ve bu yönetmeliğe göre; genel olarak ülke adına gençlik ve spor hizmet ve faaliyetlerine olumlu katkılarda bulunmuş ve bu alanda iyi ün yapmış kişilerin adları verilmektedir. Böyle önemli bir konuda yönetmeliğin olması da oldukça değerli bir adımdır.

Geçmişten günümüze kadar yapılmış olan olimpiyatlara katılan 1104 Türk sporcunun 39 altın madalya kazandığı ve bu sporcuların 2'sinin 3, 3'ünün 2 ve diğer sporcuların ise 1'er madalya elde ettiği görülmüştür. Bu madalyaların 29'u güreş, 8'i halter, 1'i judo ve 1 tanesi ise tekvando branşından alınmış olduğu belirlenmiştir.

Şampiyon sporcuların isimlerinin verildiği tesisler incelendiğinde 32 sporcudan 25 sporcunun isminin 43 farklı tesise verildiği, 7 sporcunun ise isminin tesislere verilmediği görülmektedir. Tesislere verilen isimlerden, 6 sporcunun 2'şer tesise, 2 sporcunun 3'er tesise, 1 sporcunun 9 tesise ve diğer sporcu isimlerinin 1'er tesise verildiği belirlenmiştir. Bu tesislerin 18'i bakanlık, 16'sı belediye, 4'ü M.E. B, 3'ü özel ve 2' si ise üniversite tesislerine ait olduğu görülmektedir.

Ülkemizde isimleri tesislere verilen olimpiyat şampiyonu sporcuların kendilerini değerli hissetmeleri, unutulmamaları ve spor yapan birçok sporcuya örnek olabilmeleri bakımından önemli bir karar olduğu, ayrıca bunun son derece kıymete değer bir vefa örneği olduğu da düşünülmektedir.

Olimpiyat şampiyonluğu gibi önemli bir başarıyı ülkeleri adına kazanmış olan bu değerli sporcuların isimlerinin yaşatılması konusunda daha ciddi adımların yurt sathında atılması ve atılacak olması ülkemiz adına onurlu bir hizmettir. Böylesine değerli bir hizmetin daha da arttırılması; spor yöneticileri, spor eğitimcileri, spor bilimcileri ve sporcular tarafından benimsenerek bu konuda ileriye dönük daha da fazla gayret gösterilmesinin, konuyla ilgili önemli bir hizmet olacağı da öngörülmektedir.

KAYNAKÇA

1896'dan Bugüne Olimpiyatlar, Türk Dış Ticaret Bankası Yayınları, İstanbul,1984.

Crowther, N. The State of The Modern Olympics: citius, altius, fortius. European Rewiev. 2004 Vol. 12, no. 3, syf. 445-460

De Bosscher, V., Bingham, J., Shibil, S., van Bottenburg, M., De Knop, P., The Global Sporting Arms Race. An International Comparative Study on Sports, Policy Factors, Leading to International Sporting Success. Oxford: Meyer&Meyer Sport. 2008,

Erdemli, A. İnsan, Spor ve Olimpizm, İstanbul: Sarmal Yayınevi, 174. 1992.

Günönü, G. 2012 Londra Olimpiyatlarının Medyaya Yansıması Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. 2015

http://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=7.5.15079&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch=ad%20verme%20y%C3%B6netmeli%C4%9Fi. Erişim tarihi: 20 Ekim 2019.

http://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/. Erişim tarihi: 20 Ekim 2019.

Jevtic, B. A Woman In The Ocs Programs - Experiences Of The Previous And Strategy Of 2008-2012 Olympic Cycles, Physical Culture, 2011, 65 (Suppl. 1): 29-41.

Karaküçük, S. Tarihi ve Politik Yönden Olimpiyat Oyunları, Ankara. 1989.

Sel, R. Olimpiyat Oyunları. İstanbul: Berksoy Basımevi. 1949.

Şentuna, M. Türk Antrenörlerinin modern olimpiyat oyunları hakkındaki farkındalık düzeylerinin belirlenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2013.11(1), 41-46.

REKREASYON / RECREATION

SB4

DOĞA TURİZMİ OLARAK SPOR TIRMANIŞ: GAZİANTEP KÖKLÜCE KANYONU ÖRNEĞİ

[1]Burak Gürer

[1]Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep

Giriş ve Amaç: Spor tırmanış son yıllarda popülaritesi artan bir spor branşı olarak 2020 olimpiyat oyunlarına girmiştir. Bu araştırmanın amacı spor tırmanış yapanların tırmanış için bir bölgeyi seçmelerindeki etkenleri ve spor tırmanışı tercih etme nedenlerini ortaya koymaktır. Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılmıştır. 6 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak katılımcılarla görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 21 katılımcı oluşturmuştur. Toplamda 1 saat 53 dakikalık ses kaydı alınmıştır. Verilerin çözümlenmesinde betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Bulgular: Analiz sonucunda 5 ana tema, 22 alt tema ortaya çıkmıştır. Sonuç: Tırmanış bölgesi seçiminde rotaların çok ve farklı zorluk derecelerinin olması, ulaşımın kolaylığı gibi konular önemli iken spor tırmanışın daha çok serbest zaman faaliyeti, sosyalleşme ve sağlıklı olmak için yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Spor tırmanış bölgeleri oluşturulurken özellikle her yaşa hitap edecek çeşitli zorluklarda rotaların hazırlanması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Spor tırmanış, Kaya tırmanışı, Doğa turizmi

Sports Climbing as a Nature Tourism: The Case of Gaziantep Köklüce Canyon

Abstract Introduction and Aim: Sports climbing was entered one of the popular sports branches Olympic Games of 2020 in recent years. The aim of this study is to determine the factors in selecting a region for climbing and the reasons for choosing a sports climbing. Method: The interview technique was used in qualitative research methods. The participants were interviewed using a semi-structure interview form consisting of 6 questions. The study group consisted of 21 participants. A total of 1 hours and 53 minutes of sound was recorded. Descriptive analysis is used for data analysis. Findings: 5 main themes and 22 subthemes were found. Conclusion: It has concluded that while climbing is very important and different difficulty degree and ease of transportation are important in climbing region selection, sports climbing is mostly done in free time activity, socialization and health. It is recommended to prepare routes with various difficulties especially when it is created for sports climbing regions.

Key words: Sports climbing, Rock climbing, Nature tourism

SB25

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KAMPÜS İÇİNDE SERBEST ZAMAN TATMİN DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]GÜLSÜM BAŞTUĞ, [2]İBRAHİM DİKİCİ

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA
[2]Muğla Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü, MUĞLA

Email : *gbastug@mu.edu.tr, dikici.ibrahim@gmail.com*

Giriş: Serbest zaman, iş, uyku ve zorunluluklar dışında kalan zaman olarak tanımlanmış, bu zamanda yapılan aktiviteler de serbest zaman etkinlikleri olarak ifade edilmiştir (Roberts, 2006). Serbest zaman tatmini, dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan, bireyin yeni beceriler kazanmak, sağlık, sosyal, kültürel, sportif, sanatsal anlamda, herhangi bir maddi kazanç beklemeden, sağlık, eğlenme, hoşnutluk, yenilenmek ve mutluluk duygusu elde etmek için aktif ya da pasif olarak katıldığı gönüllü etkinliklerden beklentilerinin karşılama derecesidir (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010). Amaç: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kampüs içinde serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesidir. Yöntem: Araştırmaya, 2017-2018 eğitim öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi merkez kampüs eğitim alan farklı fakültelerden, 18-30 yaş arası, 230 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla, Beard ve Raghed (1980) tarafından geliştirilen, Idyll Arbor Inc.(2002) tarafından kısa versiyon haline getirilen, 24 maddelik Serbest Zaman Tatmin Ölçeği (Leisure Satisfaction Scale/LSS) kullanılmıştır. Ölçeğin kısa versiyonunun Türkçe'ye uyarlanması Gökçe (2008) tarafından yapılmıştır. Verilerin analizinde, frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Katılımcıların serbest zaman tatmin ve ölçeğin alt boyutlarındaki cinsiyet ve gelir farkını test etmek için Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi (Manova) kullanılmıştır. Bulgular: Üniversite öğrencilerinin kampüs içinde serbest zaman tatmin düzeyleri yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, yaşadığı yer değişkenlerine göre incelenmiş ve anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç: Kampüs içinde ders dışı zamanlarını oyun aktiviteleri yaparak değerlendiren öğrencilerin serbest zaman tatmin düzeylerinin aktivite yapmayan öğrencilere göre daha yüksek değerde olduğu bulunmuştur. Kaynaklar Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi, 21 (4), 129–136. Beard JG, Ragheb MG. (1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12 (1), 20-33. Bowtell, C. (1993). Idyll Arbor Leisure Battery Manual. Ravensdale, WA: Idyll Arbor Inc. Gökçe H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-demografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi.

INVESTIGATION OF FREE TIME SATISFACTION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS ON CAMPUS

Introduction: Leisure time is defined as time out of work, sleep and obligations, and activities performed at this time are expressed as leisure activities (Roberts, 2006). Free time satisfaction is, regardless of external constraints, when the individual gains new skills, and it is the degree of meeting the expectations from volunteer activities participated actively or passively, in order to get a sense of health, entertainment, satisfaction, renewal and happiness in a significance of health, social, cultural, sportive, artistic, without waiting for any financial gain (Ardahan and Yerlisu Lapa, 2010). Purpose: The aim of this study is to investigate the satisfaction levels of university students on the campus. Method: In the 2017-2018 academic year, 230 university students aged between 18-30, from different faculties of Muğla Sıtkı Koçman University central campus, participated in the study. 24-item Leisure Time Satisfaction Scale (LSS) developed by Beard and Raghed (1980), which was later developed to its short version by IdyllArborInc(2002) was used to determine the free time satisfaction levels of university students participating in the study. The short version of the scale into Turkish was developed by Gökçe (2008). Frequency (n), percentage (%), arithmetic mean and standard deviation (Ss) were used in the analysis of the data. One-way Multivariate Analysis of Variance (Manova) was used to test the participants' free time satisfaction, gender and income difference in the sub-dimensions of the scale. Results: University students' free

time satisfaction levels on campus were analyzed according to age, gender, income level, place of residence and significant differences were determined. Conclusion: It was found that the students' free time satisfaction levels, who were doing game activities out- of- school time, were higher than those who did not do activities on the campus.

References

Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2010). Investigation of Satisfaction Level of University Students according to Gender and Income, Hacettepe University,

Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2010). Investigation of Satisfaction Level of University Students according to Gender and Income, Hacettepe University, Journal of Sport Sciences, 21 (4), 129–136.

Beard JG, Ragheb MG. (1980). Measuringleisuresatisfaction. Journal of LeisureResearch, 12 (1), 20-33.

Bowtell, C. (1993). IdyllArborLeisureBattery Manual. Ravensdale, WA: IdyllArborInc.

Gökçe H. (2008). Investigation of the Relationship between Leisure Time Satisfaction and Life Satisfaction and Socio-Demographic Variables. Unpublished Master's Thesis. Pamukkale University. Health Sciences Institute.

Roberts K. (2006). Leisure in contemporarysociety (2. baskı) Wallingford, UK: Cabi

SB48

CİDDİ BOŞ ZAMAN KARİYER İLİŞKİSİ ÖLÇEĞİ GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

[1]Tebessüm Ayyıldız Durhan, [2]Ali Selman Özdemir, [1]Suat Karaküçük

[1]Gazi Üniversitesi, Ankara
[2]Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi

Email : *tebessumayyildiz@gmail.com, ozdemiraliselman@gmail.com, ksuatt@gmail.com*

Abstract

The purpose of this study is to provide the validity and reliability analysis of the serious leisure career relationship scale to the literature. The data obtained from 290 university students and KMO-Barlett test was used and the sample size was tested (.90; 2052, 218, p <0.001) and then a 3 dimensional structure was obtained with exploratory factor analysis. According to the exploratory factor analysis, the cut-off value was determined to be .40, and the pool of questions, consisting of 13 items in total, was reduced to 11 items by subtracting the load-bearing substances from the pond pool. In addition to the factor analysis results, 69% of the total variance was obtained, internal consistency coefficients were taken, respectively .87, .75 and .81 were found for each sub-dimension. Total internal reliability coefficient was found to be .88. Confirmatory factor analysis was performed to test the validity and validity of the structure obtained after exploratory factor analysis. It is observed that the CFA performed after the test retest constitutes evidence for the structure validity (RMSEA .074, SRMR 0.46, NFI 0.97, CFI 0.98, NNFI 0.98, x^2 / df 2.64). As a result, a valid and reliable measurement tool has been introduced in determining the serious leisure and career relationship.

Key words: serious leisure, career, scale development

Giriş

Ciddi boş zaman kavramı; Boş zaman etkinliklerine katılım gösteren kimseler için ilgi çekici, doyurucu nitelikleri olan; etkinlik ile ilgilenim doğrultusunda kişisel zevk duyumu sağlanan; hobi olarak ve hiçbir karşılık beklentisi olmadan düzenli katılım sağlanarak bilgi birikimi ile kişisel beceri bileşiminin açığa çıkarılması yoluyla ilgi gösterilen boş zaman uğraşının 'meslek edinilmesi' şeklinde tanımlanmaktadır (Stebbins, 1992). Boş zaman uğraşının, kendine has koşullarında, dönüm noktalarıyla, başarıyla ya da katılımın çeşitli evreleriyle şekillenerek yol açtığı kişisel gelişim sürecinin bir ustalık çıktısı; boş zaman uğraşı üzerine yetkin bir kimlik kazanımı olarak düşünülebilir (Stebbins, 2001). Ciddi boş zaman uğraşlarının kariyer bağlantısı, karşılaşılan zorlu şartları kariyer elde etme yolunda, ciddi boş zaman uğraşlarına yönelik katılıma devam etme doğrultusunda değerlendirmek olarak ifade edilebilir (Stebbins, 1992). Bu noktada yer alan kariyer kavramı; yaşam boyu devam eden iş/işler dizisi veya seçilmiş olan meslek dalında ilerlemek, yaptığı işin karşılığını para kazanarak, daha fazla sorumluluk alarak saygınlık elde etmek olarak tanımlanmaktadır (Parlak, 2016). Diğer yandan, bir meslekte zaman ve çalışmayla elde edilen aşama, başarı ve uzmanlık (TDK, 2005) olarak tanımlanan kariyer, bireyin hem iş hayatı hem de sosyal hayatıyla ilgili konuları içine alır. Yaşamımızın her bölümünde bizimle ilerleyen ve sürekli gelişme gösteren geniş kapsamlı bir kavram (Merdan, 2011) olan kariyer ve ciddi boş zaman uğraşları arasında doğrudan ilişki bulunmaktadır. Stebbins'in ciddi boş zaman kuramında yer alan ciddi boş zaman yaşantıları yoluyla kariyer

elde etme ifadesinden yola çıkılarak bu araştırmada üniversite öğrencileri bağlamında ciddi boş zaman kariyer ilişkisini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı geliştirmek amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmada veriler; 2018-2019 eğitim öğretim yılında Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi'nde öğrenim gören 593 katılımcıdan test tekrar test yöntemiyle elde edilmiştir. 290 katılımcıdan elde edilen veriler ışığında açımlayıcı faktör analizi yapılarak nihai form oluşturulmuş ve 303 katılımcıyla yapılan tekrar test sonrası elde edilen veriler ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Veriler SPSS 23 paket programında değerlendirilmiş, örneklem grubunun büyüklüğünün test edilmesi amacıyla yapılan KMO ve Barlett testi sonuçları örneklem grubunun (.90, p<0,001) yeterli büyüklükte olduğunu destekler niteliktedir. Açımlayıcı faktör analizi ile verilerin faktör yükleri, açıkladığı varyans değerleri betimlenmiş, aynı zamanda her faktör için iç güvenirlik katsayıları alınmış, elde edilen yapının doğrulanması adına doğrulayıcı faktör analizi aşamasına geçilmiştir. Yapılan analizlere dair bulgular aşağıda gösterilmektedir.

Bulgular

KMO ve Bartlett's Testi		
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Uyum Ölçüsü		0, 901
Barlett Küresellik Testi	x^2	2052, 218
	sd	78
	p	0, 000

p<0,001

Kaiser Meyer Olkin Örneklem Grubunun yeterliliğine yönelik test sonuçları ile Barlett Küresellik testi sonuçları örneklem grubunun yapılacak analizler için yeterli olduğunu gösterir düzeydedir (.90; 2052.218, p<0,001).

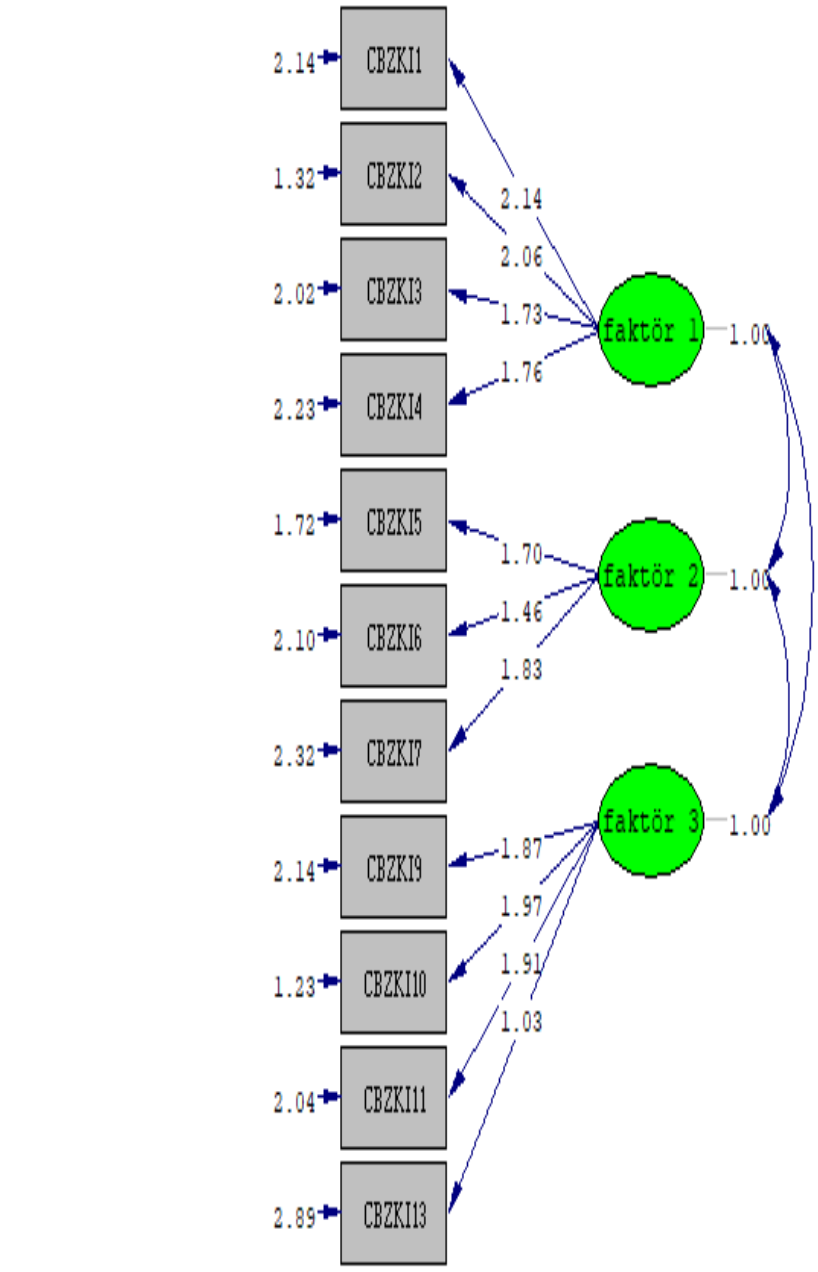
Tablo 2. Ciddi boş zaman kariyer ilişkisi ölçeğine dair açımlayıcı faktör analizi sonuçları

	Fayda	Sosyal etki	Kariyer beklentisi	Cronbach Alpha	Açıklanan Varyans
M1	0.85				%47.67
M2	0.84			0.87	
M3	0.78				
M4	0.71				
M5		0.76			%11.68

M6	0.78		0.75	
M7	0.76			
M9		0.65	0.81	%10.29
M10		0.74		
M11		0.66		
M13		0.79		
Toplam			0.88	%69.64

Yapılan açımlayıcı faktör analizi doğrultusunda kesme değeri .40 olarak belirlenmiş, toplamda 13 maddeden oluşan soru havuzu, maddelerin birbirine yük veren maddelerin madde havuzundan çıkartılmasıyla 11 maddeye indirilmiş. Ölçekte yer alan 8 ve 12. Maddeler ölçüm aracından çıkartıldığında geriye üç alt boyuttan oluşan faktör yükleri .65 ila .85 arasında değişen bir yapı elde edilmiştir. Toplam varyansın %69'unun açıklandığı faktör analizi sonuçlarının yanı sıra iç tutarlılık katsayıları alınmış, her alt boyut için sırasıyla .87,.75 ve .81 olarak bulunmuştur. Ciddi boş zaman kariyer ilişkisi ölçeği toplam iç güvenirlik katsayısı ise .88 olarak saptanmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi diyagramı



Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonrası elde edilen yapının geçerliliğini ve doğruluğunu test etmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Test tekrar test sonrası yapılan DFA'nın yapı geçerliliğine kanıt oluşturduğu görülmektedir (RMSEA .074, SRMR 0.46, NFI 0.97, CFI 0.98, NNFI 0.98, x^2/df 2.64).

Tablo 3. Uyum ölçüleri ve model uyumu için sınır değerleri

Uyum Ölçüsü	İdeal Uygunluk Değerleri	Kabul Edilir Uyum	Uyumsuzluk	Elde edilen değerler
RMSEA	0-0.05	0.05-0.09	> 0.10	0.74

CFI	1	0.90-0.99	<0.90	0.98
NNFI	1	0.95-0.99	<0.95	0.98
x^2/df	<=2	2-5	5+	2.64

Kaynak: Özdamar, 2016:185; Özdamar, 2013:242.

SONUÇ

Araştırmada 290 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler ile KMO-Barlett testi yapılarak örneklem büyüklüğü test edilmiş (.90; 2052, 218, p<0,001) ardından yapılan açımlayıcı faktör analizi ile 3 boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi doğrultusunda kesme değeri .40 olarak belirlenmiş, toplamda 13 maddeden oluşan soru havuzu, birbirine yük veren maddelerin madde havuzundan çıkartılmasıyla 11 maddeye indirilmiş, üç alt boyuttan oluşan faktör yükleri .65 ila .85 arasında değişen bir yapı elde edilmiştir. Toplam varyansın %69'unun açıklandığı faktör analizi sonuçlarının yanı sıra iç tutarlılık katsayıları alınmış, her alt boyut için sırasıyla .87,.75 ve .81 olarak bulunmuştur. Ciddi boş zaman kariyer ilişkisi ölçeği toplam iç güvenirlik katsayısı ise .88 olarak saptanmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonrası elde edilen yapının geçerliliğini ve doğruluğunu test etmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Test tekrar test sonrası yapılan DFA'nın yapı geçerliliğine kanıt oluşturduğu görülmektedir (RMSEA .074, SRMR 0.46, NFI 0.97, CFI 0.98, NNFI 0.98, x^2/df 2.64). Sonuç olarak ciddi boş zaman ve kariyer ilişkisini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı ortaya koyulmuştur.

Kaynaklar

Akgül, B. M., Özdemir, A. S., Erturan Öğüt, E. E., Karaküçük, S. (2016). Ciddi Boş Zaman Envanteri ve Ölçümü: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Journal of Human Sciences, 13(2), 2820-2838.

Gould, J., Moore, D., McGuire, F., Stebbins, R. (2008). Development of the Serious Leisure Inventory and Measure. Journal of Leisure Research, 40(1), 47-68.

Merdan, E. (2011). Kişilikle kariyer seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.

Parlak, Z.M. (2016). Kariyer tercihlerini etkileyen faktörlerin çeşitliliğinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özdamar, K. (2013). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi. (Yenilenmiş 9. baskı). Eskişehir: Nisan Kitabevi, 242.

Özdamar, K. (2016). Eğitim, sağlık ve davranış bilimlerinde ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi: IBM SPSS, IBM SPSS AMOS ve MINITAB uygulamalı. Eskişehir: Nisan Kitabevi, 185.

Stebbins, R. (1992). Amateurs, professionals, and serious leisure. Montreal: McGill-Queen's University Press. Kelly, J. (2012). Leisure (4. b.). IL: Sagamore Publishing.

Stebbins, R. (2001). New directions in the theory and research of serious leisure. Lewiston, NY: Edwin Mellen Press.

SB49

ETKİNLİK TECRÜBE ÖLÇEĞİ GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

[2]Ali Selman Özdemir, [1]Tebessüm Ayyıldız Durhan, [1]Beyza Merve Akgül

[1]Gazi Üniversitesi, Ankara
[2]Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi

Email : *ozdemiraliselman@gmail.com, tebessumayyildiz@gmail.com, beyzakgulgazi@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to provide validity and reliability analysis of the flow experience scale and bring it to the literature. The data obtained from 281 university students and the KMO-Barlett test were performed and the sample size was tested (.84; 2052, 218, p <0.001) and then a 2 dimensional structure was obtained by the exploratory factor analysis. According to the exploratory factor analysis, the cut-off value was determined as .40, and the pool of questions consisting of 13 items was collected in two sub-dimensions. The factor analysis, which explained 51% of the total variance, yielded a correlation between .48 and .80. The internal consistency coefficient, which was .86 for the first sub-dimension, was determined as .70 for the second sub-dimension. Total internal consistency coefficient of the scale was found to be .78. Confirmatory factor analysis was performed to test the validity and validity of the structure obtained after exploratory factor analysis. It is observed that the DFA performed after the test retest constitutes evidence for the structure validity (RMSEA .083, SRMR 0.72, NFI 0.90, CFI 0.93, NNFI 0.91, x^2/df 3.14). As a result, a valid and reliable measurement tool has been introduced to determine the flow experience.

Key words: flow, experience, scale development

Giriş

Etkinlik kavramı; bireylere günlük deneyimin ötesinde veya normal tercihler dışında boş zaman, sosyal ve kültürel deneyim fırsatı sunan kutlamalar şeklinde ifade edilirken, özel bir durumu kutlamak için çeşitli sosyal, kültürel, ekonomik hedef ve amaçlara ulaşmak için farklı uygulamalar, gösteriler ve kutlamaları içermektedir. Bireylerin günlük aktivite tercihlerinin dışındaki deneyim fırsatları olarak nitelenen etkinliğin içerisinde diğer insanlarla deneyimi paylaşma, iyi vakit geçirme ve sosyalleşme gibi amaçlar bulunmaktadır. Diğer yandan, bir kimsenin belli bir sürede veya hayat boyu edindiği bilgilerin tamamı olarak nitelendirilen tecrübe kavramı (TDK, 2005), genel olarak özneyle dış dünyadaki varlıklar arasındaki bağıntı ya da karşılıklı etki; ne salt öznel, ne de salt nesnel olan bir şey olarak, canlı organizma ile çevresi arasındaki ilişki olarak nitelendirilmektedir. Bir kişi üzerinde katılımı yoluyla bir etki yaratmak amacıyla özenle tasarlanmış bir deneyimdir. Etkinlik tecrübesi değerlendirildiğinde ise faaliyetler çevre ve duyulara hitap eden etkinlik atmosferi dikkatle düzenlenmiş bir etkinlik tasarımı içinde bütünleşmiştir. En iyi etkinlik deneyimi teknik unsurların katılımcının farkına varamayacağı biçimde tasarlanmış ve görünmez bir biçimde etkileme aracında olandır. Gerçekten de etkinlik denilen uygulama içinde çok sayıda farklı unsur barınmakta ve bu unsurların birbiriyle uyumunun sağlanması bir zorunluluk olmaktadır. Bu nedenle etkinlik uygulanırken her noktada katılımcıların etkinlikten alacakları hazzı arttırmada profesyonel bir çaba içinde

olunması gerekmektedir. Dolayısıyla katılımcıların etkinlik tecrübelerini belirlemede etkin ölçüm araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada; Csikszentmihalyi'nin (1975) Akış (Flow) teorisinden yola çıkılarak Rheinberg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş olan etkinlik tecrübe ölçeğinin Türkçe uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik analizlerini yaparak literatüre kazandırmak amaçlanmaktadır.

Yöntem

Veri toplama aracının dil geçerliliği uzman görüşleri doğrultusunda yapılmış ve dilsel eşdeğerliği sınamak için pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Dil geçerliliği sağlanan form ile 2018-2019 eğitim öğretim yılında Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesinde öğrenim gören 281 öğrenciden açımlayıcı faktör analizi için veriler elde edilmiş, daha sonra yapılan faktör analizi sonrası veriler ikinci kez test edilip yapı geçerliliğine kanıt aranmıştır. 312 katılımcı ile yapılan tekrar test sonucunda yapılan doğrulayıcı faktör analizi yapıyı doğrular nitelikte olarak belirlenmiştir. Veriler SPSS 23 paket programında değerlendirilmiş, örneklem grubunun büyüklüğünün test edilmesi amacıyla yapılan KMO ve Barlett testi sonuçları örneklem grubunun (.84, p<0,001) yeterli büyüklükte olduğunu destekler niteliktedir. Açımlayıcı faktör analizi ile verilerin faktör yükleri, açıkladığı varyans değerleri betimlenmiş, aynı zamanda her faktör için iç güvenirlik katsayıları alınmış, elde edilen yapının doğrulanması adına doğrulayıcı faktör analizi aşamasına geçilmiştir. Yapılan analizlere dair bulgulara bulgular bölümünde yer verilmektedir.

Bulgular

Tablo 1. Etkinlik tecrübe ölçeğine dair KMO ve Barlett testi sonuçları

KMO ve Bartlett's Testi		
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Uyum Ölçüsü		0, 845
Barlett Küresellik Testi	x^2	1309, 627
	sd	78
	p	0, 000

p<0,001

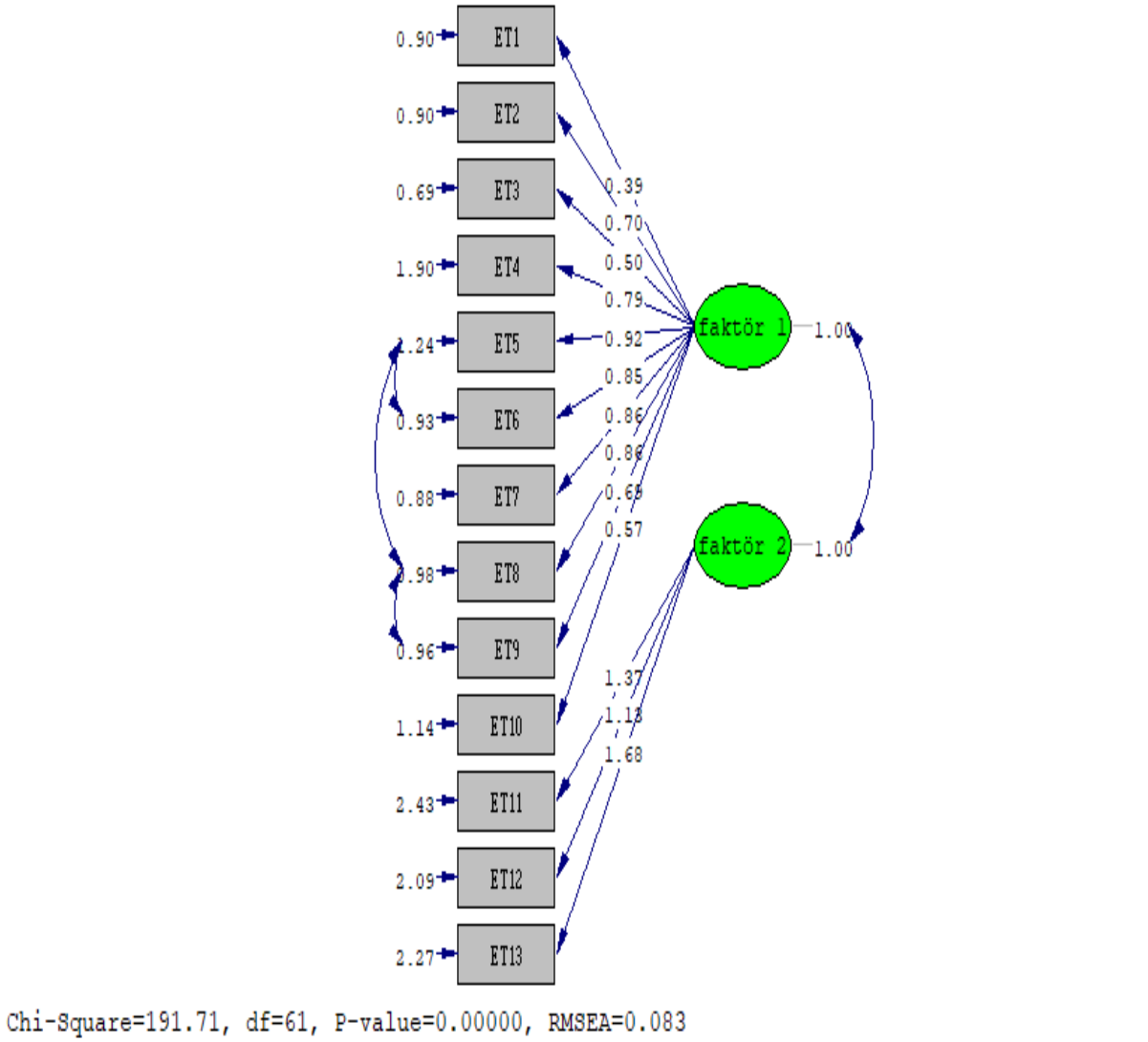
Kaiser Meyer Olkin örneklem grubunun yeterliliğine yönelik test sonuçları ile Barlett Küresellik testi sonuçları örneklem grubunun yapılacak analizler için yeterli olduğunu gösterir düzeydedir (.84; 1309.627, p<0,001).

Tablo 2. Etkinlik tecrübe ölçeğine dair açımlayıcı faktör analizi sonuçları

	Akış	Kaygı	Cronbach Alpha	Açıklanan Varyans
M1	0.56			% 36.41
M2	0.71		0.82	
M3	0.73			
M4	0.48			
M5	0.76			
M6	0.75			
M7	0.69			
M8	0.69			
M9	0.71			
M10	0.61			
M11		0.78	0.71	%14.78
M12		0.73		
M13		0.80		
Toplam			0.78	%51.19

Yapılan açımlayıcı faktör analizi doğrultusunda kesme değeri .40 olarak belirlenmiş, toplamda 13 maddeden oluşan soru havuzu İki alt boyut altında toplanmıştır. Toplam varyansın %51'inin açıklandığı faktör analizi sonucunda .48 ila .80 arasında değişen bir madde korelasyonu elde edilmiştir. Birinci alt boyut için .82 olan iç tutarlılık katsayısı, ikinci alt boyut için .71 olarak belirlenmiştir. Etkinlik tecrübe ölçeğinin toplam iç tutarlılık katsayısı ise .73 olarak saptanmıştır

Doğrulayıcı faktör analizi diyagramı



Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonrası elde edilen yapının geçerliliğini ve doğruluğunu test etmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Test tekrar test sonrası yapılan DFA'nın yapı geçerliliğine kanıt oluşturduğu görülmektedir (RMSEA .083, SRMR 0.72, NFI 0.90, CFI 0.93, NNFI 0.91, x^2/df 3.14).

Tablo 3. Uyum ölçüleri ve model uyumu için sınır değerleri

Uyum Ölçüsü	İdeal Uygunluk Değerleri	Kabul Edilir Uyum	Uyumsuzluk	Elde edilen değerler
RMSEA	0-0.05	0.05-0.09	> 0.10	0.083
CFI	1	0.90-0.99	<0.90	0. 93

NNFI	1	0.95-0.99	<0.95	0. 90
x^2/df	<=2	2-5	5+	3.14

Kaynak: Özdamar, 2016:185; Özdamar, 2013:242.

SONUÇ

Araştırmada 281 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler ile KMO-Barlett testi yapılarak örneklem büyüklüğü test edilmiş (.84; 2052, 218, p<0,001) ardından yapılan açımlayıcı faktör analizi ile 2 boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi doğrultusunda kesme değeri .40 olarak belirlenmiş, toplamda 13 maddeden oluşan soru havuzu iki alt boyutta toplanmıştır. Toplam varyansın %51'inin açıklandığı faktör analizi sonucunda .48 ila .80 arasında değişen bir madde korelasyonu elde edilmiştir. Birinci alt boyut için .86 olan iç tutarlılık katsayısı, ikinci alt boyut için .70 olarak belirlenmiştir. Etkinlik tecrübe ölçeğinin toplam iç tutarlılık katsayısı ise .78 olarak saptanmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonrası elde edilen yapının geçerliliğini ve doğruluğunu test etmek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Test tekrar test sonrası yapılan DFA'nın yapı geçerliliğine kanıt oluşturduğu görülmektedir (RMSEA .083, SRMR 0.72, NFI 0.90, CFI 0.93, NNFI 0.91, x^2/df 3.14). Sonuç olarak etkinlik tecrübesini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı ortaya koyulmuştur.

Kaynaklar

Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Rheinberg, F., Vollmeyer, R., ve Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens [The assessment of flow experience]. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Eds.), Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept (pp. 261–279). Göttingen: Hogrefe.

Türk Dil Kurumu. (2005). Türkçe sözlük (10.baskı). Ankara: TDK.

Özdamar, K. (2013). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi. (Yenilenmiş 9. baskı). Eskişehir: Nisan Kitabevi, 242.

Özdamar, K. (2016). Eğitim, sağlık ve davranış bilimlerinde ölçek ve test geliştirme yapısal eşitlik modellemesi: IBM SPSS, IBM SPSS AMOS ve MINITAB uygulamalı. Eskişehir: Nisan Kitabevi, 19-151.

SB54

OKUL TAKIMLARINDA FAALİYET GÖSTEREN SPORCU ÖĞRENCİLERİN SALDIRGANLIĞA VE ŞİDDETE EĞİLİMLERİNİN İNCELENMESİ (ADANA İLİ ÖRNEĞİ)

[1]SİNAN KILKIŞ, [1]HÜDAVERDİ MAMAK

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi/NİĞDE

Email : *skilkis45@gmail.com, hmamak@ohu.edu.tr*

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the level of violence and aggression tendencies of the students playing in school teams. In this context, students playing in the school teams of schools located in Seyhan, Yüregir, Sarıçam and Çukurova central districts of Adana province were included in the study.

The study was determined as survey model. In this regard, scales tendency of aggression and violence directed at students constituted the dependent variables of the study, while the gender of the students, the district where the schools are located, their ages, their grade, the income levels of their families, the time they spent on sports, the types of sports they play, their academic achievement levels and the types of schools they studied constituted the independent variable of the study.

The reliability coefficient value of the aggressive scale used in the study was 0.824, and the reliability coefficient value of violence was 0.874. As it seen fairly high values were obtained. It was observed that the students' aggression and violence tendency levels were slightly higher than the middle level with the score of aggression scale 114.05 and violence tendency scale 40.46.

It was determined that there was no statistically significant difference between the students' type of sport and academic success levels and students' aggression and violence tendency levels ($p>0.05$). However, it was observed that there were differences between the gender variable and the aggression levels of the students, whereas there was a statistically significant difference between violence tendency level of the families in terms of income level ($p<0.05$). It was determined that there were statistically significant differences between aggressive and violent tendency levels in terms of the district where the schools are located, age variables, grade variables, sports time, and type of school they studied ($p<0.05$).

Keywords: Adana, Student, Aggression, Violence

Giriş

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik onun zihinsel süreçlerini davranışlarına yansıtarak bir değerler bütünü oluşturabilmesi ve bunu diğerleri ile paylaşabilmesidir. Spor, insanların doğal olarak yaptıkları hareketlerden türetilen ve belirli kurallar konularak değer sahibi haline getirilen bilim olarak açıklanmaktadır (Cengiz ve Taşmektepligil, 2016, s, 221).

Spor bireylere hem kendi yeteneklerini hem de başkalarının yeteneklerini tanımayı öğretmenin yanı sıra yardımlaşmayı, yenilgiyi kabul etmeyi, eşit koşullarda yarışmayı zamanı kullanmayı öğretmesi gibi birçok kazanım

sağlamaktadır. Bu sebeple spor, bireyleri çağdaş eğitim sisteminin önemli bir aracı olarak hayata hazırlamayı amaçlamıştır (Efe ve Yıldıran, 2012, s.2).

Spor, bireylerin fiziksel ve psikolojik yönden sağlık faktörlerinin geliştirilmesi, heyecan duyabilme, bireysel ya da takım yarışlarında üstün gelme ve asıl anlamı ile başarı faktörünün artırılması için belirli kurallar doğrultusunda ve yine rekabet ölçüleri içerisinde performansın maksimum seviyeye ulaştırılması için gösterilen üstün gayretler bütünüdür (Öztürk Kuter ve Kuter, 2012, s, 76). Bu bağlamda spor etkinlikleri içerisinde yer alan her bireyin hedefi performansını arttırmak ve arttırdığı performansını sürekli bir öncekinin üstüne çıkartmaktır. Bireyler bu süreç içerisinde amaçlarına ulaşmak için fiziksel ve psikolojik olarak farklı davranışlar göstermektedirler (Cengiz ve Taşmektepligil, 2016, s.221).

Spor, insanlar ile ilgili olan birçok farklı bilim dalı ile iç içedir. Fonksiyonel bir yapıya sahip olan spor özellikle psikoloji alanıyla yakın bir ilişki içerisindedir. Spor psikolojisi içerisinde meydana gelen gelişmeler ile birlikte son dönemlerde en fazla üzerinde durulan konuların başında spor ve kişilik konuları gelmektedir. Bu konu içerisinde, sporun bireylerin kişilikleri üzerine olan etkileri, kişilik ve performans arasındaki ilişki, elit sporcuların sahip oldukları kişilik özellikleri ve sporcu kişiliği gibi farklı birçok çalışma alanı oluşturulmuştur (Arslan ve Yiğiter, 2018, s, 1901). Başarılı sporcuların kişilik özelliklerinin diğer sporcuların sahip oldukları kişilik özelliklerinden farklı olduğu veya sporun ve egzersizin kişilik özellikleri üzerinde meydana getirdiği olumlu etkilerinin neler olduğu ortaya çıkarıldığında hem antrenörlerin hem de spor sektörünün işi çok daha kolay olacaktır. Bu sayede sporcu ve spor dalına yönelmek gibi seçimler kolaylaşacaktır (Tazegül, 2014, s, 538).

Çocuğun kişilik oluşumu ailede başlamakta ve okulla birlikte gelişim hızlanmaktadır. Çocuk ailesinden almış olduğu kültürel, ahlaki ve geleneksel değerleri çevrenin de etkisiyle okul ortamında geliştirme fırsatı bulmaktadır (Doğan, 2007, s, 157). Okul eğitiminin en önemli görevi, öğrencileri toplumla kaynaşan ve yararlı bireyler haline getirmektir. Bunu gerçekleştirirken de çocukların toplumsal ve çevresel ilişkilerinde daha girişimci ve istendik davranışlarda bulunmasını amaç edinmektedir (Gül, 2004, s, 224).

Öğrencilerin eğitim – öğretim içerisinde okul takımlarına dahil olmaları ve yapılan spor aktiviteleri ile öğrencilerin ilgilerini, bakış açılarını ve yeteneklerini şekillendirmektedir (https://notonlyfairplay.pixel-online.org/files/toolkit/Toolkit_TR_T_EA03.pdf). Bu bağlamda okullar beden eğitimi ve spor öğretmenlerine de önemli görevler düşmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri tarafından doğru zamanda oynatılan oyunlar, çocukların bedence gelişimlerinin yanında, toplumsal ve çevresel gelişimlerinde de rol oynamaktadır. Öğrencilerin ilgi duydukları ve katılımlarının sağlandığı alanlara yönlendirilmesi, onların üst ahlak kavramı “Fair-Play” ruhunu kazanmaları açısından da önemli bir fırsattır (Öztürk Kuter ve Kuter, 2012, s, 77).

Spor kişinin kendi kendisi ile yaptığı mücadele ve genellikle rakipleriyle yaptığı yarıştır. Spor çalışmalarına başlayan birey kendi sportif durumunun genellikle en alt seviyesinde yer almaktadır. Gerek çalışmalar, gerek yarışmalar, müsabakalar ve karşılaşmalar sporcuya ne seviyede olduğunu gösterir ve böylece birey yeni bir bilince ve isteklere ulaşır (Keskin, 2018, s, 377). Spor yaptıkça zamanla kendisini tanıyarak yaşamaya başlar. Kendini bilmek, mükemmelleşmek, yetkinleşmek, erginleşmek insanın yüksek düzeyde bir yaşama ulaşmasının yadsınamaz gerçekleridir. Fakat her canlı gibi insanda yapıcı ve yaratıcı gücünün en üst seviyesinde olsa bile sınırlı bir varlıktır (Çelik, Zengin ve Baş, 2017, s, 21). Eğer başlangıçtaki seviyesini unutur, yaşamsal ve sportif etkinliği süresince kendisini yenilemezse kolayca ölçüyü kaçırabilir. Ardından kendisini aşırı zorlamaktan, başkalarını küçümsemeye kadar süre gelen birçok düzeysiz davranışlar ortaya çıkar (Tazegül, 2014, s, 539).

Sporcu öğrencilerin bedensel süreçlerini etkilediği gibi müsabaka ortamında problem durumlarını çözmeyi güçleştirdiği gibi zihinsel süreçleri de etkileyen şiddet ve saldırganlık eğilimleri (Saz, 2015, s, 138), güdülenmelerinin yanında özgüven düzeylerini de etkileyebileceği düşüncesinden yola çıkarak spor müsabakalarına katılan sporcuların şiddet ve saldırganlık eğilimleri arasındaki ilişkiler irdelenmiştir (Yavuzer,

2011, s, 45). Öğrencilerin şiddet ve saldırganlık eğilimleri üzerine yurtiçi ve yurt dışında birçok çalışmaya konu olmuştur. Bu açıdan yapılan araştırma sonuçlarının başta öğrenciler olmak üzere öğretmen aileler, araştırmacılar, antrenörlere ve eğitimcilere fayda sağlama bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

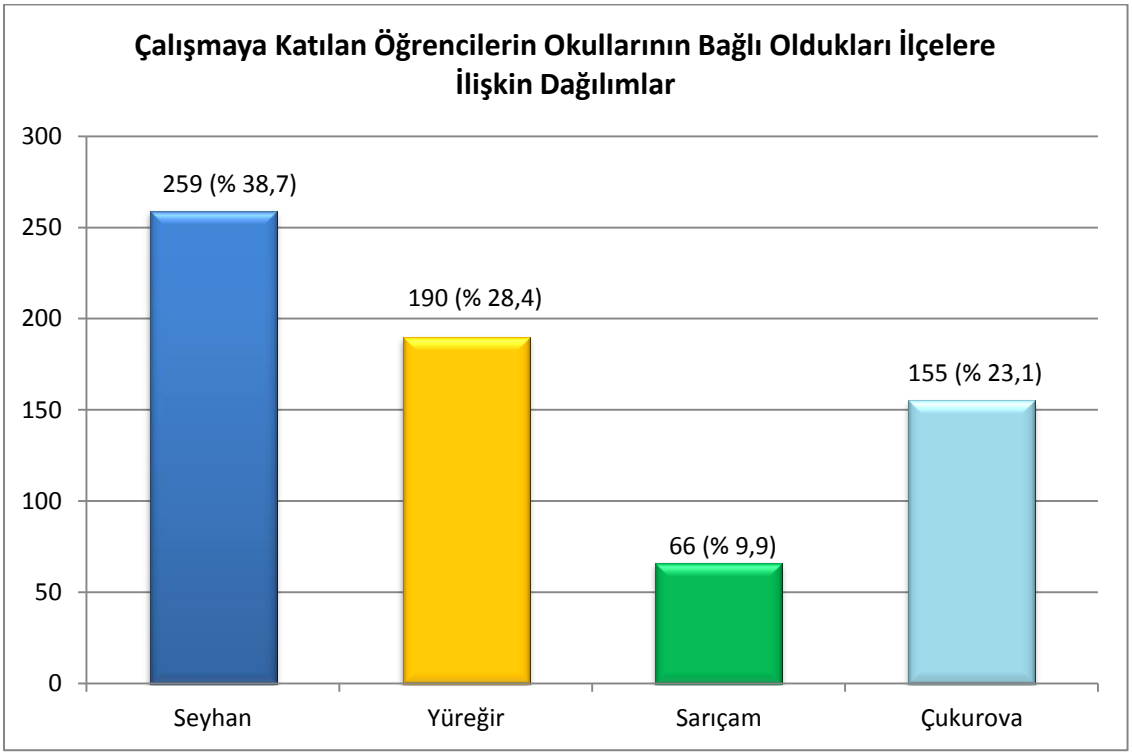
Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma da nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle resmetmeyi esas almaktadır (Karasar, 1994, s, 34). Araştırma modelinin oluşturulması aşamasında, araştırmanın uygulandığı öğrencilerin demografik özellikleri ile saldırganlık ölçeği ve şiddet eğilimi ölçeği ile olan ilişkilerine bakış düzeyleri incelenmiştir.

Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Adana ilinde ortaöğretime devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi Sarıçam, Çukurova, Seyhan ve Yüreğir ilçelerinde ortaöğretime devam edip okul takımlarında yer alan 670 öğrenciden oluşmaktadır. Bu örneklem grubu evreni temsil edecek niteliktedir (Tavşancıl, 2018, s, 51).



Veri Toplama Araçları

Verilerin toplamasında anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan anket üç bölümden oluşturulmuştur. Anketin birinci bölümünde öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin toplam dokuz soru yöneltilmiştir. Anketin ikinci bölümünde 45 sorudan oluşan Saldırganlık ölçeği kullanılmıştır. Anket formunun üçüncü bölümünde ise 20 sorudan oluşan şiddet eğilimi ölçeği kullanılmıştır. Saldırganlık ölçeği 1982 yılında Kocatürk tarafından uygulanan, 1998 yılında ise Tuzgöl tarafından geliştirilen Saldırganlık ölçek formu kullanılmıştır (Dilekmen ve arkadaşları, 2011). Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise 0,824 olarak bulunmuştur. Şiddet eğilimi ölçeği 1995 yılında Göka, Bayat ve Türkçapar tarafından geliştirilen Şiddet Eğilim ölçeği kullanılmıştır (Göldağ, 2015, s, 6). Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise 0,874 olarak bulunmuştur. Her iki ölçeğinde güvenirlik düzeyleri oldukça iyidir.

Verilerin Analizi

SPSS 22.0 istatistik programında saldırganlık ve şiddet eğilimini değerlendirmek amacıyla frekans, ortalama değer, standart sapma, minimum ve maksimum değerler hesaplanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Saldırganlık Ölçeğine İlişkin Bulguları

Değişkenler	Ort±ss	Min-Maks
1. Kendime kazandığım başarı derecesine göre değer veririm	3,13±1,39	1-5
2. Kavga ve çatışmadan kaçınırım	2,44±1,31	1-5
3. Benim görüşlerime zıt olan görüşleri alt etmekten hoşlanırım	2,47±1,34	1-5
4. İnsanlar özellikle iyilik sever ve yumuşaktırlar	3,11±1,11	1-5
5. Beni kıran insanların mahvolduğunu görmek isterim	2,55±1,43	1-5
6. İnsanları eğitmek için hatalarını cezalandırmak gerekir	2,54±1,28	1-5
7. Bana hakaret eden insanı yumruklayıp yere sermek isterim	2,39±1,36	1-5
8. Konuşurken karşımdakinin anlamını bilmediğini düşündüğüm kelimeleri kullanmaktan kaçınırım	2,75±1,31	1-5
9. İnsanın her durumda kendi çıkarlarını koruması doğaldır	2,71±1,27	1-5
10. Başkalarının görüşümü kabul etmemeleri beni rahatsız etmez	2,75±1,35	1-5
11. Bana yapılan her türlü eleştiri kendime duyduğum saygıyı zedeler	2,13±1,25	1-5
12. Karşılık göreceğime emin olmadan sevgimi açığa vurmam	3,25±1,41	1-5
13. Davranışlarımda kendi çıkarlarımı ön plana aldığım zaman suçluluk duyarım	2,81±1,29	1-5
14. Konuşmalarımda küfür kullanırım	2,16±1,07	1-5
15. İnsanlar bencil ve acımasızdır	3,32±1,13	1-5
16. Başkalarına zarar vermemeye özen gösteririm	2,32±1,40	1-5
17. Bir yarışmada kazanamadığım zaman hakkımın yenildiği duygusuna kapılırım	2,26±1,16	1-5
18. Karşımdakiler üstünlüğümü kabul etmedikleri zaman bozulurum	2,09±1,23	1-5
19. Gazetelerde özellikle cinayet haberleri okurum	1,94±1,25	1-5
20. İnsanların özünde kavgacı ve yıkıcı eğilimin olduğuna inanırım	2,55±1,22	1-5

21. Hatalarımı kolay kolay kabul edemem	2,36±1,18	1-5
22. Elime geçeni fırlatıp atacak kadar sinirlendiğim olur	2,89±1,33	1-5
23. Televizyonda cinayet sahnelerini seyretmekten hoşlanırım	2,42±1,44	1-5
24. Karşımdakiler herhangi bir konuda üstünlüğümü kabul etmezlerse buna aldırış etmem	2,84±1,29	1-5
25. Sokakta kavga eden insanları gördüğümde ilgiyle seyrederim	2,36±1,40	1-5
26. Başkaları görüşümü kabul etmedikleri zaman bozulurum	2,25±1,13	1-5
27. Beni kıran insanları bağışlamam	2,47±1,23	1-5
28. İnsanları eğitmek için iyi davranışları ödüllendirilmeli	2,39±1,32	1-5
29. İnsanların arada bir yaptıkları haksızlıklar için suçluluk duymalarına gerek yoktur	2,16±1,22	1-5
30. Bu dünyada yaşamanın tek yolu sert ve acımasız olmaktır	2,27±1,27	1-5
31. Bana biri zarar verdiğinde "öcümü almalıyım" şeklinde düşünürüm	2,49±1,29	1-5
32. Kendi görüşlerime zıt görüşleri dinlemekten hoşlanmam.	2,18±1,17	1-5
33. Elime geçeni atıp kırmak isteyecek kadar öfkelendiğim olmaz.	3,32±1,30	1-5
34. Üstünlüğümü kabul eden insanlarla beraber olmaktan hoşlanırım.	2,73±1,31	1-5
35. Eleştiriyi kendimi geliştirmek için bir fırsat sayıp hoş karşılarım.	2,58±1,33	1-5
36. Başkalarının anlamını bilmedikleri kelimeleri kullanmaktan hoşlanırım	2,36±1,27	1-5
37. Konuşmalarımda küfre yer vermem	2,87±1,37	1-5
38. Bir yarışmayı kazanamadığım zaman rakibimin zayıf yanlarını düşünerek avunurum	3,63±1,34	1-5
39. Gazetelerde özellikle sanat ve kültür etkinliklerine ilişkin haberleri okurum.	3,35±1,33	1-5
40. Filmlerdeki cinayet sahnelerine bakamam.	3,74±1,32	1-5
41. Akıllıca davranmayan kimseler alaya alınmaya mahkumdur.	2,15±1,26	1-5
42. Bende hata bulanların gördüğüm hatalarını hemen yüzlerine vururum.	2,24±1,23	1-5
43. İnsanlara yanıtlayamayacaklarını bildiğim sorular sorarım.	2,31±1,23	1-5
44. Benimle özelliklerim açısından aynı düzeyde olan insanlarla	2,73±1,37	1-5

beraber olmak isterim		
45. Kızdığım insanların kusurlarını bulur, çevremdekilere anlatırım	1,73±1,12	1-5

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin "40. Filmlerdeki cinayet sahnelerine bakamam." değişkeni (3,74) ile "38. Bir yarışmayı kazanamadığım zaman rakibimin zayıf yanlarını düşünerek avunurum" değişkenleri (3,63) en yüksek ortalamaya sahip iken, "19. Gazetelerde özellikle cinayet haberleri okurum" değişkeni (1,94) ile "45. Kızdığım insanların kusurlarını bulur. çevremdekilere anlatırım" değişkenlerinin (1,73) en düşük aritmetik ortalamaya sahip oldukları belirlendi.

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Şiddet Eğilimi Ölçeğine İlişkin Bulguları

Değişkenler	**Ort±ss**	**Min-Maks**
1. Hoşuma gitmeyen bir olayla karşılaştığımda hemen sinirlenirim	2,28±0,94	1-4
2. Doğru olduğuna inandığım konularda eleştirilmek beni sinirlendirir	2,47±0,99	1-4
3. Rahatsız olduğum durumlar karşısında sinirlendiğimde kendimi kontrol edemiyorum	2,14±1,04	1-4
4. Duygusal ya da fiziksel olarak rahatsız edildiğimde fiziksel olarak karşılık verme isteği duyarım	2,13±0,98	1-4
5. Sinirli olduğumda bir şeyleri kırma isteği duyarım	2,11±1,05	1-4
6. Arkadaşlarım. annem. babam vb. insanlarla çok sık tartışmaya girerim	1,79±0,93	1-4
7. Hak etmiş olanlara layık oldukları ceza verilmelidir	2,79±1,07	1-4
8. Eğer beğenmediğim bir şey olursa en yakınımla bile tartışırım	2,22±0,98	1-4
9. Bence hayvanların av maksadı ile vurulmasında sakınca yoktur	1,54±0,88	1-4
10. Diğerlerinin saldırılarına karşı güçlü bir arkadaş grubu mutlaka olmalıdır	2,24±1,04	1-4
11. Eğer saldırıya uğramışsam aradan geçen zamana bakmaksızın aynı şekilde karşılık veririm	2,12±1,04	1-4
12. İnsan çevreden gelen tehditlere daima hazır olmalıdır	2,93±1,01	1-4
13. Bu dünyada en önemli şey diğerlerinden güçlü olmaktır.	1,95±0,99	1-4
14. Sık sık kavga ederim	1,52±0,82	1-4
15. bazı insanlara karşı zor kullanılabileceğine inanırım	1,94±0,95	1-4
16. Bazı hallerde insanlara karşı zor kullanılabileceğine inanırım	1,98±0,96	1-4
17. Kavgaları seyretmek beni rahatsız etmez	2,15±1,09	1-4

18. İnsanların benden korkması hoşuma gider	1,77±0,92	1-4
19. bazen başkalarına zarar verme isteği duyarım	1,72±0,93	1-4
20. Sokakta başıboş dolaşan hayvanlar ortadan kaldırılmalıdır	1,64±0,99	1-4

Tablo 2'ye bakıldığında öğrencilerin "12. İnsan çevreden gelen tehditlere daima hazır olmalıdır" değişkeni (2,93) ile "7. Hak etmiş olanlara layık oldukları ceza verilmelidir" değişkeninin (2,79) en yüksek ortalamaya sahip olduğu gözlenirken, "14. Sık sık kavga ederim" değişkeni (1,52) ile "20. Sokakta başıboş dolaşan hayvanlar ortadan kaldırılmalıdır" değişkeninin (1,64) en düşük ortalamaya sahip oldukları tespit edildi.

Tablo 3. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Ortalama Skorlarının Dağılımı

Değişkenler	**Ort±ss**	**Min-Maks**
Saldırganlık Ölçeği	2,59±1,23	64-200
Şiddet Ölçeği	2,07±0,98	20-80

Tablo 3'e bakıldığında öğrencilerin saldırganlık ölçeğinden aldıkları ortalama skorun (2,59±1,23), şiddet ölçeğinden alınan ortalama skor ise (2,07±0,98) şeklindedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya 670 okul takımlarında yer alan sporcu dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin saldırganlık ölçeği puan ortalaması; (2,59±1,23), şiddet ölçeği puan ortalaması ise; (2,07±0,98) şeklinde bulunmuştur. Elde edilen puan ortalamalarına göre öğrencilerin saldırganlık düzeyi ile şiddet düzeylerinin orta düzeyin biraz üstünde olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmada öğrenciler 15 yaş ve altı, 16, 17 ve 18 yaş ve üzeri olmak üzere dört farklı grupta toplanmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında öğrencilerin yaş düzeyleri artmasının, saldırganlık ve şiddet eğilim düzeylerinin de artmasına neden olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde ergen yaşı ile saldırganlığın birbirini etkilediği, yaş arttıkça saldırganlık düzeylerinin de arttığını saptamışlardır (Hamarta ve Arslan, 2002; Kesen ve arkadaşları, 2006). Sargın (2008)'da çalışmasında elde ettiğimiz sonuç gibi saldırganlık düzeyinin yaş düzeyinin artması ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. 18 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre saldırganlık düzeyinin yüksek oluşu 18 yaşın araştırma kapsamındaki diğer yaş gruplarına göre ergenliğin en coşkulu, en aktif, çocuklukla yetişkinlik arasındaki bocalamanın en çok olduğu, bir nevi ara grup olmasından kaynaklanabilir. Aydın ve arkadaşları (2015) ve Göldağ (2015) çalışmalarında öğrencilerin yaş düzeyleri arttıkça şiddet eğilimlerinin de artış gösterdiğini belirtmiştir.

ÖNERİLER

- Öğrencilerin saldırganlık ve şiddet eğilimlerini azaltma adına okullarda öfke kontrolü ile ilgili periyodik eğitimlerin verilmesi gerektiği,

- Öğrencilerin daha fazla sosyal aktivitelere katılmaları konusunda önerilerde bulunabilir. Ayrıca bundan sonraki yapılacak çalışmalarda;

- Özel okullarda çalışmaya dahil edilebilir,

- Okul takımında olan ve olmayan şekli ile de öğrencilerin saldırganlık ve şiddet eğilim düzeyleri arasında farklılıklar incelenebilir.

KAYNAKLAR

Arslan, L., Yiğiter, K. (2018). Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenim Gören 12-14 Yaş Aralığında Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Saldırganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması, 5(25):1900-1908.

Aydın, P., Ersoy, A., Aktaş, N. (2015). Aktif Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Ortaokul Öğrencilerinin Şiddet Eğilimlerinin İncelenmesi, Sportif Bakış: *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2(1):1-9.*

Cengiz, R., Taşmektepligil, MY. (2016). Spor Üzerine Sosyolokik Bir Çözümleme: Spor Merkezleri (Samsun Örneği), *Akademik Bakış Dergisi*, 56:220-240.

Çelik, A., Zengin, S., Baş, M. (2017). Sporcu Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi, *Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi,* 2(4):20-31.

Dilekmen, M., Ada, Ş., Alver, B. (2011). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Özellikleri, *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 10(2):927-944.

Doğan, Y. (2007). İlköğretim Çağındaki 10-14 Yaş Grubu Öğrencilerinin Gelişim Özellikleri, *U.Ü. Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(13):155-187.

Efe, ZB., Yıldıran, İ. (2012). Okullararası Karşılaşmalara Katılan Farklı Branş, Yaş Ve Cinsiyetteki İlköğretim Öğrencilerinin Fair Play Anlayışlarının İncelenmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 17(1):1-12

Göldağ, B. (2015). Öğrencilerin Şiddet Eğilimi Düzeyleri ve Değer Algıları, *Türk Bilim Araştırma Vakfı Dergisi,* 8(4):1-15.

Gül, G. (2004). Birey Toplum Eğitim Ve Öğretmen, *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi,* 1:223-236.

Hamarta, E., Arslan, C. (2002). Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi. "Lise Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". Ankara, Sayı:31

Kesen, F. (2006). Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Keskin, U. (2018). Sportif Aktiviteleri "Çilecilik" Olarak Nitelendiren Viktor Frankl'ın Bakış Açısı Üzerine Bir İnceleme, KSÜSBD, 15(2):375-390.

Öztürk Kuter, F., Kuter, M. (2012). Beden Eğitimi Ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi, *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 3(6):75-94.

Sargın, Y. (2008). Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Saldırgan Davranışları İle Öfke ve Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Tavşancıl, E. (2018). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi.* 6. Baskı Ankara: Nobel Yayıncılık.

Tazegül, Ü. (2014). Sporun Kişilik Üzerindeki Etkisinin Araştırılması, *The Journal Of Academic Social Science Studies,* 25:537-544.

Yavuzer, Y. (2011). Okullarda Saldırganlık/Şiddet: Okul ve Öğretmenle İlgili Risk Faktörleri Ve Önleme Stratejileri, *Milli Eğitim Dergisi*, 192:43-61.

SB71

VETERAN BADMİNTONCULARIN SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANÇLARININ İNCELENMESİ

[2]Nurgül Özdemir, [1]Aslı Esenkaya

[1]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Meslek Yüksek Okulu, Mülkiyet Koruma Ve Güvenlik Bölümü Özel Güvenlik Ve Koruma Pr.
[2]İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fak.Spor Bilimleri Bölümü, İZMİR

Email : *nozdemir974@gmail.com, asli.esenkaya@adu.edu.tr*

Abstract

The purpose of this study is to investigate the health beliefs of veteran badminton players regarding sportive recreational activities. For this purpose, it was investigated whether the health beliefs of veterans regarding sportive recreational activities changed according to various personal variables such as gender, age, income status, education level.

The study is a descriptive survey model in terms of defining the health beliefs of veteran badminton players regarding sportive recreational activities. The sample of the research was composed of 120 veteran players who participated in the Year 2019 II. Masters Turkey Badminton Championships. In the collection of research data, Health-Belief Scale on Sportive Recreational Activities by Ertüzün et.all.(2013) was used. Descriptive statistical techniques, simple correlation analysis, t-test, and one-way ANOVA analysis were used in the analysis of the data.

As a result of the research, it was observed that veterans had a high level of health beliefs regarding sportive recreational activities. The study found that the health beliefs of veterans regarding sportive recreational activities differ by gender in the dimension of self-efficacy of the scale, and by income status in the dimension of perceived seriousness of the scale.

Key Words: Health beliefs regarding sportive recreational activities, veteran

VETERAN BADMİNTONCULARIN SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANÇLARININ İNCELENMESİ

Özet

Bu çalışmanın amacı veteran badmintoncuların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda veteranların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim düzeyi gibi çeşitli kişisel değişkenlere göre değişip değişmediği incelenmiştir.

Araştırma veteran badmintoncuların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarını tanımlaması bakımından betimsel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 2019 yılı II. Masterlar Türkiye Badminton Şampiyonasına katılan 120 veteran sporcu oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında Ertüzün vd. (2013) tarafından geliştirilen Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiki teknikler, basit korelasyon analizi, t-testi ve tek yönlü anova analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda veteranların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Veteranların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının ölçeğin öz etkililik boyutunda cinsiyete göre farklı olduğu; algınanan ciddiyet boyutunda gelir durumuna göre farklı olduğu gözlenmiştir.

Anhtar Kelimeler: Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının, veteran

Giriş

Günümüz gelişmiş toplumlarında insan sağlığına bakış açısı değişmiştir. Artık sağlık problemlerinin ortaya çıkmadan önce, önlenmesini sağlayacak nitelikte koruyucu davranışlar önem kazanmıştır. Bu davranışlar arasında sağlıklı yaşam konusunda bilgi donanımını arttırmak, sağlıklı yaşam biçim davranışlarını sergilemek yani sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak da yer almaktadır. Sportif rekreasyonel aktivitelere katılım bireyin sağlıklı yaşama ilişkin tutum, inanç ve bakış açısıyla ilişkilidir. Bu konudaki eğilimlerimiz ve davranışlarımız sağlıklı yaşam konusundaki inançlarımızı ifade eder. Sağlık inançlarımız, sağlığımızı koruma konusunda ne kadar seçici davrandığımızın ölçüsü olarak kabul edilebilir ki sağlıklı beslenme, hareketli bir yaşamı tercih etme gibi davranışların bireyin yaşamında sık sık yer bulması bunun göstergesidir. Bu davranış örüntüsü sağlık inanç modeli (Glanz vd.,2002) olarak ifade edilebilir.

Sağlık inanç modeli bireyin sağlığını koruma konusundaki davranışlarını ölçme ve değerlendirme bakımından önem taşır (Ertüzün, Karaküçük, 2014). Birey her gün daha da karmaşık ve yorucu hale gelen yaşam koşulları içerisinde dinlenmeye de ihtiyaç duyar. Böylelikle hem psikolojik olarak tazelenir ve yaşamla baş edebilmek için enerji toplar hem de hastalıklardan kendini koruma fırsatı bulur. Zorba'ya (2007) göre günümüzde söz konusu bu hastalıklar ölüm nedenleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır.

Yaşam boyu spor anlayışının insanlar tarafından her geçen gün daha fazla benimsenmesi, spordan sağlığı koruyucu bir araç olarak tüm yaş gruplarında daha fazla yararlanmamızı sağlamaktadır (Kalyon,2000). Koruyucu bir sağlık aracı olarak sportif rekreasyonel aktivitelerden yararlanılmasına atfedilen değerin gün geçtikçe artmasına dayanılarak bu çalışmanın amacı veteran badmintoncuların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda veteranların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim düzeyi gibi çeşitli kişisel değişkenlere göre değişip değişmediği incelenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma bir konuya ilişkin katılımcıların görüşlerini, görece büyük bir örneklem üzerinde ortaya koyması ve veteran badmintoncuların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarını tanımlaması bakımından betimsel tarama modelinde bir çalışmadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında Ertüzün vd. (2013) tarafından geliştirilen Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği kullanılmıştır. Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği (SRAİSİÖ) 5 alt boyuttan ve 21 sorudan oluşan likert tip bir ölçek olup, iç tutarlılık katsayısı tüm maddeler için .88'dir.

Araştırmada ayrıca kişisel bilgilerin toplanması için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2019 yılı II. Masterlar Türkiye Badminton Şampiyonasına katılan 120 veteran sporcu oluşturmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi, basit korelasyon istatistiki teknikleri kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmada veteran badmintoncuların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç düzeyleri betimsel istatistiki tekniklerle incelenmiş analiz sonuçları Tablo.1. de verilmiştir.

Tablo.1. Veteran Badmintoncuların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek Alt Boyutları	N	Min.	Max.	Ort.	SS
Algılanan Ciddiyet	120	1	5	4.46	.35
Algılanan Engeller	120	1	5	3.96	.95
Fiziksel Yarar	120	1	5	4.35	.69
Psikososyal Yarar	120	1.67	5	4.41	.60
Öz Etkililik	120	1	5	4.11	.76

Tablo.1. incelendiğinde veteran badmintoncuların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. En yüksek ortalamanın ölçeğin algılanan ciddiyet boyutunda olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada veteran badmintoncuların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç düzeylerinin cinsiyete göre değişip değişmediği t-testi analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.2. de verilmiştir.

Tablo.2. Veteran Badmintoncuların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Düzeylerinin Cinsiyete Göre t-Testi Analizi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	P
Algılanan Ciddiyet	Kadın	50	4.55	.52	1.10	.27
	Erkek	70	4.40	.89		
Algılanan Engeller	Kadın	50	4.01	.92	.42	.67
	Erkek	70	3.93	.98		
Fiziksel Yarar	Kadın	50	4.42	.53	.99	.32
	Erkek	70	4.29	.79		
Psikososyal Yarar	Kadın	50	4.46	.53	.70	.48

	Erkek	70	4.38	.64		
Öz Etkililik	Kadın	50	4.30	.60	2.22	.02
	Erkek	70	3.98	.84		

Tablo.2. incelendiğinde veteran badmintoncuların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç düzeylerinin ölçeğin öz etkililik boyutunda cinsiyete göre farklı olduğu görülmektedir. Söz konusu farkın kadın veteranların lehine olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada veteran badmintoncuların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç düzeylerinin gelir durumuna göre değişip değişmediği anova analizi ile incelenmiş, analiz sonuçları Tablo.3. de verilmiştir.

Tablo.3. Veteran Badmintoncuların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Anova Testi Analizi Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Gelir Durumuna	N	Ort.	SS	F	p
Algılanan Ciddiyet	Alt	20	4.63	.44	4.84	.01
	Orta	66	4.58	.61		
	Üst	34	4.13	1.04		
Algılanan Engeller	Alt	20	4.13	.73	2.01	.13
	Orta	66	4.06	.92		
	Üst	34	3.69	1.09		
Fiziksel Yarar	Alt	20	4.41	.50	2.04	.13
	Orta	66	4.43	.62		
	Üst	34	4.14	.89		
Psikososyal Yarar	Alt	20	4.44	.51	.72	.48
	Orta	66	4.45	.54		
	Üst	34	4.30	.75		
Öz Etkililik	Alt	20	4.33	.62	.98	.37
	Orta	66	4.07	.77		
	Üst	34	4.06	.81		

Tablo.3. incelendiğinde veteran badmintoncuların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç düzeylerinin ölçeğin algılanan ciddiyet boyutunda gelir durumuna göre farklı olduğu görülmektedir. Söz konusu farkın kendini alt ekonomik grupta tanımlayan veteranların lehine olduğu gözlenmiştir.

Sonuç

Araştırma sonucunda veteranların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Tavşancıl'a (2005) göre bireyin sağlık inançları onların bu konudaki tutumlarını belirleyen önemli bir etkendir.Sağlık inanç modeli bakış açısına göre veteranların koruyucu nitelikteki davranışları yüksek düzeyde sergiliyor olması dikkat çekici bir sonuçtur. Bu sonucun veteranların ilerleyen yaş ile birlikte sağlıkları konusundaki hassasiyetlerinin artması, bedenlerini daha iyi tanımaları ve sporu yaşam biçimi haline getirmeleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada veteranların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının ölçeğin öz etkililik boyutunda cinsiyete göre farklı olduğu ve farkın kadın veteranlar lehine olduğu bulunmuştur.Öz etkililik boyutunun sağlığa ilişkin koruyucu tutumların davranışa dönüşmesini ifade ettiği düşünülecek olursa kadın veteranların sağlığı koruyucu davranış biçimini erkek veteranlardan daha fazla sergilediği söylenebilir ki bu genel olarak kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını sergileme konusunda erkeklerden daha kararlı olması ile açıklanabilir.

Araştırmada veteranların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının ölçeğin algılanan ciddiyet boyutunda gelir durumuna göre farklı olduğu ve farkın alt ekonomik grupta yer alan veteranlar lehine olduğu gözlenmiştir. Algılanan ciddiyet sağlık problemlerini algılama konusundaki hassasiyeti ifade eder. Bu konudaki hassasiyetin geçmiş yaşam deneyiminden kaynaklandığı düşünülecek olursa, alt gelir grubunda bulunan veteranların geçmiş yaşamında hastalıklarla ilgili yaşantıları daha fazla tecrübe etmiş olmasının bu sonuca sebep olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

Ertüzün, E., Bodur, S. Ve Karakucuk, S. (2013). The Development Of Health-Belief Scale On Sportive Recreation Activities. Procedia-Social And Behavioral Sciences, 89, 509-516.

Ertüzün,E.Karaküçük,S.(2014) Sağlık İnanç Modeli Perspektifinde Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Bakış, Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Gazi Journal Of Physical Education And Sport Sciences 2014, 19(1-4), 1-9

Glanz, K., Rimer, B. K. Ve Lewis, F. M. (2002). Health Behavior And Health Education. Theory, Research And Practice. San Fransisco: Wiley & Sons.

Kalyon, T. A. (2000). Spor Hekimliği (5. Baskı). Ankara: Gata Yayınları.

Tavşancıl, E. (2005). Tutumların Ölçülmesi Ve SPSS İle Veri Analizi (2. Baskı). Ankara: Nobel.

Zorba, E. (2007). Yaşam Ve Egzersiz. Gazi Haber Dergisi, 44-47.

SB93

BANA HER ŞEY SENİ HATIRLATIYOR: METAFOR OLARAK YAŞLI

[1]Tuba Sevil, [2]Gözde Yetim, [3]Gülnur Saruhan, [1]Metin Argan

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir
[2]Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Muş
[3]Aydın İl Sağlık Müdürlüğü

Email : *tsevil@eskisehir.edu.tr, gozdeey03@hotmail.com, , margan@eskisehir.edu.tr*

Özet

Metaforlar, bireylerin herhangi bir olgu, durum ya da kavramla ilgili algılarını belirlemeye olanak sağlar. Bu çalışmanın amacı, 60 yaş ve üzeri bireylerin yaşlanma ile ilgili kavramlara yönelik metaforik algılarını belirlemektir. Araştırma verileri, nitel araştırma yöntemlerinden metafor analizi kullanılarak, Eskişehir ilinde yaşayan 60 yaş ve üzeri 97 kişi ile elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde, bireylerden "Yaşlılık/ Yaşlılar/ Yalnızlık/ İhtiyarlık/ Renge/ Müziğe/ Canlıya……. benzer. Çünkü,……." ifadelerinin doldurulması istenmiştir. Toplanan veriler SPSS23 programında analiz edilerek, ilgili kategorilere ayrılmıştır. Analiz sonucunda, yaşlılık için en fazla sonbahar, çocuk, kış ve kuru ağaç metaforları ön plana çıkarken, yaşlılar ve ihtiyarlık için çocuk ve bebek, yalnızlık için ıssız ada ve karanlık metaforları ön plana çıkmaktadır. Ayrıca, yaşlılık en fazla bir müzik türü olarak Türk Sanat Müziğine, renk olarak siyah, beyaz ve griye, canlı türü olarak da kaplumbağaya benzetilmiştir. Araştırmanın sonucunda, bireylerin yaşlılık ve yaşlanma ile ilgili kavramlara ilişkin algıları metaforlar aracılığı ile ortaya konulmuştur. Elde edilen metaforlar neticesinde, bireylerin yaşlılığa karşı daha çok karamsar ve olumsuz algılarının olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Yaşlılar, Metafor

Abstract

Metaphors allow individuals to determine their perceptions of any phenomenon, situation or concept. The aim of this study is to determine the metaphorical perceptions of individuals aged 60 and over for the concepts related to aging. The research data were obtained by using metaphor analysis from qualitative research methods, with 97 persons aged 60 years and older, who is living in Eskisehir. In the process of collecting data, the individuals are asked to fill in the form "Elderliness/Elders/Loneliness/Senility/As a Color/Music/Species.... is like. Because....." expressions. The collected data are analyzed in SPSS23 program and divided into relevant categories. As a result of the analysis; for elderliness autumn, child, winter and deadwood, for elders and senility child and baby, for loneliness deserted island and dark metaphors come to the forefront. In addition, by participants, elderliness was most like Turkish Classical Music as a type of music, black, white and gray as a color, and a turtle as a species. As a result of the research, the perceptions of individuals about the concepts related to aging were revealed through metaphors. As a result of the obtained metaphors, it was determined that individuals have more pessimistic and negative perceptions about aging.

Keywords: Elderliness, Elders, Metaphor

Giriş

Yaşlılık kavramı; sosyal, psikolojik ve kültürel bağlamların bir bütün olarak değerlendirilmesi ile açıklanabilmektedir. Bu bağlamda, psikolojik yaşlılık kişinin hissettiği yaş olarak kabul edilirken, biyolojik yaşlılık insan organizmasındaki fonksiyonların azalması ve hücre kayıpları olarak tanımlanır. Sosyal yaşlılık ise statü ve rol kayıplarıyla yaşamdan kademeli olarak geri çekilme, çevrenin kişiyi yaşlı olarak nasıl değerlendirdiğinin algılanmasıyla anlam kazanmaktadır (Baran vd, 2005).

Yaşlılık algısı, kişinin çocukluk, gençlik ve yetişkinlik dönemlerini yaşama biçimi ile birlikte içinde bulunduğu koşul ve faktörlere bağlı olarak da değişmektedir. Bedensel ve ruhsal değişimlerde meydana gelen rahatsızlıkları, bazı yaşlılar doğal bir durum olarak kabul ederlerken, bazıları bunlardan sürekli olarak yakınmaktadırlar (Özben, 2008).

Derinlikli düşünüldüğünde yaşlılık bir acziyet dönemi olarak kabul edilemez. Aksine bu dönem sadece yaşlı insanın değil aslında insanlığın zihinsel bilgi birikiminin en güçlü şekilde kullanıma sunulduğu bir dönemdir. Yaşlılıkla ilgili en büyük problem bu döneme karşı insanlarda yanlış algı ve ön yargıların varlığıdır (Yahyaoğlu, 2013). Bu algılar metaforlar aracılığı ile belirlenebilir. Metaforlar, bireylerin dünyayı ve kendilerini algılama biçimlerini göstermektedir. Metaforlar, bireylerin soyut, karmaşık veya kuramsal bir olguyu anlamada ve açıklamada yararlandığı güçlü bir zihinsel araç olarak değerlendirilmektedir (Wells, 2015). Dolayısıyla, bu çalışmada yaşlılık ve yaşlılık ile ilişkili kavramların algılanışlarının metaforik olarak incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma verileri, nitel araştırma yöntemlerinden metafor analizi kullanılarak, Eskişehir ilinde yaşayan 60 yaş ve üzeri 97 kişi ile elde edilmiştir. Veri toplama sürecinde, bireylerden "Yaşlılık/Yaşlılar/Yalnızlık/İhtiyarlık/Renge/Müziğe/Canlıya……. benzer. Çünkü, ……." ifadelerinin doldurulması istenmiştir. Toplanan veriler SPSS23 programında analiz edilerek, ilgili kategorilere ayrılmıştır. Analiz sonucunda yaşlılık 3, yaşlılar 3, yalnızlık 4 ve ihtiyarlık 3 ayrı kategoriye ayrılmıştır. Birden fazla araştırmacının birlikte veri analizi yaptıkları durumlarda, kodlama güvenirliği açısından en az % 70 düzeyinde bir güvenirlik yüzdesine ulaşmaları beklenir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırmanın geçerlik ve güvenirliği için; Miles ve Huberman (1994) uyuşum yüzdesi formülü [P = (Na / Na + Nd) x 100] (P: Uyuşum Yüzdesi (Güvenirlik), Na: Uyum Miktarı (Görüş birliği), Nd: Uyuşmazlık Miktarı (Görüş ayrılığı)) kullanılarak % 97 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma katılımcılarının demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Araştırma katılımcıları

	n	%		n	%
Cinsiyet			**Medeni durum**		
Kadın	36	37,1	Bekar	30	30,9
Erkek	61	62,9	Evli	56	57,7
			Diğer	11	11,3
Yaş			**Eğitim**		
60-65	48	49,5	İlkokul veya daha düşük	21	21,6
66-70	22	22,7	Ortaokul	31	32,0
71-75	13	13,4	Lise	28	28,9

76 ve üstü	14	14,4	Üniversite Lisansüstü	14 3	14,4 3,1
Meslek			**Gelir**		
Memur	7	7,2	1000 TL veya daha düşük	10	10,3
İşçi	5	5,2	1001-2000 TL	28	28,9
Emekli	53	54,6	2001-3000 TL	34	35,1
Ev hanımı	12	12,4	3001-4000 TL	11	11,3
Yönetici	1	1,0	4001 TL ve daha yüksek	14	14,4
Esnaf	10	10,3			
Serbest Meslek	2	2,1			
Diğer	7	7,2			

Bulgular

Araştırma katılımcılarının yaşlılık, yaşlılar, yalnızlık ve ihtiyarlık kavramlarına ilişkin oluşturdukları metaforlar kategoriler altında toplanmıştır. Yaşlılık ile ilgili paha biçilemez, hassaslık ve son dem olarak üç kategori ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan kategoriler Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2. Yaşlılık metaforlarına ilişkin kategoriler

Kategoriler	**Metaforlar**	**f**	**Toplam Metafor**
Yaşlılık **1.Paha biçilemez**	olgunluk (3), kitap (1), arşiv (1), tecrübe (1), yeniden doğuş (1), çınar ağacı (3), orman (2), roman (1), ıhlamur ağacı (1), ikinci bahar (1), derin nefes (1), eski ev (2), gençlik (1), yıllanmış ağaç (1), salih insan (1), ağaç (1), coşku (1), rakı (1)	24	18
2.Hassaslık	padişah (1), çiçek (1), elektrik (1), buz (1), bebek (3), düşkünlük (1), sebze (1), ziyaretçi bekleyen hasta (1), yaramaz çocuk (1), çocuk (6), ekmek (1), yetim çocuk (1), pamuk (1), güçsüzlük (1), çaresizlik (1), kara tren (1), yalnızlık (2), dağ zirvesi (1), akarsu (1)	27	19
3.Son dem	sonbahar (4), bulanık su (1), çürük elma (1), sahte yüzük (1), toprak (1), solmuş çiçek (3), kısıtlanmak (1), reklam (1), kış (4), kuru ağaç (5), tükenmez kalem (2), yaşlı (1), yolun sonu (2), kuru ot (1), futbolu bırakmak (1), hiçbir şeye benzemez (2), terk edilmiş ev (1), kalem (1), bırakılmış yemek (1), pişmanlık (1), hasta ağaç (2), kum saati (1), yorgunluk (1), eski araba (1), çayır (1)	41	25

Araştırma katılımcılarının yaşlılar ile ilgili oluşturdukları metaforlar sonucunda, bilgi küpü, eksik/yetersiz ve görünüş olarak üç kategori ortaya çıkmıştır. En sık kullanılan metaforların çocuk ve bebek metaforları olduğu görülmektedir. İlgili kategoriler Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3. Yaşlılar ile ilgili metaforlara ilişkin kategoriler

Kategoriler	**Metaforlar**	**f**	**Toplam Metafor**
Yaşlılar **1.Bilgi küpü**	ansiklopedi (2), antika eşya (2), öğretmen (2), tilki (1), büyük insan (1), yaslanılacak duvar (1), delikanlı (1), çınar ağacı (4), tesbih (1), bin yıllık ağaç (1), demli çay (1), olgun meyve (2), doğa (1), komedyen (1), aslan (1), kuş (1)	23	16
2.Eksik/Yetersiz	üzeri karalı sayfa (1), yeni doğmuş bebek (1), çocuk (11), robot (1),	42	23

	elden ayaktan çekilmiş kişi (1), koyun (1), sonu yaklaşan kişi (1), bebek (10), bez (1), bitmiş kalem (1), bardak (1), ilgi bekleyen kişi (1), değer verdiklerini kaybetme (1), tozlu hava (1), yardım bekleyen kişi (1), saat (1), muhtaç (1), verimsiz toprak (1), baş tacı (1), tavan arası (1), bozuk saat (1), bitki (1), kırılgan (1)		
3.Görünüş	eski kazak (1), hurma (1), kavun (1), kır (1), çiçek (3), yaşlılık (1), yorgunluk (1), orman (1), kuru ağaç (2), eski ağaç (1), elma şekeri (1), kaplumbağa (3), sonbahar (2), kış güneşi (1), metal (1), ayna (1), yumuşak bir oyuncak (1), huysuz çocuk (1), şeker (1), üzüm (1), bulutlu hava (1), yaprakları koparılmış takvim (1), tatlı (1)	29	23

Araştırma katılımcılarının yalnızlık ile ilgili oluşturdukları metaforlar sonucunda ürpertici, sıkıcı, soyutlanmışlık ve huzur olarak dört kategori ortaya çıkmıştır. Yalnızlık kavramı ile ilgili en sık kullanılan metaforların gariplik, ıssız ada ve kimsesizlik olduğu görülmektedir. Yalnızlık metaforlarına ilişkin oluşturulan kategoriler Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4. Yalnızlık metaforlarına ilişkin kategoriler

Kategoriler	**Metaforlar**	**f**	**Toplam Metafor**
Yalnızlık **1.Ürpertici**	elektriksiz ev (1), korku (1), karanlık (3), acı biber (2), diken (1), zor (2), endişe (1), uzay (1), acı (1), virane ev (1), bulaşıcı hastalık (1), bozuk saat (1), derin kuyu (2), çaresizlik (1), hapishane (1), mum (1), kahve (1), renk (1), çok kötü (1)	24	19
2.Sıkıcı	boş oda (1), çöl (1), kafesteki hayvan (2), brokoli (1), Allaha mahsus (2), boş tabak (1), kanatsız kuş (1), loş oda (1), sessizlik (3), boş duvar (1), kuru ağaç (2), boş şişe (1), meyve vermeyen ağaç (1), çürümüş ağaç (1), boş kavanoz (1), deli (1), sıla (1), teki olmayan çorap (1), suyu çekilmiş değirmen (1)	24	19
3.Soyutlanmışlık	köyde tek ev (1), ıssız ada (4), mezar (2), zor (2), gariplik (4), dört duvar (1), okunmayan kitap (2), yetim çocuk (1), yalnız balık (1), kimsesizlik (4), bizler (1), yıldız (1), tek yaşamak (1), zavallı insan (1), ay (1), tek ağaç (2), sağır dilsiz insan (1), izlenmeyen film (1), bulutların üstünde olmak (1), tek çiçek (1), ziyaretçisi olmayan hasta (1), külüstür araba (1), tek bina (1), garajda duran araba (1), dağdaki ot (1), ney (1), ıssızlık (1)	40	27
4.Huzur	Allahın huzuruna çıkmak (1), yalnızlık yoktur (1), hiç yalnız kalmadım (2), dinlenme (1), sakinlik (1), huzur (1), altın (1), yeniden doğma (1)	9	8

Araştırma katılımcılarının ihtiyarlık ile ilgili oluşturdukları metaforlar sonucunda son evre, yetersizlik/muhtaçlık ve değerli olarak üç kategori ortaya çıkmıştır. Sonbahar, hasta ağaç, bebek en sık kullanılan metaforlardandır. İhtiyarlık metaforları ile ilgili oluşturulan kategoriler Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5. İhtiyarlık metaforlarına ilişkin kategoriler

Kategoriler	**Metaforlar**	**f**	**Toplam Metafor**
İhtiyarlık **1.Son evre**	sonbahar (7), hastalıklı ciğer (1), hayattan umudunu kesmiş kişi (1), elektrik (1), çürük meyve (1), buz (1), ömrün sonu (2), bozulmuş bağ	49	33

	(1), hastalık (1), yaşlılık (5), misafir (1), çiçeği solmuş saksı (1), hayatın sonu (1), kuru yaprak (1), sigara içmiş kalp (1), pişmanlık (1), ebediyete yaklaşmak (1), saat (1), pil (1), çiçek (1), eskiyen yıllar (1), son durak (1), yaşlı ağaç (1), hasta ağaç (6), otobüs bekleme (1), son yudum (1), gün batımı (1), hüzün (1), hava durumu (1), beyaz saç ve buruşuk yüz (1), dağ zirvesi (1), kuru ağaç (1), lalezarın güz dönemi (1)		
2.Yetersizlik/ Muhtaçlık	eski ayakkabı (1), ihtiyarlık (1), kaset (1), elma (1), yorulmak (1), bir yere bağlı kalmak (1), çocuk (3), bebek (6), yaşayan ölü (1), sahipsiz köpek (1), paslı demir (1), yaşlı yarış atı (1), güçsüzlük (2), gece lambası (1), benzini azalmış araba (1), bayat ekmek (1), muhtaçlık (1), porsuk (1), siyah-beyaz tv (1), kaplumbağa (1), bulutların arkasında kalan güneş (1), ikinci çocukluk (1), yaşlılığın arkadaşı (1), yaşlı aslan (1)	32	24
3.Değerli	kabul etmiyorum (1), salata (1), torun sahibi (1), cam (1), tarihi eser (1), emekli usta (1), beyaz (1), aile reisi (1), eski kitap (1), sebze (1), mum (1), baston (2), gençlik (1)	14	13

Sonuç ve Tartışma

Araştırma sonuçlarına göre ortaya çıkan kategorilerde; yaşlılık kavramına ilişkin en fazla metaforun son dem, yaşlılar kavramına ilişkin eksik/yetersiz ve görünüş, yalnızlık kavramına ilişkin soyutlanmışlık ve ihtiyarlık kavramına ilişkin son evre kategorisinde olduğu görülmektedir. Bu kategorilere göre yaşlılık, yaşlılar, yalnızlık ve ihtiyarlık kavramlarının genel olarak bireylerde olumsuz bir algı yarattığı söylenebilir.

Yaşlılık için oluşturulan son dem kategorisinde en çok kuru ağaç, kış, sonbahar metaforları kullanılırken, yaşlılar için eksik/yetersiz ve görünüş kategorisinde çocuk, bebek, kaplumbağa ve çiçek metaforları kullanılmıştır. Benzer şekilde, Dalcalı vd. (2018) çalışmalarında da yaşlılar için en çok çocuk, bebek ve ağaç metaforlarının kullanıldığını görülmektedir. Bu doğrultuda, katılımcıların yaşlıları sürekli ilgi bekleyen, kendi işlerini görmede yardıma ihtiyaçları olan, yavaş ve alıngan olarak algıladıkları yönünde bir çıkarım yapılabilir.

Bunun yanında yalnızlık kavramına ilişkin soyutlanmışlık kategorisinde kullanılan metaforlar dikkate alındığında katılımcıların yalnızlık kavramına ilişkin tek başlarına olmak, toplumdan soyutlanmak, kimsenin onları istememesi gibi konulara vurgu yaptıkları görülmektedir. Katılımcılardan bazıları her ne kadar yalnızlığı huzur verici bir durum olarak algılasalar da genel olarak yalnızlık hoş olmayan bir durum olarak ifade edilmiştir. Frankl (1963) ve Moustakas (1972)'un haricindeki psikologlar, yalnızlığı öncelikle bireyin kişisel ilişkilerindeki bir eksiklik ve çoğunlukla da hoş olmayan, acıtıcı bir tecrübe olarak betimlemişlerdir (Akt. Paula, 2011).

İhtiyarlık kavramına ilişkin oluşturulan metaforlarda özellikle yaşamın son evresinde olmak vurgulanmaktadır. Hayatta yapılacak şeylerin yavaş yavaş azaldığı, beklentilerin kalmadığı, birçok hastalık problemi ile karşı karşıya kalındığına yönelik algılara sahiptirler. Dolayısıyla özellikle ihtiyarlık döneminde bireylerin kendilerini fiziksel, duygusal ve sosyal yönden yetersiz hissettiklerine yönelik bir çıkarım yapılabilir. İleri yaşlarda yaşlıların giderek yaşamdan, günlük aktivitelerden ve toplumsal ilişkilerden kendilerini çektiklerini ve bu davranışların 'normal' olarak algılandığı vurgulanmakta ve bu durum literatürde ilişki azaltımı kuramı olarak ifade edilmektedir (Beğer ve Yavuzer, 2012).

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışma yapıldığı tarih aralığını kapsamaktadır. İleride yapılacak çalışmalarda tarih aralıkları daha geniş tutulabilir. Bu çalışma 60 yaş ve üzeri bireyler üzerine odaklanmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda farklı yaş gruplarının da çalışmaya dahil edilmesi farklı sonuçların ortaya çıkmasına fırsat tanıyabilir. Bu çalışma sadece Eskişehir ilinde yaşayan bireylerle gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda daha farklı bölgelerden illerin de çalışmaya dahil edilmesi sonuçların çeşitliliğini sağlayabilir.

Kaynakça

Baran, A.G., Kalınkara, V., Aral, N., Akın, G., Baran, G. ve Özkan, Y. (2005). *Yaşlı ve Aile İlişkileri*. T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Genel Yayın No:127, Ankara.

Beğer, T. ve Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim*, 25(3), 1-3.

Dalcalı, B.K., Begde, Z. ve Köseoğlu, B. (2018). Çocuk Gelişimi Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşlılığa İlişkin Zihinsel İmgeleri. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Özel Sayı 4, 2018, 44-52.

Frankl, V. (1963). *Man's Search for Meaning* (I. Lasch, Trans.). New York: Pocketbooks. (Original Work Published 1946).

Moustakas, C.E. (1972). *Loneliness and Love. Englewood Cliffs*, NJ: Prentice-Hall.

Özben, Ş. (2008). *Yaşlılıkta Gelişimsel Görevler, Psikolojik, Sosyal ve Bedensel Açıdan Yaşlılık*. (Edit: Kurtman Ersanlı ve Melek Kalkan), Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.

Paula, K. (2011). (Çev. Zengin, S. ve Kızılgeçit, M.) Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar. *Dinbilimleri Journal*, 11(3). (Eserin orjinali 2005 yılında yayınlanmıştır.)

Yahyaoğlu, R. (2013). *Yaşlanma ve Zaman Algısı*. (Master's thesis, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Wells, Ş.Y. (2015). Görsel Sanatlar Öğretmeni Adaylarının Öğretmen ve Sanatçı Algısına İlişkin Metafor Analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(3), 160-175.

SB128

DERSLERİMİZ ETKİLİ Mİ?

[1]Kerem Yıldırım Şimşek, [1]Deniz Raha Koloğlu, [1]Furkan Ufuk Yıldız

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir

Email : *keremys@eskisehir.edu.tr, denizrahak@gmail.com, furkan.hyk@hotmail.com*

Giriş ve Amaç: Yükseköğretiminde yönetimi ve uygulaması iki farklı fakültede (Spor Bilimleri Fakültesi/Turizm Fakültesi) okutulmaya çalışılan tek bölüm rekreasyondur. Bu önemli yapısal sorun göz önünde bulundurulduğunda rekreasyon lisans programlarının hem sektörün hem de rekreasyon uzmanlarının ihtiyaçlarını karşılayabilecek yeterlilikte olmadığı sonucuna kolaylıkla ulaşılabilir. Ders programlarının sektör ihtiyaçları doğrultusunda yapılandırılmamış olması, rekreasyon lisans programlarında okutulan derslerin etkililiğini de zayıflatmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı rekreasyon lisans programlarında okutulan mesleki derslerin rekreasyon uzmanı yetiştirmedeki etkililiğini belirlemektir.

Yöntem: Araştırmanın evrenini Yükseköğretim Kurumları'ndaki rekreasyon programları oluşturmaktadır. Evrenin içerisinden ölçüte dayalı örnekleme tekniği ile 4 farklı ildeki SBF rekreasyon lisans programı belirlenmiş ve toplam 26 öğrenci seçilmiştir. Araştırma, nitel araştırma modellerinden biri olan durum çalışması olarak tasarlanmıştır. Rekreasyon lisans programlarındaki derslerin etkililiğine ilişkin veri toplamak için araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizi için içerik analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Verilerin geçerliği ve güvenirliği için ölçüm üçgenlemesi, gözlem üçgenlemesi, uzman incelemesi, ayrıntılı betimleme, kodlayıcılararası güvenirlik ve teyit incelemesi yapılmıştır.

Bulgular: Analiz sonucunda teorik ve uygulamalı derslerin öğrencileri yeterli düzeyde hazırlamadığı, ders işlenişinin ve sunuşunun yeterli olduğu, teorik ve uygulamalı derslerin kısmen mesleğe hazırladığı ve teorik ders içeriklerinin mesleğe hazırlamadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak, rekreasyon lisans programlarındaki ders etkililiğinin yeterli düzeyde olmadığı ifade edilebilir. Ders etkililiğinin geliştirilmesi için teorik bilgi yığınının azaltılması, derslerin teori ve uygulama bileşenlerinden oluşturulmasına özen gösterilmesi ve meslek bilgisi derslerinin kredi ve süresinin artırılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon Lisans Programları, Rekreasyon Öğrencileri, Ders Etkililiği

Are Our Lessons Effective?

In higher education, the only department where management and application are tried to be taught in two different faculties (Faculty of Sports Sciences/Faculty of Tourism) is recreation. Considering this important structural problem; it can easily be concluded that recreation undergraduate programs are not sufficient enough to meet the needs of the sector and recreation experts. The curricula are not structured in accordance with the sector needs, which weakens the effectiveness of lessons taught in the recreation undergraduate programs. In this context, the purpose of this research is to determine the effectiveness of occupational lessons taught in the recreation undergraduate programs on raising recreation experts. Target population of the research consists of recreation programs in the Higher Education Institutions. FSS recreation undergraduate programs in four different provinces were selected from the population with the criterion-based sampling technique and a total of 26 students were chosen. The research was designed as a case study, which is among qualitative research models. In order to collect data concerning the effectiveness of lessons in the recreation undergraduate programs, a semi-structured interview form developed by the researchers was used. Content analysis technique was used for the analysis of the research data. Measurement triangulation, observation triangulation, expertization, detailed

description, intercoder reliability and confirmation examination were performed for the validity and reliability of the data. As a result of the analysis, it was determined that theoretical and applied lessons did not prepare the students enough, the way of teaching and presenting the lessons was sufficient, theoretical and applied lessons partially prepared them to the profession and theoretical lesson contents did not prepare them to the profession. As a consequence, it is possible to state that lesson effectiveness in the recreation undergraduate programs is not sufficient. In order to develop lesson effectiveness, it is required to reduce excessive theoretical knowledge.

SB154

BOŞ ZAMAN EĞİTİMİ AÇISINDAN AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Şenol GÖRAL, [1]Tebessüm AYYILDIZ DURHAN, [1]Zeynep Mervenur AKSEL, [1]Suat KARAKÜÇÜK

[1]Gazi Üniversitesi, Ankara

Email : *senolgoral@gazi.edu.tr, tebessumayyildiz@gmail.com, meerveaksel@gmail.com, ksuatt@gmail.com*

Abstract

Leisure education is defined as a life-long learning process which improves individuals' leisure behaviors, positive attitudes towards life, interests, knowledge, values and resources. Academic procrastination is a problematic drawback that affects students' educational life negatively. However, this issue is observed commonly in almost all academic atmosphere. Retarding studying for classes, preparing for exams at the last moment, procrastinating home works, falling behind the projects deadlines, being unable to deliver books back to library on time etc. are all might be examples for academic procrastination behavior. The purpose of this research is to determine the university students' leisure education and academic procrastination levels and examine the correlation in between, and also interpret the findings according to different variables. To this research, 325 university students participated via random sampling method. As data gathering tools, with 36 question and 7 sub-dimensions *Leisure Education Scale* – LES (Munusturlar, 2014), and also with 36 questions and 4 sub-dimensions *Academic Procrastination Scale* – APS (Ocak & Bulut, 2015) were used. Descriptive statistics, independent one sample t-test, one way ANOVA, for inter-groups comparison Tukey (HSD), and also Pearson Correlation tests were utilized to analyze the data. Cronbach Alpha values were found 0.83 for *Leisure Education Scale* and 0.87 for *Academic Procrastination Scale* in this research. According to answers only %27.1 (88 persons) of all participants have had attended to course, seminar, conference etc. which was focused specifically on leisure or recreation education before. Participants displayed scores below average on *Leisure Education Scale*. Amongst LES values, lowest scores were detected at *External Motivation* sub-dimension, and highest scores were at *Intrinsic Motivation*. Besides, *Academic Procrastination Scale*'s total scores were found low. Amongst APS values, highest sub-dimension scores collected at *Negative Perception against Teachers*, and the lowest scores were at *Perceived Quality of the Task*. Significant relations and differences were found amongst various (gender, class, size of places most lived in, class or course taken before with particularly leisure education theme, daily leisure times, opinion of utilizing leisure time efficiently, location where leisure time spent at, activity type choices for leisure time) variables, LES and APS. LES scores were found to increase as class (semesters/years at school) increases. On the other hands, APS scores were observed to decrease while class increases. Unexpectedly, in between LES and APS total scores, a positive correlation were found at low level. Interpreting this outcome as an exceptional result of the composition of the "students" who are unable to spend their leisure time effectively and efficiently (%36.9); who do not even have an idea about this issue (%30.5) and the "educational system" which is not innovative but repetitive, highly focused on theoretical knowledge transfer, where practical instructions are least regarded, and finally leisure and recreation is commonly ignored may not be an inaccurate reading. As a conclusion; integration of appropriate forms of theoretical and practical leisure education and recreation to the national education system is urgently suggested to prepare tomorrow's citizens with respect to nation's goals by sophisticating them with willpower, self-control, awareness, social skills, time management, problem solving etc. abilities.

Keywords: Leisure, Recreation, Education, Academic Procrastination

YÖNTEM

Nicel desende hazırlanan bu araştırmada tarama modeli benimsenmiş ve araştırmaya tesadüfi örneklem yoluyla seçilen 325 üniversite öğrencisi katılmış, veriler Munusturlar (2014) tarafından geliştirilen, 36 soru ve 7 alt boyuttan oluşan Boş Zaman Eğitimi Ölçeğinin yanı sıra Ocak ve Bulut (2015) tarafından geliştirilen 38 soru ve 4 alt boyuttan oluşan Akademik Erteleme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, bağımsız tek örneklem testi, tek yönlü varyans analizi ANOVA testinden, grup içi karşılaştırmalar için Tukey (HSD) testinden ve Pearson Korelasyon testinden yararlanılmıştır. Bu çalışmada BZE için .83, AE için .87 iç tutarlılık katsayısı elde edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Demografik Değişkenlerin Sıklık ve Yüzdelik Dağılımları

n=(325)			
	Değişken	**f**	**%**
Cinsiyet	Erkek	170	52,3
	Kadın	155	47,7
Sınıf	1,00	95	29,2
	2,00	104	32,0
	3,00	50	15,4
	4,00	76	23,4
Boş zaman eğitimi nitelikli (Rekreasyon) ders alma	Evet	88	27,1
	Hayır	237	72,9
En uzun süre yaşanılan yer	Köy	26	8,0
	İlçe	72	22,2
	Şehir	102	31,4
	Büyükşehir	125	38,5
Günlük boş zaman süresi	1-2 saat ve daha az	44	13,5
	2-4 saat	100	30,8
	4-6 saat	127	39,1
	6 saatten fazla	54	16,6
Boş zamanların geçirildiği mekân	Evde	214	65,8
	Ev dışında	111	34,2
Boş zaman değerlendirmede tercih edilen etkinliğin türü	Spor	63	19,4
	Kültür	44	13,5
	Sanat	20	6,2
	Sosyal	82	25,2
	Eğlence	104	32,0
	Diğer	12	3,7
Sahip olunan boş zaman yeterlilik durumu	Kesinlikle yetersiz	23	7,1
	Yetersiz	47	14,5
	Ne yeterli ne yetersiz	97	29,8
	Yeterli	116	35,7
	Kesinlikle yeterli	42	12,9
Boş zamanların verimli olmasına dair değerlendirilme	Evet	106	32,6
	Hayır	120	36,9
	Fikrim yok	99	30,5

Katılımcıların %52,3'ünü erkekler ve %47,7'sini kadınlar oluşturmaktadır. Bunların çok yüksek bir çoğunluğu (%72,9) boş zaman eğitimi nitelikli bir kuramsal ders görmediklerini belirtmişlerdir. Yine büyük bir çoğunluk (%69,9) bugüne kadar en uzun süre şehirlerde ve büyük şehirlerde yaşadığını ifade etmiştir. Katılımcıların %69,1'i günlük 2-6 saat arası boş zaman sahip olduklarını belirtirken, %65,8 gibi yüksek oranda katılımcı boş zamanlarını çoğunlukla evde geçirdiğini belirtmiştir. Katılımcılar %32 oranında boş zamanlarını eğlence türü

etkinliklerle değerlendirmekte, bunu sosyal (%25,3) ve spor (%19,4) etkinlikleri takip etmektedir. Katılımcıların yarıya yakını boş zamanlarının yeterli (%48,6) olduğunu, bir kısmı (29,8) ise net bir fikrinin bulunmadığını ifade etmekte iken %21,6'sı da boş zamanlarını nicelik açıdan yetersiz bulmaktadır.

Tablo 2. Boş Zaman Eğitimi ve Akademik Erteleme Ölçeklerinin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	n=(325)			
	Min.	**Max.**	$\bar{X}$	**ss**
Boş Zaman Eğitimi Ölçeği (Toplam)	73,00	180,00	118,12	15,50
Dışsal motivasyon	7,00	35,00	15,72	6,47
Sosyal etkileşim becerileri	6,00	30,00	22,11	4,95
İçsel motivasyon	5,00	25,00	20,78	3,72
Farkındalık	5,00	25,00	19,54	4,19
Can sıkıntısı	5,00	25,00	14,78	4,38
Problem çözme	4,00	20,00	12,04	4,13
Zaman yönetimi	4,00	20,00	13,12	3,78
Akademik Erteme Davranışı Ölçeği (Toplam)	46,00	182,00	108,53	26,70
Sorumsuzluk	23,00	92,00	55,38	15,86
Akademik görevin algılanan nitelik	10,00	50,00	25,66	8,95
Öğretmenlere ilişkin olumsuz algı	5,00	25,00	15,84	5,21
Mükemmeliyetçilik	4,00	20,00	11,64	4,31

Katılımcıların boş zaman eğitimi ve akademik erteleme ölçüm araçları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda boş zaman eğitimi toplam puanları ve dışsal motivasyon, sosyal etkileşim becerileri, problem çözme ve zaman yönetimi alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmasına karşın akademik erteleme ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Anlamlı ilişkilerin tamamında erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek boş zaman eğitimi puanı sergiledikleri görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni ile Boş Zaman Eğitimi ve Akademik Erteleme Ölçekleri Arasındaki T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	**n**	$\bar{X}$	**ss**	**t**	**p**
Boş Zaman Eğitimi Ölçeği (Toplam)	Erkek	170	122,52	15,74	5,603	0,000*
	Kadın	155	113,29	13,74		
Dışsal motivasyon	Erkek	170	16,75	6,83	3,021	0,003*
	Kadın	155	14,60	5,88		
Sosyal etkileşim becerileri	Erkek	170	23,33	4,43	4,823	0,000*
	Kadın	155	20,76	5,15		
İçsel motivasyon	Erkek	170	20,50	3,81	-1,462	0,145
	Kadın	155	21,10	3,60		
Farkındalık	Erkek	170	19,68	4,31	0,660	0,510
	Kadın	155	19,38	4,05		
Can sıkıntısı	Erkek	170	15,06	4,07	1,221	0,223
	Kadın	155	14,47	4,68		
Problem çözme	Erkek	170	13,24	3,76	5,763	0,000*
	Kadın	155	10,72	4,13		

Zaman yönetimi	Erkek	170	13,93	3,31	4,118	0,000*
	Kadın	155	12,24	4,06		
Akademik Erteme Davranışı Ölçeği (Toplam)	Erkek	170	108,12	24,29	-0,291	0,771
	Kadın	155	108,98	29,18		
Sorumsuzluk	Erkek	170	54,78	15,10	-0,713	0,477
	Kadın	155	56,03	16,67		
Akademik görevin algılanan nitelik	Erkek	170	25,88	8,20	0,459	0,647
	Kadın	155	25,42	9,72		
Öğretmenlere ilişkin olumsuz algı	Erkek	170	15,77	4,96	-0,262	0,793
	Kadın	155	15,92	5,48		
Mükemmeliyetçilik	Erkek	170	11,68	4,14	0,184	0,854
	Kadın	155	11,60	4,51		

*p<0,05

Katılımcıların boş zaman eğitimi ve akademik erteleme ölçüm araçları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda boş zaman eğitimi toplam puanları ve dışsal motivasyon, sosyal etkileşim becerileri, problem çözme ve zaman yönetimi alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmasına karşın akademik erteleme ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Anlamlı ilişkilerin tamamında erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek boş zaman eğitimi puanı sergiledikleri görülmektedir.

Tablo 4. Boş Zaman Eğitimi ve Akademik Erteleme Davranışları Ölçekleri ile Sınıf Değişkeni Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Tukey
	1,00	95	114,36	17,77			
	2,00	104	119,41	14,70			
Boş Zaman Eğitimi Ölçeği	3,00	50	118,80	10,95	2,824	0,039*	4>1
	4,00	76	120,60	15,51			
	Toplam	325	118,12	15,50			
	1,00	95	16,55	6,12			
	2,00	104	15,74	6,12			
Dışsal motivasyon	3,00	50	14,76	6,47	0,994	0,396	
	4,00	76	15,31	7,32			
	Toplam	325	15,72	6,47			
	1,00	95	20,12	5,40			
	2,00	104	22,59	4,38			
Sosyal etkileşim becerileri	3,00	50	23,04	4,08	7,980	0,000*	4>3>2>1
	4,00	76	23,31	4,97			
	Toplam	325	22,11	4,95			
	1,00	95	20,63	4,02			
	2,00	104	20,43	4,06			
İçsel motivasyon	3,00	50	20,72	3,41	1,343	0,260	
	4,00	76	21,51	2,90			
	Toplam	325	20,78	3,72			
	1,00	95	18,31	4,85			
	2,00	104	19,83	4,17			
Farkındalık	3,00	50	20,44	3,41	4,180	0,006*	3>4>2>1
	4,00	76	20,07	3,46			
	Toplam	325	19,54	4,19			
	1,00	95	15,36	4,26			
	2,00	104	14,83	4,44			
Can sıkıntısı	3,00	50	13,78	4,70	1,481	0,220	
	4,00	76	14,63	4,17			
	Toplam	325	14,78	4,38			
	1,00	95	11,21	4,29			
	2,00	104	12,39	3,94			
Problem çözme	3,00	50	12,78	4,01	2,092	0,101	
	4,00	76	12,11	4,17			
	Toplam	325	12,04	4,13			
	1,00	95	12,15	4,14			
	2,00	104	13,57	3,62			
Zaman yönetimi	3,00	50	13,28	3,03	3,102	0,027*	2>1
	4,00	76	13,63	3,82			
	Toplam	325	13,12	3,78			
	1,00	95	115,92	24,70			
	2,00	104	101,30	24,81			
Akademik Erteme Davranışı Ölçeği	3,00	50	112,30	24,06	5,649	0,001*	1>2
	4,00	76	106,71	30,59			
	Toplam	325	108,53	26,70			
Sorumsuzluk	1,00	95	60,47	14,51	6,735	0,000*	1>4>2
	2,00	104	50,95	14,46			

	3,00	50	57,16	16,80			
	4,00	76	53,90	16,91			
	Toplam	325	55,38	15,86			
	1,00	95	26,60	8,79			
	2,00	104	25,09	9,12			
Akademik görevin algılanan niteliği	3,00	50	26,08	7,63	0,659	0,578	
	4,00	76	25,00	9,72			
	Toplam	325	25,66	8,95			
	1,00	95	16,50	5,39			
	2,00	104	14,25	4,74			
Öğretmene ilişkin olumsuz algı	3,00	50	17,34	4,74	5,469	0,001*	3>1>2
	4,00	76	16,21	5,42			
	Toplam	325	15,84	5,21			
	1,00	95	12,34	4,61			
	2,00	104	11,00	3,92			
Mükemmeliyetçilik	3,00	50	11,72	3,97	1,605	0,188	
	4,00	76	11,59	4,61			
	Toplam	325	11,64	4,31			

*p<0,05

Anlamlı farklılık ortaya koyulan toplam boş zaman eğitimi puanlarında katılımcılar 4. sınıflarda en yüksek 1. Sınıflarda en düşük ortalamayı elde etmiştir. Toplam akademik erteleme puanlarında gözlemlenen anlamlı farklılıkta 1. ve 2. Sınıflar arasında belirlenen ilişkide 1. Sınıfların akademik erteleme puanlarının 2. Sınıflara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda boş zaman eğitimi düzeyi sınıf düzeyi arttıkça artış göstermekte, akademik erteleme davranışı ise sınıf düzeyi arttıkça düşüş göstermektedir şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 5. Katılımcıların Boş Zaman Eğitimi ve/veya Rekreasyon Dersi Alma Değişkeni ile Boş Zaman Eğitimi ve Akademik Erteleme Ölçekleri Arasındaki T-Testi Sonuçları

	Rekreasyon dersi alma	**n**	$\bar{x}$	**ss**	**t**	**p**
Boş Zaman Eğitimi Ölçeği (Toplam)	Evet	88	121,59	13,23	2,476	0,014*
	Hayır	237	116,83	16,10		
Dışsal motivasyon	Evet	88	15,06	6,56	-1,121	0,263
	Hayır	237	15,97	6,44		
Sosyal etkileşim becerileri	Evet	88	23,82	4,12	3,893	0,000*
	Hayır	237	21,47	5,09		
İçsel motivasyon	Evet	88	20,57	3,75	-0,614	0,540
	Hayır	237	20,86	3,71		
Farkındalık	Evet	88	20,53	4,03	2,624	0,009*
	Hayır	237	19,17	4,19		
Can sıkıntısı	Evet	88	14,25	4,05	-1,334	0,183
	Hayır	237	14,97	4,48		
Problem çözme	Evet	88	13,36	3,59	3,571	0,000*
	Hayır	237	11,55	4,22		
Zaman yönetimi	Evet	88	13,96	3,51	2,447	0,015*
	Hayır	237	12,81	3,84		
Akademik Erteme Davranışı Ölçeği (Toplam)	Evet	88	103,53	25,63	-2,068	0,039*
	Hayır	237	110,39	26,90		

Sorumsuzluk	Evet	88	51,72	15,80	-2,552	0,011*
	Hayır	237	56,73	15,69		
Akademik görevin algılanan niteliği	Evet	88	25,02	8,41	-0,787	0,432
	Hayır	237	25,90	9,14		
Öğretmenlere ilişkin olumsuz algı	Evet	88	15,48	5,04	-0,747	0,456
	Hayır	237	15,97	5,27		
Mükemmeliyetçilik	Evet	88	11,29	3,91	-0,892	0,373
	Hayır	237	11,77	4,46		

*p<0,05

Anlamlı farklılık ortaya koyulan toplam boş zaman eğitimi puanlarında katılımcılar 4. sınıflarda en yüksek 1. Sınıflarda en düşük ortalamayı elde etmiştir. Toplam akademik erteleme puanlarında gözlemlenen anlamlı farklılıkta 1. ve 2. Sınıflar arasında belirlenen ilişkide 1. Sınıfların akademik erteleme puanlarının 2. Sınıflara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda boş zaman eğitimi düzeyi sınıf düzeyi arttıkça artış göstermekte, akademik erteleme davranışı ise sınıf düzeyi arttıkça düşüş göstermektedir şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 6. Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirdikleri Mekân Değişkeni ile Boş Zaman Eğitimi ve Akademik Erteleme Ölçekleri Arasındaki T-Testi Sonuçları

	Boş zaman geçirme alanı	**n**	$\bar{x}$	**ss**	**t**	**p**
Boş Zaman Eğitimi Ölçeği (Toplam)	Evde	214	116,99	15,65	-1,827	0,069
	Ev dışında	111	120,29	15,05		
Dışsal motivasyon	Evde	214	16,50	6,56	3,015	0,003*
	Ev dışında	111	14,24	6,07		
Sosyal etkileşim becerileri	Evde	214	21,29	4,93	-4,230	0,000*
	Ev dışında	111	23,68	4,62		
İçsel motivasyon	Evde	214	20,33	3,89	-3,073	0,002*
	Ev dışında	111	21,65	3,20		
Farkındalık	Evde	214	19,00	4,29	-3,282	0,001*
	Ev dışında	111	20,58	3,79		
Can sıkıntısı	Evde	214	15,22	4,18	2,578	0,010*
	Ev dışında	111	13,91	4,63		
Problem çözme	Evde	214	11,61	4,09	-2,632	0,009*
	Ev dışında	111	12,87	4,10		
Zaman yönetimi	Evde	214	13,02	3,79	0,700	0,485
	Ev dışında	111	13,33	3,77		
Akademik Erteme Davranışı Ölçeği (Toplam)	Evde	214	110,05	27,32	1,423	0,156
	Ev dışında	111	105,61	25,31		
Sorumsuzluk	Evde	214	56,40	15,89	1,622	0,106
	Ev dışında	111	53,40	15,67		
Akademik görevin algılanan niteliği	Evde	214	26,24	9,34	1,622	0,106
	Ev dışında	111	24,54	8,06		

Öğretmenlere ilişkin olumsuz algı	Evde	214	15,64	5,32	-0,974	0,331
	Ev dışında	111	16,23	4,97		
Mükemmeliyetçilik	Evde	214	11,76	4,43	0,669	0,504
	Ev dışında	111	11,42	4,10		

*p<0,05

Boş zaman eğitimi ve akademik erteleme ile boş zamanlarını evde ya da ev dışında geçirmelerine yönelik değişkene verilen cevaplar arasında yapılan t testi sonuçlarına göre katılımcılardan dışsal motivasyon ve can sıkıntısı alt boyutlarında evde boş zaman geçirmeyi tercih edenlerin alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu, diğer yandan sosyal etkileşim becerileri, içsel motivasyon, farkındalık ve problem çözme alt boyutlarında ise ev dışında boş zaman değerlendirmeyi tercih eden katılımcıların daha yüksek puanlar aldığını görmekteyiz. Katılımcıların boş zaman değerlendirme alanı ve akademik erteleme davranışları arasındaki analizde ise anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 7. Boş Zaman Eğitimi ve Akademik Erteleme Davranışları Ölçekleri Arasındaki Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

		Boş Zaman Eğitimi Ölçeği *(Toplam)*	Dışsal motivasyon	Sosyal etkileşim becerileri	İçsel motivasyon	Farkındalık	Can sıkıntısı	Problem çözme	Zaman yönetimi	**Akademik Erteleme Davranışları Ölçeği** *(Toplam)*	Sorumsuzluk	Akademik Görevin Algılanan Niteliği	Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı	Mükemmeliyetçilik
Boş Zaman Eğitimi Ölçeği	Pearson Sig. (2- N	1 325												
Dışsal Motivasyon	Pearson Sig. (2- N	,407** ,000 325	1 325											
Sosyal Etkileşim	Pearson Sig. (2- N	,610** ,000 325	-,165 ,003 325	1 325										
İçsel Motivasyon	Pearson Sig. (2- N	,360** ,000 325	-,346 ,000 325	,310* ,000 325	1 325									
Farkındalık	Pearson Sig. (2- N	,481** ,000 325	-,280 ,000 325	,410* ,000 325	,607* ,000 325	1 325								
Can Sıkıntısı	Pearson Sig. (2- N	-,359** ,000 325	,520* ,000 325	-,121 ,030 325	-,001 ,325	-,000 ,325	1 325							
Problem Çözme	Pearson Sig. (2- N	,649** ,000 325	,146* ,008 325	,449* ,000 325	,085 ,124 325	,156 ,005 325	-,056 ,318 325	1 325						
Zaman Yönetimi	Pearson Sig. (2- N	,589** ,000 325	,062 ,266 325	,364* ,000 325	,130 ,019 325	,291 ,000 325	-,055 ,324 325	,406* ,000 325	1 325					
Akademik Erteleme	Pearson Sig. (2- N	-,058 ,295 325	,308* ,000 325	-,303 ,000 325	-,041 ,041 325	-,000 ,325	,395* ,000 325	-,128 ,021 325	-,00 ,325	1 325				
Sorumsuzluk	Pearson Sig. (2- N	-,036 ,515 325	,319* ,000 325	-,286 ,000 325	-,042 ,042 325	-,000 ,325	,396* ,000 325	-,114 ,040 325	-,00 ,325	,928* ,000 325	1 325			
Akademik Görevin Öğretmenlere İlişkin Olumsuz Algı	Pearson Sig. (2- N	-,157* ,005 325	,215* ,000 325	-,285 ,000 325	-,002 ,325	-,000 ,325	,227* ,000 325	-,127 ,022 325	-,00 ,325	,700* ,000 325	,503* ,000 325	1 325		
Mükemmeliyetçilik	Pearson Sig. (2- N	,028 ,619 325	,070 ,208 325	-,086 ,122 325	,072 ,196 325	-,368 ,325	,187* ,001 325	-,065 ,241 325	-,32 ,325	,581* ,000 325	,421* ,000 325	,178 ,001 325	1 325	
	Pearson Sig. (2- N	,065 ,246 325	,200* ,000 325	-,129 ,020 325	-,784 ,325	-,032 ,325	,292 ,000 325	-,029 ,606 325	-,21 ,325	,624* ,000 325	,515* ,000 325	,192 ,000 325	,471* ,000 325	1 32

*p<0,05 **p<0,01

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların boş zaman eğitimi değerleri ile akademik erteleme davranış düzeyleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ayrıca; boş zaman eğitimi ve akademik erteleme davranışı düzeylerinin boş zamanı verimli geçirme değişkeniyle anlamlı farklılık ortaya koyduğu belirlenmiştir. Buna göre boş zaman eğitimi puanlarında toplam puanlarda ve tüm alt boyut puanlarında gözlemlenen anlamlı farklılıkta dışsal motivasyon ve can sıkıntısı alt boyutları dışında tüm alt boyutlarda grup içi karşılaştırmalarda verimli boş zaman geçirdiğini ifade eden katılımcıların diğer gruplara oranla daha yüksek boş zaman eğitimi puanları elde ettikleri görülmüştür. Akademik erteleme puanlarına bakıldığında ise toplam puanlarda, sorumsuzluk ve algılanan nitelik alt boyutlarında gözlemlenen anlamlı farklılıkların grup içi karşılaştırmalarında verimli boş zaman geçirme durumunu fikrim yok şeklinde nitelendiren katılımcıların akademik erteleme puanlarının diğer katılımcılara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Son olarak; boş zaman eğitimi ve akademik erteleme davranışları ölçekleri ile boş zamanlarda tercih edilen etkinliklerin türü arasındaki analiz sonuçlarına göre toplam puanlarda ve alt boyut puanlarında anlamlı farklılıklar

elde edilmiştir. Buna göre boş zaman eğitimi ölçeği için etkinlik türünü spor olarak tercih eden katılımcıların diğer katılımcılara oranla daha yüksek boş zaman eğitimi puanı ortaya koydukları, ayrıca etkinlik türü olarak diğer ve eğlence seçeneğini tercih edenlerin de akademik erteleme puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Katılımcıların ortalamanın altında boş zaman eğitimi puanı sergiledikleri görülmekteyken en düşük alt boyut puanını dışsal motivasyon, en yüksek alt boyut puanını ise içsel motivasyon alt boyutlarından elde etmişlerdir. Aynı zamanda akademik erteleme toplam puanlarının düşük olduğu, en yüksek alt boyut puanını öğretmenlere ilişkin olumsuz algı, en düşük alt boyut puanını ise akademik görevin algılanan niteliği alt boyutundan elde ettikleri gözlemlenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre katılımcıların cinsiyet, sınıf, yaşanılan yer, rekreasyon dersi almış olma, günlük boş zaman süresi, verimli boş zamana sahip olma inancı, boş zaman değerlendirilen alan, boş zamanlarda tercih edilen etkinlik türü değişkenleri ile boş zaman eğitimi ve akademik erteleme ölçekleri arasında anlamlı ilişki ve farklılıklar saptanmıştır. Bir diğer sonuca göre boş zaman eğitim düzeyi sınıf yükseldikçe artış göstermekte, akademik erteleme davranışı ise sınıf yükseldikçe düşüş göstermektedir. Aynı zamanda boş zaman eğitimi ve akademik erteleme davranışları arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde korelasyon olduğu belirlenmiştir. Bu sonucu ise düşük boş zaman eğitimi değerlerine sahip, boş zamanlarını verimli değerlendiremeyen (%36,9) ve hatta bu konuda bir fikri dahi olmayan (%30,5) öğrenciler ile ilgi çekici olmayan, kendini tekrarlayan ve kuramsal bilgi aktarımının uygulamalı öğretimin oldukça önüne geçtiği eğitim sistemimizin bir araya getirilmesinin istisnai bir sonucu olarak yorumlamak yanlış olmayacaktır. Daha belirgin ve daha anlamlı sonuçlar alınması ve durumun daha incelikli açığa çıkarılabilmesi için örneklem grubunu genişleterek çalışmanın tekrarlanması önerilebilir.

Sonuç olarak; boş zaman eğitimi ile akademik erteleme davranışları arasında zayıf da olsa pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu bu çalışma ile ortaya konmaktadır. Bu yüzden, insanların boş zamanlarında ne yapacaklarına, ne yapabileceklerine ve hatta neleri, nasıl gerçekleştirirlerse kendileri ve çevreleri için daha uygun ve faydalı olacağına dair bir boş zaman eğitiminden geçirilmesi gerekliliği dikkat çekmektedir. Bu süreç, gerek yaygın gerekse örgün eğitim faaliyetlerinin bir parçası olarak bireyler için ne kadar erken yaşlarda başlarsa, ilerleyen yıllarda genç ve yetişkin bireylere dönüştükleri zaman rekreasyon yaşam biçimini benimsemiş kimseler olma ve yaşamlarının diğer tüm alanlarında da olacağı gibi özellikle akademik yaşamlarında erteleme davranışlarında bulunmama ihtimali de o kadar artar.

SB195

"HALK EĞİTİM KURSLARINA KATILAN BİREYLERİN REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIMLARININ YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİSİ"

[1]ŞENİZ KARAGÖZ, [1]YUNUS TORTOP, [1]HALİME DİNÇ

[1]AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ SPOR YÜKSEK OKULU,AFYONKARAHİSAR

Email : *senizkaragoz@gmail.com, ytortop@hotmail.com , halimedinc@yandex.com*

AMAÇ: Bu araştırma halk eğitim kurslarına katılan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarının yaşam kalitesi arasındaki ilişkisini incelenmek amacıyla yapılmıştır. Materyal Metot: Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar il merkezinde bulunan halk eğitim merkezi oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem gurubu ise halk eğitim merkezine çeşitli kurslara katılan bireylerin (176 sı kadın 90 erkek) gönüllük prensibine uygun olarak katılımları oluşturmuştur. Bireylere rekreatif etkinliklere katılım ölçeği ve dünya sağlık örgütünün yaşam kalitesi ölçeğinin kısa formu uygulanmıştır. Bulgular: Veri toplama süreci sonunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) ve araştırmada ele alınan hipotezlerin sınanması için açımlayıcı (inferential) istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Veriler SSPS 21 paket programında analiz edilmiştir. Araştırma grubunun rekreatif etkinliklere katılım ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi tespit etmek için pearson kolerasyon katsayısı kullanılmıştır. Rekreatif etkinliklere katılımla yaşam kalitesi arasında pozirif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin kurslara katılım amaçlarıyla ölçekler arasındaki ilişkiyi incelediğimizde iş bulmak amaçlı kurslara katılan bireyler arasında ve boş zamanları değerlendirmek amacıyla kurslara katılanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç: Farklı türlerdeki Rekreatif etkinliklere katılım artıkça yaşam kalitesinde pozitif yönde artış olduğu gözlenmiştir. Halk eğitim kurslarına katılan bireylerin amacı daha çok iş bulmak ve boş zamanlarını değerlendirmek olduğu tespit edilmiştir. Anahtar Kelimeler: Rekreatif Etkinlikler, Yaşam Kalitesi, Halk Eğitim Kursları

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PARTICIPATION OF INDIVIDUALS ATTENDING PUBLIC EDUCATION COURSES IN RECREATIVE ACTIVITIES AND THE QUALITY OF LIFE

OBJECTIVE: The aim of this study is to investigate the relationship between quality of life and the participation of individuals attending public education courses in recreational activities. Material and Method: The population of the study was formed from the public education center in Afyonkarahisar. The sample group of the study consisted of individuals (176 female and 90 male) who attended various courses in the public education center in accordance with the volunteering principle. Participation in recreational activities scale and the short form of quality of life scale by World Health Organization were applied to participants. Results: Descriptive statistical methods (frequency, percentage, mean, standard deviation) were used for the analysis of the data obtained at the end of the data collection process and inferential statistical methods were used for testing the hypotheses discussed in the research. The data were analyzed in SSPS 21 package program. Pearson correlation coefficient was used to determine the relationship between the participation of recreational activities and quality of life of the study group. A significant positive correlation was found between participation in recreational activities and quality of life. When we examine the relationship between the individuals' participation in the courses and the scales, a positive meaningful relationship was found between the individuals who participated in the courses with an intention to find a job and the ones who participated in the courses in order to make use of their free time. Conclusion: It was observed that quality of life increased positively as participation in different types of recreational activities increased. It was found that the purpose of the individuals participating in public education courses was to find more jobs and to make use of their free time. Keywords: Recreational Activities, Quality of Life, Public Training Courses

SB205

Sosyal Kulüp Etkinliklerinin Rekreasyonel Açıdan Değerlendirilmesi

(KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Enis ÇOLAK[2] Özgür DİNÇER[1] Tuğba YAYLA [1] Ali ACAR[2]

[1]Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ordu.

[2]Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kocaeli.

ÖZET

Giriş ve Amaç: Günümüzde öğrencilerin boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirebilmesi için okullarımızda sosyal kulüp etkinlikleri yer almaktadır. Öğrenciler boş zamanlarını daha etkin kullanmalarına ve sosyal açıdan fayda sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Çalışmamızın amacı Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal kulüplerin yeterliliği ve boş zamanlarını değerlendirme hakkında görüş ve beklentilerinin incelenmesidir. Bu araştırmada, Kocaeli Üniversitesi'ndeki öğrencilerin sosyal kulüp etkinliklerine ne kadar katıldıkları ve sosyal kulüpleri ne kadar tercih ettikleri konusunda bilgi alınmış ve Rekreasyon hakkında bilgileri incelenmiştir.

Yöntem: Anketler gönüllülük ilkesine uygun olarak Öğrenciler tarafından cevaplandırılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından Kocaeli Üniversitesi'nde öğrenim gören 400 ayrı öğrenci yüz yüze görüşülerek yapılmıştır. Araştırmada, araştırmacı Ertan ÖZKAPTAN (2007) tarafından geliştirilen değerlendirme formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama aracı iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısım bireylere ilişkin demografik bilgiler, 5 ifadeden, ikinci bölüm de Sosyal Kulüpler hakkında görüş ve beklentilerine ilişkin 20 ifadeden oluşmaktadır. Anket Formundan elde edilen veriler Microsoft Excel programına girilmiş ve daha sonra SPSS 25 istatistiksel paket programında değerlendirilmiştir. Değerlendirme frekans ve yüzde tabloları şeklinde yapılmıştır.

Bulgular: Araştırmada elde edilen bulgular diğer çalışmalarla karşılaştırılmış, bu çalışmalarda ortaya çıkan sonuç sosyal kulüp tercihinin ilkokul ve ortaokul düzeyinde sosyal kulüp etkinliklerinin tam anlamıyla uygulanmadığı sonucu elde edilmiştir.

Sonuç: Çalışmamızda, lisans düzeyinde olup diğer çalışmalara oranla sosyal kulüp etkinliklerinin daha fazla uygulandığı sonucuna ulaşılmıştır. Kulüplerdeki etkinliklerde çoğunluk severek ve isteyerek yaptığını belirtirken bir grup öğrenci görev verilmediğini belirtmiştir. Bununda bazı sosyal kulüp etkinliklerinin kâğıt üzerinde kaldığı veya öğrencilerin pasif kaldığı konusunda bulgular elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Zaman, Sosyal Kulüpler, Rekreasyon, Üniversite, Öğrenci

RECREATIONAL EVALUATION OF SOCIAL CLUB ACTIVITIES: KOCAELI UNIVERSITY

ABSTRACT

Background and Objective: Nowadays, schools offer social club activities to help students make the best of their leisure time and develop socially. The aim of this study was to determine university students' views and expectations of social clubs and leisure time activities by eliciting information on how often they participate in those activities, which social clubs they prefer and what they think about recreational activities.

Method: The study sample consisted of 400 students of Umuttepe Campus of Kocaeli University. Face-to-face interviews were conducted with participants. Data were collected using a questionnaire developed by Ertan ÖZKAPTAN (2007). The questionnaire consists of two parts. The first part consists of 5 items on demographic characteristics while the second part consists of 20 items eliciting information on participants' views and expectations of social clubs. Data were transferred to Microsoft Excel and then analyzed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS, Version 25.0). Frequency and percentage tables were used for evaluation.

Results: The results were compared with those of other studies which report that social club preference is at primary and secondary level and that social club activities are not fully performed.

Conclusion: Our participants perform social club activities at the undergraduate level more often than reported by other studies. They mostly stated that they enjoyed the club activities whereas some stated that they were not given any tasks. This indicates that some social club activities are only on paper or that students are passive during those activities.

Keywords: Time, Social Clubs, Recreation, University, Student

Giriş

Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte birçok alanda boş zaman artışı görülmektedir. Bu durum eğitim ve öğrenim sistemine de yansımıştır. Boş zaman artışı ile birlikte sadece okullarda öğrencilere akademik bilgilerin verildiği değil, aynı zamanda ders dışı etkinliklerle öğrencilerin yetenek ve ilgi alanlarının geliştirildiği, sosyalleştikleri, bir kurum haline gelmiştir. Öğrencilerin öğrenim dışında boş zamanlarını değerlendirebilmesi için hem sosyal hem kültürel açıdan gelişmesi ve hayatta edinilecekleri role hazırlanmaları büyük önem taşımaktadır. Öğrencilerin çeşitli kulüplerin etkinliklerine katılarak ders dışı faaliyetlerine katılım sağlamaları kişisel gelişimleri açısından önem teşkil etmektedir.

Yirminci yüzyılda birçok belirleyici unsur, eğitimi, hedef ve fonksiyon yönünden değişime mecbur kılmıştır. Hızla gelişen sosyal, kültürel, ekonomik ve teknolojik gelişmeler, bilim alanındaki yeni değişimler ve buluşlar, özellikle eşitlikçi düşünceler, insan haklarındaki ilerleme, eğitimden umutların artmasına neden olmuş ve süre gelen eğitim sistemine baskı yaparak değişime zorlamıştır. Geleneksel eğitimde, öğrenciye sadece akademik bilgi ile doldurarak yalnızca zihinsel gelişime önem veren düşünce, yerini yeni bir mantaliteye bırakmıştır (Yeşilyaprak, 2006).

Eğitim kurumlarının varoluş hedeflerinden biri de öğrencileri sosyal yönden geliştirmektir. Böyle bir hedefin ortaya koyulabilmesi için fiziki ortam da dâhil olmak şartıyla eğitim kurumunun tüm unsurları ile birlikte modern bir yapıya kavuşturulması gerekir. Örneğin Kulaksızoğlu'na (1998) göre sosyal kulüpler vasıtasıyla ile öğrencilere yeni alanlar tanıtılabilir.

Eğitim kurumları yalnızca akademik bilgi ve eğitimin aktarıldığı yer değil, aynı zamanda ders dışı faaliyetlerle öğrencilerin kabiliyet ve ilgi alanlarını olgunlaştırdığı, sosyalleştikleri, olumlu tutum kazandırılmasının beklendiği kuruluşlardır (Karaküçük ve ark., 2011). Okullar, akademik öğretimin yanı sıra toplumsal aktivite ve ders dışı etkinlikleri planlayıp hayata geçirmekten de sorumludurlar. Diğer anlamda okullar, öğretim işlevini dersler, eğitim işlevini toplumsal aktiviteler ile bütünleştirerek uygulamaktadır. Öğrencinin ders dışı faaliyetlere katılımı, kabiliyetlerini geliştirebilme ve maharet kazanma fırsatı sağlamaktadır. Ders dışı aktiviteler, sosyal yaşam için o denli önemli olan ferdi ve toplumsal becerilerin gelişimine imkân sağlamakta, kendilik saygısı, özdenetim gibi olumlu ruhsal etkilerle öğrencilerin benliklerini gerçekleştirebilmelerine vasıta olmaktadır. Bu anlamda eğitim kurumlarında sanatsal, sosyal, sportif etkinlikler ve bunların etkili olarak yürütülmesi büyük önem taşımaktadır (Akar, F. ve Nayir, K. F. 2015).

Üniversite zamanları, kişilerin sadece derslerle vakit geçirerek kendilerini tam anlamıyla geliştirebilecekleri dönem değildir. Çoğu birey için üniversite zamanları, akademik, sosyal ve kültürel gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Aynı zamanda, rekreatif aktivitelerin insan yaşamının çoğu alanını (iş ve yaşam tatmini, aile yaşamını vb.) da olumlu yönde tesir etmektedir (Aslan, 2009). Bireylerin üniversite eğitimi zamanlarında elde edecekleri "rekreatif faaliyetlere katılım alışkanlıkları", hayatlarının ileriki zamanlarında da devamlılık gösterebilecektir (Aslan, 2009).

Okullar sosyalleşen ilk kurum olarak, bireylerin sosyal becerilerin geliştirilmesinde ve öğrencilerin hayata hazırlanmasında önemli bir fonksiyonu yerine getirmekle sorumludur. Bu doğrultuda sosyal kulüp çalışmalarının hedeflerine ulaşması ve etkili bir şekilde yürütülmesinin, öğrencilerin sosyal ve psikolojik olarak iyi olma haline katkısı, potansiyel ve kabiliyetlerini kullanarak kendi benliklerini gerçekleştirebilme imkânı sağlamasında eğitim ve okul idarecilerine, eğitmenlere önemli roller düştüğü söylenebilir. Bizde bu bilgiler ışığında sosyal kulüp etkinliklerinin rekreasyonel açıdan değerlendirmeyi amaçladık.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında T.C. Kocaeli Üniversitesi Umuttepe yerleşkesinde eğitim gören öğrencilerin boş zamanlarının ne kadar kısmını sosyal kulüplere ayırdığını ve beklentilerinin belirlenmesi

amaçlanmıştır. Öğrencilere toplam 400 ölçme aracı uygulanmıştır. Bunların 186 tanesi kadın öğrenci ve 214 tanesi erkek öğrencide uygulanmıştır. Araştırma uygulaması, gönüllülük ilkesine uygun olarak ve yüz yüze olarak cevaplandırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacı Ertan ÖZKAPTAN (2007) tarafından geliştirilen değerlendirme formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm bireylere ilişkin demografik bilgilerden oluşmaktadır. Anket formunun ikinci bölümünde Özkaptan (2007) tarafından geliştirilen 20 maddelik "Okullardaki Sosyal Kulüplerin Rekreasyonel Açıdan Değerlendirme Anket Formu" kullanılmıştır. Anket soruları ölçek oluşturmadığından ve sorular tek tek değerlendirildiğinden güvenirlik ve geçerlik çalışmalarına gerek duyulmamıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler, araştırmacı tarafından Kocaeli Üniversitesi Umuttepe yerleşkesinde eğitim gören ve gönüllü olan öğrencilere anket formu uygulanarak toplanmıştır. Anketler, yansız ve rastgele belirlenen öğrencilere dağıtılmıştır.

Anket uygulaması yapılmadan önce gerekli izinler alınmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amaçları ve içeriği hakkında bilgilendirilmiştir. Her uygulama 10 dakika süresince devam etmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada Sosyal Kulüplerin Rekreasyonel Açıdan Değerlendirilmesi anket formuyla elde edilen veriler Microsoft Excel programına girilmiş daha sonra SPSS 25 (Statistical Package for the Social Sciences) istatistiksel paket programında frekans(n) yüzde(%) analizi olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı istatistiklerini gösteren tablo.

	Değişkenler	**n**	**%**
Yaş	19	8	2,0
	20	72	18,0
	21	85	21,3
	22	85	21,3
	23	66	16,5
	24	73	18,3
	25	11	2,8
Cinsiyet	Erkek	214	53,5
	Kadın	186	46,5
Ailenizin Gelir Düzeyi	500-1000 TL	3	0,8
	1001-1500 TL	0	0
	1501-2000 TL	4	1,0
	2001 TL ve üzeri	393	98,3
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	28	7,0
	Ortaokul	96	24,0
	Lise	183	45,8
	Lisans	82	20,5
	Lisans Üstü	11	2,8
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	23	5,8
	Ortaokul	62	15,5
	Lise	168	42,0

	Lisans	128	32,0
	Lisans Üstü	19	4,8

Tablo 2. Katılımcıların "Okulunuzda Hangi Sosyal Kulüpler Olduğunu Biliyor Musunuz?" Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	%
Evet	214	53.5
Hayır	186	46.5
Toplam	400	100.0

Tablo 3. Katılımcıların / Ziyaretçilerin "Hangi Sosyal Kulübe Üye Olduğunuzu Biliyor Musunuz? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	%
Evet	264	66,0
Hayır	136	34,0
Toplam	400	100.0

Tablo 4. Katılımcıların "Bulunduğunuz Sosyal Kulübe Kendi İsteğinizle Mi Üye Oldunuz? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	%
Evet	260	65
Hayır	140	35
Toplam	400	100.0

Tablo 5. Katılımcıların / Ziyaretçilerin "Bulunduğunuz Sosyal Kulübe Nasıl Üye Oldunuz? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	%
Bilmiyorum	78	19,5
Öğretmenimin yönlendirmesi ile	113	28,2
Arkadaşlarımın yönlendirmesi ile	108	27,0
Kendi isteğimle	101	25,3
Toplam	400	100,0

Tablo 6. Katılımcıların "Hangi Alanla İlişkili Bir Kulübe Üye Olmak İsterdiniz? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	%
Çevre-İnsanlık	102	25,5
Bilim-Fen-Teknoloji	69	17,3
Kültür-Sanat	99	24,8
Spor	130	32,5
Toplam	400	100,0

Tablo 7. Katılımcıların "Üyesi Olduğunuz Sosyal Kulübe Katılım Amacınız Nedir? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	%
Boş vakitlerimi değerlendirmek	119	29,8
Arkadaşlarımla beraber olmak	120	30,0
Sevdiğim işi yapabilmek ve bu alandaki yenilikleri öğrenmek	58	14,5
Bir amacım yok	46	11,5
Herhangi bir kulübe üye değilim	57	14,2
Toplam	400	100,0

Tablo 8. Katılımcıların "Üyesi Olduğunuz Sosyal Kulüpte Düzenli Aralıklarla Toplantı/Etkinlik Yapar Mısınız? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	%
Evet	214	53,5
Hayır	186	46,5
Toplam	400	100,0

Tablo 9. Katılımcıların "Üye Olduğunuz Kulüpte Ne Sıklıkta Toplantı/Etkinlik Yapılır? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	%
Haftada 2 saat	132	33,0
2 Haftada bir 2 saat	112	28,0
Ayda Bir 2 saat	55	13,8
Hiç Yapılmadı	101	25,3
Toplam	400	100,0

Tablo 10. Katılımcıların "Yaptığınız Toplantı/Etkinlik Sayısı Ve Bunların Süreleri Sizce Yeterli Midir? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	%

Evet	214	53,5
Hayır	186	46,5
Toplam	400	100,0

Tablo 11. Katılımcıların "Kulübünüzdeki Toplantı/Etkinlik Sayı Ve Sürelerinin Ne Kadar Olmasını İsterdiniz? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	**%**
Haftada 2 saat	198	49,5
2 Haftada bir 2 saat	89	22,3
Ayda Bir 2 saat	35	8,8
Yeterli buluyorum	78	19,5
Toplam	400	100,0

Tablo 12. Katılımcıların "Sizce Sosyal Kulübünüzün Faaliyetleri İçin Okulunuzda Bulunan Fiziki Mekânlar Ve Araç-Gereç Yeterli Midir? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	**%**
Evet	224	56,0
Hayır	176	44.0
Toplam	400	100,0

Tablo 13. Katılımcıların "Sizce Okul Yönetimi Ve Öğretmenler Sosyal Kulüp Etkinliklerine Yeteri Kadar Destek Oluyorlar Mı? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	**%**
Evet	218	54,5
Hayır	182	45,5
Toplam	400	100,0

Tablo 14. Katılımcıların "Üyesi Olduğunuz Sosyal Kulübün Amaçlarını Ve Size Sağlayacağı Faydaları Biliyor Musunuz? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	**%**
Evet	232	58.0
Hayır	168	42.0
Toplam	400	100,0

Tablo 15. Katılımcıların "Üyesi Olduğunuz Sosyal Kulüple İlgili Bir Göreviniz Var Mı Ve Bununla İlgili Etkinlik Yapıyor Musunuz? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	**%**

Görevim yok	176	44.0
Görevim var ama bununla ilgili hiç etkinlik yapmadım	96	24,0
Görevim var ve bununla ilgili etkinlikler yapıyorum	128	32,0
Toplam	400	100,0

Tablo 16. Katılımcıların "Üyesi Olduğunuz Kulüple İlgili Faaliyet Ve Görevlerinizi Ne Duygularla Yaparsınız? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	**%**
Severek ve isteyerek yapıyorum çünkü zaten ilgi alanım	145	36,3
Sadece sorumluluğum olduğu için yapıyorum	88	22,0
Danışman öğretmenimin yönlendirmesiyle istemeyerek yapıyorum çünkü ilgimi çekmiyor	24	6,0
Görev almadım/verilmedi	143	35,8
Toplam	400	100,0

Tablo 17. Katılımcıların "Sizce Kulübünüzdeki Danışman Öğretmenleriniz İhtiyaçlarınıza Cevap Verecek Yeterlilikte Midir? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	**%**
Evet	224	56,0
Hayır	176	44,0
Toplam	400	100,0

Tablo 18. Katılımcıların "Sizce Sosyal Kulüp Faaliyetleri Ve Bununla İlgili Yıllık Planlardaki Kararlar Ne Derece Uygulanabiliyor? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	**%**
Tamamı uygulanıyor	58	14,5
Büyük bir kısmı uygulanabiliyor	150	37,5
Çok az kısmı uygulanabiliyor	88	22,0
Hiç uygulanmıyor	104	26.0
Toplam	400	100,0

Tablo 19. Katılımcıların "Sosyal Kulüp Etkinlikleri Okulunuzda Amacına Ulaşıyor Ve Sizi Memnun Ediyor Mu? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	**%**

Evet	232	58,0
Hayır	168	42,0
Toplam	400	100,0

Tablo 20. Katılımcıların "Sosyal Kulüp Etkinliklerinin Amacına Tam Olarak Ulaşabilmesi İçin Neler Yapılabilir? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	%
Kulüpler daha detaylı tanıtılabilir	160	40,0
Toplantı/Etkinlik sayı ve süreleri arttırılabilir	167	41,8
Yapılan faaliyetler notla değerlendirilse ve ortalamaya etki etse, daha çok ilgi çekebilir	26	6,5
Aile ve diğer öğretmenlerin de katılımıyla bu faaliyetler daha verimli olur	12	3,0
Kulüp seçiminde öğretmen ya da yönetimden çok, öğrencinin isteği etkili olmalıdır	35	8,8
Toplam	400	100,0

Tablo 21. Katılımcıların / "Okulunuzdaki Sosyal Kulüplerden Hangisine Üyesiniz? "Sorusuna Vermiş Oldukları Yanıtların Dağılımlarını Gösteren Tablo.

	n	%
Spor Kulübü	142	35,5
Gezi Kulübü	59	14,8
Kültür ve Edebiyat Kulübü	106	26,5
Yeşilay Kulübü	1	,3
Bilim fen ve Teknoloji Kulübü	32	8,0
Herhangi bir kulübe üye değilim	60	15,0
Toplam	400	100,0

Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya 214 erkek (%53,5) 186 kadın(%46,5) katılmıştır. Katılımcıların çoğu sosyal kulüplere, boş vakitlerini değerlendirmek ve arkadaşları ile vakit geçirmek için üye olduklarını söylemişlerdir. Sosyal kulüplerde yeteri kadar etkinlik yaptıklarını, yeterliliği konusunda çoğunluk haftada iki saat veya iki haftada iki saat cevaplarını vermiştir. Kulüp etkinlikleri için birbirine çok yakın bulgular elde edilmiştir. Katılımcıların %56sı kulüp araç gereçlerini, okul yönetimini ve öğretmenlerin desteğini yeterli bulurken, %44ü yeterli bulmadığının cevabını vermişlerdir. Kulüplerdeki etkinliklerde çoğunluk severek ve isteyerek yaptığını söylerken bir grup öğrenci görev verilmediğini belirtmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda bazı sosyal kulüp etkinliklerinin kâğıt üzerinde kaldığı veya öğrencilerin pasif kaldığı sonucu ortaya çıkmıştır. Etkinliklerin uygulanmasında büyük bir kısmı uygulanıyor cevabını vermiş, sosyal kulüplerin amacına ulaştığı konusunda çoğunluk evet cevabını vermiştir. Sosyal kulüplerin amacına tam anlamıyla ulaşabilmesi için verilen öğrenci görüşleri, kulüplerin daha detaylı tanıtılması ve etkinlik sürelerinin arttırılması olmuştur. Öğrenciler çoğunluk olarak spor kulübü, kültür edebiyat kulübü ve gezi kulübüne üye oldukları cevaplarını vermişlerdir.

Özkaptan, (2007) yaptığı çalışmada anketin genel oranları okullarda öğrencilerin kulüp görevi olmadığı ve öğrenci sosyal kulüplerinde büyük çoğunlukla öğrencilere görev verilmemiş veya öğrenci verilen görevi bilmiyor ya da görev almış fakat bu görevle ilgili faaliyet yapmamış sonucu ortaya çıkmıştır. Bu çalışma yaptığımız çalışmada elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir.

Eminoğlu, 2011 yaptığı çalışmada Öğrencilerin, öğrenci kulübü aktivitelerinin boş zamanların değerlendirilmesindeki rolüne ilişkin görüşleri incelenmiştir. Genel olarak öğrenciler kulüp çalışmalarının, boş zamanların değerlendirilmesinin sağladığı yararları öğrettiği, zamanın daha verimli kullanılmasına katkı sağladığı, daha düzenli çalışmayı sağladığı, farklı alanlarda başarılı olunabileceğini öğrettiği, boş zamanların farklı etkinliklerle nasıl değerlendirilebileceğini öğrettiği, yapılan etkinliklerle kulübün çalışma alanıyla ilgili geniş bilgi sahibi olunmasını sağladığı, boş zamanlarda yapılabilecek sanatsal, sportif, kültürel vb. bir beceri kazandırdığı, daha önce boş zamanlarda yapılan sanatsal, sportif, kültürel vb. bir beceriyi geliştirmeyi sağladığı, öğrencinin kendine olan güvenini artırdığı, hayal gücünü geliştirdiği, yaratıcılığı geliştirdiği, arkadaşlar ve çevre ile daha iyi iletişim kurmayı sağladığı, öğrencinin kendini daha iyi tanımasını sağladığı, öğrenciyi derslerin yoğun temposundan uzaklaştırarak dinlenmesini sağladığı, severek seçilen bir etkinlikle uğraşmayı sağladığı, eğlenceli vakit geçirmeyi sağladığı ve boş zamanların en iyi şekilde değerlendirilmesini sağladığı sonucuna varmışlardır. Yaptığımız araştırma sonucunda bu çalışma ile sosyal kulüplerin öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmesi bulguları ile paralellik göstermektedir.

Eroğlu, (2008) Yaptığı çalışmada okul idarecileri, öğretmenler, öğrenciler ve aileler kulüpler hakkında yeterli bilgiye sahip değildir. Bu sorunun çözümü için, öğretmenlere ve okul idarecilerine kulüplerle ilgili hizmet içi eğitimin verilmesi, bu konuda çevredeki profesyonel kişilerden yararlanılması, okul panolarında kulüplerin etkinliklerini gösteren fotoğraf ve yazıların sergilenmesi, ailelerin toplantılarla bu konuda bilgilendirilmesi ve aktivitelere katılması öngörülmektedir. Bu çalışmada ki sonuçlar bizim çalışmamızdaki kulüplerin daha detaylı tanıtılması gerektiği bulguları ile paralellik göstermektedir.

Eroğlu'nun (2008) yaptığı araştırmada, okullarda sosyal kulüplerin genellikle öğrenci ihtiyaçlarına ve çevre şartlarına göre belirlenmediği, sosyal kulüplerin büyük ölçüde uygulanmada zayıf kaldığı görülmüştür. Yiğit'in (2008) yaptığı araştırma da bu durumu destekleyerek, kulüplerin planlanması, yürütülmesi ve denetlenmesinden sorumlu kişilerin ve sosyal etkinlikler kurulunun tam olarak işlevlerini yerine getirmediğini tespit etmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Eroğlu, (2008) yaptığı çalışmada kulüp çalışmaları büyük oranda kağıt üstünde kalmaktadır. Bu çalışmaların gerçek anlamda gerçekleştirilebilmesi için, etkinliklerin öğrencilerin ilgisini çekecek şekilde ve günlük hayatlarına ilişkin olarak planlanması, denetleme yapan kişilerin ve yöneticilerin de aktivitelere katılarak aktiviteleri yerinde denetlemesi, aktivitelerin ders dışı zamanlarda yapılması, kulüp aktivitelerinin yıl içinde belli zamanlarda uygulanması, önerilerinde bulunulduğu görülmektedir.

Eminoğlu'nun (2011) yaptığı araştırma sonuçları; öğrenci algılarına göre yönetici ve öğretmenlerin öğrenci kulübü etkinliklerini amacına uygun olarak gerçekleştirdiğini göstermiştir. Yapılan bu araştırmada ise öğrenci kulüp etkinliklerinin yönetmeliğe uygun yürütüldüğü zaman temel becerileri geliştirmede daha etkili olabileceği ortaya çıkarılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular yaptığımız çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin okullarındaki sosyal kulüpleri bildiklerine dair bulgularda hemen hemen yakın sonuçlar elde edilmiştir. Çoğunluk olarak bilinmemesinin nedenleri arasında kulüplerin daha detaylı tanıtılması gerektiği ile ilişkili bulgular elde edilmiştir. Katılımcıların çoğu sosyal kulüplere, boş vakitlerini değerlendirmek ve arkadaşları ile vakit geçirmek içi üye olduklarını belirtmişlerdir. Sosyal kulüplerde yeteri kadar etkinlik yaptıklarına dair görüş bildirip, yeterliliği konusunda haftada iki saat veya iki haftada iki saat bulguları elde edilmiştir. Kulüp etkinlikleri için araç gereçleri yeterli bulmuş, okul yönetimi ve öğretmenlerin yeteri desteği sağladığını belirtmişlerdir. Sosyal kulüplerde çoğunluk görevlerini severek ve isteyerek yaptıklarını belirtmiş, etkinliklere katıldıklarını söylemişlerdir. Etkinliklerin uygulanmasında büyük bir kısmı uygulanıyor cevabını vermiş, sosyal kulüplerin amacına ulaştığı konusunda çoğunluk evet olarak cevap vermiştir. Sosyal kulüplerin amacına tam anlamıyla ulaşabilmesi için verilen öğrenci görüşleri, kulüplerin daha detaylı tanıtılması ve etkinlik sürelerinin arttırılması olmuştur. Öğrenciler çoğunluk olarak spor kulübü,

kültür edebiyat kulübü ve gezi kulübüne üye olduklarını belirtmişlerdir. Sosyal kulüplere üye olmayan azınlık öğrenci sayısının nedeni ise kulüplerin daha detaylı tanıtılmasıyla ile ilişkili bulgulara rastlanmıştır.

Öğrencilerin sosyal kulüplere nasıl üye olduklarına dair kendi isteği ile veya arkadaşlarının yönlendirmesi ile bulguları elde edilmiştir. Spor, kültür sanat ve çevre ile ilgili kulüplere üye olma istekleri boş zamanlarını değerlendirme ve arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmek ile ilişkili sonuç ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların sosyal kulüplerin amaçlarını ve sağlayacağı faydaları bildiklerine dair çoğunluk evet demiştir, fakat kulüplerdeki görevlerinde görevleri olmadıklarını ve görevi olduğu halde herhangi bir etkinliğe katılmadıklarını belirtmişlerdir.

Kulüplerdeki etkinliklerde çoğunluk severek ve isteyerek yaptığını belirtirken bir grup öğrenci görev verilmediğini belirtmiştir. Bununda bazı sosyal kulüp etkinliklerinin kâğıt üzerinde kaldığı veya öğrencilerin pasif kaldığı konusunda bulgular elde edilmiştir.

Sosyal kulüpler günümüzde öğrencilerin öğrenimden sonraki hayatlarına daha kolay adapte olup toplumda daha kolay yer edinebilme, sosyal çevre ve boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirerek yeteneklerinin, kişiliklerinin gelişimi açısından artık daha çok önemli hale gelmiştir. Bu yüzden sosyal kulüplere ve etkinliklerine gerekenden daha fazla destek ve önem verilmelidir.
Okullarda sosyal kulüplerin daha detaylı tanıtılması ve bu konuda yeteri kadar bilgi sahibi kişilerin öğrencileri bilgilendirmesi gerekmektedir.
Sosyal kulüp etkinliklerinin daha çok öğrenciye uygun şekilde tasarlanması ve öğrencilerle fikir alışverişinde bulunmasına gereksinim vardır. Böylelikle uygulamalarda görev alamayan öğrencilerde etkinliklere aktif bir şekilde katılabileceklerdir.
Sosyal kulüplerin desteklenmesinde okul yönetiminin ve öğretmenlerin daha fazla rol alması ve öğrencilerin teşvik edilmesi önemlidir.

Kaynaklar

Akar, F. & Nayir, K. F. (2015). Eğitim kurumlarındaki sosyal kulüplerin etkililiğinin incelenmesi: Uygulamada değişim ihtiyacı. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 5(2), 167-186.
Aslan N. (2009). An examination of family lesiure and family satisfactiom among traditional Turkish families. Journal of Leisure Research. 41 (2), 157–176.
Eminoğlu, E. (2011) Boş Zamanların Değerlendirilmesinde İlköğretim Okullarındaki Öğrenci Kulüplerinin Yeri.Ankara İl Denetmenliği Başkanlığı Arşiv. Ankara.

Eroğlu, E. (2008). İlköğretim Okullarındaki Sosyal Kulüp Çalışmalarında Karşılaşılan Sorunlar Ve Çözüm Önerileri Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması Ve Ekonomisi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi Ankara.

Karaküçük, S., Akgül, M., Özdemir, S., Yenel, F., ve Gürbüz, B. (2011). Türk Toplumunun Boş Zaman Değerlendirme Profili: Ankara İli Örneği. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.
Kulaksızoğlu, A. (1998). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
Özkaptan, E. (2007). Okullardaki Sosyal Kulüp Etkinliklerinin Rekreasyonel Açıdan Değerlendirilmesi. (Adapazarı Ortaöğretim Kurumları). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
Yesilyaprak, B., 2006, "Eğitimde Rehberlik Hizmetleri", Nobel Yay. Dag., Ankara 145.
Yiğit, N. (2008). Ortaöğretim kurumlarında uygulanan öğrenci kulüplerinin değerlendirilmesi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez

SB295

REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILAMAMA NEDENLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

***[1]Gözde Yetim*, [1]Tülin Arslanboğa**

[1]Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Muş

Email : *gozdeey03@hotmail.com, tlnarsbg12@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to investigate the differentiation of demographic characteristics of the factors preventing the participation of employees in recreational activities in Bingol Provincial Directorate of Youth and Sports. The research data were collected from Bingol province by using convenience sampling method. The research participants consisted of 75 people working in Bingol Provincial Directorate of Youth and Sports. Frequency and percentage analyzes were applied to the data obtained in SPSS 23 package program. In addition, Kruskall Wallis and Mann Whitney U test were used to determine the differentiation of the factors preventing participation in recreational activities according to the demographic characteristics of the participants. The factors that prevented participation in recreational activities showed a significant difference ($p<0,01$) according to gender, graduation department, hobby, duty year and income status, but not a significant difference according to age and marital status ($p>0,05$). As a result, it can be said that the factors that prevent participants from participating in recreational activities according to demographic characteristics are facility and lack of information.

Keywords: Leisure, reasons for non-participation, recreation

Giriş

Günümüzün gelişen teknolojisi sayesinde bireylerin boş zamanlarında artış meydana gelmektedir. Dolayısıyla bu artış göz önünde bulundurulduğunda, boş zamanın önemine vurgu yapmak gerekmektedir. Bu bağlamda, en genel şekli ile boş zaman; hayatın gerekliliklerinin yerine getirilmesinden sonra arta kalan zaman olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 1995). Boş zamanın çalışma süresinin dışında kalan zaman olması, kişilerin çalışma süreleri ile boş zamanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, kişilerin çalışma süreleri arttıkça boş zamanlarının azalmakta, çalışma süreleri azaldıkça boş zamanlarının artmakta olduğu ifade edilebilir (Demir ve Demir, 2006).

Temelinde dinlenme, eğlenme ve gelişim içeren rekreatif aktiviteler, bireylerin çalışma dışında kalan zamanlarında bir yenilenme süreci yaratarak yaşamın önemli bir parçası haline gelmektedir (Özşaker, 2012). Fakat, bireyler yaşamları için böylesine önemli hale gelen rekreatif aktivitelere çeşitli sebepler nedeniyle katılım gösterememektedirler. Gürbüz ve Karaküçük (2007) rekreatif aktivitelere katılımın bu olumlu katkılarına rağmen bireylerin değişik sebepler nedeniyle kendileri için oldukça önemli olan bu tür aktivitelere katılmadıklarını ya da çeşitli engeller nedeniyle katılamadıklarını belirtmektedirler.

Crawford ve Godbey (1987) boş zamana katılım engellerini üç ana kategoriye ayıran model geliştirmiştir. Bu modele göre, bireyin boş zaman aktivitelerine katılımı (a) bireysel (intrapersonal), (b) bireylerarası ve (c) yapısal (structural) faktörlerce engellenir. Modeldeki bireysel faktörler, bireyin psikolojik durumu ve tutumlarıdır. Örneğin, bireyin beceri düzeyini algılaması, aktiviteye ilişkin tutumu ve aktivitenin uygunluğunun algılanması durumu bu faktöre içinde ele alınabilecek örneklerdendir. Bireylerarası faktörler ise bireylerarası etkileşimin veya bireylerin arasındaki ilişkinin sonucu olup, aktiviteye katılmak için bir eş, dost veya arkadaş bulmak, para ve zaman gibi faktörler bu faktör için verilebilecek örneklerdendir. Yapısal faktör ise, boş zaman tercihi ile katılım arasındaki iletişimi ifade eder. Örneğin, ulaşım, tesislerin kalitesi ve erişilebilirliği bireyin karşılaşabileceği yapısal engellerdir (Gürbüz ve Karaküçük, 2007).

Boş zamanların etkili ve verimli bir biçimde değerlendirilmesi gelişmiş ve gelişmekte olan tüm ülkelerde üzerinde en çok durulan ve önem verilen ortak amaçlardandır (Erken, 2008). Bu doğrultuda, bu çalışmanın amacı; Bingöl ili Gençlik Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının boş zamanlarında rekreatif etkinliklere katılmalarının önündeki engellerin demografik özelliklere göre farklılaşma durumunu incelemektir.

Yöntem

Araştırma verileri olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Kolayda örnekleme; kolayca ulaşılabilir birimlerin seçilmesiyle örneklemin oluşturulması olup (Özmen, 2006), bu örneklemede sadece ulaşılabilir birimler örnekleme dahil edilir (Gegez, 2007). Araştırmanın örneklemini Bingöl ili Gençlik ve Spor Müdürlüğü'nde çalışan 110 kişiden, 75 kişi örneklemi oluşturmaktadır. Anket uygulanmadan önce gerekli izinler alınıp, gönüllü olan katılımcılara çalışma ile ilgili gerekli bilgiler verilerek anketin cevaplanması istenmiştir. Araştırmada kullanılan anket 2 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların rekreatif etkinliklere katılımlarını engelleyen faktörleri belirlemek amacıyla "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18" (Gürbüz vd., 2012) yer alırken, ikinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin birtakım sorular bulunmaktadır.

Elde edilen verilerin analizi SPSS23 programında yapılmış olup, normallik testi sonucunda verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, demografik değişkenler arasındaki farkı tespit etmek amacıyla ikili değişkenler için Mann Whitney U, üçlü değişkenler için ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. İstatiksel olarak anlamlı fark çıkan faktörlerde, hangi alt gruplar arasında farklılaşma olduğunu belirlemek amacıyla tekrar Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçeğin toplam güvenirliği ,82 olarak hesaplanmıştır.

Araştırma katılımcılarına ilişkin birtakım demografik özellikler Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Araştırma katılımcıları

Değişkenler		**N**	**%**
Yaş	18-30	32	42,7
	31-60	43	57,3
Cinsiyet	Kadın	13	17,3
	Erkek	62	82,7
Mezun olunan fakülte/Y.O.	BESYO/SBF	32	42,7
	Diğer	43	57,3
Medeni durum	Bekar	31	41,3
	Evli	44	58,7
Hobi	Var	40	53,3
	Yok	35	46,7
Meslek yılı	3 yıl veya daha <	18	24,0
	4-5 yıl	18	24,0
	6-7 yıl	22	29,3
	8 yıl ve daha >	17	22,7

Gelir durumu	3000 TL veya daha <	28	37,3
	3001-4000 TL	28	37,3
	4001 TL ve daha >	19	25,3

Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında, katılımcıların rekreatif etkinliklere katılamama nedenlerinin demografik özelliklere göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları tablolar halinde verilmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U test sonuçları

	Cinsiyet	**n**	**Sıra ort.**	**Sıra top.**	**U**	**P**
Bireysel Psikoloji	Kadın	13	40,04	520,50	376,500	,706
	Erkek	62	37,57	2329,50		
Bilgi Eksikliği	Kadın	13	44,15	574,00	323,000	,259
	Erkek	62	36,71	2276,00		
Tesis	Kadın	13	49,04	637,50	259,500	**,042***
	Erkek	62	35,69	2212,50		
Arkadaş Eksikliği	Kadın	13	41,00	533,00	364,000	,581
	Erkek	62	37,37	2317,00		
Zaman	Kadın	13	40,27	523,50	373,500	,675
	Erkek	62	37,52	2326,50		
İlgi Eksikliği	Kadın	13	32,08	417,00	326,000	,275
	Erkek	62	39,24	2433,00		

Araştırma katılımcılarının rekreatif etkinliklere katılamama nedenlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumuna ilişkin Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda tesis faktöründe kadınların lehine anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların yaş değişkenine göre Mann Whitney U test sonuçları

	Yaş	**n**	**Sıra ort.**	**Sıra top.**	**U**	**P**
Bireysel Psikoloji	18-30	32	39,63	1268,00	636,000	,571
	31-60	43	36,79	1582,00		

Bilgi Eksikliği	18-30	32	42,09	1347,00	557,000	,158
	31-60	43	34,95	1503,00		
Tesis	18-30	32	43,30	1385,50	518,500	,067
	31-60	43	34,06	1464,50		
Arkadaş Eksikliği	18-30	32	42,16	1349,00	555,000	,149
	31-60	43	34,91	1501,00		
Zaman	18-30	32	38,25	1224,00	680,000	,931
	31-60	43	37,81	1626,00		
İlgi Eksikliği	18-30	32	43,20	1382,50	521,500	,071
	31-60	43	34,13	1467,50		

Araştırma katılımcılarının rekreatif etkinliklere katılamama nedenlerinin yaş değişkenine göre farklılaşma durumuna ilişkin yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların mezun olunan fakülte/Y.O. değişkenine göre Mann Whitney U test sonuçları

	Mezun olunan fakülte/Y.O.	**n**	**Sıra ort.**	**Sıra top.**	**U**	**P**
Bireysel Psikoloji	BESYO/SBF	32	39,27	1256,50	647,500	,659
	Diğer	43	37,06	1593,50		
Bilgi Eksikliği	BESYO/SBF	32	44,16	1413,00	491,000	**,034***
	Diğer	43	33,42	1437,00		
Tesis	BESYO/SBF	32	44,92	1437,50	466,500	**,017***
	Diğer	43	32,85	1412,50		
Arkadaş Eksikliği	BESYO/SBF	32	39,83	1274,50	629,500	,526
	Diğer	43	36,64	1575,50		
Zaman	BESYO/SBF	32	37,27	1192,50	664,500	,798
	Diğer	43	38,55	1657,50		
İlgi Eksikliği	BESYO/SBF	32	38,91	1245,00	659,000	,753
	Diğer	43	37,33	1605,00		

Araştırma katılımcılarının rekreatif etkinliklere katılamama nedenlerinin mezun oldukları fakülteye/yüksekokula göre farklılaşma durumuna ilişkin Mann Whitney U testi uygulanmış olup, bilgi eksikliği ve tesis faktöründe istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, her iki faktörde de BESYO/SBF mezunlarının ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre Mann Whitney U test sonuçları

	Medeni durum	**n**	**Sıra ort.**	**Sıra top.**	**U**	**P**
Bireysel Psikoloji	Bekar	31	38,91	1089,50	548,500	,427
	Evli	44	34,97	1538,50		
Bilgi Eksikliği	Bekar	31	40,57	1136,00	502,000	,185
	Evli	44	33,91	1492,00		
Tesis	Bekar	31	38,50	1078,00	560,000	,513
	Evli	44	35,23	1550,00		
Arkadaş Eksikliği	Bekar	31	40,18	1125,00	513,000	,229
	Evli	44	34,16	1503,00		
Zaman	Bekar	31	37,70	1055,50	582,500	,694
	Evli	44	35,74	1572,50		
İlgi Eksikliği	Bekar	31	37,16	1040,50	597,500	,828
	Evli	44	36,08	1587,50		

Araştırma katılımcılarının rekreatif etkinliklere katılamama nedenlerinin medeni durumlarına göre farklılaşma durumuna ilişkin Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, faktörlerde katılımcıların medeni durumlarına ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

Tablo 6. Katılımcıların hobi değişkenine göre Mann Whitney U test sonuçları

	Hobi	**n**	**Sıra ort.**	**Sıra top.**	**U**	**P**
Bireysel Psikoloji	Var	40	38,96	1558,50	661,500	,677
	Yok	35	36,90	1291,50		
Bilgi Eksikliği	Var	40	37,75	1510,00	690,000	,915

	Yok	35	38,29	1340,00		
Tesis	Var	40	41,66	1666,50	553,500	,116
	Yok	35	33,81	1183,50		
Arkadaş Eksikliği	Var	40	45,35	1814,00	406,000	**,002***
	Yok	35	29,60	1036,00		
Zaman	Var	40	40,24	1609,50	610,500	,334
	Yok	35	35,44	1240,50		
İlgi Eksikliği	Var	40	40,03	1601,00	619,000	,383
	Yok	35	35,69	1249,00		

Araştırma katılımcılarının rekreatif etkinliklere katılamama nedenlerinin herhangi bir hobiye sahip olanlara göre farklılaşma durumuna ilişkin Mann Whitney U testi uygulanmış olup, arkadaş eksikliği faktöründe istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Buna göre, boş zamanlarında bir hobi ile uğraşan bireylerin ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların görev yılı değişkenine göre Kruskal Wallis test sonuçları

	Meslek yılı	**n**	**Sıra ort.**	**sd**	**χ2**	**P**	**Anlamlı farklılık**
Bireysel Psikoloji	3 yıl veya daha < (1)	18	45,83	3	8,304	**,040***	**1 – 3**
	4 – 5 yıl (2)	18	38,28				**4 – 3**
	6-7 yıl (3)	22	27,73				
	8 yıl veya > (4)	17	42,71				
Bilgi Eksikliği	3 yıl veya daha < (1)	18	47,06	3	6,146	,105	
	4 – 5 yıl (2)	18	39,86				
	6-7 yıl (3)	22	35,59				
	8 yıl veya > (4)	17	29,56				

Tesis	3 yıl veya daha < (1)	18	48,72	3	9,864	**,020***	**1 – 3**
	4 – 5 yıl (2)	18	42,75				**1 – 4**
	6-7 yıl (3)	22	29,27				**2 - 3**
	8 yıl veya > (4)	17	32,91				
Arkadaş Eksikliği	3 yıl veya daha < (1)	18	36,72	3	,891	,828	
	4 – 5 yıl (2)	18	36,47				
	6-7 yıl (3)	22	41,64				
	8 yıl veya > (4)	17	36,26				
Zaman	3 yıl veya daha < (1)	18	38,39	3	,252	,969	
	4 – 5 yıl (2)	18	39,86				
	6-7 yıl (3)	22	36,55				
	8 yıl veya > (4)	17	37,50				
İlgi Eksikliği	3 yıl veya daha < (1)	18	41,50	3	,836	,841	
	4 – 5 yıl (2)	18	35,08				
	6-7 yıl (3)	22	38,18				
	8 yıl veya > (4)	17	37,15				

Araştırma katılımcılarının rekreatif etkinliklere katılamama nedenlerinin görev yılı değişkenine göre farklılaşma durumuna ilişkin Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, bireysel psikoloji ve tesis faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi alt gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla tekrar Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Buna göre, bireysel psikoloji faktöründe 3 yıl veya daha az görev yapan bireyler ile 8 yıl veya daha fazla görev yapan bireylerin 6-7 yıl arası görev yapan bireyler arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Ayrıca, tesis faktöründe 3 yıl veya daha az görev yapan bireylerin 6-7 yıl arası ve 8 yıl veya daha fazla görev yapan bireylere göre anlamlı farklılık çıkarken, 4-5 yıl arası görev yapan bireylerin 6-7 yıl arası görev yapan bireylere göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır.

Araştırma katılımcılarının rekreatif etkinliklere katılamama nedenlerinin gelir durumu değişkenine göre farklılaşma durumuna ilişkin uygulanan Kruskal Wallis testi sonucunda, bilgi eksikliği ve tesis faktöründe istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Buna göre bilgi eksikliği faktöründe, 3000 TL veya daha az gelir ile 3001-4000 TL gelire sahip olan bireylerin, 4001 veya daha fazla gelire sahip olan bireyler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Tesis faktöründe ise, 3001-4000 TL gelire sahip olan bireyler ile 4001 veya daha fazla gelire sahip olan bireyler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır.

Tablo 8. Katılımcıların gelir durumuna göre Kruskal Wallis test sonuçları

	Gelir durumu (TL)	n	Sıra ort.	sd	χ2	P	Anlamlı farklılık
Bireysel Psikoloji	3000 ve daha <	28	36,16	2	,799	,671	
	3001- 4000	28	40,86				
	4001 ve >	19	36,50				
Bilgi Eksikliği	3000 ve daha <	28	43,04	2	10,044	**,007****	**1-3**
	3001- 4000	28	42,18				**2-3**
	4001 ve >	19	24,42				
Tesis	3000 ve daha <	28	38,88	2	6,060	,048*	**2-3**
	3001- 4000	28	43,82				
	4001 ve >	19	28,13				
Arkadaş Eksikliği	3000 ve daha <	28	36,61	2	,318	,853	
	3001- 4000	28	39,77				
	4001 ve >	19	37,45				
Zaman	3000 ve daha <	28	40,61	2	,897	,639	
	3001- 4000	28	37,70				
	4001 ve >	19	34,61				
İlgi Eksikliği	3000 ve daha <	28	38,84	2	,082	,960	
	3001- 4000	28	37,80				
	4001 ve >	19	37,052				

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada boş zaman engellerine ilişkin faktörlerden tesis faktöründe cinsiyete göre kadınların lehine farklılaşma durumu ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla, özellikle kadınlar tesislerin ihtiyaca karşılık vermemesi sebebiyle boş zaman faaliyetlerine katılım gösterememektedir. Benzer şekilde, Özşaker (2012) boş zamanları engelleyen faktörlerden bireysel psikoloji, bilgi eksikliği ve zaman faktörlerinde kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulmuştur. Bunun yanında, Hudson (2000) çalışmasında, boş zaman faaliyetlerine katılmada kadınların erkeklere oranla daha fazla engelle karşılaşmakta olduğunu belirtmiştir. Waren (1990) da boş zaman faaliyetlerine katılmada, kadınların erkeklere kıyasla daha az fırsat ve olanağa sahip olduğunu, bunun da kadının toplumdaki yerinden kaynaklandığını belirtmiştir.

Çalışma sonucunda katılımcıların Besyo/SBF mezunlarının rekreatif aktivitelere katılım noktasında bilgi eksikliği ve tesislerden kaynaklı katılım gösteremedikleri tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, katılımcılar her ne kadar spor ile

ilgili bir bölümden mezun olsalar da boş zamanlarını nasıl geçireceklerine dair bilgi sahibi olmadıkları şeklinde yorum yapmak mümkündür. Benzer şekilde Kabadayı vd. (2017) yaptıkları çalışmada, spor bilimleri öğrencilerinin bilgi eksikliği ve tesis faktöründe anlamlı farklılık çıkmış olup, bu çalışmadaki sonuçları destekler niteliktedir.

Bunun yanında, katılımcılar boş zamanlarında bir hobiye sahip olmasına rağmen arkadaş eksikliğinden kaynaklı rekreatif aktivitelere katılım gösterememektedir. Bu sonuç doğrultusunda, bireyler her ne kadar boş zaman aktivitelerine katılmak isteseler de başkası ile katılım noktasında cesaretlendiği, tek başına katılmaya çekindiği yönünde bir çıkarım yapılabilir. Üç yıl veya daha az süre görev yapan bireylerin bireysel psikoloji ve tesis yetersizliğinden kaynaklı rekreatif aktivitelere katılım gösteremedikleri tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, göreve nispeten yeni başlayanların iş yoğunluğundan (adaptasyon süreci, uyum, işi öğrenme vb.) ve tesislerin ihtiyaçlarına cevap verememesinden kaynaklı olarak katılım gösteremedikleri yönünde bir çıkarım yapılabilir. Ayrıca diğer katılımcılara nazaran düşük gelire sahip olan bireyler bilgi eksikliğinden kaynaklı boş zaman faaliyetlerine katılamazken, orta gelire sahip katılımcılar tesis yetersizliğinden kaynaklı katılım gösterememektedir. Bu doğrultuda, gelir seviyesi ile bilgi eksikliğinin doğru orantılı olduğu söylenebilir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışma sadece tek bir ilde gerçekleştirilmiş olup, ileride yapılacak çalışmalarda farklı illerin de çalışmaya dahil edilmesi sonuçların çeşitlenmesine olanak tanıyabilir. Bu çalışmada boş zaman engellerine ilişkin faktörlerin sadece demografik farklılaşma durumları incelenmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı değişkenler ile arasındaki ilişkiler incelenebilir. Bu çalışma sadece Türkiye'de bir ilde gerçekleştirilmiş olup, ileride yapılacak çalışmalarda farklı ülkelerin de çalışmaya dahil edilmesi kültürler arası farklıların da ortaya çıkarılmasına olanak tanıyabilir.

Kaynakça

Crawford, D.W. ve Godbey, G. (1987). Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.

Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.

Erken K. (2008) *Öğretmenlerin Serbest Zamanlarında Spor Faaliyetlerine Katılmalarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Hudson, S. (2000). "The Segmentation of Potential Tourists: Constraints Differences between Men and Women". *Journal of Travel Research*, 38 (May): 363-68.

Kabadayı, M., Eski, T., Bayram, L., Yılmaz, A.K. ve Mayda, M.H. (2017). Analysis of the Factors which Influence Participation of University Students in Recreational Activities. *European Journal of Education Studies*.

Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme Kavram. Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Seren Matbaacılık.

Gegez, A.E. (2007). *Pazarlama araştırmaları*. Beta Basım Yayım Dağıtım AŞ.

Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 3-10.

Gürbüz, B., Öncü, E. ve Emir, E. (2012). Boş Zaman Engelleri Ölçeği: Yapı Geçerliğinin Test Edilmesi. *12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 12-14.

Özmen, A. (2007). *Örnekleme*, Ali Fuat Yüzer (ed.), İstatistik, 4. Baskı içinde (167-194), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.

Warren, K. (1990). *Women's Outdoor Adventures*. In Miles, J.C., & Priest, S. (Eds.), Adventure Education (pp.411-417). State College, PA: Venture.

SB302

REKREASYON ODAKLI ÇALIŞAN VERİMLİLİĞİ ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

***[1]Anıl Onur MERCANOĞLU*, [1]Kerem Yıldırım ŞİMŞEK**

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR

***Email :** aomercanoglu@eskisehir.edu.tr, keremys@eskisehir.edu.tr*

Abstract

Introduction and Purpose

Increasing employee productivity is one of the desired and considered issues in terms of both the workplace and the economic welfare of the society. Recreation can be used as an important tool that can increase productivity and contribute to maintaining its high levels. However, the lack of a measurement tool that covers the factors in which the concepts of productivity and recreation meet in common ground raises the lack of evaluating employee recreation. Accordingly, the aim of the study is to develop the Recreation-Based Employee Productivity Scale.

Method

Process of the development of the sequential exploratory design, one of the mixed method designs, was used. Research population consisted of employees in Turkey. Data were collected from the participants (pilot test: N = 262, standardization study: N = 344) who were included in the study by criterion sampling method. For validity and reliability assessments of the measurement tool; expert opinion, exploratory factor analysis (EFA), confirmatory factor analysis (CFA), correlation matrix, item total correlation, average variance explained (AVE), construct reliability (CR), Cronbach's Alpha coefficient and test-retest analysis were used.

Findings

As a result of the expert opinion, content validity index of the scale was found to be 0,84. According to the results of AFA, a structure with 10 dimensions, 33 items was obtained and structure's explained variance percentage is 91,332. Item total correlation values are listed in min=0,540, max=0,725. The resulting structure was tested with DFA and fit indexes were observed to be appropriate the reference values (x^2=839,28; df=449; RMSEA=0,05; SRMR=0,032; x^2/df=1,87; NFI=0,98; NNFI=0,99; CFI=0,99; RNI=0,98). It was observed that the test-retest correlation value of the scale was 0,847.

Results

As a result of the pilot test and standardization studies conducted, a valid and reliable measuring instrument that consisting of 10 dimensions and 33 items was obtained. It can be stated that the developed scale will be useful in descriptive studies and evaluation of recreation programs related to employee recreation.

Keywords: Employee Recreation, Employee Productivity, Scale Development.

Rekreasyon Odaklı Çalışan Verimliliği Ölçeğinin Geliştirilmesi

Giriş ve Amaç

İşverenlerin ve çalışanların, rekreasyon aktiviteleri aracılığıyla fiziksel ve zihinsel sağlığını koruyarak yaşam kalitelerini yükseltmesi, iş verimliliğini artırarak toplumsal kalkınmaya katkıda bulunması mümkün olsa da Türkiye'de işyeri rekreasyonu konusunda bilgi sahibi olunmaması, uygulamaların yetersiz olması ve bunlarla birlikte bilimsel araştırma, veri ve kaynak eksikliğinin bulunması önemli bir kayıp olarak görülebilir (Kesim, 2003).

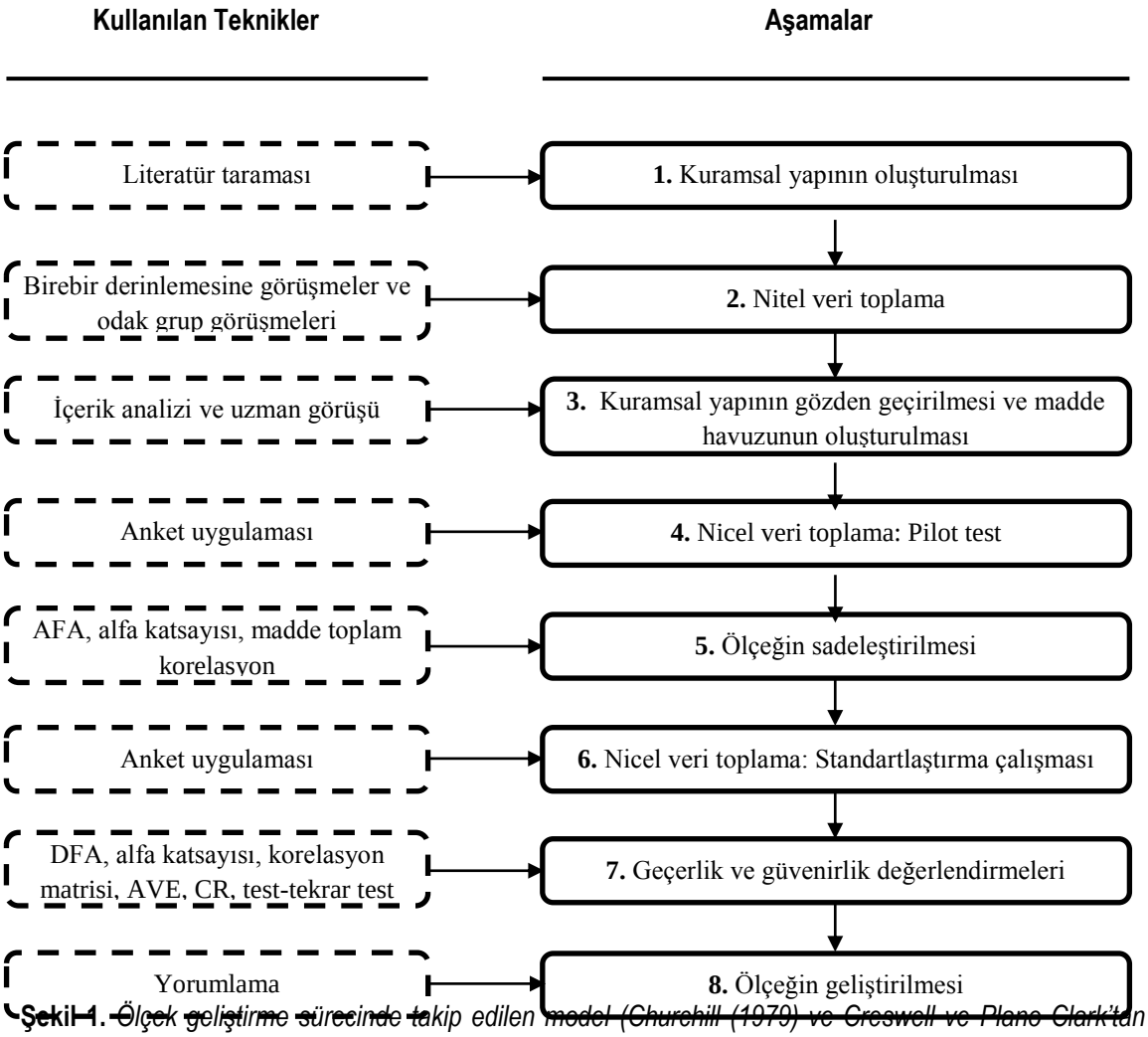
Çalışan verimliliğini üst düzeylere çıkarmak hem işyeri hem de toplumun ekonomik refahı açısından istenilen ve dikkate alınan konulardan biridir. Rekreasyon, verimliliği artırabilecek ve onun yüksek düzeylerde kalmasına katkı sağlayacak önemli bir araç olarak kullanılabilir. Ancak verimlilik ve rekreasyon kavramlarının ortak paydada buluştuğu faktörleri kapsayan bir ölçme aracının bulunmaması, işyeri rekreasyonunu değerlendirebilme konusundaki eksikliği gündeme getirmektedir.

Literatürde rekreasyonel aktivitelerin verimlilik üzerindeki etkisi fitness ve wellness ağırlıklı bir temel üzerinde incelenmektedir. Bu faktörlerin yanında rekreasyonel aktivitelerle verimlilik arasında köprü oluşturan örgütsel bağlılık, motivasyon, stres atma, grup dinamiği, iletişim, iş tatmini, ödül, esenlik, duygu, dinlenme vb. bir dizi faktörün bulunması nedeniyle, bu faktörleri de kapsayan bir ölçme aracı geliştirilmesinin gerekli olduğu ifade edilebilir.

Tüm bu gereklilikler doğrultusunda, rekreasyonel aktivite ve verimlilik kavramlarının ortak paydasını oluşturan tüm boyutları kapsayacak ve çalışan verimliliğini değerlendiren özgün bir ölçme aracının (Rekreasyon Odaklı Çalışan Verimliliği Ölçeği) geliştirilmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırma, karma yöntem desenlerinden keşfedici sıralı (ardışık) desen kullanılarak yürütülmüştür. Keşfedici sıralı desen, ölçümlerin veya araçların mevcut olmadığı durumlarda gerekli görülmektedir (Creswell ve Plano Clark, 2015). Ölçek geliştirme süreci, Churchill (1979) ve Creswell ve Plano Clark (2007) tarafından önerilen modellerden uyarlanan prosedür takip edilerek tamamlanmıştır. Prosedürde yer alan aşamalar ve her bir aşamada kullanılan teknikler Şekil 1'de gösterilmektedir.



Şekil 1. *Ölçek geliştirme sürecinde takip edilen model (Churchill (1979) ve Creswell ve Plano Clark'tan (2007) uyarlanmıştır).*

Evren ve Örneklem

Pilot test uygulamasını yürütmek üzere çalışanlardan oluşan katılımcı grubu ölçüt örnekleme yöntemiyle araştırmaya dahil edilmiştir. Madde havuzunun gerekli kıldığı durumdan dolayı veri toplanacak katılımcıların işyerlerinde birden fazla birim/ünite/bölüm olma koşulu aranmıştır. Bu doğrultuda, 262 kişiden toplanan veriler değerlendirmeye alınmıştır. Pilot testte yer alan koşul standartlaştırma çalışmasında dikkate alınarak ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda veri güvenirliği konusunda şüphe uyandırmayan 344 katılımcı araştırma grubuna dahil edilmiştir. Pilot teste ve standartlaştırma çalışmasına ait araştırma gruplarının demografik bilgilerine Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. Pilot test ve standartlaştırma çalışmalarına ait katılımcı bilgileri.

		Pilot Test		Standartlaştıra Çalışması	
Demografik Özellik	**Grup**	**Frekans (n)**	**Yüzde (%)**	**Frekans (n)**	**Yüzde (%)**
Cinsiyet	Erkek	143	54,6	191	55,5
	Kadın	119	45,4	153	44,5

Yaş	29 ve altı	66	25,2	147	42,7
	30-36	71	27,1	83	24,1
	37-43	65	24,8	65	18,9
	44 ve üzeri	60	22,9	49	14,2
Eğitim Durumu	İlk ve Ortaöğretim	48	18,3	34	9,9
	Önlisans ve Lisans	161	61,5	238	69,2
	Lisansüstü	53	20,2	72	20,9
Hizmet yılı	0-5	74	28,2	126	36,6
	6-10	53	20,2	75	21,8
	11-15	37	14,1	43	12,5
	16-20	43	16,4	39	11,3
	21-25	28	10,7	29	8,4
	26 ve üzeri	27	10,3	32	9,3
Aylık Gelir Durumu	2000 ve altı	36	13,7	59	17,2
	2001-3000	61	23,3	70	20,3
	3001-4000	67	25,6	62	18,0
	4001-5000	48	18,3	57	16,6
	5001 ve üzeri	50	19,1	96	27,9
Fiziksel İş Yükü*	1	41	15,6	69	20,1
	2	55	21,0	83	24,1
	3	83	31,7	96	27,9
	4	58	22,1	66	19,2
	5	25	9,5	30	8,7
Toplam		262	100	344	100

*1 puan: masa başı ağırlıklı işler gibi fiziksel aktivitenin en az olduğu işler, 5 puan: yük taşıma gibi fiziksel aktivitenin en yoğun olduğu işlerdir.

Veri Toplama Tekniği ve Aracı

Hazırlanan anket formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde rekreasyon odaklı çalışan verimliliğine yönelik 10 faktörü oluşturan toplam 80 madde bulunmaktadır. Anketin ikinci bölümünde katılımcılara ait demografik bilgilerin toplandığı sorulara yer verilmiştir. Standartlaştırma çalışması için, pilot testte yer alan maddeler sadeleştirildikten

sonra kalan 33 madde ile anket formu yeniden düzenlenmiştir. Anketin ikinci bölümünde yer alan demografik sorulara, pilot test sonrası herhangi bir değişiklik yapılmadan yer verilmiştir. Pilot test ve standartlaştırma çalışmalarında, veriler katılımcılardan yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır.

Veri Analizi

Araştırma sürecinde toplanan verilerin varsayımları karşılayıp karşılamadığını incelemek amacıyla tanımlayıcı istatistik analizleri kullanılmıştır. Pilot testte yer alan maddelerin sadeleştirilmesinde ve ölçme aracının yapısının incelenmesinde Açımlayıcı Faktör Analizi'nden (AFA) yararlanılmıştır. Standartlaştırma çalışmasında ise, AFA ile ortaya çıkan yapının doğruluğunu sınamak için Doğrulayıcı Faktör Analizi'nden (DFA) yararlanılmıştır. Ölçeğin geçerlik düzeyinin incelenebilmesi için kapsam geçerliği ve yapı geçerliği değerlendirmeleri yapılmıştır. Yapı geçerliği analizlerinden olan yakınsak ve ıraksak geçerlik analizlerinden faydalanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik düzeyini sınamak için madde toplam korelasyonu, iç tutarlık ve test-tekrar test analizlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Madde havuzu, 8 uzman görüşü değerlendirmeye alınarak kapsam geçerliği bakımdan değerlendirilmiştir. Lawshe (1975) tarafından geliştirilen yöntem aracılığıyla her bir maddenin kapsam geçerliği oranı (KGO) hesaplanmıştır. Madde seçiminde, Wilson vd. (2012) tarafından 8 uzman görüşü için önerilen 0,74 değeri kesme noktası olarak alınmıştır. Kriteri sağlamayan 50 maddenin ölçekten çıkmasıyla geriye 80 madde kalmıştır. Kalan 80 madde için hesaplanan KGO değerlerinin ortalaması alınarak kapsam geçerliği indeksi (KGİ) bulunmuştur. Ölçeğin KGİ değerinin 0,84 olduğu saptanmıştır.

Yapı örüntüsünü ve ilgili faktörlerin yapıya ait varyansın ne kadarını açıkladığını tespit etmek amacıyla AFA yürütülmüştür. Dağılım ve örneklem yeterliği varsayımlarını karşılayan veri setinin AFA için uygunluğu değerlendirilmiştir. Hesaplanan MSA değerlerinin 0,878 – 0,968 aralığında olması maddelerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. KMO değerinin 0,942 olması örneklemin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Bartlett Küresellik Testi'ne yönelik bulgular incelendiğinde (23583,256 df: 3160, p:0.00) korelasyon matrisinin faktör analizine uygun olduğu ifade edilebilir (Alpar, 2014; Hair vd., 2014).

Yapının incelenmesi için faktör çıkartma yöntemleri arasından temel bileşenler analizi ile dik döndürme yöntemlerinden Varimax kullanılmıştır. AFA sürecinde ölçeğin sadeleştirilmesi için gerekli olan madde atma işlemi, binişik olan maddelerden başlanarak tamamlanmıştır. AFA'da 0,70'i aşan faktör yük değerlerinin iyi tanımlanmış bir yapıyı belirtmesi nedeniyle, bu değer kesme noktası olarak kabul edilmiştir (Hair vd., 2014). Kesme noktasının altında kalan 45 maddenin atılmasının ardından analiz işlemi tekrarlanmıştır. Bu doğrultuda ortaya çıkan faktör yük değerlerine, öz değerlere, açıklanan varyans yüzdeliğine ve Cronbach's Alpha (α) katsayısına Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2. *Rekreasyon Odaklı Çalışan Verimliliği Ölçeği AFA sonuçları.*

Faktörler ve Maddeler	**Faktör Yükü**	**Öz Değer**	**Varyans (%)**
Örgütsel Bağlılık (α=0,968)			
Rekreasyon aktiviteleri, kurumuma olan aidiyetimi artırır.	,874		
Rekreasyon aktiviteleri, çalıştığım kurumun bir parçası olduğumu hissettirir.	,873	15,077	45,686
Rekreasyon aktiviteleri, kurumuma karşı hissettiğim bağlılığı artırır.	,864		

Rekreasyon aktiviteleri, işyerimi sahiplenmemi sağlar.	,820		
İletişim (α=0,963)			
Rekreasyon aktiviteleri, birimler arası iletişimi güçlendirir.	,786		
Rekreasyon aktiviteleri, diğer çalışanlarla aramdaki iletişimi güçlendirir.	,827	,918	2,783
Rekreasyon aktiviteleri, iş arkadaşlarımla paylaşımlarımı artırır.	,782		
Stres Atma (α=0,960)			
Rekreasyon aktiviteleri, beni rahatlatır.	,859		
Rekreasyon aktiviteleri sayesinde stres atarım.	,884	1,989	6,029
Rekreasyonel aktiviteler huzurlu vakit geçirmemi sağlar.	,842		
Dinlenme & Yenilenme (α=0,940)			
Genel olarak düşündüğümde, rekreasyon aktiviteleri beni dinlendirir.	,852		
Rekreasyon aktivitelerine katıldıktan sonra kendimi yenilenmiş hissederim.	,858	1,520	4,606
Rekreasyon aktiviteleri, işin yorgunluğunu atmama yardımcı olur.	,849		
Motivasyon (α=0,971)			
Rekreasyon aktiviteleri, işe gelme hevesimi artırır.	,827		
Rekreasyon aktiviteleri, işe odaklanmamı kolaylaştırır.	,827	1,334	4,041
Rekreasyon aktiviteleri, istekli çalışmama katkı sağlar.	,822		
İş Tatmini (α=0,957)			
Rekreasyon aktiviteleri, işimde başarılı olmama katkı sağlar.	,832		
Rekreasyon aktiviteleri, bana yeni beceriler kazandırır.	,853	2,614	7,920
Rekreasyon aktiviteleri, yaratıcılığımı geliştirir.	,837		
Rekreasyon aktiviteleri işimden duyduğum memnuniyeti artırır.	,828		
Esenlik (Wellness & Wellbeing) (α=0,938)			
Rekreasyon aktiviteleri, sağlığımı korumama yardımcı olur.	,876		
Rekreasyon aktiviteleri, dinç hissetmemi sağlar.	,849	1,376	4,170
Rekreasyon aktiviteleri, boyun, sırt ağrıları vb. işimden kaynaklı fiziksel rahatsızlıkların azalmasına yardımcı olur.	,862		
Grup Dinamiği (α=0,960)			

Rekreasyon aktiviteleri, yeni bir gruba uyum sürecimi kolaylaştırır.	,798		
Rekreasyon aktiviteleri, iş arkadaşlarımla bir takım olduğumu hissettirir.	,844	1,188	3,600
Rekreasyon aktivitelerinin çalışanları birleştirici bir rolü vardır.	,831		
Ödül (α=0,944)			
İşyerim tarafından sunulan rekreasyon aktivitelerini ödül olarak görürüm.	,833		
İşyerimin vereceği rekreatif aktivite biletleri ya da indirim kuponları (sinema, tatil, tiyatro, spor merkezi vb.) benim için iyi bir ödüldür.	,857	2,256	6,837
İşyerimin, katıldığım rekreasyon aktiviteleri için yaptığı harcamaları değerli bulurum.	,840		
İşyerimin rekreasyon aktiviteleri sunması, beni takdir ettiğinin bir göstergesidir.	,852		
Duygu (α=0,961)			
Rekreasyon aktiviteleri, işimdeki mutluluğumu olumlu yönde etkiler.	,847		
Rekreasyon aktiviteleri, işyerimde eğlenceli vakit geçirmemi sağlar.	,885	1,867	5,658
Rekreasyon aktiviteleri, çalıştığım ortamı keyifli kılar.	,867		
Toplam (α=0,963)	-	-	91,332

Faktör yük değerleri incelendiğinde minimum faktör yükünün 0,782 olduğu görülmektedir. Bu değer göz önüne alındığında yakınsak geçerliğin sağlandığı ifade edilebilir. Yapıyı oluşturan boyutların ıraksak geçerliğini incelemek amacıyla korelasyon analizi yürütülmüştür. Tüm boyutların birbirleri ile pozitif yönde ve $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde ilişkiye sahip olduğu ve korelasyon değerleri incelendiğinde en yüksek katsayının 0,606 olduğu saptanmıştır.

Ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısına bakıldığında değerin 0,963 olduğu, boyutların ise sırasıyla; örgütsel bağıllık: α=0,968, iletişim α=0,963, stres atma α=0,960, dinlenme α=0,940, motivasyon α=0,971, iş tatmini α=0,957, esenlik α=0,938, grup dinamiği α=0,960, ödül α=0,944, duygu α=0,961 olduğu tespit edilmiştir. Maddelerin ayırt ediciliğini değerlendirebilmek için incelenen madde toplam korelasyon değerlerinin 0,540 ve üzerinde olduğu saptanmıştır.

Standartlaştırma çalışmasında, AFA'da ortaya çıkan yapının DFA ile test edilme süreci yürütülmüştür. Dağılım ve örneklem büyüklüğü açısından varsayımları karşılayan veri seti üzerinde DFA yürütülmüştür. Analiz sonucunda ortaya çıkan 1. düzey ve 2. düzey path diyagramları Şekil 2'de yer almaktadır.

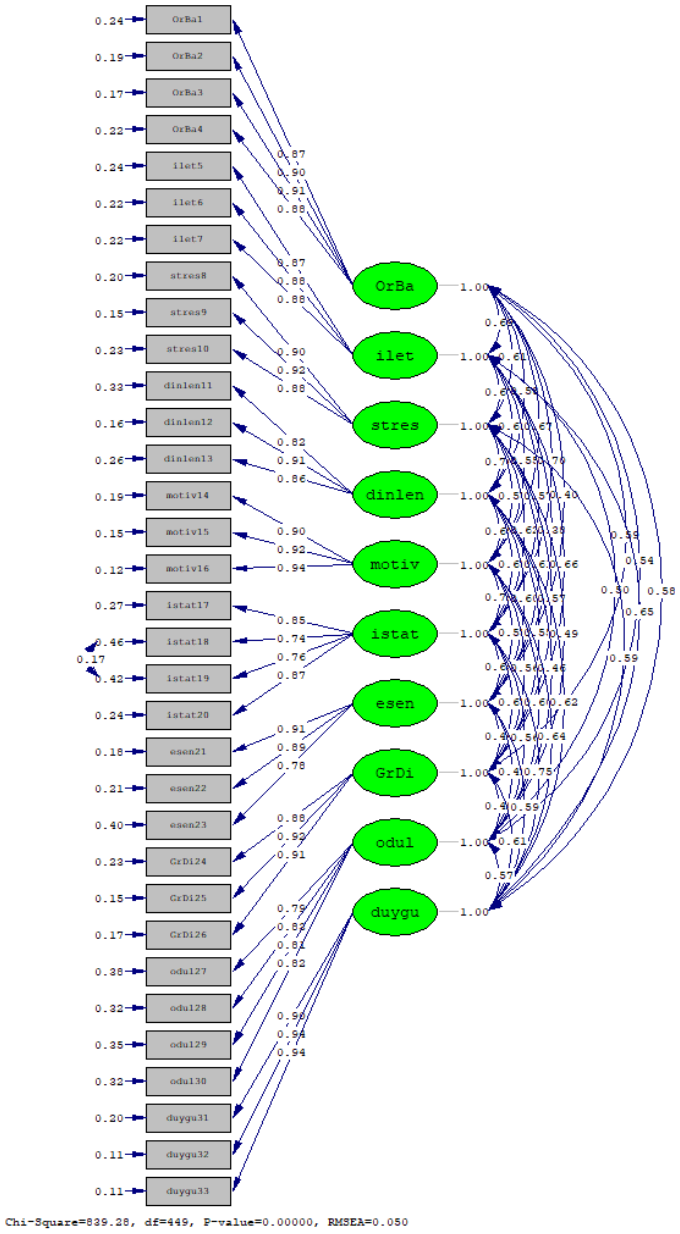
Hair vd. (2014) Kline (2016) ki-kare sonuçlarının yanında RMSEA, CFI ve SRMR indekslerini içerecek şekilde her bir kategoriye ait en az 3 uyum indeksine yer verilmiştir. Uyum indeksleri ile ilgili değerler Tablo 3'te yer almaktadır.

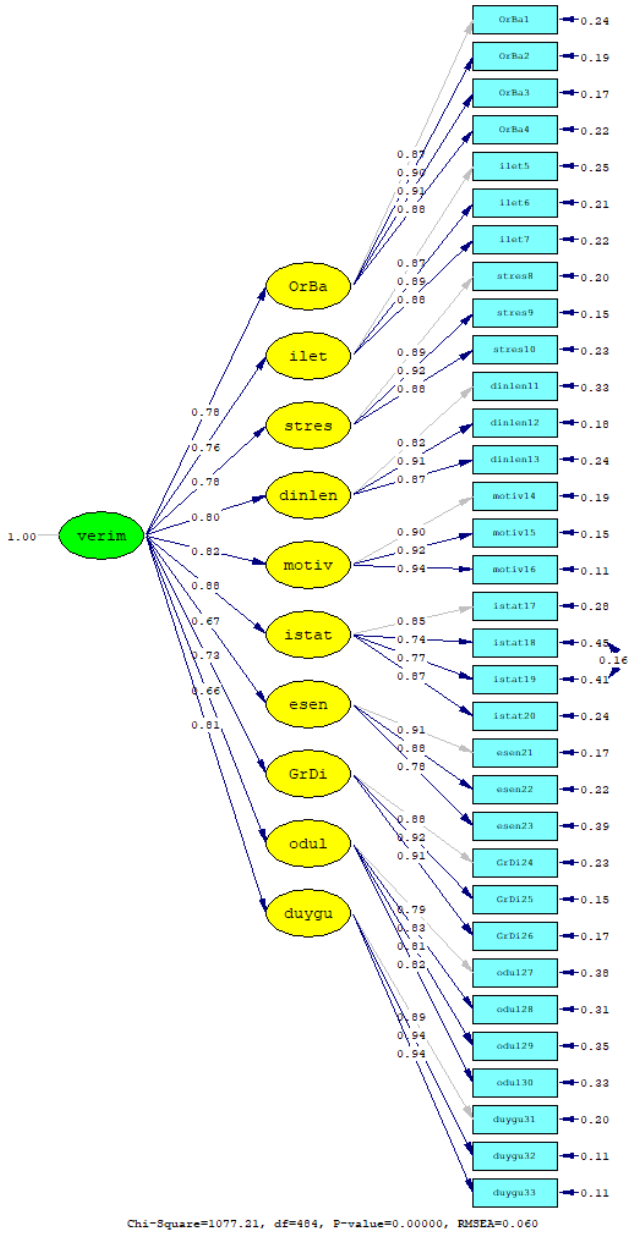
Tablo 3. *Birinci ve ikinci düzey DFA'da ortaya çıkan uyum indeks değerlerinin referans değerler ile karşılaştırılması (Hu ve Bentler, 1999; Schermelleh-Engel vd., 2003; Hair vd., 2014; Byrne, 2016).*

Uyum indeksleri	**1. Düzey DFA**	**2. Düzey DFA**	**Referans değer aralığı**	
			İyi uyum	**Kabul edilebilir uyum**

Ki-kare (χ^2)				
χ^2	839,28	1077,21	$0 \leq \chi^2 \leq 2df$	$2df < \chi^2 \leq 3df$
df	449	484		
p-değeri	p<0,01	p<0,01		
Mutlak Uyum İndeksleri				
RMSEA	0,05	0,06	$0 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 < RMSEA \leq 0,08$
SRMR	0,032	0,051	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 < SRMR \leq 0,10$
χ^2/df	1,87	2,23	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 3$
Artan Uyum İndeksleri				
NFI	0,98	0,98	$0,95 \leq NFI \leq 1,00$	
NNFI	0,99	0,99	$0,97 \leq NNFI \leq 1,00$	
CFI	0,99	0,99	$0,97 \leq CFI \leq 1,00$	
RFI/RNI	0,98	0,97	$0,95 \leq RNI \leq 1,00$	

Birinci düzey DFA sonuçları incelendiğinde, ki-kare model istatistik değerleri ve buradan elde edilen mutlak uyum indeksine ait χ^2/df değerinin iyi uyum gösterdiği ortaya çıkmıştır. Diğer mutlak uyum indekslerinden RMSEA ve SRMR değerlerinin de yine iyi uyum gösterdiği saptanmıştır. Artan uyum indeksleri kategorisinde yer alan NFI, NNFI, CFI, RNI değerlerinin diğer indekslerde olduğu gibi iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir.


OrBa1
OrBa2
OrBa3
OrBa4
ilet5
ilet6
ilet7
stres8
stres9
stres10
dinlen11
dinlen12
dinlen13
motiv14
motiv15
motiv16
istat17
istat18
istat19
istat20
esen21
esen22
esen23
GrDi24
GrDi25
GrDi26
odul27
odul28
odul29
odul30
duygu31
duygu32
duygu33
OrBa
ilet
stres
dinlen
motiv
istat
esen
GrDi
odul
duygu
Chi-Square=839.28, df=449, P-value=0.00000, RMSEA=0.050



Şekil 2. *Rekreasyon Odaklı Çalışan Verimliliği Ölçeği DFA 1. düzey ve 2. düzey path diyagramları***.**

İkinci düzey DFA sonuçları incelendiğinde, ki-kare model istatistik değerleri ve buradan elde edilen mutlak uyum indeksine ait χ^2/df değerinin kabul edilebilir uyum gösterdiği ortaya çıkmıştır. RMSEA değerinin kabul edilebilir uyum gösterdiği, SRMR değerinin ise iyi uyuma yakın bir değere sahip olduğu tespit edilmiştir. Artan uyum indeksleri kategorisine ait NFI, NNFI, CFI, RNI değerlerinin hepsinin iyi uyum gösterdiği saptanmıştır.

Modelin uygunluğunu değerlendirmek üzere ECVI, AIC ve CAIC uyum indeksleri göz önüne alınarak gerçek model, bağımsız model ve doymuş model karşılaştırılmıştır. Gerçek modelin hem doğru, hem de diğer gruplara kıyasla çıkarımları daha tercih edilebilir bir model olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Birinci ve ikinci düzey DFA sonucunda ortaya çıkan t-değerleri incelendiğinde 6,32 (t>3,291), modeldeki yol analizinde bireysel parametre tahminlerinin 0,001 istatistiksel anlamlılık düzeyinde alfa değerine sahip olduğu görülmektedir (Schumacker ve Lomax, 2016). Yapı geçerliliği için yakınsak ve ıraksak geçerlik kriterleri göz önüne alınmıştır. Ölçekte yer alan maddelere ait faktör yüklerinin her iki düzey DFA sonuçlarında da yüksek değerlere sahip olması (min=0,74) ve Tablo 5'da yer alan hesaplamalara göre açıklanan ortalama varyans (AVE:

Average variance extracted) değerlerinin 0,5'in üzerinde olması (min=0,651) ölçeğin yakınsak geçerlik konusundaki yeterliğini ortaya koymaktadır (Fornell ve Larcker, 1981; Bagozzi ve Yi, 1988; Hair vd., 2014).

Tablo 4. *Modellerin karşılaştırılması.*

	Model Türleri		
Uyum İndeksleri	**Gerçek Model**	**Bağımsız model**	**Doymuş Model**
ECVI	3,10	126,43	3,27
AIC	1063,28	43366,53	1122,00
CAIC	1605,43	43526,27	3837,60

Iraksak geçerliği sağlama kriterlerinden birisi, iki faktöre ait AVE değerlerinin, aynı iki faktöre ait korelasyon değerinin karesinden büyük olmasıdır (Hair vd., 2014). Tablo 5 incelendiğinde bu kriterin tüm AVE değerleri tarafından sağlandığı görülmektedir. Korelasyon değerlerine yönelik kesme noktası dikkate alındığında katsayıların 0,71 kesme noktasının altında kalarak ıraksak geçerliği istenilen düzeyde sağladığı saptanmıştır (Bagozzi ve Phillips, 1982; Hair vd., 2014).

İç tutarlığın bir göstergesi olan yapı güvenirliği (CR: Construct reliability) değerleri de hesaplanarak değerlendirilmeye alınmıştır. Tablo 5 incelendiğinde en düşük CR değerinin 0,881 olduğu görülmektedir. Yapı güvenirliğini konusunda Cronbach's Alpha katsayısından da faydalanılmıştır. Boyutların sahip olduğu en düşük Cronbach's Alpha değerlerinin α=0,885 olduğu, ölçeğin ise α=0,967 değerine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. *Faktörler arasındaki korelasyon, korelasyon karesi, AVE ve CR değerleri.*

	Örgütsel Bağlılık	İletişim	Stres Atma	Dinlenme	Motivasyon	İş Tatmini	Esenlik	Grup Dinamiği	Ödül	Duygu	AVE	CR
Örgütsel B.	1	,408*	,332*	,287*	,402*	,364*	,141*	,298*	,241*	,297*	,792	,938
İletişim	,639**	1	,372*	,308*	,263*	,255*	,112*	,372*	,201*	,365*	,769	,909
Stres Atma	,576**	,610**	1	,479*	,287*	,318*	,299*	,285*	,195*	,316*	,810	,928
Dinlenme	,536**	,555**	,692**	1	,360*	,383*	,281*	,259*	,171*	,338*	,747	,898
Motivasyon	,634**	,513**	,536**	,600**	1	,503*	,255*	,276*	,308*	,376*	,847	,943
İş Tatmini	,603**	,505**	,564**	,619**	,709**	1	,353*	,340*	,228*	,454*	,651	,881
Esenlik	,375**	,334**	,547**	,530**	,505**	,594**	1	,161*	,154*	,306*	,743	,896
Grup D.	,546**	,610**	,534**	,509**	,525**	,583**	,401**	1	,195*	,331*	,816	,930
Ödül	,491**	,448**	,442**	,414**	,555**	,477**	,392**	,442**	1	,285*	,660	,886
Duygu	,545**	,604**	,562**	,581**	,613**	,674**	,553**	,575**	,534**	1	,859	,948

**Korelasyon anlamlılık düzeyi: p<0,01; *Korelasyon kareleri.

Ölçeğin zaman veya durumlardaki kararlılığını sınamak amacıyla test-tekrar test analizinden faydalanılmıştır. Test-tekrar test verileri belirlenen grup üzerinde 20 gün arayla uygulanarak elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analiz edilmesiyle korelasyon katsayısının 0,847 ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

Yürütülen pilot test sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda 33 maddeden oluşan, 10 boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan yapı, standartlaştırma çalışması ile doğrulanarak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı elde edilmiştir. Elde edilen veriler ışığında Rekreasyon Odaklı Çalışan Verimliliği Ölçeğinde yer alan boyutlar; örgütsel bağlılık, iletişim, stres yönetimi, dinlenme, motivasyon, iş tatmini, esenlik, grup dinamiği, ödül ve duygu olarak belirlenmiştir.

Geliştirilen ölçeğin işyeri rekreasyonu ile ilgili yürütülecek betimsel çalışmalarda ve rekreasyon programlarının değerlendirilmesinde kullanışlı olacağı ifade edilebilir. Böylece hem akademik anlamda hem de işyeri uygulamalarında fayda sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: İşyeri Rekreasyonu, Çalışan Verimliliği, Ölçek Geliştirme.

Kaynaklar

Alpar, R. (2014). *Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlik.* (3. baskı), Ankara: Detay Yayıncılık.

Bagozzi, R. P. and Phillips, L. W. (1982). Representing and testing organizational theories: A holistic construal. *Administrative science quarterly*, 27 (3), 459-489.

Bagozzi, R. P. and Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the academy of marketing science*, *16*(1), 74-94.

Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. (3rd edition). New York: Routledge.

Churchill Jr, G. A. (1979). A paradigm for developing better measures of marketing constructs. *Journal of marketing research*, 16 (1), 64-73.

Creswell, J. W. and Plano Clark, V. L. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.

Creswell, J. W. ve Plano Clark, V. L. (2015). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi*. (Çev: A. Delice). Ankara: Anı Yayıncılık.

Fornell, C. and Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of marketing research*, *18*(1), 39-50.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis - Pearson new international edition.* (7th edition). Harlow: Pearson.

Hu, L. T. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling.* (4th edition). New York: Guilford Press.

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel psychology*, *28*(4), 563-575.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8 (2), 23-74.

Wilson, F.R., Pan, W., and Schumsky, D.A. (2012). Recalculation of the critical values for Lawshe's content validity ratio. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45 (3), 197-210.

SB303

İŞYERİ REKREASYONUNUN ÇALIŞAN VERİMLİLİĞİNE ETKİSİ

***[1]Anıl Onur MERCANOĞLU*, [1]Kerem Yıldırım ŞİMŞEK**

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR

Email : *aomercanoglu@eskisehir.edu.tr, keremys@eskisehir.edu.tr*

Abstract

Introduction and Purpose

Employee recreation is seen as one of the appropriate tools to increase employee productivity. In the literature, studies on employee recreation and productivity are predominantly based on fitness and wellness. However, it can be said that recreational activities have an impact on many dimensions that affect productivity as well as fitness and wellness. In Turkey, both of insufficient applications in the business world and the lack of studies and resources in the academic field leads to inadequate knowledge and awareness about employee recreation. In this direction, testing the applicability of employee recreation in Turkey and its impact on employee productivity through a comprehensive recreation program is the aim of this study.

Method

The experimental research process was completed within the framework of the Solomon Four Group Model. An employee recreation program covering 6 days a week was used as the intervention. Research population consisted of industrial employees in Turkey. The research group which was determined by criterion sampling method consisted of 101 employees of a medium-sized workplace in Eskişehir Organized Industrial Zone. Data were collected by using the Recreation-Based Employee Productivity Scale by face to face interview technique. Data were analyzed using Kruskal-Wallis, Mann-Whitney U and paired sample t-tests.

Findings

According to posttest measurements, a significant difference was found in each of the comparisons between the experimental groups and the control groups, and it was concluded that the experimental groups had higher productivity scores than the control groups. According to results of the analysis for within-group comparisons, a significant difference was found between the pretest and posttest measurements of the experimental group and it was concluded that the productivity score of the posttest measurement was higher.

Results

As a result of the study, it was found that employee recreation program has a positive and large effect on employee productivity. In addition, it was concluded that pretest had no effect on productivity scores by comparing the groups with and without pretest.

Keywords: Employee Recreation, Employee Productivity, Recreational Activity Program.

İşyeri Rekreasyonunun Çalışan Verimliliğine Etkisi

Giriş ve Amaç

Rekreasyon, günümüzde birçok alanda fayda elde edebilmek amacıyla planlı ve programlı bir şekilde kullanılmaktadır. Bu alanlardan birisi de önemli ve büyük bir paya sahip olan işyerleridir. Türkiye İstatistik Kurumunun (2019) sunduğu verilere göre, 2019 yılı için Türkiye'de çeşitli sektörlerde istihdam edilen kişi sayısı 27.355.000'dir. Burada belirtilen çalışan sayısı, teorik anlamda işyeri rekreasyonu potansiyel katılımcı sayısı olarak ifade edilebilir. İşyeri rekreasyonunun mümkün olan en üst seviyede uygulanmak üzere yaygınlaştırılması, hem ulusal ve uluslararası, hem de bireysel düzeyde önemli faydalar elde edilmesini sağlayabilir.

İşyeri rekreasyonu, çalışan verimliliğini artırmak konusunda uygun araçlardan biri olarak görülmektedir. Literatürde işyeri rekreasyonu ve verimlilik üzerine yapılan çalışmalar ağırlıklı olarak fitness ve wellness temeli üzerindedir. Ancak rekreasyonel aktivitelerin fitness ve wellness'ın yanı sıra verimliliği etkileyen birçok boyut üzerinde etkiye sahip olduğu söylenebilir. Türkiye'de ise hem iş dünyasındaki uygulamaların hem de akademik alandaki çalışma ve kaynakların yetersizliği işyeri rekreasyonu konusundaki bilgi ve farkındalık eksikliklerine neden olmaktadır. Bu doğrultuda, işyeri rekreasyonunun Türkiye'deki uygulanabilirliğinin ve çalışan verimliliğine ektisinin kapsamlı bir rekreasyon programı aracılığıyla test edilmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem

Araştırmada deneysel desenlerden Solomon Dört Grup Modeli kullanılmıştır. Bu modelde hem teste hem de test ve müdahalenin etkileşimine ait ana etkilerin belirlenebilmesi söz konusudur. Böylece hem genellenebilirliğin artması hem de müdahalenin etkisinin değerlendirilebilmesi mümkün olmaktadır. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda ölçümlerin, $Ö_1<Ö_2$, $Ö_4<Ö_2$ ve $Ö_6<Ö_5$ şeklinde sonuçlanması beklenmektedir (Campbell ve Stanley, 1963; Babbie, 2014).

Bahsedilen zorluklara sahip olmasına karşın iç ve dış geçerlik konusunda sahip olduğu üstünlükten dolayı Solomon Dört Grup Modeli tercih edilmiştir. Bu modele Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1. *Solomon Dört Grup Modeli (Campbell ve Stanley, 1963; Babbie, 2014).*

	Grup	n	Öntest	Müdahale	Sontest
R	1	25	$Ö_1$	X	$Ö_2$
R	2	25	$Ö_3$		$Ö_4$
R	3	26		X	$Ö_5$
R	4	25			$Ö_6$

$Ö_1$: Grup 1 öntest ölçümü (deney grubu); $Ö_2$: Grup 1 sontest ölçümü (deney grubu); $Ö_3$: Grup 2 öntest ölçümü (kontrol grubu); $Ö_4$: Grup 2 sontest ölçümü (kontrol grubu); $Ö_5$: Grup 3 sontest ölçümü (deney grubu); $Ö_6$: Grup 4 sontest ölçümü (kontrol grubu); R: Deneklerin gruplara seçkisiz atandığını göstermektedir; X: Rekreasyon programı (Bağımsız değişken).

Deneysel araştırma modelinde müdahale olarak uygulanan işyeri rekreasyon programı yapılandırılırken, seçilen aktivitelerin Rekreasyon Odaklı Çalışan Verimliliği Ölçeği'nde yer alan boyutları etkileyebilecek nitelikte olmasına dikkat edilmiştir. Bu boyutlar; örgütsel bağlılık, iletişim, stres atma, dinlenme, motivasyon, iş tatmini, esenlik, grup dinamiği, ödül ve duygu olarak sıralanmaktadır. Uygun aktivitelerden bir havuz oluşturulmuş ve bireysel ilgileri belirlemeye yönelik anket formu ile çalışanların katılmak istedikleri aktiviteler belirlenmiştir.

Özellikle örgütsel bağlılık, motivasyon ve duygu boyutlarının belirli aktivitelerden ziyade rekreasyon programının genelinden etkileneceği düşünülmektedir. Programda, diğer boyutları doğrudan etkileyeceği düşünülen belirli aktivitelerin seçilmesi söz konusu olmuştur. Bu doğrultuda hazırlanan ve tüm boyutları kapsayacağı öngörülen

haftalık işyeri rekreasyon programı ve program hakkındaki açıklamalar Tablo 2'de yer almaktadır. İşyeri rekreasyon programı 6 hafta uygulandıktan sonra sonlandırılmıştır. Araştırmacı, uygulama sürecinde program koordinatörü olarak görev yapmıştır. Aktivitelerin yürütülmesinde program koordinatörü dışında aktivite lideri, hakem, eğitmen, alan uzmanı, danışman vb. rollerde 17 kişi görev almıştır.

Tablo 2. *Haftalık işyeri rekreasyon programı.*

Yer & Zaman	**Pazartesi**	**Salı**	**Çarşamba**	**Perşembe**	**Cuma**	**Cumartesi**
İşyeri **Öğle arası**	Stretching (Gerdirme egzersizleri) Grup Dinamiği Egzersizleri	Pilates Tavla Turnuvası Grup Dinamiği Egzersizleri	Halkoyunları	Yoga Tavla Turnuvası Bocce	Zumba Bocce Grup Dinamiği Egzersizleri	
SBF **16:00 – 18:00**						Basketbol Salon Futbolu Voleybol

Uygulama sürecinde haftalık programa ek olarak tek seferlik etkinlikler düzenlenmiştir. Bu etkinlikler toplamda üç tanedir: Çocuk Gelişimi Semineri ve Danışmanlığı, Yaratıcı Drama, Frizbi.

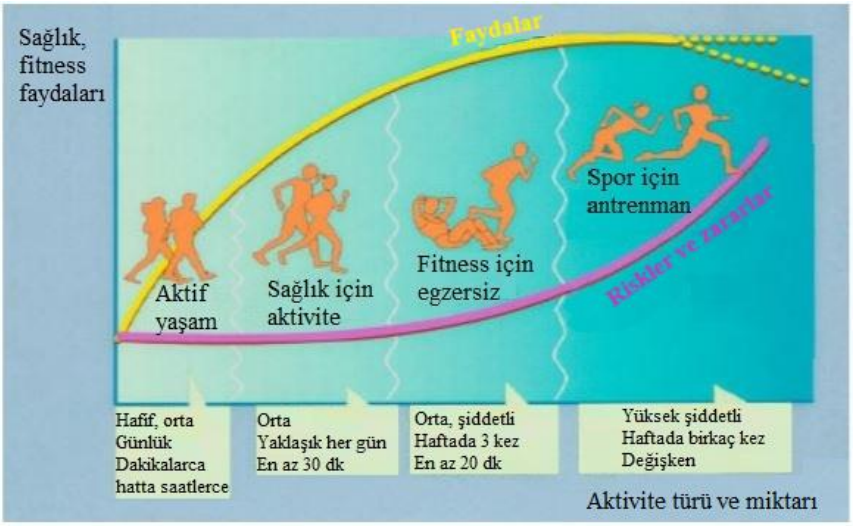
Grup dinamiği için takım bütünlüğü aktiviteleri uygulanmıştır. Haftada en az 2 gün (2 aktivite) olacak şekilde toplam 14 aktivite uygulanmıştır. Aktivitelerin birinde ödül olarak tiyatro biletleri verilmiştir.

İşyeri: İşyerinde yürütülen aktivitelerdir.

SBF: Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ne ait spor tesislerinde yürütülen aktivitelerdir.

Her hafta, basketbol, salon futbolu ve voleybol aktivitelerinden biri, çalışanların oylamalarıyla seçilerek o haftanın programına dahil edilmiştir.

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık ve fitness düzeylerini geliştirmede önemli etkisi bulunmaktadır. Uygulanan programda, haftanın 6 gününde de fiziksel aktiviteye yer verilmiştir. Bu fiziksel aktivitelerin türü ve şiddeti minimum risk ve zarar - maksimum fayda dengesi içerisinde şekillendirilmiştir. Bu denge aralığı için Şekil 1'de yer alan "sağlık için aktivite" ve "fitness için egzersiz" bölgeleri uygun görülmüştür.



Şekil 1. *Aktivite türüne göre fayda - risk ve zarar düzeyleri (WHO, 2003, s. 3).*

Evren ve Örneklem

Araştırma için söz konusu evreni Türkiye'deki sanayi çalışanları oluşturmaktadır. Araştırma evreni için uygun nitelikte olan araştırma grubunu sağlayacak ve aynı zamanda deneysel uygulamanın yürütülebileceği bir işyeri gerekli görülmüştür. Bu doğrultuda ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenen çalışma grubu, Eskişehir Organize Sanayi Bölgesi'nde yer alan Karcan Cutting Tools (Karcan Kesici Takım Sanayi ve Ticaret A.Ş.) firmasının çalışanlarından oluşturulmuştur. Araştırma grubu, 51 deney, 50 kontrol gurubu olmak üzere toplam 101 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara ait demografik özelliklere ve fiziksel iş yükü düzeyine ait bilgilere Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. *Deneysel araştırmaya ait katılımcı bilgileri.*

Demografik Özellik	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	83	82,2
	Kadın	18	17,8
Yaş	22 ve altı	7	6,9
	23-29	46	45,5
	30-36	34	33,7
	37 ve üzeri	14	13,9
Eğitim Durumu	İlk ve Ortaöğretim	45	44,6
	Önlisans ve üzeri	56	55,4
Hizmet yılı	0-5	74	73,3
	6-10	17	16,8

	11 ve üzeri	10	9,9
Fiziksel İş Yükü*	1	9	8,9
	2	21	20,8
	3	31	30,7
	4	28	27,7
	5	12	11,9
Toplam		101	100

*1 puan: masa başı ağırlıklı işler gibi fiziksel aktivitenin en az olduğu işler, 5 puan: yük taşıma gibi fiziksel aktivitenin en yoğun olduğu işlerdir.

Veri Toplama Tekniği ve Aracı

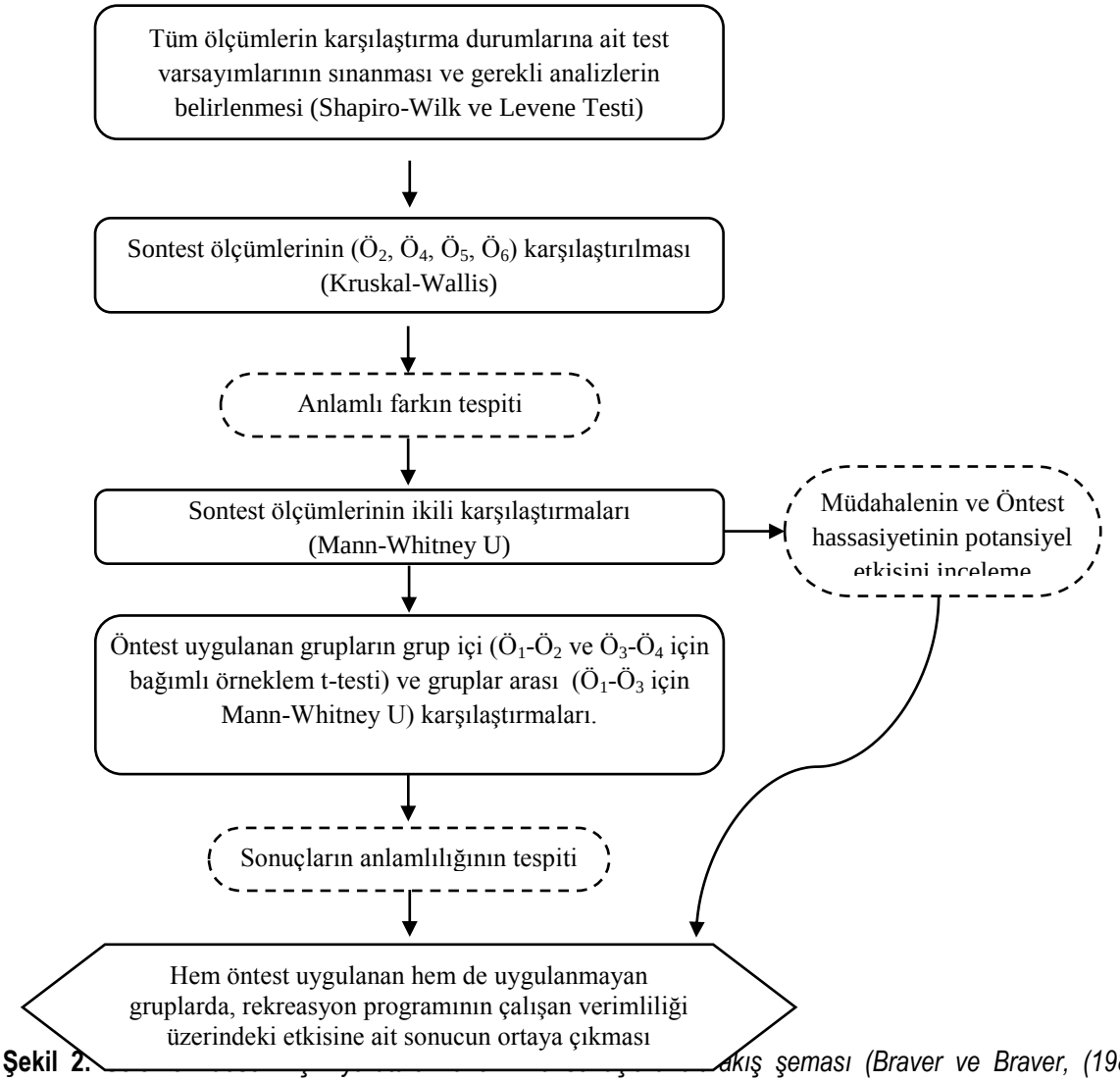
Araştırmada Mercanoğlu (2019) tarafından geliştirilen Rekreasyon Odaklı Çalışan Verimliliği Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Toplam 10 faktör ve 33 maddeye sahip ölçeğin ve katılımcılara ait demografik özellikleri tespit etmek amacıyla hazırlanan soruların dahil edilmesiyle hazırlanan anket formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veriler katılımcılardan yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak deneysel araştırma modeline ait dört (2 deney, 2 kontrol) gruptan toplanmıştır. Biri deney biri kontrol grubu olmak üzere sadece iki gruptan öntest verileri, dört grubun tamamından sontest verileri toplanmıştır.

Veri Analizi

Araştırmada işyeri rekreasyonunun çalışan verimliliğine etkisini incelemek amacıyla bir takım analiz dizisi uygulanmıştır. Deneysel araştırma verilerinin analizi için, Solomon desenine uygun prosedürlerinin belirlenmesinde Braver ve Braver (1988) ve Akbulut (2014) tarafından önerilen işlemler dikkate alınmıştır.

Ölçümlere ait verilerin dağılım değerlendirmesini yapabilmek için Shapiro-Wilk testinden faydalanılmıştır. Karşılaştırılacak ölçümleri varyans homojenliği açısından sınamak amacıyla Levene testi yürütülmüştür. İşlemlerin ardından karşılaştırmada kullanılacak parametrik ve parametrik olmayan analizler seçilmiştir.

Dört gruba ait sontest ölçümlerini ($Ö_2$, $Ö_4$, $Ö_5$ ve $Ö_6$) karşılaştırmak amacıyla Kruskal-Wallis testinden faydalanılmıştır. Ardından post hoc testi olarak Mann-Whitney U analizleri yürütülmüştür. Öntest uygulanan gruplara ait tekrarlı ölçümleri ($Ö_1$ - $Ö_2$ ve $Ö_3$ - $Ö_4$) karşılaştırmak için bağımlı örneklem t-testinden, öntest ve sontest ölçümlerini gruplar arası ($Ö_1$ - $Ö_3$ ve $Ö_2$ - $Ö_4$) karşılaştırmak için Mann-Whitney U testinden faydalanılmıştır. Karşılaştırmalar için gerekli olan analiz işlemleri Şekil 2'de yer alan sıraya göre takip edilmiştir.



Şekil 2. *akış şeması (Braver ve Braver, (1988) ve Akbulut'tan (2014) uyarlanmıştır).*

Bulgular

Araştırmada yürütülecek analizlerin belirlenmesi için parametrik verilere yönelik varsayımların karşılanma durumu kontrol edilmiştir. Dağılım değerlendirilmesinde Shapiro-Wilk test sonuçları dikkate alınmıştır. Öntest uygulanan gruplara ait öntest ve sontest ölçümlerinin dağılımları incelendiğinde, deney grubunun öntest ($W(25) = 0,851$; $p<0,01$) ve sontest ($W(25) = 0,827$; $p<0,01$) verilerinin normal bir dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Buna karşın, kontrol grubuna ait öntest ($W(25) = 0,952$; $p>0,05$) ve sontest ($W(25) = 0,925$; $p>0,05$) verilerinin normal bir dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Sadece sontest uygulanan grupların verileri incelendiğinde, kontrol grubu verilerinin normal bir dağılım göstermediği ($W(25) = 0,879$; $p<0,01$) ancak deney grubu verilerinin normal bir dağılım gösterdiği ($W(26) = 0,963$; $p<0,01$) tespit edilmiştir (Tablo 4). Veri dağılımına yönelik yürütülen normallik testleri tamamlandıktan sonra varyansların homojenliği test edilmiştir.

Tablo 4. *Ölçümlere ait Shapiro-Wilk sonuçları.*

Ölçüm	n	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		D	df	p	W	df	p

$Ö_1$	25	0,218*	25	0,004	0,851*	25	0,002
$Ö_2$	25	0,230*	25	0,001	0,827*	25	0,001
$Ö_3$	25	0,119	25	0,200**	0,952	25	0,272
$Ö_4$	25	0,168	25	0,067	0,925	25	0,067
$Ö_5$	26	0,091	26	0,200**	0,963	26	0,450
$Ö_6$	25	0,201*	25	0,011	0,879*	25	,007

*p<0,01

**Gerçek anlamlılık düzeyinin alt sınırıdır.

Varyansların homojenliğini sınamak amacıyla karşılaştırılacak ölçümlere ait Levene's test değerleri hesaplanmıştır. Tablo 5'te yer alan sonuçlar incelendiğinde, $Ö_2$, $Ö_4$, $Ö_5$ ve $Ö_6$ ölçüm verilerine ait varyansların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($F_{(3,\ 97)}$ = 15,935, p<0,01) tespit edilmiştir. Bu nedenle sontest ölçümleri için varyansların homojenliği söz konusu değildir.

Tablo 5. *Sontest ölçümlerine ait Levene test sonuçları.*

Karşılaştırılan Ölçümler	F	df_1	df_2	p
$Ö_2$, $Ö_4$, $Ö_5$ ve $Ö_6$	15,935*	3	97	0,000

*p<0,01

Sontest ölçümleri dağılım ve varyans homojenliği açısından test edilmiştir. Test sonuçlarına göre parametrik veri varsayımlarını karşılamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle sontest ölçümleri parametrik olmayan Kruskal-Wallis analizi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

$Ö_1$, $Ö_2$, $Ö_3$ ve $Ö_4$ ölçümleri üzerinde yürütülecek analizlere karar verebilmek için öntest uygulanan deney ve kontrol gruplarına ait ölçümlerin (gruplar arası) varyans homojenliği test edilmiştir. Tablo 6'da yer alan sonuçlar incelendiğinde, her iki grubun öntest ($Ö_1$ ve $Ö_3$) ($F_{(1,\ 48)}$ = 5,074, p<0,05) ve sontest ($Ö_2$ ve $Ö_4$) ($F_{(1,\ 48)}$ = 18,673, p<0,01) ölçümlerine ait varyansların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu nedenle ilgili ölçümler için varyans homojenliği söz konusu değildir.

Tablo 6. *$Ö_1$, $Ö_2$, $Ö_3$ ve $Ö_4$ ölçümlerinin gruplar arası Levene test sonuçları.*

Karşılaştırılan Ölçümler	F	df_1	df_2	p
$Ö_1$ ve $Ö_3$	5,074*	1	48	0,029
$Ö_2$ ve $Ö_4$	18,673**	1	48	0,000

*p<0,05

**p<0,01

Ayrıca deney ve kontrol gruplarının grup içi öntest ve sontest ölçümleri karşılaştırılmıştır. Hem deney grubunun öntest ($Ö_1$) ve sontest ($Ö_2$) ölçümlerine ait varysanların ($F_{(1,\ 48)}$ = 3,142, p>0,05) hem de kontrol grubunun öntest ($Ö_3$) ve sontest ($Ö_4$) ölçümlerine ait varysanların ($F_{(1,\ 48)}$ = 1,552, p>0,05) istatistiksel olarak anlamlı farklılık

göstermediği saptanmıştır (Tablo 7). Bu doğrultuda ilgili ölçümler için varyans homojenliği varsayımı kabul edilebilir.

Tablo 7. *$Ö_1$, $Ö_2$, $Ö_3$ ve $Ö_4$ ölçümlerinin grup içi Levene test sonuçları.*

Karşılaştırılan Ölçümler	F	df_1	df_2	p
$Ö_1$ ve $Ö_2$	3,142	1	48	0,083
$Ö_3$ ve $Ö_4$	1,552	1	48	0,219

$Ö_1$, $Ö_2$, $Ö_3$ ve $Ö_4$ ölçümleri dağılım ve varyans homojenliği açısından test edilmiştir. Varyans homojenliği gösteren $Ö_1$ - $Ö_2$ ve $Ö_3$ - $Ö_4$ ölçüm verilerinin fark puan dağılımı da incelenmiştir (Tablo 8). Test sonuçlarına göre sadece $Ö_1$ - $Ö_2$ ve $Ö_3$ - $Ö_4$ karşılaştırmaları için parametrik test varsayımlarının yerine getirildiği gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda $Ö_1$ – $Ö_2$ ve $Ö_3$ – $Ö_4$ karşılaştırmaları için yürütülecek tekrarlı ölçüm analizinde bağımlı (eşleştirilmiş) örneklem t-testi, $Ö_1$ – $Ö_3$ ve $Ö_2$ – $Ö_4$ karşılaştırmaları için yürütülecek analizlerde Mann-Whitney U testinin kullanılması uygun görülmüştür.

Tablo 8. *Grup içi ölçüm fark puanlarına ait Shapiro-Wilk sonuçları.*

Puan türü	n	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		D	df	p	W	df	p
$Ö_1$ – $Ö_2$ fark puanları	25	0,125	25	0,200**	0,950	25	0,248
$Ö_3$ – $Ö_4$ fark puanları	25	0,116	25	0,200**	0,953	25	0,291

**Gerçek anlamlılık düzeyinin alt sınırıdır.

Verilerin dağılım ve varyans varsayımları test edildikten betimsel ve karşılaştırma analizleri yürütülmüştür. Grupların ölçümlerine ait ortalama ($\overline{X}$), standart sapma (SD.), minimum (Min.) – maksimum (Max.) ve persentil değerleri ile ilgili tanımlayıcı istatistik bilgilerine Tablo 9'da yer verilmiştir.

Tablo 9. *Ölçümlere ait tanımlayıcı istatistikler.*

Ölçüm	**n**	Öntest				Persentil Değerleri		
		$\overline{X}$	SD	Min.	Max.	25	50	75
$Ö_1$	25	3,50	0,54	2,03	4,03	3,27	3,73	3,94
$Ö_2$	25	4,40	0,47	3,06	4,97	4,18	4,58	4,67
$Ö_3$	25	3,35	0,95	1,58	4,91	2,79	3,24	4,06
$Ö_4$	25	3,27	1,05	1,03	4,73	2,70	3,67	3,97
$Ö_5$	26	4,32	0,43	3,48	5,00	3,94	4,35	4,70
$Ö_6$	25	3,23	0,96	1,94	4,79	2,40	3,21	4,00

Sontest ölçümlerini karşılaştırmak amacıyla yürütülen Kruskal-Wallis sonuçları incelendiğinde $Ö_2$, $Ö_4$, $Ö_5$ ve $Ö_6$ gruplarından en az birinin diğerlerinden anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir ($H_{(3)}$ = 33,413, p<0,01). Bu

doğrultuda hangi grubun/grupların diğerleri ile farlılık gösterdiğini belirleyebilmek için post hoc testi olarak Mann-Whitney U testinden faydalanılmıştır.

Tablo 10. *Sontest ölçümlerine ait Kruskal-Wallis sonuçları.*

Ölçüm	n	Sıra Ort.	df	x^2	p
$Ö_2$	25	70,14			
$Ö_4$	25	33,80	3	33,413*	0,000
$Ö_5$	26	65,13			
$Ö_6$	25	34,36			

*p<0,01

Grupların ikili karşılaştırmaları için yürütülen Mann-Whitney U test sonuçları Tablo 11'de yer almaktadır. Karşılaştırma sayısı arttıkça Tip I hata payı artacağından dolayı anlamlılık düzeyleri Bonferroni düzeltmesi yapılarak değerlendirilmiştir. Analizde 4 grubun karşılaştırılmasına ait 6 kombinasyon olduğu için p değerinin kesim noktası 0,008 olarak hesaplanmıştır. Etki büyüklüğü 0,50 ve üzeri olan değerler önemli/büyük bir etkinin olduğu sonucunu göstermektedir (Field, 2009; Fraenkel vd., 2012).

Sonuçlar incelendiğinde, deney grupları ile kontrol grupları için yapılan karşılaştırmaların her birinde anlamlı fark tespit edilerek deney gruplarının, kontrol gruplarına göre daha yüksek verimlilik puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı fark bulunan karşılaştırmalara ait etki büyüklükleri incelendiğinde işyeri rekreasyon programının verimlilik üzerinde önemli bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir ($Ö_4 < Ö_2$ için U = 79,05, z = -4,52, p<0,008, r = -0,64; $Ö_6 < Ö_2$ için U = 114,5, z = -3,85, p<0,008, r = -0,54; $Ö_4 < Ö_5$ için U = 114,0, z = -3,98, p<0,008, r = -0,56; $Ö_6 < Ö_5$ için U = 121,0, z = -3,85, p<0,008, r = -0,54). Hem iki deney grubu hem de iki kontrol grubu kendi içinde karşılaştırıldığında verimlilik puanlarında anlamlı fark bulunamamıştır ($Ö_2$ ve $Ö_5$ için U = 277,5, z = -0,90, p>0,008, r = -0,13; $Ö_4$ ve $Ö_6$ için U = 298,5, z = -0,27, p>0,008, r = -0,04).

Tablo 11. *Sontest ölçümlerine ait Mann-Whitney U sonuçları.*

Ölçümler	n	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
$Ö_2$	25	34,82	870,5	79,5*	0,000
$Ö_4$	25	16,18	404,5		
$Ö_2$	25	27,90	697,5	277,5	0,370
$Ö_5$	26	24,17	628,5		
$Ö_2$	25	33,42	835,5	114,5*	0,000
$Ö_6$	25	17,58	439,5		
$Ö_4$	25	17,56	439,0	114,0*	0,000
$Ö_5$	26	34,12	887,0		

$Ö_4$	25	26,06	651,5		
				298,5	0,786
$Ö_6$	25	24,94	623,5		
$Ö_5$	26	33,85	880,0		
				121,0*	0,000
$Ö_6$	25	17,84	446,0		

*p<0,008

Sontest ölçümleri arasında anlamlı fark bulunmasının ardından, öntest uygulanan grupların grup içi ve gruplar arası karşılaştırmaları için gerekli olan analizler yürütülmüştür. Gruplar arası karşılaştırmada öntest ölçümleri ($Ö_1$ ve $Ö_3$) karşılaştırılmış ancak sontest ($Ö_2$ ve $Ö_4$) ölçümleri daha önce tüm sontest ölçümlerinin karşılaştırılması amacıyla kullanılan post hoc testinde analiz edildiği için yeniden karşılaştırılmamıştır. Öntest sonuçları karşılaştırıldığında deney ve kontrol gruplarının anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir (U = 261,50, z = -0,99, p>0,05, r = -0,14)(Tablo 12).

Tablo 12. *Öntest ölçümlerine ait gruplar arası Mann-Whitney U sonuçları.*

Ölçümler	**n**	**Sıra ort.**	**Sıra top.**	**U**	**p**
$Ö_1$	25	27,54	688,50		
				261,5	0,322
$Ö_3$	25	23,46	586,50		

Tablo 13'da yer alan analiz sonuçları incelendiğinde, deney grubuna ait öntest ve sontest ölçümleri arasında anlamlı fark tespit edilmiş ve sontest ölçümlerine ait verimlilik puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Deney grubunun tekrarlı ölçümlerini ($Ö_1$ ve $Ö_2$) içeren karşılaştırmaya ait etki büyüklüğü değeri incelendiğinde, işyeri rekreasyon programının verimlilik puanlarındaki artış üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir ($t_{(24)}$ = -5,827, p<0,01, r = 0,77). Buna karşın, kontrol grubuna ait öntest ve sontest ölçümleri arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($t_{(24)}$ = 0,241, p>0,05, r = 0,04).

Tablo 13. *Grup içi ölçüm karşılaştırmalarına ait t-testi sonuçları.*

Ölçüm	**n**	$\bar{X}$	**SD**	**Güven aralığı (%95)**		**df**	**t**	**p**
				Alt	**Üst**			
$Ö_1$	25	3,50	0,54					
				-1,208	-0,576	24	-5,827*	0,000
$Ö_2$	25	4,40	0,47					
$Ö_3$	25	3,35	0,95					
				-0,597	0,754	24	0,241	0,812
$Ö_4$	25	3,27	1,05					

*p<0,01

Sonuç

Öntest hassasiyetinin potansiyel etkisini ve aynı zamanda işyeri rekreasyon programının verimliliğe etkisini inceleyebilmek amacıyla tüm gruplara ait sontest ölçümlerinden elde edilen puanlar karşılaştırılmıştır. Sontest ölçümleri ($Ö_2$, $Ö_4$, $Ö_5$ ve $Ö_6$) karşılaştırıldığında, işyeri rekreasyon programına katılan grupların, katılmayan

gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek verimlilik puanlarına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçümler arasındaki puan farklarının düzeyi, işyeri rekreasyon programının çalışan verimliliği üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Rekreasyon programına katılan iki grubun sontest ölçümleri ($Ö_2$ ve $Ö_5$) arasında ve katılmayan iki grubun sontest ölçümleri arasında ($Ö_4$ ve $Ö_6$) anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu doğrultuda öntest uygulanmasının verimlilik puanları üzerinde herhangi bir etki yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır.Uygulama öncesinde grupların puanlarının benzerlik durumunu sınamak için öntest ölçümleri ($Ö_1$ ve $Ö_3$) karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda öntest ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda başlangıçta deney ve kontrol grupların puanlarının birbirine denk olduğu ifade edilebilir.

Deney ve kontrol gruplarına ait verimlilik puanlarının deneysel uygulama süreci içerisinde değişip değişmediğini belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümlere ait puanlar karşılaştırılmıştır. Deney grubuna ait tekrarlı ölçümler ($Ö_1$ ve $Ö_2$) karşılaştırıldığında, işyeri rekreasyon programının çalışan verimliliği puanlarında anlamlı bir artış sağladığı tespit edilmiştir. Fark düzeyi incelendiğinde, işyeri rekreasyon programının çalışan verimliliğini büyük ölçüde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol grubuna ait tekrarlı ölçümler ($Ö_3$ ve $Ö_4$) karşılaştırıldığında, çalışan verimliliği puanlarında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. $Ö_3$ ve $Ö_4$ ölçümlerinin denk olması, deneysel uygulama süreci boyunca işyeri rekreasyon programı dışında verimliliği etkileyen herhangi bir unsurun mevcut olmadığına işaret etmektedir.

Araştırmanın sonuçlarını kısaca ifade etmek gerekirse; işyeri rekreasyon programının çalışan verimliği üzerinde olumlu ve büyük bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: İşyeri Rekreasyonu, Çalışan Verimliliği, Rekreasyonel Aktivite Programı.

Kaynaklar

Akbulut, Y. (2014). Effect of case–based video support on cyberbullying awareness. *Australian Educational Computing*, *29* (1).

Babbie, E. R. (2014). *The basics of social research.* (6th edition, international edition). Canada: Wadsworth, Cengage Learning.

Braver, M. W. and Braver, S.L. (1988). Statistical treatment of the Solomon four-group design: A meta-analytic approach. *Psychological bulletin*, *104* (1), 150-154.

Campbell, D. T. and Stanley, J.C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. (3rd edition). London: Sage Publications.

Fraenkle, J. R., Wallen, N.E. and Hyun, H.H. (2012). How to design and evaluate research in education. (8th edition). *New York: McGrow-Hill*.

Mercanoğlu A. O. (2019). *İşyeri rekreasyonunun çalışan verimliliğine etkisi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). İşgücü istatistikleri, 2019. *Haber Bülteni,* 15 Mayıs 2019, Sayı: 30690. http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30690 (Erişim tarihi: 12.07.2019).

WHO (World Health Organization). (2003). *Health and development through physical activity and sport.* Geneva: World Health Organization.

SB350

MAHKUM BİREYLERİN SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNDEN ELDE ETTİĞİ FAYDALAR: BİR DURUM ÇALIŞMASI

***[1]Elif KÖSE*, [1]Tennur YERLİSU LAPA, [1]İlhan GÜNBAYI**

[1]Akdeniz Üniversitesi, Antalya

***Email :** elifkose9@gmail.com, tennur@akdeniz.edu.tr, igunbayi@akdeniz.edu.tr*

Mahkumiyet hayatının getirdiği olumsuz koşullar göz önüne alındığı zaman, toplumda dezavatajlı olarak görülen suçlu, tutuklu ve hükümlü bireylerin hapishane sonrası sosyal hayata adapte olmaları oldukça önemli bir konudur. Bu bağlamda mahkum bireyler için mahkumiyet sürecinin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi büyük önem arz etmekte ve durum serbest zamanların değerlendirilmesi ile yakından ilişkili görülmektedir. Ancak alanyazında mahkum bireylerin serbest zaman etkinliklerini ve etkinliklerini değerlendiren herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle çalışmanın amacı, mahkum bireylerin serbest zaman algılarını ortaya koymak; serbest zamanlarını nasıl geçirdiklerini incelemek; serbest zaman aktivitelerinin faydasına ve serbest zamanların nasıl efektif bir şekilde geçirilebileceğine ilişkin düşüncelerini değerlendirmek; son olarak bu etkinliklerin tahliye sonrasındaki sosyal adaptasyon sürecine etkilerinin neler olabileceğini ortaya koymaktır.Bu araştırma nitel araştırma yöntemi ile yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırma deseni olarak bütüncül tek durum deseni kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi; amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örneklemesi ile seçilen 18 suçlu bireyden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, doküman, gözlem ve bireysel görüşmeler kullanılmıştır. İç geçerliği arttırmak amacıyla görüşmeler yapılmadan önce ilgili alan yazın taraması yapılmış; dış geçerliliği sağlamak için kurama analitik genelleme yapılmıştır. İç güvenirlik için görüşmeden elde edilen veriler iki ayrı araştırmacı tarafından kodlanmış ve kappa analizi uygulanmıştır (.85). Dış güvenirlik için de veri toplama araçlarının tümü başka bir uzmana teyit ettirilmiştir.Araştırma sonuçları, mahkumların serbest zaman algılarının genellikle negatif olduğunu; boş zamanlarını kurs ve atölye çalışmaları ile değerlendirdiklerini; serbest zaman etkinliklerinden bilişsel, ekonomik, fiziksel, eğitimsel, psikolojik, sosyal ve pozitif gelecek algısı faydası sağladıklarını; serbest zamanların daha efektif geçirilmesi için uygulamalı eğitimlerin önemli olduğunu ve bu etkinliklerin tahliye sonrasında iş bulmalarına ve sosyal hayata daha çabuk adaptasyon sağlamalarına faydalı olduğunu ortaya koymaktadır. Mahkum bireyler için serbest zamanların efektif bir şekilde değerlendirilmesi onlara biyo-psiko-sosyal faydalar sağlamaktadır. Araştırma sonuçları fayda teorisi, fazla enerji teorisi, sıkılma teorisi ve benliğin aşağılanması teorileri altında tartışılmıştır.

Benefits of Leisure Activities for Convicts: A Case Study

Post-release adaptation to social life of criminals, prisoners and convicts, who are regarded as disadvantaged individuals in the society, is a substantially important matter; considering the adverse circumstances brought along with imprisonment life. In this context, it is highly important for the convicts to undergo this imprisonment process in a healthy manner and it appears to be closely linked with the assessment of leisure. However, there is no study in the literature that assesses the leisure activities of the convicts. Therefore, the aim of this study is to establish the leisure perception of the convicts; analyse how they spend their leisure time; assess their thoughts about how to make effective use of leisure and finally discover the possible effects of such activities on the social adaptation process following the release.This is a descriptive research carried out by qualitative research method. Single-case holistic design is used as the research design. Research sample consists of 18 criminals, who are selected by maximum variation sampling method – a purposive sampling method. Documents, observations and interviews are used as tools for data gathering in this study. Literature was reviewed before the interviews for increasing the internal validity and the theory was analytically generalized for establishing external validity.The results of the study indicate that leisure perception of the convicts is often negative; they use their free time for courses and workshop activities; they benefit from the leisure activities cognitively, economically, physically, educationally, psychologically, socially with positive future perception; practical education is needed for spending the leisure time more effectively and that such activities will help them find jobs and adapt to social life more

quickly after the release.Making effective use of leisure time provides bio-psycho-social benefits for the convicts. The results of the study have been discussed under the surplus energy theory, leisure boredom theory.

SB353

ALGILANAN ÖZGÜRLÜK ÖLÇEĞİNİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE ÖLÇME DEĞİŞMEZLİĞİNİN TEST EDİLMESİ

[1]Elif KÖSE*, [1]Tennur YERLİSU LAPA, [1]Evren TERCAN KAAS, [2]Nezaket Bilge UZUN

[1]Akdeniz Üniversitesi, Antalya
[2]Mersin Üniversitesi, Mersin

***Email :** elifkose9@gmail.com, tennur@akdeniz.edu.tr, evrentercan@akdeniz.edu.tr, n.bilgeuzun@gmail.com*

Yapı bakımından gruplar arası farklılıkları ortaya koymaya amaçlayan çalışmalarda gruplar için ölçme aracının benzer şekilde çalışacağı ve ölçme aracından elde edilecek ölçümlerin benzer psikometrik özelliklere sahip olduğu varsayılmaktadır. Bu nedenle yapılan çalışmada Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen Yerlisu Lapa ve Ağyar (2011) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan "Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği"nin yapı geçerliğinin ölçme değişmezliği ile sınanması amaçlanmaktadır.Bu çalışma nicel bir araştırma olup tarama modeli ile yapılmıştır. Araştırma örneklemi 105'i kadın ve 123'ü erkek toplam 228 üniversite öğrencisinden oluşturmaktadır. Algılanan özgürlük ölçeğinin ölçme değişmezliği, yapısal eşitlik modellemeleri kapsamındaki kovaryans yapılarının değişmezliğini sınayan çoklu grup doğrulayıcı faktör analizleri ile test edilmiştir. Modelde yer alan örtük değişkenler için aşamalı bir şekilde değişmezlik testleri yapılmıştır. Analizlerde hiçbir sınırlandırmanın yapılmadığı (biçimsel değişmezlik) durum ile daha fazla sınırların şart koşulduğu diğer değişmezlik testleri (sırasıyla metrik değişmezlik, skalar değişmezlik, katı değişmezlik) arasındaki CFI karşılaştırıcı uyum iyiliği kriterleri farkına bakılmıştır.Ölçeğin faktör yapısına ilişkin tanımlanan ölçme modelinin cinsiyete göre ölçme değişmezliğinin sağlandığına ilişkin kanıtlar elde edilmiştir. Ölçme değişmezliğinin ilk aşamasını oluşturan biçimsel değişmezlik için uyum indeksleri X2/df= 1.48; CFI= .97; NFI= .91; RMSEA= 0.065.2tir. Ölçme değişmezliğinin diğer aşamalarını oluşturan, metrik, skalar ve katı değişmezliğe ilişkin (≤-0.01∆CFI≤0.01) değerin ise kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülmektedir. Bu aşamada bir psikolojik ölçme aracının maddelerinin –gruplararası- aynı psikolojik yapıyı temsil ettiği; bununla birlikte farklı grupların maddelere aynı biçimde cevap verdiği; maddeler için oluşturulan regresyon denklemlerindeki sabit sayının gruplar arası eşit/değişmez olduğu ve son olarak ölçme aracını oluşturan maddelere ilişkin hata terimlerinin karşılaştırma grupları arasında eşit/değişmez olduğu şeklinde ifade edilebilir. Dört aşama için elde edilen LISREL çıktıları, standart değerlerden yola çıkılarak karşılaştırılmış ve cinsiyet bakımından elde edilen değerlerin ölçme değişmezliği bakımından sorun teşkil etmediği saptanmıştır.

Testing the Measurement Invariance of the Percieved Freedom Scale by Gender Variable

In the studies that aim to point out the structural differences among groups; it is assumed that the measurement tool will function similarly and results of such measurements will have similar psychometric features. For this reason, the purpose of this study is to test the measurement invariance of the construct valicity of "Perceived Freedom in Leisure Scale" (PFLS) developed by Witt and Ellis (1985) and adapted into Turkish by Yerlisu Lapa and Ağyar (2011). This is a quantitative study conducted by survey research. The research sample consists of a total of 228 university students including 105 women and 123 men. Measurement invariance of the PFLS was tested by multi- group confirmatory factor analyses that test the invariance of the covariance structures within the scope of structural equation modeling. Invariance tests were gradually conducted for the implicit variables in the model. Formal invariance, where no restriction was applied on the analyses and other invariance tests (metric invariance, scalar invariance and strong invariance respectively), where more restraints are applied, were compared to each other to see the difference in terms of CFI comperative fit index criteria.The study yielded evidence showing that the measurement model defined for the factor structure of the scale provides

measurement invariance by gender. Fit indexes for the formal invariance, which is the first phase of measurement invariance, are x2/df= 1.48; CFI= .97; NFI= .91; RMSEA= 0.065.2. On the other hand, it is observed that the value regarding metric, scalar and strong invariance, which are the other phases of measurement invariance, is within the acceptable limits (≤-0.01∆CFI≤0.01).LISREL outcomes obtained for four phases were compared based on standard values and it was found that the gender-related values do not constitute a problem in terms of the measurement invariance.

SB381

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE REKREASYON: JOURNAL OF LEİSURE RESEARCH DERGİSİNİN BİBLİYOMETRİK ANALİZİ

[2]Tennur Yerlisu Lapa, [1]Elif Köse

[1]Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANTALYA
[2]Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANTALYA

Email : *tennur@akdeniz.edu.tr, elifkose9@gmail.com*

Bu çalışmanın amacı rekreasyon alanında yayım yapan ilk dergi olması nedeniyle Journal of Leisure Research (JLR) dergisinin 1970-2019 yılları arasında yayımladığı 1134 çalışmayı bibliyometrik açıdan inceleyerek, rekreasyon disiplinindeki 49 yıllık eğilim ve trendleri ortaya koymaktır. Bu çalışma nicel araştırma yöntemleri ile yapılan betimsel bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini JLR dergisinde yayımlanan 1134 makale oluşturmaktadır. Araştırma örneklemi, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Araştırma örnekleminin ölçütü ise JLR dergisinde 1970 yılından günümüze kadar yayımlanan makalelerdir. Bu kapsamda, Thomson Reuters Web of Science veri tabanında yapılmış çalışmalara ait bibliyometrik verilere ulaşılmıştır. Çalışmalar; yıllara göre yayın sayıları, yayın türleri, yayın dilleri, atıf analizleri, ülke işbirliktelikleri, ortak atıf ağları ile kavram-konu yönelimleri bağlamında incelenmiştir. Ortak atıf ağları ile kavram- konu yönelimlerinin belirlenmesinde sosyal ağ analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, hem yayın hem de atıf sayıları bağlamında JLR dergisinde yayımlanan makale sayısının 1970 yılından günümüze kadar sistemli olarak artış gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmalar ağırlıklı olarak makale türünde olup İngilizce dilinde gerçekleştirilmiştir. ABD'nin ülke işbirlikteliklerinde kilit rol oynadığı, en fazla atıf patlamasına sahip olan ülkenin Kanada olduğu, üniversite bazında incelendiğinde ise Univ. Illinois'in ilk sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Alana yön veren en önemli referans kaynağının ise Jackson vd. (1993) ait serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine ilişkin çalışmaları olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde en çok araştırılan konu kümelerinin "psikolojik yapı", "21. yüzyıl" ve "Beyaz etnik azınlık gruplar" olduğu, çalışmaların özet ve anahtar kelimeler kısmında en çok yer alan kelimelerin ise "Serbest zaman", "Katılım" ve "Rekreasyon" olduğu saptanmıştır. Serbest zaman literatüründe yer alan çalışmaların sistematik bir şekilde incelenmesinin araştırmacılara alanyazındaki boşluklar hakkında önemli bilgiler sunacağı bununla birlikte gelecekte eğilimlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Recreation from Past to Present: Bibliometric Analysis of the Journal of Leisure Research

The purpose of this study is to showcase 49 year-long trends in the recreation discipline by conducting a bibliometric review on 1134 studies published by Journal of Leisure Research (JLR) between 1970-2019, since JLR is the first journal publishing in the field of recreation. This study carried out by qualitative research method. Universe of the research consists of 1134 articles published on JLR. Research sample was determined by using the criterion sampling technique–a purposive sampling method. The published articles since 1970 are the criteria. Study used the bibliometrical data of the studies conducted on the Thomson Reuters Web of Science database. The articles were assessed with regards to their number of issues, type of issues, publication language, citation analyses, international collaborations, common citation networks and concept-subject trends. Social network analysis was used for the common citation networks and concept- subject orientations. Analysis results indicated

that the number of articles published on the JLR has increased systematically, since 1970 in the context of number issues and the number of citations. The study showed that USA plays an important role in international collaborations; the highest number of citation belongs to Canada and University of Illinois ranks the first among other universities. The most important source of reference that guides the field is the compilation of the studies of Jackson et. al(1993) on leisure negotiation strategies. Reviewing the concluded studies, it was found that "psychological structure", "21st century", "white ethnic minority groups" were the clusters of subject- matters that were researched the most, while most frequently mentioned words on the abstracts and key words sections of these articles were "Leisure", "Participation", "Recreation". It is believed that a systematic review of the studies in the leisure literature will give significant ideas to the researchers regarding the gaps in the literature and will also contribute to better understanding of future trends.

SB390

ÖĞRETMENLERİN REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIMLARINDA SERBEST ZAMAN KATILIM ENGELLERİ VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Abdurrahman Düzdemir*, *[2]Pınar Güzel

[1]Hasan Ferdi Turgutlu Ortaokulu, MANİSA
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA

***Email :** , pnrguzel@yahoo.com*

ÖĞRETMENLERİN REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIMLARINDA SERBEST ZAMAN KATILIM ENGELLERİ VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ Abdurrahman DÜZDEMİR*, Pınar GÜZEL** *Hasan Ferdi Turgutlu Ortaokulu, MANİSA **Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA Email : duzdemir-tr@hotmail.com, pnrguzel@yahoo.com Giriş ve Amaç Araştırmanın amacı, öğretmenlerin rekreatif etkinliklere katılımlarında serbest zaman katılım engelleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yöntem Çalışma grubunu Manisa İli, Turgutlu İlçesinde İlkokul, Ortaokul ve Lisede çalışan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmaya 274'ü kadın, 303'ü erkek olmak üzere toplamda 577 öğretmen gönüllü katılım göstermiştir. Veri toplama aracı olarak Gürbüz ve diğ. (2012) tarafından güncellenen "Boş Zaman Engel Ölçeği-18 (BZEÖ)" ve Türkçe uyarlama çalışması Ergin (1992) tarafından yapılan "Maslach Tükenmişlik Ölçeği-22 (MTÖ)" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, bağımsız örneklemler için t-testi ve ANOVA gerçekleştirilmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Bulgular "BZEÖ" cinsiyet değişkenine göre toplam puanında anlamlı farklılık görülmemektedir. Öğretmenlerin medeni durumuna, ilişkin yapılan analizlerde ise toplam puanda anlamlı farklılık görülmekte ancak alt boyutlarda anlamlı farklılaşmaların olmadığı saptanmıştır. "MTÖ" cinsiyet ve medeni durum değişkenine bakıldığında ise toplam puanlarında ve alt boyut puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Korelasyon analizi sonuçlarında ise, öğretmenlerin boş zaman katılım engelleri ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sonuç Öğretmenlerin serbest zaman katılım engel düzeylerinin artmasının, mesleki tükenmişlik düzeylerini arttırdığı görülmüştür. Anahtar kelimeler: Serbest Zaman Engeli, Rekreasyon, Mesleki Tükenmişlik

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE TIME PARTICIPATION BARRIERS AND PROFESSIONAL BURNOUT LEVELS IN TEACHERS 'PARTICIPATION IN RECREATIVE ACTIVITIES

Introduction and Purpose The aim of the study is to investigate the relationship between free time participation barriers and occupational burnout levels in the participation of teachers in recreational activities. Method The study group consists of teachers working in Primary, Secondary and High School in Turgutlu District of Manisa Province. A total of 577 teachers, 274 women and 303 men, participated in the study voluntarily. As a data collection tool, Gurbuz et al. (2012) developed by the Leisure Obstacle Scale-18 (LOS)" and Turkish Maslach Burnout Scale-22 (MBS), which was conducted by Ergin (1992). In the evaluation of the data, t-test and ANOVA were performed for independent samples. Pearson Correlation test was used to determine the relationship between the scales. Findings "(LOS)" there was no significant difference in the total score according to gender variable. The marital status of the teachers was found to be significantly different from the total score in the analyzes but it was found that there were no significant differences in the sub- dimensions. When the "MBS" gender and marital status variable were examined, there was no significant difference in total scores and sub-dimension scores. Correlation analysis results showed that teachers' leisure time participation barriers and occupational burnout levels were positively low. Result It has been observed that the increase in teachers' leisure time participation barrier levels increases their professional burnout levels.

Key words: Recreation Constraints, Recreation, Professional Burnout

SB410

BİREYLERİN REKREASYON ALANI TERCİH ETKENLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]Mustafa Enes IŞIKGÖZ, [2]Pınar GÜZEL, [2]Melike ESENTAŞ

[1]Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Mardin
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

Email : *pdgenes@gmail.com, pnrguzel@yahoo.com, mel.esentas@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Yaşam koşullarında meydana gelen değişim ve gelişimler bireyleri aynı zamanda sağlık, sosyal, psikolojik vb. yönlerden etkileyebilmektedir. Bu etkilerin azaltılmasında kuşkusuz bireylerin serbest zamanlarını verimli ve kaliteli geçirebilecekleri rekreasyon alanlarının barındırdıkları nitelikler önemli bir yere sahiptir. Bu çalışmanın amacı; bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerinin çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu, İzmir ve Manisa illerinde yaşayan, basit rastgele örnekleme yöntemi ile araştırmaya gönüllü olarak katılan 678'i (%57,8) erkek ve 495'i (%42,2) kadın olmak üzere toplam 1073 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Gümüş (2016) tarafından geliştirilen "Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri (RATE)" ölçeği ile toplanmıştır. Ölçek, toplam 24 madde ve 5 alt (Sportif Çeşitlilik, Personel, Konum, Fiziki İmkânlar ve Aktivite) boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarda Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları 0,86 ile 0,92 arasında çıkmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre bireylerin rekreasyon alanı tercihinde birinci sırada bu alanların sportif çeşitlilik (4,26±0,86) barındırması, sonra ise sırasıyla konumu (4,23±0,86), fiziki imkanları (4,23±0,76), personel yeterliliği (4,21±0,84) ve bu alanlardaki aktivite çeşitliliği (4,06±0,88) gibi etkenlerinin geldiği görülmektedir. Katılımcıların rekreasyon alanı tercih etkenlerine ilişkin görüşlerinin; yaş, aylık gelir, eğitim durumu, medeni durum ve rekreasyon alalarında spor yapma sıklığı değişkenlerine göre anlamlı olarak değişirken ($p<0,05$), cinsiyet ve rekreasyon alanlarına geliş nedenleri gibi değişkenlere göre ise anlamlı olarak değişmemektedir ($p>0,05$).

Sonuç: Bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bu araştırmada; rekreasyon alanı tercihinde sportif çeşitlilik etkeninin ilk sırada geldiği, sonra sırasıyla rekreasyon alanlarının konumu, fiziki imkanları, personel yeterliliği ve bu alanlardaki aktivite çeşitliliği gibi etkenlerin geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişkenlerden ise sadece yaş, aylık gelir, eğitim, medeni durum ve rekreasyon alanlarında spor yapma sıklığı gibi değişkenlerinin rekreasyon alanı tercih etkenlerini anlamlı olarak değiştirdiği saptanmıştır. Ayrıca eğitim ve gelir seviyesi yükseldikçe bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerini daha fazla, yaş ilerledikçe ise daha az önemsedikleri gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Rekreasyon Alanı, Rekreasyon alanı Tercihi.

Analysis on the Recreation Area Preference Factors of Individuals

in Terms of Different Variables

Abstract

Introduction and Purpose: Changes and developments in the living conditions may also affect individuals in health, social, psychological aspects and so on. The quality of recreation areas where individuals can spend their

leisure efficiently and with high quality has an important role in reducing these effects. The purpose of this study is to analyze the recreation area preference factors of individuals in terms of different variables.

Method: The study group consisted of 1073 people selected with simple random sampling method (678 males (57.8%) and 495 females (42.2%)) who volunteered to participate in the study and lived in the provinces of İzmir and Manisa. Data of the research were collected through the "Recreation Area Preference Factors (RAPF)" scale developed by Gümüş (2016). The scale is composed of a total of 24 items and 5 sub-dimensions (Athletic Diversity, Staff, Location, Physical Facilities and Activity). Cronbach alpha internal consistency coefficients of the scale was between 0.86 and 0.92 in the sub-dimensions.

Findings: According to the research findings, such factors for recreation area preferences of individuals are observed as follows respectively; these areas contain athletic diversity (4.26±0.86), location (4.23±0.86), physical facilities (4.23±0.76), staff adequacy (4.21±0.84) and activity diversity in these areas (4.06±0.88). While the opinions of the participants about recreation area preference factors vary significantly by the variables of age, monthly income, education level, marital status and frequency of doing sports in recreation areas ($p < 0.05$), they do not change significantly by variables of gender and reasons for coming to recreation areas ($p > 0.05$).

Conclusion: In this study where the recreation area preference factors of individuals are investigated in terms of various variables, it has been concluded that the factor of athletic diversity comes first in the recreation area preference, then the factors such as the location of the recreation areas, physical facilities, personnel adequacy and activity diversity in these areas are stated respectively. Among the demographic variables, only the variables such as age, monthly income, education, marital status, and frequency of doing sports in recreation areas were found to be significantly affect the recreation area preference factors. In addition, it has been observed that the higher the education and income level is, the more important the recreation area preference factors are for individuals and the older they are, the less important it becomes.

Keywords: Recreation, Recreation Area, Recreation Area Preference

Giriş

Günümüzde hızlı sanayileşme, kentleşme ve teknolojik gelişme ve değişmeler bireyleri sağlık, sosyal, psikolojik vb. yönlerden olumsuz etkileyebilmektedir. Yoğun iş temposu, stres, sedanter yaşam biçimi, sosyal ilişkilerde meydana gelen zayıflık gibi olumsuzluklar bu etkilere örnek gösterilebilir. Bu olumsuz etkilerin azaltılmasında ve bireylerin yaşam biçimlerinin zenginleştirmesinde farklı kurumlar tarafından sunulan rekreasyon program ve hizmetlerinin önemli katkıları görülmektedir. Kamu kuruluşları, iş yerleri, sivil toplum kuruluşları, üniversite ve okullar ile ticari rekreasyon hizmeti veren kuruluşların sunduğu rekreasyon programlarının rolü, her yaşta bireyin yaşam kalitesinin gelişimine, toplumsal huzur ve kalkınma anlamında önemli bir yer tutmaktadır (Kesim, 2018). Çünkü rekreasyon, gerek günümüz kent ve iş ortamının olumsuz koşullarının etkisi, gerekse insanlara kattığı yapıcı ve olumlu özellikleri nedeniyle insanlar için bir gereksinim olmuştur (Özgüç, 2003).

Rekreasyon, serbest zamanlar içinde yapılan bireyin kendi isteği sonucu oluşan, bireyi fiziksel ve düşünsel yönden yeniden canlandırmayı amaçlayan, yaşadığı toplumun yapısına uygun olarak kültürel ve ekonomik durumuna göre yaptığı fiziksel, düşünsel etkinliklerin bütünü (Boman ve ark., 2013), bireyin serbest zamanlarında zorunluluk olmaksızın kendi isteğiyle katıldığı, bireysel tatmin sağlayan, kendi yetenek ve becerilerini kullanabildiği çeşitli aktiviteler (Stebbins, 2005) olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanıma göre ise rekreasyon, insanoğlunun doğasına uygun ve uygulamaktan haz duyacağı bir etkinlik içerisinde bulunması ile sıradanlaşan ve aynı rutini tekrar edercesine iş-ev arasında yaşadığı hayatı bir tarafa bırakarak, bu zorunlu hallerden ayrı olarak ruhsal ve zihinsel dinlenmeyi gerçekleştirerek diğer insanlarla kaynaşarak sosyal yaşam içerisinde yer almasıdır (Mirzeoğlu ve ark., 2006). Rekreasyonel faaliyetler sonucunda insanlar bedensel ve ruhsal yorgunluklarını gidererek fiziksel, ruhsal ve yaratıcı güç kazanırlar (Sandıkçı ve Günay, 2014).

Bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlere ilişkin çeşitli sınıflandırmalar ışığında çalışmalar yapılmıştır (Jackson, 2000; Nyaupane ve Andereck, 2008; Raymoure, 2002; Stodolska 1998; Torkildsen, 2005; Walker ve ark., 2007). Bu çalışmalarda en yaygın kullanılan sınıflandırma Crawford ve ark.

(1991) tarafından geliştirilen hiyerarşik modeldir. Bu modele göre serbest zaman engelleri, kişisel, kişilerarası ve yapısal engeller olmak üzere üç basamakta değerlendirilmektedir. Kişilerin bireysel psikolojik özellikler (korku, depresyon, stres, tutum vb.) nedeniyle rekreatif etkinliklere katılamaması kişisel engeller, içinde bulunduğu sosyal ortamdan (aile, iş arkadaşı) olumsuz etkilenmesi nedeniyle rekreatif etkinliklere katılamaması kişilerarası engeller, ekonomik durum, iklim, iş yaşamı, ulaşım, zaman, fırsatların uygunluğu gibi dış etkenler nedeniyle rekreatif etkinliklere katılamaması yapısal engeller olarak tanımlanmıştır (Crawford ve ark., 1991).

Benzer şekilde diğer bir sınıflamada (Torkildsen, 2005) ise kişilerin rekreatif faaliyetlere katılımını etkileyen üç grup faktör bulunmaktadır. Birinci grup faktörleri bireysel faktörler (yaş, ilgi, tutum ve davranışlar vb.), ikinci grup faktörleri bireylerin içinde bulundukları sosyo-ekonomik durumları ile ilgili faktörleri, üçüncü grup faktörleri ise rekreatif faaliyetler için kişilerin sahip olduğu imkânlara (tesislerin yeterliliği, kalitesi, uygunluğu vb.) ilişkin faktörlerdir. Sınıflandırmalar dikkate alındığında bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarında yapısal faktörler olarak rekreasyon alanlarının barındırdıkları nitelikler önem arz etmektedir. Rekreasyon alanı kullanım nedenleri kişiden kişiye farklılık gösterse de bireylerin rahatlamış, tazelenmiş, yenilenmiş hissetmesinde dolayısıyla yoğun iş hayatına geri döndüğünde bireyin birçok sorunla baş edebilmesinde önemli bir görev üstlenmektedir (Gümüş, 2016). İnsanları yoğun, yorucu, sıkıcı ve rutin olan iş faaliyetlerinin stresinden uzaklaştırmak, genellikle dinlendirici, rahatlatıcı ve yeniden toparlayıcı özelliğe sahip, rekreatif nitelikli faaliyetlerle gerçekleştirilebilmektedir (Karaküçük, 1995). Bu çalışmanın amacı, bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerinin cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, aylık gelir durumu ve rekreasyon alanlarında spor yapma sıklığı gibi değişkenler açısından incelemektir.

Yöntem

Bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bu çalışma betimsel nitelikte tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, İzmir ve Manisa illerinde yaşayan ve basit rastgele örnekleme yöntemi ile araştırmaya gönüllü olarak katılan 1073 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubuna ölçek 10.05.2019-15.05.2019 tarihleri arasında İzmir ve Manisa il merkezinde anketörler tarafından uygulanmıştır.

Araştırmanın verileri, Gümüş (2016) tarafından açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu geliştirilen "Rekreasyon Alanı Tercih Etkenleri (RATE)" ölçeği ile toplanmıştır. Ölçek, toplam 24 madde ve 5 alt (Sportif Çeşitlilik, Personel, Konum, Fiziki İmkânlar ve Aktivite) boyuttan oluşmaktadır. Ölçeği oluşturan 5 alt boyutun toplam varyansı %56,35 oranında açıkladığı ve alt boyutları oluşturan maddelerin faktör yüklerinin .41'in üzerinde ve doğrulayıcı faktör analizi için uyum iyiliği değerlerinin yeterli olduğu tespit edilmiştir (Gümüş, 2016). Ölçek maddeleri 1: Hiç Önemli Değil, 2: Önemsiz, 3: Fark etmez, 4: Önemli, 5: Çok Önemli şeklinde 5'li Likert tipli olarak derecelendirilmiştir. Araştırmacı tarafından ölçeğin alt boyutlarda Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları 0,54 ile 0,91 arasında, mevcut araştırmada ise ölçeğin alt boyutlarda Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları 0,86 ile 0,92 arasında çıkmıştır.

Verileri IBM SPSS 22 paket programı ile çözümlenmiştir. Analizlere geçilmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği tek örneklem Kolmogorov Smirnov testi ile test edilmiş, test sonucunda ($z=0,14$; $p<0,05$) verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu kapsamda verilerin analizinde betimleyici istatistik teknikleri yanı sıra, non-parametrik testlerden Mann-Whitney U ve Kruskall-Wallis H testleri kullanılmıştır. Test bulguları yorumlanırken $p<0,05$ değeri baz alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel özellikleri

Kategori	Alt kategoriler	F	%
1.Cinsiyet	Erkek	678	57,8
	Kadın	495	42,2
2. Medeni Durum	Bekâr	678	57,8
	Evli	495	42,2

3. Eğitim Durumu	İlköğretim	144	12,3
	Ortaöğretim	428	36,5
	Üniversite	601	51,2
4. Yaş	18-25 Yaş	536	45,7
	26-33 Yaş	306	26,1
	34-41 Yaş	140	11,9
	42 yaş ve üstü	191	16,3
5. Aylık Gelir	0-2000 TL arası	103	8,8
	2001-3000 TL arası	197	16,8
	3001-4000 TL arası	248	21,1
	4001-5000 TL arası	264	22,5
	5001 TL ve üstü	361	30,8
6. Rekreasyon Alanında Spor Yapma Sıklığı	Hiçbir Zaman	382	32,6
	Ara sıra	437	37,3
	Sık	225	19,2
	Çok Sık	129	11,0
7. Rekreasyon Alanına Geliş Nedeni	Spor	567	48,3
	Hobi	242	20,6
	Dinlenme	364	31,0
	Toplam	**1173**	**100,0**

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan bireylerin 678'i (%57,8) erkek, 495'i (%42,2) kadındır. Katılımcıların 536'sı (%45,7) 18-25 arası, 306'sı (%26,1) 26-33 arası, 140'ı (%11,9) 34-41 arası, 191'i (%16,3) 42 ve üstü yaşa sahiptir. Katılımcıların 103'ü (%8,8) 0-2000 TL, 197'si (%16,8) 2001-3000 TL, 248'i (%21,1) 3001-4000 TL, 264'ü (%22,5) 4001-5000 TL arası, 361'i (%30,8) ise 5001 TL ve üstü aylık gelire sahiptir. Eğitim durumu olarak katılımcıların 144'ü (%12,3) ilköğretim, 428'i (%36,5) ortaöğretim, 601'i (%51,2) ise üniversite mezunudur. Katılımcıların 678'i (%57,8) bekâr, 495'i (%42,2) evlidir. Katılımcıların 382'si (%32,6) rekreasyon alanlarında hiçbir zaman spor yapmadıklarını, 437'si (%37,3) ara sıra, 225'i (%19,2) sık, 129'u (%11,0) ise çok sık spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların 567'si (%48,3) spor, 242'si (%20,6) hobi, 364'ü (%31,0) ise dinleme amaçlı olarak rekreasyon alanlarına geldiklerini ifade etmişlerdir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerinin betimsel istatistik sonuçları

Alt boyutlar	N	Ort.	SS
Sportif Çeşitlilik	1173	4,26	0,86
Personel	1173	4,21	0,84
Konum	1173	4,23	0,86
Fiziki İmkânlar	1173	4,23	0,76
Aktivite	1173	4,06	0,88

Tablo 2 incelendiğinde bireylerin rekreasyon alanı tercihinde birinci sırada bu alanların sportif çeşitlilik (4,26±0,86) barındırması etkeninin geldiği, sonra ise sırasıyla konumu (4,23±0,86) ve fiziki imkanları (4,23±0,76), personel yeterliliği (4,21±0,84) ve bu alanlardaki aktivite çeşitliliği (4,06±0,88) etkenlerinin geldiği görülmektedir.

Alt boyutlarda sportif çeşitlilik için; bisiklet yolunun bulunması, farklı spor dallarını yapmaya imkân sağlaması ve yürüyüş yollarının olması, personel için; yeterli sayıda temizlik ve güvenlik personelinin bulunması, alanda danışabilecek personelin bulunması, konum için; eve ve şehir merkezine yakın olması, toplu taşıma araçları ile ulaşılabilir olması, fiziki imkanlar için; Yeşil alanların çok ve çeşitli olması ve sürekli bakımlı ve temiz olması, yılın

her döneminde kullanılabilir olması, içme suyunun bulunması, kiralanabilecek ekipmanların olması (bisiklet, paten vs.) ve ortak kullanım alanlarının temiz olması, aktivite için ise; alanda sürekli sportif organizasyonların bulunması, rekreasyon alanlarının sosyalleşmek için yeterince kalabalık olması ve alanda sürekli sosyo kültürel etkinliklerin bulunması gibi maddeler örnek gösterilebilir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre rekreasyon alanı tercih etkenlerinin Mann-Whitney U testi sonuçları

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	S.O.	S.T.	U	p
Sportif Çeşitlilik	Erkek	678	583,02	395288,00	165107,00	0,62
	Kadın	495	592,45	293263,00		
	Toplam	1173				
Personel	Erkek	678	587,24	398148,50	167642,50	0,97
	Kadın	495	586,67	290402,50		
	Toplam	1173				
Konum	Erkek	678	584,36	396199,00	166018,00	0,75
	Kadın	495	590,61	292352,00		
	Toplam	1173				
Fiziki İmkânlar	Erkek	678	567,61	384836,50	154655,50	0,21
	Kadın	495	583,56	303714,50		
	Toplam	1173				
Aktivite	Erkek	678	596,04	404116,50	161674,50	0,28
	Kadın	495	574,62	284434,50		
	Toplam	1173				

Tablo 3'e göre araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerine ilişkin görüşleri cinsiyetlerine göre anlamlı olarak değişmemektedir ($p>0,05$). Ancak grupların sıra ortalaması incelendiğinde; kadın bireylerin fiziki imkanlar açısından daha iyi olan, erkek bireylerin ise aktivite çeşitliliği olan rekreasyon alanlarını daha çok tercih ettikleri söylenebilir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre rekreasyon alanı tercih etkenlerinin Mann-Whitney U testi sonuçları

Alt boyutlar	Medeni Durum	N	S.O.	S.T.	U	p
Sportif Çeşitlilik	Bekâr	678	619,72	420171,50	145619,50	0,00
	Evli	495	542,18	268379,50		
	Toplam	1173				
Personel	Bekâr	678	613,18	415737,50	150053,50	0,00
	Evli	495	551,14	272813,50		
	Toplam	1173				
Konum	Bekâr	678	599,41	406403,00	159388,00	0,13
	Evli	495	570,00	282148,00		
	Toplam	1173				
Fiziki İmkânlar	Bekâr	678	613,51	415957,00	149834,00	0,00
	Evli	495	550,69	272594,00		
	Toplam	1173				
Aktivite	Bekâr	678	621,97	421695,50	144095,50	0,00
	Evli	495	539,10	266855,50		
	Toplam	1173				

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre rekreasyon alanı tercih etkenlerine ilişkin görüşleri; konum ($U_{(1173)}$=159388,00; p>0,05) alt boyutunda anlamlı olarak değişmezken, sportif çeşitlilik ($U_{(1173)}$=145619,50; p<0,05), personel ($U_{(1173)}$=150053,50; p<0,05), fiziki imkanlar ($U_{(1173)}$=149834,00; p<0,05) ve aktivite ($U_{(1173)}$=144095,50; p<0,05) alt boyutlarında anlamlı olarak değişmektedir. Grupların sıra ortalaması incelendiğinde; bekar bireylerin evli bireylere göre sportif çeşitlilik, personel, fiziki imkanlar ve aktivitelerine göre rekreasyon alanlarını daha çok tercih ettikleri söylenebilir.

Tablo 5. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumlarına göre rekreasyon alanı tercih etkenlerinin Kruskall-Wallis H testi sonuçları

Alt boyutlar	Eğitim Durumu	N	S.O.	χ^2	sd	p	Bonferroni
Sportif Çeşitlilik	1.İlköğretim	144	478,71	28,55	2	0,00	1-2
	2.Ortaöğretim	428	561,81				1-3
	3.Üniversite	601	630,89				2-3
	Toplam	1173					
Personel	1.İlköğretim	144	493,32	24,59	2	0,00	1-3
	2.Ortaöğretim	428	557,66				2-3
	3.Üniversite	601	630,34				
	Toplam	1173					
Konum	1.İlköğretim	144	543,90	8,51	2	0,01	2-3
	2.Ortaöğretim	428	563,60				
	3.Üniversite	601	613,99				
	Toplam	1173					
Fiziki İmkânlar	1.İlköğretim	144	535,18	11,14	2	0,00	1-3
	2.Ortaöğretim	428	560,62				2-3
	3.Üniversite	601	618,20				
	Toplam	1173					
Aktivite	1.İlköğretim	144	496,55	21,58	2	0,00	1-3
	2.Ortaöğretim	428	560,87				2-3
	3.Üniversite	601	627,28				
	Toplam	1173					

Tablo 5 incelendiğinde; eğitim durumu açısından bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerine ilişkin görüşlerinin sportif çeşitlilik [$\chi^2_{(2\text{-}1173)}$=28,55; p<0,05], personel [$\chi^2_{(2\text{-}1173)}$=24,59; p<0,05], konum [$\chi^2_{(2\text{-}1173)}$=8,51; p<0,05], fiziki imkanlar [$\chi^2_{(2\text{-}1173)}$=11,14; p<0,05] ve aktivite [$\chi^2_{(2\text{-}1173)}$=21,58; p<0,05] alt boyutlarında anlamlı olarak değiştiği görülmüştür. Alt boyutlarda anlamlı farklılığın hangi eğitim grupları arasında kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucunda sportif çeşitlilik alt boyutunda; ilköğretim mezunu bireylerle ortaöğretim ve üniversite mezunu bireyler arasında üniversite mezunu bireyler lehine, personel, fiziki imkânlar ve aktivite alt boyutlarında ilköğretim ve ortaöğretim mezunu bireylerle üniversite mezunu bireyler arasında yine üniversite mezunu bireyler lehine, konum alt boyutunda ise ortaöğretim mezunu bireylerle üniversite mezunu bireyler arasında yine üniversite mezunu bireyler lehine anlamlı değişmenin gerçekleştiği görülmüştür. Bu sonuca göre eğitim durumu yükseldikçe bireylerin rekreasyon alanlarını sportif çeşitlilik, personel, konum, fiziki imkanlar ve aktivite yönüyle daha çok tercih ettikleri söylenebilir.

Tablo 6. Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumlarına göre rekreasyon alanı tercih etkenlerinin Kruskall-Wallis H testi sonuçları

Alt boyutlar	Yaş Durumu	N	S.O.	χ^2	sd	p	Bonferroni
Sportif Çeşitlilik	18-25 Yaş	536	611,71				1-4
	26-33 Yaş	306	593,64				
	34-41 Yaş	140	620,63	23,72	3	0,00	2-4
	42 yaş ve üstü	191	482,37				
	Toplam	1173					3-4
Personel	18-25 Yaş	536	625,24				
	26-33 Yaş	306	580,90				1-4
	34-41 Yaş	140	582,28	22,17	3	0,00	
	42 yaş ve üstü	191	492,92				
	Toplam	1173					
Konum	18-25 Yaş	536	610,83				
	26-33 Yaş	306	571,86				
	34-41 Yaş	140	598,46	8,06	3	0,04	1-4
	42 yaş ve üstü	191	535,96				
	Toplam	1173					
Fiziki İmkânlar	18-25 Yaş	536	612,07				
	26-33 Yaş	306	570,61				1-4
	34-41 Yaş	140	646,73	21,00	3	0,00	
	42 yaş ve üstü	191	499,13				3-4
	Toplam	1173					
Aktivite	18-25 Yaş	536	623,13				1-4
	26-33 Yaş	306	591,40				
	34-41 Yaş	140	606,20	31,98	3	0,00	2-4
	42 yaş ve üstü	191	464,49				
	Toplam	1173					3-4

Tablo 6 incelendiğinde; yaş değişkeni açısından bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerine ilişkin görüşlerinin sportif çeşitlilik [$\chi^2_{(3\text{-}1173)}$=23,72; p<0,05], personel [$\chi^2_{(3\text{-}1173)}$=22,17; p<0,05], konum [$\chi^2_{(3\text{-}1173)}$=8,06; p<0,05], fiziki imkanlar [$\chi^2_{(3\text{-}1173)}$=21,00; p<0,05] ve aktivite [$\chi^2_{(3\text{-}1173)}$=31,98; p<0,05] alt boyutlarında anlamlı olarak değiştiği görülmüştür. Alt boyutlarda anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucunda sportif çeşitlilik ve aktivite alt boyutlarında; 42 yaş ve üstü grupla diğer yaş grubu bireyler arasında, düşük yaş grubu bireyler lehine, personel ve konum alt boyutunda 18-25 yaş grubu bireyler ile 42 yaş ve üstü grup bireyleri arasında18-25 yaş grubu lehine, fiziki imkânlar alt boyutunda ise 18-25 ve 34-41 yaş grubu bireyler ile 42 yaş ve üstü grup bireyleri arasında düşük yaş grubu bireyleri lehine anlamlı değişmenin olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, bireylerin yaşı yükseldikçe rekreasyon alanı tercih etkenlerini daha az önemsemeye başladıkları söylenebilir.

Tablo 7. Araştırmaya katılan bireylerin aylık gelir durumlarına göre rekreasyon alanı tercih etkenlerinin Kruskall-Wallis H testi sonuçları

Alt boyutlar	Aylık Gelir	N	S.O.	χ^2	sd	p	Bonferroni
Sportif Çeşitlilik	0-2000 TL	103	485,44				
	2001-3000 TL	197	578,85				1-2
	3001-4000 TL	248	604,62	13,75	4	0,00	
	4001-5000 TL	264	622,88				1-3
	5001 TL ve üstü	361	582,08				

	Toplam	1173					
Personel	0-2000 TL	103	456,68	20,52	4	0,00	1-2 1-3
	2001-3000 TL	197	567,69				
	3001-4000 TL	248	586,55				
	4001-5000 TL	264	615,30				
	5001 TL ve üstü	361	614,33				
	Toplam	1173					
Konum	0-2000 TL	103	502,14	8,53	4	0,07	--
	2001-3000 TL	197	581,62				
	3001-4000 TL	248	583,41				
	4001-5000 TL	264	599,72				
	5001 TL ve üstü	361	607,31				
	Toplam	1173					
Fiziki İmkânlar	0-2000 TL	103	550,70	2,25	4	0,68	--
	2001-3000 TL	197	572,58				
	3001-4000 TL	248	591,61				
	4001-5000 TL	264	603,50				
	5001 TL ve üstü	361	589,99				
	Toplam	1173					
Aktivite	0-2000 TL	103	450,08	23,28	4	0,00	1-2 1-3 1-4 1-5
	2001-3000 TL	197	566,73				
	3001-4000 TL	248	592,99				
	4001-5000 TL	264	633,23				
	5001 TL ve üstü	361	599,20				
	Toplam	1173					

Tablo 7 incelendiğinde; aylık gelir değişkeni açısından bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerine ilişkin görüşlerinin sadece sportif çeşitlilik [$\chi^2_{(4\text{-}1173)}$=13,75; p<0,05], personel [$\chi^2_{(4\text{-}1173)}$=20,52; p<0,05] ve aktivite [$\chi^2_{(4\text{-}1173)}$=23,28; p<0,05] alt boyutlarında anlamlı olarak değiştiği görülmüştür. Alt boyutlarda anlamlı farklılığın hangi yaş grupları arasında kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucunda; sportif çeşitlilik ve personel alt boyutlarında; 0-2000 TL arası aylık gelire sahip bireylerle ile 2001-3000 TL ve 3001-4000 TL arası aylık gelire sahip bireyler arasında gelir düzeyi daha yüksek olan bireyler lehine, yine aktivite boyunda 0-2000 TL arası aylık gelire sahip bireylerle ile diğer yüksek gelir grubu bireyler arasında gelir düzeyi daha yüksek olan bireyler lehine anlamlı değişmenin gerçekleştiği görülmüştür. Bu bulgulara göre, yüksek gelir düzeyinin bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerinde önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 8. Araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon alanlarında spor yapma sıklığına göre rekreasyon alanı tercih etkenlerinin Kruskall-Wallis H testi sonuçları

Alt boyutlar	Sıklık	N	S.O.	χ^2	sd	p	Bonferroni
Sportif Çeşitlilik	Hiçbir Zaman	382	558,66				
	Ara sıra	437	552,79				
	Sık	225	588,19	34,09	3	0,00	3-4
	Çok Sık	129	488,62				
	Toplam	1173					
Personel	Hiçbir Zaman	382	553,95				
	Ara sıra	437	542,59				
	Sık	225	626,58	41,76	3	0,00	3-4
	Çok Sık	129	470,15				
	Toplam	1173					
Konum	Hiçbir Zaman	382	541,80				
	Ara sıra	437	557,27				
	Sık	225	611,57	27,86	3	0,00	3-4
	Çok Sık	129	482,57				
	Toplam	1173					
Fiziki İmkânlar	Hiçbir Zaman	382	571,28				
	Ara sıra	437	556,58				
	Sık	225	577,66	46,74	3	0,00	3-4
	Çok Sık	129	456,76				
	Toplam	1173					
Aktivite	Hiçbir Zaman	382	555,87				
	Ara sıra	437	522,02				
	Sık	225	636,68	42,82	3	0,00	3-4
	Çok Sık	129	516,52				
	Toplam	1173					

Tablo 8 incelendiğinde; rekreasyon alanlarında spor yapma sıklığı değişkeni açısından bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerine ilişkin görüşlerinin sportif çeşitlilik [$\chi^2_{(3\text{-}1173)}$=34,09; p<0,05], personel [$\chi^2_{(3\text{-}1173)}$=41,76; p<0,05], konum [$\chi^2_{(3\text{-}1173)}$=27,86; p<0,05], fiziki imkanlar [$\chi^2_{(3\text{-}1173)}$=46,74; p<0,05] ve aktivite [$\chi^2_{(3\text{-}1173)}$=42,82; p<0,05] alt boyutlarında anlamlı olarak değiştiği görülmüştür. Alt boyutlarda anlamlı farklılığın hangi sıklık grupları arasında kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonucunda tüm alt boyutlarda rekreasyon alanlarında sık spor yapan bireylerle çok sık spor yapan bireyler arasında sık spor yapan bireyler lehine anlamlı değişmenin olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, rekreasyon alanlarında sık spor yapan bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerini daha çok önemsedikleri söylenebilir.

Tablo 9. Araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon alanlarına geliş nedenlerine göre rekreasyon alanı tercih etkenlerinin Kruskall-Wallis H testi sonuçları

Alt boyutlar	Geliş Nedeni?	N	S.O.	χ^2	sd	p	Bonferroni
Sportif Çeşitlilik	Spor	567	590,45				
	Hobi	242	569,35	0,88	2	0,64	--
	Dinlenme	364	593,37				
	Toplam	1173					
	Spor	567	573,37				
	Hobi	242	557,61	8,19	2	0,17	--
	Dinlenme	364	617,77				

Personel	Toplam	1173					
Konum	Spor	567	572,03	4,99	2	0,08	--
	Hobi	242	573,44				
	Dinlenme	364	619,33				
	Toplam	1173					
Fiziki İmkânlar	Spor	567	587,53	0,40	2	0,81	--
	Hobi	242	575,90				
	Dinlenme	364	593,56				
	Toplam	1173					
Aktivite	Spor	567	576,43	5,32	2	0,07	--
	Hobi	242	562,33				
	Dinlenme	364	619,86				
	Toplam	1173					

Tablo 9'a göre bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerine ilişkin görüşlerinin rekreasyon alanlarına geliş nedenlerine göre anlamlı olarak değişmemektedir (p>0,05).

Sonuç

Rekreasyonel aktiviteler, kent yaşamında kayda değer ölçüde önemlidir. Bireylerin serbest zamanlarını verimli geçirmelerinde rekreasyon alanlarının sayısı ile doğru orantıda niteliksel açıdan da sunulan hizmetin kaliteli olması alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında görülmektedir (Ekingen,2018; Gümüş,2016;Görgülü, 2019).

İzmir ve Manisa il merkezindeki bireyler rekreasyon alanlarını tercih ederken birinci sırada bu alanların sportif çeşitlilik barındırmasını, sonra ise sırasıyla konumunu ve fiziki imkanlarını, personelini ve bu alanlardaki aktiviteleri dikkate aldıkları sonucuna varılmıştır. Kurdoğlu ve Düzgüneş (2011) yaptıkları çalışmada konumun rekreasyon alanı kullanımında önemli bir etkisinin olduğunu vurgulamıştır. Emekli (2001) ise insanların rekreasyonel etkinlikler için ayırdıkları zaman dilimlerine bağlı olarak rekreasyon alanlarının konumunun önemli olduğunu hatta yürüyüş mesafesinde olmasının tercih sebebi sayılabileceğini belirtmiştir. Sportif çeşitliliğin daha çok olması birden fazla etkinliğe aynı anda ulaşmak isteyen bireylerde yenilenme, keşif ve iyi oluş düzeyleri ve verim almalarında en önemli belirleyicilerden biri olduğu söylenebilir.

Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç ise bireylerin rekreasyon alanı tercih etkenlerinin cinsiyet ve rekreasyon alanlarına geliş nedenlerine göre anlamlı olarak değişmemekte, medeni durum, yaş, eğitim durumu, aylık gelir ve rekreasyon alanlarına geliş sıklıklarına göre anlamlı olarak değişmektedir. Bekar bireylerin evli bireylere göre sportif çeşitlilik, personel, fiziki imkanlar ve aktivitelerine göre rekreasyon alanlarını daha çok tercih ettikleri görülmüştür. Eğitim durumu ve aylık geliri yüksek olan ve rekreasyon alanlarında sık spor yapan bireyler rekreasyon alanı tercih etkenlerini daha çok önemsemektedirler.

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım amaçlarına göre çeşitli rekreasyon alanları gerek ticari amaçlı olsun ve gerekse kamusal bir hizmet olarak kurum ve kuruluşlarca kullanıcıların hizmetine sunulmaktadır. Bu durumda yerleşim alanlarına yakın, ulaşımı kolay ve kısa sürede ulaşılabilen rekreasyon alanları önemli hale gelmiştir (Aydın ve Öztekin, 2010). Özellikle kentsel gelişmelere paralel olarak yerel yönetimler bu konuda önemli görevler üstlenmektedir. Bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım ihtiyaçlarını karşılama konusunda sorumluluğu olan kurum ve kuruluşlar özellikle son zamanlarda modern park ve rekreasyon alanlarının inşa edilmesine, eskilerinin ise modernize edilmesine yönelik çalışmalara girişmişlerdir (Gümüş ve ark., 2015). Aynı zamanda rekreasyonel faaliyetlere katılacak bireylerin özellikleri ile rekreasyonel eğilimler arasındaki ilişkinin belirlenmesi aynı zamanda rekreasyonel planlamanın önemli aşamasıdır (Mowen and Confer, 2003). Yine araştırmada bireylerin yaşı yükseldikçe rekreasyon alanı tercih etkenlerini daha az önemsemeye başladıkları görülmüştür. Torkildsen (2005) yaş faktörünün bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarında etkili bir değişken olduğunu ifade etmekle

beraber kişilerin yaşlarının ilerlemesi ile rekreasyonel etkinliklere katılımlarının azalacağını, dolayısıyla yaş faktörünün rekreasyonel faaliyetler katılmayı kısmen de olsa engelleyebileceğini belirtmiştir. Bu çalışma ile çalışmamızın sonuçları örtüşmektedir. Hino ve diğ. (2010) tarafından yapılan araştırmada ise yaşlı ve çocuk kullanıcılara oranla yetişkin ve genç kullanıcıların oranının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarından olan genç ve çocuk kullanıcıların oranları çalışmamızı desteklememekte; yetişkin ve yaşlı grubun oranları ise çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sonuç olarak yerel yönetimler ve bazı özel kuruluşlar tarafından yapılan veya planlanan park ve rekreasyon alanlarından bireylerin en iyi şekilde yararlanması için park ve rekreasyon alanlarına katılımının tercih sebepleri üzerine yapılmış bu ve benzer çalışmalardan elde edilen sonuçların dikkate alınarak mevcut veya yeni yapılacak olan rekreasyon alanlarının inşa edilmesi ya da revize edilerek hayata geçirilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda yerel yönetimler tarafından verilen bu hizmetlerin bilinçsizse yapılmaması ve bireyleri fiziksel sağlık kazanımı hedeflenirken sakatlıklara yol açmaması için en azından günün belirli saatlerinde rekreasyon alanlarında, rekreasyon bölümünde okuyan ve mezun olan öğrencilere istihdam alanları da yaratılması önerilmektedir.

Kaynaklar

Aydın, İ. ve Öztekin, Y. (2010). Kentsel nüfusun nefes bahçeleri mesire yerlerine bir örnek: Değirmen Boğazı (Balıkesir). Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(14),88- 98.

Boman, M., Fredman, P., Lundmark, L. and Ericsson, G. (2013). Outdoor recreation-A necessity or a luxury? Estimation of engel curves for Sweden. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism.* 3(4), 49-56.

Crawford DW, Jackson EL, Godbey G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 309-320.

Ekingen, N. (2018).*Batman kent merkezinde ve ilçelerinde rekreasyon alanlarının incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi) Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitütüsü.

Emekli, G. (2001). Bergama'nın Turizm Coğrafyası ve Turizmin Sosyo-Ekonomik Etkileri, Bergama Belediyesi Kültür Yayınları, Gzmir.

Görgülü, T. (2019). Kadınların Serbest Zaman Etkinliklerini Değerlendirme Biçimleri Üzerine Nitel Bir Çalışma(Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gümüş, H. (2016). *Rekreasyonel alanların kullanım etkenlerinin incelenmesi* (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gümüş, H., Özgül, S.A. ve Karakılıç, M. (2015). Fiziksel aktivite mekânı değerlendirme ölçeği (FAMDÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 1-8.

Hino, A. A. F., Reis, R. S., Ribeiro, I. C., Parra, D. C., Brownson, R. C., & Fermino, R. C. (2010). Using observational methods to evaluate public open spaces and physical activity in brazil Journal of Physical Activity & Health , Supplement, 7, 146-154.

Jackson EL. (2000). Will research on leisure constraints stil be relevant in the twenthy-first century? Journal of Leisure Research, 32 (1), 62–68.

Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon, boş zaman değerlendirme, kavram, kapsam ve bir araştırma. Anakara: Seren Matbaacılık Yayınları.

Kesim, Ü. (2018). *Rekreasyon Nedir*? (Edt: İnal, HS), Engellilerde Koruyucu Rehabilitasyon ve Rekreasyon. Ankara: Türkiye Klinikleri, 1-6.

Kurdoğlu, O., DüzgüneĞ, E. (2011). Artvin kent ormanının rekreasyon olanakları ve kullanıcı tercihlerinin irdelenmesi. Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi 12 (2), 199-210.

Mirzeoğlu, N., Doğu, Y., Aşçı, H., Yaman, H., Kirazcı, S., Özbey, S. ve Mirzeoğlu, D. (2006). *Spor Bilimine Giriş*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Mowen, A.J. and Confer, J.J. (2003). The relationship between perceptions, distance, and socio-demographic characteristics upon public use of an Urban Park" In-Fill.". *Journal of Park & Recreation Administration*, 21(3), 58-74.

Nyaupane GP, Andereck KL. (2008). Understanding travel constraints: application and extension of a leaisure constraints model. Journal of Travel Research, 46, 433–439

Özgüç, N. (2003). *Turizm Coğrafyası*, İstanbul: Çantay Kitabevi.

Raymoure LA. (2002). Facilitators to leisure. Journal of Leisure Research, 34 (1), 37–51.

Sandıkçı, M. ve Günay, F. (2014). Afyonkarahisar'ın rekreasyon alan ve faaliyetlerinin konaklama süresi üzerindeki etkisi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 16(1), 43-64.

Stebbins, R A. (2005). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*, 27(4), 349-352.

Stodolska M. (1998). Assimilation and leisure constraints: dynamcis of constraints on leisure in immigrant populations. Journal of Leisure Research, 30 (4), 521–551.

Torkildsen G. (2005). Recreation and leisure management. 5th Ed. London and New York: Routledge, Taylor and Francis Group.

Walker GJ, Jackson EL, Deng J. (2007). Culture and leisure constraints: a comparison of Canadian and mainland Chinese university students. Journal of Leisure Research, 39 (4), 567–590.

recreation area preferences of individuals are observed as follows respectively; these areas contain athletic diversity (4.26±0.86), location (4.23±0.86), physical facilities (4.23±0.76), staff adequacy (4.21±0.84) and activity diversity in these areas (4.06±0.88). While the opinions of the participants about recreation area preference factors vary significantly by the variables of age, monthly income, education level, marital status and frequency of doing sports in recreation areas ($p < 0.05$), they do not change significantly by variables of gender and reasons for coming to recreation areas ($p > 0.05$). Conclusion: In this study where the recreation area preference factors of individuals are investigated in terms of various variables, it has been concluded that the factor of athletic diversity comes first in the recreation area preference, then the factors such as the location of the recreation areas, physical facilities, personnel adequacy and activity diversity in these areas are stated respectively. Among the demographic variables, only the variables such as age, monthly income, education, marital status, and frequency of doing sports in recreation areas were found to be significantly affect the recreation area preference factors. In addition, it has been observed that the higher the education and income level is, the more important the recreation area preference factors are for individuals and the older they are, the less important it becomes. Keywords: Recreation, Recreation Area, Recreation Area Preference

SB412

REKREATİF ETKİNLİK OLARAK DOĞA SPORLARI İLE İLGİLENEN BİREYLERİN SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGILARI İLE DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[2]Melike ESENTAŞ, [1]Mustafa Enes IŞIKGÖZ, [2]Pınar GÜZEL

[1]Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Mardin
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

Email : *mel.esentas@gmail.com, pdgenes@gmail.com, pnrguzel@yahoo.com*

Giriş ve Amaç: Günümüzde bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri ile bu serbest zamanlarına ilişkin algı ve beklentileri çeşitlilik gösterebilmektedir. Bu araştırmada rekreatif etkinlik olarak doğa sporları ile ilgilenen bireylerin, serbest zamanda sıkılma algıları ile serbest zaman doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Betimsel nitelikte tarama modelinde desenlenen bu araştırmanın çalışma grubunu Ege Bölgesinde doğa sporlarıyla ilgilenen 18 yaş üstü 149 erkek ve 87 kadın olmak üzere toplam 236 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen, Kara ve ark. (2014) tarafından ise Türkçeye uyarlanan "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)" ve Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, 1992 yılında kısa form olarak yeniden düzenlenen ve Türkçe uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)" ile toplanmıştır.

Bulgular: Doğa sporları ile ilgilenen bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinden en yüksek ortalamayı "doyumsuzluk" (3,88±0,48), en düşük ortalamayı "sıkılma" (2,66±0,82) alt boyutlarından aldıkları görülmüştür. Serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından ise en yüksek ortalamayı "fiziksel" (4,27±0,52), en düşük ortalamayı "rahatlama" (3,58±0,90) alt boyutlarından aldıkları görülmüştür. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyumları "rahatlama", medeni durum değişkenine ise göre "eğitimsel" alt boyutunda anlamlı olarak değişirken ($p<0,05$), serbest zamanda sıkılma algıları anlamlı olarak değişmemektedir ($p>0,05$). Eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların serbest zaman doyumları "psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve estetik" alt boyutlarında, serbest zamanda sıkılma algıları ise "sıkılma" alt boyutunda anlamlı olarak değişmektedir ($p<0,05$). Yaş değişkenine göre katılımcıların serbest zaman doyumları ile serbest zamanda sıkılma algıları anlamlı olarak değişmemektedir ($p>0,05$).

Sonuç: Rekreatif etkinlik olarak doğa sporları ile ilgilenen bireylerin serbest zaman doyumları açısından en çok fiziksel, en az ise rahatlama boyutunda doyum yaşadıkları, serbest zamanlarından sıkılmadıkları ancak yeterince doyum elde etmedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişkenlere göre kadın katılımcıların rahatlama, bekâr katılımcıların eğitimsel, lise mezunu katılımcıların ise fiziksel alt boyut hariç tüm alt boyutlarda daha fazla doyum yaşadıkları saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Doğa Sporları, Serbest Zaman Sıkılma Algısı, Serbest Zaman Doyum

Analysis on Boredom Perceptions and Satisfaction Levels of the Individuals Engaged in Outdoor Sports as a Recreational Activity in Leisure Time

Abstract

Introduction and Purpose: Today, the way individuals make use of their leisure time and their perceptions and expectations about these free time can vary. The purpose of this study is to analyze the boredom perceptions of those engaged in outdoor sports as a recreational activity in their free time and their satisfaction levels in leisure time.

Method: The study group of this study, which was designed in a descriptive survey model, is composed of 236 individuals (149 males and 87 females) over 18 years of age who are interested in outdoor sports in the Aegean Region. The data of the study were collected through "Perceptions of Boredom in Leisure Scale (PBLS)" developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and adopted into Turkish by Kara et al. (2014) and through "The Leisure Satisfaction Scale (LSS)" developed by Beard and Ragheb (1980), re-arranged as a short form in 1992 and adopted into Turkish by Gökçe and Orhan (2011).

Findings: It has been observed that the highest average of the individuals engaged in outdoor sports obtained from the perceptions of boredom in leisure scale comes from the sub-dimension of "dissatisfaction" (3.88±0.48) and the lowest average comes from the "boredom" (2.66±0.82) sub-dimension. Among the sub-dimensions of leisure time satisfaction scale, the highest average is from the "physical" (4.27±0.52) sub-dimension and the lowest average comes from the "relaxation" (3.58±0.90) sub-dimension. While the leisure time satisfaction levels of the participants significantly change in "realization" sub-dimension by the variable of gender ($p<0.05$), their boredom perceptions in leisure time do not significantly change ($p>0.05$). Leisure satisfaction levels of the participants significantly change by the education variable in the "psychological, educational, social, relaxation and aesthetic" sub-dimensions while perceptions of boredom in leisure time significantly change in the "boredom" sub-dimension ($p<0.05$). Leisure satisfaction levels of the participants and perceptions of boredom in leisure time do not change significantly by the variable of age ($p>0.05$).

Conclusion: It has been concluded that the individuals engaged in outdoor sports as a recreational activity get the highest leisure satisfaction from the physical dimension and the lowest satisfaction from the relaxation dimension, they are not bored of leisure time but they do not get sufficient satisfaction. It has been determined that the participants get more satisfaction in all sub-dimensions excluding the female participants in relaxation, single participants in educational and high school graduate participants in physical sub-dimension.

Keywords: Outdoor Sports, Perceptions of Boredom in Leisure, Leisure Satisfaction

Giriş

Günümüzde serbest zamanı değerlendirme bir yaşam biçimi halini almış, serbest zaman faaliyetlerinin artması ve serbest zamanın değerlendirme yelpazesinin genişletilmesi için çeşitli program ve projelerin üretilmesi bir zorunluluk durumuna gelmiştir (Lapa ve Ardahan, 2009). Çünkü günlük yaşantımız içinde, iş hayatımız ve rutin alışkanlıklarımız monotonluğa dönüşerek, serbest zaman etkinliklerini yaşamımızın önemli bir parçası ve bir yenilenme aracı haline getirmiştir. Bireylerin serbest zamanlarını genellikle aktif veya pasif etkinliklere katılarak geçirdikleri bilinmektedir. Bunun temelinde gelişen teknolojinin yanında kültürel değişimin ve şehir hayatında meydana gelen değişimlerin yattığı belirtilmektedir (Şen ve Sarikaya, 2015). Bu kapsamda kendini yenileme arzusu, motivasyon ihtiyacı, sosyalleşme, fiziksel aktivite, özgürlük, rahatlama, kendini kanıtlama, eğlenme vb. ihtiyaçlar rekreasyonel faaliyetlerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Tavazar ve Güzel, 2018). Rekreatif etkinlikler, bireyin yaşamındaki birçok sıkıntıdan kurtulmasını ve bireyin kendisini geliştirmesini sağlayarak, kendisini, ilişkilerini ve sosyo-kültürel uyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Tütüncü ve ark., 2011).

Bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri ile bu serbest zamanlarına ilişkin algı ve beklentileri çeşitlilik gösterebilmektedir. Bu çeşitliliğe her bireyin demografik nitelikleri, sosyo-ekonomik koşulları, yaşam biçimleri, sağlık durumları vb. faktörler etki etmektedir. Ancak tüm bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri farklı olsa da ortak noktası serbest zaman aktivitelerinden sıkılmadan yeterli doyumu elde edebilmektir. Serbest zaman deneyimlerine yönelik yetersiz moral motivasyon, güdülenememe veya bunların yeterli olmadığının kişisel olarak his edilmesi serbest zamanda sıkılma algısı olarak tanımlanmıştır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Bireyin serbest zaman, sportif aktiviteler, iş ve diğer iş dışı zaman olarak kavramlar içerisinde yaşam gösterdiği duygusal tepkilerden bazıları yaşam doyumu şeklinde tanımlanmaktadır (Hong ve Giannakopoulos, 1994). Serbest zaman etkinliklerinden alınan doyum, serbest zaman etkinliklerine katılımdan daha fazla kişinin yaşam doyumunu etkilemektedir (Lloyd ve Auld, 2002).

Serbest zaman doyumu, serbest zaman etkinliklerinin ve tercihlerinin bir sonucu olarak kazanılan doyum veya duygular olup, serbest zamana katılım sonucunda elde edilen pozitif algı ve duygu kazanımı olarak tanımlamaktadır (Beard ve Ragheb, 1980). İnsanların rekreatif etkinliklere katılımları sonucunda ilgi, istek ve ihtiyaçlarının karşılanma derecesidir (Mannell ve Kleiber, 1997). Serbest zaman doyumu, kişilerin serbest zamanlarından ne derece tatmin olduklarını gösterir (DuCap, 2002). Bireyler serbest zaman etkinliklerinden haz almak ve bu haz sonucu doyum elde etmek isterler. Serbest zaman etkinlikleri, içeriğine ve türüne göre değişiklik göstermekle birlikte kişilerin bir gruba ait olma, fiziksel ve zihinsel gelişim, kendini ifade edebilme gibi önemli ihtiyaçları tatmin etmeyi sağlamakta sosyalleşme, iş ve günlük hayat stresinden kurtulmalarına imkân sunmaktadır (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010).

Alan yazın incelendiğinde çeşitli örneklemlerde serbest zamanda sıkılma algısı ile serbest zaman doyumunun birlikte veya ayrı ayrı olarak ele alınıp incelenen çalışmaların (Ağyar, 2014; Ardahan ve Lapa, 2010; Beard ve Ragheb, 1980; Çakır, 2017; Doğan ve ark., 2019; Iso-Ahola ve Weissinger, 1990; Gökçe ve Orhan, 2011; Gökçe, 2008; Kara ve ark., 2018; Kara ve Gücal, 2016; Kara ve ark., 2014; Küçük Kılıç ve ark., 2016; Köksal, 2019; Yaşartürk ve ark., 2017) olduğu görülmüştür. Ancak doğa sporları ile ilgilenen bireylerin serbest zamanda sıkılma algısı ile serbest zaman doyum düzeylerini birlikte ele alan çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu kapsamda bu çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada rekreasyonel aktivite olarak doğa sporları ile ilgilenen bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları ile serbest zaman doyum düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Betimsel nitelikte tarama modelinde desenlenen bu araştırmanın çalışma grubunu Ege Bölgesinde çeşitli doğa sporlarıyla ilgilenen 18 yaş üstü 149 erkek ve 87 kadın olmak üzere toplam 236 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen, Kara ve ark. (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği (SZSAÖ)" ve Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen 1992 yılında ise kısa form olarak yeniden düzenlenen ve Türkçe uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından gerçekleştirilen "Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ)" ile toplanmıştır.

SZSAÖ toplam 10 madde ve 2 boyuttan (Sıkılma ve Doyum) oluşmaktadır. Ölçek maddeleri "1=Kesinlikle Katılmıyorum" ile "5=Kesinlikle Katılıyorum" arasında puanlanmaktadır. Araştırmada ölçeğin alt boyutlar itibarı ile Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ,61 ile ,82 olarak hesaplanmıştır. SZDÖ toplam 24 madde ve 6 boyuttan (Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Rahatlama, Fiziksel ve Estetik) oluşmaktadır. Ölçek maddeleri "1=Neredeyse Hiç Doğru Değil", ile "5=Neredeyse Her Zaman Doğru" arasında puanlanmaktadır. Araştırmada ölçeğin alt boyutlar itibarı ile Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ,63 ile ,85 arasında çıkmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde betimsel istatistik teknikleri yanı sıra, tek yönlü varyans analizi

(ANOVA), t testi ve Tukey HSD çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi için α= 0,05 olarak baz alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireylerin kişisel özellikleri

Kategori	Alt kategoriler	f	%
Cinsiyet	Erkek	149	63,1
	Kadın	87	36,9
Medeni Durum	Evli	158	66,9
	Bekar	78	33,1
Eğitim Durumu	İlkokul	20	8,5
	Ortaokul	26	11,0
	Lise	84	35,6
	Üniversite	106	44,9
Yaş	18-24 yaş	92	39,0
	25-31 yaş	94	39,8
	32-38 yaş	19	8,1
	39 yaş ve üzeri	31	13,1
	Toplam	**236**	**100,0**

Tablo 2 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin 149'u (%63,1) erkek, 87'si (%36,9) kadındır. Katılımcıların 158'i (%66,9) evli, 78'i (%33,1) bekârdır. Eğitim durumu olarak katılımcıların 106'sı (%44,9) üniversite, 84'ü (%35,6) lise, 26'sı (%11,0) ortaokul ve 20'si (%8,5) ilkokul mezunudur. Yaş aralığı olarak katılımcıların 92'si (%39,0) 18-24, 94'ü (%39,8) 25-31, 19'u (%8,1) 32-38 ve 31'i ise (%13,1) 39 ve üstü yaş aralığına sahiptir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan bireylerin SZDÖ ve SZSAÖ'nden almış oldukları puanların betimsel istatistik sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
SZDÖ	Psikolojik	236	3,92	0,69	-0,79	0,34

	Eğitimsel	236	4,08	0,67	-1,23	1,33
	Sosyal	236	4,03	0,57	-1,09	1,44
	Fiziksel	236	4,27	0,52	-0,54	0,70
	Rahatlama	236	3,58	0,90	-0,69	0,00
	Estetik	236	3,83	0,70	-0,46	-0,18
SZSAÖ	Doyum	236	3,88	0,48	0,34	-0,70
	Sıkılma	236	2,66	0,82	-0,05	-0,87

Tablo 2 incelendiğinde, doğa sporları ile ilgilenen bireylerin serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarından en yüksek ortalamayı "Fiziksel" (4,27±0,52), en düşük ortalamayı ise "Rahatlama" (3,58±0,90) alt boyutunda aldıkları görülmüştür. Serbest zamanda sıkılma algısı ölçeğinde ise katılımcıların en yüksek ortalamayı "Doyum" (3,88±0,48), en düşük ortalamayı ise "Sıkılma" (2,66±0,82) alt boyutunda aldıkları görülmüştür. Ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan bireylerin SZDÖ ve SZSAÖ'nden almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	df	p
SZDÖ	Psikolojik	Erkek	149	3,88	0,68	-1,21	234	0,22
		Kadın	87	3,99	0,71			
	Eğitimsel	Erkek	149	4,08	0,63	-0,11	234	0,91
		Kadın	87	4,09	0,75			
	Sosyal	Erkek	149	4,02	0,57	-0,44	234	0,65
		Kadın	87	4,05	0,58			
	Fiziksel	Erkek	149	4,27	0,50	0,06	234	0,94
		Kadın	87	4,27	0,56			
	Rahatlama	Erkek	149	3,47	0,92	-2,31	234	0,02*
		Kadın	87	3,75	0,85			
	Estetik	Erkek	149	3,84	0,69	0,44	234	0,65
		Kadın	87	3,80	0,71			
SZSAÖ	Doyum	Erkek	149	3,90	0,48	0,75	234	0,45

		Kadın	87	3,85	0,48			
	Sıkılma	Erkek	149	2,63	0,85	-0,57	234	0,56
		Kadın	87	2,70	0,77			

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre serbest zaman doyumları sadece "rahatlama" ($t_{(234)}$=-2,31; p<0,05) boyutunda anlamlı olarak değişirken, serbest zamanda sıkılma algıları anlamlı olarak değişmemektedir (p>0,05).

Tablo 4. Araştırmaya katılan bireylerin SZDÖ ve SZSAÖ'nden almış oldukları puanların medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Medeni	N	Ort.	Ss.	t	df	p
SZDÖ	Psikolojik	Evli	158	3,92	0,66	-0,05	234	0,95
		Bekâr	78	3,93	0,75			
	Eğitimsel	Evli	158	4,02	0,68	-2,02	234	0,04*
		Bekâr	78	4,21	0,66			
	Sosyal	Evli	158	4,02	0,60	-0,65	234	0,51
		Bekâr	78	4,07	0,50			
	Fiziksel	Evli	158	4,25	0,52	-0,61	234	0,51
		Bekâr	78	4,30	0,51			
	Rahatlama	Evli	158	3,53	0,85	-1,00	234	0,31
		Bekâr	78	3,66	1,01			
	Estetik	Evli	158	3,80	0,68	-0,72	234	0,47
		Bekâr	78	3,87	0,72			
SZSAÖ	Doyum	Evli	158	3,90	0,47	0,78	234	0,43
		Bekâr	78	3,85	0,50			

	Sıkılma	Evli	158	2,68	0,83	0,49	234	0,61
		Bekâr	78	2,62	0,80			

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların medeni durum değişkenine göre serbest zaman doyumları sadece "eğitimsel" ($t_{(234)}$=-2,02; p<0,05) alt boyutunda anlamlı olarak değişirken, serbest zamanda sıkılma algıları anlamlı olarak değişmemektedir (p>0,05).

Tablo 5. Araştırmaya katılan bireylerin SZDÖ ve SZSAÖ'nden almış oldukları puanların eğitim durumu değişkenine göre ANOVA sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	N	Ort.	Ss	F	p	Fark
SZDÖ	Psikolojik	İlkokul	20	3,63	0,80	13,890	0,00*	3>1
		Ortaokul	26	3,60	0,76			3>2
		Lise	84	4,27	0,44			3>4
		Üniversite	106	3,78	0,71			
	Eğitimsel	İlkokul	20	3,91	0,75	5,154	0,00*	3>4
		Ortaokul	26	3,81	0,87			
		Lise	84	4,29	0,37			
		Üniversite	106	4,02	0,75			
	Sosyal	İlkokul	20	3,83	0,74	4,165	0,00*	3>2
		Ortaokul	26	3,77	0,41			
		Lise	84	4,15	0,48			
		Üniversite	106	4,04	0,61			
	Fiziksel	İlkokul	20	4,18	0,73	1,238	0,29	Yok
		Ortaokul	26	4,14	0,58			
		Lise	84	4,26	0,38			
		Üniversite	106	4,33	0,55			
	Rahatlama	İlkokul	20	3,36	0,88	10,637	0,00*	3>1
		Ortaokul	26	3,14	0,89			3>2
		Lise	84	3,99	0,71			3>4
		Üniversite	106	3,40	0,94			

	Estetik	İlkokul	20	3,41	0,97	8,147	0,00*	3>1
		Ortaokul	26	3,52	0,61			3>2
		Lise	84	4,07	0,56			3>4
		Üniversite	106	3,79	0,69			
SZSAÖ	Doyum	İlkokul	20	3,94	0,51	1,888	0,13	Yok
		Ortaokul	26	4,02	0,47			
		Lise	84	3,79	0,44			
		Üniversite	106	3,91	0,50			
	Sıkılma	İlkokul	20	3,07	0,82	16,610	0,00*	1>3
		Ortaokul	26	3,43	0,39			2>3
		Lise	84	2,33	0,85			4>3
		Üniversite	106	2,65	0,71			

Tablo 5 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin SZDÖ ve SZSAÖ alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda serbest zaman doyumlarının "fiziksel" alt boyut hariç ($p>0,05$), diğer tüm alt boyutlarda, serbest zamanda sıkılma algıları ise "sıkılma" alt boyutunda anlamlı olarak değiştiği saptanmıştır ($p<0,05$). Farkın hangi eğitim grupları arasında kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı Post-Hoc analizine geçilmiştir.

Analiz sonucunda katılımcıların serbest zaman doyumlarının "psikolojik", "rahatlama" ve "estetik" alt boyutlarında lise öğrenimine sahip katılımcılarla ilkokul, ortaokul ve üniversite öğrenimine sahip katılımcılar arasında, "eğitimsel" alt boyutunda lise öğrenimine sahip katılımcılarla üniversite öğrenimine sahip katılımcılar arasında, "sosyal" alt boyutunda yine lise öğrenimine sahip katılımcılarla ortaokul öğrenimine sahip katılımcılar arasında, lise öğrenimine sahip katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür.

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarının ise "sıkılma" alt boyutunda lise öğrenimine sahip katılımcılarla ilkokul, ortaokul ve üniversite öğrenimine sahip katılımcılar arasında, ilkokul, ortaokul ve üniversite öğrenimine sahip katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmüştür. Bu bulgulara göre lise mezunu katılımcıların diğer öğrenim durumuna sahip katılımcılara göre fiziksel alt boyut hariç diğer tüm alt boyutlarda rekreatif etkinlik olarak yürütmüş oldukları doğa sporlarından daha fazla doyum elde ettikleri ve serbest zamanda sıkılma algılarının daha düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 6. Araştırmaya katılan bireylerin SZDÖ ve SZSAÖ'nden almış oldukları puanların yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Grup	N	Ort.	Ss	F	p
SZDÖ	Psikolojik	18-24 yaş	92	3,90	0,65	0,723	0,53
		25-31 yaş	94	3,97	0,74		
		32-38 yaş	19	3,72	0,64		
		39 yaş üzeri	31	3,94	0,68		
	Eğitimsel	18-24 yaş	92	4,15	0,58	1,617	0,18
		25-31 yaş	94	4,11	0,75		
		32-38 yaş	19	3,84	0,66		
		39 yaş üzeri	31	3,94	0,69		
	Sosyal	18-24 yaş	92	4,10	0,53	0,815	0,48
		25-31 yaş	94	4,02	0,63		
		32-38 yaş	19	3,93	0,53		
		39 yaş üzeri	31	3,94	0,52		
	Fiziksel	18-24 yaş	92	4,34	0,48	1,154	0,32
		25-31 yaş	94	4,24	0,55		
		32-38 yaş	19	4,16	0,56		
		39 yaş üzeri	31	4,20	0,51		
	Rahatlama	18-24 yaş	92	3,54	0,92	0,341	0,79
		25-31 yaş	94	3,64	0,97		
		32-38 yaş	19	3,57	0,79		
		39 yaş üzeri	31	3,48	0,68		
	Estetik	18-24 yaş	92	3,74	0,68	2,026	0,11
		25-31 yaş	94	3,96	0,71		
		32-38 yaş	19	3,68	0,77		
		39 yaş üzeri	31	3,75	0,60		

SZSAÖ	Doyum	18-24 yaş	92	3,86	0,48	0,635	0,59
		25-31 yaş	94	3,88	0,49		
		32-38 yaş	19	3,86	0,50		
		39 yaş üzeri	31	3,99	0,44		
	Sıkılma	18-24 yaş	92	2,67	0,85	1,663	0,17
		25-31 yaş	94	2,54	0,79		
		32-38 yaş	19	2,89	0,81		
		39 yaş üzeri	31	2,84	0,83		

Tablo 6 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin SZDÖ ve SZSAÖ alt boyutlarından almış oldukları puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>0,05).

Sonuç

Rekreatif etkinlik olarak doğa sporları ile ilgilenen bireylerin, serbest zamanda sıkılma algıları ile serbest zaman doyum düzeylerinin incelendiği bu çalışmada, bireylerin serbest zaman doyumları açısından en çok fiziksel, en az ise rahatlama boyutunda doyum yaşadıkları, serbest zamanlarından sıkılmadıkları ancak yeterince doyum elde etmedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçların (Doğan ve ark., 2019; Gökçe, 2008; Kara ve ark., 2017) olduğu görülmektedir.

Çalışmada ulaşılan bir diğer bulgu kadın katılımcıların rahatlama boyutunda erkeklere göre daha fazla doyum yaşamalarıdır. Ancak cinsiyet değişkenine göre katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları değişmemektedir. Bu noktada da alan yazında bulgumuzu destekler nitelikte bulguların (Akyüz ve Türkmen, 2016; Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Çakır, 2017; Doğan ve ark., 2019; Dost, 2007; Kara ve Gücal, 2006; Küçük ve ark., 2016; Ngai, 2005; Yaşartürk ve ark., 2017) olduğu görülmüştür.

Çalışmanın bir diğer bulgusu bekar katılımcıların eğitimsel alt boyutunda evli bireylere göre serbest zamanlarında daha fazla doyum yaşamalarıdır. Çalışmanın bu bulgusu Brougton ve Beggs (2007) ile Köksal (2019)' ın çalışma bulguları ile örtüşmektedir. Türker ve ark. (2016) çalışmalarında serbest zaman faaliyetlerine katılmada medeni duruma göre farklılık olduğunu, bekârların serbest zaman faaliyetlerine katılma konusunda evlilere göre daha olumlu düşüncelere sahip olduklarını saptamışlardır.

Yine çalışmada lise mezunu katılımcıların diğer öğrenim durumuna sahip katılımcılara göre fiziksel alt boyut hariç diğer tüm alt boyutlarda rekreatif etkinlik olarak yürütmüş oldukları doğa sporlarından daha fazla doyum elde ettikleri ve serbest zamanda sıkılma algılarının daha düşük olduğu, katılımcıların serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zamanda sıkılma algılarının yaş değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer sonuçların Gökçe (2008), Çakır (2017), Köksal (2019) ve Riddick (1986)'in çalışmalarında da olduğu tespit edilmiştir.

Kaynaklar

Akyüz, H. ve Türkmen, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin boş zaman falliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi: Bartın Üniversitesi örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(Special Issue), 340-357.

Ardahan, F., Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite öğrencilerinin serbest tatmin düzeylerinin cinsiyete ve gelire göre incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi,* 21(4), 129-136.

Broughton, K, and Beggs, B.A. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.

Cenkseven, F., Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.

Çakır, V.O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 17-27.

Doğan, M., Elçi, G. ve Gürbüz, B. (2019). Serbest zaman doyumu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *Spormetre-Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164.

Dost, TM. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.

Du Cap, M. C. (2002). The perceived impact of the Acadia Advantage Program on the leisure lifestyle and leisure satisfaction of the students at Acadia University (Master Thesis). Acadia University, Ottawa, Canada

Gökçe, H., Orhan, K. (2011). Serbest zaman doyum ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.

Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Hong, S.M. and Giannakopoulos, E. (199). Effects ofage, sex, and university status on life-satisfaction. *Psychological Reports*.74, 99-103.

Iso-Ahola, S.E., Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22, 1-17.

Kara, F.M., Gürbüz, B., Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: The factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*. 16(2), 28-35.

Kara, F.M. ve Gücal, A.Ç. (2016). Akademik personellerde işkolikliğin belirlenmesinde serbest zamanda sıkılma algısının rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 1(1), 47-62.

Kara, F. M., Gürbüz, B., Kılıç, S. K. ve Öncü, E. (2017). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.

Kara, F.M., Gürbüz, B. ve Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi-USEABD, 4 (4), 113-121.

Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyumu ve yaşam tatmini ilişkisi: Beden eğitimi öğretmenleri örneği* (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Küçük Kılıç, S., Lakot Atasoy, K., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2016). Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.

Lapa, T.Y. ve Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. *Spor bilimleri dergisi*, 20(4), 132-144.

Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social indicators research*, *57*(1), 43-71.

Mannell, R.C. and Kleiber, D.A. (1997). *A social psychology of leisure*. Venture Publishing Inc.

Ngai, V.T. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in Macao, China. *Leisure Studies*, 24(2), 195–207.

Riddick, C.C. (1986), Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*. 18. 259-265.

Şen, S. ve Sarikaya, İ. (2015). Serbest zaman etkinlikleri dersinde seçilen etkinliklerin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 55-73.

Tavazar, H. ve Güzel, P. (2018). Rekreasyonel faaliyetlerin sürdürülebilir etkinlik yönetimindeki rolünün incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 69-87.

Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 49-62.

Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N. ve Taş, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(22), 69-83.

Yaşartürk, F., Akyüz, H. ve Karataş, İ. (2017). Examination of university students' levels of leisure boredom perception and life satisfaction towards recreative activities. *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(2), 239-252.

SB427

YENİ UFUKLARA DOĞRU: 2019 DÜNYA RAFTİNG ŞAMPİYONASININ (R4) EV SAHİBİ TOPLUMDA YAŞAM KALİTESİ VE MUTLULUK ÜZERİNE ETKİSİ

***[1]Hüseyin ÇEVİK*, [1]Umut SEZER**

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR

***Email :** huseyincevik@eskisehir.edu.tr, umutsezer@eskisehir.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Uluslararası spor etkinlikleri ev sahibi topluma politik, ekonomik, psikolojik ve sosyo-kültürel kazanımlar sağlamaktadır. Özellikle sosyo-kültürel kazanımların ev sahibi toplumun ulusal kimliğinin güçlenmesinde, mutluluğun ve kaliteli yaşamın inşa edilmesinde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırma, Tunceli gibi terör olayları ile gündeme gelmiş bir şehirde, uluslararası ölçekte bir spor organizasyonunun toplumda yarattığı sosyal etki ve bu etkinin mutluluk ve yaşam kalitesi ile ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Method: Araştırmaya, Tunceli'de 8-13 Haziran tarihleri arasında düzenlenen 2019 Dünya Rafting Şampiyonasının izleyicileri arasından kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 402 kişi katılmıştır. Veriler yüzyüze görüşme tekniği kullanılarak anket aracılığıyla toplanmıştır. Anketin birinci bölümünde Etkinliğin Sosyal Etkisi Ölçeğine (4 faktör, 18 madde), İkinci bölümde öznel iyi oluş (3 madde) ile mutluluk ve yaşam kalitesini ölçen ifadelere yer verilmiştir. Verilerin analizinde Yapısal Eşitlik Modellemesinden yararlanılmış ve kuramsal olarak geliştirilen model test edilmiştir. İki aşamalı yaklaşım gereği öncelikle ölçüm modeli test edilmiş ardından ise yapılar arası ilişkiler incelenmiştir.

Bulgular: Analizler, 2019 Dünya Rafting Şampiyonasından algılanan toplumsal etkinin halkın öznel iyi oluşları üzerinde anlamlı düzeyde pozitif ve doğrudan bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda toplumsal etkinin mutluluk ve yaşam kalitesi üzerinde öznel iyi oluş aracılığıyla dolaylı ve pozitif bir etkisi gözlemlenmiştir.

Sonuç: Araştırmada kuramsal olarak geliştirilen ve test edilen modele göre, terör ile gündeme gelmiş bir bölgede düzenenlenen ve spor turizmini canlandıracak uluslararası organizasyonlardan algılanan toplumsal etki, halkının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerinde etkili olmaktadır. Buradan hareketle alt yapı açısından elverişli böylesi bölgelerde bu tür organizasyonların düzenlerenerek devlet politikası haline getirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelime: Rafting, sosyal etki, mutluluk, yaşam kalitesi, öznel iyi oluş, Tunceli

Towards New Horizons: The Impact of 2019 World Rafting Championship (R4) on Residents' Happiness and Quality of Life

Introduction: International sports events provide political, economic, psychological and sociocultural benefits to the host community. Sociocultural benefits, in particular are thought to have a significant role in strengthening the national identity and acquiring better quality of life and happiness. Thus, this research aims to investigate the social impact of an international sports event on the happiness and quality of life of the local residents, in a region such as Tunceli where terror has long run occurrence.

Method: The research sample consists of 402 residents selected via convenience sampling method among the audience of the 2019 World Rafting Championship in Tunceli which took place between June 8th and 13th. Cross-sectional data has been collected through face to face questionnaires. The first part of the questionnaire was the Social Impacts of Community Festivals Scale (4 factor and a total of 18 items), while second part was composed of subjective well-being (3 items), and 2 items that measure happiness and quality of life. The data

were analyzed and theoretically developed model was tested using SEM. In accordance with the two stage modelling approach, the measurement model was first tested by conducting a CFA and then the path coefficients of the structural model were examined.

Findings: The analysis showed that the perceived social impact of the 2019 World Rafting Championship had a positive and direct effect on the residents' subjective well-being and also it was observed that perceived social impact of the event had a positive indirect effect on the perceptions of happiness and quality of life through subjective well-being.

Conclusion: According to the model developed and tested in this study, the perceived social impact derived from hosting an international sports event that promotes sport tourism in a region where terror incidents experienced seems to have an impact upon happiness and quality of life of the local residents.

SB432

FİTNESS MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN EGZERSİZ DÜZEYLERİ, EGZERSİZE KATILIM NEDENLERİ VE SAĞLIK ÇIKTILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[2]Tennur Yerlisu Lapa, [1]Doğukan Batur Alp Gülşen, [1]Elif Köse, [2]Evren Tercan Kaas, [2]Ezgi Erdem

[1]Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANTALYA
[2]Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANTALYA

Email : *tennur@akdeniz.edu.tr, dogukan_gulsen@hotmail.com, elifkose9@gmail.com, evrentercan@akdeniz.edu.tr, ezgi_erdem1996@hotmail.com*

Giriş

Bu çalışmada; fitness merkezlerine devam eden bireylerin egzersiz skorları, egzersiz motivasyonları ve algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bireylerin egzersiz skorları, egzersiz yapma nedenleri (motivasyonları) ve algıladıkları sağlık çıktılarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

Serbest zamanın değerlendirilmesi günümüzde bir yaşam biçimi haline gelmesi ile birlikte, serbest zaman faaliyetlerinin artması ve serbest zamanın değerlendirme yelpazesinin genişletilmesi için birçok proje ve programların üretilmesi zorunluluk haline gelmiştir. Serbest zaman faaliyetleri kendi felsefesini oluşturmalı, fiziksel, psikolojik, ve sosyal olarak sahip olduğu değerlere destek sağlamalıdır. Aktif veya pasif olarak içinde bulunulan aktiviteler, bireylerin toplumun içinde yer bulabilmelerine yardımcı olmalı, bireylerin uğraş alanı içindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları da kapsamalı, ve birlikte yaşamı güzelleştirmelidir (Kelly, 1990). Bireylerin pasif yaşam alışkanlıklarında daha aktif bir yaşama geçebilmesi için gereken motivasyonu sağlamanın başlıca yollarından biri, düzenli fiziksel aktiviteye yönelmektir (Çeker ve diğ., 2013). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ruh sağlığını, benlik durumunu olumlu yönde etkiler, stres ve kaygı durumlarını azaltır, saldırganlık ve öfke gibi duyguları kontrol edebilmeyi sağlar ve uyku düzenini arttırır (Kennedy ve Newton, 1997).

Bireylerin egzersize katılım nedenlerini değerlendirmek amacı ile uluslar arası literatürde farklı ölçüm araçları geliştirilmiştir. Örneğin; dışsal etkenlerin olmadığında bile egzersiz davranışına bağlanılabileceği ve devam edilebileceği düşüncesiyle oluşturulan "Öz-Motivasyon Envanteri" (Dishman ve diğ., 1980), kişilerin davranışlarına bireysel olarak yükledikleri anlamın önemini ortaya koyan "Egzersizde Bireysel Güdüler Envanteri" (Duda ve Tappe 1989), bireylerin egzersiz davranışında egzersizden beklentilerinin önemini vurgulayan "Egzersiz Nedenleri Envanteri" (Silberstein ve diğ.,), egzersiz davranışında sadece içsel güdülenmeyi ortaya koyan "İçsel Motivasyon Envanteri" (McAuley ve diğ., 1991).

Psikolojik değişkenler ve fiziksel aktivite arasındaki olumlu ve önemli bir ilişki zihinsel olarak sağlıklı bireyler için ilgi çekici olabilirken psikolojik toplum için daha güçlü olduğu görülmektedir. Düzenli egzersizin çeşitli psikolojik faydaları belirtilmiştir.

Depresyon, kaygı ve stres gibi psikolojik bozuklukların fiziksel aktiviteye katılım ile fayda sağlayabileceği ortaya konulmuştur. Kötü ruh sağlığı stres ve depresyon gibi olumsuz duyguların kısa ömürlü bir olaydır . Fiziksel aktivitenin, sağlık için faydaları yapılan bir çok araştırma bulguları ile ortaya konulmuştur, ayrıca ölüm ve hastalık oranlarını düşmesinde de etkili olan temel unsurlardan birisi haline gelmiştir.

Yöntem

Araştırma Grubu: Araştırmanın evreni fitness merkezlerine devam eden bireyler olup, çalışma örneklemi ise, örneklem kolayda örnekleme tekniği ile seçilmiş toplam 197 kadın ve erkek katılımcıdan oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Egzersiz Katılım Düzeylerine ve Cinsiyetlerine göre Dağılımları

		n	%
Egzersiz Düzeyi	**Düşük**	20	12.2
	Orta	54	27.4
	Yüksek	123	62.4
	Toplam	197	100.0
Cinsiyet	**Kadın**	111	56.3
	Erkek	86	43.7
	Toplam	197	100.0

Tablo 1'de katılımcılarla ilgili demografik bilgiler sunulmuştur. Katılımcıların % 56.3' ü kadın ve % 43.7' si erkektir. Egzersiz katılım düzeylerine bakıldığında; katılımcıların ağırlıklı olarak % 62.4 ile yüksek düzeyde katılımları görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada amacına yönelik olarak katılımcıların yaş, boy, kilo ve hangi egzersizlere katıldıklarını tespit edebilmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEA): Katılımcıların serbest zamanlarında egzersiz aktifliğini ölçmek için Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilmiş olan ve Türk kültürüne uyarlaması Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından yapılan "Serbest Zaman Egzersiz Anketi- SZEA" kullanılmıştır. Ölçek son yedi gün içerisinde yapılmış olan minimum 15 dk. Fiziksel aktivite ile alakalı sorular bulunmaktadır. Ayrıca son haftada katılım sağlanan yüksek, orta ve hafif şiddette fiziksel aktiviteleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin toplam skoru hesaplaması için; yüksek şiddette aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddette aktiviteler 3 skor ile çarpılarak hepsi toplanmaktadır.

Yapılan hesaplama sonucunda elde edilen değerler toplanarak serbest zaman içerisinde bireyin aktifliğini değerlendirir. Bu değerlendirmede; 24 ve üzeri: ''Aktif'', 14 ile 23 arası: Orta düzeyde aktif, 13 ve altı: ''yeteri kadar aktif değil'' olarak sınıflandırılmıştır.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2): Katılımcıların motivasyon yönelimlerini belirleyebilmek için Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 kullanılmıştır. Markland ve Tobin (2004) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Ersöz ve diğ. (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplam 19 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar İçsel düzenleme, içe atımla düzenleme, güdülenmeme ve dışsal düzenlemedir.

Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ): Gómez ve ark. tarafından (2016) geliştirilen "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği"nin Türk kültürüne uyarlaması Yerlisu Lapa ve ark. (2017) tarafından yapılmıştır. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 16 maddeden oluşmaktadır.

Bulgular

Araştırmada kapsamında verilerin analizinde frekans (%), aritmetik ortalama ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Normallik dağılımları Kolmogorow-Smirnow ve Kurtosis ile Skewness değerleri ile test edilmiş ve normal dağılım koşulları yerine geldiği için farklılığı tespit etmek için ise Parametrik testlerden student-t testi ve ilişkileri tespit etmek için Pearson korelasyon katsayısı uygulanmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler ve Egzersiz Skorları ile ilgili Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişkenler	***n***	***Ort***	***Ss***
EDDÖ İçe atımla düzenleme	197	3.52	1.12
EDDÖ Güdülenmeme	197	*1.37*	0.64
EDDÖ İçsel düzenleme	197	*4.25*	0.79
EDDÖ Dışsal düzenleme	197	1.63	0.77
SZEA Skor	197	30.14	15.79

Tablo 2 de katılımcıların egzersizde davranışsal düzenlemeler ve egzersiz skorları ile ilgili tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları İlişkin Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişkenler	***n***	***Ort***	***Ss***
RASÇÖ Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	197	5.65	1.26
RASÇÖ Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi	197	5.99	1.21
RASÇÖ İyileştirilmiş Durum	197	6.34	1.02
RASÇÖ Toplam	197	5.99	1.02

Tablo 3'de katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına ilişkin tanımlayıcı istatistikleri verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Egzersiz Düzeyleri ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemelerinin Karşılaştırılması

	Kadın n=(111)		***Erkek n=(86)***		***t***	***p***
	$\bar{x}$	**Ss**	$\bar{x}$	**Ss**		
SZEA Skor	25.88	13.87	35.65	16.51	4.514	0.000*
EDDÖ İçe Atımla Düzenleme	3.54	1.04	3.48	1.23	0.377	0.707

EDDÖ Güdülenmeme	1.31	0.54	1.45	0.74	1.580	0.116
EDDÖ İçsel Düzenleme	4.37	0.60	4.09	0.96	2.463	0.015*
EDDÖ Dışsal Düzenleme	1.56	0.62	1.72	0.89	1.481	0.140

**p<0.05*

Tablo 4'te incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre serbest zaman egzersiz katılım skorlarında erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (*t*=4.514; *p*=0.000). Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içsel düzenleme alt boyutunda kadın katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (*t*=2.463; *p*=0.015).

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Alt Faktörleri Puanlarının Karşılaştırılması

	Kadın n=(111)		***Erkek n=(86)***		***t***	***p***
	$\bar{x}$	**Ss**	**$\bar{x}$**	**Ss**		
RASÇÖ Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	5.76	1.13	5.51	1.40	1.34	0.179
RASÇÖ Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi	6.23	1.03	5.69	1.36	3.01	0.002*
RASÇÖ İyileştirilmiş Durum	6.51	.80	6.12	1.22	2.53	0.008*
RASÇÖ Toplam	6.16	.85	5.77	1.18	2.57	0.000*

**p<0.01*

Tablo 5'de incelendiğinde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları toplam puanında (*t*=2.57; *p*=0.000), daha kötü durumun önlenmesi alt boyutunda (*t*=3.01; *p*=0.002) ve iyileştirilmiş durum alt boyutunda (*t*=2.53; *p*=0.008) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen anlamlı farklılıkların hepsinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Egzersiz Skorları, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Puanları ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları puanları arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
1.Egzersiz Skoru	-							
2.EDDÖİçeatım	*r*=.126							
3.EDDÖGüdülenmeme	*r*=-.111	*r*=-.248*						
4.EDDÖİçsel Düzenleme	*r*=.120	*r*=-.620*	*r*=-.567*					
5.EDDÖDışsal Düzenleme	*r*=-.041	*r*=.012	*r*=.381*	*r*=-.215*				

6.RASÇÖPsi Den. Ger.	*r*=-.170*	*r*=.615*	*r*=-.472*	*r*=.710*	*r*=-.128			
7.RASÇÖKötü Dur. Önl.	*r*=.069	*r*=.397*	*r*=-.328*	*r*=.507*	*r*=-.114	*r*=.633*		
8.RASÇÖİyileş. Durum	*r*=.072	*r*=.469*	*r*=-.370*	*r*=.562*	*r*=-.098	*r*=.665*	*r*=.699*	
9. RASÇÖToplam	*r*=.120	*r*=-.564*	*r*=-.445*	*r*=.667*	*r*=-.130	*r*=.879*	*r*=.885*	*r*=.879*

***p<0.01*

Tablo 6'da egzersiz skorları, egzersizde davranışsal düzenlemeler alt boyut puanları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları puanları arasındaki korelasyon değerleri verilmiştir. Yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre; algılanan sağlık çıktıları toplam ile içsel düzenleme orta düzey pozitif (*r*=0.564), algılanan sağlık çıktıları toplam puanı ile güdülenme arasında orta düzey negatif (*r*=-0.445), algılanan sağlık çıktıları toplam ile içe atım arasında orta düzey negatif bir ilişki (*r*=0.667), iyileştirilmiş durum ile içsel düzenleme arasında orta düzey pozitif (*r*=0.562), iyileştirilmiş durum ile güdülenmeme düşük düzey negatif (*r*=-0.370), iyileştirilmiş durum ile içe atım orta düzey negatif (*r*=-0.469) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kötü durumları önleme ile içsel düzenleme orta düzey pozitif (*r*=0.507), kötü durumları önleme ile güdülenmeme düşük düzey negatif (*r*=-0.328), kötü durumları önleme ile içe atım arasında düşük düzey pozitif (*r*=0.397) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ile içsel düzenleme yüksek pozitif (*r*=0.710), psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi güdülenmeme orta düzey negatif (*r*=-0.472) psikolojik deneyimin geçekleştirilmesi içe atım orta düzey pozitif (*r*=0.615), psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi ile egzersiz skoru düşük düzey negatif (*r*=-0.170) bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı; fitness merkezlerine devam eden bireylerin egzersiz skorları, egzersiz yapma nedenleri ve algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve karşılaştırılması şeklindedir.

Çalışmada elde edilen bulgulara göre; katılımcıların egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği alt boyutları incelendiğinde; en yüksek puan ile İçsel Düzenleme (4.28) ve en düşük puan 1.37 ortalama ile güdülenmeme olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman egzersiz skorlarının ortalaması ise 30.14 olarak saptanmıştır.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği ve alt faktörleri ile ilgili tanımlayıcı istatistiklere göre katılımcıların rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçek toplam ortalaması 7 üzerinden 5.99 bulunmuştur. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin en yüksek puana sahip alt faktörü 6.34 ile "İyileştirilmiş Durum" ve en düşük puana sahip alt faktör ise 5.65 ortalama puan ile "Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi"dir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan t testi sonuçlarına göre; serbest zaman egzersiz skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Buna göre erkeklerin egzersiz skorları kadınlara göre anlamlı bir şekilde yüksektir. Egzersizde davranışsal düzenlemeler alt boyutlarına puanları incelendiğinde; sadece içsel düzenleme alt boyutunda anlamlı anlamlı fark vardır. Buna göre kadınlar erkeklere göre içsel olarak daha fazla motive olmaktadırlar. Diğer üç alt boyutta anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve alt faktörleri puanlarının sonuçlarına göre psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutu hariç diğer iki boyutta ve ölçeğin toplamında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Bu sonuçlara göre kadınlar daha kötü bir durumun önlenmesi, iyileştirilmiş durum ve genel olarak algılanan sağlık çıktılarında daha yüksek puanlara sahiplerdir.

Egzersiz skorları, egzersizde davranışsal düzenlemeler alt boyut puanları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları puanları arasındaki korelasyon değerlerine göre; egzersiz skorları ile RASÇÖ psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutu arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Egzersizde Davranışsal Düzenlemelere göre Güdülenemeyen ve Dışsal Düzenleme (yani dışsal olarak güdülenen) bireylerin puanları ile RASÇÖ Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, RASÇÖ Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi, RASÇÖ İyileştirilmiş Durum ve RASÇÖ ölçeğinin toplam puanları arasında negatif anlamlı bir ilişki vardır. Egzersizde Davranışsal Düzenlemelere göre İçe Atımla Düzenleme ve İçsel Düzenleme alt boyutları ile ise RASÇÖ Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, RASÇÖ Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi, RASÇÖ İyileştirilmiş Durum ve RASÇÖ ölçeğinin toplam puanları arasında pozitif anlamlı yüksek bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre güdülenemeyen ve dışsal olarak güdülenen kişilerin sağlık çıktıları düşerken, içsel atımla ve işsel düzenlemeyle güdülenen kişilerin sağlık çıktıları genel olarak yükselmektedir.

Kaynakça

Çeker, A., Çekin, R., & Ziyagil, M. A. (2015) Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışının değişim basamakları. *Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 11–20.

Dishman, R.K., Ickes, W., & Morgan, W.P. (1980). Self-motivation and adherence to habitual physical activity. *Joumal of Applied Social Psychology,* 10 (2), 115-132.

Duda, J.L., & Tappe, M.K. (1989). The personel incentives for exercise questionnaire Preliminary development. *Perceptual and Motor Skills,* (68) 1122. doi:10.2466/pms.1989.68.3c.1122

Ersöz, G., Aşçı, F.H., & Altıparmak, E. (2012). Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-2: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 4 (1), 22-31.

Godin, G., & Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10 (3), 141-146.

Gómez E., Hill E., Zhu X., & Freidt B. (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (PHORS): Reliability, validity and invariance. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20:1, 27-37, DOI: 10.1080/1091367X.2015.1089245

Kelly, J.R. (1990). *Leisure*. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood, Cliffs.

Kennedy, M.M., & Newton, M. (1997). Effect of exercise intensity on mood in step aerobics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 37 (3), 200-204.

Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to ınclude an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26 (2), 191–196. doi: 10.1123/jsep.26.2.191.

McAuley, E., Wraith, S., & Duncan, T.E. (1991). Self-efficacy, perception of success, and inrinsic motivation for exercise. *Joumal of Applied Social Psychology,* 21 (2), 139-155.

Silberstein, L.R., Suiegel-Moore, R.H., Timko, C., & Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women different?. *Sex Roles*, 19 (3-4), 219-232.

Stone, G.P. (1969). Some Meanings of American Sport: An Extended View. In: *Aspects of Contemporary Sport Sociology*. (Ed: GS Kenyon). The Athletic Institute Chicago.

Yerlisu Lapa, T., Serdar, E., Tercan Kaas, E. & Çakır, V.O. (2017). Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri, 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 15-18 Kasım 2017, ss. 1082-1083, Antalya-Türkiye.

Yerlisu Lapa, T., & Yağar, G. (2015). *Serbest zaman egzersiz anketinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması*, 2.Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, 28-30 Mayıs 2015, ss. 74-75, Afyon-Türkiye.

SB466

İLKÖĞRETİM VE ORTAÖĞRETİM KURUM DÜZEYİNDEKİ DEVLET OKULLARINDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN BOŞ ZAMAN EĞİTİM DÜZEYİNİN KÖY, İLÇE VE İL DÜZEYİNE GÖRE İNCELENMESİ (KONYA İLİ ÖRNEĞİ)

[1]Felat AVUNÇ, [2]Süleyman MUNUSTURLAR

[1]M.E.B. Düden Anadolu Lisesi, KONYA
[2]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR

Email : *felatavunc@anadolu.edu.tr, suleymanmunusturlar@eskisehir.edu.tr*

Giriş ve Amaç İnsanların boş zaman diliminde özgürce hareket etmesiyle birlikte bireyin karakteristik yapısının ve üretkenlik yönünün geliştiği bununla beraber topluma katkı sağladığı söylenmektedir (Turgut, 2012, s. 49-51 ve Perry, 2013, s. 189). Boş zamanın varlığı kadar boş zamanın verimli değerlendirilmesi de önemli görülmektedir (Bull, Hoose ve Weed, 2003, s. 260). Birey yaşamındaki boş zamanın değerlendirilmesi durumunun önemli olması nedeniyle ilköğretim ve ortaöğretim kurum düzeyindeki devlet okullarında öğrenim gören öğrencilerin boş zaman eğitim düzeyinin köy, ilçe ve il düzeyine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem Araştırmada karşılaştırmalı modelden yararlanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında Konya il merkezinde bulunan liseler ve ortaokullar ile Konya iline ait Kulu ilçe merkezinde bulunan liseler, ortaokullar ve ilçeye bağlı köy ortaokulları oluşturmaktadır. Araştırmada Munusturlar (2014) tarafından geliştirilen Boş Zaman Eğitim Ölçeği (BZEÖ) kullanılmıştır. Evrene ulaşım zor ve maliyetli olduğundan dolayı kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış ve toplamda 628 katılımcıya ait anket değerleri analize dâhil edilmiştir.

Bulgular Araştırmada ölçek boyutları ile cinsiyet, verilerin toplandığı yer, anne eğitim düzeyi, yıl sonu başarı notu, anne mesleği, baba mesleği arasında uygulanan T-testi ve ANOVA sonucunda bazı boyutlarda gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Sonuç Ölçek boyutları ile bağımsız değişkenler arasında yapılan T-testi ve ANOVA testi sonucunda boyutlara yönelik yapılan cevaplandırmalarda gruplar arasında farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca verilerin toplandığı yer değişkeninde il, ilçe ve köy standartlarında eğitim gören öğrenci grupları arasında içsel motivasyon, zaman yönetimi ve problem çözme boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Investigation Of Leisure Education Level Of Primary And Secondary School Students in Public Schools According To Village, District And Provincial Level (Konya Province Sample)

Introduction and purpose It is said that the individual's characteristic structure and productivity aspect develops with the free movement of people during their free time period, but also contributes to the society (Turgut, 2012, p. 49-51 and Perry, 2013, p. 189). Efficient use of leisure time is seen as important as the existence of leisure time (Bull, Hoose and Weed, 2003, p. 260). Because of the importance of leisure time in individual life, it is aimed to examine the leisure education level of primary school and secondary education institutions according to village, district and provincial level.

Method Comparative model was used in the research. The population of the research consists of high schools and secondary schools in Konya city center in 2017-2018 academic year and high schools, secondary schools and village secondary schools in Kulu district of Konya province. In the study, Leisure Education Scale (BISE) developed by Munusturlar (2014) was used. Because the transportation to the universe is difficult and costly, easy sampling method was used and a total of 628 participants' survey values were included in the analysis.

Results T-test and ANOVA between the scale dimensions and gender, data collection place, mother's education level, year-end achievement grade, mother's profession, father's profession, and ANOVA showed significant differences between the groups ($p > 0.05$).

Result As a result of T-test and ANOVA test between scale dimensions and independent variables, it was found that there were differences between the groups in the responses to the dimensions. In addition, significant differences were found between intrinsic motivation, time management and problem solving dimensions among the groups of students studying at provincial, district and village standards ($p > 0.05$).

SB470

REKREATİF ETKİNLİKLERİN ERASMUS+ PROGRAMLARINDA YAYGINLAŞTIRMA ARACI OLARAK KULLANILMASI; "ERASMUSDAYS" AVRUPA FESTİVALİ BİLGİLENDİRME GÜNLERİ ÖRNEĞİ

***[1]Devrim Zerengök*, [1]Pınar Güzel, [1]Melike Esentaş**

[1]Manisa, Manisa Celal Bayar Üniversitesi

***Email :** devrimzerengok@gmail.com, pnrguzel@yahoo.com, melike.esentas@windowslive.com*

Abstract

A new European Celebration of Education and Citizenship, the #ErasmusDays have brought together 39 countries with more than 1,435 events 116 million individuals. The aim of this European festival #ErasmusDays, now in its third year is to celebrate the useful and concrete benefits of Europe, together with citizens and stakeholders of European projects. It is vital to create dynamic events to get effective results and provide an atmosphere where the event participants exchange knowledge in a very limited time. Defined as "immediately, intrinsically rewarding; and it is a relatively short-lived, pleasurable activity requiring little or no special training to enjoy it" Casual Leisure activities known with their positive and enhancing effect on communication with dynamic elements.Emphasizing those positive effects of Casual Leisure activities, this study sets forth the use of recreation activities as a tool for the dissemination of the European programmes in lines with European Festival objectives on a local #ErasmusDays event.

Within this regard, an #ErasmusDays event was carried out locally in a shopping mall in the city centre. Supported by the International Office of MCBU, Erasmus+ exchange students executed the event by the using casual leisure activities. Data was collected through the interviews with the 12 exchange students. We used Nvivo programme to analyse the collected data and create model with themes and codes.

The findings reveal that socialization and group dynamic are overall contribution while learning by doing and self-confidence expressed as individual benefits. Moreover, the findings reveal that these casual leisure elements break the communication barriers among event planners, the language barriers at the outset.

The results underline the fact that using casual leisure elements in the dissemination activities of the Erasmus+ programme plays an important role in breaking down the language barriers and strengthening the communication.

Key Words: Casual Leisure Activities, ErasmusDays, Dissemination Tool

Giriş

Avrupa Birliği (AB) kültürel etkileşim, profesyonel ve kişisel deneyimlerinin paylaşımı gibi öğrencilere yönelik olanakların artırılması için çeşitli hareketlilik programları geliştirmiştir (Zerengök vd.,2019). Eğitim ve Gençlik Programları kapsamındaki bu programlar arasında olan Erasmus + Programı, 1987 yılından beri yaklaşık 3 milyon Avrupalı öğrencinin değişime katılmasını sağlamış olan başarılı bir program olarak görülmektedir. Erasmus + programı Yükseköğretim Öğrenci ve Personel hareketlilikleri 2015 yılına kadar sadece Avrupa Birliği üye devletler ve programa üye ülke devletleri ile Öğrenci ve personel değişimini içerirken 2015 yılından itibaren Ortak Ülkeler ile Kredi Hareketliliği (International Credit Transfer) başlığı ile Avrupa dışına açılmış ve birçok dünya ülkesindeki Yükseköğretim kurumları öğrencilerine karşılıklı değişim yapma imkanı sağlamıştır (UA, 2015). Erasmus + programında projelerin ve faaliyetlerin yaygınlaştırılması önem arz etmektedir. "Yaygınlaştırma projenin sonuçlarını yaymak ve kalıcı kılmak, ulusal ve uluslararası çapta politikaların ve sistemlerin uygulanması

ve şekillendirilmesine katkıda bulunmaktır. Yararlanıcılar bu amaca ulaşmak için kendilerine özgü bir yol geliştirmelidirler. Yaygınlaştırma ve kullanıma yönelik fikirler geliştirmek, Erasmus+ Programı tarafından hibe tahsis edilen her proje için önemlidir" (EU Erasmus +, 2019). Erasmus+ Programında yaygınlaştırma, proje başarılarını ve sonuçlarını mümkün olduğunca geniş bir kitleye yaymayı kapsamaktadır. Başkalarını projeden haberdar etmek, gelecekte diğer kurum/kuruluşları etkileyecek ve projeyi yürüten kurum/kuruluşun profilini arttırmaya katkıda bulunacaktır.

Yeni bir Avrupa Programı Kutlaması olan #ErasmusDays Festivali 39 ülkede 1.435 ten fazla etkinlikle 116 milyon kişiyi biraraya getirmiştir (Coudret-Laut, L., Prigent, J.L.& Chevalier,L., 2018). Erasmusdays bilgi günleri olarak da adlandırılan bu yıl üçüncüsü yapılan festivalde amaç Erasmus+ yararlanıcılarının yanısıra uluslararası hareketlilik ve Avrupa vatandaşlığı ile ilgili tüm paydaşların bir araya getirilmesidir. Etkinliklerin dinamik hale getirilmesi, etkili sonuçlar elde edilmesi ve kısıtlı zaman içerisinde etkinlik katılımcıları arasında iletişim ortamı yaratarak bilgi paylaşımı ve aktarımı yapılması önem arz etmektedir. Akgül, Özdemir, Öğüt ve Karaküçük (2016), "Çok az ya da hiçbir ön hazırlık ve özel eğitim gerekmeksizin genellikle kısa süreli, anlık, memnuniyet verici ve içsel tatmin sağlayan aktiviteler" olarak tanımlanan gündelik rekreatif etkinliklerin bu tür organizasyonlarda dinamizmi artırdığı ve kişiler arasındaki etkileşime katkı sağladığını belirtmiştir. Gündelik rekreasyon etkinliklerinin bu özelliğinden faydalanılarak bu çalışmada Avrupa Festivali hedefleri çatısı altında gerçekleştirilen yerel bir etkinlikte Erasmus +proje aktörleri olan değişim programı öğrencilerinin yaygınlaştırma çalışmalarında bu öğeleri nasıl kullandığı ve rekreatif öğelerin etkinliğe katkısını ortaya koymak amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışmanın kapsamını 2019 yılında Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nde Erasmus+ Staj hareketliliği yapan 12 Erasmus öğrencisi oluşturmaktadır. Yaygınlaştırma rehberlerinde proje sonuçlarını yaygınlaştırmanın birçok farklı yolu olduğu ve yaygınlaştırmada mükemmel bir araçtan bahsetmenin mümkün olmadığı, yaygınlaştırma faaliyetlerinin türü ve yoğunluğu, belirli ihtiyaçlara ve geliştirilen projenin türüne özel olarak uyarlanması gerektiğinin altı çizilmektedir.Bu yönlendirmeler sonucunda üniversitenin Erasmus faaliyetleri ile ilgili olarak halka yönelik bir faaliyet yapılması kararı gelen uluslararası öğrenciler ile birlikte kararlaştırılmış etkinlikler ile ilgili öğrencilerin görüş ve önerileri alınmış ,faaliyetlerin amaç ve hedefleri tartışılarak en iyi faaliyet ve yaklaşıma karar verilmiş ve planlamalar bu doğrultuda yapılmıştır. Bu çalışmada kullanılan yaygınlaştırma plan örneği aşağıdaki gibidir;

Yaygınlaştırma Planı Örneği	
Amaç	Yerel, bölgesel ve ulusal düzeyde halkın projeden haberdar olmasını sağlamak.
Yöntem/Faaliyetler	Açık alan etkinlikleri-Halka açık etkinlikler
Hedef Kitle	Genel olarak ulaşılabilecek herkes.

Manisa Celal Bayar Üniversitesinde yürütülen Erasmus + Projeleri kapsamında Yükseköğretim Öğrenci Hareketlilikleri, Erasmus+ kapsamında üniversitenin ev sahipliğini yaptığı gelen staj hareketliliği Erasmus öğrencileri ile Manisa şehir merkezinde bir alışveriş merkezinde halka açık bir etkinlik planlanmıştır.

Bu çalışma kapsamında Manisa şehir merkezinde bir alışveriş merkezinde yerel halka yönelik #ErasmusDays bilgilendirme etkinliği gerçekleştirilmiştir. Etkinlik Manisa Celal Bayar Üniversitesi Uluslararası İlişkiler Koordinatörlüğü tarafından organize edilmiş ve etkinliklerde gündelik rekreatif öğeler kullanılmıştır. "Tongue

Twisters" rekreatif oyununda etkinliğe katılan yerel katılımcıların yurt dışından Üniversitemize gelen öğrencilerin ana dillerinde hazırlanmış kelimeleri telaffuz etmeleri istendi. Katılımcılar da istedikleri Türkçe bir kelimeyi öğrencilere öğrettiler. "Crocodile Game" oyununda , Erasmus öğrencilerinin ya da katılımcıların ellerindeki kartlarda yazılı İngilizce ve Türkçe kelimelerin konuşulmadan sadece hareketler ile tahmin edilmesi istendi. Katılımcılar etkinlik sonunda, "Erasmus Info Days" için hazırlanmış olan ve Erasmus'un birleştirici gücünü temsil eden çerçevede, yurtdışından ülkemize gelen staj öğrencileri ile fotoğraf çektirdi. Yoğun katılım, farklı kültürlerin bir anı paylaşabileceklerinin ve ortak bir zeminde buluşabileceklerinin göstergesiydi.

Nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla 12 Erasmus öğrencisinden veri toplanmış ve NVivo nitel veri analiz programı aracılığı ile görüşmelerin deşifre edilmesi sonucunda model ortaya çıkarılmıştır.

Nitel araştırma yöntemleri kullanılarak yapılan bu araştırmada, veri toplama yöntemi olarak, "görüşme" yaklaşımı ve bu yaklaşımda "görüşme kaydı yöntemi" kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacının konumu ve deneyimlerinden yararlanılarak gözlem yapılmış ve öneriler bölümünde bu verilere yer verilmiştir. Araştırmaya gönüllü katılım gösteren 12 Erasmus öğrencisi için önceden belirlenmiş olan 2 soru sorulmuştur. Görüşme, etkinlikler bittikten sonra yapılmıştır. Görüşmeler bir ses kayıt cihazıyla kaydedilmiş, ayrıca araştırmacı tarafından kısa notlar tutulmuştur. Ses kayıt cihazına kaydedilmiş görüşmeler araştırmacı tarafından deşifre edilerek bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilmiştir.

Verilerin analiz edilmesini sağlamak amacıyla; görüşme verileri, ortaya çıkan bilgilerin tema ve alt temalarına bakılarak kodlamalar oluşturulmuştur. Görüşme yoluyla elde edilen veriler, ses kayıt cihazı kullanılarak kaydedilmiştir. Kaydedilen veriler, elektronik ortamda düz yazı haline getirilerek "Nvivo 10 Pro for Windows" programı aracılığı ile kodlanmıştır. Ayrıca alanında uzman 2 kişi tarafından da kodlanan verilerin birbiriyle örtüşen temaları gruplandırılmıştır. İki veya daha fazla kodlayıcının yaptığı değerlendirmeler arasındaki tutarlılığı belirlemek için Cohen'in Kappa istatistiği kullanılmaktadır. Fleiss'in kappa katsayısı ikiden fazla sabit sayıda puanlayıcı arasındaki karşılaştırmalı uyuşmanın güvenirliğini ölçen bir istatistik yöntemidir (Cohen ve Swerdlik, 2002). Araştırma da red ve kabul edilen kodlar Cohen kappa formülüne yerleştirilerek hesaplanmıştır.

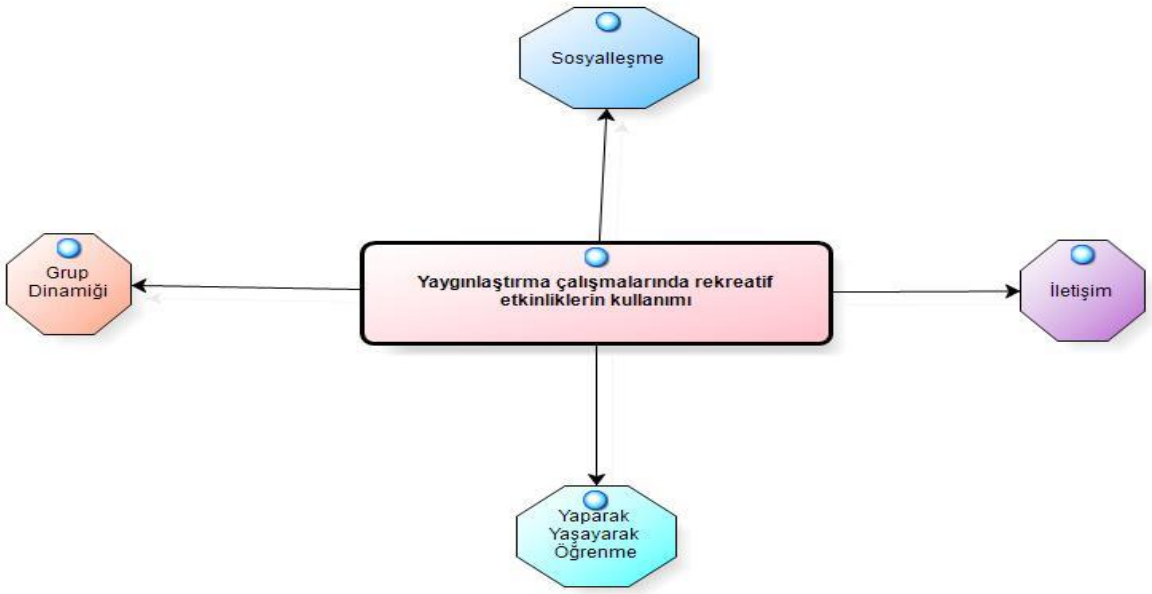
$$k = \frac{p_o - p_e}{1 - p_e}$$

Kappa katsayısının 0.0 ile .20 arasında olması, uyumun olmadığı; .21 ile .40 arasında olması, orta düzeyde bir uyumun olduğu; .41 ile .60 arasında olması, çoğunlukla uyumun olduğu; .61 ile .80 arasında olması, önemli düzeyde bir uyumun olduğu; .81 ile 1.00 arasında olması ise çok iyi düzeyde uyum olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Landis & Koch, 1977). Araştırma da; Kodlayıcırlar arasındaki uyum olarak güvenirlik hesaplaması sonucunda r= 0.82 bulunmuştur. Bu nedenle hesaplanan değerler, puanlayıcılar arasında çok iyi düzeyde uyum olduğunu göstermektedir.

Bulgular

Yaygınlaştırma çalışmalarında kitlelere ulaştırılmak istenen bilgi ve mesajların anlaşılması açısından uygun ortamların yaratılması ve buna yönelik farklı stratejiler geliştirmesi gerektiği bilinmektedir. Bu çalışmada Erasmus + Programı Yükseköğretim Öğrenci Hareketlilikleri Programı için Erasmusdays festivali kapsamında yaygınlaştırma etkinliği düzenlenmiş ve yaygınlaştırma aracı olarak Rekreatif öğelerin kullanımı strateji olarak belirlenmiştir.

Model 1. Yaygınlaştırma çalışmalarında rekreatif etkinliklerin kullanımı



Uygulanan stratejinin test edilmesi açısından Erasmus öğrencilerinden "yaygınlaştırma çalışmalarında rekreatif etkinliklerin kullanımı"na ilişkin görüşleri alınmış ve 4 alt temada toplanmıştır. Bu temalar; sosyalleşme, iletişim, yaparak yaşayarak öğrenme ve grup dinamiğidir. Erasmus öğrencilerinin görüşlerinin bazıları aşağıda verilmiştir;

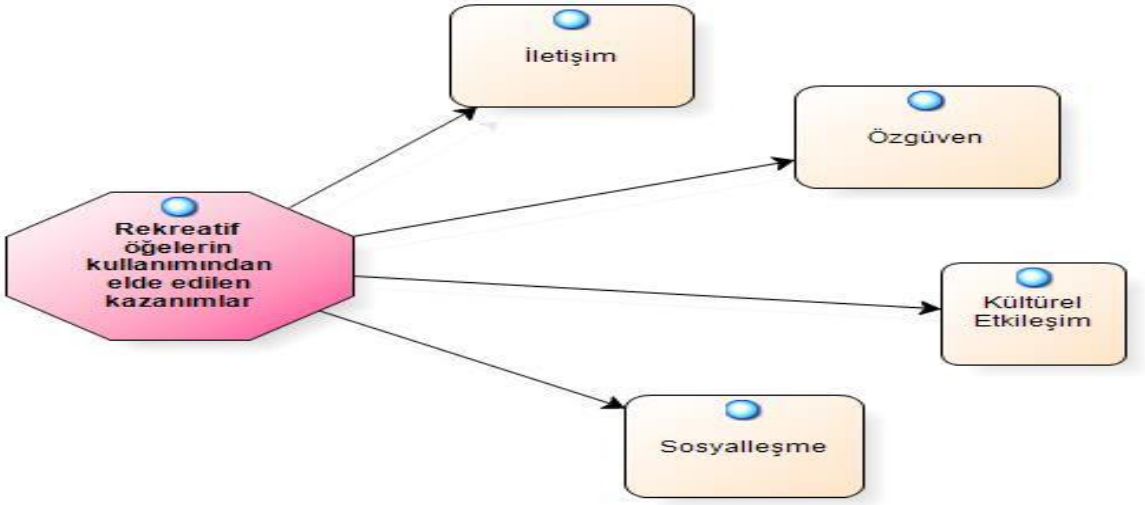
Bence o gün olan en iyi şey, hiç İngilizce konuşmayan diğer insanlarla iletişim halinde olmamız. Belki bazı insanlar bizimle biraz ingilizce konuşma şansına sahipti ama genel olarak imkansızdı. Bunun için tercümanımız vardı ama bence en iyi şey, dil ile bağlantı kuramasak da iletişim kurabildiğimizdi açıklaması zor ama onlarla harika bir bağ kurduk, onlarla ortak bir dil yaptık Biraz eğlendik, kola pong gibi oyunlar oynadık. Lehçe ve ingilizce olan Tounge Twisters oyununu oynadık ve bir de "Crocodile" denilen bir oyun oynadık (K1).

Erasmus öğrencileriyle çalışmanın iyi olduğunu düşünüyorum ama bazen çok zordu çünkü farklı ülkelerden ve farklı kültürlerden farklı insanlar olabiliriz, belki kültür değil ama farklıydık, bazen iletişim kurmak ve ödün vermek zordu. Bu oynadığımız oyunlar, etkinlikler, Erasmus günlerini farklı algılamışlamama katkı sağlamıştı. Bazen iletişim kurmak bile zordu, bazı insanlar utangaçtı ve belki de bizimle konuşmak istemiyorlardı. Ama oyunlarla etkinlikle bütün hepsini geride bıraktık ve güzel bir dinamik yaşadık hepsi bu kadar (K4).

Bir alışveriş merkezinde yapılan bir aktiviteydi. İki gruba ayrıldık, her grup her bir etkinlikten sorumluydu, bu nedenle iki ayrı grubumuz vardı. Genelde Polonyalı öğrenciler vardı, bu yüzden onlar başladılar ve sonunda tek bir organizma olmaya başladık; çünkü gittikçe daha rahat ve daha açık hale geldik ve oyunlar ikiye grup şeklinde ilerlese de, sonunda büyük bir bütün olduk. Hem güzel bir grup olduk hem de yaparak tecrübe edinme imkanı buldum etkinlik aracılığıyla (K9).

Yaygınlaştırma çalışmasının stratejisini ve kullanılan araçların etkinliğini değerlendirmek açısından etkinliğe katılan uluslararası öğrencilerin görüşleri alınmış ve Yaygınlaştırma çalışması olan Erasmus günleri etkinliğinde rekreatif öğelerin kullanımından elde edilen kazanımlara ilişkin görüşleri tespit edilmiştir.

Model 2. Rekreatif öğelerin kullanımlarından elde edilen kazanımlar



Erasmus öğrencilerinin "Rekreatif öğelerin kullanımından elde edilen kazanımları"na ilişkin görüşleri 4 alt temada toplanmıştır. Bu temalar; iletişim, özgüven, kültürel etkileşim ve sosyalleşmedir. Erasmus öğrencilerinin görüşlerinin bazıları aşağıda verilmiştir;

Forum Magnesia da insanlarla nasıl iletişim kuracağımızı merak ediyordum, ve orada bazı insanlar çekingen olmalarına ve ingilizce bilmemelerine rağmen yine de bizimle iletişim kurmaya çalıştılar, biz onlara oyunun kurallarını anlatmaya çalıştık ve nasıl iletişim kurabileceklerini gösterdik, gayet iyiydi (K3)

Benim düşünceme göre, gerçekten iyiydi. En baştan biraz rahatsız edici olur, aptalca bir olay olabilirdi ama aktiviteler başladığı zaman gerçekten çok güzeldi. İngilizce konuşamamaları ve Türkçe konuşmamamıza rağmen Türklerle iyi iletişim kurduk. Bir şekilde iletişim kurmalıydık ve söyleyebileceğim çok hoş bir bağlantıydı. Bu etkinlikte yer almak benim en büyük kazanımım oldu (K5).

Erasmus günü yaptığımız etkinlik bir kitabı açmak gibi. Çünkü her milletin kendine özgü bir düşünce tarzı olduğunu, gelenekleri ve kendi fikirleri olduğunu biliyoruz, ancak bunu sadece dışarıdan biliyoruz ama Erasmus günü bu kitabı yani Türkiye'den Polonya'dan sahip olduğumuz dostlarımızı okuma fırsatını veriyor. Onların ruhlarında nasıl olduklarını görmek için onları açma fırsatımız oluyor. Ve belki de bir kelimeyle bilmek benim için ne anlama geldiğini bilmek istersin. Bir köprü gibi olabilir çünkü her ülkeden insanları birbirine bağlıyor (K6).

En önemli gelişme bir ekip içerisinde başka insanlarla beraber çalışmaktı, ben normalde utangaç bir insanım ve önceden diğerleriyle birlikte hareket ederken utanırdım. Yeni insanlar tanıyarak sosyalleşme fırsatım oldu (K12).

Tartışma ve Sonuç

Avrupa Komisyonu Erasmus+ programlarında kaliteli bir yaygınlaştırma planı yaygınlaştırma faaliyetlerinin hedef kitlesinin kim olduğunu ve bu hedef kitleye en uygun iletişim kanallarının neler olduğunu içermelidir (UA, 2019). Hibe sağlayıcısı olarak Avrupa Komisyonunun yayınladığı referans kaynakları ve rehberlerde, yaygınlaştırma faaliyetlerine örnekler verilmektedir.

Yaygınlaştırma araçlarının kolay anlaşılır bir dile sahip olması disiplinlerarası yöntemleri içermesi çeşitli olması ve hedef kitleye gündelik hayatın içinde ulaşmaya yönelik olması gerektiği göz önüne alındığında bu çalışmada Erasmus + Programı Yükseköğretim Öğrenci Hareketlilikleri Programı için Erasmusdays festivali kapsamında yaygınlaştırma etkinliği düzenlenmiş ve yaygınlaştırma aracı olarak Rekreatif öğelerin kullanımı strateji olarak belirlenmiştir. Uygulanan stratejinin test edilmesi açısından Erasmus öğrencilerinden "Yaygınlaştırma çalışmalarında rekreatif etkinliklerin kullanımı"ne ilişkin görüşleri alınmış ve "sosyalleşme" ve "iletişim" temaları

öne çıkmıştır. Bu iki temanın yaygınlaştırma çalışmalarında hedef alınan iletişim kanallarının oluşturulması ve hedef kitle ile olan etkileşimi sağlaması açısından seçilen stratejinin pozitif sonuçlar ortaya koyduğunu göstermiştir. Gerçekleştirilen etkinlik ile Erasmus + programı hakkında farkındalık kazandırılmış, proje hakkında bilgiler doğal ortam içerisinde anlatılmış ve proje, hedef kitleye anlatılırken broşür ve afişlerin yanı sıra yaratıcı yöntemler kullanılmıştır. Ortak bir iletişim dili olarak gündelik rekreatif öğeler kullanılmış yüz yüze iletişim ortamı sağlanmıştır.

Yaygınlaştırma etkinlikleri, program kullanıcısı olan ve yararlanıcı olarak nitelendirilen bireyler tarafından gerçekleştirilmektedir. Diğer bir deyişle yaralanıcı, projenin yürütülmesi sürecinde projeden çeşitli yollarla yararlanan bireyler veya kurumlardır. Bu çalışmada Erasmus + Yükseköğretim Öğrenci Staj Hareketliliği kapsamında Manisa Celal Bayar Üniversitesinde staj hareketliliğini gerçekleştiren uluslararası Erasmus öğrencileri yararlanıcı olarak nitelendirilmektedir. Yaygınlaştırma çalışmasının stratejisini ve kullanılan araçların etkinliğini değerlendirmek açısından Öğrencilerin bu aracı kullanan bireyler olarak görüşleri Rekreatif öğelerin kullanımından elde edilen kazanımlarına ilişkin görüşleri ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde iletişim ve sosyalleşme stratejinin testi sonucunda ortaya çıkan iki tema ile örtüşmektedir. Öğrenciler yaygınlaştırma faaliyetlerinde deneyimledikleri Rekreatif öğelerin kullanımı konusunda pozitif kazanımlar elde ettiklerini belirtmişler ve bu pozitif sonuçlar yaygınlaştırma çalışmasının amacına ulaşmasına katkıda bulunmuştur.

Sonuç olarak; öğrenciler açısından değerlendirildiğinde genel kazanım olarak sosyalleşme ve grup dinamiği öne çıkarken, bireysel kazanım olarak ise yaparak yaşayarak öğrenme ve özgüven duygularını geliştirdiği tespit edilmiştir. Organizasyona katkısı açısından değerlendirildiğinde ise etkinlik sırasında yerel halk ile iletişim kurmanın önündeki dil bariyerlerini ortadan kaldırdığını, iletişimi güçlendirdiğini ve kültürel etkileşime katkı sağladığını göstermektedir. Sonuçlar Erasmus+ programının yagınlaştırılmasında rekreatif etkinliklerin önemini ve faaliyetlerde başta dil bariyeri olmak üzere iletişim engellerinin kırılabileceğini ve iletişimi güçlendireceğini göstermektedir. Uygulanmış olan bu stratejinin farklı üniversitelerin uluslararası ilişkiler ofisleri ve Fakülte ve Yüksekokullara bağlı rekreasyon bölümü işbirliğiyle uygulanmasının, yaratıcılık, kolay anlaşılırlık, disiplinlerarası yöntemler içermesi ve çeşitlilik sağlaması açısından rekreatif öğelerin proje yaygınlaştırma çalışmalarında araç olarak kullanılması, çeşitlendirilmesi ve sonuçlarının alanyazına kazandırılması önerilmektedir.

Kaynakça

Akgül, B. M., Özdemir, A. S., Erturan Öğüt, E. E., & Karaküçük, S. (2016). Ciddi Boş Zaman Envanteri ve Ölçümü: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, *13*(2), 2820-2838. doi:10.14687/jhs.v13i2.3739

Cho, J. ve Yu, H. (2014). *Roles of University Support for International Students in the United States Analysis of a Systematic Model of University Identification, University Support, and Psychological Well-Being*. www.jsi.sagepub.com 19(1): 11-27.

Cohen, R. J., & Swerdlik, E. M. (2002). *Psychological testing and assesment*. New York: McGraw-Hill Book Co.

Coudret- Laut, L, Prigent, J. ve Chevalier, L. (2018) *Coverage and Impact* Erasmus+ France / Education and Training Agency / October 2018

Cressy,J.,(2011). *The Roles of Physical Activity and Health in Enhancing Student Engagement: Implications for Leadership in Post Secondary Education*. College Quarterly Fall 2011 14(4): 195-213.

DiVa Project. (2019). *Handbook for Dissemination, Exploitation and Sustainability of Educational Projects. https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects/eplus-project-details/#project/504905-LLP-1-2009-1-AT-KA4-KA4SRM Erişim tarihi:12.08.2019*

Erasmus + Programı Türkiye Ulusal Ajansı İletişim Koordinatörlüğü, (2019). *Proje Sonuçlarının Yaygınlaştırılması ve Kullanılması*

Erasmus + Programı Türkiye Ulusal Ajansı, (2015). *Ortak Ülkeler ile Hareketlilik Programı*. http://ua.gov.tr/programlar/erasmus-program%C4%B1/y%C3%BCksek%C3%B6%C4%9Fretim-program%C4%B1/%C3%B6%C4%9Frenme-hareketlili%C4%9Fi/ortak-%C3%BClkeler-ile-hareketlilik-faaliyetleri Erişim: 01.09.2015.

Erasmus + Programı Türkiye Ulusal Ajansı, (2018). *12-13-ekim-2018-erasmusdays-etkinlikleri-İçin-açık-davet*. http://www.ua.gov.tr Erişim: 01.09.2019.

Erasmusdays.eu (2019). *European Comission Erasmusdays Events*. https://www.erasmusdays.eu/ erişim tarihi 15.09.2019

European Comission Erasmus + (2019). *Ek ıı: sonuçların yaygınlaştırılması ve kullanılması. Yararlanıcılara yönelik uygulama rehberi.* (2) http://www.ua.gov.tr/docs/default-source/comenius-program%C4%B1/erasmus-program%C4%B1-sonu%C3%A7lar%C4%B1n-yayg%C4%B1nla%C5%9Ft%C4%B1r%C4%B1lmas%C4%B1-ve-kullan%C4%B1lmas%C4%B1-rehberi.pdf?sfvrsn=0 Erişim Tarihi:05.09.2019

Generation *UK (2018) Digital Toolkit https://www.britishcouncil.cn/en/generationuk-toolkit Erişim Tarihi:22.10.2018*

Güçlü, N. (1996). *Yabancı öğrencilerin uyum problemleri*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 12: 101-110.

Haines, D. J. (2001). *Undergraduate student benefits from university recreation*. NIRSA Journal, 25 (1): 25-33.

Kılıç, M. ve Şener G. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkenler ve Yapısal Kısıtlamalar*. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science. 3(3):222-227.

Landis, J. R. & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. Biometrics, 33, 159-174.

OECD. (2012). *Education Indicators in Focus*. http://www.oecd.org/edu/skills-beyond-school/educationindicatorsinfocus.htm Erişim: 01.04.2015.

Zarei, A. ve Jafari S.F. (2013). *To Assess the Relationship of Students Use of Campus Recreation Centers on Social Belonging and Retention*. Scholars Research Library, Annals of Biological Research. ISSN 0976-1233 Coden (USA): Abrnbw. 4(9):30-36.

Zerengok, D , Guzel, P. Ve Ozbey, S., (2018). The Impact of Leisure Participation on Social Adaptation of International Students. Journal of Education and Training Studies. 6. 1. 10.11114/jets.v6i2.2680.

Zerengök, D. (2016). *Uluslararası öğrencilerin, serbest zaman etkinliklerine aktif katılımları yoluyla sosyal uyumlarının incelenmesi*: Celal Bayar Üniversitesi Örneği". CBÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi

Zerengök, D., Özbey, S. Ve Güzel,P. (2015) *Spor ve rekreasyon alanında spor ve rekreasyon alanında, proje tabanlı uluslararası alternatif fon kaynaklarına ilişkin genel bir değerlendirme.* UOK Spor Bilimleri Kongresi, Poster Bildiri

Zerengök, D., Özbey,S., Güzel,P., ve Esentaş, M.(2019). (2019). *Erasmus + Programlarının Yürütülmesinde Birim Koordinatörlükleri ve Rekreatif Etkinliklerin Rolü* Erasmus International Academic Research Symposium in Educational and Social Sciences. ISBN: 978-605-7602-72-5 S.1021

SB486

SPORDA SEYIRCI ETKILERI: FUTBOLCU VE TARAFTAR IKILEMI

***[1]Pınar GÜZEL*, [1]Melike ESENTAŞ**

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

***Email :** pinar.guzel@cbu.edu.tr, mel.esentas@gmail.com*

Abstract

Professional football teams and fans are parts of a whole all connected and complementary to each other. Sport has an important place in bringing together different cultures regardless of language, religion and race. As an important stakeholder of the sport, the fans took their place on the platform. In this context, the fans provide their financial and moral support to the sports clubs and participate in the matches held within or outside the province in their free time. The purpose of this study is to evaluate the role of fans on professional football players as sport audience. The study group of the study consists of 20 professional football players who played in at least two different professional football teams in İzmir province and having at least two years of experience who voluntarily participated in the study with a purposive sampling method. The data of the study, which was designed with qualitative research design, were collected with a semi-structured interview form by using interview method. Data were categorized by using content analysis method. Following the analyses, the findings were collected under two sub-themes as positive (motivation, identification, excitement) and negative (psychological pressure, physical decline) in the theme of "football player-fan" dilemma: fan pressure at home. Another interesting finding is that it was presented in two sub-themes as positive (motivation, psychological commitment, physical performance) and negative (stress) in the theme of fan pressure in the away game. Fans support their teams together with verbal expressions and visual shows. While this situation in these stadiums positively affects some players, it causes some other football players to make simple mistakes. In conclusion, in this dilemma of professional football players, it can be said that one of the most important factors that played a role in the positive effect on the players and their being under pressure from time to time was the identification of the fans with the team. Concerning the minimization of negative effect, professional football players are suggested to receive support from mentors in order to increase their readiness.

Keywords: Sport, audience, football, fan

Giriş

Gündelik hayatın ayrılmaz bir parçası olan spor etkinlikleri; özellikle seyirci, şampiyon ve madalya üçlüsünden oluşan, görsel yönü sahnede olan, kitleleri peşinden sürükleyen, politika ve ideolojilerin reklâm aracı olabilen anlam değişikliğine uğratılarak ticarileştirilen insani bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Özcan, 2001). İçinde yaşadığımız toplumun sosyal yapısı içerisinde spor, "uyma" ve "çatışma" modellerinin yanı sıra gerginliklerin toplumun yararına yöneltilebilmesinde kolektif bir uğraşı olması nedeniyle insanlar arasındaki ilişkilerin gelişmesine ve toplumsal katılımın artmasına hizmet eden önemli faktörlerden biridir (Çobanoğlu, 1997). Spor çeşitleri arasında yer alan futbol ise; 21. yy. itibariyle ikiyüzelliden fazla ülkede milyonlarca oyuncuyu aşkın kişi tarafından oynanmakta olan, izleyicisine heyecan dünyadaki en yaygın ve en popüler spordur. Spor ve seyirci kavramları birleştiğinde seyretme eylemini gerçekleştiren, taraf olması zorunlu olmayan pasif kimse spor seyicisi olarak adlandırılabilirken taraftar ise taraf olan, yani bir takıma karşı eğilim gösteren, onu destekleyen o takımın davranışlarına taraf olan ve sempati duyan birey olarak söylenebilir.

Profesyonel futbol takımları ve taraftarlar birbiri ile bağlantılı ve birbirini tamamlayan bütünün parçalarıdır. Spor, bireylerin dil, din, ırk gözetmeksizin farklı kültürlerin bir araya gelmesinde ciddi bir yere sahiptir. Taraftar ise sporun önemli bir paydaşı olarak platformdaki yerini almıştır. Bu bağlamda da taraftarlar spor kulüplerine karşı maddi ve manevi desteklerini sağlayarak ulusal ve/veya uluslararası gerçekleşen maçlarına serbest zamanlarında katılım sağlamaktadırlar. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı; profesyonel futbolcular üzerinde spor seyircisi olarak taraftarın rolünün değerlendirilmesidir.

YÖNTEM

Model

Çalışmada sosyal olguları bağlı oldukları çerçeve içerisinde araştırmayı ve anlamayı ön plana alan bir yaklaşım olan nitel araştırma modeli kullanılırken (Yıldırım ve Şimşek, 2013) araştırma probleminin yorumlamada nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji deseni tercih edilmiştir. Fenomenoloji deseni, "aslında bildiğimiz fakat açıklamada bulunurken bilimsel bulgulara dayalı olarak net söylemler üretemediğimiz olguları, derinlemesine inceleme fırsatı sunan ve zengin söylemler oluşturarak yorumlamalarda bulunma olanağı veren bir araştırma desenidir" (Baş ve Akturan, 2013; Yaman, 2010).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, en az iki farklı profesyonel futbol takımında oynamış ve en az iki yıl deneyime sahip olan amaçlı örneklem yöntemi ile araştırmaya gönüllü olarak katılan 20 İzmir ilinde oynayan profesyonel futbolcu oluşturmaktadır (Tablo:1).

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgileri

Katılımcılar	Yaşınız	Medeni Durum	Eğitim Düzeyi	Profesyonel Oynama Yılı	Oynanılan Profesyonel Takım Sayısı
K1	19	Bekar	Lise	2-4	2
K2	21	Bekar	Üniversite	2-4	2
K3	23	Bekar	Lise	2-4	3
K4	37	Evli	Üniversite	8 ve üzeri	6
K5	30	Evli	Lise	8 ve üzeri	2
K6	25	Evli	Lise	5-7	5
K7	28	Bekar	Üniversite	5-7	3
K8	36	Evli	Üniversite	8 ve üzeri	7
K9	37	Evli	Üniversite	8 ve üzeri	10
K10	38	Evli	Üniversite	8 ve üzeri	6
K11	22	Bekar	Lise	2-4	2
K12	21	Bekar	Lise	2-4	2

K13	25	Bekar	Lise	5-7	2
K14	20	Bekar	Lise	2-4	2
K15	25	Bekar	Lise	5-7	3
K16	21	Bekar	Lise	2-4	2
K17	24	Bekar	Lise	5-7	4
K18	26	Bekar	Lise	5-7	5
K19	27	Evli	Lise	8 ve üzeri	8
K20	29	Evli	Lise	8 ve üzeri	14

Verilerin Toplanması ve Analizi

Nitel araştırma deseni ile tasarlanan araştırmanın verileri, görüşme yöntemi kullanılarak yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Ayrıca katılımcıların araştırma amacı doğrultusunda deneyimlerini yorumlayabilmek adına araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Veriler betimsel analiz yöntemi ile ortaya çıkarılmış, içerik analizi yöntemi kullanılarak da derinlemesine incelenerek (Özdemir, 2010) kategorileştirilmiştir.

Geçerlik ve Güvenirlik

Nitel araştırma alanında yapılan tanımlamalara göre geçerlik; "ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı özelliği başka diğer özelliklere karıştırmadan doğru ölçmesi ile ilgilenmesi ve geliştirilme amacına uygun bir şekilde hizmet etmesi" olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk, 2007). Güvenilirlik ise ölçme aracının kararlı bir şekilde hedefleneni ölçmesi ve de katılımcıların test maddelerine verdikleri cevaplardaki tutarlılığı olarak açıklanmaktadır (Karataş, 2015). Bu bağlamda çalışmada geçerlik ve güvenirliği sağlamak adına; görüşmeler de katılımcılar kendilerine sorulan soruya yazılı olarak yanıt vermişlerdir ve verdikleri açıklamalar bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilmiştir. Araştırmacılar tarafından kontrol-tekrar kontrol süreci gerçekleştirilerek deşifrelerde hata olmaması sağlanmıştır. Verilerin analiz edilmesini sağlamak amacıyla görüşme verileri, araştırmacılar tarafından birbirlerinden bağımsız olarak incelenmiş, ortaya çıkan bilgilerin tema ve alt temalarına bakılarak kodlamalar oluşturulmuştur.

Çalışmada ayrıca güvenirliği arttırmak adına Cohen'nin Kappa istatistiği kullanılmıştır. Kappa katsayısı kategorik değişkenlerin, değerleyici uzlaşımını/uyumu ölçmek için kullanılan istatiksel bir ölçümdür (Kılıç, 2015). Araştırma da red ve kabul edilen kodlar Cohen kappa formülüne yerleştirilerek hesaplanmıştır ve kodlayıcılar arasındaki uyum olarak güvenirlik hesaplaması sonucunda r = .91 çok iyi düzeyde uyum olduğu bulunmuştur.

Bulgular ve Sonuçların Yorumlanması

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular "futbolcu-taraftar" ikilemi: evinde taftar baskısı temasında; olumlu (motivasyon, özdeşleşme, heyecan) ve olumsuz (psikolojik baskı, fiziksel düşüş) olmak üzere iki alt temada toplanmıştır. Bir dikkat çekici bulgumuz ise deplasmanda taraftar baskısı temasında; olumlu (motivasyon, psikolojik bağlılık, fiziksel performans) ve olumsuz (stres) olarak iki alt temada sunulmuştur (Tablo: 2).

Tablo 2. Futbolcu Taraftar ikilemine ilişkin çıktı ve temalara ilişkin veriler

Görüşme Sorusu	Alt Tema	Çıktı	Tema	Katılımcılar
FUTBOLCU-TARAFTAR İKİLEMİ	*Evinde Taraftar Baskısı*	Olumlu	Motivasyon	K1,K3,K5,K6,K7,K8,K10,K16, K17,K19,K20
			Heyecan	K9,K13K18
			Özdeşleşme	K11,K12, K13, K14
		Olumsuz	Fiziksel düşüş	K1,K2,K8, K12,K16
			Psikolojik baskı	K1,K3,K4,K9, K12, K15
	Deplasmanda Taraftar Baskısı	Olumlu	Motivasyon	K2,K3,K4,K5,K6,K7,K8,K9,K11,K12,K16,K 17,K19,K20
			Psikolojik Bağlılık	K1,K13,K16
			Fiziksel Performans	K10,K15,K18,K20
		Olumsuz	Stres	K1,K2,K14,K15,K18,

Bu temaları destekleyen bazı katılımcı görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

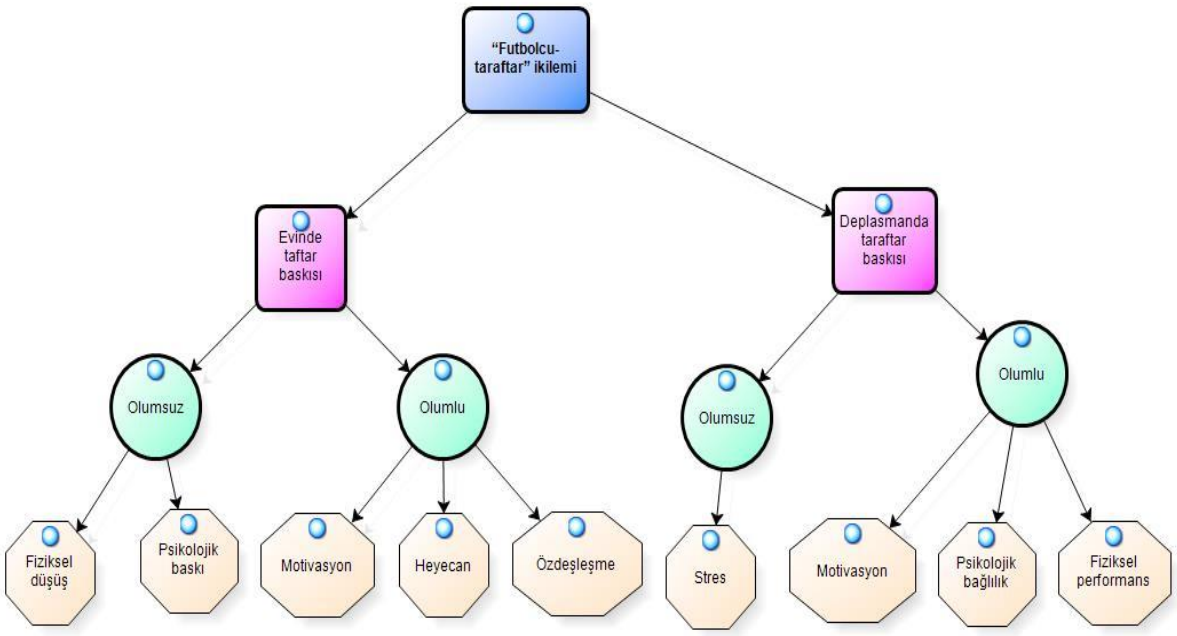
Ev sahibi olduğumuz maçlarda taraftar baskısı o günkü şartlara göre olumlu yada olumsuz etkileyebiliyor. Çünkü, taraftarın senin lehine tezahürat yaptığı zaman bu hem senin hem de takım için performans düşüklüğüne sebep oluşturuyor, aynı zamanda hakemi ve rakip takımı da baskı altına alabilir ama tersi bir durumda yani taraftarın seni protesto ettiği zaman özgüven kaybıyla beraber basit hatalar yapmanı sağlayabilir. Benim için kendi sahamızda oynamak biraz daha zor çünkü, tribündeki taraftarın senden beklentisi çok fazla oluyor ve beklentiyi karşılayamadığın zaman protesto başlıyor (K2).

Deplasmanda olduğumuz maçlarda genellikle stres altında oluyorum. Kendi evimiz de oynadığımız maçlarda kendi seyircimiz daha fazla olduğu için daha fazla şey başarmak, daha fazla kendimizi göstermek için sayımız daha da fazla yükseliyor. Bireysel olarak itici bir destekten çok sadece hakem ve saha dışı olaylarda etkisi büyük olduğunu düşünüyorum (K15).

Ev sahibi olduğumuz maçlarda taraftarlarımızın bizi olumlu bir şekilde desteklemesi bize üst düzey bir motivasyon veriyor, fakat sahada işler kötü giderken taraftarın olumsuz tezahüratları bizi saha içinde yoğun bir baskı uyguluyor ve istediğimiz oyunu sahaya yansıtmamıza engel oluyor (K1).

Araştırmada gerçekleştirilen nitel analizler sonucunda futbolcu-tarafatar ikilemine ilişkin model aşağıda sunulmuştur (Model: 1).

Model 1. Futbolcu- taraftar ikilemi; "evinde taraftar baskısı" ve "deplasmanda taraftar baskısı"na ilişkin kategorileştirilmiş temalar



Model 1'de de görüldüğü üzere yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular "futbolcu-taraftar" ikilemi: evinde taftar baskısı temasında; olumlu *(motivasyon, özdeşleşme, heyecan)* ve olumsuz *(psikolojik baskı, fiziksel düşüş)* olmak üzere iki alt temada toplanmıştır. Bir dikkat çekici bulgumuz ise deplasmanda taraftar baskısı temasında; olumlu *(motivasyon, psikolojik bağlılık, fiziksel performans)* ve olumsuz (stres) olarak iki alt temada sunulmuştur.

Sonuç olarak; futbol, tüm dünyada sosyolojik olarak kitlelerin ortak ifade biçimi haline gelmiş ve sadece bir oyun olmaktan çıkarak popüler kültürün bir aracı olmuştur. Bugün artık futbol seyircilerinin davranışları ve kişilik özellikleri çalışılagelen araştırma konuları içerisinde yer almıştır. Özel izlenimlerden, bilimsel çalışmalara kadar dile getirilmekle olan bu konu etrafındaki fikirler (Hünerli, 2011; Aydın vd., 2008; Aycan vd., 2009; Onağ vd., 2013), değişik olmakla beraber, genel eğilim şudur ki, son yıllarda tribünler birer problem arenası halini almış, seyircilerin ve taraftarların davranışlarında istenmedik yönde değişiklikler olmuştur. Futbolda profesyonelleşmenin kökenleri ile seyirciliğin oluşumu arasında ciddi bir ilişki bulunmaktadır. Kitleler artık, oyunun modern biçiminde sahada değil, saha kenarındaki tribünlerde yerlerini almaktadırlar (Aydın vd., 2008). Taraftarlar, sözlü ifadeler ve görsel şovlar eşliğinde takımlarını desteklemektedirler. Bu tribünlerde gerçekleşen durum kimi futbolcuyu olumlu yönde etkilerken kimi futbolcularda ise basit hatalar yapmasına sebep olmaktadır.

Profesyonel futbolculardaki bu ikilemde futbolcuların olumlu yönde etkilenmelerinde ve zaman zaman baskı altına girmelerinde rol oynayan en önemli sebeplerden birisinin taraftarın takımıyla özdeşleşmesi olduğu söylenebilir. Olumsuz etkilenmenin en aza indirilmesi hususunda özellikle profesyonel futbolcuların hazır bulunuşluk düzeylerinin artırılması için altyapıdan itibaren mentörlerden destek alması önerilmektedir.

Kaynakça

Aycan, A , Polat, E , Uçan, Y . (2009). "Takım Özdeşleşme Düzeyi İle Profesyonel Futbol Müsabakalarına Seyirci Olarak Katılım Kararını Etkileyen Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 7 (4) , 169-174 .

Aydın, M.B., Hatipoğlu, D., Ceyhan. (2008). "Endüstriyel Futbol Çağında 'Taraftarlık'", *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, Sayı:* 26.

Baş, T. ve Akturan, U. (2013). *Nitel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı.* Ankara: Pegem Yayıncılık.

Çobanoğlu, Y., (1997).*Spor Sosyolojisine Giriş,* Celal Bayar Üniversitesi Yayınları, Manisa.

Hünerli, S. (2011). Türkiye'de futbol iktidarı ve fanatizmin karikatürlerde yansıması , *Sanat Dergisi,* 0/19, s.97-117.

Karataş, Z. (2015). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri.* Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 1(1), 62-80.

Kılıç, S. (2015). Kappa Testi. *Journal of Mood Disorders*, Volume: 5, Number: 3, 2015 - www.jmood.org

Onağ Z., Güzel P., Özbey S. (2013). The factors that affect team success to the view of the soccer coaches the qualitative research. *Pamukkale Journal of Sport Science,* 4(2), 125-145.

Özcan, A. O. (2001). Spor Felsefemiz ve Problemleri, *Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi,* İstanbul, s.91-200.

Özdemir, M. (2010). Nitel Veri Analizi: Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *11*(1), 323-343.

Yaman, E. (2010). Psiko Şiddete (mobbinge) Maruz Kalan Öğretim Elemanlarının Örgüt Kültürüne ve İklimine İlişkin Algıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*. 10(1): 549.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (9. Baskı). No:76, Ankara: Seçkin Yayınları

SB517

CİDDİ SERBEST ZAMAN KATILIMINDA UZUN MESAFE KOŞUCULARININ DENEYİMLERİNİN ÖZ BELİRLEME KURAMINA GÖRE İNCELENMESİ

[1]Sena Nur Doğusan, [1]Funda Koçak

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *sndogusan@hotmail.com, fkocak@ankara.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusunu tercih eden bireylerin deneyimlerini Öz Belirleme Kuramı (ÖBK) çerçevesinde derinlemesine incelemektir. Araştırmada kuramsal çerçeveye uygun olarak, ciddi serbest zaman aktivitesine katılımın bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına nasıl etki ettiğini anlamak hedeflenmiştir.

Yöntem: Araştırma nitel araştırma yaklaşımında, fenomenolojik desende tasarlanmıştır. Çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusunu tercih eden 15 kadın (Ort.yaş=30.93; SS= 7.01) ve 21 erkek (Ort.yaş=34.50; SS= 5.15) olmak üzere 36 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak bireysel görüşmelerle ve katılımlı gözlemler yoluyla toplanmıştır. Görüşmeler sırasında katılımcılara kişisel bilgi sorularının yanında, araştırmanın kuramsal çerçevesine uygun olarak 9 adet açık uçlu soru yöneltilmiştir. Elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırmada inandırıcılık denetleme tekniği, üçgenleme, uzman incelemesi, araştırmacının konumu ve kodlayıcılar arası güvenirlik gibi stratejiler kullanılarak sağlanmaya çalışılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda kuramsal çerçeveye uygun olarak üç ana tema oluşturulmuştur. ÖBK'nın temel psikolojik ihtiyaçları çerçevesinde oluşturulan birinci tema "Özerk Kararlar: Hayatın Bir Parçası Olarak Koşu" ikinci tema "Yeterlik İhtiyacı: Serbest Zamanın Değişen Anlamı" ve üçüncü tema "İlişkili Olma: Sosyal Çevrenin Yeniden İnşası" olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcıların görüşlerine göre uzun mesafe koşusuna katılımın, ilişkili olma temel ihtiyacının karşılanmasına diğer psikolojik ihtiyaçlara göre daha fazla katkı yaptığı görülmüştür.

Sonuç: Katılımcıların görüşlerine göre ÖBK'nın ortaya koyduğu özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının bir ciddi serbest zaman aktivitesi olarak uzun mesafe koşusu ile karşılanabildiği görülmüştür. Bu nedenle tüm bireylerin olumlu kazanımlar elde edebilecekleri, fiziksel olarak aktif ciddi serbest zaman aktivitelerine yönlendirilmeleri önem taşımaktadır.

Anahtar Sözcükler: Ciddi Serbest Zaman, Öz Belirleme Kuramı, Uzun Mesafe Koşusu

An Examination of Long Distance Runners' Experiences with Respect to Self Determination Theory

Aim and Introduction: The aim of this study was to examine deeply the experiences of individuals' who prefer long distance running as a serious leisure activity within the framework of Self-Determination Theory (SDT). According to the theoretical framework, it is aimed to understand how participation in a serious leisure activity affects individuals' basic psychological needs of autonomy, competence and relatedness.

Methods: The research was designed in the phenomenological paradigm in the qualitative research method. The study group was determined by maximum diversity sampling method.. The study was conducted with 36 participants 15 female (Mage=30.93; SD = 7.01) and 21 male (Mage=34.50; SD=5.15) who preferred long distance running as serious leisure time activity. The data were collected through semi-structured interview form using individual interviews and participant observations. In addition to personal information questions, 9 open-ended questions were asked during the interviews. The data analyzed by thematic analysis method. In this

research credibility; it has been tried to be achieved by strategies using control technique, triangulation, expert examination, researcher's position and intercoder reliability.

Results: As a result of, three main themes were formed in accordance with the theoretical framework. The first theme was “Autonomous Decisions: Running as a Part of Life” the second theme was “Need for Competence: Changing Meaning of Leisure” and the third theme was “Relatedness: Reconstruction of Social Environment”. According to the opinions of the participants, it was seen that participation in running affect relatedness need were more prominent than other psychological needs.

Conclusion: As a result, it was seen that the basic psychological needs of the autonomy, competence and relatedness satisfy by long distance running as a serious leisure activity. For this reason, it is important that all individuals should be directed to serious physically active leisure activitie leisure activities where they could achieve positive gains.

Keywords: Serious Leisure, Self-Determination Theory, Long Distance Running

SB530

HALK EĞİTİM MERKEZLERİNDE ÇALIŞAN BİREYLERİN REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIMLARINA ENGEL OLAN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ (KOCAELİ İLİ ÖRNEĞİ)

***[1]Fatmanur ÖZTÜRK*, [1]Betül BAYAZIT**

[1]Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KOCAELİ

***Email :** ozturkfatmanur92@gmail.com, bayazitbetul@gmail.com*

Bu araştırmada, Kocaeli Halk Eğitim Merkezi'nde öğretmen ve eğitmen olarak çalışmakta olan bireylerin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel olan faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada betimsel tarama modelinin ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya, Kocaeli Halk Eğitim Merkezi'nde hem sözleşmeli hem de kadrolu olarak çalışmakta olan 147'si kadın 57'si erkek olmak üzere toplam 204 eğitmen gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Gürbüz ve Karaküçük (2006) tarafından yapılan "Boş Zaman Engelleri " ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, toplam 6 alt boyut ve 27 maddeden oluşmaktadır.. Araştırmada kullanılan boş zaman engelleri ölçeğinden elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri alındıktan sonra parametrik testlerden Bağımsız Örneklem T-Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Anlam düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre, halk eğitim merkezinde çalışan eğitmenlerin rekreatif etkinliklere katılımını etkileyen faktörlerde ölçeğin alt boyutları incelendiğinde ortalamalarının orta düzeye yakın, ancak yüksek olduğu ve boş zaman engellerine maruz kalındığı görülmektedir. Ölçekten elde edilen puan ortalamalarının en yüksek ortalaması tesis yetersizliği boyutunda görülürken en düşük ortalama arkadaş eksikliği boyutunda görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, boş zaman engelleri, halk eğitim merkezi, eğitmen

THE EXAMINATION OF FACTORS THAT PREVENT PARTICIPATION OF TRAINERS WORKING IN PUBLIC EDUCATION CENTERS IN RECREATIONAL ACTIVITIES (KOCAELI CITY CASE)

In this research is the examine the factors that prevent the participation of trainers working in Kocaeli Public Education Centers in recreational activities.The study group a total of 204 trainers,147 of whom are women and 57 of whom are men working both contracted and staffed voluntarily participated in this research."Leisure Time Barriers" scale,which was developed by Alexandris and Carroll(1997)and adapted to Turkish and validity and reliability study was performed by Gurbuz and Karakuçuk (2006),was used in this research.The scale consists of 6 sub-dimensions and 27 substances.After the frequency and percentage values of the data obtained from the leisure time barriers used in the research,Independent Sample T-Test and ANOVA test from parametric tests were applied.The significance level was taken as 0.05.According to the results, when the sub-dimensions of the scale were examined in the factors affecting the participation of trainers working in public education center in recreational activities,it is seen that their averages are close to medium level,but they are high, and they are exposed to leisure time barriers.The highest average of the mean scores obtained from the scale was found to be because of the shortage of facilitiesand the lowest average was found to be the lack of friends.

Keywords: Recreation, leisure barriers, public education center, trainer

SB589

DOĞA MI YOKSA İNSAN MI DAHA TEHLİKELİ? DOĞA YÜRÜYÜŞLERİNDE RİSK FAKTÖRLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]Orçun Keçeci, [1]Ahmet Buğra Gözeller, [1]Tuba Sevil

[1]Anadolu Üniversitesi, ESKİŞEHİR

Email : *orcun.kec@gmail.com, abgozeller@gmail.com, tsevil@eskisehir.edu.tr*

Giriş ve Amaç İnsanlar fiziksel, sosyal ve psikoloijk faydalar elde etmek ve doğayla iç içe olmak için doğa yürüyüşlerine yönelmektedir. Ancak doğal ortamlar sonucu ölüme kadar varabilen riskler barındırır (Cordes & Hutson, 2015). Bu araştırmada, doğa yürüyüşlerindeki risk unsurlarını belirleyebilmek ve bu tip açık alan etkinliklerinde risk yönetimi uygulamalarına fayda sağlayabilecek bir içerik oluşturmak amaçlanmıştır. Yöntem Bu çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim deseni üzerine kurulmuştur. Veri toplama amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden faydalanılmıştır. Görüşme formunun hazırlanması, literatür taraması sonucunda elde edilen bilgiler ışığında yapılmıştır. Formda yer alan sorular şu şekilde oluşmuştur: 1)Doğa yürüyüşlerinde organizasyondan kaynaklı riskler nelerdir? 2)Doğa yürüyüşlerinde doğadan kaynaklı riskler nelerdir? 3)Doğa yürüyüşlerinde katılımcılardan kaynaklı riskler nelerdir? Bulgular Araştırmanın kodları, betimsel analiz metoduna göre araştırma öncesinde belirlenen temalar üzerine kurulmuştur. Bu temalar: doğa yürüyüşlerinde "organizasyondan kaynaklı riskler", "doğadan kaynaklı riskler" ve "katılımcılardan kaynaklı riskler" olarak verilmiştir. Sonuç Organizasyondan, doğadan ve katılımcılardan kaynaklı olarak, doğa yürüyüşlerinin güvenli bir şekilde yürütülmesine engel teşkil edebilecek çeşitli unsurlar olduğu anlaşılmaktadır. Fakat hem ekip liderlerinin hem normal katılımcıların doğaya karşı bilinçli olmaları sayesinde tehlike içeren olaylardan kaçınılabileceği belirtilmektedir.

NATURE OR PEOPLE, WHICH ONE IS MORE DANGEROUS? DETERMINATION OF RISK FACTORS IN NATURE WALKING

Introduction and Aim To get physical, social and psycological benefits, and be in touch with the nature, people joining to the hiking activities. However, nature include some dangerous things which can be mortal for people. In this research, it is aimed that determine to risk factors in hiking activities and to help these people who join these activities by preparing a content which include risk factors in hiking. Method This study is based on the phenomenological pattern of qualitative research methods. Semi-structured interview technique was used for data collection. Interview form was made in the light of the information obtained as a result of literature review. The questions in the form are as follows: 1) What are the risks arising from organizational factors in hiking activities? 2) What are the risks arising from nature in na? 3) What are the risks arising from the participants during hiking activities? Results The codes of the research is based on themes which were determined according to the descriptive analysis method conducted before the research. These themes are: organizational risks, risks from nature "and risks from participants". Conclusion It is understood that there are various elements that may hinder the safe conduct of nature walks due to the organization, nature and participants. However, it is stated that the fact that both team leaders and normal participants are conscious about nature can prevent dangerous events

SB625

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Cansu Yıldırım, [2]Cansu Yıldırım , [2]Hakan Akdeniz, [2]Gizem Savtekin, [2]Yasin Kaan Topçu

[1]Kocaeli Üniversitesi ,kocaeli
[2]Kocaeli Üniversitesi , Kocaaeli

Email : *cansu.yildirim93@hotmail.com, cansu.yildirim93@hotmail.com, akdeniz@gmail.com, svtkngzm@gmail.com, kaan_gs_topcu@hotmail.com*

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ (KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Hakan AKDENİZ1 Gizem SAVTEKİN2 Yasin Kaan TOPÇU3 Cansu YILDIRIM4

Amaç: Üniversite Öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarının bazı değişkenler açısından incelemesi amaçlanmıştır. Materyal ve Yöntem: Araştırmanın örneklemini Kocaeli Üniversitesi'nde eğitim-öğretim hayatlarını devam ettiren Fakülte ve Yüksekokulda öğrenim gören 884'ü (%88,1) Fakülte, 119'u (%11,9) ise Yüksekokul öğrencisi toplamda1003 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Oh ve Caldwell (1999) tarafından geliştirilen, Crawford ve ark. (1991) ve Jackson ve Rucks (1995) tarafından son haline getirilen, Tütüncü ve ark, (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgi dağılımlarını incelemek amacıyla frekans analizi, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla skewness-kurtosis değerlerine bakılmış, farklılıkları belirlemek amacıyla Tukey, testleri, Değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla T testi ve One Way ANOVA testlerinden faydalanılmış, ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Bulgular: Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Kampüsü Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Unsurlar Anketi ölçeğinin alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Cinsiyet değişkeninin incelendiği t testine göre fizyolojik özellikler ve alanların durumu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Öğrencilerin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamalarının aylık gelir değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren ANOVA testi sonuçlarında Ekonomik Durum, Organizasyonel Unsurlar ve Ruhsal Nedenler alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0,05$.). Yaş Değişkenine Göre ANOVA ve Tukey Testi sonuçlarında Ruhsal Nedenler alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0,05$). Sonuç: Öğrencilerin faaliyetlere katılımını sağlık, fiziksel yeterlilik, enerji, mesafe, zaman, fazla iş, ulaşım, ekonomik yetersizliklerin olması ve rekreasyon faaliyetlerinin pahalı olması, planlama, iletişim, isteksiz olma gibi unsurların rekreatif faaliyetlerle ilgilenmemeleri faaliyetlere katılmalarını engellediği söylenebilir. Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Rekreasyon, Fiziksel Aktivite Engelleri.

INVESTIGATION OF THE OBSTACLES OF UNIVERSITY STUDENTS TO PARCIPATE IN RECRATIONAL PHSYSICAL ACTIVITIES

Purpose: It is aimed to investigate the participation of university students in recrational activities in terms of some variables. Material and Method: The sample of the study consist of 1003 students, 884 (88,1%) faculty and 119 (11,9%) collage students studying at the facultier and school of Kocaeli Universty. Developed by Oh and Caldwell (1999) as data collection tool finalized by Crawford and friends (1991) , Jacson and Rucks(1995) , Franslated to Turkish by Tütüncü and friends(2011) 'Recreation Aktivities Participation Scale' was used in the analysis of the data for the purpase of participants personel information distrubitions, frequency analysis was made, for the purpase of determhe whether datas Show normal distribitions skewness-kurtosis results one attended to, for the purpase of determine the differences Tukey tests are made, to determine the differences, T- tests and One Way ANOVA tests and to determine the relationshio, corelation analysis one benefitted from. Findings : It was

detected that there was a comelation between the subscales of the scale of Factors Affecting Participation in Recreation Activities of Kocaeli University Umuttepe Campus. According to the t-test in which the gender variable was examined a statistically significant difference was found in the sub-dimensions of the physiological characteristics ans state of the th areas.In the ANOVA test,which shows the comparison of the mean scores of the students' Recreation Activities patricipation Scale subscales according to monthly income variable , a significant difference was found in the Economic Status , Organizational Elements and psychological causes sub-dimension ($p<0,05$) . Result:It can be said that the participation of students in acivities such as health , physical competence , energy , distance , time , excess , work , transportation , economic deficiencies and recreation activities being expensive , planning , communication and reluctance to patricipate in activities such as not being interested in recreational activities. Keywords: University Students , Recration,Physical Activity Barriers

SB631

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIMININ ÖNÜNDEKİ ENGELLER (HARRAN ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

[2]Atalay GACAR, [1]İsmail GÖKHAN, [2]Zeki COŞKUNER, [1]Uğur İNCE

[1]Harran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ŞANLIURFA
[2]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi , ELAZIĞ

Email : *agacar@firat.edu.tr, is_gokhan@hotmail.com, zcoskuner@firat.edu.tr, ugurince@harran.edu.tr*

Bu araştırmanın amacı; Harran Üniversitesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere katılımının önündeki engelleri çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Araştırma evrenini Harran Üniversitesinde 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 27000 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise araştırmaya rastgele örnekleme yöntemi ile katılmış 717 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Boş Zaman Engelleri Ölçeği- 18" ile kişisel bilgi formundan oluşan anket formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences 22.0) programı ile analiz edilmiştir. Tüm testler için anlamlılık düzeyi ($p<.05$) olarak alınmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t testi (Independent Samples t-testi) ve "Anova" testi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında; kadınların bireysel psikolojileri rekreasyonel etkinliklere katılımı engellemede erkeklerden önemli olduğu görülmüştür. Düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılanların arkadaş eksikliği katılmayanlardan yüksek çıkmıştır. Tesis hizmetleri bakımından BESYO öğrencileri ile İBF öğrencileri arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Öğrencilerin %40,6 (291) sı tesis hizmetinin rekreasyonel hizmetlere katılımı engelleyeceği görüşünde olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Boş Zaman Engelleri, Rekreasyonel Etkinlik, Rekreasyon,

Barriers to the Participation of University Students in Recreational Activities (Example of Harran University)

The aim of this study; is to examine the barriers to the participation of Harran University students educated in 2018-2019 academic year in terms of various variables. The population consists of 27000 students that Harran University students educated in 2018-2019 academic year. The sample group consists of 717 students that participated to study with random sampling method. For the data collection tool, the questionnaire consisting of "Leisure Barriers Scale-18" and a personal information form was adopted. The data were analyzed by using the SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences 22.0) software. The significance level for all the tests was determined to be ($p<.05$). In the data analysis, independent samples t-tests and "Anova" tests were used. Within the framework of the study, it was seen that individual psychology of women was more important than men in preventing participation in recreational activities. Lack of friends of regularly participating in physical activities was higher than non-participants. Significant differences were observed between BESYO students and IBF students in terms of facility services. It was seen that 40.6% (291) of the students thought that facility service will prevent participation in recreational services.

Key Words: Leisure, Leisure Constraints, Recreational Activity, Recreation

SB648

SPOR OKULU ÖĞRENCİLERİ VE EBEVEYNLERİNİN DERS DIŞI SPORTİF ETKİNLİKLERE YÖNELİK TUTUMLARI

[1]Merve Karaman, [2]Akan Bayrakdar, [1]Metin Yaman, [1]Uğur Kaptan

[1]Gazi Üniversitesi, Ankara
[2]Bingöl Üniversitesi, Bingöl

Email : *mervekaraman_@hotmail.com.tr, akanbayrakdar@gmail.com, metinyaman@gazi.edu.tr,*

Giriş ve Amaç

Ders dışı etkinlikler, öğrencilerin formal öğretim süreci içerisinde öğrendiklerini pekiştiren, bu öğrenmelerin yaşamla ilişkili olduğunu gösteren ve kuramsal öğrenmelerin uygulamaya konulmasını sağlayan etkinliklerdir (Köse, 2013, s. 336). Ders içi etkinlikler ve ders dışı etkinlikler birbirleriyle bağlantılı ve iç içe geçmiş olan etkinliklerdir. Ders dışı etkinlikler, düzenli, sistemli, planlı bir şekilde belirlenir ve ders içi etkinliklerle paralel olarak uygulanırsa, hem çocukların gelişimine büyük katkı sağlayacak, hem de eğitim-öğretimin başarısını arttıracaktır (Köse, 2013, s. 337). Köse (2013) tarafından ders dışı etkinlikler aşağıdaki çizelgede görüldüğü gibi sınıflandırılmıştır:

Çizelge 1: Ders Dışı Etkinliklerin Sınıflandırılması

Ders Dışı Etkinlikler

Formal Eğitimi Tamamlayan Etkinlikler	**Ders Dışı Sosyal Etkinlikler**	**Okul Dışı Etkinlikler**
1. Ev ödevleri ve projeler	1. Sportif etkinlikler	1. Ev ve sokak etkinlikleri
2. Bilgisayar destekli etkinlikler	2. Sanat etkinlikleri	2. Dini bayram etkinlikleri
3. Yetiştirme kursları	3. Kültürel etkinlikler	3. Aileye ekonomik katlı için yapılan işler
4. Sınavlara hazırlık çalışmaları	4. Toplantılar (törenler)	4. Meslek kazanmak için yapılan işler
5. Belirli gün ve haftaların kutlanması	5. Rehberlik ve psikolojik danışma	
6. Çevre-okul gezileri	6. Öğrenci kulüpleri	

Yapılan araştırmalarda öğrencilerin ders dışı etkinliklerden en çok sportif etkinlikleri tercih ettikleri görülmüştür. Çocuklarla gerçekleştirilen spor, pedagojik sorumlulukla yapılan beden eğitimi spor çalışmaları, çocuk antrenmanları ve yarışmaları onların bedensel, sosyal, zihinsel ve ruhsal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler yaratır, yeni ufuklar açar (Muratlı, 1997, 86-87). Küçüklükten itibaren sportif anlamda aktif olan çocukların zihinsel, sosyal ve fiziksel gelişimleri en üst düzeye ulaşabilmektedir. Çocukların küçük yaştan itibaren fiziksel aktivite ve sporla tanışmalarında, ders dışı sportif etkinliklere katılımlarında ailelerin desteği ve ailelerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları çocuklar içinde oldukça önemlidir. Ebeveynlerin çocuklarına yapacakları rol modelliği sayesinde çocuklar ders dışı sportif etkinliklere daha çok sarılabilmekte ve ders dışı sportif etkinliklerin

yararlarını hayatlarına daha çok entegre edebilmektedirler (Pehlivan, 2019). Bu çalışmanın amacı, spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre inceleyerek aralarındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarını bazı değişkenlere göre inceleyerek aralarındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada yaşayanların, yaşananların, ne olduğunu nicel olarak betimleyip açıklayarak ortaya koyan betimsel araştırma yöntemi altında değişkenler arası ilişkileri saptamak üzere yapılan ilişkisel araştırma (Sönmez ve Alacapınar, 2011: 46-48) kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Ankara ilinde hizmet vermekte olan voleybol ve basketbol okulları oluşturmaktadır. . Araştırma grubunu tesadüfi örneklem yöntemi ile ulaşılmış Ankara İlinde düzenli olarak voleybol ve basketbol okullarına devam eden7-14 yaş arası 121 erkek ve 177 kız öğrenci ve 129 erkek ve 169 kadın ebeveyn olmak üzere 596 kişi oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasında, kişisel bilgi formu, Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Öğrenci Tutum Ölçeği ve Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Ebeveyn Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda spor okulu öğrencilerinin cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi ve spor branşlarını öğrenmeye yönelik sorular ve ebeveynlerin cinsiyet, eğitim durumu, algılanan gelir düzeyi ve egzersiz yapma durumunu öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır. **Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Öğrenci Tutum Ölçeği** Yılmaz ve Güven (2018) tarafından geliştirilen Bilişsel (7madde), Duyuşsal (7 madde) ve Davranışsal (4 madde) olmak üzere 3 alt boyutuyla on sekiz maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarına bakıldığında ölçeğin genel toplamı için .96 olarak belirlenirken, bilişsel alt boyutu iç tutarlık katsayısı .88, duyuşsal alt boyutu için .90 ve davranışsal alt boyut için .84 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayıları ölçeğin genel toplamı için .85 olarak belirlenirken, bilişsel alt boyutu iç tutarlık katsayısı .83, duyuşsal alt boyutu için .89 ve davranışsal alt boyut için .76'dır. **Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Ebeveyn Tutum Ölçeği** Yılmaz ve Güven (2015) tarafından geliştirilen Kişsel Gelişim (11 madde), Akademik Algı (3 madde) ve Sosyal Destek (3 madde) olmak üzere 3 alt boyutuyla on yedi maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayılarına bakıldığında ölçeğin genel toplamı için .91 olarak belirlenirken, kişisel gelişim alt boyutu iç tutarlık katsayısı .90, akademik algı alt boyutu için .83 ve sosyal destek alt boyutu için .81 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayıları ölçeğin genel toplamı için .84 olarak belirlenirken, kişisel gelişim alt boyutu iç tutarlık katsayısı .80, akademik algı alt boyutu için .76 ve sosyal destek alt boyutu için .77'dir. Ölçeklerden alınan puanların artması ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumun olumlu olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel istatistiklerle birlikte değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirildiğinde parametrik varsayımlar karşılanmadığı için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutmları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Pearson Correlation analizi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak sadece korelasyon analizi için 0.01 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde spor okulu öğrencilerinin ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının değişkenlere göre incelenmesi ve aralarındaki ilişkiye dair elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan spor okulu öğrencilerinin ve ebeveynlerinin demografik bilgileri Tablo 1' de verilmektedir.

Tablo 1. Spor Okulu Öğrencileri ve Ebeveynlerinin Demografik Özellikleri

	(N=298)		**N**	**%**
ÖĞRENCİ	Cinsiyet	Erkek	121	40,6
		Kız	177	59,4
	Yaş Grubu*	Oyun Çağı (7-10 yaş)	109	36,6
		Okul Çağı (11-14 yaş)	189	63,4
	Algılan Gelir Düzeyi	Yüksek	78	26,2
		Orta	220	73,8
	Spor Branşı	Basketbol	152	51,0
		Voleybol	146	49,0
EBEVEYN	Cinsiyet	Erkek	129	43,3
		Kadın	169	56,7
	Eğitim	Lise ve altı	31	10,4
		Lisans ve üstü	267	89,6
	Algılanan Gelir Düzeyi	Yüksek	60	20,1
		Orta	238	79,9
	Egzersiz Yapma Durumu	Hayır	216	72,5
		Evet	82	27,5

* Sugarman, Léonie (2001). Life-Span Development: Frameworks, Accounts & Strategies, New York: Taylor & Francis

Tablo 1'e bakıldığında, araştırma grubunda yer alan spor okulu öğrencilerinin çoğunluğunun 11-14 yaş aralığında (%63,4) olduğu, gelir düzeyini orta olarak algılayanların (%73,8) oranının daha fazla olduğu görülmektedir. Araştırma grubunda yer alan spor okulu öğrencilerinin ebeveynlerin çoğunluğunun eğitim düzeyinin lisans ve üstü (%89,6) olduğu, gelir düzeyini orta olarak algılayanların (%79,9) ve egzersiz yapmayanların (%72,5) oranının daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları

N=(298)

		$\bar{x}$	ss	Min	Max
ÖĞRENCİ	Bilişsel	31,42	3,59	20,00	35,00
	Duyuşsal	31,52	5,04	7,00	35,00
	Davranışsal	16,48	3,02	4,00	20,00
	DERS DIŞI SPORTİF ETKİNLİKLERE YÖNELİK TUTUM (DDSEYT)	79,42	8,39	50,00	90,00
EBEVEYN	Kişisel Gelişim	48,68	3,59	30,00	55,00
	Akademik Algı	12,35	5,04	4,00	15,00
	Sosyal Destek	13,50	3,02	5,00	15,00
	DERS DIŞI SPORTİF ETKİNLİKLERE YÖNELİK TUTUM (DDSEYT)	74,53	8,02	45,00	85,00

Tablo 2' de spor okulu öğrencilerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarına baktığımızda, spor okulu öğrencilerinin duyuşsal alt boyutunda (31,52±5,04) en yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumuna baktığımızda ise sosyal destek alt boyutunda (13,50±3,02) daha yüksek ortalamaya sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Genel olarak ortalamalar incelendiğinde spor okulu öğrencilerinin (79,42±8,39) ve ebeveynlerinin (74,53± 8,02) ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının orta düzeyin üzerinde olumlu olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının öğrencilerin cinsiyetine göre karşılaştırılması

		Öğrenci Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	z	p
ÖĞRENCİ	Bilişsel	Erkek	121	30,51	3,81	-3,365	,001*
		Kız	177	32,04	3,29		
	Duyuşsal	Erkek	121	31,43	5,81	-1,023	,306
		Kız	177	31,59	4,45		
	Davranışsal	Erkek	121	16,20	3,09	-1,364	,172
		Kız	177	16,67	2,96		
	DDSEYT	Erkek	121	78,14	9,32	-1,847	,065
		Kız	177	80,30	7,59		
EBEVE	Kişisel Gelişim	Erkek	121	48,71	5,30	-,264	,792

YN		Kız	177	48,66	5,19		
	Akademik Algı	Erkek	121	12,47	2,49	-1,018	,309
		Kız	177	12,26	2,41		
	Sosyal Destek	Erkek	121	13,60	1,46	-,477	,634
		Kız	177	13,43	1,81		
	DDSEYT	Erkek	121	74,79	7,68	-,401	,688
		Kız	177	74,35	8,27		

*p<0.05

Spor okulu öğrencilerinin ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum puanlarını cinsiyete göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; spor okulu öğrencilerinin duyuşsal [Z(298)= -1,023; p>0.05], davranışsal [Z(298)= -1,364; p>0.05] alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= --1,847; p>0.05] puanlarında öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken sadece bilişsel alt boyutta [Z(298)= -3,365; p<0.05] anlamlı farklılık bulunmaktadır. Ebeveynlerinin ise kişisel gelişim [Z(298)= -,264; p>0.05], akademik algı [Z(298)= -1,018; p>0.05], sosyal destek [Z(298)= -,477; p>0.05], alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,401; p>0.05] puanlarında öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 3). Buna göre spor okullarındaki kız öğrencilerin erkeklerden bilişsel tutumları daha olumludur.

Tablo 4. Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının öğrencilerin yaş grubuna göre karşılaştırılması

		Öğrenci Yaş Grupları	N	$\bar{x}$	ss	z	p
ÖĞRENCİ	Bilişsel	Oyun çağı (7-10)	109	31,01	4,24	-,485	,628
		Okul çağı (11-14)	189	31,66	3,14		
	Duyuşsal	Oyun çağı (7-10)	109	31,13	5,95	-,119	,906
		Okul çağı (11-14)	189	31,75	4,43		
	Davranışsal	Oyun çağı (7-10)	109	16,31	3,37	-,242	,809
		Okul çağı (11-14)	189	16,58	2,80		
	DDSEYT	Oyun çağı (7-10)	109	78,45	10,20	-,363	,717
		Okul çağı (11-14)	189	79,98	7,11		
EBEVEYN	Kişisel Gelişim	Oyun çağı (7-10)	109	48,83	5,55	-,786	,432
		Okul çağı (11-14)	189	48,59	5,04		

	Akademik Algı	Oyun çağı (7-10)	109	12,54	2,54	-1,480	,139
		Okul çağı (11-14)	189	12,23	2,38		
	Sosyal Destek	Oyun çağı (7-10)	109	13,33	2,00	-,540	,589
		Okul çağı (11-14)	189	13,60	1,45		
	DDSEYT	Oyun çağı (7-10)	109	74,71	8,89	-,949	,342
		Okul çağı (11-14)	189	74,42	7,51		

Spor okulu öğrencilerinin ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum puanlarını öğrencilerin yaş grubuna göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; spor okulu öğrencilerinin bilişsel [Z(298)= -,485; p>0.05], duyuşsal [Z(298)= -,119; p>0.05], davranışsal [Z(298)= -,242; p>0.05] alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,363; p>0.05] puanlarında öğrencilerin yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ebeveynlerinin ise kişisel gelişim [Z(298)= -,786; p>0.05], akademik algı [Z(298)= -1,480; p>0.05], sosyal destek [Z(298)= -,540; p>0.05], alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,949; p>0.05] puanlarında öğrencilerin yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 4).

Tablo 5. Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının öğrencilerin algıladıkları gelir düzeyine göre karşılaştırılması

		Öğrenci Algılanan Gelir	N	$\bar{x}$	ss	z	p
ÖĞRENCİ	Bilişsel	Yüksek	78	31,26	3,48	-,705	,481
		Orta	220	31,48	3,63		
	Duyuşsal	Yüksek	78	31,83	4,81	-,705	,481
		Orta	220	31,41	5,12		
	Davranışsal	Yüksek	78	16,24	3,05	-,912	,362
		Orta	220	16,56	3,01		
	DDSEYT	Yüksek	78	79,33	7,71	-,855	,392
		Orta	220	79,45	8,63		
EBEVEYN	Kişisel Gelişim	Yüksek	78	48,90	4,96	-,279	,781
		Orta	220	48,60	5,32		
	Akademik Algı	Yüksek	78	12,56	2,52	-1,117	,264
		Orta	220	12,27	2,41		
	Sosyal Destek	Yüksek	78	13,71	1,65	-1,425	,154

		Orta	220	13,43	1,68		
	DDSEYT	Yüksek	78	75,17	7,92	-,834	,404
		Orta	220	74,30	8,07		

Spor okulu öğrencilerinin ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum puanlarını öğrencilerin algıladıkları gelir düzeyine göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; spor okulu öğrencilerinin bilişsel [Z(298)= -,705; p>0.05], duyuşsal [Z(298)= -,705; p>0.05], davranışsal [Z(298)= -,912; p>0.05] alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,855; p>0.05] puanlarında öğrencilerin algıladıkları gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ebeveynlerinin ise kişisel gelişim [Z(298)= -,279; p>0.05], akademik algı [Z(298)= -1,117; p>0.05], sosyal destek [Z(298)= -1,425; p>0.05], alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,834; p>0.05] puanlarında öğrencilerin algıladıkları gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 5).

Tablo 6. Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının öğrencilerin spor branşına göre karşılaştırılması

		Öğrenci Spor Branşı	N	$\bar{x}$	ss	z	p
ÖĞRENCİ	Bilişsel	Basketbol	152	30,58	3,63	-4,209	,000*
		Voleybol	146	32,29	3,33		
	Duyuşsal	Basketbol	152	31,84	5,36	-2,412	,016*
		Voleybol	146	31,19	4,68		
	Davranışsal	Basketbol	152	16,18	2,95	-2,108	,035*
		Voleybol	146	16,79	3,07		
	DDSEYT	Basketbol	152	78,61	8,65	-1,991	,047*
		Voleybol	146	80,27	8,05		
EBEVEYN	Kişisel Gelişim	Basketbol	152	48,95	5,31	-1,305	,192
		Voleybol	146	48,40	5,13		
	Akademik Algı	Basketbol	152	12,68	2,32	-2,628	,009*
		Voleybol	146	11,99	2,52		
	Sosyal Destek	Basketbol	152	13,66	1,45	-1,475	,140
		Voleybol	146	13,33	1,87		
	DDSEYT	Basketbol	152	75,30	7,70	-1,745	,081
		Voleybol	146	73,72	8,30		

*p<0.05

Spor okulu öğrencilerinin ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum puanlarını öğrencilerin spor branşına göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; spor okulu öğrencilerinin bilişsel [Z(298)= -4,209; p<0.05], duyuşsal [Z(298)= -2,412; p<0.05], davranışsal [Z(298)= -2,108; p<0.05] alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -1,991; p<0.05] puanlarında öğrencilerin spor branşına göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ebeveynlerinin ise kişisel gelişim [Z(298)= -1,305; p>0.05], sosyal destek [Z(298)= -1,475; p>0.05], alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -1,745; p>0.05] puanlarında öğrencilerin spor branşına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktayken, akademik algı alt boyutunda [Z(298)= -2,628; p<0.05] anlamlı farklılık bulunmaktadır (Tablo 6). Buna göre spor okulun öğrencilerinden branşı voleybol olanların basketbol olanlardan bilişsel, davranışsal tutumları ve ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları, basketbol olanların voleybol olanlardan duyuşsal tutumları ve ebeveynlerden çocuğu basketbol branşı ile ilgilenenlerin voleybolla ilgilenenlerden akademik algı tutumları daha olumludur.

Tablo 7. Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının ebeveynlerin cinsiyetine göre karşılaştırılması

		Ebeveyn Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	z	p
ÖĞRENCİ	Bilişsel	Erkek	129	30,98	3,90	-1,426	,154
		Kadın	169	31,76	3,30		
	Duyuşsal	Erkek	129	31,36	5,75	-,642	,521
		Kadın	169	31,65	4,43		
	Davranışsal	Erkek	129	16,62	2,99	-,659	,510
		Kadın	169	16,37	3,04		
	DDSEYT	Erkek	129	78,95	9,43	-,007	,994
		Kadın	169	79,78	7,51		
EBEVEYN	Kişisel Gelişim	Erkek	129	47,87	5,26	-2,654	,008*
		Kadın	169	49,30	5,13		
	Akademik Algı	Erkek	129	12,00	2,47	-2,355	,019*
		Kadın	169	12,61	2,39		
	Sosyal Destek	Erkek	129	13,22	1,69	-2,887	,004*
		Kadın	169	13,72	1,64		
	DDSEYT	Erkek	129	73,09	8,12	-3,037	,002*
		Kadın	169	75,63	7,80		

*p<0.05

Spor okulu öğrencilerinin ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum puanlarını ebeveynlerin cinsiyetine göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; spor okulu öğrencilerinin bilişsel [Z(298)= -1,426; p>0.05], duyuşsal [Z(298)= -,642; p>0.05], davranışsal [Z(298)= -,659; p>0.05] alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,007; p>0.05] puanlarında ebeveynlerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ebeveynlerinin ise kişisel gelişim [Z(298)= -2,654; p<0.05], akademik algı [Z(298)= -2,355; p<0.05], sosyal destek [Z(298)= -2,887; p<0.05], alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -3,037; p<0.05] puanlarında ebeveynlerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (Tablo 7). Buna göre erkek ebeveynlerin kişisel gelişim, akademik algı, sosyal destek alt boyut tutumları ve ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları kadın ebeveynlerden daha olumludur.

Tablo 8. Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının ebeveynlerin eğitim seviyesine göre karşılaştırılması

		Ebeveyn Eğitim Seviyesi	N	$\bar{x}$	ss	z	p
ÖĞRENCİ	Bilişsel	Lise ve altı	31	31,03	3,32	-,890	,373
		Lisans ve üstü	267	31,46	3,62		
	Duyuşsal	Lise ve altı	31	32,26	4,71	-1,497	,134
		Lisans ve üstü	267	31,44	5,08		
	Davranışsal	Lise ve altı	31	16,71	2,76	-,288	,774
		Lisans ve üstü	267	16,45	3,05		
	DDSEYT	Lise ve altı	31	80,00	8,03	-,387	,699
		Lisans ve üstü	267	79,36	8,44		
EBEVEYN	Kişisel Gelişim	Lise ve altı	31	48,81	5,75	-,384	,701
		Lisans ve üstü	267	48,67	5,17		
	Akademik Algı	Lise ve altı	31	11,97	3,05	-,287	,774
		Lisans ve üstü	267	12,39	2,36		
	Sosyal Destek	Lise ve altı	109	13,55	1,50	-,018	,985
		Lisans ve üstü	189	13,49	1,70		
	DDSEYT	Lise ve altı	109	74,32	8,36	-,039	,969
		Lisans ve üstü	189	74,55	8,00		

Spor okulu öğrencilerinin ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum puanlarını ebeveynlerin eğitim seviyesine göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; spor okulu öğrencilerinin bilişsel [Z(298)= -,890; p>0.05], duyuşsal [Z(298)= -1,497; p>0.05], davranışsal [Z(298)= -,288; p>0.05] alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,387; p>0.05] puanlarında ebeveynlerin eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ebeveynlerinin ise kişisel gelişim

[Z(298)= -,384; p>0.05], akademik algı [Z(298)= -,287; p>0.05], sosyal destek [Z(298)= -,018; p>0.05], alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,039; p>0.05] puanlarında ebeveynlerin eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 8).

Tablo 9. Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının ebeveynlerin algıladıkları gelir düzeyine göre karşılaştırılması

		Ebeveyn Algılanan Gelir	N	$\bar{x}$	ss	z	p
ÖĞRENCİ	Bilişsel	Yüksek	60	31,55	3,32	-,114	,909
		Orta	238	31,39	3,66		
	Duyuşsal	Yüksek	60	32,22	4,02	-,900	,368
		Orta	238	31,35	5,26		
	Davranışsal	Yüksek	60	16,58	3,26	-,476	,634
		Orta	238	16,45	2,96		
	DDSEYT	Yüksek	60	80,35	6,58	-,201	,841
		Orta	238	79,19	8,78		
EBEVEYN	Kişisel Gelişim	Yüksek	60	49,12	4,27	-,207	,836
		Orta	238	48,57	5,44		
	Akademik Algı	Yüksek	60	12,52	2,47	-,697	,486
		Orta	238	12,30	2,44		
	Sosyal Destek	Yüksek	60	13,92	1,21	-1,968	,069
		Orta	238	13,39	1,76		
	DDSEYT	Yüksek	60	75,55	6,65	-,692	,489
		Orta	238	74,27	8,33		

Spor okulu öğrencilerinin ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum puanlarını ebeveynlerin algıladıkları gelir düzeyine göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; spor okulu öğrencilerinin bilişsel [Z(298)= -,114; p>0.05], duyuşsal [Z(298)= -,900; p>0.05], davranışsal [Z(298)= -,476; p>0.05] alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,201; p>0.05] puanlarında ebeveynlerin algıladıkları gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ebeveynlerinin ise kişisel gelişim [Z(298)= -,207; p>0.05], akademik algı [Z(298)= -,697; p>0.05], sosyal destek [Z(298)= -1,968; p>0.05], alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,692; p>0.05] puanlarında ebeveynlerin algıladıkları gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 9).

Tablo 10. Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının ebeveynlerin egzersiz yapma durumuna göre karşılaştırılması

		Ebeveyn Egzersiz Yapma	N	$\bar{x}$	ss	z	p
ÖĞRENCİ	Bilişsel	Hayır	216	31,55	3,53	-,969	,332
		Evet	82	31,07	3,74		
	Duyuşsal	Hayır	216	31,49	4,73	-1,653	,098
		Evet	82	31,62	5,81		
	Davranışsal	Hayır	216	16,61	3,03	-1,314	,189
		Evet	82	16,15	2,99		
	DDSEYT	Hayır	216	79,64	8,38	-,891	,373
		Evet	82	78,84	8,44		
EBEVEYN	Kişisel Gelişim	Hayır	216	48,59	5,05	-,954	,340
		Evet	82	48,93	5,69		
	Akademik Algı	Hayır	216	12,33	2,35	-,682	,495
		Evet	82	12,39	2,67		
	Sosyal Destek	Hayır	216	13,52	1,65	-,104	,917
		Evet	82	13,45	1,76		
	DDSEYT	Hayır	216	74,44	7,68	-,938	,348
		Evet	82	74,77	8,93		

Spor okulu öğrencilerinin ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutum puanlarını ebeveynlerin egzersiz yapma durumuna göre test etmek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; spor okulu öğrencilerinin bilişsel [Z(298)= -,969; p>0.05], duyuşsal [Z(298)= -1,314; p>0.05], davranışsal [Z(298)= -,891; p>0.05] alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,891; p>0.05] puanlarında ebeveynlerin egzersiz yapma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ebeveynlerinin ise kişisel gelişim [Z(298)= -,954; p>0.05], akademik algı [Z(298)= -,682; p>0.05], sosyal destek [Z(298)= -,104; p>0.05], alt boyut puanlarında ve ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum [Z(298)= -,938; p>0.05] puanlarında ebeveynlerin egzersiz yapma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 10).

Tablo 11. Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları arasındaki ilişki

(N=298)	**ÖĞRENCİ**				**EBEVEYN**			
	Bilişsel	**Duyuşsal**	**Davranışsal**	**DDSEYT**	**Kişisel Gelişim**	**Akademik Algı**	**Sosyal Destek**	**DDSEYT**

ÖĞRENCİ	**Bilişsel**	Pearson Correlation	1							
		Sig. (2-tailed)								
	Duyuşsal	Pearson Correlation	,219**	1						
		Sig. (2-tailed)	,000							
	Davranışsal	Pearson Correlation	,401**	,211**	1					
		Sig. (2-tailed)	,000	,000						
	DDSEYT	Pearson Correlation	,703**	,770**	,658**	1				
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000					
EBEVEYN	**Kişisel Gelişim**	Pearson Correlation	,232**	,216**	,108	,268**	1			
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,062	,000				
	Akademik Algı	Pearson Correlation	,057	,397**	,045	,279**	,449**	1		
		Sig. (2-tailed)	,325	,000	,434	,000	,000			
	Sosyal Destek	Pearson Correlation	,245**	,223**	,158**	,295**	,771**	,419**	1	
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,006	,000	,000	,004		
	DDSEYT	Pearson Correlation	,220**	,308**	,117*	,321**	,948**	,684**	,838**	1
		Sig. (2-tailed)	,001	,000	,043	,000	,000	,000	,000	

*p<0,05 , **p<0,01

Spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan Pearson Correlation analizi sonuçlarına göre, spor okulu öğrencilerinin ders dışı sportif etkinlik tutum ölçeği bilişsel alt boyut puanları ile ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum ölçeği kişisel gelişim (r=,232, p<0.01), sosyal destek (r=,245, p<0.01) alt boyutları ve ebeveynlerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları (r=,220, p<0.01) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunurken akademik kaygı alt boyutu (r=,057, p>0.01) arasında ilişki bulunmamaktadır. Spor okulu öğrencilerinin ders dışı sportif etkinlik tutum ölçeği duyuşsal alt boyut puanları ile ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum ölçeği kişisel gelişim (r=,216, p<0.01), akademik algı (r=,397, p<0.01), sosyal destek (r=,223, p<0.01) alt boyutları ve ebeveynlerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları (r=,308, p<0.01) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Spor okulu öğrencilerinin ders dışı sportif etkinlik tutum ölçeği davranışsal alt boyut puanları ile ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum ölçeği kişisel gelişim (r=,108, p>0.01), akademik kaygı (r=,045, p>0.01) alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, sosyal destek (r=,158, p<0.01) alt boyutları ve ebeveynlerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları (r=,117, p<0.05) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır. Spor okulu öğrencilerinin ders dışı sportif etkinlik tutumları ile ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinlere yönelik tutum ölçeği kişisel gelişim (r=,268, p<0.01), akademik algı (r=,279, p<0.01), sosyal destek (r=,295, p<0.01) alt boyutları ve ebeveynlerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları (r=,321, p<0.01) arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ortaya çıkmıştır (Tablo 11).

Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre spor okulu öğrencileri ve ebeveynlerinin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının orta düzeyin üzerinde olumlu olduğu ve ebeveyn tutumu daha pozitif oldukça öğrencilerin tutumun da daha pozitif olacağı söylenebilir. Ayrıca öğrencilerin ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumları öğrencinin spor branşına göre, ebeveynlerin tutumları ise ebeveyn cinsiyetine değişmektedir. Buna göre branşı voleybol olan öğrencilerin basketbol olanlardan ve kadın ebeveynlerin erkeklerden ders dışı sportif etkinliklere yönelik tutumlarının daha pozitif olduğu görülmektedir.

Kaynaklar

Köse, E. (2013). Eğitim Kurumlarında Gerçekleştirilen Ders Dışı Etkinliklerin Sınıflandırılmasına Yönelik Bir Öneri, Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 2/2, 336-353

Muratlı, S. (1997) Çocuk ve Spor, Bağırgan Yayınevi, 1. Baskı, Ankara.

Pehlivan Z (2009) Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7:69-76

Sonmez, V., & Alacapinar, F. G. (2011).Örneklendirilmis ¸ Bilimsel Aras ¸tırmaYöntemleri. Ankara, Turkey: Anı Yayıncılık.

Yılmaz, A. ve Güven, Ö. (2015). Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Ebeveyn Tutum Ölçeği. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(2), 244-259.

Yılmaz, A., ve Güven, Ö. (2018). Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Öğrenci Tutum Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (DSEÖTÖ). Journal of Human Sciences, 15(4), 1979-1992. doi:10.14687/jhs.v15i4.5421

SB729

ÖĞRETMEN ADAYLARININ İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

[1]F. Yeşim KÖRMÜKÇÜ, [1]Hülya ADALI, [1]Hakim ŞAHİN

[1]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İzmit

Email : *ysmkormukcu@gmail.com, hulya.adali@hotmail.com, adarsahin12@gmail.com*

Amaç: Kocaeli Üniversitesinde formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının spor yapıp yapmama durumlarına göre internet bağımlılıklarının bazı değişkenler açısından incelemesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Kocaeli Üniversitesi'nde formasyon eğitimi alan 220'si (%73,3) erkek 80'i (%26,7) kadın toplam 300 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Veri toplanmasında Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından geliştirilen "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından yapılmıştır. Verilerin analizinde katılımcıların kişisel bilgi dağılımlarını incelemek amacıyla frekans ve yüzde değerlerine bakılmıştır, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Skewness-Kurtosis değerlerine bakılmış ve normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla İndipendent Sample T testi ve One Way ANOVA testlerinden faydalanılmıştır. ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular: Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre internet bağımlılıklarının ilişkisine bakıldığında kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$). Katılımcıların gelir durumlarının internet bağımlılıkları ile ilişkisine bakıldığında kontrol kaybı ve daha fazla online kalma isteği alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken ($p>0,05$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır($p<0,05$). Katılımcıların lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumlarına göre internet bağımlılıklarının ilişkisine bakıldığında kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Erkeklerin kadınlara göre daha fazla internet bağımlısı oldukları, yaşın internet bağımlığını etkilemediği, gelir düzeyinin düşük olması ev dışında sosyalleşmeye olanak vermediği için, internet bağımlılığının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, internet bağımlılığı, aday öğretmen

INVESTIGATION OF INTERNET DEPENDENCE LEVELS OF TEACHER CANDIDATES (KOCAELİ UNIVERSITY EXAMPLE)

Objective: The aim of this study was to investigate the internet addictions in terms of some variables according to the status of whether or not to do sports in pre-service teacher training teachers at Kocaeli University.

Materials and Methods: The sample of the study consisted of 300 pre-service teachers (220 (73.3%) males, 80 (26.7%) females) who received formation training at Kocaeli University. Internet Addiction Scale developed by Hahn and Jaruselam (2001) was used to collect data. The Turkish version of the scala was adapted by Şahin and Korkmaz (2011). In the analysis of the data, frequency and percentage values were examined in order to examine the distribution of personal information of the participants. In order to determine whether the data show normal distribution, Skewness-Kurtosis values were examined and found to be normal distribution. Indipendent Sample T test and One Way ANOVA tests were used to determine the differences between the variables. correlation analysis was used to determine the relationship. Significance level was taken as 0.05.

Findings: When the relationship between the internet addictions was examined according to the gender variable of the participants, a significant difference was found in the loss of control, the desire to stay online and the negativity in social relations sub-dimension ($p < 0.05$). No significant difference was found in the loss of control and desire to stay online when the income status of the participants was related to internet addictions ($p > 0.05$), while a significant difference was found in the negative aspect of social relations ($p < 0.05$). When the relationship of internet addictions was examined according to the status of the participants doing sports with license, there was no significant difference in loss of control, desire to stay online, and negativity in social relations sub-dimension ($p > 0.05$).

Results: It can be said that men are more internet addicted than women, age does not affect internet addiction, and because low income level does not allow socialization outside the home, it can be said that internet addiction is higher.

Key words: Sport, internet addiction, teacher candidates

SB737

EDİRNE İLİNDE BULUNAN TEKSTİL SATIŞ MAĞAZALARINDA ÇALIŞAN BİREYLERİN REKREATİF AKTİVİTELERE KATILIMLARINA ENGEL OLAN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

[1]HAYRİ ŞEN

[1]TRAKYA ÜNİVERSİTESİ, EDİRNE

Bu çalışma, tekstil satış mağazalarında çalışan bireylerin rekreatif faaliyetlerini engelleyen unsurlar ve rekreatif faaliyetlere katılımlarının bu çalışanlara getirilereceği faydalar, bireylerin boş zamanlarında rekreatif faaliyetlere katılım sıklıklarının arttırılması için yapılabilecek aktivitelerin, faaliyetlerin, toplantıların, rekreatif faaliyetlerin arttırılmasına yönelik çalışmalar üzerinde durulmuştur. Çalışmanın amacı tekstil satış mağazalarında çalışan bireylerin rekreatif aktivitelere katılımlarına engel olan faktörlerin incelenmesi ve belirlenebilmesidir.

Bu çalışma Edirne'de bulunan tekstil satış mağazalarında gerçekleştirilmiş bir alan araştırmasıdır. Araştırma 2017 yılı içerisinde yapılan araştırma yöntemi çerçevesinde yürütülerek; Edirne ilinde bulunan tekstil satış mağazalarında çalışan bireylerin rekreatif aktivitelere katılımlarına engel olan faktörlerin incelenmesine yönelik belirlenen sayıda (175) bireye anket formları tanıtılıp, bire bir dağıtılıp katılımcılardan her hangi bir etki altında kalmadan yanıt beklenmiştir. Araştırmada, Alexandris ve Carroll tarafından geliştirilen, Karaküçük ve Gürbüz (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan "Boş Zaman Engelleri Ölçeği (T-LCQ)" veri toplama aracı kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu ise 27 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Ölçek maddeleri 5'li likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmiştir; veriler IBM SPSS Statistics 20 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve değerlendirilmiştir.

Araştırmaya toplam 175 birey gönüllülük esasına göre katıldı. Ancak geçerliliği bulunmayan, eksik ve hatalı doldurulmuş anket formlarının çıkarılması ile toplam sayı 151'e düşmüştür. Katılanların %51(n=77) kadın, %49(n=74) erkek bireydir. Çalışma ile tekstil satış mağazalarında çalışan bireylerin rekreatif aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerin ortaya çıktığı ve anlamlı farklılıklar ortaya koyduğu görülmektedir. Bunların ölçek üzerinde genel bir şekilde önemli yer tuttuğu gözlenmiştir.

Araştırma katılımcılarının rekreatif faaliyetlere katılımlarını etkileyen faktörlerin başında; yaş, cinsiyet, medeni durum, refah düzeyi, ikamet yeri, haftalık boş vakit, sportif rekreasyon imkanı gibi demografik faktörlerin karşımıza çıktığı söylenebilir. Araştırma grubunda yer alan bireylerin sportif rekreasyonel engelleri analiz sonuçlarına göre; tekstil satış mağazalarında çalışan bireylerin rekreatif aktivitelere katılmakta zorluk çektiği gözlemlenmiştir. İşletmelerin rekreasyon etkinliklerine yönelik etkinlik alanlarının geliştirilip çoğaltılması ve kullanım kolaylığı sağlanmasının önem taşıdığı ortaya konulmaktadır.

Analysing The Factors That Prevent Individuals Working In Textile Commercial Outlets From Taking Part In Recreative Activities In The Northwestern Province Of Edirne

Analysing The Factors That Prevent Individuals Working In Textile Commercial Outlets From Taking Part In Recreative Activities In The Northwestern Province Of Edirne

SB755

REKREATİF BİR ETKİNLİK OLARAK BALE KAVRAMINA İLİŞKİN METAFORİK ALGILAR

***[1]Figen Gönül*, [1]Pınar Güzel**

[1]manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA

***Email :** figengonul@promiyerakademi.com, figengonul@promiyerakademi.com, pnrguzel@yahoo.com*

Rekreatif bir etkinlik olarak bale kavramına ilişkin metaforik algılar

Bu araştırmanın temel amacı, rekreatif ve profesyonel olarak bale dansı ile uğraşan bireylerin bale kavramına ilişkin metaforik algılarının incelenmesidir. Araştırma kapsamında profesyonel (lisanslı yarışmış, yarışmalara katılan, üst kademeli, deneyimli, dereceli, vb..) ve rekreatif (serbest zamanlarında keyif almak için dans eden) bale dansçıları arasından amaçlı örneklem yoluyla seçilmiş 25 katılımcının bale dansı kavramına yönelik metaforik algıları, metafor tekniği kullanılarak toplanan veriler ışığında incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi, İzmir İli Dokuz Eylül Üniversitesi Konservatuar Bölümü öğrencilerinden ve Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı özel bale okulları ortaokul 5, 6, 7 ve 8. nci sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan profesyonel ve rekreatif bale dansçılarının bale dansı kavramına ilişkin sahip oldukları algıları ortaya çıkarmak amacı ile her birine "Bale yapmak……..benzer. Çünkü; ……..." cümlesi verilerek bu cümleleri tamamlamaları istenilmiştir. Profesyonel ve rekreatif balerin ve baletlerin kendi el yazıları ile geliştirdikleri metaforlar toplanmıştır. Toplanan bu belgeler değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada nitel analiz yöntemlerinden betimsel ve içerik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Elde edilen veriler, bilgisayar ortamında düz yazı haline getirilerek Nvivo for Windows programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerinin değerlendirilmesi amacıyla nicel analiz yöntemi kullanılmış ve frekans ve karşılaştırmalı tablolar şeklinde bulgular sunulmuştur. Katılımcılar bale kavramına yönelik 17 farklı metafor üretmişlerdir. Üretilen metaforlar ortak özellikleri dikkate alınarak 3 farklı kavramsal kategori altında toplanmıştır. Bunlar; uçmak, dans etmek ve ruh'dur. İçerik analizin sonucunda ortaya iki model çıkmıştır. Bu modeller "profesyonel katılımcıların metaforik algılarına ilişkin model" ve "rekreatif katılımcıların metaforik algılarına ilişkin model" şeklinde sunulmuştur. Bu araştırma sonucunda rekreatif bale katılımcılarının gerek fiziksel gerek sosyal gerekse psikolojik alanlarda önemli kazanımlar elde ettikleri görülmektedir. Bu nedenle özellikle küçük yaşlarda ebeveynlerin çocuklarını küçük yaşlarda bale dansına yönlendirmeleri öneri olarak sunulmaktadır. Anahtar Kelimeler: Profesyonel bale dansçısı, Rekreatif bale dansçısı, Bale

Metaphorical Percetions of Ballet Concept as a Recreational Event

Main purpose of this research is to investigate the metaphoric perceptions related with the ballet concept of the Professional ballet dancers and creative ballet dancers. Within the scope of the research, metaphorical perceptions of the 25 ballet dancers chosen for the purpose of ballet dancing Among professional (licensed, competing, high-level, experienced, graded, etc.) and recreation (dancing to enjoy in their free time) ballet dancers using metaphor technique collected in the light of collected data. The sample of this research are composed of the students from the Conservatoire Department at İzmir Dokuz Eylül University and students from 5, 6, 7 and 8th grade of the private ballet schools depend on Ministry of National Education. For the purpose of revealing the perceptions of the ballet dancers of the professional and creative ballet dancers, "Making the ballet ...is similar. Because....." sentences are required to complete these sentences.Metaphors developed by professional and fortunate ballet dancers and their hand written texts were collected. These documents were evaluated. Descriptive and content analysis methods were used in the research. The data obtained were analyzed by Nvivo for Windows program. Students produced 17 different metaphors for the concept of ballet.The metaphors produced are grouped under three different conceptual categories considering their common characteristics.These; Fly, dance and soul. Two different models have been arised as a result of the content analyze. These models are presented as "integrated model related to metaphorical perception of Professional participants" and "integrated model related to metaphorical perception of recreational participants". It is seen that recreational participants have achieved significant acquisitions whether in physical areas or in psychological

areas. Thereby, it is advised to all parents to direct their children to ballet dance, especially when they are at young ages. Keywords: Professional ballet dancer, Recreational ballet dancer, Ballet

SB772

CİDDİ BOŞ ZAMAN KATILIM DÜZEYİNE GÖRE TAEKWONDOCULARIN SINIFLANDIRILMASI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ BAKIMINDAN FARKLILIKLARIN İNCELENMESİ

[1]Müge MUNUSTURLAR, [1]Süleyman MUNUSTURLAR, [1]Özkan UYGUR

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR

Email : *mugeakyildiz@eskisehir.edu.tr, suleyman.munusturlar@gmail.com, ozkan26esk26@gmail.com*

Bu araştırmanın temel amacı ciddi boş zamanın karakteristik özelliklerine bağlı olarak taekwondo sporcularının sınıflandırılmasıdır. Veri toplama yöntemi olarak ölçek kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yönteminden yararlanılarak Avrupa Şampiyonası'na katılan yıldızlar kategorisi ''milli takımı'' Türkiye Şampiyonası'nda yarışan ''milli takım sporcuları'' ve Türkiye de düzenlenen Turkish Open ve Avrupa Kulüpler Şampiyonası'nda yarışan toplamda 150 milli taekwondocu araştırmaya dahil edilmiştir. Taekwondocuları sınıflandırmak amacıyla kümeleme analizi, kümeler arasındaki farklılıkları tespit etmek amacıyla ise ki-kare analizi ve MANOVA gerçekleştirilmiştir. Kümeleme analizi sonuçlarına göre, ciddi boş zaman katılımı gösteren taekwondocular 2 küme altında sınıflandırılmıştır ve bu kümeler "yüksek düzey mücadeleciler" ve "orta düzey mücadeleciler" olarak isimlendirilmiştir. Yüksek düzey mücadeleciler en yüksek ciddi boş zaman katılımı gösteren grup olarak ortaya çıkarken, orta düzey mücadeleciler ise orta düzeyde ciddi boş zaman katılımı gösteren grup olarak ortaya çıkmıştır. MANOVA sonuçlarına göre, gruplar arasında kişilik özellikleri bakımından anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Yüksek düzeyde ciddi boş zaman katılımı gösteren yüksek düzey mücadeleci taekwondocuların, diğer küme olan orta düzey mücadelecilere göre daha yüksek düzeyde dışa dönüklük, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk puanına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Orta düzeyde mücadeleci kümenin ise daha yüksek düzeyde nevrotizm puanına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak, yüksek düzey mücadeleci taekwondocuların ciddi boş zaman katılımı arttıkça kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk puanları da artmaktadır. Dolayısıyla, ciddi boş zaman katılımının taekwondo sporcularına teşvik edilmesinin araştırma bulgularına göre önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

Anahtar Kelimler: Ciddi boş zaman, Taekwondo, Kümeleme analizi

Segmentation of Taekwondo Athletes By Serious Leisure Qualities and Invesigating Differences Regarding Characteristics of Personality

The main aim of this study was to classify types of taekwondo athletes and to investigate the differences among the segmented groups based on serious leisure qualities. In this sense, questionnaires were used to collect data. Convenience sampling method was conducted and 150 national taekwondo athletes who is competing in Turkish Open and European Club Championship arranged in Turkey and the cadet category "national team" competing in European Championship, "national team athletes" competing in Turkey Championship were included in this study. To classify types of serious taekwondo athletes cluster analysis were adapted and to identify the differences of the characteristics of segmented groups chi-square tests and MANOVA were applied. According to the results of the cluster analysis, serious taekwondo athletes classified into two different clusters, and they were named as "core challengers" and "moderate challengers". Core challengers were found that they reported the highest levels of serious leisure participation, participants who were moderate challengers reported the moderate level of serious leisure participation. According to the results of the MANOVA, significant differences among the segmented groups were revealed based on personality characteristics. Core challengers were reported higher levels of extraversion, agreeableness, openness to experience and conscientiousness than another cluster which are moderate challengers, were found higher levels of neuroticism. As a conclusion, as the level of participation of taekwondo athletes in serious leisure increases, extraversion, agreeableness, openness to experience and

conscientiousness increase, too. Thus, it can be concluded that it is very important to promote serious leisure participation for taekwondo athletes.

Key Words: Serious leisure, Taekwondo, Cluster analysis

SB789

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL FAALİYETLERE EĞİLİMLERİ VE REKREASYONEL FAALİYETLERE KATILIMLARINA ENGEL OLAN FAKTÖRLER

[1]Çağatay ÇAVDAR, [2]Mehtap YILDIZ

[1]Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,AKSARAY
[2]Necmettin Erbakan Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü,KONYA

Email : *cagataycavdar1@gmail.com, yildizmehtap77@gmail.com*

Bu araştırma, lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına engel olan faktörlerin; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ailenin aylık geliri, anne-baba mesleği, anne-baba eğitim düzeyi, serbest zaman kuruluşlarını kullanma sıklığı, serbest zamanlarını değerlendirmeye engel olan faktörler gibi bazı değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar taşıyıp taşımadığını belirlemeye yönelik betimsel nitelikli ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür.

Araştırmanın evrenini; Konya İli Ereğli İlçesinde 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılında, Orta Öğretim kurumlarında örgün öğretime devam eden 9, 10, 11, 12. sınıflarında öğrenim gören toplam 8494 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; evren grubundan tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmiş 385 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada 3 bölümden oluşan veri toplama araçlarının ilk bölümünde öğrencilerin kişisel özelliklerini belirleyen (yaş, cinsiyet, okul, sınıf vb.) demografik sorular, ikinci bölümünde öğrencilerin boş zaman imkânları ve rekreasyonel eğilimlerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Bu iki bölümde Çoruh (2013) tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ve öğrencilerin boş zaman imkânları ve rekreasyonel eğilimlerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşan anket formundan yararlanılmıştır. 3. bölümde ise Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Karaküçük ve Gürbüz (2006) tarafından yapılan, Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile yapı geçerliği test edilen 6 alt boyut ve 18 maddeden oluşan "Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ)" kullanılmıştır.

Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimlerini ve rekreasyonel faaliyetlere katılımı engelleyen faktörleri belirlemeyi amaçlayan bu araştırma sonucuna göre öğrencilerin yarısına yakınının (%41,1) boş zamanlarını ev içi etkinliklere katılarak geçirdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların lise ve ikamet edilen ilçenin rekreasyonel alan yeterlilikleri incelendiğinde, %40,3'ü lisenin rekreasyonel alanlarını yeterli bulduğunu, %28,3'ü ikamet edilen ilçenin rekreasyonel alanlarını kısmen yeterli bulduğunu ifade etmiştir. Boş zaman değerlendirme açısından bakıldığında, 10 saat ve üzeri boş zamana sahip öğrencilerin yalnızca %5,7'si liselerin rekreasyonel alanlarını kullandığını belirtmiştir.

Rekreasyonel faaliyetlere katılımı engelleyen faktörler açısından öğrencilerin en önemli gördüğü durumlar; tesislerin ve tesis donanımının yetersiz olması, rekreasyonel etkinliklere nerede katılacağını bilmemeleri olarak tespit edilmiştir.

The Recreational Tendencies of the High School Students And The intervening Factors in Their Participation in Recreational Activities

This study is based on a descriptive, qualitative and relational survey model that aims to find out whether

the recreational tendencies of the university students and intervening factors in their participation in these activities bear significant differences in terms of some variables such as age, gender, level of education, monthly income of the family, professions of the parents, parents' level of education, frequency of leisure time facility utilization and the intervening factors in utilizing leisure time. The population of the research was formed by 8494 students from 9th, 10th, 11th, 12th grades who attend formal education in secondary education institutions in 2018-2019 Education year in Ereğli District of Konya Province. For the sample of the research, 385 students were selected by random sampling method from the universe group. In the first part of the data collection tools which consist of three chapters, there are demographic questions which determine the personal characteristics of students such as age, gender, school and grade etc, and in the second part, there are questions to determine the leisure opportunities and recreational tendencies of the students. In these two chapters, "Personal Information Form" developed by Çoruh (2013) and a questionnaire form consisting of questions about determining leisure opportunities and recreational tendencies of students were used. In chapter 3, Leisure Constraints Questionnaire, comprising of 6 sub-dimensions and 18 items, which was developed by Alexandris and Carroll (1997), adapted into Turkish by Karaküçük and Gürbüz (2006), and construct validity was tested with confirmatory factor analysis by Gürbüz, Öncü ve Emir (2012), was used. According to the results of this study that aims to identify the recreational tendencies of the highschool students and intervening factors in their participation in recreational activities, almost half of the students (%41,1) spend their time indoors. In terms of recreation areas of the district and high school, the results indicate that %40,3 of the participants find the areas of the high school sufficient, while %20,3 find those of district partially sufficient. In terms of leisure time utilization, of the students who have 10 hours of leisure time or more, only %5.7 of them stated that they used the recreational areas of the high school. According to the students, the most significant intervening factors are the insufficiency of the facility and facility equipment and that they do not know where they are supposed to participate in for recreational activities.

SB808

KENTLEŞME VE SPOR İLİŞKİSİ: ESKİŞEHİR ÖRNEĞİ

[1]Muhammet Sefa YILMAZ

[1]Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, KÜTAHYA

Türkiye'de 1950'li yıllarda başlayan hızlı kentleşme günümüze kadar sürekli artarak devam etmiştir. Sanayinin gelişmesi ile birlikte özellikle metropol olan kentlere ilginin artması, cazibe merkezleri haline gelmesi, iş olanaklarının, hayat şartlarının daha iyi olması gibi etkenlerden dolayı sürekli göç alan mekanlar olmuşlardır. Kentlerde sanayi sektöründe çalışan bireylerin, açık hava rekreasyon alanlarına ve spor alanlarına olan ihtiyacı gün geçtikçe artmıştır. Spor, günümüzde günlük hayatın bir parçası olmak zorunda olan fiziksel ve mental bir ihtiyaçtır. İnsanın psikolojik ve fiziksel özelliklerini güçlendiren, toplumu birleştiren, daha iyi bir dünya için umut veren bir konudur. Bu nedenlerden dolayı spor alanları ve rekreasyon alanlarına gereken önem gösterilmelidir. Bu çalışmada başta kent kavramı olmak üzere; kentleşme, geçmişten günümüze kent, spor, spor alanları gibi başlıca kavramlar ele alınmıştır. Bu bağlamda kentleşme ve spor ilişki Eskişehir'de Gençlik spor müdürlüğüne bağlı spor alanları temel alınarak açıklanmaya çalışılmıştır.

THE RELATIONSHİP BETWEEN URBANIZATION AND SPORT: THE ESKİŞEHİR EXAMPLE

The urbanization movement began in the 1950s, this movement has continued to steadily increase until today. With the development of industry, especially in the cities of metropolitan consistency increased interest, become a center of attraction, business opportunities, living conditions are better because of the factors that have been receiving continuous migration. The need for outdoor recreation areas and sports areas of the individuals working in the industrial sector in cities has increased day by day. Sports, physical and physical life that has to be a part of daily life today is a mental need. A better way of strengthening human characteristics, uniting society, is a promising subject for the world. For these reasons, due attention should be paid to sports and recreation areas. In this study, the main concepts such as urbanization, urbanization, urban, sports, sports fields from the past to the present are discussed. In this context, the relationship between urbanization and sports has been tried to be explained on the basis of the sports fields under the Youth Sports Directorate in Eskişehir.

SB825

RAMAZAN TEMELLİ BOŞ ZAMAN RİTÜELLERİNE YÖNELİK BETİMSEL BİR ARAŞTIRMA

***[1]Hüseyin ÇEVİK*, [2]Gözde YETİM, [1]Metin ARGAN**

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR
[2]Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, MUŞ

***Email :** huseyincevik@eskisehir.edu.tr, gozdeey03@hotmail.com, margan@eskisehir.edu.tr*

Giriş ve Amaç

Ramazan oruç tutma gibi İslam dininin en temel ibadetlerinden birinin yerine getirildiği Müslümanlar için özel ve kutsal sayılan bir aydır. Bu ay süresince insanlar tanyerinin ağarmaya başlamasından, güneşin batışına kadar geçen sürede yeme, içme, cinsel ilişki, sigara içme vb. davranışlardan kendilerini uzak tutmaktadır. Bu ay insanların kendilerine hakim oldukları, kendilerini gerçekleştirdikleri, kişiler arası ilişkilerin düzeltildiği, diğerlerine yönelik hoş görünün arttığı ve ibadet temelli davranışların sıklaştığı diğer aylardan farklı bir zaman dilimidir (Akuchekian, Ebrahimi, ve Alvandian, 2004; Al-Shehhi, Woon ve Aung, 2017).

Ramazan ayı boyunca sosyal ve dinî yaşam, yılın diğer aylarından tamamen farklıdır. İnsanlar tek düze yaşamlarını bırakıp çok farklı bir dinamizmin içerisinde kendilerini bulmaktadır. Bu ay inançlı insanlar için sosyal, dinî ve kültürel hayatın özelleştiği bir dönemdir. Yeni tür yemekler, tatlılar, İslamiyeti konu alan diziler, filmler, kültürel ve sanatsal faaliyetler, dinî organizasyonlar ve programlar çok daha yaygınlaşmakta ve ramazana has olmaktadır. Ayrıca Kur'an okuma, mescitlere, teravih namazlarına gitme, dinî vaazları dinleme, ibadet etme gibi davranışlar ile zekât, fitre gibi ibadet temelli yardım davranışları da ortaya çıkmaktadır (Abcha, 2015).

Literatürde her ne kadar Ramazanı konu alan çalışmalar olsa da, bu araştırmaların sağlık, günlük rutinler ve davranışlar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda Ramazan ve orucun fiziksel (Çelik, 2015) zihinsel ve psikolojik sağlık (Akuchekian vd., 2004), genel iyi oluş, dindarlık, online davranış (Al-Shehhi vd., 2017), tüketim davranışı, tüketim ritüelleri (Odabasi ve Argan, 2009; Touzani ve Hirschman, 2011) vb. konular üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Ancak Ramazan ve boş zaman davranışı konusuna oldukça az ilgi gösterilmiştir (Okumuş, 2013). Ramazan ayı ve boş zaman anlayışı arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek ve literatürdeki bu boşluğu doldurmak adına bu araştırmada, ramazan ayında ortaya çıkan boş zaman ritüellerinin keşfedilmesi amaçlamıştır. Bu amacı gerçekleştirmenin literatüre, Ramazan ayına özgü boş zaman kültürünün anlaşılması konusunda katkı sağlayacağı ve boş zaman program tasarlayıcıları ve hizmet sağlayıcılara Ramazan'a yönelik boş zaman planlamalarında yol gösterici olacağına inanılmaktadır.

Yöntem

Araştırma süreci nitel araştırma paradigmasını temel alarak yapılandırılmıştır. Araştırma 16 Mayıs ve 14 Haziran 2018 tarihleri arasındaki döneme denk gelen Ramazan ayında gerçekleştirilmiştir. Veriler Ramazanın 2., 3. ve 4. haftasında iftardan sonra gerçekleştirilen yapılandırılmamış görüşme yöntemi elde edilmiştir. Görüşmeler Eskişehir'in turistik Tarihi Odunpazarı evleri bölgesinde yer alan yer alan kafeleri, Özdilek alışveriş merkezi ve Ramazan Eğlencelerinin gerçekleştirildiği mekanları ziyaret edenler arasında ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilen 29 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların seçiminde ölçüt olarak oruç tutma şartı aranmıştır. Katılımcılardan izin almak ve onları araştırma hakkında bilgilendirmek için aydınlatılmış onam formu ile kişisel özelliklerini tespit etmek için demografik sorulardan oluşan kişisel bilgiler formu doldurmaları istenmiştir. Görüşmeler, gerekli açıklamalar yapıldıktan ve izinler alındıktan sonra iki farklı ses kayıt cihazı kullanılarak kayıt

altına alınmıştır. Görüşmeye katılımcılara genel bir soru sorularak başlanmıştır (*-Ramazan'da boş zamanınızda neler yaparsınız?*). Sonraki aşamada Ramazan ayına özgü boş zaman ritüellerinin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için sondaj sorular yöneltilmiştir. Görüşmeler araştırılan kavram konusunda belirli bir bilgi doygunluğuna ulaşana kadar ve yeni bilgilerin elde edilemediği noktaya kadar devam etmiştir.

Verilerin yorumlanmasında içerik analizinden yararlanılmıştır. Ses kayıtları önce yazılı forma dönüştürülmüş, analiz için düzenlenmiş, gözden geçirilmiş ve anlamlı bölümlere ayrılarak kodlar çıkartılmıştır. Daha sonra ilişkili kodlar bir araya getirilerek temalar tanımlanmıştır. Araştırmanın kalitesi için geçerlik kapsamında araştırmacı çeşitlemesi, akran sorgulaması ve üye kontrolü gerçekleştirilmiş, güvenirlik kapsamında ise kodlayıcılar arası güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Muhtemel araştırmacı yanılgısını ortadan kaldırılmak ve böylece araştırmanın geçerliğini arttırmak için görüşme ve veri analiz aşaması iki farklı araştırmacı tarafından yürütülmüştür (Johnson, 1997). Araştırma süreci konuyu bilen başka bir araştırmacı tarafından izlenerek akran sorgulama gerçekleştirilmiştir (Creswell ve Miller, 2000). Elde edilen veriler ve çıkarılan sonuçlar görüşme yapılan katılımcılara sunulmuş ve sonuçlara katılıp katılmadıkları konusunda teyit alınarak üye kontrolü sağlanmıştır (Creswell, 2007). Her iki araştırmacının bir birinden bağımsız gerçekleştirdiği analiz sonucu ortaya çıkan kodlar karşılaştırılmış, kodlayıcılar arası güvenirlik katsayısı %.89 olarak hesaplanmıştır (Miles ve Huberman, 1994).

Tablo 1. Katılımcıların kişisel özellikleri

Cinsiyet	*Yaş*	*Eğitim Durumu*	*Meslek*	*Dindar. Düzey.*	*Cinsiyet*	*Yaş*	*Eğitim Durumu*	*Meslek*	*Dindar. Düzey.*
K1	54	Lisans	Memur	3	K16	26	Y.lisans	Akademisyen	4
K2	58	Lise	Emekli	4	K17	26	Lisans	Eczacı	4
K3	60	Lise	Emekli	3	E18	37	Doktora	Kimyager	5
K4	56	Lise	Ev Hanımı	2	E19	32	Doktora	Akademisyen	4
E5	62	Lise	Muhtar	1	E20	58	İlköğr.	Emekli	4
E6	44	İlköğr.	Ser.Meslek	4	E21	66	İlköğr.	Esnaf	4
E7	44	Lise	Emekli	3	K22	54	İlköğr.	Ev Hanımı	5
E8	44	Lise	İşçi	4	K23	49	İlköğr.	Ev Hanımı	5
K9	49	İlköğ.	Ev Hanımı	3	E24	32	Lisans	Jeoloji Müh.	5
K10	47	Lise	Esnaf	4	K25	48	Lise	Ev Hanımı	4
K11	60	İlköğr.	Ev Hanımı	3	K26	56	Önlisans	Memur	4
E12	64	İlköğr.	Emekli	1	E27	59	İlköğr.	Madenci	5
E13	27	Lisans	Mühendis	3	E28	34	Lise	İşçi	6
E14	43	Doktora	Akademis.	3	E29	40	Lise	Esnaf	5
K15	39	Lise	İşçi	3					

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılanların özelliklerinden, verile analizi sonucu ortaya çıkan kodlar ve bu kodların temsil ettiği temalardan bahsedilmektedir. Katılımcıların kişisel bilgileri incelendiğinde, akademisyen, eczacı, kimyager, mühendis, esnaf, ev hanımı vb. meslek gruplarından, farklı yaş ve eğitim düzeyine sahip kişilerin araştırmaya katıldığı anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcılardan kişisel bilgiler formunda yer alan derecelendirme (1 az dindar, 10 çok çok dindar) ölçütü ile kendi beyanlarına göre dindarlık düzeylerini değerlendirmeleri istenmiştir. Buna göre en düşük 1, en yüksek ise 6 seçeneği işaretlenmiştir. Tablo 1'de katılımcıların kişisel özellikleri gösterilmektedir. Cinsiyet sütununda erkek katılımcılar için "E", kadınlar için ise "K" kısaltması kullanılmıştır.

Veri analizi sonucu, birçok kod ortaya çıkmıştır. İlgili kodlar bir araya getirilerek Ramazan ayı ile bağlantılı boş zaman ritüeli olarak ramazan eğlencesi, kahvehane kültürü, ramazan hamamları, alışveriş ritüeli, bayramlık ikram hazırlama, oyun ritüeli ve inanç temelli ritüeller temaları tanımlanmıştır. Tablo 2'de kodlar, ilgili kodlar bir araya getirilerek oluşturulan temalar ve örnek alıntılara yer verilmektedir.

Tablo 2. Kod, tema ve örnek alıntılar

Kod	**Tema**	**Örnek Alıntı**
Oruçlu olduğunu unutmak için alışveriş *Bayram için kıyafet alışverişi* *Ramazan pidesi almak*	**Alışveriş Ritüeli**	*E8 …daha sonra eve gittiğimde de evin ihtiyacı varsa alınacakları almak için çarşıya pazara gidiyorum. Hem de vakit geçiyor. Çünkü evde otur otur oruç olunca saat ilerlemiyor.*
Teravi namazına gitmek *Mukabele* *Yardım faaliyetlerine katılmak* *Türbe/Mezarlık ziyareti* *İftar daveti*	**İnanç Temelli Ritüeller**	*K11…kalktıktan sonra önce bir ev işleri, apartmanda mukabele oluyor, Kur'an okuyoruz. 12'den 2 buçuğa kadar mukabele oluyor, dualarımız oluyor, hatimlerimiz oluyor. 2 buçukta geliyorum, öğle namazını kıldıktan sonra istirahat ediyorum.*
Teravi sonrası kahvehaneye gitmek *Kahvede sahura kadar oturmak* *Kahvede iskambil ve okey oynamak*	**Kahvene Kültürü**	*K10 …dün bir tane kuzenim ile yine burada buluştuk beraber birkaç arkadaşımızı ziyaret ettik genelde kahve kültürü oluyor genelde böyle dışarıda oturup sohbet etkinliği oluyor Birkaç tanesinin yanına gittik onlarla sohbet ettik oyun oynuyorlardı oyunlarında yanlarında bize sinek diye tabir edilir. Oturduk birer soda içtik.*
Anastra *Beş taş oyunu* *Diğer oyunlar (kol oyunu, yağlı kayış, uzun eşek, saklambaç)* *Tavla oynamak*	**Oyun Ritüeli**	*E12 …ben çok gittim abi hatta Eskişehirspor tesisleri vardı onun büyük bir alanı vardı oraya gittim birkaç defa 100 kişi 200 kişi büyük çıkıyor büyük para bakıyom tamam mı şimdi 3 tane çıkıyor tamam bende bu daha bir tane var biri orada TOMBALA diye bağırıyor. Mesela hiç kazanmadım ama*

Tombala		
Karagöz Hacivat gölge oyunu *Konser tasavvuf müziği* *Luna park* *Ramazan şenlikleri* *Şer ramazan*	**Ramazan Eğlencesi**	*K3…"Şer ramazan şer ramazan geldi mübarek ramazan Salliala Muhammet, Dur dur duramam 10 para versen gidemem" ama bunu sahura yakın yapardık. Gündüz değil gece büyüklerde iner mutlaka para verirlerdi. Sonra o toplanırdı bölüşürdük o parayı ya da böyle kızdığımız amcalar olurdu böyle topumuzu kesen bize sokakta kızan eden onların kapısını çalardık inerdi kaçar giderdik. Onu kızdırmak için yapardık para almazdık.*
Arife Banyosu *Arife suyu* *Hamama gitmek* *İftar sonrası hamam*	**Ramazan Hamamları**	*K4… son günlerde mutlaka anneler mesela işlerini bitirir mutlaka gece hamama gidilir 3 saat 5 saat analarımız ne kadar kalırsa yıkanırız gelirdik. Eskişehir de bütün kadınlar giderdi. Artık sahura yakın mı eve gelirsin gece mi gelirsin belli olmaz.*
Baklava ve sarma yapmak *Bayram tatlısı hazırlamak* *İmece usulü yemek, tatlı ve sarma hazırlamak*	**Bayram İkramı Hazırlama Ritüeli**	*K15… annenler gelir komşularıyla bir araya bende çalışmıyorsam giderim yaprak sararlar tatlı yaparlar ben hepsine katılamıyorum ama bende illaki yapalım ufak bir tencerede ikramlık*

Alışveriş ritüeli teması oruçlu olduğunu unutmak için alışveriş, bayram için kıyafet alışverişi ve ramazan pidesi almak kodları bir araya getirilerek oluşturulmuştur. Katılımcı görüşlerine göre teravi namazına gitmek, mukabele, yardım faaliyetlerine katılmak, mezarlık ziyareti ve iftar daveti inanç temelli ritüellerdir. Katılımcılara göre kahvehane kültürü Ramazan ayında diğer zamanlara göre farklılaşmaktadır. Teravi sonrası kahveye gitmek, sahur vaktine kadar oturmak ve sahura kadar iskambil ve okey oynamak dikkati çeken ritüellerdir. Anastra, tombala, tavla, beş taş ve kol oyunu, yağlı kayış vb. yöresel oyunlar oyun ritüeli temasının kodlarıdır. Ramazan eğlencesi teması altında ise Karagöz-Hacivat gölge oyunu, tasavvuf müziği, lunapark ziyareti, Ramazan şenlikleri ve şer ramazan kodları yer almaktadır. Ramazan hamamları teması ise araştırmanı gerçekleştirildiği bölgenin bir özelliği sonucu katılımcıların görüşleri sonucu ortaya çıkan bir temadır. Arife banyosu, arife suyu, hamama gitmek ve iftar sonrası hamam kodlarını içermektedir. Ramazanın hemen arkasından bayram başlamaktadır. Katılımcı görüşlerine göre bayramda ikram etmek üzere tatlı ve sarma hazırlanmaktadır. Bunun için komşular veya akrabalar bir araya gelerek imece usulü yardımlaşmaktadır.

Sonuç

İslam'a göre Ramazan, müminlerin takva sahibi olup günahlardan korunmalarına vesile olacak şekilde oruç tutmalarının farz kılındığı bir aydır (Okumuş, 2013). Bu özel zaman dilimi İslamiyet'e bağlılığa göre toplumun yaşam tarzı ve davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu etkinin boş zaman anlayışı konusunda da hissedilebileceği düşünülerek, araştırmada Ramazan ayı ile bağlantılı boş zaman ritüellerinin betimlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın önemli bulgularından biri Ramazan'da alışverişin bir boş zaman ritüel olarak ortaya çıkmasıdır. Bu ritüel bazen geleneksel Ramazan tatlarından biri olan pide almak, bazen oruçlu olduğunu unutmak için alışverişe çıkmak ve bayram için alışveriş yapmak şeklinde yerine getirilmektedir. Bayram için alışveriş yapmak KONDA (2014) araştırma ve danışmanlık şirketi tarafından 30 ilin merkez dâhil 112 ilçesine bağlı 155 mahalle ve köyünde 2720 kişiyle gerçekleştirilen "Ramazan ve Bayramlar Nasıl Yaşanıyor" başlıklı araştırmada da ortaya çıkan bir sonuçtur. Katılımcıların çoğunluğu (%37.3) "ailecek bayramlık alışverişi yaparız" ifadesine her zaman yanıtını vermişlerdir.

Ramazan ayı ibadetin yoğunlaştığı bir aydır. Bununla bağlantılı olarak boş zamanın ibadet ile değerlendirilmesini tavsiye eden İslamiyet'te (İnşirah Süresi 7. Ayet) özellikle Ramazan gibi ibadetin sıklaştığı bir ayda, inanç temelli ritüellerin ortaya çıkması doğal bir sonuç olarak değerlendirilmelidir. Böyle bir bulgu Abcha (2015)'nın Tunus'ta Ramazan adetlerini araştırdığı araştırmada da ortaya çıkmıştır. Katılımcı görüşlerine göre Ramazan'daki en önemli adet ibadet etmek olarak ifade edilmiştir. Dolayısıyla Ramazan'da boş zamanın inanç temelli ritüeller ile değerlendirildiği sonucunun ortaya çıkması literatüre önemli katkı sağlamaktadır.

Araştırmada tanımlanan önemli ritüellerden biri de kahvehane kültürüdür. Katılımcı görüşlerine göre Ramazan'da kahvehaneler önemli boş zaman değerlendirme mekanları olarak ifade edilmektedir. Bu mekanlar Ramazan dışında da bireyin boş zaman anlayışında önemli bir yere sahiptir (Ardahan, 2015). Ancak Ramazan'da iftar sonrasından sahur vaktine kadar olan sürede sohbet, iskambil, okey, tavla, anastra, tombala vb. oyun ritüellerinin ortaya çıktığı boş zaman mekanlarına dönüşmektedir. Ramazan ayında kahvehanelerin boş zaman mekanları olarak önemi Okumuş (2013)'un Ramazan gecelerinde boş zaman mekanlarını incelediği araştırmada da vurgulanmaktadır. Hem bu araştırma hem de Okumuş (2013)'un araştırmasının sonuçları dikkate alındığında kahvehane kültürünün ve bu mekanlarda oynanan oyunların Ramazan'da öne çıkan ritüeller olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın önemli bulgularından biri de Ramazan eğlencesi temasının ortaya çıkmasıdır. Hacivat-Karagöz gölge oyunu, tasavvuf müziği, luna park ve ramazan şenlikleri genellikle Ramazan ayının geleneksel eğlence anlayışı içerisinde yer alan seçenekler arasında gösterilebilir. Bunlar arasında Hacivat-Karagöz gölge oyunu 16. yy'den günümüze kadar hala ilgi gören bir Ramazan eğlencesidir (And, 1977).

Ramazan hamamları ritüeli araştırmanın bir diğer önemli sonucudur. Arife günü banyo yapmak diğer bir ifadeyle arife suyu kutsal kabul edilmektedir (Polat, 2015). Kâbe'deki mukaddes kabul edilen zemzem suyunun arife günü bütün evlerde aktığına ve bu suyla yıkananların maddi ve manevi şifa bulacaklarına inanılmaktadır (Polat, 2015). Bunun sonucu olarak arife günü banyo yapmak özel bir anlam taşımaktadır. Araştırmanın gerçekleştiği çevrede termal su kaynaklarının olması bu kültürün hamamlara taşınmasına ve arife günü hamam ziyareti ritüelinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Araştırmada katılımcı görüşlerine göre tanımlanan son tema ise bayram ikramı hazırlama ritüelidir. Ramazan ayının sonuna doğru bayram hazırlıkları gündeme gelmektedir. Bu hazırlıklar içerisinde Santur (2015)'a göre bayram tatlısının ayrı bir önem vardır. Tatlı akraba, eş ve dost arasındaki tatlılığın devam ettirilmesi amacıyla ikram edilmektedir (Santur, 2015). Böyle bir anlamı olan ikramı hazırlamak bazen komşu ve akrabalarla bir araya gelerek bir yardımlaşma faaliyetine dönüşmektedir.

Sonuç olarak Ramazan, genel atmosferi itibari ile insanları etkisi altına alan Müslümanlar için kutsal bir aydır. Ramazan temelli boş zaman ritüellerinden bazılarının bu genel atmosferden etkilendiği ifade edilebilir. Bununla birlikte bazı boş zaman ritüelleri ise kültürü referans alarak şekillenmektedir. Ayrıca bazı boş zaman ritüellerinin Ramazan ayının dışında da gözlemlendiği ancak bu ayda diğer zamanlara göre daha çok tercih edildiği söylenebilir.

Bu araştırmada Ramazan temelli boş zaman ritüellerinin anlaşılması konusunda önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları Ramazan'da boş zaman kültürünün anlaşılması konusunda literatüre önemli katkılar sağlamaktadır. Ancak bazı sınırlılıkları söz konusudur. Araştırmanın Eskişehir ilinde yürütülmesi ve amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüte dayalı yöntem ile katılımcı seçilmesi, sonuçların sadece araştırma bağlamında değerlendirilmesine sebep olmaktadır. Diğer bir sınırlılık ise veri toplama yöntemi olarak yapılandırılmamış görüşmenin kullanılmasıdır. İlerideki araştırmalarda bu yöntem ile birlikte gözlem tekniği de kullanılarak etnografik desenli araştırmaların yapılması önerilmektedir. Böylece Ramazan'da boş zaman kültürünün daha derinlemesine anlaşılması sağlanabilir.

Kaynakça

Abcha S. (2015). Tunus'taki Ramazan Âdetleri. Ramazan ve Oruç. (Ed. Açıl B., Altun F., Aslaner S., Demiray M ve Kaya H.). İstanbul: Belikan Basım.

And M. (1972). Tanzimat ve istibdat döndeminde Türk tiyatrosu:(1839-1908). Ankara: Türkiye İş Bankası.

Ardahan, F. (2015). In Antalya: The Factors Causing People to Go to the Village Café, the Place of Origin Café and the Cafés of the City Center. Mediterranean Journal of Humanities. 2, 37-50.

Akuchekian, S., Ebrahimi, A., & Alvandian, S. (2004). Effect of the holy month of Ramadan on coping strategies. Journal of Research in Medical Sciences, 2, 65-68.

Al-Shehhi, A. M., Woon, W. L., & Aung, Z. (2017, December). Investigate human behavior during ramadan through network structure: Evidence from Twitter. In 2017 IEEE International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management (IEEM) (pp. 823-827). IEEE.

Creswell, J. W. ve Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. Theory into Practice, 39(3), 124-131.

Creswell, J.W.(2007). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (Second Edition). Thousand Oaks: Sage Publications.

Çelik G. (2015). Oruç tutan sağlıklı gönüllülerin trombositlerinde oksidan ve antioksidan düzeyinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.

Johnson, R. B. (1997). Examining the validity structure of qualitative research. Education, 118(2), 282-292.

KONDA (2014). Ramazan ve Bayramlar Nasıl Yaşanıyor? Konda Barometresi. https://konda.com.tr/tr/rapor/ramazan-ve-bayramlar-nasil-yasaniyor/ Erişim Tarihi: 21.10.2019.

Odabasi, Y., & Argan, M. (2009). Aspects of underlying Ramadan consumption patterns in Turkey. Journal of International Consumer Marketing, 21(3), 203-218.

Okumuş, E. (2013). Odunpazarı Evleri'nde Ramazan Gecelerinde Boş Zaman Mekanları. Journal of Social Sciences Eskisehir Osmangazi University/Eskisehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.

Özkan, A. R. (1998). Geleneksel Türk Dini ve Nevruz." İlkyaz Bayramı Nevruz Bildirileri. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınları.

Polat K. (2015). Kırgızlarda Ramazan ve Bayram Etkinlikleri. Ramazan ve Oruç. (Ed. Açıl B., Altun F., Aslaner S., Demiray M ve Kaya H.). İstanbul: Belikan Basım.

Santur A. (2015). Anadolu'nun Bazı Yörelerinde Ramazan Gelenekleri. Ramazan ve Oruç. (Ed. Açıl B., Altun F., Aslaner S., Demiray M ve Kaya H.). İstanbul: Belikan Basım.

Touzani, M., & Hirschman, E. (2011). Minority Religious Rituals in the Post Colonial World: Ramadan in France. in E - European Advances in Consumer Research Volume 9, eds. Alan Bradshaw, Chris Hackley, and Pauline Maclaran, Duluth, MN : Association for Consumer Research, 116-122.

SB826

YEREL YÖNETİM ADAYLARININ BOŞ ZAMAN PERSPEKTİFLERİ: BİR İÇERİK ANALİZİ ÇALIŞMASI

[1]Alican BAYRAM, [2]Kerem Yıldırım ŞİMŞEK, [2]Metin ARGAN

[1]Anadolu Üniversitesi, Eskişehir
[2]Eskisehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir

***Email :** alicanbayram@anadolu.edu.tr, kysimsek@eskisehir.edu.tr, margan@eskisehir.edu.tr*

Giriş

Özerk bir yapıya sahip olan yerel yönetimler elektrik, su, yol, ulaşım, eğitim, sosyal hizmet, kültür, yeşil alanlar ve eğitim planı gibi hizmetlerin halka kolay ulaşması için oluşturulan yapılardır (Çelik, 2013). 2005 tarihli, 5393 sayılı Belediyeler Kanunu'nda, belediyelere spor, sanat ve kültürel alanlarda faaliyet gerçekleştirme ve destekleme gibi yetkiler verilmiştir.[2] Bu yetkileri rekreatif etkinlikler başlığı altında değerlendirmek ve toplumun boş zamanını değerlendirmesine yardımcı unsurlar olarak ifade etmek mümkündür. Halk ile doğrudan teması olan yerel yönetimlerin rekreatif etkinlikler ile yerel kalkınma sürecine etki edeceğini ifade eden Bayram (2017), yerel yönetimlerde rekreasyon faaliyet türlerini spor, kültür, sanat, sağlık, eğitim ve turizm başlığı altında ele almıştır. İstanbul[3], Ankara[4] ve İzmir[5] Büyükşehir belediyelerinin 2018 faaliyet raporlarında gerçekleştirilen ve hedeflenen spor, sanat, kültür, sağlık, eğitim ve turizm rekreasyonu kapsamında faaliyetlere değinilmiştir. Ayrıca Ankara Büyükşehir belediyesi gençlerin ve yaşlıların boş zamanlarını değerlendirmeye yönelik kültürel ve sosyal hizmetlere yer verilmiştir. Faaliyet raporunda "boş zamanların aktif ve verimli kullanımı sağlamak" ifadesi geçmiştir. Yerel yönetimlerin toplumun boş zamanını aktif ve verimli kullanmaya teşviki entelektüel ve kültürel birikime olumlu yansımalar sağlayabilir. Yüksel, Çevik ve Ardıç, (2008), bakanlık desteği ile 1072 belediye başkanına ulaşmış ve yerel yönetim sorunları üzerine başkanların görüşü alınmıştır. Bu çalışmada şehirlerinde geliştirmek istedikleri eksiklikler sıralamasında yeşil alanlar ve parklar 3. sırada, ideallerindeki kent ile ilgili soruda ise "yeşil alanı bol kentler" ilk 5 beklenti içerisinde yerini almıştır. Araştırmada bazı belediye başkanlarının idealindeki kentler için "Yeşil-Rekreasyon Alanları, Park Bahçesi Bol Olan, Sosyal ve Kültürel Eksiği Olmayan" ifadelerini kullanmışlardır. Bazı belediye başkanların "Belediyelerinde geliştirmek istedikleri alanlar?" sorusuna cevabı "Sosyal ve Kültürel Faaliyetler-Sosyal Hizmet" şeklinde olmuştur. Belediyenizde beğendiğiniz özellikler sorusuna ise "Sosyal Hizmetler, Sosyal ve Kültürel Faaliyetler ve Tarihi ve Turistik Yerler" ifadelerini kullanmışlardır. Literatürde, turizm, sportif, kültürel, eğitim ve sağlık rekreasyonuna yönelik çalışmalara ve ifadelere rastlamak mümkündür. (Badenhorst, 1994; Conn, Annest ve Gilchrist, 2003; Reed ve Gill, 1997; Wu, Wu ve Dang, 2007; Nawa, 2012). Yerel yönetimler toplumun boş zamanını değerlendirmesine aracı olabilecek kuruluşların başında gelmektedir. Yerel yönetimlerin sosyal belediyecilik ekseninde uyguladığı aktivite çeşitliliğinin rekreasyon kavramı ile üst düzey ilişki içerisinde olmasına rağmen ilgili bilim dalı ile zayıf bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Özellikle Amerika ve Kanada da yerel yönetimlerde rekreasyon departmanları bulunmasına rağmen Türkiye'de hiçbir yerel yönetimde rekreasyon biriminin bulunmaması bu algıyı destekler niteliktedir. Konu ve alan bazlı farkındalık düzeyi düşün olmasına rağmen yerel yönetimlerin birçok aktiviteye ön ayak olması ve bu aktivitelerin hangi rekreasyon türü ile ilişki içerisinde olduğu araştırmacı grubunun ilgisini cezb etmiştir.

[2] https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2005/07/20050713-6.htm Erişim Tarihi: 23.10.2019.
[3] https://www.ibb.istanbul/Uploads/2019/4/IBB-FAALIYET-RAPORU-2018-new.pdf Erişim Tarihi: 23.10.2019
[4] https://www.ankara.bel.tr/files/4615/5842/4943/2018faaliyet_raporu.pdf Erişim Tarihi: 23.10.2019
[5] https://www.izmir.bel.tr/YuklenenDosyalar/Dokumanlar/43_03052019_022539_2018-yili-faaliyet-raporu.pdf Erişim Tarihi: 23.10.2019

Sosyal belediyecilik kavramı ile birçok yerel yönetim adayının proje açıkladığı görülmüştür. Bu projelerin ve vaatlerin rekreasyon alanı ile ilişkisinin ortaya çıkartılması alana ve uygulayıcılara iş birliği üzerinden kolaylıklar sağlayabilecektir. Sosyal belediyecilik aktiviteleri ekseninde ele alınan bu aktivite çeşitliliğinin rekreasyon ve boş zaman ilişkisi üzerinden ele alınmadığı görülmüştür.

Amaç

Bu araştırmanın amacı, Cumhur ve Millet İttifakı İstanbul, Ankara ve İzmir adaylarının toplumun boş zamanını değerlendirmeye yönelik projelerini inceleyerek durum tespitini yapmaktır.

Yöntem

Araştırmada nitel araştırma yöntem ve analiz tekniklerinden biri olan içerik analizi tekniğine başvurulmuştur. Morgan (1993), nitel verilerin nicel analiz edilmesine rağmen içerik analizinin bir nitel araştırma yöntemi olduğunu vurgulamıştır. Bir araştırma yöntemi olan içerik analizi aynı zamanda bu yönteme uygun bir araştırma tekniği olduğunu belirten Seggie ve Bayyurt (2015: 254), fotoğraflar, videolar, posterler, görüşmeler, yazılı ve görsel basın gibi birçok veri içerik analizi tekniği ile analiz edilebileceğini ifade etmiştir. İçerik analizi tekniği ile verileri tanımlamaya ve içerisinde olabilecek gizli gerçekleri ortaya çıkartılmaya çalışılır. Bu temelde yapılan işlem araştırma konusuna uygun ve birbirine benzeyen verilerin ortaya çıkartılmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 242). 13 saat 44 dakika adayların şahsi YouTube hesaplarından paylaştıkları videolar ve ilk aday tanıtım videoları incelenmiştir. Analiz birimi olarak tek birim üzerinden hareket edilmiştir. İncelenen videolar ise adayların adaylıklarının açıklandığı tarihlerden seçimin olduğu tarihe kadar sınırlanmıştır. Tekrarlanan İstanbul seçimi de dikkate alınmıştır.

Boş zaman ve rekreasyon kavramları ile ilişkili olup açıkça ifade edilen ve edilmeyen projeler olduğu analiz aşamasında gözlemlendiği için iki ayrı kavram analiz tekniğinden yararlanılmıştır. Bunlar, açık belirgin algılanan (manifest) ve çıkarsama (latent) gerektiren kavramlardır (Graneheim ve Lundam, 2004). Tümevarım yaklaşımının benimsendiği araştırmada açık belirgin ve çıkarsama kavramlarını boş zaman teması etrafında ele almış, özelden genele gidilmiştir (Lauri ve Kyngas, 2005).

Bulgular

Yapılan içerik analizi neticesinde belediye başkan adaylarının toplumun boş zamanını değerlendirmeye yönelik projelerinin ana temasını sosyal belediyecilik kavramı oluşturmuştur. Bu kavram altında projelerin 6 farklı rekreasyon türünde seçmenlere vaat edildiği görülmüştür. Bunlar, Açık Alan Rekreasyonu, Terepatik Rekreasyon, Turizm Rekreasyonu, Sportif Rekreasyon, Kültür ve Sanat Rekreasyonu ve Eğitim Rekreasyonudur. Bu gruplara yönelik açıklanan bazı vaatler temalara yakınlığı nedeni ile iki ayrı grup içerisinde de yer alabilmektedir. Verilen rekreasyon alanlarına yönelik açıklanan proje sayısı ve vaatte bulunan belediye başkan adayı dağılımına **Tablo 1**'de yer verilmiştir.

Tablo 1: Türlerine Göre Belediye Başkan Adaylarının Vaatte Bulunduğu Rekreasyonel Proje Sayısı

Sayı	Proje Türü	Proje Sayısı	Vaatte Bulunan Aday Sayısı
1	Kültür-Sanat Rekreasyonu	54	6
2	Açık Alan Rekreasyonu	45	6
3	Eğitim Rekreasyonu	36	4
4	Turizm Rekreasyonu	33	6

5	Sportif Rekreasyon	32	6
6	Terapatik Rekreasyon	21	5

Tabloda 1'de görüldüğü gibi, 6 adayın tamamı Açık Alan, Turizm, Kültür ve Sanat ve Sportif Rekreasyon çeşitliliğinde projeler açıklarken, Terapatik Rekreasyon alanında 1, Eğitim Rekreasyonuna yönelik ise 2 aday proje açıklamamıştır. En çok proje açıklanan rekreasyonel alan türü 54 farklı vaat ile Kültür ve Sanat Rekreasyonu olurken en az vaat Terapatik Rekreasyonu alanında verilmiştir. Proje çeşitliliği açısından da en çok vaadin bulunulduğu "Kültür ve Sanat Rekreasyonu"na yönelik projelerin adları **Tablo 2**'de verilmiştir.

Tablo 2: Kültür ve Sanat Rekreasyonu Projeleri

Kültür ve Sanat Rekreasyonu Projeleri		
Belediye Konservatuarı	Belediye Binası Kütüphane Olacak	Kültür Kenti
Tiyatro Eğitimleri	365 Gün Kültür ve Sanat Etkinlikleri	Doğa Müzesi
Festivaller Kenti Olacak	Arkeoloji Medeniyetler Müzesi	Ulaşım Müzesi
Müzeler Şehri Olacak	Gençlik ve Müzik Festivalleri Merkezi	Koro
Yakın Tarih Müzesi	Şehir Tiyatrolar ve Müzeler Gençlere Ücretsiz	Sergi Alanları
Müzik Eğitimleri	Genç Kart ile İndirimli Kültür Sanat Aktiviteleri	Kültür Yolu
Kültür Merkezleri	Anadolu Kültür Projeleri	Kent Müzesi
Festivaller Şehri Olacak	Fotoğrafçılık Kursları	Bilim Müzesi
Yeşil Çam Müzesi	Tiyatro Sahne Sayısı İki Katına Çıkacak	Heykeller
Gösteri Alanları	Tiyatrolar Mahallelere Taşınacak	
Şehir Tiyatroları	Kültür Sanatın Merkezi Olacak	
Konser Alanları	Uluslararası Festivaller Davet Edilecek	

Tablo 2'de paylaşıldığı gibi adaylar tiyatro olanaklarından, müzelere, festivallere ve fotoğrafçılık eğitimlerine kadar birçok alanda kültür ve sanat aktivite vaatlerinde bulunmuştur. Bu vaatlerden tiyatro ve müzeler çeşitlilik bakımından en çok vurgulanan ve tekrarlanan projeler olmuştur. Açık alan rekreasyonu kapsamında açıklanan proje sayısı ise kültür ve sanat rekreasyonu projelerinin ardından ikinci sırada gelmektedir. Bu projeler ise **Tablo 3**'te paylaşılmıştır.

Tablo 3: Açık Alan Rekreasyonu Projeleri

Açık Alan Rekreasyonu Projeleri		
Yürüyüş Yolları	Her İlçeye Balon Park	Konser Alanı
Çocuk Oyun Alanı	Deniz Kıyıları Yüzülecek Hale Gelecek	Gösteri Alanı
Park ve Yeşil Alanlar	13 Millet Bahçesi (13 Milyon Metre Kare)	Yeşil Alanlar

At Binme Parkurları	Karavan ve Kamp Alanları	Bisiklet Yolları
Etkinlik Alanları	Çocuk Köyü Meydanı	Etkinlik Treni
Koşu Parkurları	Cep Parklar (Atıl küçük alanlar dönüşecek)	15 Yaşam Vadisi
Millet Bahçeleri	Mesleki Deneyim Parkı	Ağaç Dikilecek
Park Düzenleme	Dereler Parka Dönüşecek (20 Milyon M2 Park)	
Bitki Sergi Alanı	Trafik Eğitim Parkı	

Park ve yeşil alan vurgusu sadece açık alan rekreasyonu projeleri bazında değil diğer projeler bazında da en çok tekrar eden vaat olarak öne çıkmıştır. Adayların görsel paylaşımında da bu projelerin öne çıktığı gözlemlenmiştir. Devasa alanlar "Millet Bahçesi" veya "Yaşam Vadisi" projeleri adı altında seçmene anlatılmaya çalışılmıştır.

Proje sayısı bazında üçüncü sırada gelen "Eğitim Rekreasyonu Projeleri" dört belediye başkan adayının vaatleri arasındadır. Bu projeler de çeşitlilik arz etmektedir. Projeler **Tablo 4**'te paylaşılmıştır.

Tablo 4: Eğitim Rekreasyonu Projeleri

Eğitim Temelli Rekreasyon Projeleri		
Dil Eğitimleri	İngilizce Destek Kulüpleri	Kent Enstitüleri
Etüt Merkezleri	Trafik Eğitim Alanları	Tiyatro Eğitimi
Bilim Merkezleri	Meslek Deneyimleme Parkları	Gelişim Kursu
Teknoloji Merkezleri	Çocuk Eğitim Merkezleri	Ebru Kursları
Matematik Eğitimleri	24 Saat Açık Kütüphaneler	Boyama Kursları
Deneysel Bilim	Kapıcılara Teknik Eğitimler	El Beceri Kursları
Felsefe Klüpleri	Yaşam Boyu Eğitim Merkezleri	Yemek Kursları
Kodlama Eğitimleri	Küresel Kent Akademileri	
Mesleki Eğitimler	Rehber Eğitimleri	
Eğlenerek Öğrenme	Engelsiz Şehir Algısı Eğitimleri	

İlgili tabloda da görülebileceği gibi eğitim temelli rekreasyon faaliyetleri farklı gruplardan insanlara hitap edecek şekilde projelerle adayların vaatleri arasında yer almıştır. Çocuklar, gençler, engelli gruplar ve meslek temelli eğitim çeşitliliğine yönelik projeler açıklanmıştır. "Eğitim Rekreasyonu"nun ardından 33 farklı proje çeşidi ile "Turizm Rekreasyonu Projeleri" adaylar tarafından vaatlerde bulunulan bir diğer boş zaman aktivite çeşidi olmuştur. Bu proje çeşitliliği **Tablo 5**'te paylaşılmıştır.

Tablo 5: Turizm Rekreasyonu Projeleri

Turizm Rekreasyonu Projeleri

Turizm Kenti	Uluslararası Müzik Festivalleri	Kent Müzesi
İnanç Turizmi	Uluslararası Gençlik Festivalleri	Eğitim Turizmi
Doğa Turizmi	Hanların Restorasyonu	Kongre Turizmi
Kaynak Turizmi	Limanlar Revize Edilecek	Tarih Turizmi
Heykeller	Tarihi Mekanlar Onarılacak	Karavan Alanları
Turizm Yatırımları	Tarihi Mekanlar Tanıtılacak	Kültür Yolu
Tematik Tur Rotaları	Arkeoloji Medeniyetler Müzesi	Kamp Alanları
Uluslararası Festivaller		

Festivaller ve temalı turizm seçenekleri ise yerel yönetim adaylarının rekreatif projeleri arasında ön plana çıkmaktadır. Özellikle kaynak, inanç ve doğa turizmi yerel yönetim adaylarının turizmi şekillendirme için yereldeki arayışları için çarpıcı birer örnektir. Spor temelli rekreatif aktivite çeşitliliğinde de aynı farklılaşmayı görmek mümkündür. Sportif Rekreasyon projelerini **Tablo 6**'da görebilirsiniz.

Tablo 6: Sportif Rekreasyonu Projeleri

Sportif Rekreasyonu Projeleri		
Yürüyüş Yolları	Bisiklet Yolu	Spor Teşviki
Amatör Desteklenecek	Koşu Yolları	Spor Kenti
Yürüne Bilir Bir Şehir	Haydi Gençler Spora Projesi	At Binme
Spor Alanları Artacak	Gençler Spor Salonlarını Ücretsiz Kullanacak	Yaya Aksları
Spor Şehri Olacak	Genç Kart ile İndirimli Spor	Spor Destekleri
E-Spor Sahiplenilecek	Yeni Spor Tesisleri İnşaa Edilecek	
Konforlu ve Güvenilir Yaya Şeritleri	Cep Aplikasyonları ile Spor Yapanlar Takip Edilip Teşvik Edilecek	

Spor temelli rekreatif projelerde toplumun boş zamanını değerlendirme amaçlı sportif aktivitelere yönlendirecek proje alternatifleri göze çarpmaktadır. Ön plana "genç" olarak ifade edilen kesim çıkmaktadır. Bu projelerden "Cep aplikasyonu ile spor yapanların takibi ve teşviki" projesi, telefonlara yüklenebilecek bir aplikasyon vasıtası ile yürüyen bireylerin adım sayısı tespit edilecek ve kat ettikleri mesafe ile orantılı toplu ulaşım araç kartlarına ücret ödenecek şeklinde anlatılmıştır. E-spor'un da destekleneceğinin vaadinin verildiği projelerde boş zamanında yürüyüşe teşvik edilen toplum sportif aktivite olanağı ile karşılaşacağı alan sayısının artacağı vaadi ile de seçim döneminde buluşmuştur. Farklı vaatlerin verildiği bir diğer rekreasyon türü ise "Terepatik Rekreasyon" dur. Toplumun her kesminin rehabilite sürecine destek olunan bu rekreatif aktiviteler bütünü başkan adaylarının da projeleri içerisinde yer almıştır. Bu tür ile ilgili sunulan projelere **Tablo 7**'den ulaşabilirsiniz.

Tablo 7: Terapatik Rekreasyonu Projeleri

Terapatik Rekreasyon Projeleri

Yürüyüş Yollar	Rehabilitasyon Merkezi	Engelsiz Parklar
Sağlık Kenti	Engelli Rehabilitasyonu	Engelsiz Kaldırım
Yaşlı Dostu Şehir	Yaşlı Rehabilitasyonu	
Aktif Yaşlanma Programları	Engellilerin Becerilerini Geliştirecek Konuşma ve Uğraşı Atölyeleri	

Toplumun tamamına yönelik alanların vaadinin yanı sıra rehabilitasyon sürecinde ayrıcalıklı gruplar olan engelli ve yaşlı bireyler sunulan projelerde ön plana çıkmıştır. Engelli bireylerin sosyal hayata uyumunu kolaylaştırmak adına parklar ve kaldırımlar gibi şehir planı üzerine projelerin yanı sıra beceri gelişimini kolaylaştıracak "Konuşma ve Uğraşı Atölyesi" gibi projelerde sunulmuştur.

Bazı projeler adaylar tarafından farklı bölgeler için tekrarlanılmış veya farklı adaylar tarafından aynı veya farklı bir şehir için tekrar lanse edilmiştir. Bu projelerin bazıları için tanıtım amaçlı geliştirilen sloganlar olmuştur. Bunlardan bazıları şöyledir, "Şehrimiz Kültür Sanata Doyacak", "Kadınlarımız El Emeği Göz Nurları ile Ev Bütçesine Katkı Sağlayacak", "Üçgen Vücutlu Gençlere Müjde", "Kankalarım", "Yaşlı Dostu Bir Şehir", "Engelsiz Bir Şehir" ve "Bisiklet Ulaşımımız İçin Çözümümüz Var" gibi.

Adaylar tarafından sunulan projelerin bazıları farklı türden rekreasyon alanlarının altına girebilmektedir. Örneğin, müzeler turist çeken alanlar olabilmesi münasebetiyle "turizm rekreasyonu" çatısı altında değerlendirilebilirken, kültürel veya sanatsal gelişim sürecine katkı sağlayabilmeleri nedeni ile "kültür ve sanat rekreasyonu" çatısı altına da girebilmektedir. İki türde boş zamanı değerlendirme çerçevesinde uygulanabilecek rekreatif aktiviteler başlığı altında yer bulmaktadır.

Projelerde engelli vatandaşlar, çocuklar, gençler ve yaşlılar adı geçirilerek vaatte bulunulan gruplar olarak ön plana çıkmışlardır. Bunlardan engelli gruplar için 5, gençler için 4, çocuk ve yaşlı gruplar için 3 er ayrı temada proje vaadinde bulunulmuştur.

Sonuç

Toplumun boş zamanını değerlendirmeye yönelik farklı rekreasyon türlerinde bir çok proje açıklanmıştır. Bu projelerin hayata geçirilmesi ile toplumun boş zamanını değerlendirmesi gerçekleşebilir.

Terapatik rekreasyon kapsamında paylaşılan projeler dezavantajlı grupların yaşama uyumunu kolaylaştırabilecek vaatlerdir. Dezavantajlı gruplar dışında kalan vatandaşlarında sosyal yaşam içerisinde yeşil alanlarda stres atarak veya at binme benzeri aktivitelere dahil olarak stres atabilecekleri alanlardır.

Turizm rekreasyonu kapsamında açıklanan projeler ilgili şehirlerde yaşayan insanlar için kültürel ve rehabilite sürecine katkı sağlayacak vaatler olmasının yanı sıra şehre turist çekecek ekonomik katma değer olarak geri dönebilecektir. Turizm temelli projeler sosyalleşme ve toplumun kaynaşmasında olumlu katkılar sunabilecektir.

Açık alan rekreasyonu kapsamında en göze çarpanı yeşil alan ve park projeleridir. Bunların yanı sıra açık alanlarda yapılan bütün rekreatif aktiviteler bu çatı altına girebilir. Bu aktivite çeşitliliğine yönelik projelerin toplumsal rehabilitasyon sürecine de katkıları vardır.

Eğitim rekreasyonu faaliyetleri bireyin boş zamanında bir konuda eğitime bir diğer değişle kendini geliştirmeye yönelik bir aktivite yapması olarak ele alınır. Bu temelde yerel yönetim adaylarının toplumsal birikim ve kültürel yapının gelişimi açısından eğitim temelli rekreatif faaliyet vaatlerinin topluma olası kazanımları olabilecektir. Açıklanan tiyatro, ebru, dil eğitimi vb. vaatler bu kültürel yapıya katkı sağlayarak entelektüel bir toplum yapısının oluşmasına olumlu ivmeler kazandırabilir.

Sportif ve kültür ve sanat rekreasyonu faaliyetleri ise en çok vaatte bulunulan alanlar arasındadır. Toplumun entelektüel yapısına katkısı olabilecek bu faaliyetler zinde bir toplum oluşumunda olumlu kazanımlar sunabilecektir.

Araştırmacı grubunun, bu araştırmanın yerel yönetim, boş zaman ve rekreasyon ilişkisini irdelemek için önemli olduğu düşüncesi ile bundan sonraki araştırmalar için araştırma önerileri vardır. Bunlar,

Araştırmaya konu olan ve seçilen başkanların hayata geçirecekleri boş zaman temelli projeler araştırılabilir.

Bu projelerin topluma katkısı ve kazanımları üzerinde çalışmalar yapılabilir.

Benzer araştırma yerel yönetim yöneticileri ile iletişime geçilerek nitel bir yapıda tasarlanabilir.

Kaynaklar

Badenhorst, C. M. (1994). Mines, missionaries and the municipality: Organised African sport and recreation in Johannesburg, c1920-1950.

Bayram, A. (2017). Rekreasyonel yerel parkların sahip olması gereken özelliklerin uzman görüşlerine göre belirlenmesi: Eskişehir ili örneği, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Conn, J. M., Annest, J. L., & Gilchrist, J. (2003). Sports and recreation related injury episodes in the US population, 1997–99. Injury prevention, 9(2), 117-123.

Çelik, A. (2013). Yerel Özerklik Açısından 5393 Sayılı Belediye Kanunu'nun Genel Bir Değerlendirilmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 18(1), 17-28.

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse education today, 24(2), 105-112.

Hptt 1. https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2005/07/20050713-6.htm Erişim Tarihi: 23.10.2019.

Hptt 2. https://www.ibb.istanbul/Uploads/2019/4/IBB-FAALIYET-RAPORU-2018-new.pdf Erişim Tarihi: 23.10.2019

Hptt 3. https://www.ankara.bel.tr/files/4615/5842/4943/2018faaliyet_raporu.pdf Erişim Tarihi: 23.10.2019

Hptt 4. https://www.izmir.bel.tr/YuklenenDosyalar/ Dokumanlar/43_03052019_022539_ 2018-yili-faaliyet-raporu.pdf Erişim Tarihi: 23.10.2019

Lauri, S. Kynga s H.(2005) Developing Nursing Theories. Werner Soderstrom, Dark Oy, Vantaa, 213-218.

Morgan, D. L. (1993). Qualitative content analysis: a guide to paths not taken. Qualitative health research, 3(1), 112-121.

Nawa, L. L. (2012). Municipal cultural policy and development in South Africa: A study of the City of Tshwane Metropolitan Municipality (Doctoral dissertation, University of South Africa).

Reed, M. G. ve Gill, A. M. (1997). Tourism, recreational, and amenity values in land allocation: an analysis of institutional arrangements in the postproductivist era. Environment and Planning A, 29(11), 2019-2040.

Seggie, F. N. ve Bayyurt, Y. (2015). Nitel Araştırma Yöntem. Teknik, Analiz ve Yaklaşımları, Anı Yayıncılık, Ankara.

Wolch, J. ve Zhang, J. (2004). Beach recreation, cultural diversity and attitudes toward nature. Journal of Leisure Research, 36(3), 414-443.

Wu, B. H., Wu, J. ve Dang, N. (2007). LOCAL RESIDENTS'RECREATION PREFERENCE AROUND URBAN AREA IN A TOURISM CITY——A Case Study in Hang Zhou Municipality [J]. Human Geography, 2.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri.(10. Baskı) Ankara: Seçkin Kitabevi. Seçkin Yayıncılık.

Yüksel, F., Çevik, O. ve Ardıç, K. (2008). Belediye başkanları gözüyle yerel yönetim sorunları. Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, (1), 1-26

SB829

İSLAM DİNİNİN BOŞ ZAMAN AKTİVİTE EĞİLİMİNE ETKİSİ

[2]Nurullah Emir Ekinci, [1]Alican Bayram, [3]Süleyman Munusturlar

[1]Anadolu Üniversitesi, Eskişehir
[2]Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay
[3]Eskisehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir

Email : *ekinciemir@gmail.com, alicanbayram@anadolu.edu.tr, suleymanmunusturlar@eskisehir.edu.tr*

Giriş Boş zaman aktiviteleri toplumlara ve kültürlere göre farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılığa birçok somut ve soyut kavram neden olmaktadır. Dini inanış, bu nedenlerden biri olarak öngörülmüştür. Amaç Araştırmada, İslam dininin boş zaman aktivite tercihleri üzerine olası etkileri ortaya çıkartılmaya çalışılmıştır. Yöntem Araştırma, nitel araştırma yaklaşımlarından durum çalışması deseni ile ele alınmıştır. Katılımcı grubu 12 haftalık rekreatif aktivite programına katılan, Müslüman olduğunu ifade edip İslamın 5 şartını kabul eden 50 yaş üzeri 9 erkek ve 7 bayandan oluşmaktadır. 5 vakit namaz kılanlar dindar inanan, kılmayanlar ise kültürel inanan olarak değerlendirilmiştir. Odak grup görüşmeleri; 1'i pilot toplamda 3 görüşme gerçekleşmiş ve 12 fiziksel ve 12 sosyal gözlem gerçekleştirilmiştir. Bulgular "Kültürel" ve "dindar" alt başlıkları altında, dinsel ve genel boş zaman aktivite grupları oluşturulmuştur. Kültürel-genel boş zaman katılımcıları; yürüyüş, bisiklet, Türk sanat ve halk müziği kadın günleri, sinema, konser, tavla, kadın erkek karışık havuz, dikiş-nakış kursları gibi aktivitelere katılım gösterirken; dindar-genel boş zaman katılımcıları ise dini oteller, ilahiler, kadın erkek ayrı havuzlar, karşı cinsle temasın az olduğu sportif ve sanatsal faaliyetler, dine uygun kıyafet giyilebilecek etkinlikler gibi aktivitelere katılımı tercih etmektedirler. Kültürel-dinsel; mevlitler, Kuran dinleme, Kadir ve Cuma gecelerinde ibadet gibi aktivitelere katılım sağlamaktadırlar. Dindar katılımcılar, dini kitaplar, WhatsApp cüz grupları, Kuran okuma, mevlit okuma, hayır için yaşlı ve çocuk bakımı, günlük hayatta (bulaşık yıkarken, yürürken, elişi yaparken) zikir çekme, Kuranı daha iyi anlamak için Arapça kurslarına gitme vb. aktivitelere katılım sağlamaktadırlar. Sonuç Araştırma neticesinde dini tercihlerin etkileri gözlemlenmiştir. Dindar olanların boş zaman aktivitesi tercihinde dini öğretilerin daha ön planda olduğu buna karşın kültürel inananlarda bu durumun daha esnek olduğu araştırma neticesinde ortaya konulmuştur. Etkinliğin ilk haftalarında, katılımcıların kendi görüşleri çerçevesinde uygun olmadığı için yapmadıklarını ifade ettikleri el ele tutuşma gibi karşı cins ile temas içeren hareketleri 12. haftalık süreç içerisinde yaptıkları tespit edilmiştir.

The Impact of Islamic Religion on Leisure Activity Tendency

Introduction It is known that leisure activities can vary according to societies and cultures. Many concrete and abstract concepts lead to this difference. Religious belief is foreseen as one of these reasons. Aim (Purpose) In this study, the possible effects of the Islamic religion on leisure activity preferences were tried to be determined. Method The research has been handled with a case study design, one of the qualitative research approaches. Participant group consisted of 9 men and 7 women over 50 years who participated in the 12-week recreational activity program, stated that they are Muslim and accepted the 5 conditions of Islam. Those who perform praying 5 times are considered religionist, and those who do not do so are considered cultural believers. Focus group interviews; A total of 3 interviews were conducted in 1 pilot and 12 physical and 12 social observations were performed. Findings Religious and General Leisure Activity groups were formed under the headings of "Cultural" and "Religionist." Cultural-General Leisure Participants; walking, cycling, Turkish art and folk music women's days, cinema, concerts, backgammon, a mixed pool of men and women, sewing-embroidery courses. Cultural-general leisure participants prefer to attend the activities of walking, cycling, Turkish art and folk music women's days, cinema, concerts, backgammon, mixed pool of men and women, sewing-embroidery courses; whereas, religionist-general leisure participants prefer to join the activities about religious hotels, hymns, separate pools for men and women, sports and artistic activities with little contact with the opposite sex, activities that can be worn according to religion and so on. The cultural-religionist group participates in activities such as Islamic memorial service, Quran listening, worship on holy nights (Kadr and Friday). Religionist participants participate in activities such as religious books, whatsapp juz groups, Quran reading, Mevlite reading, elder and childcare for charity,

chanting in daily life, attending Arabic courses to understand the Quran better. Result Result from the research, the effects of religious preferences were observed. It has been shown that religious doctrines are more prominent in the choice of leisure activities of religious people, but this situation is more flexible in cultural conservatives.

SB845

OSB OLAN BİREYLERİN BAKIM VERENLERİNİN YAŞAM KALİTESİ VE BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIMLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

[1]Özlem DEMİRTAŞ, [1]Eren ŞAHİN, [1]Fatih ATLI

[1]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ÇORUM

Email : *ozlemedair@gmail.com, erenihas@gmail.com,*

Bu çalışmanın amacı: Otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocuklar ve ebeveynlerinin yaşam kalitelerini ve rekreatif etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesidir. Gereç ve Yöntem: Çalışmada 5 OSB'li bireyin toplam 10 bakım vereni değerlendirmeye alınmıştır. Çalışma ile ilgili veriler katılımcıların evlerinde gerçekleştirilen yüz yüze görüşme soruları ile toplanmış olup, bakım verenlerin objektif görüşlerinin alınabilmesi için kişiler ayrı ayrı görüşmeye alınmıştır. Bu doğrultuda ebeveyn görüşlerinin ilgili literatürde ortaya çıkarılan bulgularla hangi yönlerden paralellik gösterdiği ya da hangi noktalarda literatürden farklılaştığını ortaya koyabilmek için verilen cevaplar araştırmacılar tarafından farklı temalara ayrılmıştır. Görüşmelere göre bu temalar ile OSB olan çocukların ebeveynlerinin yaşamlarında otizm deneyiminin nasıl bir rol oynadığı, bu alandaki literatürle birlikte değerlendirilmektedir. Araştırma sonucu: OSB olan bir çocuğa sahip ebeveynlerin yaşamlarından keyif alıp almadıkları, kendilerine zaman ayırıp ayırmadıkları, otizmli bir bireye sahip olmanın yaşam kalitelerini etkileyip etkilemediklerini değerlendirilmiş olup, OSB düzeyi yüksek olan ailelerde yaşam kalitesinin ve rekreatif etkinliklere katılımın düşük olduğu görülmüştür.

Investigation of Factors Affecting Quality of Life and Participation in Recreation Activities of Caregivers with ASD Individuals

The aim of this study autism spectrum disorders (ASD) in children and their parents to determine the factors that affect the quality of life and participation in recreation activities. A total of 10 caregivers of 5 individuals with ASD were included in the study. Related data were collected by face to face interview questions that are performed in the homes of participants. In order to obtain objective opinions of caregivers, individuals were interviewed separately. In this respect, in order to reveal the ways in which parental views are parallel to the findings in the relevant literature or at which points differentiate from the literature, the answers are divided into different themes by the researchers. According to the interviews, these themes and the role of autism experience in the lives of parents of children with ASD are evaluated together with the literature in this field. As a result of the research; It was evaluated whether the parents who have a child with ASD enjoy their lives, whether they take time for themselves or not and whether an individual with autism affects their quality of life. The quality of life and participation in recreational activities were low in families with high ASD levels

SB849

EĞİTSEL EL BROŞÜRLERİNİN BOŞ ZAMAN EĞİTİMİNDE BİLGİ VE FARKINDALIK DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]ALİYE ÇOBAN, [2]ALİYE ÇOBAN, [1]SÜLEYMAN MUNUSTURLAR

[1]ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
[2]ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ, ESKİŞEHİR

Email : *aliyecoban@anadolu.edu.tr, aliyecoban@anadolu.edu.tr, suleyman.munusturlar@gmail.com*

EĞİTSEL EL BROŞÜRLERİNİN BOŞ ZAMAN EĞİTİMİNDE BİLGİ VE FARKINDALIK DÜZEYİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ Giriş Boş zaman eğitiminde farkındalık ve bilgi artışı temel oluşturma niteliğinde bir öneme sahiptir (Sivan, 2007). Bu araştırmanın temel amacı el broşürlerinin eğitsel bir araç olarak, bireylerin boş zaman bilgi ve farkındalık düzeylerini arttırmadaki etkisini incelemektir. Yöntem Bu çalışmada tam deneysel araştırma modellerinden, kontrol gruplu ön test - son test deseninde planlanmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi ile seçilmiş, yaşları 18-60 arasında değişen 60 kişi (deney I grubu: 30 kişi, deney II grubu: 30 kişi) bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada keşfedici sıralı desen izlenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda uzmanlarla yapılan odak grup görüşmesini takiben araştırmacılar tarafından oluşturulmuş "boş zaman farkındalık ve bilgi testi (BFBT)" bu araştırmada ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Normal dağılım ve homojenlik koşullarının sağlanamadığı görülen deney ve kontrol gruplarının ön-son test BZE ölçümleri arasındaki farkı araştırmak amacıyla, parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U Testinden, deney ve kontrol gruplarının kendi içlerindeki ön-son test erişileri arasındaki farkı incelemek amacıyla ise Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testinden yararlanılmıştır. Bulgular Yapılan istatistiksel analizler sonucunda araştırmaya başlandığında deney ve kontrol grubunun BFBT puanlarında anlamlı fark bulunmazken, 6 haftalık uygulama sonrasında deney ve kontrol grubunun BFBT son test puanlarında deney grubu lehinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Konrol grubunun ön-son test puanlarında deneysel periyot sonrasında anlamlı fark görülmezken, deney grubunun ön-son test puanlarında son test lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Sonuç Sonuç olarak boş zaman eğitiminde farkındalık ve bilgi düzeyinde gelişime yönelik yapılacak uygulamalarda eğitimsel el broşürünün bir eğitim aracı ve yöntemi olarak kullanılabileceği düşünülmektedir. Seçilmiş Kaynaklar Sivan, A., (2007). Educating for leisure. In E. Cohen-Gewerc & R. A. Stebbins (Eds.), The pivotal role of leisure education: Finding personal fulfillment in this Century (pp.51-62). Pennsylvania: Venture Publishing.

Examination of the Effects of Educational Leaflets on Awareness and Knowledge in Leisure Education

Examination of the Effects of Educational Leaflets on Awareness and Knowledge in Leisure Education Introduction Increasing awareness and knowledge in leisure education has a basis importance. The main purpose of this research is to examine the effect of leaflet as an educational tool in increasing the level of leisure knowledge and awareness of individuals. Method In this study, experimental research methodology has been used in the framework of pretest - posttest design with control group. In total, 60 students (Experiment :30, control:30) between the age of 18-60 were selected through a purpose sampling method. Exploratory sequential pattern was observed in the study. Following the focus group meeting with experts for the purpose of the research, "leisure awareness and knowledge test B (BFBT), which was established by the researchers, was used as a measurement tool in this research. In order to investigate the difference between pre-post test BZE measurements of experimental and control groups where normal distribution and homogeneity conditions cannot be achieved, Mann Whitney U Test, one of the nonparametric tests, and Wilcoxon Paired Two Samples to examine the difference between pre-post test access within the experimental and control groups. Test was used. Findings As a result of statistical analysis, it was found that there was no significant difference in BFBT scores of experimental and control groups, but after 6 weeks of application, there was a significant difference in BFBT posttest scores of experimental and control groups in favor of experimental group. There was no significant difference in the pre-post test scores of the control group after the experimental period, but there was a significant

difference in the pre-post test scores of the experimental group in favor of the post-test. Conclusion As a conclusion, it is thought that the educational handbook can be used as an educational tool and method in applications to be made in the development of awareness and knowledge level in leisure education. References Sivan, A., (2007). Educating for leisure. In E. Cohen-Gewerc & R. A. Stebbins (Eds.), The pivotal role of leisure education: Finding personal fulfillment in this Century (pp.51-62). Pennsylvania: Venture Publishing

SB864

İLKOKUL VE ORTAOKUL ÖĞRETİM PROGRAMLARININ YETERLİĞİNİN BOŞ ZAMAN EĞİTİMİ AÇISINDAN İNCELENMESİ: KAZANIMLARA ELEŞTİREL BİR BAKIŞ

***[1]Süleyman Munusturlar*, [1]Günnur Hastürk, [2]Sema Emen**

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir.
[2]Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir

Giriş Okulların meslek edindirmenin yanı sıra insanı yaşama hazırlama misyonunun olmasına bağlı olarak okullar boş zamanın doğru kullanımının öğretildiği ve boş zaman becerilerinin kazandırıldığı yegane ortamlardır (Sivan, 2007). Bu araştırmanın temel amacı örgün eğitim sisteminin hedeflerine işaret eden zorunlu ve seçmeli ders kazanımlarını boş zaman eğitimi (BZE) açısından incelemektir. Yöntem Bu araştırmada nitel araştırma metodolojisi izlenerek yapılandırılmış belirtke tablosu formu aracılığıyla içerik analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Yapılandırılmış içerik analizi formu BZE literatürü temel alınarak hazırlanmıştır. 2017-2018 öğretim yılındaki ilkokul ve ortaokul programlarında yer alan 2160 zorunlu, 853 seçmeli olmak üzere toplamda 3013 kazanım tek tek 3 farklı kişi tarafından incelenerek kodlanmıştır. Kodlamalar arası güvenirlik yüzdesi (Milles ve Huberman, 1991) %91,1 olarak hesaplanmıştır. Bulgular Kodlamalar sonrasında elde edilen bulgularda, 2160 zorunlu ders kazanımının 326 (%15)' sının doğrudan, 456 (%21,1)'sının dolaylı boş zaman eğitimi kazanımı içerdiği, 853 seçmeli ders kazanımının 90 (%10,5)' sının doğrudan, 182 (%21,3)'sının dolaylı boş zaman eğitimi kazanımı içerdiği görülmüştür. Zorunlu dersler içerisinde kazanımlarının boş zaman eğitimi kazanımlarının en yüksek oranda elde edildiği derslerin Beden Eğitimi ve Spor (%4,72) ve Oyun ve Fiziki Etkinlikler (%3,42) derslerinin, seçmeli derslerde ise, Görsel Sanatlar (%4,8) ve Zeka Oyunları (%4,72) derslerinin olduğu görülmektedir. İlk ve ortaokul öğretim programları kazanımlarının zorunlu dersler içerisinde en çok boş zaman eğitiminin, boş zaman farkındalığı (%11,4) ve boş zaman becerileri (%8,9) boyutlarına yönelik, en az ise motivasyon (%0,4) ve zaman yönetimi (%0) boyutlarına yönelik oldukları görülmektedir. Sonuç Araştırma sonucu MEB' nın hazırlamış olduğu ilkokul ve ortaokul öğretim programları kazanımlarının boş zaman eğitimi açısından değerlendirildiğinde, yaklaşık dörtte birinin boş zaman eğitimine yönelik boyutlarda kazanım sağladığını göstermektedir. Ancak doğrudan kazanım sayısının %13'lerde kalması ve boş zaman eğitimi boyutlarına ilişkin kazanımların dengeli dağılmadığının görülmüş olmasından dolayı, bu araştırma sonucunun seçmeli ya da zorunlu statüsündeki bir boş zaman eğitimi dersinin ilkokul ve ortaokul öğretim programının içerisine yer alması gerektiği ihtiyacına işaret ettiği söylenebilir.

INVESTIGATION ON THE EFFICIENCY OF PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL CURRICULUMS: A CRITICAL OVERVIEW ON LEARNING OUTCOMES

Introduction It is unique environment in which schools are taught proper use of leisure and leisure skills are acquired, as well as the profession, mission to prepare person for life. The aim of this research is to examine achievements of compulsory and elective courses indicating objectives of formal education system in terms of leisure education. Method Qualitative research methodology was followed and content analysis technique used through structured statement form. The structured content analysis form was based on leisure literature. 2113 compulsory and 853 elective courses in primary and middle school programs in 2017-2018 academic year were reviewed and coded by 3 different individuals. Percentage of inter-coding reliability (Milles and Huberman, 1991) calculated as 91.1%. Findings In findings obtained after coding, it was found 2160 compulsory course acquisitions directly involved 326 (15%), 456 (21,1%) indirect leisure training, 90 (10.5%) of 853 elective course acquisitions were direct, 182 (21.3%) were found to include indirect leisure education. Physical Education and Sports (4.72%) and Games and Physical Activities (3.42%) courses in elective courses, Visual Arts (4.8%) and elective courses Intelligence Games (4.72%) seems to be lessons. It is found, primary and secondary school curriculum acquisitions have most leisure education, leisure awareness (11.4%) and leisure skills (8.9%), motivation (0.4%) and time management (0%) of population. Result and Discussion The study shows when the achievements of primary and secondary school curricula prepared by the ministry of education of the national education are evaluated in terms of leisure, approximately one fourth of the achievements are achieved in the dimension of leisure education. It can be said result of this research is leisure education course in elective or

mandatory status should be included in the primary and secondary education curriculum, as it has been observed number of direct earnings remains at 13% and gains related to leisure education dimensions are not balanced.

SB888

SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANCI

[1]Cemil Tuğrulhan ŞAM, [2]Eda BAKİ, [1]Kemalettin SEREN

[1]Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[2]Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü

Email : *tugrulsam@hotmail.com, tugrulsam@hotmail.com, tugrulsam@hotmail.com*

ÖZET Bu çalışmada çeşitli üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında akademisyen olarak görev yapan bireylerin yapmış oldukları sportif rekreasyonel aktivitelerinin sağlık üzerine ilişkin inançlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini çeşitli üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde görev yapan bireyler oluştururken; örneklem grubunu ise 100 birey oluşturmaktadır. Ertüzün ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği (SRAİSİÖ) 5 alt boyuttan ve 21 maddeden oluşan likert tip bir ölçek olup, iç tutarlılık katsayısı tüm maddeler için .88'dir. Elde edilen verilerin analizi için istatistik programından yararlanılmış ve frekans analizi, betimsel istatistik, t-testi ve anova testleri uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda sportif rekreasyonel etkinliklerin bireylerin günlük yaşantılarında önemli bir yere sahip olduğu ve katılımcıların sporun sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu inancına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Anahtar Kelimeler: Sağlık, Spor, Rekreasyon

HEALTH FAITH RELATED TO SPORTİVE RECREATIONAL ACTIVITIES

ABSTRACT In this study, it is aimed to determine the beliefs of the sportive recreational activities of the individuals who work as academicians in physical education and sports vocational schools of various universities on health. The population of the research consists of individuals working in Physical Education and Sports departments of various universities; The sample group consists of 100 individuals. The Health Belief Scale for Sport and Recreational Activities (SRAIS) developed by Ertüzün et al. (2013) is a Likert-type scale consisting of 5 sub- dimensions and 21 questions, and the internal consistency coefficient is .88 for all items. The statistical program was used for the analysis of the obtained data and frequency analysis, descriptive statistics, t-test and anova tests were applied. Statistical significance level was calculated as $p<0.05$. As a result of the analyzes, it was concluded that sport has an important place in the daily lives of the individuals and that the participants believe that sport has positive effects on health. Keywords: Health, Sport, Recreation

SB920

EMEKLİ BİREYLERİN BİR SERBEST ZAMAN ETKİNLİĞİ OLARAK FİZİKSEL AKTİVİTELERE DAİR GÖRÜŞLERİ: TÜRKİYE'NİN EN YAŞLI VE MUTLU İLİ SİNOP ÖRNEĞİ

[1]Nedim TEKİN, [2]Fatih Mehmet PARLAR, [1]Özge ERCAN

[1]Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2]Artvin Çoruh Üniversitesi Arhavi Meslek Yüksekokulu

***Email :** ntekin@sinop.edu.tr, fatihmehmetparlar@artvin.edu.tr, oercan@sinop.edu.tr)*

Özet Giriş: Serbest zaman, bireylerin içinde yer aldıkları sosyal yapıda hayatlarını devam ettirebilmek ve daha yüksek bir seviyeye çıkabilmek için zorunlu bir şekilde yaptıkları fiiller haricinde kendi arzusuna göre kullanmada özgür oldukları zaman olarak açıklanabilir. Toplum, serbest zamanlarında iş stresinden uzaklaşma, dinlenme ve yenilenme ihtiyacı duymakta ve bu ihtiyaçlarını karşılamak için çeşitli aktivitelere yönelme eğilimleri göstermektedir. Serbest zamanlarda yapılan bu aktiviteler genel olarak rekreasyonel aktiviteler olarak tanımlanabilir. Rekreasyon etkinlikleri farklı şekillerde olabilir. Örneğin serbest zamanlarda yapılan bir sportif etkinlik, resim, müzik, oyunlar ve sosyal aktiviteler olabilir. Amaç: Bu araştırmada, Türkiye'nin en mutlu ili olan Sinop'taki rekreasyonel amaçlı fiziksel aktivite etkinliklerin mevcut durumu ile bu alanda yaşanan sorunların, emekli bireylerin görüşleri doğrultusunda değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışmada veriler, nitel araştırma yöntemlerinden yüz yüze görüşme deseni ile elde edilmiş ve bu kapsamda Sinop İl merkezinde ikamet eden 8 emekli bireyin görüşlerine başvurulmuştur. Elde edilen veriler araştırmanın amacı doğrultusunda içerik analizi yöntemi ile deşifre edilmiştir. Bulgular: Araştırma sonucunda katılımcıların serbest zamanlarında fiziksel aktiviteler yapmaya karşı olumlu tutumları olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın şehirdeki tesis ve ulaşım sorununun rekreatif aktivitelere katılım konusunda engel teşkil ettiği anlaşılmıştır. Sonuç: Başta yerel yönetimler ve ilgili kurumların tesis ve ulaşım sorununu gidermesi serbest zaman aktivitelerine katılımı artıracak önemli bir etken olacaktır. Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, serbest zaman, yaşlı, emekli

Opinions of Retired People about Physical Activity as a Leisure Time Activity: Example of Turkey's Oldest and Happy City Sinop

Summary Introduction: Free time can be defined as the time when individuals are free to use according to their own wish, rather than the compulsory actions that they make in order to survive and rise to a higher level in the social structure in which they are involved. Society needs to get away from work stress, rest and renew in their free time and tends to engage in various activities in order to meet these needs. These leisure activities can be described as recreational activities in general. Recreation activities can take different forms. For example, these free time activities may be in the form of a sporting activity, painting, music, games or social activities. Aim: In this research, it has been aimed to assess the current situation of recreational physical activities in Sinop and the related challenges in this area in accordance with the opinions of the retired individuals in this the happiest province of Turkey. Method: The data were obtained through a face-to-face interview design from qualitative research methods and in this context, the opinions of 8 retired personnel living in Sinop have been used. The obtained data have been studied by content analysis method for the purpose of the research. Findings: It has been found that the participants have positive attitudes towards doing physical activities in their free time. However, it has been concluded that the deficiency of sport facilities and the lack of transportation in the city poses an obstacle for participation in recreational activities. Result: In particular, necessary steps of local governments and related institutions to solve the problem of sport facilities and city transportation will be an important factor to increase the participation in leisure activities in the city. Key Words: Physical Activity, Leisure Time, Elderly People, Retired People

SB79

KADIN VE ERKEK GÜREŞ SPORCULARININ POSTÜR ANALİZLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Tuğba Kocahan, [2]Bihter Akınoğlu, [1]İsmail Eroğlu, [1]Adnan Hasanoğlu

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Sporcu Eğitim Ve Sağlık Araştırma Merkezi (SESAM), Ankara
[2]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Email : *kocahantu@gmail.com, rgkardelen@yahoo.com, ismail.eroglu@sgm.gov.tr, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr*

ÖZET Amaç: Çalışmamızın amacı kadın ve erkek güreş sporcularının postür analizlerinin karşılaştırılmasıdır. Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 22 kadın ve 15 erkek olmak üzere toplam 37 serbest güreş sporcusu dahil edildi. Sporcuların postür analizleri DIERS formetik 4D postür sistemi ile yapıldı. DIERS formetik 4D analiz sistemi non-invaziv, tüm omurgayı 3 boyutlu görsel ve grafiksel olarak sunan, tekrar edilebilir, doğru ve nicel veri sağlayan (0,2 mm'den daha az hata payı) ve birçok postüral problem için kullanılabilen bir yöntemdir. Analizi yapmak için sporcudan Spina İliaca Posterior Süperiorları (SİPS) görünecek şekilde üst kısmını çıkarması istendi. Sporcu başı hafif öne eğik, eller gövde yanında serbest olacak şekilde pozisyonlanarak ölçüm kaydedildi. Bu analiz sonucunda sporculardan elde edilen omurga ve pelvise ait veriler kadın ve erkek sporcularda karşılaştırıldı. Bulgular: Kadın ve erkek sporcuların yaş, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve beden kütle indeksi değerleri arasında fark olmadığı belirlenirken ($p>0,05$); spor yılının erkek sporcular lehine daha fazla olduğu belirlendi ($p<0,05$). Kadın ve erkek sporcuların gövde uzunluğu, sagital imbalans, koronal imbalans, pelvik obliklik, pelvik torsiyon, kifoz açısı, maksimum ve minimum vertebral rotasyon açısı, apikal deviasyon değerleri arasında fark olmadığı belirlendi ($p>0,05$). İki SİPS arası mesafe ve lordoz açısı değerlerinin kadın sporcularda daha fazla olduğu belirlendi ($p<0,05$). Tartışma: Kadınlarda beklendiği üzere anatomik, fizyolojik ve hormonal farklılığa bağlı olarak pelvis yapısı farklıdır. Kadınlar erkeklere göre daha oval ve geniş bir pelvise sahiptir. Bu nedenle çalışmamızda iki SİPS arası mesafe ve lomber lordoz açısının daha fazla olması literatürde bu konuda yapılan çalışmalarla paralellik göstermektedir. Serbest güreş antrenmanı hem kadında hem de erkekte anatomik, fizyolojik ve hormonal farklılığa uyum göstererek benzer postural adaptasyonlar geliştirebilir.

COMPARISON OF THE POSTURAL ANALYSES OF FEMALE AND MALE WRESTLERS

ABSTRACT Introduction and Aim:The purpose of our study is to compare the postural analysis of female and male wrestlers. Methods:The study was conducted on total 37 Freestyle wrestlers; 22 female and 15 male. Their postural analyses were conducted by the DIERS formetic 4D postural system. DIERS formetic 4D analysis system is non-invasive, can graphically and visually show the entire spine in 3-D, repeatable, can generate accurate and quantitative data (less than 0.2 mm error rate), and can be used in many postural problems. In order to conduct the analysis, the athletes were asked to remove their clothes to expose their Spina Iliaca Posterior Suporior(SIPS). The measurement was taken with the athletes' heads slightly bent forward and hands relaxed on the sides of torso. The data related to the spine and pelvis obtained from the measurements at the of the analysis were compared between the female and male athletes. Results: The results of the study show that age, body weight, height and body mass index values were similar in both genders ($p>0.05$); however, male athletes had longer sports career ($p<0.05$). The torso length, sagittal imbalance, coronal imbalance, pelvic obliqueness, pelvic torsion, kyphotic angle, maximum and minimum vertebral rotation angle, and apical deviation values in both genders were also similar($p>0.05$). The distance between two SIPS and lordotic angle values were higher in female athletes($p<0.05$). Conclusion:The pelvic anatomy in females are different from males as expected due to the anatomical, physiological and hormonal differences. Women have more oval and larger pelvis as compared to men. Therefore, the distance between two SIPS and lomber lordotic (?) angle values in our study is in parallel to the ones in other similar studies. The Freestyle wrestling training can be improved by

postural adaptations taking into account the anatomical, physiological and hormonal differences between male and female athletes

SB150

ELİT KARATE SPORCULARININ POSTÜR DEĞERLENDİRMESİ: ERKEK VE KADIN SPORCULARIN KARŞILAŞTIRILMASI

[2]Bihter AKINOĞLU, [1]Aydın BALCI, [3]Tuğba KOCAHAN, [3]Adnan HASANOĞLU

[1]YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ YENİMAHALLE EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ, SPOR HEKİMLİĞİ, ANKARA
[2]YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON, ANKARA
[3]GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI, SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ, SAĞLIK İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI, ANKARA

Email : *rgkardelen@yahoo.com, aydinbalci1985@hotmail.com, tugba.kocahan@sgm.gov.tr, ahasanoglu@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Literatürdeki birçok çalışmada, normal popülasyondaki erkekler ve kadınlar arasındaki spinal postür farklılıklarını gösterilmiştir. Kadınların, erkeklere kıyasla daha fazla lomber lordoz ve torasik kifoz açısına sahip olduğu bildirilmektedir. Bu çalışmanın amacı, karate sporcularının postür analizlerini yapmak ve sporcularda cinsiyete göre duruş farklılıklarını tespit etmektir.

Yöntem: Çalışmaya milli takım kampında yer alan 50 elit (26 kadın, 24 erkek) karate sporcusu dahil edildi. Akut ya da kronik spor yaralanması olanlar, geçmiş bir sırt yaralanması öyküsü olanlar ya da skolyozu (fizik muayene ile) olanlar çalışma dışı bırakıldı. DIERS Formetric 4D System (Chicago, IL, 60611, ABD) ile postür analizleri yapıldı. İstatistiksel analiz için sagital imbalans (mm), koronal imbalans (mm), pelvik obliklik (mm), pelvik torsiyon açısı, torasik kifoz açısı ve lomber lordoz açısı ölçümleri kaydedildi. Gruplar arasındaki farkı karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi (parametrik) ve Mann-Whitney U testi (parametrik olmayan) kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edildi. İstatistiksel analiz, SPSS 20.0 sürümü (Statistical Package for Social Sciences Inc. Chicago, IL, ABD) kullanılarak yapıldı.

Bulgular: Deneklerin yaş, vücut kitle indeksi ve katılım süreleri arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Erkek ve kadın sporcular arasında boy ve kilo değerleri açısından anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Postür analizinde sagital imbalance, koronal imbalance, pelvik oblikite, pelvik torsiyon ve torasik kifozda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Lomber lordoz değerleri erkek ve kadınlarda anlamlı olarak farklı bulunmuştur ($p < 0,05$).

Sonuç: Bu çalışma, kadın ve erkeklerin lomber postürünün farklı olduğunu göstermektedir. Bu farklılıkların nedeni ileriki çalışmalarda araştırılmalı ve çalışmalar sonucunda elde edilen veriler gövdenin biyomekanik modellerinin geliştirilmesinde kullanılabilecektir. Anahtar Sözcükler: postür, cinsiyet, lomber lordoz

Evaluation of the posture of elite karate athletes: Comparison of male and female athletes

Introduction and Objective: Many studies in the literature have documented spinal posture differences between men and women in the normal population. It is reported that women were found to have a greater lumbar lordosis and thoracic kyphosis angle compared to men. The aim of this study was to perform the posture analysis of karate athletes and to determine postural differences according to gender in athletes.

Method: Fifty elite (26 females, 24 males) karate athletes that in the national team camp were included in the study. Those with an acute or chronic sports-related injury, a previous history of back injuries or scoliosis (with subjective physical examination) were excluded from the study. Posture analyses were performed with the DIERS Formetric 4D System (Chicago, IL, 60611, USA). Sagittal imbalance (mm), coronal imbalance (mm), pelvic obliquity (mm), pelvic torsion angle, thoracic kyphosis angle, and lumbar lordosis angle measurements were

recorded for statistical analysis. Independent samples t-test (parametric) and Mann-Whitney U test (non-parametric) were used to compare the difference between the groups. The level of significance was accepted as $p<0,05$. Statistical analysis was done using SPSS version 20.0 (Chicago, IL, USA).

Results: There were no significant difference between the age, body mass index and participation duration in sport of the subjects ($p>0,05$). A significant difference was found between male and female athletes in height and weight values ($p<0,05$). In posture analysis, there were no significant differences in sagittal imbalance, coronal imbalance, pelvic obliquity, pelvic torsion and thoracic kyphosis ($p>0,05$). Lumbar lordosis values were significantly different between male and females ($p<0,05$).

Conclusion: This study demonstrates that the lumbar shape of females and males are different. The reason for these differences should be investigated in further studies and obtained data may be used in the development of biomechanical models of the torso.

Keywords: posture, gender, lumbar lordosis

SB151

SİMETRİK VE ASİMETRİK SPOR YAPAN SPORCULARIN POSTÜR ANALİZLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]AYDIN BALCI

[1]YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ YENİMAHALLE EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ, SPOR HEKİMLİĞİ, ANKARA

Giriş ve Amaç: Okçuluk gibi bir asimetrik spor, kas kitlesinin dağılımında asimetriye ve dengesiz kas tonusuna yol açabilir. Bu uyumsuzluklar duruş bozukluklarına ve iskelet yapısında düzensizliklere neden olabilir. Bu çalışmanın amacı, simetrik ve asimetrik spor dallarındaki sporcuların postürlerini karşılaştırmaktır.

Yöntem: Çalışmaya milli takım kampında bulunan 25 elit okçuluk ve 20 elit kayaklı koşu sporcusu dahil edildi. Akut ya da kronik spor yaralanması olanlar, geçmiş bir sırt yaralanması öyküsü olanlar ya da skolyozu (fizik muayene ile) olanlar çalışma dışı bırakıldı. DIERS Formetric 4D System (Chicago, IL, 60611, ABD) ile postür analizleri yapıldı. İstatistiksel analiz için sagital imbalans (mm), koronal imbalans (mm), pelvik obliklik (mm), pelvik torsiyon açısı, torasik kifoz açısı ve lomber lordoz açısı ölçümleri kaydedildi. Gruplar arasındaki farkı karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi (parametrik) ve Mann-Whitney U testi (parametrik olmayan) kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi p <0,05 olarak kabul edildi. İstatistiksel analiz, SPSS 20.0 sürümü (Statistical Package for Social Sciences Inc. Chicago, IL, ABD) kullanılarak yapıldı.

Bulgular: Deneklerin yaş, boy ve vücut ağırlıkları açısından gruplar arasında anlamlı fark yoktu (p> 0,05). Postür analizinde sagital dengesizlik, koronal dengesizlik, pelvik eğiklik, pelvik torsiyon, torasik kifoz ve lomber lordozis açısından anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Sonuç: Grupların postür analizleri arasında bazı farklılıklar olsa da, istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Bu sonucun sebeplerinden biri, denek sayısındaki azlık olabilir ve çalışmanın kısıtlılığı olarak kabul edilebilir. Postür farklılıkların değerlendirilmesinde daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Sözcükler: postür, okçuluk, asimetrik spor

Comparison of posture analysis of athletes performing symmetrical and asymmetric sports

Comparison of posture analysis of athletes performing symmetrical and asymmetric sports

Introduction and Objective: An asymmetric sport like archery may lead to an asymmetric distribution of muscle mass and unbalanced muscle tonus. These disproportions may result in an improper body stature and irregularities in the skeletal structure. The aim of this study is to compare the posture of athletes in symmetric and asymmetric sports branches.

Method: Twenty-five elite archery athletes and 20 elite cross-country skiing that in the national team camp were included in the study. Those with an acute or chronic sports-related injury, a previous history of back injuries or scoliosis (with subjective physical examination) were excluded from the study. Posture analyses were performed with the DIERS Formetric 4D System (Chicago, IL, 60611, USA). Sagittal imbalance (mm), coronal imbalance (mm), pelvic obliquity (mm), pelvic torsion angle, thoracic kyphosis angle, and lumbar lordosis angle measurements were recorded for statistical analysis. Independent samples t-test (parametric) and Mann-Whitney U test (non-parametric) were used to compare the difference between the groups. The level of significance was accepted as p<0,05. Statistical analysis was done using SPSS version 20.0 (Statistical Package for Social Sciences Inc. Chicago, IL, USA).

Results: There was no significant difference between the groups in age, height and body weights of the subjects (p>0,05). In posture analysis, there were no significant differences in sagittal imbalance, coronal imbalance, pelvic obliquity, pelvic torsion, thoracic kyphosis and lumbar lordosis (p>0,05).

Conclusion: Although there are some differences between posture analysis of the groups, these differences are not statistically significant. One of the reasons for this result may be the low number of subjects and it can be accepted as a limitation of the study. Further investigations are needed in this issue.

Keywords: posture, archery, asymmetrical sports

SB182

ATICILIK SPORLARINDA HAREKET YAKALAMA SİSTEMİ TABANLI NİŞAN HATTI DEĞERLENDİRME SİSTEMİ GELİŞTİRİLMESİ

***[1]Vedat YILMAZ*, [1]Arif Mithat AMCA**

[1]Hacettepe Üniveristesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *vylmz@hotmail.com, amithat@hacettpe.edu.tr*

Olimpik havalı tabanca atışında, nişan hattı oluşturulduktan sonra tabanca hareketi ve hedef üzerindeki gezinmenin en aza indirilmesi başarıyı etkileyen en belirgin özelliklerden biridir. Hedefteki gezinmenin belirlenmesi için Scatt optoelektronik eğitim sistemi sıklıkla kullanılmaktadır. Fakat bu sistem, hedefteki anlık yatay ve dikey yer değiştirme verilerini istenilen zaman aralığında vermemektedir. Bu nedenle, hedefteki gezinmelerin nedenlerinin araştırılacağı ve hareket yakalama sistemleri, EMG ya da kuvvet platformu gibi başka sistemlerin eşzamanlı olarak birlikte kullanılacağı çalışmalar için kısıtlı veri sunmaktadır. Bu çalışmada, hedefteki gezinmenin takibine yönelik hareket analizi temelli bir ölçüm yöntemi geliştirilmesi ve bu yöntemin silah üzerine sabitlenen lazerin hedefteki izi ve Scatt sistemi ile karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya iki profesyonel atıcı katılmış ve 5 metre mesafeden, bu mesafe için ölçeklendirilmiş standart hedefe yapılan toplam 10 atış analiz edilmiştir. Tabanca üzerine Scatt sistemi, kızılötesi lazer ve yansıtıcı işaretleyiciler yerleştirilmiş ve atışlar sırasında eşzamanlıolarak bu sistemlerden veri toplanmıştır. Hedef üzerine düşen lazer izi bir kamera ile tabanca üzerindeki işaretleyiciler ise Vicon Hareket Yakalama Sistemi ile takip edilmiş ve elde edilen konum verilerinden hedef üzerindeki gezinmeler hesaplanmıştır. Farklı sistemlerden elde edilen hedefteki gezinme verilerinin karşılaştırılmasında tekrarlı ölçümlerde ANOVA kullanılmıştır. Scatt sistemi ve diğer iki sistemin hedefte gezinme verileri arasında anlamlı yüksek ilişkiler(>0.996) elde edilmiştir ($p<0.05$). Diğer yandan,lazer sisteminden hesaplanan toplam gezinme Scatt sistemine benzer ($p>0.05$), hareket analizi sisteminden hesaplanan toplam gezinme ise diğer iki sistemden anlamlı derecede düşüktür ($p<0.05$).Hareket analizi sisteminden hesaplanan toplam gezinme değeri kabul edilebilir sınırlar içerisinde olmasına rağmen diğer sistemlere göre elde edilen düşük değerlerin,tabancadaki ufak hareketlerin hassas tespiti için küçük boyutlu yansıtıcı işaretleyici kullanılarak ve hareket analizi sisteminde yapılacak düzenlemeler ile hassasiyeti artırılarak düzeltilebileceği düşünülmektedir. Bu gelişmelerin sağlanması sonrasında,biyomekanik analizlerde kullanılan diğer sistemler ile kolaylıkla eşzamanlı çalışabilen,hareket analizi tabanlı tabanca hareketi ve nişan hattı takip sisteminin atıcılık sporu ile ilgili yapılacak çalışmalarda kullanılabileceği düşünülmektedir.

Developing a MoCap based aiming point trajectory variable assessmentmethod in shooting sports

In Olympic air pistol shooting, after the aiming line is established, minimizing pistol movement and aiming point trajectory variable (APTV) is one of the most significant characteristics affecting success. Scatt training system is frequently used to determine APTV. However, this system doesn`t provide instantly horizontal and vertical APTV data within the desired time interval. Therefore, it provides limited data for the studies which will investigate the causes of APTV using other systems such as MoCap, EMG or force plate simultaneously. The aim of this study was to develop a measurement method based on motion analysis in order to follow the APTV and to compare other systems. Two professional shooters performed a total of 10 shots to a standard target scaled for 5 meters distance. Scatt, infrared laser and reflective markers were placed on the pistol and data were collected from these systems simultaneously during shooting. The laser traces on the target were captured by a camera and the markers on the pistol were tracked by Vicon MoCap System and the APTV were calculated. Repeated measure ANOVA was used to compare APTV data obtained from different systems. Significant high correlations (>0.996) were found between Scatt and APTV data of the other two systems ($p<0.05$). The Total APTV calculated from the laser system is similar to the Scatt ($p>0.05$), whereas data from the MoCap is significantly lower than others ($p<0.05$). Although the total APTV value calculated from the MoCap was within acceptable limits it is thought that the lower values can be corrected by using small reflective markers for precise detection of small movements in

the pistol and by increasing the sensitivity with the arrangements in the MoCap. After these developments, MoCap based APTV assessment system, which is easily synchronized with other systems,could be used in studies on shooting.

SB284

PARALEL BAR DİPS HAREKETİ SIRASINDA DİRSEK AÇISININ TRICEPS BRACHII VE PECTORALIS MAJOR KAS AKTİVİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]M. EMİN KAFKAS, [1]FAHRİ SAFA ÇINARLI, [1]NURKAN YILMAZ, [2]A. RUHİ SOYLU

[1]İnonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket Ve Antrenman Bilimi
[2]Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyofizik Bölümü

Email : *mkafkas1983@gmail.com, safa.cinarli@gmail.com , nurkan.yilmaz@inonu.edu.tr, a.ruhi.soylu@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Dips hareketinin, fonksiyonel, yaygın kullanıma sahip ve kolay ulaşılabilir kalistenik direnç egzersizlerinden bir tanesi olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın amacı; farklı dirsek açılarında paralel bar dips hareketi sırasında triceps brachii ve pectoralis majör kaslarının EMG aktivitesinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya 10 gönüllü (yaş:25.1±3.9 yıl) dâhil edildi. Pectoralis majör (PM), lateral triceps (LaT) ve long triceps (LoT) kasları eksantrik (descending), izometrik (static) ve konsantrik (ascending) olarak 3 fazda incelendi. Dirsek açı farklılığının belirlenmesinde 3-D hareket sistemi kullanıldı. Dirsek açıları "70-80º,80-90º,90-100º" olacak şekilde planlandı. Hareket sırasında hareket hızını standardize edebilmek için metronom kullanıldı (60-bpm).

Bulgular: Bulgular incelendiğinde 70-80º dirsek açısında eksantrik fazda LaT kasının lehine anlamlılık görüldü (%36.99, p<0.05). İzometrik fazda 70- 80º ve 80-90º dirsek açısında LaT kasının PM kasına göre anlamlı olarak büyük olduğu tespit edildi (p<0.05). İzometrik fazda 90-100° dirsek açısında sergilenen paralel bar dips hareketi sırasında LaT kasının sEMG kas aktivasyonu (%33.85) LoT kasına (%18.93) kıyasla daha yüksek görüldü (p=0.010). Konsantrik fazda LaT sEMG aktivasyonu (%55.7) 70-80° dirsek açısında PM (%38.23; p=0.006) ve LoT (%41.76; p=0.037) kaslarının aktivitesine göre daha yüksek bulundu (p<0.05). Konsantrik fazda 90-100° dirsek açısında sergilenen paralel dips hareketi sırasında LaT (%52.44) kasının sEMG kas aktivasyonunun, PM (%41.14; p=.013) ve LoT (%40.31; p=.033) kaslarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edildi (p<0.05).

Sonuç: Konsantrik fazda 90-100° dirsek açısında LoT aktivasyonunun düşük olması ve izometrik fazda PM kasının 70-80° dirsek açısında orta düzeyde olması gibi nicel verilerin egzersiz uzmanları ve katılımcıları tarafından kullanılabileceği düşünülmektedir. Direnç antrenmanları planlanırken hem göğüs hem de triceps kas grupları için paralel bar dips hareketinin tercih edilebileceği söylenebilir.

THE EFFECT OF ELBOW ANGLE ON TRICEPS BRACHII AND PECTORALIS MAJOR MUSCLE ACTIVITY DURING PARALLEL BAR DIPS MOVEMENT

Introduction and Aim: The dips exercise is thought to be one of the functional, widely used and easily accessible calisthenic resistance exercises. The aim of the research was investigated EMG activity of triceps brachii and pectoralis major muscles during parallel bar dips movement at different elbow angles.

Method: Ten volunteers (age:25.1±3.9 years) were included in the study. Pectoralis major (PM), lateral triceps (LaT) and long triceps (LoT) muscles were examined in 3 phases as descending, isometric and concentric (ascending). 3-D motion system was used to determine elbow angle difference. Elbow angles were planned to be "70-80º, 80-90º, 90-100º". The metronome was used (60-bpm) to standardize the movement speed during movement.

Results: When the findings were examined, there was a significant difference in favor of LaT muscle in the eccentric phase at the angle of 70-80º elbow (36.99%,$p<0.05$). In the isometric phase, LaT muscle was found to be significantly larger than PM muscle at 70-80º and 80-90º elbow angle ($p<0.05$). During parallel bar dips movement at 90-100° elbow angle in the isometric phase, sEMG muscle activation (33.85%) of LaT muscle was higher than LoT muscle (18.93%) ($p=0.010$). Activation of LaT sEMG in the concentric phase (55.7%) was higher than the activity of PM (38.23%;$p=0.006$) and LoT (41.76%;$p=0.037$) muscles at 70-80° elbow angle ($p<0.05$). sEMG muscle activation of LaT (52.44%) in the concentric phase was statistically higher than the activity of PM (41.14%;$p=.013$) and LoT (40.31%;$p=.033$) muscles at elbow angle of 90-100°($p<0.05$).

Conslusion: It is thought that quantitative data such as low activation of LoT at 90-100° elbow angle in concentric phase and moderate level of PM muscle at 70-80° elbow angle in isometric phase may be used by exercise experts and participants. It can be said that parallel bar dips movement may be preferred for both chest and triceps muscle groups when planning resistance training.

OA395

JUMP HEIGHT PREDICTION USING EMG CHARACTERISTICS IN SOCCER PLAYERS

[1]Emre Çomak, [2]Ozlem Gungor, [3]Emre Çomak

[1]Mehmet Akif Ersoy University Engineering Faculty, Burdur
[2]Pamukkale University Sports Sciences Faculty, Denizli
[3]Mehmet Akif Ersoy Engineering Faculty, Burdur

Email : *ecomak@mehmetakif.edu.tr*

Introduction and aim:Electromyography-assisted prediction models are commonly used to compute muscle forces, loads and performance parameters. Some models calculate muscle forces based on moment equilibrium and some other calculate performance parameters based on predictive mathematical models. Hence, the present study's aim was to compare regression models to estimate jump height values of soccer players through muscle activity. Methods:Twelve male young soccer players aged 17–18 years volunteered to participate in the experiment. Electromyographic (EMG) activity was recorded from right and left limbs' vastus lateralis and semitendinosus muscles during a standardized counter movement jump (CMJ) after 3 repeat maximum (RM) at 90% of one repeat maximum (1RM) at half squat position with 4 min recovery duration (RD4: 4 min). EMG data of CMJs were filtered, rectified, normalized and then processed for prediction. One of the most important prediction methods is regression analysis and one of the most fitted mathematical model is Least Squares Regression (LSR) therefore exponential, second degree, third degree, fourth degree polynomial LSR models were proposed for estimation. Findings and Conclusion:The experimental data from 12 soccer players revealed statistically significant relations between sets of input and output variables. The coefficient of determination values ranged from r=0.899 to r=0.998. The fourth degree polynomial LSR model gave the best correlation values among all LSR models. The study has shown that LSR model is a promising tool for estimation the relations between sets of biomechanical and EMG data

SB462

MOBİL TELEFON İVME SİNYALLERİNİ KULLANARAK FLEKSÖR DİGİTORUM SUPERFİCİALİS KAS YORGUNLUĞUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Abdullah Ruhi Soylu

[1]Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyofizik Anabilim Dalı. ANKARA

ABSTRACT

Muscle fatigue evaluation of musculus flexor digitorum superficialis muscle by using mobile phone acceleration signals

Eight subjects' surface electromyography (EMG) signals of musculus flexor digitorum superficialis (MFDS) and acceleration signals of hand simultaneously recorded during maximum voluntary contraction of MFDS (contraction time=8 s). Noraxon MiniDTS wireless EMG system for MFDS EMG and Samsung Galaxy Note 8 for acceleration signals recordings were used. Sampling frequencies of EMG and acceleration signals were 1500 Hz and 50 Hz, respectively. Median frequency (MF) of EMG signals and acceleration signals perpendicular to hand plane were used in analyses. After 20 Hz high-pass Butterworth filtering of raw EMG signals for movement artefact rejection, normalized MF of each EMG was calculated. Acceleration amplitudes also calculated from the last two second normalized acc signals' rms (root-mean-square) values. Statistics showed a negative correlation (Spearman-r= -0.72, $p<0.05$) between EMG MFs and acceleration amplitudes. The results of this preliminary study suggest that mobile phones can be used for fatigue detection for MFDS.

Keywords: accelerometer, acceleretation, electromyography, muscle fatigue

Mobil telefon ivme sinyallerini kullanarak fleksör digitorum superficialis kas yorgunluğunun değerlendirilmesi

ÖZET

Sekiz katılımcının fleksör digitorum superficialis kaslarına (MFDS) ait EMG sinyalleri ve el ivme sinyalleri a8 saniye boyunca kaydedildi. MFDS EMG sinyal kaydı için Noraxon MiniDTS wireless EMG sistemi, ivme sinyal kaydı içinse Samsung Galaxy Note 8 cep telefonu kullanıldı. EMG ve ivme sinyalleri için örnekleme frekansları sırasıyla 1500 Hz ve 50 Hz idi. Analizde EMG sinyallerinin medyan frekansları (MF) ve ivme sinyallerinin el düzlemine dik olan bileşenleri kullanıldı. İşlenmemiş EMG sinyallerine 20 Hz yüksek geçiren Butterworth filtre uygulandıktan sonra, normalize MF hesaplaması yapıldı. İvme sinyallerinin son iki saniyesinin ortalama değeri çıkarıldıktan sonra, normalize (yerçekimi ivmesi g'ye bölünerek) rms (root-mean-square) ivme değerleri analizde kullanıldı. İstatistik analiz EMG medyan frekansları ile ivme değerleri arasında negatif korelasyon gösterdi (Spearman-r= -0.72, $p<0.05$). Bu ön çalışmanın sonuçları MFDS kas yorgunluğunun değerlendirilmesinde cep telefonlarının kullanılabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: ivme ölçer, ivme, elektromyografi, kas yorulması

GİRİŞ

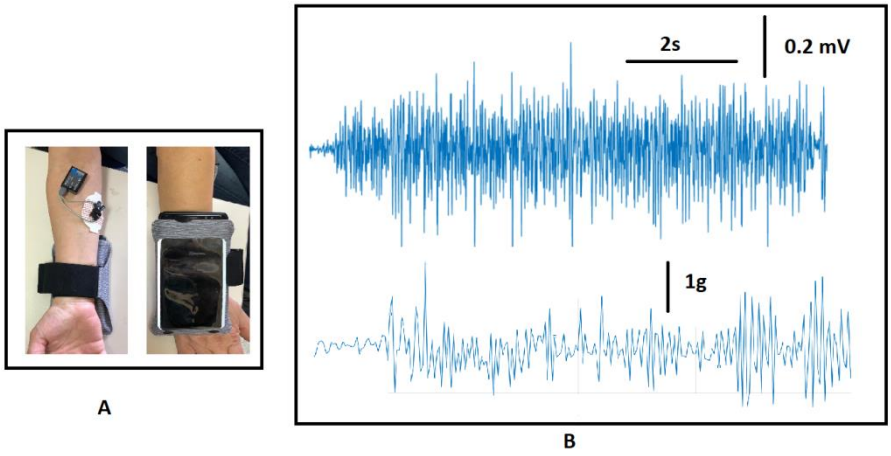
Yüzey elektromyografi (EMG) kaydı kullanarak yapılan median frekans metoduyla yorgunluk analizi bilinen bir yöntemdir. Bir sinyalin güç spektrumunu alan olarak ikiye bölen frekans değeri median frekans (MF) olarak

adlandırılır (1,2,3). Kas yorgunluğunun EMG temeli en önemli indikatörü MF olup, izometrik ve izotonik koşullarda MF düşer. Kasın uyguladığı kuvvet arttıkça MF'ın düşme hızı da artar. Kasa ait ses ve ivme ölçer sinyali ise hız değişimini gösteren bir sinyal olup cep telefonlarında oryantasyon ve mekanomyografi 'de kas titreşimlerini ölçmek gibi alanlarda kullanılır (4,5,6,7,8). Bu araştırmanın amacı ön kol fleksörlerinin kasılması sırasında görülen EMG temelli kas yorulması ile cep telefonu sensörü ile kaydedilen ivme sinyalleri arasındaki korelasyonu incelemekti. Eğer korelasyon yüksek çıkarsa, yorgunluk ölçümünde pahalı bir cihaz olan EMG yerine çok daha ucuz olan cep telefonu kullanmanın sporcular açısından faydalı olabileceği düşünüldü.

METOD

Sekiz katılımcının medyan yaş, boy ve ağırlıkları sırasıyla 21y (R:18-55y), 174cm (R:168-184cm) ve 78 kg (63:87kg) idi. Katılımcılar bir tabure üstünde otururken ön kol avuç içlerinden bir el dinamometresini maksimum güçleri ile 8 saniye boyunca sıktılar. Bu sırada ön kol fleksör aktivitesi M. fleksör digitorum sperficialis (MFDS) EMG kayıt pozisyonuna göre (9) Noraxon MiniDTS wireless EMG kayıt sistemi ile, ön kol ivme sinyalleri de bilek sırtı üzerine yerleştirilmiş Galaxy Note-8 (SM-N950F, Android-9) cep telefonu ile yapıldı. Android ivme ölçer yazılımı olarak Sensor Kinetics Pro (Ver. 3.1), telefonu el bileğine sıkıca tutturmak içinse "Decathlon Kalenji koşu cep bandı" kullanıldı. EMG örnekleme frekansı 1500 Hz, düzeltilmiş ivme örnekleme frekansı da 50 Hz'di. EMG Sinyallerinin MF düşme hızı, 20 Hz yüksek geçiren hareket artefakt filtresi uygulandıktan sonra, Noraxon EMG cihazı tarafından otomatik hesaplandı. Yerçekimi ivmesinin telefon yüzeyine dik bileşeni 0.5 Hz Butterworth yüksek geçiren filtreden geçirilerek (yavaş dalgalanmaları temizlemek için) son iki saniyelik periyoda ait rms (root-mean-square) değer hesaplandı.

SONUÇ



Şekil 2. A: Elektrot ve telefon yerleştirme lokalizasyonları. **B:** EMG ve ivme sinyalleri

Normalize ivme medyan değeri 40.8 (range:13.2-56.7) mili-g, medyan MF azalma değeri 3.01 (Range: 0.30-9.78) Hz/s idi. İstatistik analiz EMG medyan frekansları ile ivme değerleri arasında negatif korelasyon gösterdi (Spearman-r= -0.72, $p<0.05$).

TARTIŞMA

Bu ön çalışmanın sonuçları MFDS kas yorgunluğunun değerlendirilmesinde cep telefonlarının kullanılabileceğini göstermektedir. Araştırmanın daha çok katılımcı, daha farklı kaslar ve telefon yerleştirme pozisyonları ile yapılması yöntemin pratikte kullanılma olasılığını arttırabilecektir.

REFERANSLAR

1-) N.A. Dimitrova, G.V. Dimitrov. Interpretation of EMG changes with fatigue: facts, pitfalls, and fallacies

J Electromyogr Kinesiol, 13, 13-36, 2003.

2-) AR Soylu, P Arpinar-Avsar. Detection of surface electromyography recording time interval without muscle fatigue effect for biceps brachii muscle during maximum voluntary contraction. J Electromyogr Kinesiol 20 (4), 773-776, 2010.

3-) AR Soylu, R Irmak, G Baltaci. Acute effects of kinesiotaping on muscular endurance and fatigue by using surface electromyography signals of masseter muscle. Med Sport 15 (1), 13-16, 2011.

4-) https://en.wikipedia.org/wiki/Mechanomyogram

5-) H Sözen, E Cè, AV Bisconti, S Rampichini, S Longo, G Coratella, .. . Differences in electromechanical delay components induced by sex, age and physical activity level: new insights from a combined electromyographic, mechanomyographic and force approach. Sport Sciences for Health, 1-11, 2019.

6-) MT Tarata. Mechanomyography versus Electromyography, in monitoring the muscular fatigue . Biomed Eng Online. 2:3, 2003.

7-) O Kaya Kara, D Türker, A Soylu, M Kerem Günel. Correlation between trunk postural control and acceleration in children with unilateral cerebral palsy. Poster: P=12-7 (473). Developmental Medicine & Child Neurology, 2014, https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/dmcn.12485.

8-) P Arpinar-Avsar, AR Soylu. Consistency in acceleration patterns of football players with different skill levels. Journal of sports science & medicine 9 (3), 382, 2010.

9-) H Ertan, AR Soylu, F Korkusuz. Quantification the relationship between FITA scores and EMG skill indexes in archery. J Electromyogr Kinesiol. 15 (2), 222-227, 2005.

SB499

MİNDER GÜREŞÇİLERİNDE KAS TENDON PASİF MEKANİK ÖZELLİKLERİNİN Ve SEKME EGZERSİZİ ESNASINDA BACAK SERTLİĞİNİN İNCELENMESİ

***[1]Muhammed Yusuf Kahraman* , [1]Selda Uzun, [1]Göktuğ Şanlı , [1]Yaşar Tatar**

[1]Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Email : *yusufpa95@gmail.com, suzun17@yahoo.com, goktugsanli@hotmail.com, yasartatar@yahoo.com*

Giriş Bu çalışmanın amacı, uzun yıllar boyunca yumuşak bir zeminde egzersiz yapan güreşçilerin sekme egzersizi esnasında hesaplanan bacak sertliğinin, kas pasif mekanik özellikleri ile karşılaştırılmasıdır. Yöntem Çalışmaya antrenman yaşları en az 5 yıl olan profesyonel güreş sporu yapan, 5 minder güreşçisi katılmıştır. İlk olarak sporcular bir yatak üzerine yatırılarak alt ekstremiteleri istirahat pozisyonunda iken MyotonPro cihazı ile kas pasif mekanik özellikleri ölçüldü. Daha sonra, bir kuvvet platformu üzerinde (TekScan) 30 saniye süresince sekme egzersizi yapıldı. Katılımcıların Aşil Tendonu (AT), Medial Gastrocnemius (MG) ve Tibialis Anterior (TA) kaslarının pasif mekanik özellikleri (Tonus (Hz), Sertlik (N/m), Elastisite) ile Sırasındaki bacak sertliği (N/m) arasındaki iki değişkenli korelasyon değerlendirildi. Bulgular Yapılan istatistik sonucunda normal sekme (NS) ile MG kas tonusu (r = 0.925*) ve TA kas tonusu (r = 0.964**) arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Diğer pasif mekanik parametreler ile bacak sertliği arasında anlamlı düzeyde bir korelasyon bulunmamıştır (p > 0,05). Sonuç Kas tonusu ani bir kasılmaya hazır olma durumu olarak tanımlanmıştır. Kasların ani kasılmaya hazır olması sekme sırasında değme süresini azaltıp havada kalma süresini artıracağından (MG) ve (TA) kaslarındaki pasif tonus artışı bacak sertliğine katkı sağlamış olabilir. Minder güreşi de ani kas kasılması gerekliliği fazla olan bir spordur. Bundan dolayı pasif kas tonusunun güreş sporcularında geliştirilmesi bacak sertliğini de artırdığından kuvvet iletimine, dolayısıyla performansa katkı sağlayabilir. Anahtar Kelimeler: Güreş, Kas Pasif Mekanik Özellikleri, Bacak Sertliği, Kas tonusu

INVESTIGATION OF MASS TENDON PASSIVE MECHANICAL PROPERTIES AND LEG STIFFNESS DURING HOPPING EXERCISE IN WRESTLERS

INTRODUCTION The aim of this study is to compare the leg stiffness calculated during the hoppingexercise of the wrestlers who exercise on soft ground for long years with the passive mechanical properties of the muscle. METHOD Five athletes who were professional wrestling with at least 5 years of training participated in the study. First, the athletes were laid on a bed and the passive mechanical properties of the muscles were measured with the MyotonPro device while the lower extremity were in the resting position. Thereafter, hopping exercise has been performed on a force platform (TekScan) for 30 seconds.The bivariate correlation between passive mechanical properties (Tone (Hz), Stiffness (N/m), Elasticity) of Achilles Tendon (AT), Medial Gastrocnemius (MG) and Tibialis Anterior (TA) muscles of the subjects and leg stiffness (N / m) during hopping exercise has been evaluated. RESULTS As a result of the statistics, a positive correlation (r = 0.925*) has been found between Normal Hopping (NS) and MG muscle tone and a positive correlation (r = 0.964**) was found between normal tab (NS) and TA muscle tone as well. There is no significant correlation between other passive mechanical parameters and leg stiffness (p>0.05). CONCLSION Muscle tone is defined as a state of readiness for sudden contraction. The increasing of passive tone in the (MG) and (TA) muscle, may contribute to leg stiffness, as the readiness of the muscles to contract suddenly reduces contact time and increases flight time during hopping. Wrestling is a sport with the necessity of sudden muscle contraction. Therefore, the development of passive muscle tone in wrestling athletes also increases leg stiffness, thus contributing to force transmission and thus to performance. Key words : Wrestling, Muscle Passive Mechanical Properties, Leg Stiffnes, Muscle Tone

SB536

KOŞU EKONOMİSİ KAPSAMINDA 800M KOŞUSUNUN BAZI KİNEMATİK DEĞİŞKENLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Berfin Serdil Örs, [2]Işık Bayraktar, [3]Tuncay Örs

[1]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Aydın
[2]Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Alanya
[3]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı, Aydın

Email : *bsutcu@adu.edu.tr, isik.bayraktar@alanya.edu.tr, tuncayors_86@hotmacomil.*

Giriş ve Amaç

Atletizm, dünya çapında en popüler olimpik spor etkinliklerinden birisidir. Bu branş içerisinde kısa, orta ve uzun mesafe koşular, atma, atlama, yürüyüş, maraton gibi çeşitli branşların yer alması atletizmin bu kadar popüler olmasına katkı sağlamaktadır. Tüm koşu branşları için performans yarış mesafesinin kat etme süresine bir başka deyişle yarış süresince sahip olunan ortalama sürate bağlıdır (Thompson, 2017). Atletlerin yarış mesafesini tamamlamak için gereken süreyi azaltmaları oldukça önemlidir. Buna bağlı olarak da koşu performansının belirleyicilerini anlama ihtiyacı doğar (Moore, 2016).

Orta mesafe koşularında (800 metre gibi) performans; maksimal oksijen tüketimi (VO_2max), koşu ekonomisi ve anaerobik eşik gibi birkaç fizyolojik faktöre bağlıdır (O'Leary, 2015). Bu faktörlerden koşu ekonomisi, belirli submaksimum yükte daha az enerji kullanarak aynı işi yapabilme yeteneği olarak tanımlanır. Günümüzde 800m koşusu maksimal sprint süratinin ve maksimal oksijen tüketimindeki ivmelenmenin geliştirilmesine ihtiyaç duymakla birlikte, literatürde boy uzunluğu, adım uzunluğu (AU), destek süresi (DS), adım frekansı (AF), ayakkabı, antrenman gibi faktörlerin koşu ekonomisini etkilediği görülmektedir (Sandfor ve ark., 2018; Çolakoğlu 1995). Bu sebeple, atletlerin koşu stillerini koşu ekonomilerini geliştirecek şekilde modifiye etmeleri başarılı performansa ulaşmaları için önem taşımaktadır. Çalışmanın amacı, 800m koşusunun 1. ve 2. turlarındaki AU, DS, AF ile ilgili parametrelerin koşu performansıyla ilişkisinin belirlenmesidir.

Yöntem

Çalışmada, 2019 yılında Türkiye şampiyonalarına katılan 800m branşından 50 (erkek) sporcu yer almıştır. Yarışmanın 1. ve 2. turunda AU, AF ve DS değişkenlerinin belirlenmesi için saniyede 120 kare çekebilen kamera ilk turun 330. ve 2.turun 730. metrelerine denk gelecek şekilde yerleştirilmiştir. Elde edilen görüntülerin 2 boyutlu analizleri Tracker 5.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamak için Pearson korelasyon istatistiği (r) uygulanmıştır. Ayrıca, araştırma grubunun birinci ve ikinci tura ait DS, AU ve AF ortalamalarına ait karşılaştırmaları bağımlı örneklemler t-testi kullanılarak incelenmiş, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olacak şekilde belirlenmiştir.

Bulgular

Araştırma grubuna ait demografik bilgiler ve yarışma değişkenlerine ait ortalama±standart sapma (SS) değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma grubunun demografik bilgileri ve yarışma değişkenlerine ait ortalama ve standart sapma değerleri (n=50)

	Ortalama	SS
Yaş [yıl]	17,9	2,2
Boy [cm]	175,0	5,7
Vücut Ağırlığı [kg]	60,8	5,9
BMI	19,8	1,5
Derece [s]	2:03.81	6,27
Ort-330m-DS [sn]	0,145	0,012
Ort-330m-AU [m]	1,91	0,12
Ort-330m-AF [adım/sn]	3,32	0,16
Fark330m-DS [%]	3,7	3,7
Fark330m-AU [%]	2,7	2,4
Fark330m-AF [%]	0,2	0,2
Ort-730m-DS [sn]	0,158	0,016
Ort-730m-AU [m]	1,81	0,13
Ort-730m-AF [adım/sn]	3,26	0,23
Fark730m-DS [%]	4,5	4,4
Fark730m-AU [%]	2,3	2,2
Fark730m-AF [%]	0,2	0,1

Birinci ve ikinci tur DS, AU ve AF değerleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sağ ve sol AU fark yüzdeleri üzerinden değişkenler turlara göre karşılaştırıldığında benzerlik olduğu görülmüştür ($p>0.05$) (Tablo 2).

Tablo 2. Araştırma grubunun birinci ve ikinci tura ait destek süresi, adım uzunluğu ve adım frekans ortalamalarına ait karşılaştırmaları (n=50)

		Ortalama	SS	p
Destek Süresi Ortalaması (sn)	330m	0,145	,012	***0,00****
	730m	0,158	,016	
Adım Uzunluğu Ortalaması	330m	1,91	0,12	***0,00****
	730m	1,81	0,13	

(m)

Adım Frekans Ortalaması (adım/sn)	330m	3,32	0,16	***0,05****
	730m	3,26	0,23	
Sağ-Sol Adım Destek Süresi Fark Yüzdesi (%)	330m	3,7	3,7	0,29
	730m	4,5	4,4	
Sağ-Sol Adım Uzunluğu Fark Yüzdesi (%)	330m	2,7	2,4	0,30
	730m	2,3	2,2	
Sağ-Sol Adım Frekans Fark Yüzdesi (%)	330m	0,2	0,2	0,17
	730m	0,2	0,1	

AU ortalaması ile performans arasında (330.m için; r=-0.650, p>0.001, 730.m için; r=-0.669, p>0.001) orta düzeyde negatif ilişkiler gözlenmiştir. DS ve performans arasında pozitif (330.m için; r=-0.414, p=0.003, 730.m için; r=-0.511, p>0.001); AU ile AF ilk (r=0.685;p>0.001) ve ikinci turdaki (r=0.584;p>0.001) değerleri arasında orta düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Araştırma grubunun demografik bilgileri ve yarışma değişkenleri olan destek süresi, adım uzunluğu ve adım frekans ortalamaları arasındaki ilişkiler (n=50)

		Vücut Ağırlığı [kg]	BMI	Müsabaka Yaşı	Ort-330m-DS	Ort-330m-AU	Ort-330m-AF	Ort-730m-DS	Ort-730m-AU	Ort-730m-AF
Derece	r	**-,39****	**-,31***	**-,44****	**,41****	**-,65****	**-,28***	**,51****	**-,67****	-,27
	p	,01	,02	,00	,00	,00	,05	,00	,00	,06
Boy Uzunluğu	r	,63**	-,03	,03	**,30***	**,46****	**-,47****	**,26**	**,39****	-,22
	p	,00	,82	,86	,03	,00	,00	,071	,01	,12
Vücut Ağırlığı	r	1	,75**	,33*	,08	**,42****	**-,26**	**,01**	**,39****	-,01
	p		,00	,02	,57	,00	,06	,94	,01	,94
Vücut Kitle İndeksi	r	,75**	1	,42**	-,17	,16	,08	-,22	,17	,19
	p	,00		,00	,23	,27	,61	,13	,23	,19
Müsabaka Yaşı	r	,33*	,42**	1	**-,45****	**,26**	**,30***	-,15	,08	-,01
	p	,02	,00		,00	,07	,04	,32	,60	,93
Ort-330m-DS	r	,08	-,17	-,45**	1	-,14	-,59**	**,31***	,09	-,15

	p	,57	,23	,00		,34	,00	,03	,55	,29
Ort-330m-AU	r	,42**	,16	,26	-,14	1	-,26	,02	**,69****	**-,34***
	p	,00	,27	,071	,34		,07	,89	,00	,02
Ort-330m-AF	r	-,26	,08	,30*	-,59**	-,26	1	-,48**	-,24	**,58****
	p	,06	,61	,035	,00	,07		,00	,10	,00

Sonuç

Atletlerin koşu tekniğindeki adımlama modelleri koşu ekonomisini etkileyen ve modifiye edilebilen faktörler arasında yer alır. Mevcut literatüre dayanarak, ayak vuruşunun koşu ekonomisi üzerinde ihmal edilebilir bir etkiye sahip olduğu görülmekte olup sadece alışılmadık arka ayak vuruşlarının ayak vurma paternlerini değiştirerek koşu ekonomisinin kötüleşmesine neden olduğu belirtilmektedir (Moore, 2016). Ayrıca, koşu ekonomisinin iyi antrene olmuş orta mesafe koşucularında 800 m koşu performansı ile anlamlı ilişki gösterdiği bilinmektedir (Tanji ve ark., 2017). Bu çalışmada bulunan adım uzunluk ortalaması ile performans arasındaki orta düzeyde negatif ilişkinin de adım uzunluğunun artması ile yarışma performans süresinin düşmesi yani performansı desteklediği yorumu yapılabilir. Adım uzunlukları ile adım frekanslarının ilk ve ikinci turdaki değerleri arasındaki ilişkilere bakarak da sporcuların koşu tekniklerinin performansı etkilediği yorumu yapılabilir.

Birinci tur ve ikinci tur DS, AU ve AF değerleri arasında gözlenen farklılıkların atletlerin yorgunluğuna bağlı değişim gösterdiği söylenebilir. DS ve performans arasındaki pozitif ilişkinin ilk turda düşük düzeyde iken ikinci turda orta düzeyde olduğu görülmüştür. Destek süresinin artması ile yarışma performans süresinin de arttığı, başka bir değişle performansı olumsuz etkilediği söylenebilir. Bu etkinin ilk turda düşük ikinci turda orta düzeyde olması benzer şekilde yorgunluğun artması ile açıklanabilir. Destek süresinin düşürülmesine yönelik pliometrik çalışmalar ve ayak bileği egzersizlerinin atletlerin performans gelişimine katkı sağlayacağı ve koşu tekniğine bağlı olarak koşu ekonomilerini geliştireceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

Çolakoğlu, M. (1995). Dayanıklılık Gelişiminin Metabolik ve Fizyolojik Temelleri-1. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 34-45.

Moore, I. S. (2016). Is there an economical running technique? A review of modifiable biomechanical factors affecting running economy. Sports Medicine, 46(6), 793-807.

O'Leary, M. (2015). The effects of Plyometric training on Running Economy and performance among middle distance university athletes (Doctoral dissertation, Cardiff Metropolitan University).

Sandford, G. N., Kilding, A. E., Ross, A., & Laursen, P. B. (2019). Maximal Sprint Speed and the Anaerobic Speed Reserve Domain: The Untapped Tools that Differentiate the World's Best Male 800 m Runners. Sports Medicine, 49(6), 843-852.

Tanji, F., Tsuji, T., Shimazu, W., Enomoto, Y., & Nabekura, Y. (2017). Relationship between 800-m running performance and running economy during high-intensity running in well-trained middle-distance runners. The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine, 6(5), 355-358.

Thompson, M. A. (2017). Physiological and biomechanical mechanisms of distance specific human running performance. Integrative and comparative biology, 57(2), 293-300

SB575

FUTBOLCULARDA FARKLI TAÇ ATIŞI TEKNİKLERİNİN KİNEMATİK, PEDOBAROGRAFİK VE EL BASINÇ ANALİZİ SİSTEMLERİYLE DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]BERKAY ARSLAN, [1]DENİZ ŞİMŞEK, [1]ALİ ONUR CERRAH, [2]UĞUR ÖDEK

[1]Eskisehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR
[2]Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, NEVŞEHİR

Email : *berkay_ars@hotmail.com, ds@eskisehir.edu.tr, aocerrah@eskisehir.edu.tr, ugurodek@nevsehir.edu.tr*

Amaç: Yapılan araştırmada farklı deneyim düzeyine sahip futbolcularda iki farklı taç atışı tekniğine ait değişkenlerin, görüntü, el ve ayak basınç analiz sistemleri kullanılarak karşılaştırılması amaçlanmıştır. Yöntem: Bu amaçla çalışmaya 15 profesyonel futbolcu dahil edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizi için IBM SPSS 22 analiz programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı Shapiro-Wilk Testi ile değerlendirilmiştir. Örneklemin hata terimleri arasında birinci dereceden oto-korelasyon olup olmadığını test etmek için Durbin-Watson istatistiği kullanılmıştır. Taç atıştekniklerinin uygulanışı sırasında ortaya çıkan top hızı ve mesafe ile yere ve topa uygulanan kuvvet ve eklemlerde oluşan açı ve açısal hız değerlerinin arasındaki ilişkinin tahmini için Basit Doğrusal Regresyon analizi, iki farklı taç atışı tekniğin karşılaştırılmasında ise Bağımsız Örneklem t-testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır. Bulgular: Araştırmanın bulguları, iki farklı taç atışı tekniğinin mesafe ve hız değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olmasa da ($p>0.05$)adım alarak taç atışı tekniğinde atış mesafenin ve top hızınındaha yüksek olduğunuortaya koymaktadır.Ayrıca, her iki teknikte topun elden çıkışı anında, (1) topuk açılarının,(2) yere uygulanan kuvvet ve maksimum basınç verilerinin tekniklere göre farklılıklar gösterdiği gözlenmiştir. Sonuç: Adım alarak taç atışının mesafe ve hız değerleri göz önünde bulundurulduğunda atağa katkı sağlaması açısından tercih edilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

Evaluation of Different Throw-in Techniques of Football Players in Terms of Kinematical, Pedobarographic and Analysis of Hand Pressure Systems.

Aim: In this study, it is aimed to make a comparison of variables belonging two different throw-in techniques by footballers who have different experience levels. Method: With this aim, 15 professional footballers were incorporated into this study. For the statistical analysis of data, IBM SPSS analysis program was used. Normality distribution of data was assessed by Shapiro- Wilk Test. Durbin-Watson statistic was used to test whether there is first degree auto-correlation among the error terms of sample. Basic Linear Regression analysis was used to estimate relation between values of ball velocity – distance and applied force to ball and angle – angular velocity consisted in joints. To compare two different throw-in techniques, Unpaired t- test was utilized. Statistical significance level was taken as $p<0.05$. Findings: Research findings reveal that even though distance and velocity values of two different throw-in techniques are not statistically ($p>0.05$) meaningful, distance and velocity are higher in step –taking throw in technique. Besides, it is observed that in both techniques, in the moment of throwing the ball (1) heel angle, (2) ground force and maximum pressure data is differing in two techniques. Conclusion: It is concluded that considering the distance and velocity values, step-taking throw in technique has to be preferred to contribute to attacks.

SB622

YÜZEY EMG VE GÖRÜNTÜ İŞLEME TEMELLİ SIÇRAMA ANALİZLERİ

***[1]Sümeyye Ceyda Gemici*, [1]Yeliz Çalik, [1]Ela Naz Döğer, [1]Kadir Gök, [1]Ömer Halil Çolak**

[1]Akdeniz Üniversitesi Mühendislik Fakültesi,Antalya

Email : *sceydagemici@gmail.com, calikyeliz@hotmail.com, elanazdoger@gmail.com, kadirgok@akdeniz.edu.tr, omercol@akdeniz.edu.tr*

Abstract

Although it is useful to use muscle strength quickly and effectively, plyometric exercises are among the types of exercises in which we can see explosive force effectively. Plyometric exercises are particularly effective in sports branches with lower extremity intensity. The aim of the study was to produce a solution based on sEMG and image processing to determine muscle activity, bounce rate, bounce distance and acceleration values for three basic plyometric exercise movements (squat jumping, vertical jumping, free jumping) and to evaluate the results through voluntary group. In the healthy control group, 12 people participated in the study. The control group received surface electromyography (sEMG) measurement and high intensity video recording according to the procedure. Muscle activity was determined by time and frequency domain analysis of sEMG, and jump rate, jump distance, acceleration values were calculated by processing video images.

Muscle activity of gastrocnemius and vastus medialis muscles was measured by sEMG. In male control group, muscle activity was measured as 21.88 ± 2.95 mV in squat jumping and 15.55 ± 1.20 mV in vertical jumping and 20.19 ± 1.77 mV in free jumping. In the female control group, muscle activity was 11.05 ± 0.99 mV in squat jumping and 8.43 ± 1.66 mV in vertical jumping and 10.67 ± 0.88 mV in free jumping. In the male control group, the mean distance was 27.92 cm in squat jumping, 17.22 cm in vertical jumping and 28.54 cm in free jumping. In the female control group, it was measured as 20.11 cm in squat jumping and 18.73 cm in free jumping, 14.77 cm in vertical jumping. Mean frequency values of the lower extremity muscles vary between 3.36 Hz and 6.72 Hz. When the analyzes were evaluated, it was seen that the individuals using active lower limb muscles in the control group jumped higher and the jump time was shorter. In addition, it has been evaluated that image processing-based jump analysis system can be used in other studies.

1.Giriş

Sportif yaşam tarzının sporcunun fiziksel, fizyolojik, zihinsel, psikolojik ve biyomotorik özelliklerini etkilediği bilinmektedir (1). Son zamanlarda sporcu eğitimi, gelişimi, branş seçimi, antrenman oluşturulması, yaralanma sonucu rehabilitasyon programı ve spora tekrar kazanımı üzerine çalışmalar artmıştır. Sportif hareket analizi prensibine bakacak olursak; spor performansı geliştirilmesi ve takibi konusunda etkin yöntemlerden biri haline getirilmiştir. Bilim insanları, teknisyenler, eğitimciler ve antrenörlerin ortak çalışmalarını gerektiren bir mekanizmayla spor başarısı hedeflenir. Bir başka deyişle laboratuvar ortamında sporcu veya adayının hareketin hız, kuvvet ve açılanma gibi özelliklerinin çeşitli yöntemlerle kayıt altına alıp incelenmesidir. Bu parametreler vücudumuzun egzersize verdiği cevabı, adaptasyonu ve egzersizin oluşturduğu zararı, vücudumuzu nasıl hareket ettiğini (biyomekanik, kinezyoloji), beynimizin ve dolayısı ile sinir sistemimizin olaylar üzerindeki etkisini bilmek, sporcunun sosyal ve psikolojik durumunu tespit etmek ve bireyin spor mekanizmasına uygunluğunu ve uygun ise ilerlemesini sağlayan temel faktörlerdir.

Her sporun kazanma felsefesinin yanında, zihinsel şekli (taktik anlayışı) ve hareket dizilimleri farklılık göstermektedir. Farklı hareket dizilimleri sporcuların fiziksel yapılarını etkilemektedir.

Sporcu antrenman programı, uygun branşa uygun sporcu tayini, sporcu yaralanmalarını engellemek, spor performansının artırılması ve başarının sürekliliğinin sağlanmasını amaçlar. Bazen spora uygunluk sağlanamadığında, fizyolojik ve biyomekanik sınırları aştığı, alt ekstremite kompleksinin birbirine uyum sağlayamadığı koşullarda spor yaralanmaları olmaktadır (2). Alt ekstremite spor yaralanmaları, yaklaşık %60 oranında görülme sıklığı ile spor hekimliği uygulamalarında ilk sırayı alır. Alt ekstremite spor yaralanmaları, yapılan sporun şiddetine, sıklığına, süresine, türüne ve biyomekanik soruna bağlı olarak kalça ve kasık bölgesinde %6, diz ekleminde %33, ayak bileğinde %16, ayak ve ayak parmaklarında %5 oranında görülür. (2) Sporcuların biyomotorik, elektrofizyolojik ve egzersiz kabiliyet değerlerinin ölçümü, analizi ve antrenmanların yeniden programlanması sporcunun geri dönüşüm mekanizmalı gelişim sürecini destekler.

Pliometrik antrenman, kasın mümkün olan en kısa sürede maksimal kuvvete ulaşmasına olanak sağlamaktadır (3,4). Pliometrik çalışmaları gücü ya da reaktif patlayıcı hareketi arttıran ve kuvvet karışımı olan antrenmanlar diye tanımlamaktadır (5). Pliometrik antrenman, temel olarak patlayıcı kuvvet gerektiren durumlarda iş gücünü artırmak için yapılan bir antrenman türüdür (6).

Pliometrik egzersizler kas lifleri ve bağ dokularının elastik özelliklerinin kullanılmasına yol açmaktadırlar. Kasın yavaşlama ve gerilme evresinde enerjiyi depolayıp, hızlanma ve kasılma evresinde de o enerjiyi serbest bırakmasını sağlamaktadırlar (7,8,9).

sEMG kasların aktivasyon zamanlarını ölçmek, kasların kasılma profillerini oluşturmak ve kas kasılmasının fiziksel etkisini analiz etmek için kullanılmaktadır.Son zamanlarda sEMG spor bilimleri alanında aktif olarak kullanılmaktadır.

Spor dallarında etkin olan analiz yöntemlerinden biri de görüntü işlemedir. Bu analiz yöntemi ile bir sporcunun sıçrama mesafesi,ivmesi,hızı vb. hakkında net bilgiler almak mümkündür.Görüntü analizi tek başına ölçüm aracı olarak kullanılmasının yanı sıra diğer analiz yöntemlerine destek amaçlı olarak da kullanılabilmektedir.

Bu çalışmada ise belirlenen pliometrik egzersizler ile belirlenen alt ekstremite kaslarında sEmg ve görüntü işleme temelli analizinin yapılması amaçlanmıştır.

2.Materyal Metot

2.1 Kayıtların Alınması

Kayıtlar 20 mm sabit mesafeli integral elektrotlarla sağlıklı 12 gönüllü bireyden alınmıştır. Ölçümlerden önce, EMG ölçümlerinin alınacağı deri yüzeyinde bulunan kıllar ve ölü doku hücreleri tek kullanımlık tıraş bıçağıyla temizlenmiş ve deri yüzeyi alkol ile silinerek ölçüm için hazırlanmıştır. Elektrotlar gastrocnemius kası ve vastus medialis kasına alkolle temizlenmiş olan deriye nörodiagnostik pasta ile yerleştirilmiştir. Her hareket için 1.5 saniyelik sıçrama ve 5 saniye dinlenme olarak her periyot 3 tekrarlı olarak tablo 1'de belirlenen pliometrik egzersizler yaptırılmıştır. Eş zamanlı olarak yüksek çözünürlüklü kamera ile video kaydı alınmıştır. Kayıtlar alınırken fosforlu (turuncu) markerler ayak bileğine takılmış ve video kayıt cihazının hareketliliğinin önlenmesi için cihaz tripod ile sabitlenmiştir. Sıçrama yeri ise hem sEMG hem de video kaydı için sabit olarak belirlenmiştir.Deneylerde Biometrics'in DataLog adlı cihazı sEMG kayıt cihazı olarak belirlenmiştir. Örnekleme frekansı ise 2 kHz olarak alınmıştır.

Sağlıklı Gönüllü Özellikleri	**Pliometrik Egzersizler**	**Alt Ekstremite Kasları**
7 erkek 5 kız birey	Dik Sıçrama	Gastrocnemius Kası
18-24 yaş arası	Eğilerek Sıçrama	Vastus Medialis Kası
Üniversite Öğrencisi	Serbest Sıçrama	

Tablo 7

2.2 Ön işleme

sEMG

Ham sEMG verisi gürültü ve hareket bozukluklarını gidermek için 2. Dereceden 3-300 Hz bant geçiren Butterworth filtreleme yapılmıştır. Şebeke gürültüsünü önlemek için ise 50 Hz notch filtre kullanılmıştır.

Görüntü Analizi

Ayak bileğine takılan markerın ilk ve son durumu belirlenmiş ardından y koordinatlarındaki fark üzerinden piksel bilgisine ulaşılmıştır. Her bir pikselin cm değerine ulaşmak için serbest halde görüntü kaydı alınmıştır ve piksellerin cm değerine ulaşılmıştır. Ardından markerın rengine göre görüntü analizine tabii tutulmuştur.

2.3 Matematiksel Analiz Yöntemleri

Ortalama Frekans: Ortalama frekans, güç spektrum yoğunluğunun, frekans ile çarpımları toplamının, toplam güç spektogram yoğunluğuna bölünmesi ile denklem 1'deki gibi hesaplanır.(10)

$$\mathbf{Fmean} = \frac{\sum_{i=0}^{n} \mathbf{PSD(i).f(i)}}{\sum_{i=0}^{n} \mathbf{PSD(i)}}$$

Denklem 1

Ortalama Karekök: Zaman içinde herhangi bir anda EMG sinyalinin genliği değişken veya rastgeledir. EMG genliği ayrıca kastaki güce göre de değişmektedir. RMS, sinyalin gücünün bir ölçümü olduğundan en anlamlı matematiksel hesap olarak kabul edilmektedir. Bir EMG sinyalinin x(n) olarak ifade edilirse x(n)'in RMS değeri ile hesaplanabilir. (10)

$$\mathbf{RMS} = \sqrt{\frac{1}{N} \sum_{n=1}^{N} X_n^2}$$

Denklem 2

Standart Sapma: Standart sapma dağılımdaki her bir değerin ortalamaya göre ne uzaklıkta olduğunu, diğer bir deyişle dağılımın ne yaygınlıkta olduğunu gösteren bir ölçüdür.(11)

$$\mathbf{Standart\ Sapma} = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{N-1}}$$

Denklem 3

t: zaman

a: ivme

v: hız

x: mesafe

Mesafe Denklemi: Bir piksel değeri 4.72 cm olarak ölçülmüştür.

x(cm)=x(piksell)/4.72

Hız Denklemi:

V=x(cm)/t

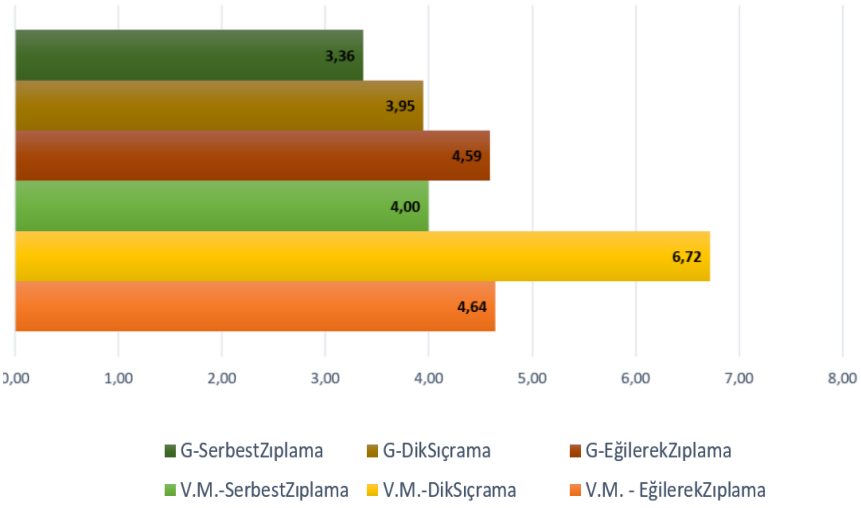
İvme Denklemi:

a=V/t

3. Sonuçlar

sEMG Sonuçları:

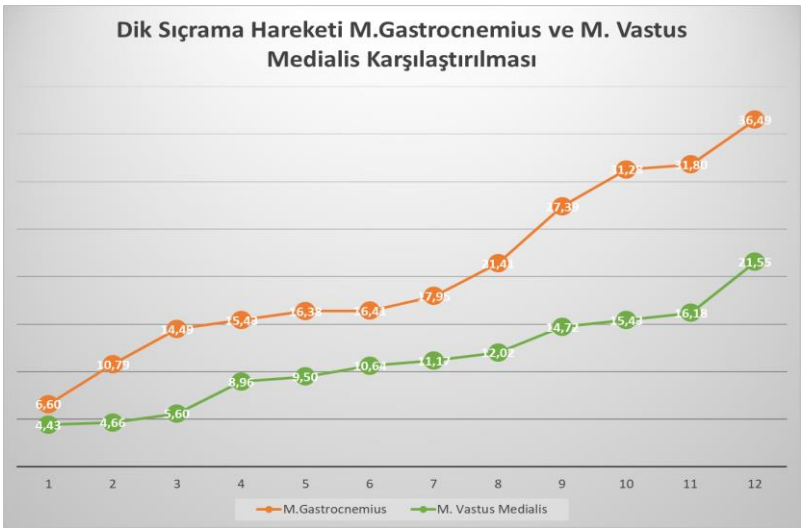
Ortalama Frekans Bulguları:



Şekil 3

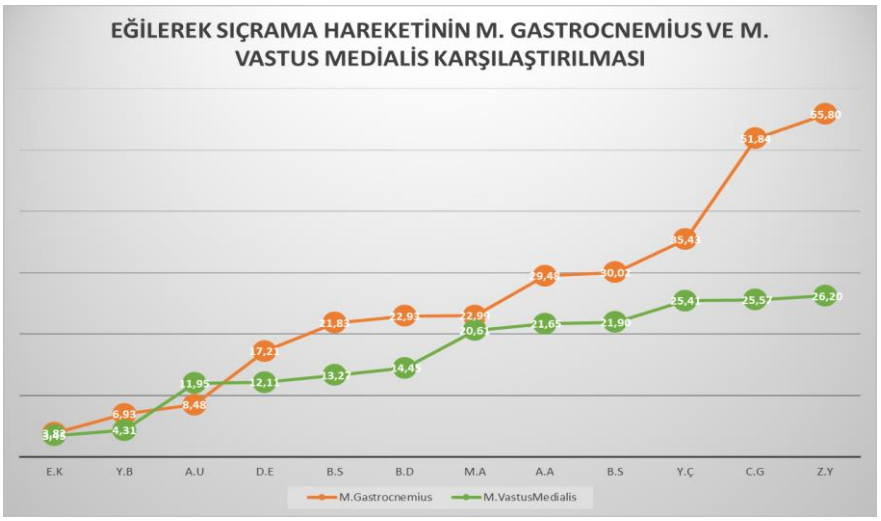
Şekil 1'de Ortalama frekans temelli analize baktığımızda vastus medialis kasının alt ve üst değeri 4 hz ve 6,72 hz arası değişirken gastrocnemius kasının değerleri 3,36 ve 4,59 hz arasında değişmektedir.

Ortalama Karekök Bulguları:



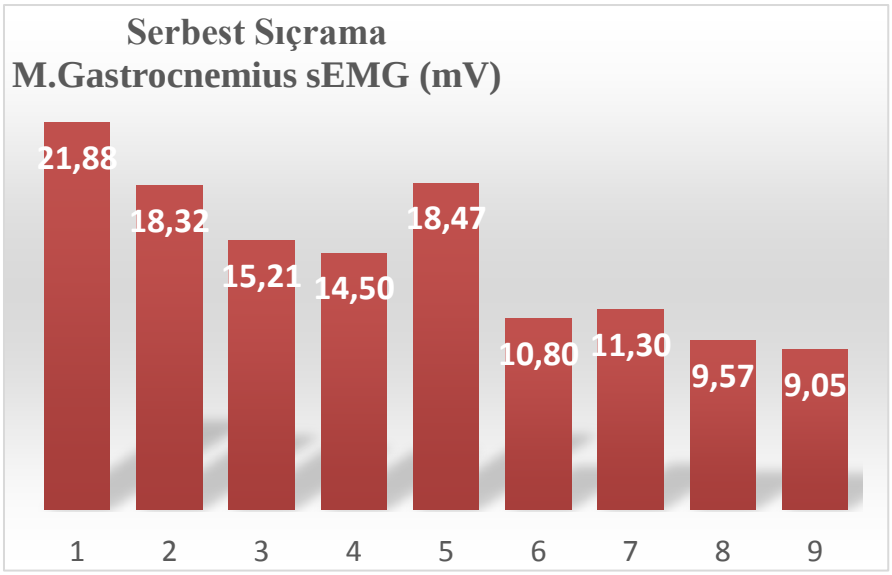
Şekil 4

Şekil 2'de dik sıçrama hareketinde 12 gönüllü arasından gastrocnemius kasının aktivitesi en yüksek 36,49 mV olarak görülürken vastus medialis kasının 21,55 mV olarak görülmüştür. Minimum değerlere bakıldığında ise gastrocnemius kasının değeri 6,60 mV olarak görülürken vastus medialis kasının değeri ise 4,43 mV olarak görülmektedir.



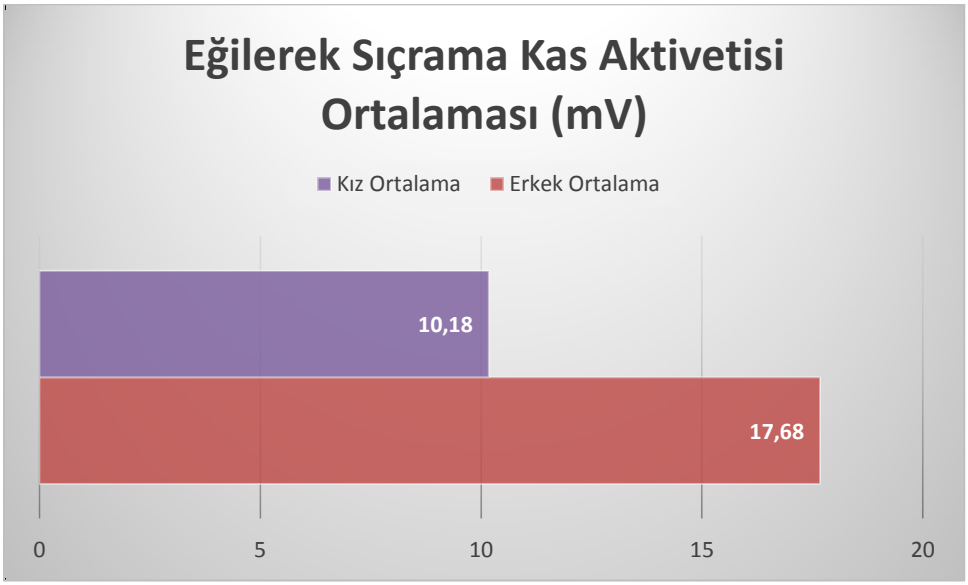
Şekil 5

Şekil 3'te eğilerek sıçrama hareketinde 12 gönüllü arasından gastrocnemius kasının aktivitesi en yüksek 55,80 mV olarak görülürken vastus medialis kasının 26,20 mV olarak görülmüştür. Minimum değerlere bakıldığında ise gastrocnemius kasının değeri 3,83 mV olarak görülürken vastus medialis kasının değeri ise 3,45 mV olarak görülmektedir.



Şekil 6

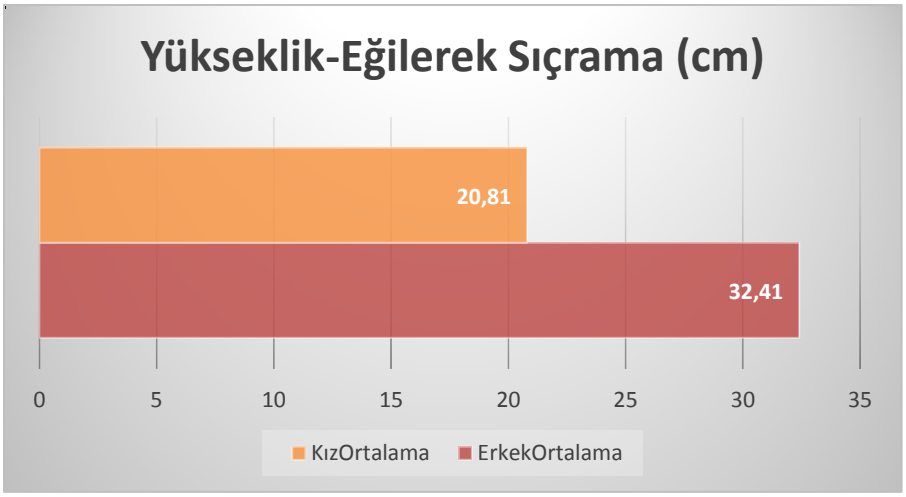
Şekil 4'te serbest sıçrama hareketi yalnızca gastrocnemius kası değerlendirildiğinde maksimum değeri 21,88 mV olarak bulunurken minimum değeri 9,05 mV olarak bulunmuştur.



Şekil 7

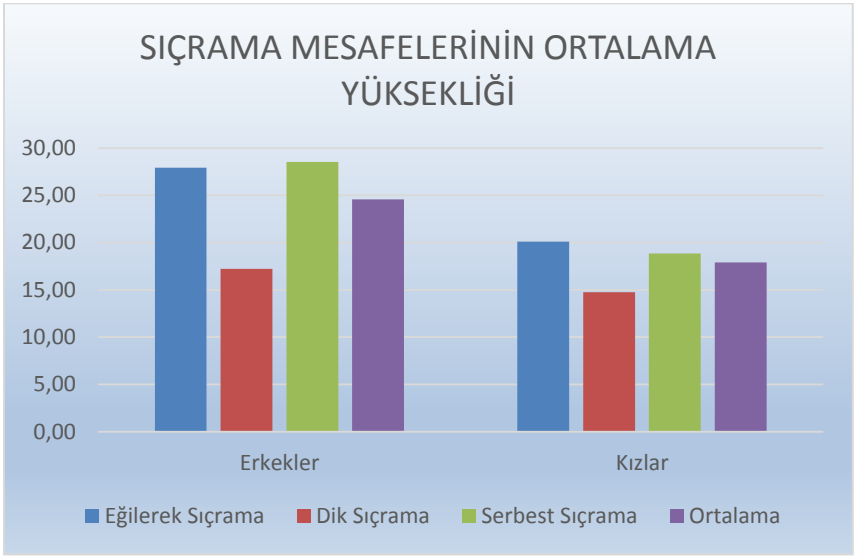
Şekil 5'te eğilerek sıçrama kız kas aktivitesi ortalaması 10,18 mV olarak bulunurken erkek kas aktivitesi ortalaması 17,68 mV olarak bulunmuştur.

Görüntü İşleme Sonuçları:



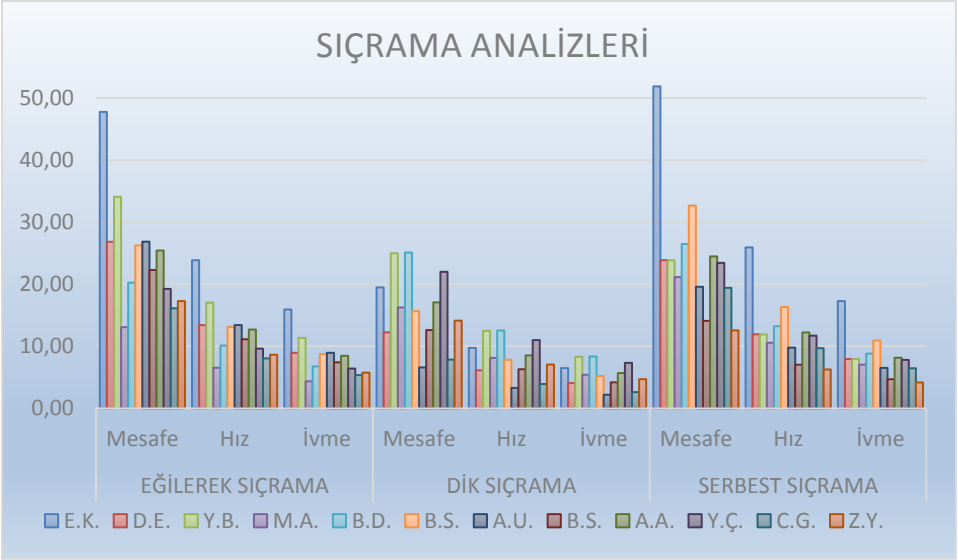
Şekil 8

Şekil 6'da eğilerek sıçrama hareketi kız yükseklik ortalaması 20,81 cm olarak bulunurken erkek yükseklik ortalaması 32,41 cm olarak bulunmuştur.



Şekil 9

Şekil 7'de kız gönüllü grubunda eğilerek sıçrama ortalaması 27,92 cm, dik sıçrama 17,22 cm, serbest sıçrama 28,54 cm hareketlerin ortalama yüksekliği 24,56 cm olarak bulunmuştur. Erkek gönüllü grubunda ise eğilerek sıçrama hareketi20,11 cm, dik sıçrama hareketi 14,77 cm, serbest sıçrama hareketinde ise 18,83 cm, hareketlerin ortalama yüksekliği ise 17,90 cm olarak ölçülmüştür.



Şekil 10

Şekil 8'de Gönüllü grubu bireysel olarak eğilerek sıçrama, dik sıçrama, serbest sıçrama hareketlerine göre mesafe, hız, ivme değerleri bulunmuştur

4. Tartışma

Tablo 1'de belirlenen sıçrama hareketleri ortalama frekans değerlerine bakıldığında Şekil 1'deki sonuçlara göre sEMG'nin alt frekans bantlarında aktif görülmüştür. Şekil 1'deki bulgulara bakıldığında vastus medialis kasının gastrocnemius kasına göre ortalama frekans bandının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Şekil 2, Şekil 3 ve Şekil 4'teki bulgular değerlendirildiğinde ise belirlenen sıçrama hareketlerinin hepsinde ortalama karekök değerlerine bakıldığında vastus medialis kasının gastrocnemius kasına göre mV değerinin daha yüksek olduğu görülmüş olup vastus medialis kasının sıçrama hareketlerinde daha aktif olduğu gözlemlenmiştir.

Ortalama karekök değerleri sıçrama hareketleri arasında değerlendirildiğinde ise eğilerek sıçrama hareketinde bulguların daha yüksek mV aralığında olduğu görülmüştür.

Şekil 5'te eğilerek sıçrama hareketi ortalama karekök değerlerine göre kız gönüllü grubunun ortalama değeri 10,18 mV erkek gönüllü grubu ortalama değeri ise 17,68 mV olarak ölçülmüştür. Şekil 6'daki görüntü işleme sonuçlarına bakıldığında eğilerek sıçrama hareketi kız gönüllü grubunun ortalama değeri 20,81 cm erkek gönüllü grubunun ortalama değeri ise 32,41 cm olarak bulunmuştur. Bu iki bulgu karşılaştırıldığında kız gönüllü grubunun kas aktivitesinin sıçrama mesafesi ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Yapılan analiz sonucu değerlendirildiğinde alt ekstremite kaslarını kontrol grubu içerisinde aktif kullanan bireylerin yükseğe sıçradığı, sıçrama süresinin ise daha kısa olduğu görülmüştür.

İki farklı data grubunu değerlendirdiğimizde sEMG ve görüntü işleme analiz sonuçlarının artış ve azalışlarının paralel olduğu gözlemlenmiştir. Sporcu egzersiz çalışmalarında bu iki kayıt sistemi birlikte kullanılabilir.

Teşekkür

Bu çalışma 1919B011803589 numaralı ve 1919B011801714 numaralı Tübitak 2209-A projesiyle desteklenmiştir.

Kaynaklar

1. Küçük, Veysel, and Harun Koç. "Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi." Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 10 (2004).

2. Fatih Mehmet Han SAKALLI (Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Spor Bilimleri Bölümü), "Sporda sporcuların Yaralanması ve Risk Faktörleri", Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, Cilt:3, Sayı:7 (2008).

3. Dündar U.: Antrenman Teorisi, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 1998.

4. Kalyoncu O., Muratlı S., Şahin G.: Antrenman ve Müsabaka, Yaylım Yayıncılık, İstanbul, 2005.

5. Fröhner B.: Voleybol Oyun Kuramı ve Alıştırmaları, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 1999.

6. Ergun N., Baltacı G.: Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri, Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları, Ankara, 1997.

7. Asmussen E.:Apparent Efficiency And Storage Of Elastic Energy In Skeletal Muscles In Man, Acta.Phys. Scand., 91, 385-392.5, 1974.

8. Bosco C., Komi P.V., Pulli M., Pittera C., Montonev H.: Considerations Of The Training Of Elastic Potential Of Human Skeletal Muscle, Volleyball Tech. J., 1, 75–80, 1982.

9. Kaneko M., Fuchimoto T., Toji H., Suei K.: Training Effect Of Different Loads On The Force Velocity Relationship And Mechanical Power Output in Human Muscle, Scand. J. Sports Sci., 5, 50–55, 1983.

10. Akgül, Arzu, et al. "Investigation of active channels in multi-channel surface arm EMG recordings for 24 different movements." *2014 18th National Biomedical Engineering Meeting*. IEEE, 2014.

11. Özbek, H. ve Keskin S., 2007. Standart Sapma mı? Yoksa Standart Hata mı? Van Tıp Dergisi. 14 (2), ss. 64-67.

SB626

BASKETBOL OYUNCULARININ SERBEST ATIŞ SIRASINDAKİ GÖZ HAREKETLERİ / BAKIŞ KARAKTERSTİKLERİ

[1]ECE AYAZ, [2]DENİZ ŞİMŞEK , BARIŞ GÜROL, UĞUR ÖDEK

[1]ESKİŞEHİR ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
[2]ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

Email : *eceayaz12@gmail.com,*

Bu araştırmada farklı deneyim düzeyine sahip basketbol oyuncularının başarılı ve başarısız serbest atışlar sırasında göz takip stratejileri ve davranışları arasındaki fark ve bazı kinematik parametreler incelenmiştir. Bu amaçla çalışmaya 12 profesyonel ve 12 amatör düzeyde, toplam 24 basketbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Göz hareketlerinin incelenmesinde, Tobii Pro Glasses2 göz takip sistemi kullanılmıştır. Serbest atış çizgisinden potaya doğru gerçekleştirilen 10 başarılı ve 10 başarısız atış tekniğinin analizi için Qualisys hareket analiz sistemi kullanılmıştır. Başarılı ve başarısız atışlardan elde edilen değişkenler arasındaki fark bağımsız gruplarda T-testi kullanılmış, Varyansların dağılımının incelenmesi için Levene Testi, başarı düzeyi, atış fazları, ilgi alanı, başarılı ve başarısız atış grubu gibi birden fazla faktörün ortalamaları arasında fark olup olmadığını incelenmesinde Tekrarlı Ölçümler için ANOVA testi, veriler IBM SPSS 23.0 paket programı ile uygulanmıştır. Profesyonel ve amatör basketbolcuların başarılı ve başarısız atış grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p<0.05$) belirlenmiştir. Serbest atış sırasında ilgi alanına bakış stratejisi uygulayan basketbolcuların motor programlamayı verimli kullanmasının altında yatan sebebin hedefleme süreleri ve sayıları olduğu saptanmıştır. Görsel bilginin tespit edilmesi ve tespit noktalarındaki uzun fiksasyon süresinin serbest atış başarısını etkileyen en önemli strateji olduğu, görsel bilgiyi işleme sürecinin ön programlama ve ekstremitelerin koordinasyonunu sağladığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, basketbolculara görsel stratejinin kazandırılabilmesi için Dingin Göz antrenmanlarına ihtiyaç olduğu belirlenmiştir. Anahtar Sözcük: Basketbol, Serbest atış, Görsel takip stratejisi, Dingin göz, Görsel motor kontrol.

THE EYE MOVEMENTS / GAZE CHARACTERISTICS OF BASKETBALL PLAYERS DURING FREE THROW SHOOTİNG

In the study conducted, it was researched whether there was visual tracking strategies and gaze behavior differences between professional and amateur basketball players during basketball free throw. A total of 24 athletes, 12 professional and 12 amateur included in the study. The visual pursuit strategies of players were recorded with Tobii Pro Glasses2 eye tracking system. Athletes recorded kinematic data during 10 successful and 10unsuccessful free throw were by the qualisys motion capture system. Normality of data recorded during successful and unsuccessful shots were tested by Shapiro-Wilk. All data for successful and unsuccessful shots were analysed with independent samples t test and Repeated measures ANOVA was used to analyze the data. Statistical analyses of the study were conducted using of the SPSS 23.0 package program. The findings of the research reveal that professional basketball players have a longer period of fixation duration and count compared to amateur basketball players ($p<0.05$). The reason for the more efficient use of motot programming by basketball players who applied a strategy to look at the field of interest during free throws was found to be the targeting times and numbers. Visual informations and visual search strategy very important for motor tasks ve limbs coordinations using in the free throw. It is recommended that these visual strategies presented by professional athletes will be of great importance in terms of teaching amateur level athletes by determining the information obtained from the research and the quiet eye periods of professional basketball players. Keywords: Basketball, Free throw, Visual tracking strategy, Quiet eye, Visuomotor control

SB674

Y-denge test sonuçlarını etkileyen alt ekstremite ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi

Yusuf Topal[1], Sibel Bozgeyik[1], Gizem İrem Kınıklı[1], Hande Güney-Deniz[1]

[1] Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Giriş ve Amaç: Y-denge testi, alt ekstremite nöromusküler kontrolünün doğru bir değerlendirmesini sağlamak için etkili ve klinik olarak uygulanabilir bir testtir. Çeşitli spor dallarında dinamik dengenin birçok alt ekstremite yaralanması ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı, sağlıklı genç bireylerde dinamik dengeye etki eden alt ekstremite ile ilişkili değişkenleri incelemekti. Yöntemler: Çalışmaya yaşları 21 ile 27 arasında olan 49 (33 Kadın; 16 Erkek) sağlıklı genç birey dahil edildi. Herhangi bir alt ekstremite yaralanma öyküsü olan bireyler çalışma dışı bırakıldı. Bireylerin yaş, boy, vücut ağırlığı gibi demografik bilgileri kaydedildi. Dinamik dengeyi değerlendirmek için Y-denge testi öne uzanma parametresi kullanıldı. Kuadriceps, hamstringler ve kalça dinamik kas kuvvetleri el dinamometresi ile subtalar açı ve kalça internal rotasyon (IR) ve eksternal rotasyon (ER) açıları gonyometre ile değerlendirildi. Değerlendirmelerin tümü dominant ekstremitede gerçekleştirildi. Y-denge testine etki eden alt ekstremite değişkenlerinin analizi için regresyon testi kullanıldı. Bulgular: Çalışmaya dahil edilen bireylerin yaş ortalamaları 22,12±1,16 yıl; ortalama vücut ağırlıkları 62,57±13,28 kg ve ortalama boyları 1,69±0,09 m idi. Ayakta durma sırasındaki subtalar açı ortalamaları 5,14±2,65°, IR ve ER açıları 48,04±11,91° ve 42,00±11,64° idi. Kalça dinamik, kuadriseps ve hamstring kaslarının kuvveti sırasıyla 239,71±90,24N, 214,77±72,56N ve 154,23±58,57N idi. Y-denge testinde sağ ayak üzerinde öne uzanma değeri %74,49±6,69 idi. Y-denge testi sonuçlarının kalça dinamik (%20); kuadriseps (%15); ve hamstring (%31) kaslarının kuvvetinden ve kalça ER açısından (%14) etkilendiği bulundu ($p \leq 0,001$). Subtalar açının ve kalça IR açısının dinamik dengeye etki etmediği bulundu($p>0,05$). Sonuçlar: Test sonuçlarının yorumlanmasında alt ekstremite ile ilişkili etkenlerin belirlenmesi oldukça önemlidir. Özellikle kalça ve diz kas kuvvetindeki azalma ile kalça eklem hareket genişliğindeki kısıtlılıklar testin sonuçlarını olumsuz etkileyebilir.

Anahtar Kelimeler: Denge, Kalça, Ayak

INVESTIGATION OF VARIABLES ASSOCIATED WITH LOWER LIMB AFFECTING Y-BALANCE TEST RESULTS

Yusuf TOPAL[1], Sibel BOZGEYİK[1], Gizem İrem KINIKLI[1], Hande GÜNEY-DENİZ[1]

[1] Hacettepe University, Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Ankara

Introduction and Purpose: The Y-balance test is an efficient and clinically applicable test which provides an accurate assessment of the lower limb neuromuscular control. It is known that dynamic balance is associated with many lower extremity injuries in various sports. The aim of this study was to investigate the variables associated with lower extremity affecting dynamic balance in healthy young individuals. Methods: Fourty-nine healthy young individuals (33 females; 16 males) aged between 21 and 27 years were included in this study. Individuals with a history of any injuries in the lower extremity were excluded from the study. Demographic data of the individuals such as age, height, body weight were recorded. Y-balance test forward reaching parameter was used to evaluate the dynamic balance. Quadriceps, hamstrings and hip dynamic muscle strength were assessed by hand dynamometer, subtalar angle and hip internal rotation (IR) and external rotation (ER) angles were measured with the goniometer. All of the evaluations were performed on the dominant extremities. Regression test was used to analyze lower extremity variables affecting Y-balance test. Results: The average age of the individuals was 22.12±1.16 years; the average weight was 62.57±13.28 kg and the average length was 1.69 ± 0.09 m. The mean of the subtalar angles in the standing position were 5.14±2.65°, hip IR and ER angles were

48.04±11.91° and 42.00±11.64°. The hip dynamic, quadriceps and hamstring muscles' strength were 239.71±90.24N, 214.77±72.56N and 154.23±58.57N respectively. Y-balance test anterior reach values on the right foot were 74.49±6.69%. The Y-balance test results were found to be affected by hip dynamic (20%), quadriceps (15%) and hamstring (31%) muscles' strength and hip ER angle (14%) ($p \leq 0,001$). It was revealed that the dynamic balance was not affected by subtalar and hip IR angles ($p>0,05$). Conclusion: The determination of the factors associated with lower extremity is very important in the interpretation of the test results. In particular, the decrease in hip and knee muscles strength and limitations in hip joint range of motion may adversely affect the results of the test.

Key words: Balance, Hip, Foot

Giriş ve Amaç

Denge, internal-eksternal kuvvetlerin ve yer çekiminin etkisi altında iken vücudun durumunu koruyabilmesi ve bu kuvvetlerin toplamını eşitleyebilmesidir. Denge kontrolü sadece bir duyusal girdi ile değil aynı zamanda güçlü bir kas reaksiyon cevabıyla ilgilidir (Imms ve ark. 1981, Lichtenstein ve ark. 1988). Fiziksel aktiviteler sonrasında ortaya çıkan yorgunluk postural kontrolde kayıplara neden olur. Alt ekstremite, sportif performans ve aynı zamanda günlük yaşamda potansiyel yaralanmaların önlenmesi için son derece önemlidir (Sato ve ark. 2009). Bunun yanında ayaktaki yapısal ve pozisyonel dengesizliklerin kinetik zincir yoluyla yine yaralanmalara sebep olduğu bildirilmiştir (Mattacola ve ark. 2007). Postural stabilite subtalar eklemde ayağın eversiyon ve inversiyon hareketleriyle sağlanmaya çalışılmaktadır (Tropp 2002). Yine kalça internal ve eksternal rotasyon eklem hareket açıklığının yürüyüş sırasında dinamik dengeyi etkilediği bildirilmiştir (Dujardin ve ark. 1995).

Literatürde özellikle alt ekstremite yaralanma riskini belirlemek için farklı popülasyonlarda dinamik denge ile ilgili çalışmalar mevcuttur (Gribble ve ark. 2012). Yıldız Denge Testi (*Star Excursion Balance Test,* SEBT) dinamik dengeyi değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir testtir. (Hertel ve ark. 2000). SEBT'nin 8 yöne uzanma şeklinin uzun sürdüğünü düşündüren araştırmalar üzerine dinamik stabilite sınırlarını ve asimetrik dengeyi yalnızca 3 yönde (anterior, postero-medial, postero-lateral) değerlendiren, klinik olarak uygulaması daha kolay ve daha az zaman alan Y denge testi (YDT) geliştirilmiştir (Kinzey ve ark. 1998, Plisky ve ark. 2009). Literatürde ark düşüklüğü ve kalça çevresi kas kuvveti gibi farklı alt ekstremite durumlarının YDT sonuçlarını nasıl etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Kim ve ark. 2015, Wilson ve ark. 2018). Fakat YDT'yi etkileyen tüm alt ekstremite değişkenlerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmadaki amacımız YDT'yi etkileyen alt ekstremite ile ilişkili değişkenleri ve bu değişkenlerin etki oranlarını belirlemekti.

YÖNTEM

Çalışmamıza Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi Fakültesinde yaşları 21 ile 27 arasında olan 49 (33 Kadın; 16 Erkek) sağlıklı genç birey dahil edildi. Çalışmamız gözlemsel ve kesitsel bir çalışmadır. Çalışmaya 18-30 yaş arası olan, testleri anlamak ve yapmak için yeterli kognitif beceriye sahip olan gönüllü bireyler dahil edildi. Alt ekstremitede, pelvis ve lumbar bölgede yaralanma veya cerrahi öyküsü olan, nörolojik, sistemik, romatolojik bir hastalığa sahip olan bireyler çalışma dışı bırakıldı.

Y Denge Testi : Test için bireylerden eller beldeyken, tek ayak üzerinde diğer bacak ile uzanabildikleri en iyi mesafeye uzanmaları istendi. Bu çalışmamızda Y-denge testinin dominant bacak üzerinde diğer bacakla sadece öne uzanma parametresi kullanıldı. Test sırasında bireylerden öne doğru 3 uzanma istenerek (aralarında 30'ar saniye mola verilerek), bu üç uzanma mesafesinin ortalaması santimetre cinsinden kaydedildi. Bacak uzunluklarının sonuçları etkilememesi için bireylerin bacak uzunluğu ölçülerek '(mesafe/ bacak uzunluğu) × 100' formülü ile uzanma mesafeleri yüzde olarak normalize edildi (Plisky ve ark. 2006).

Kas Kuvveti Değerlendirmesi: Kalça Stabilite İzometrik kuvveti, Kuadriseps ve Hamstring kaslarının kas kuvveti manuel kas dinamometresi *(Lafayette Instrument Company, Lafayette, AB) (Lafeyette®)* ile değerlendirildi. Tüm değerlendirmeler dominant bacak üzerinde yapıldı. Doğru hareketin oluşmasını sağlamak amacıyla testten önce bireylerden değerlendiricinin eline karşı submaksimal kasılma yapması istendi (Thorborg ver ark. 2010). Testler sırasında izometrik kasılmayı gerektiren *"break test"* tekniği uygulandı (Van der ve ark. 1991). Kalça stabilite izometrik testi kalçanın abduktör, eksternal rotator ve ekstansörlerini beraber değerlendirmektedir. Bu test yan yatış pozisyonunda gerçekleştirildi (Almeida ve ark. 2017). Kuadriseps kas kuvvet ölçümü eller göğüste çaprazlanarak oturma pozisyonunda gerçekleştirildi (Bohannon 1998). Hamstring kas kuvvet ölçümü ise yüzüstü yatış pozisyonda gerçekleştirildi (Elmlinger ve ark. 2006).

Kalça Eklem Hareket Açıklığı Değerlendirmesi: Kalça internal ve eksternal rotasyon açıları universal gonyometre ile değerlendirildi. Bireylerden yüzüstü yatmaları istenerek test gerçekleştirildi. Bireylerin test sırasında kalçalarını kaldırmaları engellendi (Otman 2003) .

Subtalar Açı Değerlendirmesi: Subtalar eklemin pozisyonu hakkında bilgi verdiğinden, subtalar açı olarak anılmaktadır (Bek 2018). Subtalar açı kişi ayakta ekstremitesine tam ağırlık aktarırken universal gonyometre ile ölçüldü.

İstatistiksel Analiz

Çalışmadan elde edilen veriler, IBM SPSS 22.0 (IBM Statistical Package for the Social Sciences 22.0 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı 22.0) paket programı ile analiz edildi. Alt ekstremite değişkenlerinin incelenmesi için Regresyon Analizi kullanıldı.

Bulgular: Çalışmaya dahil edilen bireylerin yaş ortalamaları 22,12±1,16 yıl; ortalama vücut ağırlıkları 62,57±13,28 kg ve ortalama boyları 1,69±0,09 m idi. Ayakta durma sırasındaki subtalar açı ortalamaları 5,14±2,65°, IR ve ER açıları 48,04±11,91° ve 42,00±11,64° idi. Kalça dinamik, kuadriseps ve hamstring kaslarının kuvveti sırasıyla 239,71±90,24N, 214,77±72,56N ve 154,23±58,57N idi (Tablo 1). Y-denge testinde sağ ayak üzerinde öne uzanma değeri %74,49±6,69 idi. Y-denge testi sonuçlarının kalça dinamik (%20); kuadriseps (%15); ve hamstring (%31) kaslarının kuvvetinden ve kalça ER açısından (%14) etkilendiği ($p \leq 0,001$) fakat subtalar açının ve kalça IR açısının dinamik dengeye etki etmediği bulundu ($p > 0,05$) (Tablo 2).

Tartışma ve Sonuç: Çalışmamızda Y-denge testine etki eden alt ekstremite değişkenleri incelendi. Y-denge testinin kalça dinamik kas kuvveti, kuadriceps ve hamstring kas kuvveti ile kalça eksternal rotasyonunundan etkilendiği; kalça internal rotasyon ve a subtalar açıdan etkilenmediği görüldü.

Wilson ve ark. çalışmalarında bizim bulgularımıza paralel olarak YDT'nin kalça abduksiyon, ekstansiyon ve eksternal rotasyonu kas kuvvetlerinden etkilendiğini bildirmişlerdir (Wilson ve ark. 2018). Çalışmamızda kalça çevresi kas kuvvetinin yanı sıra kalça eksternal rotasyon eklem hareket açıklığının da YDT'yi %14 oranında etkilediği bulundu. Kim ve ark. çalışmalarında esnek düz taban ve nötral ayak yapısının YDT ile ilişkisini incelemişler ve iki durum arasında fark olmadığını bildirmişlerdir (Kim, Lim et al. 2015). Benzer olarak biz de çalışmamızda subtalar açının YDT sonuçlarını etkilemediğini bulduk.

Y-denge testi klinikte ve spor yaralanmalarında oldukça sık kullanılan bir testtir. Test sonuçlarının yorumlanmasında alt ekstremite ile ilişkili etkenlerin belirlenmesi oldukça önemlidir. Özellikle kalça ve diz kas kuvvetindeki azalma ile kalça eklem hareket genişliğindeki kısıtlılıklar testin sonuçlarını olumsuz etkileyebilir. Fakat bu durumun daha iyi gösterilebilmesi için örneklem büyüklüğünün artırılmasına ve konuyla ilgili kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardır.

Tablo 1. Alt ekstremite değişkenleri değerleri

	Ortalama± SS	Min	Max
Y Denge Testi Öne Uzanma (%)	74,49±6,69	61,1	90,7
Subtalar Açı (°)	5,14±2,65	1,00	13,00
Kalça İnternal Rotasyon (°)	48,04±11,91	20,00	74,00
Kalça Eksternal Rotasyon (°)	42,00±11,64	20,00	66,00
Kalça Dinamik Kas Kuvveti (N)	239,71±90,24	112,00	435,90
Kuadriseps Kas Kuvveti (N)	214,77±72,56	105,00	407,20
Hamstring Kas Kuvveti (N)	154,23±58,57	62,90	348,70

Tablo 2. Y denge testini etkileyen alt ekstremite değişkenleri regresyon analizi

Y Denge Testi		p	R^2
	Subtalar Açı	0,58	0,007
	Kalça İnternal Rotasyon	0,29	0,02
	Kalça Eksternal Rotasyon	0,01	0,145 (%14)
	Kalça Dinamik Kas Kuvveti	0,003	0,203 (%20)
	Kuadriceps Kas Kuvveti	0,01	0,15 (%15)
	Hamstring Kas Kuvveti	p ≤0,001	0,316 (%31)

Regresyon Analizi , p<0,05

KAYNAKLAR

Almeida, G. P. L. ve ark. (2017). *"Reliability and validity of the hip stability isometric test (HipSIT): a new method to assess hip posterolateral muscle strength."* JOSPT. 47(12): 906-913.

Bek, N. (2018). *Ayak Bileği ve Ayak Problemleri.*, Hipokrat Kitapevi. Ankara.

Bohannon, R. W. (1998). "Alternatives for measuring knee extension strength of the elderly at home." Clin Rehabil. 12(5): 434-440.

Elmlinger, B. S. ve ark. (2006). *"Knee flexor function 2 years after anterior cruciate ligament reconstruction with semitendinosus-gracilis autografts."* Arthroscopy. 22(6): 650-655.

Gribble, P. A. ve ark. (2012). *"Using the Star Excursion Balance Test to assess dynamic postural-control deficits and outcomes in lower extremity injury: a literature and systematic review."* J Athl Train. 47(3): 339-357.

Hertel, J. ve ark. (2000). *"Intratester and intertester reliability during the Star Excursion Balance Tests."* J Sport Rehabil. 9(2): 104-116.

Imms, F. ve ark. (1981). *"Studies of gait and mobility in the elderly."* Age and ageing. 10(3): 147-156.

Kim, J.-a. ve ark. (2015). *"Difference in static and dynamic stability between flexible flatfeet and neutral feet."* Gait & posture. 41(2): 546-550.

Kinzey, S. J. ve ark. (1998). *"The reliability of the star-excursion test in assessing dynamic balance."* J Orthop Sports Phys Ther. 27(5): 356-360.

Lichtenstein, M. J. ve ark. (1988). *"Clinical determinants of biomechanics platform measures of balance in aged women."* J Am Geriatr Soc. 36(11): 996-1002.

Mattacola, C. G. ve ark.(2007). *"Effect of orthoses on postural stability in asymptomatic subjects with rearfoot malalignment during a 6-week acclimation period."* Arch Phys Med Rehabil. 88(5): 653-660.

Otman, S. ve ark. (2003). "*Tedavi Hareketlerinde Temel Değerlendirme Prensipleri Kitabı"* 3. Baskı. Ankara.

Plisky, P. J. ve ark. (2009). *"The reliability of an instrumented device for measuring components of the star excursion balance test."* N Am J Sports Phys Ther. 4(2): 92.

Plisky, P. J. ve ark. (2006). *"Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players."* J Orthop Sports Phys Ther. 36(12): 911-919.

Sato, K. ve ark. (2009). *"Does core strength training influence running kinetics, lower-extremity stability, and 5000-M performance in runners?"* J Strength Cond Res. 23(1): 133-140.

Thorborg, K. ve ark. (2010). *"Clinical assessment of hip strength using a hand-held dynamometer is reliable."* Scand J Med Sci Sports. 20(3): 493-501.

Tropp, H. (2002). *"Commentary: functional ankle instability revisited."* J Athl Train. 37(4): 512.

Van der Ploeg, R. ve ark. (1991). *"The" make/break test" as a diagnostic tool in functional weakness."* J Neurol Neurosurg Psychiatry. 54(3): 248-251.

Wilson, B. R. ve ark. (2018). *"The relationship between hip strength and the Y balance test."* J Sport Rehabil. 27(5): 445-450.

SB724

TENİS FOREHAND VURUŞU SIRASINDAKİ TÜM VÜCUT KASSAL AKTİVASYON STRATEJİLERİ VE KİNEMATİKLERİ: ÖN ÇALIŞMA

[1]İsmail BAYRAM, [2]Ali Onur CERRAH, [3]Abdullah Ruhi SOYLU, [4]Leonardo GIZZI, [2]Hayri ERTAN

[1]Eskisehir Technical University Faculty Of Sport Sciences, ESKISEHIR; University Of Stuttgart Institute For Modelling And Simulation Of Biomechanical Systems, STUTTGART/GERMANY; Anadolu University Institute Of Health Sciences, ESKISEHIR
[2]Eskisehir Technical University Faculty Of Sport Sciences, ESKISEHIR
[3]Hacettepe University, Department Of Biophysics, ANKARA
[4]University Of Stuttgart Institute For Modelling And Simulation Of Biomechanical Systems, STUTTGART/GERMANY

Email : *i.bayram43@gmail.com, alihonorcerrah@gmail.com, a.ruhi.soylu@gmail.com, leonardo.gizzi@imsb.uni-stuttgart.de, hayriertan@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Spor Biyomekaniği çalışmalarının birçoğu çok yönlü ekipman yetersizliği nedeni ile Elektromiyografi (EMG) ve Kinematik verileri eş zamanlı olarak sunamamaktadır. Veri toplama sırasındaki veya sonrasındaki senkronizasyonun manuel olarak yapılması veri yorumlamasında hatalara neden olabilmektedir. Bu çalışmanın amacı EMG ve hareket analizi verilerinin zaman skalasında eş zamanlı kaydedilerek forehand vuruşu sırasındaki tüm vücut kassal aktivasyon stratejileri ve kinematiklerinin belirlenmesidir.

Yöntem: Ön çalışma tek katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir (Yaş: 19, Antrenman Yaşı: 8, Boy: 168 cm, Kilo: 74kg). Sporcunun antropometrik özelliklerini tanımlamak için DEXA (İkili X Işını Absorpsiyometrisi) kullanılmıştır. Retroreflektif top şeklindeki işaretleyiciler, oyuncunun her iki tarafındaki önceden belirlenmiş referans noktalarına tüm vücut olarak yerleştirildi. Uygun deri hazırlama prosedürlerinden sonra; alt, gövde ve üst ekstremite kaslarına 16 EMG elektrotu yerleştirildi. Oyuncu, ekipmanı tanımak için tüm elektrotlar ve işaretleyicilerle 10 dakika ısındı. Daha sonra 30 vuruş (sabit, hareketli paralel ve hareketli çapraz) gerçekleştirdi. Hareket analizi verisi 500 Hz ile EMG verisi 2000 Hz ile kaydedildi. Karşı korta düşen topların puanlaması International Tennis Number (ITN) testi baz alınarak yapıldı.

Bulgular: Oyuncu 30 vuruş sonucunda toplam 115 puan toplamıştır. Forehand vuruşunun raketi açma, geriye salınım, topla temas anı ve ileri salınım fazları 3 değişik durumda incelenmiştir. Elde edilen kinematik veriler (diz açısı, pelvis roraston açısı, pelvis omuz ayrılma açısı, vuruş kolu omuz açısal hızlanma ve dirsek açısı) ve EMG aktivite değerleri açısında 3 farklı forehand vuruşu sırasında fark görülmemiştir. Bunun nedeninin oyuncunun 3 farklı forehand vuruşu için de aynı vuruş mekaniğini kullanıyor olduğu düşünülmektedir.

Sonuç: Katılımcı sayısının artırılarak 3 değişik performans grubunda (yeni başlayan, orta düzey ve elit) ölçümlerin alınması ve gruplar arası kinematik ve kassal aktivasyon değerlerinin karşılaştırılması hedeflenmektedir.

Full Body Muscular Activation Strategies and Kinematics of Forehand Stroke in Tennis: A Preliminary Study

Introduction and Purpose: Most sports biomechanics studies lack to report Electromyography (EMG) and kinematic data simultaneously. Manual synchronization of the systems during or after data collection can cause data interpretation errors. The aim of this study is to determine the whole body muscle activation strategies and kinematics during the forehand stroke by recording the EMG and motion analysis data simultaneously on the time scale.

Methods: The preliminary study was conducted on one participant (Age: 19, Training Age: 8, Height: 168 cm, Weight: 74kg). DEXA (Dual X-Ray Absorptiometry) has been used to define player's anthropometric characteristics. Retroreflective ball-shaped markers were placed bilaterally on each side of the player on the pre-defined reference points for the full-body. After proper skin preparation procedures, 16 EMG electrodes were placed on lower, trunk and upper extremity muscles. Player warmed up for 10 minutes with all the electrodes and markers for familiarization to the equipment. Then he performed 30 strokes (stable, in motion parallel and in motion cross court). Motion analysis data was recorded at 500 Hz and EMG data at 2000 Hz. The balls falling on the opposite court were scored on the basis of the International Tennis Number (ITN) test.

Results: The player scored 115 points after 30 strokes. Racket opening, back swing, impact and forward swing phases of the forehand stroke were examined under 3 different situations. Kinematic data (knee angle, pelvis rotation angle, pelvis shoulder separation angle, stroke arm shoulder angular acceleration and elbow angle) and EMG activity values were not different in terms of 3 different forehand strokes. The reason for this might be that the player uses the same stroke mechanics for 3 different forehand situations.

Conclusion: By increasing the number of participants, it is aimed to take measurements in 3 different performance groups (beginner, intermediate and elite) and to compare the kinematic and muscular activation values between the groups

SB869

FUTSAL SPORCULARINDA CİNSİYETE GÖRE DOMİNANT BACAKTAKİ KAS KUVVETİ İLE Q AÇISI İLİŞKİSİ

[1]Veysel ULUDAĞ, [2]Fatma ÜNVER, [3]Halit EGESOY, [3]Eylem ÇELİK

[1]Yukatel Denizlispor Kulübü,Denizli
[2]Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Y.O,Denizli
[3]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakütesi,Denizli

***Email :** vuludag1365@outlook.com, funver@pau.edu.tr, hegesoy@pau.edu.tr, eylemc@pau.edu.tr*

ÖZET

ABSTRACT

Introduction

The angle of quadriceps femoris (Q angle) is an important criterion for the diagnosis of knee diseases and for the examination of knee mechanics. In addition, measurements of index postural structure such as Q angle were performed to reveal the tendency to injury.

Purpose

Our aim was to compare the force and Q angle of the knee group muscles in terms of gender and to investigate the relationship between these parameters.

Methods

The average age of the athletes who played at Pamukkale University Futsal team for at least 5 years was 21.8 ± 2.62 years and 15 years of age were voluntarily. All athletes were evaluated for dominant leg hamstring and quadriceps for isokinetic muscle. The dominant side was determined by the ball hit test. Q angle measurements were taken in supine position with standard goniometer. The length and weight measurements of the athletes were measured with stadiometer (Seca, Germany).

Results

There was no significant relationship between dominant leg Q angle and dominant leg strength and endurance of athletes. ($p > .05$).

Conclusion

In conclusion, in this study, the dominant leg normal Q angle values are given in groups of the same age and different age interested in futsal sport. The lack of a meaningful relationship between the groups excludes the necessity of considering the gender of the person in the Q-angle measurement.

Key Words: Q angle, Muscle Strength,Futsal

GİRİŞ

Futbol, alt ekstremite sporu olup, sakatlıkları bol olan bir spor branşıdır. Futbol spor branşının kendine özgü antrenman özellikleri vardır ve uzun yıllar bu sporlarla uğraşan sporcularda bazı yapısal değişiklikler gelişebilmektedir. Yapılan çalışmalarda bazı predispozan faktörlerin de diz yaralanmaları açısından önemli olduğu gösterilmiştir. Bunların arasında artmış Musculus quadriceps femoris açısı (Q açısı) da yer almaktadır (France ve ark 2001, Fulkerson ve ark 1990).

Q açısı, diz hastalıklarının tanısında ve diz mekaniğinin incelenmesinde kullanılan önemli bir ölçüttür. Ayrıca, yaralanmaya yatkınlığı ortaya çıkarmak için Q açısı gibi dizin postural yapısıyla ilgili ölçümler yapılmıştır (Yücel 1995, Livingston 1998).

Q açısı, birçok etmenden ve duruş bozukluklarından etkilenebilmektedir. Tuberositas tibia'nın laterale yer değiştirmesi, femoral anteversiyon'un artması, genu valgum, retinaculum laterale'nin kalınlaşması Q açısı'nın artmasına neden olmaktadır (McConnell ve Fulkerson 1996). Q açısı büyük olanlarda patella laterale sublukse olmaya meyillidir. Ekstansiyonda tibia'nın dış rotasyonu ile Q açısı artar. Fleksiyon arttıkça iç rotasyon yapıldığı için Q açısı azalır (Fulkerson ve Hungerford 1990). Yapılan çalışmalarda patella'nın laterale kayması Q açısı'nın artmasına, mediale kayması ise Q açısı'nın azalmasına yol açtığı belirlenmiştir. Düşük Q açılarında daha az yakınmaya rastlandığı söylenmiştir (Herrington ve Nester 2004). Articulatio patellofemoralis'in düzgünlüğü, patellar stabilite ve alt ekstremitenin postürü Q açısı ile ilişkilendirilmektedir (Horton ve Hall 1989, Baltacı ve ark 2003). Q açısı, spina iliaca anterior superior'dan patella orta noktasına uzanan hat ile patella orta noktasından tuberositas tibia'ya uzanan hat arasındaki açıdır.

Q açısı kuadriseps kasının kasılmasıyla patellofemoral ekleme lateralden binen yükün bir göstergesidir. Yaşla, cinsle ve yapılan spor dalıyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Bunun yanında normal değeri 6° ile 27° arasında değişmektedir. Artmış bir Q açısı diz ekstansör mekanizmasının disfonksiyonuna ve patellafemoral ekleme lateralden binen yükün artmasıyla da patellofemoral ağrıya sebep olmaktadır (Fulkerson JP ve ark 1990, Huberti HH ve ark 1984).

Erkeklerde bu açı 8–14º, kadınlarda ise 11–20º arasındadır. Bu açılar normal değerin altına düşerse "genu varum", normal değerin üstüne çıkarsa "genu valgum" görülür. Kadınlarda geniş pelvise sahip olma, Q açısının cinsiyetle farklılığının sebebidir (Aglietti ve ark 1983, Caylor ve ark 1993).

Livingston ve Mandigo (1997)'nun yaptıkları çalışmada Q açısına etki eden nedenlerin multifaktoriyel olduğunu hatta kişilerin dominant olarak kullandıkları üst ve alt ekstremitenin de bu faktörlerden birisi olduğunu iddia etmişlerdir.

Kas kuvveti hem sakatlıkların önlenmesi hem de yüksek performans için sporun en önemli bileşenlerinden birisidir. Dominant/nondominant ve agonist/antagonist arasındaki kas dengesini ve kuvvetlerini belirlemede en kullanışlı yöntem izokinetik dinamometrelerdir (Kalyon TA,2004). Günümüzde izokinetik aletler kas dengesi ve kuvvetini belirlemenin yanında kasların antrenmanı ve rehabilitasyon amaçlı da kullanılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, Futsal sporcularının dominant alt ekstremitelerinde Q açısı ve kuvvet yönünden cinsiyete özgü farklılıklar olup olmadığını araştırmaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmaya, Pamukkale Üniversitesi Futsal takımında oynayan, en az 5 yıldır performans sporcusu olan yaş ortalaması 21,8±2,62 yıl amatör 15 kadın ve yaş ortalaması 22,2±1,52 amatör 15 erkek olan sporcu gönüllü

olarak katılmıştır. Çalışma öncesi sporcuların boy uzunlukları ve kilo ölçümleri stadiometre (Seca, Almanya) ile ölçüldü.

Geçirilmiş alt ekstremite kırığı, nörolojik ya da spinal hastalık öyküsü olan gönüllüler çalışmaya alınmadı.Sporcuların dominant bacakları Topa Vurma Testi ile belirlendi. Tüm olgularda, diz eklemi fleksör ve ekstansör kasları için Cybex Norm dinamometre ile izokinetik kas gücü değerlendirmesi gerçekleştirildi.

Teste başlamadan önce 15 dakika. ısınma ve streching egzersizleri yaptırıldı. Gövde ve baldır, kemerle Cybex-Norm aletine testten önce stabilize edildi. Diz eklemi hareket aralığı deneğin yapabildiği kadar fleksiyon ve extansiyonda olacak şekilde verildi ve Cybex-Norm aletinin verdiği değerlerle kalibrasyonlar; koltuk yüksekliği, uzaklığı ayarlandı, yerçekimi etkisi ortadan kaldırıldı. Çalışmada 4 adet denemeden sonra 60º/sn'lik açısal hızda 5 tekrar, 180º/sn'lik açısal hızda 15 tekrar yapıldı. İki açısal hızın arasında 2 dakika dinlenme süresi verildi. Ek olarak tüm olgularda bilateral standart goniometri ile Q açısı ölçümü yapıldı.

İSTATİKSEL ANALİZ

Sporcuların, cinsiyete göre dominant bacak Q açısı ile dominant bacak kuvvet ve enduransı arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı veriler normal dağılım gösterdiği için Bağımlı Gruplarda t-test ile 0,05 anlamlılık düzeyinde analiz edilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya katılan sporcuların tanımlayıcı istatistik değerleri tablosu (Ort±St sapma) Tablo 1'de verilmektedir. Yaş ve VKİ açısından gruplar arası anlamlı bir fark izlenmemekle birlikte,

Tablo 2'de Kadın ve Erkek sporcuların Q açısı ve İzokinetik Kuvvet İlişki tablosu verilmektedir.

Kas kuvveti değerleriyle Q açısı arasında korelasyon analizi yapıldığında parametreler arasında her hangi bir korelasyon olmadığı görülmektedir.

Tablo 1. Çalışmaya katılan deneklerin tanımlayıcı istatistik değerleri tablosu (ort±st sapma)

	YAŞ (YIL)	Boy (m)	Vücut Ağırlığı (kg)	Vüvut Kitle İndeksi	Q açısı	Fleksör 60	Ekstansör 60	Fleksör 180	Ekstansör 180
Kadın (n=15)	21,8±2,62	1,64±0,05	56,27±6,64	21,04±2,40	14,53±3,22	54,27±10,91	107,2±20,18	37,93±9,72	67,47±10,28
Erkek (n=15)	22,2±1,52	1,75±0,06	76,13±6,63	24,8±2,48	7,93±2,84	89,27±11,63	175,54±26,74	77,2±13,74	133,07±29,86

Tablo 2. kadın ve erkek sporcuların q açısı ve izokinetik kuvvet ilişki tablosu

		Fleksiyon 60	Ekstansiyon 60	Fleksiyon 180	Ekstansiyon 180
Kadın Sporcu Q Açısı	**r**	0,004	-0,208	-0,149	-0,075
	p	0,989	0,457	0,596	0,791
Erkek Sporcu Q Açısı	**r**	0,011	0,107	0,105	-0,024
	p	0,968	0,705	0,710	0,934

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışma ile futsal sporcularının cinsiyete göre dominant bacaklarının, Q açısı yönünden bir ilişki bulunamamıştır. Erkek sporcuların kadın sporculara göre daha fazla hamstring ve quadrsieps kas kuvvetine sahip olduğu ve kadın sporculara göre daha küçük Q açısına sahip oldukları bulunmuştur. Erkeklerin Q açısının daha küçük çıkmasının literatürde daha önce belirtildiği gibi fizyolojik olarak kadınların pelvis çapındaki genişlik olduğu söylenebilir.

Q açısı kuadriseps kasının kasılmasıyla patellofemoral ekleme lateralden binen yükün bir göstergesi olup diz ekstansör mekanizmasının disfonksiyonuyla yakından ilişkilidir (France ve ark 2001, Woodland ve ark 1992, Guerra ve ark 1994.). Buna karşılık Q açısı için patolojik sınırlar tam olarak bilinmemektedir ve farklı spor dallarıyla bir ilişkisi olup olmadığı araştırılmamıştır. Bazı araştırıcılar 20 dereceden fazla bir Q açısının diz önü ağrısı açısından problem yaratabileceğini savunmaktadır (Paulos ve ark 1980, Zimbler ve ark 1980). Bizim çalışmamızda Q açısı yönünden gruplar arasında anlamlı bir fark izlenmemiş olup bu değer 7 ile 15 arasında değişmektedir. Yapılan araştırmalarda, Q açısında bu kadar fazla farkın izlenmesi gerek cinsiyet farkından gerekse ölçümün supin pozisyonunda ya da ayakta gerçekleştirilmesiyle ilgili olabileceği bildirilmektedir (Woodland ve ark 1992, Guerra ve ark 1994, Sendur ve ark 2005). Kişi ayaktayken kuadriseps kasında izometrik kasılma olabileceğinden dolayı daha büyük açılar kaydedilmiştir.

Bizim çalışmamızda sadece futsal sporcularında ölçüm yapılmış olması, branş farkı açısından bir yorum getirmeyi zorlaştırmaktadır. Ölçümlerimiz supin pozisyonunda alındığından, ayakta ölçüm yapıldığında fark olup olmayacağı konusunda da bilgi verilememektedir. Ancak ölçüm sonuçlarımız önceki çalışmalardaki değerlere benzer bulunmuştur.

Q açısının diz ekstansör mekanizmasının disfonksiyonuyla ilişkisine rağmen, çalışmamızda kuadriseps ve hamstring kasının kuvvetiyle herhangi bir ilişkisi bulunamamıştır. Bu durum önceki çalışmalarla da desteklenmektedir (Woodland ve ark 1992, Guerra ve ark 1994).

Sonuç olarak, bu çalışma ile futsal sporuyla ilgilenen aynı yaş ve farklı cinsteki gruplarda dominant bacak normal Q açısı değerleri verilmektedir. Gruplar arasında anlamlı bir ilişkinin olmaması, Q açısı ölçümünde kişinin cinsiyeti göz önüne alınması gerekliliğini dışlamaktadır. Ancak daha net bir sonuç çıkarabilmek için, bu konuda daha geniş serilerde, daha farklı spor dallarıyla araştırma yapan çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR:

France L, Nester C (2001) Effect of errors in the identification of anatomical landmarks on the accuracy of Q angle values. Clin Biomech 16:710–713

Hirokawa S (1991) Three-dimensional mathematical model analysis of the patellofemoral joint. J Biomech 24:659–671

Fulkerson JP, Shea KP (1990) Disorders of patellofemoral alignment. J Bone Joint Surg Am 72:1424–1429

Woodland LH, Francis RS (1992) Parameters and comparisons of the quadriceps angle of college-aged men and women in the supine and standing positions. Am J Sports Med 20:208–211

Guerra JP, Arnold MJ, Gajdosik RL (1994) Q angle: effects of isometric quadriceps contraction and body position. J Orthop Sports Phys Ther 19:200–204

Huberti HH, Hayes WC (1984) Patellofemoral contact pressures. The influence of Q angle and tendofemoral contact. J Bone Joint Surg Am 66:715–724

Paulos L, Rusche K, Johnson C, Noyes FR. Patellar malalignment: a treatment rationale. Phys Ther. 1980 ;60(12):1624-32

Zimbler S, Smith J, Scheller A, Banks HH. Recurrent subluxation and dislocation of the patella in association with athletic injuries. Orthop Clin North Am. 1980 Oct;11(4):755-70

Sendur OF, Gurer G, Yildirim T, Ozturk E, Aydeniz A (2005). Relationship of Q angle and joint hypermobility and Q angle values in different positions. Clin Rheumatol. 6;:1-5

Fulkerson JP, Hungerford DS. Biomechanics of the patellofemoral joint. Disordes of the patellafemoral joint. In: Wilkins W. editors, Baltimore, 1990, 35.

Baltacı G, Bayrakçı Tunay V, Tuncer A, Ergun N. Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi, Ankara, Alp Yayınları, 2003, 169-171.

Livingston LA. The quadriceps angle: A review of the literature. J. Orthop Sports Phy Ther, 1998; 28(22): 105-109.

McConnel J, Fulkerson J. Patellofemoral and soft tissue injuries, Zachazwski JE, Magee DJ, Quillen WS editors. Athletic Injuries and rehabilitation, Philadelphia PA, W.B. Saunders, 1996, 693-728.

Aglietti P, Insall J, Cerulli G. Patellar pain and incongruence. Measurements of incongruence. Clin Ortop, 1983; 176: 217-224.

Herrington L, Nester C. Q angle undervaled? The relation between Q angle and medio-lateral position of the patella. Clin. Biomech, 2004; 19(10): 1070-1073.

Horton MG, Hall TL. Quadriceps Femoris Muscle Angle. Phys. Ther, 1989; 69(11): 897-901.

Livingston LA, Mandigo JL. Bilateral within subject Q angle asymmetry in young adult femeles and males.Biomed Sci Instrum, 1997; 33: 112-7.

Caylor D, Fites R, Worrel TW. The relationship between quadriceps angle and anterior knee pain syndrome. J. Orthop. Sports Phys. Ther, 1993; 17(1): 11-16.

Yücel BD. Spor Bilimleri Dergisi. Çukurova Üniversitesi Anatomi ABD, 1995; 6(2), 28-37

SB61

SPOR VE MEDYA İLİŞKİSİNİN SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

[1]Eda ELDEN

[1]Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Amaç: Bu çalışmayla; spor medyasının, düzenli fiziksel aktivite yapan, beden eğitimi ve spor üzerine akademik olarak eğitim gören ve bu alanlarda çalışacak olan bireyler üzerindeki etkilerini anket yardımıyla araştırarak memnuniyet boyutlarını ortaya koymak ve beklentilerini saptamak amaçlanmaktadır. Elde edilen bulguların medya kuruluşlarına aktarılarak beklentilerin karşılanması ve spor kültürünün yaygınlaştırılmasına katkıda bulunmak da hedeflenmektedir. Bu bağlamda; spor ile medya arasındaki ilişki ve bu ilişki hakkında öğrencilerin ne düşündükleri tezin ana konusunu oluşturmaktadır. Gereç ve Yöntem: Çalışmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak; Bahar Ünsal tarafından geliştirilip geçerlilik ve güvenilirliği kontrol edilmiş anket, araştırmanın örneklemini oluşturan 460 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen veriler Microsoft Excel 2013 programında düzenlendikten sonra SPSS paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular: Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotların (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum), niteliksel verilerin Pearson Chi-Square testi kullanılmıştır. Anlamlılık $p<0,01$ ve $p<0,05$ düzeylerinde değerlendirilmiştir. Sonuçlar: Katılımcılar, spor medyasının tarafsız, dürüst olmasını istemektedir. Spor medyası yayınlarının da daha nitelikli ve kapsamlı olmasını beklemektedirler.

The Effects of Sports and Media Relations on Sports Science Students

Objective: The aim of this study was to determine the effects of sport media and to understand how satisfied and what expected on whom doing sports regularly, studying on physical and academical education by using questionnaire. Also, findings that was obtained by questionnaries, expected to be conveyed to sports media and contributed to sports culture. The main subject of the thesis is the relationship between sports and media, also, the ideas of students about the relationship. Materials and Method: In this study, general survey model was used. The survey form was taken from the thesis of Bahar Ünsal. The survey's effectualness and reliability was controlled and applied to 460 students. After the collected data, necessary checks were made. In the second step, the data edited in Microsoft Excel 2003 program and analyzed using SPSS 20 for Windows package program. Findings: Pearson Chi-Square test was used for descriptive statistical methods (Mean, Standard Deviation, Median, Frequency, Ratio, Minimum, Maximum) and qualitative data. Significance was evaluated at $p<0.01$ and $p<0.05$ levels. Conclusions: Participants want the sports media to be impartial and honest. Sports media broadcasts are expected to be more qualified and comprehensive

SB116

EDİRNE İL MERKEZİNDEKİ AMATÖR E-SPORCULAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

[1]Mete UZUN, [2]Mete UZUN, [3]İlhan Toksöz

[1]Trakya Üniversitesi ,Edirne/TÜRKİYE
[2]Trakya Üniversitesi /Edirne/TÜRKİYE
[3]Trakya Üniversitesi Kırkpınar BESYO/Türkiye

Email : *meteuzun8@gmail.com, meteuzun8@gmail.com, toksozilhan22@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to contribute to the shortage resources to e-sports in the country and to introduce e-sports. More than 30 million people play video games through digital platforms in our country. We see that e-sports, matured recently, is a sector that promotes and grows. Big tournaments and competitions that gave massive prize are held for this kind of sport which is done both amateur and professional. Youth people have high interest to this sector that grows day-by-day.At least 385 million people in the world of e-sports spectators, more than 100 million people e-sports players and at least 7 million players in Turkey, takes place in the e-sports ecosystem as players and spectators.In 2017, e-sports revenue in the world have reached 696 million dollars(Yükçü and Kaplanoğlu 2018).

Material and Method

Graduate student of Celal Bayar University, Zeynep GÖKÇE's first 5 questions used in 2005 to investigate the leadership types of sports managers in different dimensions of sports management; questions about e-sports and additions were made. It was applied to individuals over the age of 18 in various cyber cafes in the city center of Edirne. In the first 5 questions of the scale which were used the participants were asked to measure their demographic structures and their interest and relevance to e-sports.

Results

Gender: male: 44% 88, female: 6% 12 Age: 30 and below: 46% 92, 31-40: 3% 6, 41-50: 0% 0, 51 and up: 1% 2.

Discussion

The results were presented graphically in the findings section.As a conclusion we can put e-sports into physical educations and sports schools making it as branch and within the scope of science we can also develop it. With the lectures specialized in their field we can act more rapidly than the other countries to recruit professional e-sports players and coaches at an international level.

KEYWORDS:E-Sports , E-Sports Player , Elektronics

1. GİRİŞ

Gelişen teknolojiyle birlikte , yeni neslin ilgi duyduğu spor dalları yavaş yavaş değişmekte , saha ve salon sporlarından sonra elektronik ve bilgisayar ortamında da strateji ve planlama gerektiren bilgisayar oyunları spor branşları içerisine girmeye başladı. Bu bilgisayar oyunları basketbol veya futbol gibi spor branşlarında bulunan rekabetçi ortamı sanal dünyaya da entegre etmeyi başardı. Daha çok yeni neslin ve genç nüfusun ilgisini çeken bu oyunlar çok hızlı bir şekilde yayılmaya başladı. Kısa süre içerisinde büyük sponsorluklar ve büyük yatırımlar ile ulusal ve uluslararası düzeyde büyük para ödüllü turnuvalar düzenlenmeye başlandı. Bu gelişmeler sayesinde

ülkeler kendi içerisinde e-spor federasyonları kurmaya ve belli yatırımlarla kuralları olan ligler oluşturmaya başladı. Kısa bir süre içerisinde de oyuncular profesyonel ve amatör e-spor oyuncuları olarak ayrılmaya başladı. Turnuva ve organizasyonlar dışında aynı kurallar geçerliliğinde amatör oyuncular tarafından da oynanmaya başladı. Bütün dünyada bu kadar hızla yayılmayı başaran e-spor bugünlerde olimpiyat sporları arasına girmesi bekleniyor. Gelecek yıllarda gücünü daha da fazla katlayacak olan e-spor modern spor kulüpleri ve organizasyonları içerisinde sahip olduğu yerde büyümeye devam edecektir. Bu çalışma hem e-sporun gelişimi hemde edirne il merkezinde amatör kullanıcılar üzerine yapılan araştırmayı ortaya koymak. Ayrıca bu alanla ilgili olarak yeterli seviyede olmayan Türkçe literatüre katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

2. E-SPOR TANIMI

Elektronik spor, dünyanın bir ucundaki insanın dünyanın diğer ucundaki insanla internet aracılığıyla buluşup oyun oynayabileceği ya da büyük elektronik spor organizasyonları aracılığıyla dünyanın farklı yerlerinden gelen insanların buluşup oyun oynayabilecekleri hem fiziksel hem de zihinsel çaba gerektiren bir spor olarak tanımlanabilir (Argan ve Ark., 2006a).

2.1 E-SPOR OYUN TÜRLERİ;

Oyunlarda olduğu gibi bilgisayar da da oynanan e-spor oyun türleri vardır oyunların bizlere verdiği mesajlar açısından türleri ve kısaltmaları şunlardır FPS (First Person Shooter), TPS (Third Person Shooter), MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) E-sporun en temel oyun türleridir (Gerim 2010).

2.2 FPS OYUN TÜRÜ:

FPS ya da diğer bir ismiyle First Person Shooter oyunlar karakter gözünden oynadığımız türdeki oyunlardır. Birinci şahıs olarak ateş ettiğimiz oyunlar için FPS denmekte, aynı zamanda ateş etmediğimiz ya da nesne kullanmadığımız oyunlara da FPS deniliyor fakat ana mantıkta FP daha doğru bir tabir olacaktır.Aynı zamanda FPS, Dünya genelinde E-Spor oyunlarının da yükselen türü olmayı başardı. Oynaması ücretsiz oyunlar ya da ücretli oyunlar bu türde turnuvalar gerçekleştirmeye devam ediyor. Konsollarda daha az tercih edilmesine karşın Bilgisayar oyuncularının en çok tercih ettiği tür FPS olabilir.

Örnek: Counter-Strike: Global Offensive (Gerim 2010).

(https://www.merlininkazani.com/oyunlar-turler-terimler-ve-biz-makale-35849)

(27.03.19.)

2.3 TPS OYUN TÜRÜ:

Burada da üçüncü şahıs olarak oynadığımız, karakteri biraz daha açılı bir şekilde arkasından yönettiğimiz oyun türlerinden bahsedilmekte. ‘Oyunda ateş etmeseniz dahi TPS ‘ diye adlandırılıyor bu da yukarıda bahsettiğimiz gibi bir çelişki doğurmakta doğal olarak. Bunun yanı sıra bahsetmek lazım ki bazı oyunlar hem FPS hem de TPS modunda oynamaya izin verebilmekte. Bu yapılan işin de sebebi belli, iki türün oyuncularına da ulaşmayı hedefliyorlar. Yani bu özgürlüğe sahip olduğunuz için oyunu dilerseniz birinci şahıs gözünden, dilerseniz üçüncü şahıs gözünden oynayabiliyorsunuz.

Örnek: PUBG (Küçük,2017).

(https://oyungg.com/video-oyun-turleri-nelerdir-aciklamalariyla/) (27.03.19)

2.4 MOBA OYUN TÜRÜ:

Takım savaşlarına girdiğimiz ve maçlar halinde ilerlediğimiz oyun türü olarak özetleyebiliriz. 2010 yılı ardından patlama yaşayan türün alt türleri ve temaları da oyun gündemini fazlasıyla meşgul etmekte.FPS Türünde bahsettiğimiz E-Spor olayının bütün dünyaya yayılmasını sağlayan tür MOBA türüdür desek yanlış olmaz. Çünkü oyunlar genel olarak rekabete bağlı takım oyunları olduğu için, e-spora gerçekten uymakta olan bir tür. Özellikle rekor meblağlardaki ödüller ile düzenlenen turnuvalara yine rekor izleyiciler katılmakta.

Örnek: League of Legends (Küçük,2017).

(https://oyungg.com/video-oyun-turleri-nelerdir-aciklamalariyla/) (27.03.19)

2.5 ESPOR'UN TARİHİ VE ÖNEMLİ GELİŞMELER

''E-Spor'un doğuşu aslında sandığınızdan çok daha eskilere dayanmaktadır. 70'li ve 80'li yıllarda atari salonlarının yaygınlaşmasıyla gençlerin birlikte oyun oynayıp rekabet ederek sosyalleşmesi e-spor'un kökenini oluşturmaktadır. Kişisel bilgisayarların evlere kadar girmesi, internetin yaygınlaşması ve çeşitli rekabetçi oyunların ortaya çıkmasıyla günümüzde e-spor hızla gelişmekte ve yayılmaktadır.

Günümüzde ulusal ve uluslararası birçok e-Spor turnuvası düzenlenmektedir.

Türkiye de 2014 yılı itibariyle lisans veren ülkeler arasına katılmıştır.. 2000 yılında e-spor'un profesyonelleşmesi açısından birçok önemli gelişme yaşanmıştır. Şu anda sektörün en önemli organizasyonlarından biri olan Electronic Sports League (ESL) 2000 yılında kuruldu. Dünya Siber Oyunları (World Cyber Games) ismiyle 2013 yılına kadar devam eden ve bir dönem e-spor'un Olimpiyatları olarak düşünülen turnuvanın başlaması ve Güney Kore'de Spor, Turizm ve Kültür Bakanlığı'nın onayıyla ülkede e-spor'un gelişimi ve denetlemesinden sorumlu olarak Kore eSpor Birliği'nin (KeSPA) kurulması (Seo, 2013) ise öne çıkan diğer önemli gelişmelerdir. ● 2016, e-spor'un Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından tanınması için resmi mektup gönderildi (IeSF, 2016).

Uluslararası eSpor Federasyonu'nun 46 üye ülkesinin 22'sinde e-spor, Ulusal Olimpiyat Komiteleri tarafından tanınmaktadır. Diğer 24 ülke ise tanınma sürecinde bulunmaktadır(Üçüncüoğlu ve Çakır 2017)''

2.6 Türkiye'de Bulunan Bazı E-spor Takımları

1907 Fenerbahçe

Bahçeşehir SuperMassive

Beşiktaş E-Sports

Bursaspor E-sports

Dark Passage

Galakticos

Galatasaray E-spor

Hwa Gaming

Royal Bandits

Team Aurora

(https://www.sezginkoyun.com/e-spor-nedir-e-spor-tarihi-league-of-legends-profesyonel-oyuncu/#Turkiye_League_of_Legends_2019_Takimlari)(27.03.19

3. MATERYAL VE METOD

Araştırma da GÖKÇE(2005)'nin spor yönetiminin farklı boyutlarında yer alan spor yöneticilerinin liderlik tiplerinin araştırılmasında kullandığı ölçeğin demografik verileri elde etmeye yönelik ilk beş sorusu kullanıldı. Ayrıca e-sporla ilgili bilgi edinmeye yönelik beş soru ilavesi yapılmıştır. Hazırlanan anket Edirne il merkezindeki çeşitli internet / Oyun salonlarında Kasım-Aralık/2018 tarihlerinde 18 yaş üstü elli bireye uygulandı.

4. BULGULAR

Tablo 1: Katılımcıların demografik özellikleri:

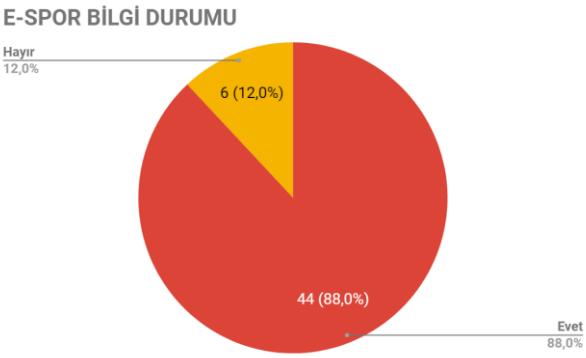
Cinsiyet:	Erkek:44 %88	Kadın:6 %12		
Yaş:	30 ve altı: 46 %92	31-40: 3 %6		
	41-50: 0 %0	51 ve üstü:1 %2		
Medeni durum:	Bekar: 46 %92	Evli: 2 %4	Boşanmış: 2 %4	
Öğrenim durumu:	İlkokul: 1 %2	Ortaokul: 0 %0	Lise: 11 %22	
	Lisans: 37 %74	Lisansüstü:0 %0	Doktora: 1 %2	
Aylık gelir düzeyi:	200-500tl: 9 %18	501-1000: 11 %22	1001-1500: 13 %26	
	1600-3000: 13 %26	3000-3500: 4 %8	3500-Üzeri: 0 %0	

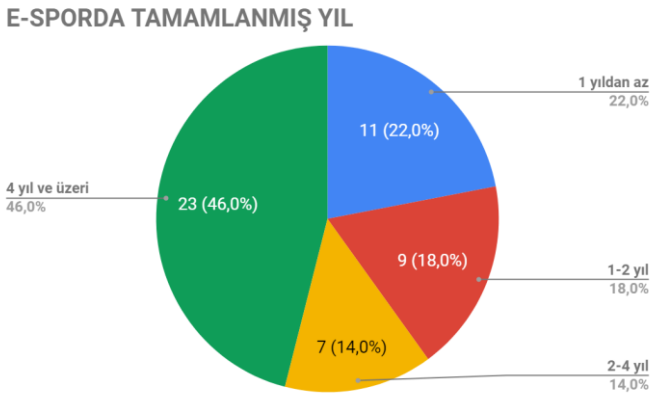
*50 Katılımcı sayısı üzerinden belirlenmiştir. Değerler yüzde alınarak yapılmıştır.

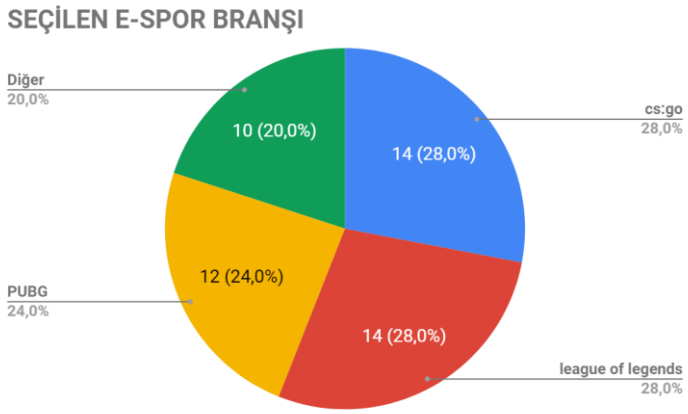
*Öğrenim durumlarında mezuniyet esas alındı.

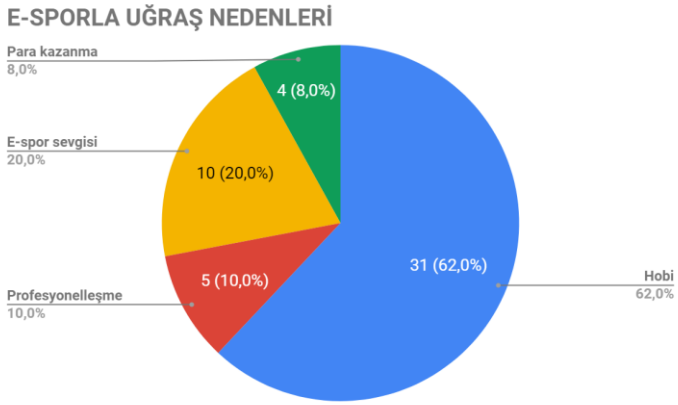
Grafikler

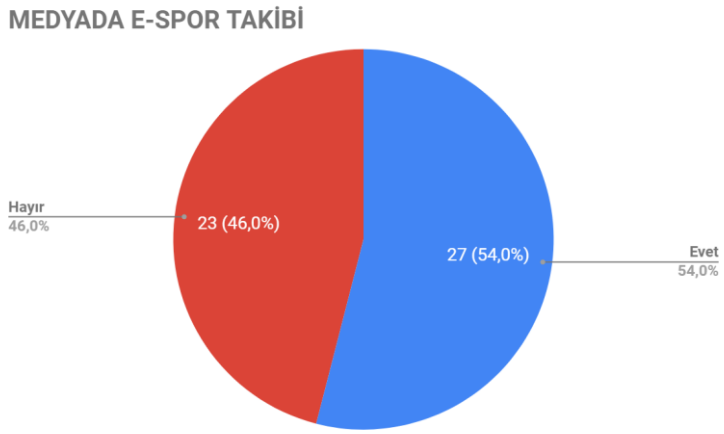
Katılımcıların e-sporda ilgi ve bilgi düzeyleri Grafiği






SEÇİLEN E-SPOR BRANŞI
Diğer
20,0%
10 (20,0%)
cs:go
28,0%
14 (28,0%)
12 (24,0%)
PUBG
24,0%
14 (28,0%)
league of legends
28,0%


E-SPORLA UĞRAŞ NEDENLERİ
Para kazanma
8,0%
4 (8,0%)
E-spor sevgisi
20,0%
10 (20,0%)
31 (62,0%)
Hobi
62,0%
5 (10,0%)
Profesyonelleşme
10,0%



5. Tartışma ve Sonuç

Yukarıda yapılan tanımlar ve ölçekten aldığımız sonuca göre genel anlamda e-spor la uğraşan bireylerin bir çoğu bekar ve genç nüfusta olduğu gözlenmektedir. Aynı zamanda öğrenim durumu fark etmeksizin toplumumuzu oluşturan farklı katmanlarda gözlenmektedir. Gelir düzeylerine bakıldığında, e-spor'un farklı sosyo ekonomik dilimlerde ki insan topluluklarının uğraşı alanında yer alıp toplumsal buluşmaya da zemin oluşturabillecek bir hobi yada profesyonelleşme aracı olarak görülebilir. Son dönemlerde dahada yaygınlaşan e-spor 50 kişiye uyguladığımız ölçekte 1 yıldan az süredir uğraşan kişilerin yani yeni başlayanların 1-2 yıldan ve 2-4 yıldan uğraşanlardan daha fazla sayıda olduğunu görüyoruz ve bu sayı gün geçtikçe daha da artacaktır. E-spor branşları ve oyunları kişisel görüş ve isteğe bağlı olarak değişiklik göstermektedir burda kişinin hangi tür oyunda daha çok eğlendiği ve yeteneğinin olduğu önemlidir kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Yine bulgularımıza baktığımızda e-sporla genel uğraş nedenlerinin başında hobi amaçlı olduğu gözükmektedir. Hobinin ardından sırasıyla e-spor sevgisi ve son olarak profesyonelleşme ve para kazanma isteği gelmektedir. Bu günümüz toplumlarının günlük yaşam döngüsünde ki hobi ihtiyaçlarına ve rekreatif boşluklarına bir çözüm olarak da değerlendirilebilir.Tabii ki olası zararlarından korunmak koşuluyla.

Elektronik sporda oynanan oyun zamanının ve bölümlerde yapılan tekrarların fazla olması e-sporcuların elektronik spor yapma konusundaki deneyimlerini ve ilgilenimlerini arttırdığı düşünülebilir. Oyun esnasında yapılan hataların bir dahaki deneme de yapılmaması ve oyun akışının doğru bir şekilde tanınması elektronik spor deneyimi ile ilgili olduğu söylenebilir. Bu duruma bakarak genel olarak hobi uğraşı olarak gördüğümüz e-spor, dünya genelinde hızla gelişmekte ve bu nedenle , daha fazla profesyonelleşmek gerektiğini görmekteyiz. Uluslararası cs-go turnuvalarında milli takımımızın aldığı birincilik ve dereceler ülkemiz insan populasyonunda bu konuda yetenekli olduğu ve geliştirebileceğimizi göstermektedir. E-sporu branşlaştırarak beden eğitimi ve spor eğitim birimlerine dahil ederek ,daha yukarı çekebiliriz. Alanında uzmanlaşmış eğitim görevlileri ile birlikte e-sporda profesyonelleşmiş uluslararası düzeyde oyuncu ve antrenörler yetiştirebilmek için gecikmemeliyiz. Diğer makalelerin sonuç kısımlarını incelediğimizde ise e-sporun günden güne büyüyeceği ve farklı iş kolları yaratacağı yönünde görüşler belirtilmiş ayrıca daha detaylı incelemelerle bu alan hakkında daha fazla bilgi sahibi olacağımızı göstermektedir.

Birçok ülkede Olimpiyat Komiteleri tarafından kabul gören ve teknolojik yeniliklerin gerisinde kalmak istemeyen mega spor olaylarının da takibinde olan eSpor'un gelecek yıllarda modern spor kulüpleri tarafından giderek artan bir ilgiye maruz kalması şaşırtıcı olmayacaktır (ÜÇÜNCÜOĞLU VE ÇAKIR 2017). Üçüncüoğlu ve Çakırın görüşünü destekliyor ülkemizde Galatasaray , Fenerbahçe , Beşiktaş ve Bursaspor gibi büyük kulüplerimizin e-spor takımlarının olması bu görüşün doğru olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın amacı olan e-Spor endüstrisinin tarihi, ticari modelleri, e-Spor oyun türleri, paydaşları, mevcut ve gelecek ekonomik durumu ortaya koyulmuştur. e-Sporun yeni bir çalışma alanı ve ülkemizle ilgili yapılacak araştırma fırsatlarının olduğu sonucuna varılmıştır (YÜKÇÜ VE KAPLANOĞLU 2018).

E-Spor, sadece bilgisayar oyunlarıyla ilgili doğrudan ilişkili alanlara değil diğer alanlarda da çalışma fırsatları sunmaktadır. Konuyla ilgilenen araştırmacılara uluslararası karşılaştırmalı ülkemizle ilgili e-Spor tarihi, paydaşları (oyunlar, izleyiciler, sponsorlar, e-Sporcular/takımlar vb.), ticari modeller, strateji geliştirme, bütçe yönetimi ve ekonomisiyle ilgili çalışmalar yapmaları önerilmektedir (YÜKÇÜ VE KAPLANOĞLU 2018) buna ek olarak beden eğitimi ve spor fakültelerimiz de de e-spor dersini uygulayarak gelişmiş antrenör ve sporcular yetiştirebilir ve dünya spor pazarına sunabiliriz.

21. yüzyılın başından itibaren yaşanan teknolojik gelişmelerin video oyunları üzerinde gösterdiği etki açıkça görülmektedir. Rekabetçi video oyunlarının giderek profesyonelleşmesi sonucu ortaya çıkan eSpor kavramı zihinlerdeki yerini sağlamlaştırmaya devam etmektedir. Son dönemde modern anlamda spor kulüplerinin de büyük bir ilgi göstermesi ise eSpor için önemli dönüm noktalarından biri oldu. Son birkaç yılda dünya çapında çok sayıda spor kulübü elektronik spor ile ilgili olarak çeşitli yatırımlar gerçekleştirdi. Popüler markaların ilgisini çekmesi, ekonomisini düzenli olarak geliştirmesi ve demografik olarak etkileyici bir izleyici kitlesine sahip olması nedeniyle modern spor kulüpleri eSpor'a yönelmektedir (ÜÇÜNCÜOĞLU VE ÇAKIR 2017) görüşünün üzerine Güney Kore'nin Incheon şehrinde gerçekleşen League of Legends Dünya Şampiyonası final maçının 99.6 milyon farklı izleyici sayısıyla rekor kırması Üçüncüoğlu ve Çakırın görüşünü kanıtlar nitelikte.

Günümüzde eSpor takımları formalarına neredeyse ortalama bir futbol takımı kadar reklam alırken aynı zamanda forma satışı da gerçekleştirmektedir. Bu alana yatırım yapacak olan spor kulüpleri mağazalarındaki ürün yelpazesini genişletecek ve bu alanda belirledikleri hedef kitleye özel olarak ürünler üretme şansını da yakalayacaktır. Bu nedenle modern spor kulüplerinin bu branşta meydana gelecek gelişmeleri takip ederek gerekli adımları atması gerekmektedir diyen (ÜÇÜNCÜOĞLU VE ÇAKIR 2017) görüşüne ek olarak sadece forma reklamları değil büyük teknoloji devlerinin oyuncular ve oyunlar için özel geliştirdiği günden güne güncellenen bilgisayar ekipmanları da (kulaklık, fare ve klavye) hem kulüpler hem turnuva sponsor ve reklamcıları olarak karşımıza çıkmaktadır aynı zamanda mağazalarında satış ürünü olarak koyma fırsatı da yakalayacaktır.

Sonuç olarak günümüzde hızla gelişen Espor konusunda yeni ve kapsamlı çalışmalara gereksinim büyüktür.Bu çalışma sadece bir zerre olmayı hedeflemektedir.

6. KAYNAKÇA

Uysal A.,(2005) Üç Boyutlu Bilgisayar Oyunları Tasarımı, Yükseklisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, Türkiye, 15-20.

Özdoğan, B. 2000 , Çocuk ve Oyun, Anı Yayıncılık, Ankara, 101-111

Kim, T. 2001, "Kid's Garden", M. F.A. Design and Technology Parsons School of Design, New York USA, 85-96,

KüçükE.,2017(https://oyungg.com/video-oyun-turleri-nelerdir-aciklamalariyla/)(27.03.19)

Argan, M., Özer, A. ve Akın, E. (2006a) "Elektronik Spor: Türkiye'deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları", 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, 9.Uluslararası Spor, Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Muğla, 1138 1141,

Argan, M. Ozer, A. ve Akin, A.(2006b), "Elektronik Spor: Türkiye'deki Siber Sporcuların Tutum ve Davranışları", Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 1 (2), 1-11,

Erkan AKIN 2008 Elektronik spor: Türkiye'deki elektronik sporcular üzerine bir araştırma

GerimM.A 2010 Oyunlar,Türler,Terimler ve Biz https://www.merlininkazani.com/oyunlar-turler-terimler-ve-biz-makale-35849 (27.03.19.)

Koyun S. 2018 E-Spor Nedir? , E-Spor Tarihi , League of Legends , Profesyonel Oyuncu https://www.sezginkoyun.com/e-spor-nedir-e-spor-tarihi-league-of-legends-profesyonel-oyuncu/#E-Spor_Nedir (27.03.19.)

Mertkan ÜÇÜNCÜOĞLU, Veli Ozan ÇAKIR 07.10.2017 MODERN SPOR KULÜPLERİNİN ESPOR FAALİYETLERİNE İLGİGÖSTERME NEDENLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA http://dergipark.gov.tr/download/article-file/368410 (27.03.19.)

Süleyman YÜKÇÜ, Emre KAPLANOĞLU 10.07.2018 E-SPOR ENDÜSTRİSİ https://dergipark.org.tr/download/article-file/511607 (27.03.19.)

SB167

TÜRKİYE PROFESYONEL FUTBOL LİGLERİNDE REKABETÇİ DENGE

[1]Tuğbay İnan, [2]Nurullah Demirkoparan

[1]Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR
[2]Cumhuriyet Üniversitesi, SİVAS

Email : *tugbay.inan@deu.edu.tr, nurullah_demirkoparan@hotmail.com*

Bu araştırma Türkiye profesyonel futbol liglerinde rekabetçi dengenin incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmamız; Türkiye profesyonel futbol liglerindeki rekabeti ve bu liglerin içerisindeki rekabetçi dengeyi tespit edip rekabet düzeyine göre çeşitli öneriler geliştirmektir. Çalışmanın temel aldığı nokta, Türkiye profesyonel futbol liglerinde rekabetin izlediği seyri ortaya koymaktır. Bu çalışma, C5CBI ve HHI hesaplamaları aracılığıyla, kulüplerin sahip olduğu iç saha avantajı ve şans gibi faktörleri arındırarak kalan net güçlerini tahmin etmek ve rekabeti bu güç seviyeleri temelinde ölçmek amacı ile yapılmıştır. Araştırma Türkiye profesyonel futbol liglerinde en üst sırada bulunan Super Lig'de 1987-2019 sezonları arasında 32 yıllık zaman diliminde, Türkiye profesyonel liglerinden 2. sıradaki ligi olan o zamanki ismi ile Türkiye 2.lig A kategorisinde 2001-2019 sezonları arasında 19 sezon olarak yapılmıştır. Spor Toto 2. Lig kırmızı ve beyaz grupta son dokuz sezon, Spor Toto 3. Lig 1. 2. ve 3. grupta da yine son 9 sezon ile sınırlı tutulmuştur. Araştırmada yer alan veriler www.mackolik.com isimli internet sitesinden alınmıştır. Çalışma sonucundan elde edilen bulgulara göre; 1987-1988 sezonu ile 2018-2019 sezonu arasındaki oynanan futbol müsabakalarından elde edilen C5I ve HHI hesaplama değerlerine göre C5I 145.08, ortalama HHI ise 620.09 olarak tespit edilmiştir. Ligler içerisinde ideal bir rekabet dengesi barındırmadığından söz etmek mümkündür. Sonuç olarak, çalışmadan elde edilen bulgulara göre Türkiye futbol liglerinde, rekabetten yoksun bir seyir olduğu söylenebilir.

COMPETITIVE BALANCE PROFESSIONAL FOOTBALL LEAGUE IN TURKEY

This study aims to examine the competitive balance in Turkey's professional league. Our study aims to find out competition in professional football league and the competitive balance in the league and develop various recommendations based on the level of competition. The study is based on determining the trend in Turkey's professional football league competition. There are various methods of measuring competition. This study was carried out by C5CBI and HHI calculations to estimate the effective capacity of the clubs by eliminating factors such as home advantage and luck, and to measure the competition based on these power levels. Research was carried out in 32 years' time, in 1987-2019 season in Super League, which ranks highest in professional football league; and 2nd of the professional leagues in Turkey, which was then called "Turkey 2nd League Category A" in 2001-2019, which lasted 19 seasons. Turkey's professional league Sports Toto 2 League in red and white groups, Sports Toto 3 League 1 in the 2nd and 3rd group was limited to 9 seasons. The data included in the study were taken from the website www.mackolik.com. According to the findings of the study; according to the C5I and HHI calculation values obtained from the football games played between 1987-1988 season and 2018-2019 season in the Super League, the average C5I was determined as 145.08 and the average HHI as 620.09. As a result, according to the findings obtained from studies, it can be said that competition level is not high in Turkey Football Leagues.

SB236

SPOR PAZARLAMASINDA BİR TUTUNDURMA ARACI OLARAK SPONSORLUK FAALİYETLERİNİN BİREYLERİN SATIN ALMA DAVRANIŞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

[1]Sena Altın

[1]Kayseri Üniversitesi Pınarbaşı Suna Yalçın Meslek Yüksekokulu, KAYSERİ

Giriş ve Amaç:

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle birlikte işletmeler varlıklarını sürdürebilmek, rakiplerine karşı rekabet avantajı elde edebilmek için tutundurma faaliyetlerini yoğun bir şekilde kullanmaktadır. Tutundurma, tüketicileri ikna edici yöndeki iletişimi sağlayan tüm pazarlama araçları olarak tanımlanır (Kotler, 1999). Tutundurma karması elemanı olan sponsorluk faaliyetleri de günümüz rekabet koşullarında yoğun olarak kullanılan iletişim araçlarından biridir. Sponsorluk faaliyetleri işletmeler için imaj güçlendirmesi, marka farkındalığını artırması ve sürdürmesi, sosyal sorumluluk, yeni hedef kitleye ulaşılması, kurumsal kimlik oluşturulması ve çalışanları motive etmek gibi amaçları vardır (Altunbaş, 2007). Günümüzde her kuruluş benzer sponsorluk dalıyla, kuruluşun hedef kitlesine hitap edemeyeceğinden dolayı, önceden saptadığı hedeflere ve hedef kitleye ulaşmak için değişik sponsorluk alanlarını ve çeşitlerini tercih etmek durumundadır (Karademir ve diğerleri, 2009). Sponsorluk faaliyetlerinde bulunan kuruluşlar kendi hedef kitlelerine ulaşmak için farklı sponsorluk türlerini tercih etmektedir. Sponsorluk türleri; spor sponsorluğu, sosyal sponsorluk, kültür- sanat sponsorluğu olarak üç ana başlık altında incelenir (Karadeniz: 2009). Sponsorluk faaliyetleri içerisinde kendine özgü özellikleriyle en yüksek paya sahip olan spor sponsorluğudur. Spor ve diğer etkinliklerin kurumsal sponsorluğu, hedef kitlelere ulaşmak için kullanılan en hızlı pazarlama iletişimi biçimlerinden biridir. Sponsorluk harcamalarındaki büyüme oranı, geleneksel medya ve reklam ve satış promosyonlarından daha fazladır (Roy ve Cornwell, 2004). Spor pazarlaması; spor ürünleri ve hizmetlerinin doğrudan spor tüketicilerine pazarlanması ve diğer tüketim ve sanayi ürünleri ile hizmetlerinin spor promosyonları kullanılarak pazarlanması olarak tanımlanır (Akkaya ve Akçalı, 2016).

Çalışmamızın amacı spor pazarlamasında spor sponsorluğunun tüketicilerin satın alma davranışlarındaki kararları ve buna bağlı olarak marka bağlılığı üzerine etkilerini araştırıp değerlendirmektir

Yöntem:

Çalışmanın örneklem grubunu Kayseri Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmamız tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 160 kişiye uygulanmış, bunlardan 147'si çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışmada veri toplama araçları olarak katılımcılara spor sponsorluğunun satın alma davranışı üzerindeki etki ve marka bağlılığı üzerindeki etkiyi ölçmek amacıyla Tarakçı (2018) tarafından geliştirilen anket formu uygulanmıştır. Çalışmamızdan elde edilen veriler SPSS 23.0 programına yüklenerek Frekans Analizi, Faktör Analizi, Kolmogorov-Simirnov Testi, T Testi ve ANOVA testi uygulanmış ve elde edilen bulgular 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular ve Sonuç

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikler

Tablolar	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)

Cinsiyet	Kız	76	53,1
	Erkek	67	46,9
	Toplam	143	100,0
Yaş	17-20	79	55,2
	21-24	29	41,1
	25-30	5	3,5
	Toplam	143	100,0
Gelir	0-2000	32	22,4
	2001-4000	80	55,9
	4001-6000	18	12,6
	6001 ve üzeri	13	9,1
	Toplam	143	100,0

Yukarıdaki tabloda çalışmamıza katılan katılımcıların demografik özellikleri bulunmaktadır. Çalışmamıza katılan katılımcıların %53,1'i kadın, %46,9'u erkek bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Kolmogorov-Smirnov Testi

	İstatistik	Std. Sapma	P
Marka Farkındalığı	0,122	0,674	0,200
Sponsor Firmaya İlişkin Tüketici Tercihi	0,080	0,686	0,200
Spor Sponsorluğuna Bakış	0,104	0,847	0,200
Rakip Takım Sponsoruna İlişkin Tüketici Tercihi	0,098	0,941	0,200

Nicel veriler karşılaştırılırken gruplar arasındaki farkların Kolmogorof-Simirnov testinin uygulanması sonucunda normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Sponsorluk Kelimesinin Katılımcılara Göre İfadesi

İfade	**Frekans (n)**	**Yüzde (%)**
Bağış	12	8,4
Tanıtım Aracı	82	57,3
Yatırım	35	24,5
Sosyal Etkinlik	11	7,7

Diğer	3	2,1
Toplam	143	100,0

Tablo 3 incelendiğinde sponsorluk kelimesinin katılımcıların %57,3'ü için tanıtım aracı, %24,5'i için yatırım, %8,4'ü için bağış, %7,7'si için sosyal etkinlik ve %2,1'i için başka anlamları çağrıştırdığı görülmektedir.

Tablo 4. Sponsor Firmanın Samimiyetinin Katılımcılara Göre Önemi

Samimiyet	**Frekans (n)**	**Yüzde (%)**
Evet	115	80,4
Hayır	9	6,3
Bazen	19	13,3
Toplam	143	100,0

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların %80,4' ünün sponsor firmanın samimiyetinin önemli olduğunu belirttikleri görülmektedir.

Tablo 5. Sponsor Firmanın Marka İmajının Katılımcılara Göre Önemi

Marka İmajı	**Frekans (n)**	**Yüzde (%)**
Evet	132	92,3
Hayır	7	4,9
Bazen	4	2,8
Toplam	143	100,0

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların %92,3'ünün sponsor firmanın imajının kendileri için önemli olduğunu belirttiği görülmektedir.

Tablo 6. Sponsorluğu Üstlenen İşletmelerin Desteklediği Spor Etkinliğiyle Uyumunun Katılımcılara Göre Önemi

Uyum	**Frekans (n)**	**Yüzde (%)**
Evet	71	49,7
Hayır	38	26,6
Bazen	34	23,8
Toplam	143	100,0

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların %49,7'si sponsor olan işletmenin desteklediği spor etkinliğiyle uyumlu olmasının önemli olduğunu belirtirken, %26,6'sı önemli olmadığını, %23,8'inin ise bazı durumlarda önemli olduğunu belirttiği görülmektedir.

Tablo 7. Yaş Değişkenine Göre Tüketici Tercihi

Marka Farkındalığı				
Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	P
17-20	79	3,40	0,62	0,109
21-24	29	3,56	0,72	
25-30	5	3,97	0,60	
Toplam	143	3,48	0,67	
Rakip Takım Sponsoruna İlişkin Tüketici Tercihi				
Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	P
17-20	79	3,37	0,86	0,883
21-24	29	3,31	1,02	
25-30	5	3,50	1,28	
Toplam	143	3,35	0,94	
Sponsor Firmaya İlişkin Tüketici Tercihi				
Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	P
17-20	79	2,91	0,66	0,798
21-24	29	2,98	0,74	
25-30	5	3,06	0,30	
Toplam	143	2,95	0,68	
Spor Sponsorluğuna Bakış Açısı				
Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	
17-20	79	3,12	0,76	0,199
21-24	29	3,30	0,93	
25-30	5	3,70	0,85	
Toplam	143	3,21	0,84	

Tablo 7 incelendiğinde, yaş değişkenine göre marka farkındalığı, rakip takım sponsoruna ilişkin tüketici tercihi, sponsor firmaya ilişkin tüketici tercihi ve spor sponsorluğuna bakış açısı alt boyutlarının hepsi bazında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 8. Cinsiyet Değişkenine Göre Tüketici Tercihi

Marka Farkındalığı				
Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Kadın	76	3,46	0,69	0,264
Erkek	67	3,52	0,65	F=1,25
Toplam	143	3,49	0,67	
Rakip Takım Sponsoruna İlişkin Tüketici Tercihi				
Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Kadın	76	3,32	0,90	0,343
Erkek	67	3,37	0,98	F=0,90
Toplam	143	3,34	0,94	
Sponsor Firmaya İlişkin Tüketici Tercihi				
Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Kadın	76	3,00	0,70	0,304
Erkek	67	2,89	0,66	F=1,06
Toplam	143	2,94	0,68	
Spor Sponsorluğuna Bakış Açısı				
Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	
Kadın	76	3,23	0,69	0,304
Erkek	67	3,19	0,65	F=0,65
Toplam	143	3,21	0,67	

Tablo 8 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre, marka farkındalığı, rakip takım sponsoruna ilişkin tüketici tercihi, sponsor firmaya ilişkin tüketici tercihi ve spor sponsorluğuna bakış açısı alt boyutlarının hepsi bazında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 9. Cinsiyet Değişkenine Göre Spor Türü Tercihi

Cinsiyet Değişkenine Göre Spor Türü Tercihi				
Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Kadın	76	1,78	0,80	0,000*
Erkek	67	1,26	0,56	F=20,10

Toplam	143	1,52	0,68	

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre tercih ettikleri ve ilgilendikleri spor faaliyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Yapılan analizler sonucunda kadınların bireysel sporlara, erkeklerin ise takım sporlarına daha ilgili oldukları saptanmıştır.

Tablo 10. Spor Etkinliklerine Olan İlgi Düzeyi ile Tüketici Tercihi

Marka Farkındalığı				
İlgi Düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Düşük	30	3,06	0,84	0,000*
Orta	72	3,50	0,54	F =10,65
Yüksek	41	3,76	0,59	
Toplam	143	3,48	0,67	
Rakip Takım Sponsoruna İlişkin Tüketici Tercihi				
İlgi Düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Düşük	30	3,54	0,94	
Orta	72	3,34	0,93	0,377
Yüksek	41	3,22	0,95	F = 0,98
Toplam	143	3,35	0,94	
Sponsor Firmaya İlişkin Tüketici Tercihi				
İlgi Düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Düşük	30	2,70	0,77	
Orta	72	2,98	0,62	0,060
Yüksek	41	3,07	0,68	F = 2,87
Toplam	143	2,95	0,68	
Spor Sponsorluğuna Bakış Açısı				
İlgi Düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma	0,024*
Düşük	30	2,84	0,97	F = 3,83
Orta	72	3,31	0,70	

Yüksek	41	3,31	0,91	
Toplam	143	3,21	0,84	

Tablo 10 incelendiğinde, spor etkinliklerine olan ilgi düzeyi değişkeni ile marka farkındalığı ve spor sponsorluğuna bakış açısı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Spor etkinliklerine olan ilgi düzeyi değişkeni ile sponsor firmaya ilişkin tüketici tercihi ve spor sponsorluğuna bakış açısı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 11. Sponsor Firmanın İmajı ile Marka Farkındalığı

Marka Farkındalığı				
İmaj	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Evet	132	3,54	0,62	
Hayır	7	2,53	0,95	0,000*
Bazen	4	3,28	0,58	F =8,53
Toplam	143	3,48	0,67	
Rakip Takım Sponsoruna İlişkin Tüketici Tercihi				
İmaj	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Evet	132	3,33	0,92	
Hayır	7	3,85	1,17	0,245
Bazen	4	2,93	0,94	F = 1,42
Toplam	143	3,35	0,94	
Sponsor Firmaya İlişkin Tüketici Tercihi				
İmaj	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Evet	132	2,99	0,65	
Hayır	7	2,38	1,06	0,049*
Bazen	4	2,66	0,59	F = 3,07
Toplam	143	2,95	0,68	
Spor Sponsorluğuna Bakış Açısı				
İmaj	N	Ortalama	Std. Sapma	0,017*
Evet	132	3,27	0,81	F = 4,16
Hayır	7	2,50	1,23	

Bazen	4	2,56	0,55
Toplam	143	3,21	0,84

Tablo 11 incelendiğinde, sponsor firmanın imajının bireyler için önemlilik durumu değişkeni ile marka farkındalığı, sponsor firmaya ilişkin tüketici tercihi ve spor sponsorluğuna bakış açısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Sponsor firmanın imajı ile rakip takım sponsoruna ilişkin tüketici tercihi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Yapılan analizlerden elde edilen bulgular ve sonuçlar özetlenecek olursa; araştırmamıza katılan katılımcılar için sponsorluk kavramı; %57,3'ü için tanıtım aracı, %24,5'i için yatırım, %8,4'ü için bağış, %7,7'si için sosyal etkinlik ve %2,1'i için başka anlamları ifade ettiği görülmektedir. Katılımcıların %80,4'ü için sponsor firmanın samimiyetinin önemli olduğu, %6,3'ü için önemli olmadığı ve %13,3'ü için bazı durumlarda önemli olduğu görülmektedir. Katılımcıların %92,3'ü için sponsor firmanın imajının önemli olduğu, %4,9'u için önemli olmadığı, %2,8'i için bazı durumlarda önemli olduğu bazı durumlarda önemli olmadığı görülmektedir. Katılımcıların %44,3'ü için sponsor firmanın imajı ve ürünlerinin sponsor olunan spor etkinliği ile uyumlu olmasının önemli olduğunu belirtirken, %26,6'sının önemli olmadığını belirttiği ve %23,8'inin bazı durumlarda önemli bazı durumlarda önemli olmadığını belirttiği görülmektedir. Yaş değişkenine ve cinsiyet değişkenine göre dört alt boyutların tümü arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre tüketicilerin spor türü tercihlerinde (Bireysel sporlar ve Takım sporları) anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Erkek bireylerin takım sporlarını kadın bireylerden daha çok tercih ettiği görülmektedir. Spor etkinliklerine olan ilgi düzeyi ile tüketici tercihi arasında marka farkındalığı ve spor sponsorluğuna bakış açısı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülürken, diğer iki alt boyut açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Sponsor firmanın imajı ile tüketici tercihi alt boyutları arasında; marka farkındalığı, spor sponsorluğuna bakış açısı ve sponsor firmaya ilişkin tüketici tercihi alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülürken, rakip takım sponsoruna ilişkin tüketici tercihi alt boyutu açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Günümüzde bireylerin spor faaliyetlerine olan ilgi düzeyleri; teknolojinin gelişmesi, yaşam standartlarındaki gelişmeler, eğitim düzeylerindeki artışlar gibi faktörlerden dolayı artmıştır, bundan dolayı da spor sponsorluğunun tüketicilerin satın alma davranışları üzerindeki etkileri de daha önemli hale gelmiştir. Çünkü artık işletmeler tüketicilere ürünlerini benimsetmek için geleneksel tutundurma faaliyetlerinin dışında farklı kanallar bulmak zorundadır. Spor da evrensel bir faaliyet olduğu için işletmelerin spor faaliyetlerine yapacakları tutundurma çalışmaları tüketiciler üzerinde geleneksel medya kanallarıyla yapılan tutundurma faaliyetlerinden daha etkili olabilmektedir. Bu yüzden işletmelerin spor sponsorluğu faaliyetlerine önem vermeleri, sponsorluk faaliyetlerini gerçekleştirirken samimiyete önem vermeleri, ürünlerinin spor faaliyeti ile uyumlu olmasına dikkat etmeleri, hedeflenen marka imajına yönelik sponsorluk faaliyetlerine yönelmesi ve işletmenin hedef kitlesini iyi belirlemesi gerekmektedir.

Kaynakça

Akkaya, Y., Akçalı, K., (2016), Spor Pazarlamasında Tutundurma Karması Elemanlarının Kullanımının İncelenmesi, *International Journal Of Science Culture And Sport,* 4:(Sı 2), 522-532

Altınbaş, H. (2013), Sporun Pazarlaması Ve Pazarlama İletişiminde Spor. *Selçuk İletişim* , 5 (1) , 93-101

Karademir, T., Devecioğlu, S., Çoban, B., Açak, M., Kafkas M., E., (2009), Spor Sponsorluğunda Sektörel Yaklaşımlar, *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (4) 151-157

Karadeniz, M., (2009), Pazarlama İletişimi Kapsamında Sponsorluk Faaliyetlerinin Önemi, *Journal Of Naval Science And Engineering*, Vol. 5 , No.1, 62-75

Kotler, P., (1999), *Kotler ve Pazarlama*, Sistem Yayıncılık, İstanbul

Roy D. P., ve Cornwell T. B., (2004) The Effects Of Consumer Knowledge On Responses To Event Sponsorships, *Psychology & Marketing*, 21 (3), 185-207

Tarakçı, E. İ., (2018), *Bütünleşik Pazarlama İletişiminde Spor Sponsorluğu Ve Tüketici Satın Alma Davranışı Üzerindeki Etkisi*, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

İletişim:

senakeskin@erciyes.edu.tr

Kayseri Üniversitesi Pınarbaşı Suna Yalçın Meslek Yüksekokulu / Pazarlama Bölümü

SB291

SPOR EKONOMİSİ OKURYAZARLIĞI

[1]Sebahattin Devecioğlu

[1]Fırat Üniversitesi,Spor Bilimleri Fakültesi,ELAZIĞ

Ekonomi okuryazarlığı değişik disiplinlerden araştırmacılar tarafından farklı şekilde tanımlanmaktadır. Bazı tanımlarda ekonomi okuryazarlığı kişilerin ekonomi ile ilgili bilgi düzeyleri ile ilgili iken, diğer tanımlarda ekonomi okuryazarlığı daha kapsamlı bir şekilde ele alınmakta ve ekonomi bilgisi yanında beceri de göz önünde bulundurulmaktadır. Kısacası Ekonomi okuryazarlığı ekonomik problemleri, alternatifleri, maliyetleri ve faydaları tanımlayabilme, ekonomideki teşvikleri analiz edebilme, ekonomik durum ve kamu politikalarındaki değişimleri inceleyebilme, ekonomik bulguları organize edebilme ve maliyet ve faydaları karşılaştırabilme becerisi olarak ifade edilmektedir. Spor ekonomisi alanı makro ve mikro ekonominin interdisipliner temellerine dayanmaktadır. Spor ekonomisi; kaynakların üretimi, tüketimi ve vergilendirilmesi sürecinde, bir çok ürün ve hizmetin tüketicilere sunulmasında ekonomini temel kurallarından yararlanmaktadır. Ayrıca spor günümüzde profesyonelleşerek, ticarileşerek Finans, Bankacılık ve Menkul Kıymetler Borsasının da önemli araçlarında biri haline gelmiştir. Spor sektörü ile ilgili insan kaynaklarının (sporcu antrenör, yönetici taraftar eğitmen, kurum ve kuruluşlar (kulüpler, federasyonlar, sivil toplum kuruluşları) ile organizasyonların (yerel, ulusal, uluslararası) ekonomideki gelişmeleri okuyabilme, anlayabilme ve yorumlayabilme becerisine sahip olmaları gerekmektedir. Bu çalışma spor ekonomisi okuryazarlığının, gelişen spor sektöründe önemini tespit etmek amacıyla, spor ekonomisi alanında yapılan araştırmaların ve literatürün, spor sektörü ile ilgili kişi ve kurumlara ulaştırılmasında kullanılan yöntem ve tekniklerin, spor ekonomisi alanında gelişmelere katkı sağlayacak şekilde betimsel yöntem ile değerlendirilecektir.
Anahtar Kelimeler : Ekonomi, Spor, Ekonomi Okuryazarlığı

Sports Economic Literacy

Economics literacy is defined differently by researchers from different disciplines. In some definitions economic literacy is related to individuals level of knowledge about economics, while in other definitions economic literacy is handled more comprehensively and skills are taken into consideration besides economic knowledge. In short, economic literacy is defined as the ability to identify economic problems, alternatives, costs and benefits, analyze incentives in the economy, examine changes in economic situation and public policies, organize economic findings and compare costs and benefits. The field of sports economics in based on the interdisciplinary foundations of macro and micro economics. The sports economy make use of the basic rules of the economy in the provision of many products and services to consumers. Furthermore, sports have become protessional and commercialized and become one of the important tools of finance, banking and stock exchange. The human resources related to the sports sector (athletes, coachesi executive supporters, trainers, institutions and organizations, clubs, federations, non-governmental organizations) and organizations (local, national, international) should have the ability to read, understand and interpret the developments in the economy. In this study, in order to determine the importance of sports economy literacy in the developing sports sector, the descriptive method will be evaluated in a way that will contribute to the developments in the sports economy by using the methods and techniques used to convey the researches and literatüre in the field of sports economy the people and institutions related to sports sector.

Keywords: Economics, Sports, Literacy

SB307

E-SPORUN İNSAN HAYATINDAKİ YERİ VE GELECEĞİ

***[1]Ali Rıza ATICI*, [1]Selman ORHAN, [1]Leman ELMAS, [1]Mustafa Kayıhan ERBAŞ**

[1]Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, AKSARAY

***Email :** xxa_exx@hotmail.com, pskselman@gmail.com, lemanelmas42@gmail.com, kayihan.sbf@gmail.com*

Giriş

Elektronik sporlar takımlar halinde ya da birey olarak, farklı içerik dallarında, refleks, el-göz koordinasyonu, hızlı karar verme, takım ve kaynak yönetimi gibi yeteneklerin ön plana çıktığı sanal rekabet platformları olarak belirtilmiştir. Video oyunlarının karşılıklı olarak rekabete dayalı bir biçimde oynanması ilk olarak 1970'li yıllarda ortaya çıkmış olsa da asıl olarak popülerleşmeye başlaması 2000'li yılların başına denk gelmektedir. Özellikle kişisel bilgisayarlar üzerinde oyunların daha performanslı olarak çalışmasını sağlayan donanım üreticisi firmaların ürünlerini pazarlamak amacıyla oyuncularla sponsorluk anlaşmaları yapmaları ve organizasyon maliyetlerini üstlenmeleriyle birlikte, video oyunlarının rekabete dayalı olarak bir ödül ve unvan amacıyla oynanmasını bir konsept olarak ortaya çıkarmıştır (DDRÇ, 2017).

Bilgisayar oyunlarının tarihsel gelişimi incelendiğinde ilk bilgisayar oyunlarının 1958' de New York, Brookheaven Ulusal Laboratuarında, fizikçi Willy Higinbotham tarafından ilk karşılıklı etkileşimli dijital oyun geliştirmesi ile başladığı görülmektedir. Bir tür masa tenisi olan oyun osiloskopta (elektriksel ölçü ve gözlem aracı) izlenebiliyordu. Bunun devamında, oyun içerisine, oyuncunun dışında isterse izleyebileceği ama istemezse geçip gidileceği öğeler yerleştirerek oyunların üç boyutlu olması sağlanmıştır (Uysal, 2005).

Ulusal ve uluslararası düzeyde resmi ve özel pek çok elektronik spor etkinliği düzenlenmekte hatta yurt dışında bu turnuvalardan milyon dolar kazanan profesyonel oyuncular da bulunmaktadır. Bu dijital sporun gelişimi 2000'li yılların başları itibariyle ödüllü turnuvaların ivme kazanmasıyla başlamıştır. Günümüzde yeni jenerasyon artan bir şekilde "geleneksel" sporlardan uzaklaşıp, kimi zaman çok daha rekabetçi, kimi zaman çok daha heyecanlı olabilen oyunların profesyonel dünyasına adım atıyor. Ödül havuzu 20 milyon dolara kadar yükselebilen, Dünya Şampiyonası ismiyle düzenlenen büyük turnuvalarda anlık seyirci sayısı yüz milyonlara yaklaşırken, hem küresel, hem dijital, hem de dinamik ve genç bir kitle e-spor ile yatıp kalkıyor (5 Mid, 2017).

E-Spor'u, elektronik ortamda oynanmayan modern spor tanımının özellikleriyle karşılaştıracak olursak, gönüllü ve içgüdüsel motivasyona dayalı bir oyunu içermektedir. E-Spor'da koyulan kuralları yönetmek zor olsa da belirli bir süre, kişi sayısı gibi kuralları vardır ve sonucunda bir kazanan taraf bir kaybeden tarafın olduğu karşılaşmalar/müsabakalar vardır. Karşılaşmalar strateji, taktik, takım motivasyonu gibi beceri isteyen yönler içermektedir. e-Sporcu tartışmalı olsa da fiziksel yetenek bağlamında klavye ve mouse kullanarak dakikada 400 hareket yapabilmektedir. Dünya e-Spor Oyunları, Dünya Siber Oyunları gibi organizasyonlar ve Uluslararası e-Spor Federasyonu gibi yöneten organları bulunmaktadır (Jenny, Manning, Keiper, &Olrich, 2017; Schaeperkoetter ve ark., 2017; Yükçü ve Kaplanoğlu, 2018).

Dünyada elektronik sporların bir spor dalı olmadığını savunan görüşler bulunmaktadır. Bu düşüncenin ana nedeni elektronik sporcularının herhangi bir fiziksel aktivite ile rekabet etmedikleri görüşüdür. Bir koltukta oturarak spor yapılamayacağını, sporun içinde bir fiziksel aktivite olması gerektiği düşüncesi yaygındır ancak elektronik sporlarda bir fiziksel aktivite söz konusudur. Sporcuların performans sergiledikleri oyunlarda başarılı olabilmeleri

için reflekslerini, beyin fonksiyonlarını ve el-göz koordinasyonlarını iyi bir şekilde kullanmaları gerekmektedir (Witkowski, 2012).

Amaç

Birçok araştırma incelendiğinde; e-sporun dünyada önemli bir yere sahip olduğu ve bu konunun ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerektiği düşünülmüştür. Buradan hareketle; alanda yapılan önemli çalışmalar literatür taraması yapılarak derlenmiştir.

E-Spor' un Tarihi ve Etki Alanı

İlk oyunlar hem grafik hem de hareket ekseni olarak iki boyutluydu. 1962 yılında MIT'de Steve Russell'in geliştirdiği ve ilk video oyunlarından birisi olarak kabul edilen Spacewar bu tarzda bir oyundur. Sabit, değişmeyen bir ekranda iki oyuncu kendi uzay gemilerini kontrol ederek birbirlerini vurmaya ve ortadaki gezegene değmemeye çalışırlar. Sonrasında gelen Atari'nin 1972 yılında piyasaya sürdüğü Pong gibi oyunlar için de aynı şey geçerlidir. Sabit bir perspektif veya kamera açısı benimsenir, oyuncu basit geometrik şekilleri kontrol ederek değişmeyen, tek ekranlık iki boyutlu bir mekân içinde hareket eder (Kara, 2018).

E-spor kavramının temelini oluşturan rekabetçi oyunculuk, neredeyse video oyunların çıkışından bu yana var olan bir durumdur. İlk video oyun turnuvası 1980 yılında Atari tarafından düzenlenen Space Invaders Turnuvası olarak kabul edilir. Bu turnuvaya ABD'den 10 bin civarında kişi katılmıştır. Bu turnuvanın ardından Nintendo, Atari, Blockbuster gibi video oyun sektörünün öncüleri e-spor'un da temellerini atmışlardır. 90'lı yıllar bilgisayar oyunlarının yükselişi, internet ağının gelişimi ile birlikte gerçek e-spor mücadeleleride yapılmaya başlanmıştır. 1997 yılında, 2.000 katılımcı ile düzenlenen "Quake" turnuvası ilk gerçek e-sporetkinliği olarak kabul edilmektedir.90'ların sonunda StarCraft:BroodWar ile strateji oyunları e-spor'a girişyapmıştır.Milenyal kuşak, dijital yerli, sosyal medya, yayın platformları gibi hızına hala yetişmekte zorlandığımızteknolojik gelişmeler e-spor'da da etkisini göstermiştir. E-spor bugün 380 milyon izleyicisi ve milyonlarca dolarlık geliri ile kendi ekosistemini oluşturmuştur (Gsb, 2018).

Geçtiğimiz 5 yıl içerisinde hızla gelişen, önce kendine bir pazar oluşturan, daha sonra endüstrileşen ve artık bir ekosistem haline gelen; video oyunlarının finansal ve kültürel anlamda en önemli dalı haline gelen e-Spor sektörü, artık 1 milyar dolarlık bir endüstri gücüne sahip. Öncelikle bu endüstrinin %85'ini erkekler oluşturuyor. Yaş aralığı ise 18-34 arasına sabitlenmiş durumda. Bunlarla bağlantılı olarak dünya genelinde anlık olarak en çok izlenen turnuvalardan biri şüphesiz 114 milyon ile SuperBowl**.** NBA finalleri ise 19 milyon izleniyor. League of Legends. LoL'ün Dünya Şampiyonası'nı 36 milyon oyuncu takip etti. Dolayısıyla NBA'i geride bırakan bir dijital gerçekliktir. Bu örneklerle beraber, e-Spor endüstrisinin fanlarını ülkelere göre ayıracak olursak; 40 milyon ile Çin bunların başında geliyor. Şüphesiz nüfus çoğunluğunun da etkisi vardır mutlaka. Çin'i ise 14 milyon ile Kuzey Amerika ve Avrupa takip ediyor. Azımsanmayacak bir diğer kitle ise 2 milyon oyuncu kitlesi ile Kore (Dijitalsporlar, 2019).

E-Spor' un Dünyadaki ve Türkiye'deki Yeri

Günümüzde Dünya kupası, Avrupa kupası, Uluslararası Lig, e-Spor Amatör Ligi, e-Spor Profesyonel Ligi gibi ulusal ve uluslararası düzeyde resmi ve özel pek çok e-Spor turnuvası düzenlenmektedir (Argan ve ark, 2006). Profesyonel e-Spor turnuvalarına yarışmacı olarak katılan sporcular, e-Spor'u profesyonel olarak yapan ve kendi ülkelerinde yapılan turnuvalar sonucunda başarılı olan takım veya bireysel olarak yarışmacı olma hakkını kazananlardır. Newzoo'nun 2017 yılındaki raporuna göre dijital oyun sektörü 2016 yılında 101,1 milyar dolara ulaşmıştır. Aynı raporda 2020 yılında bu rakamın 128,5 milyar dolara ulaşması beklenmektedir ve mobil oyun

sektörünün 46,1 milyar dolar hasılat ile Hollywood film sektörünü geride bıraktığı belirtilmiştir (Aktuna ve Ünlüönen, 2017).

Günümüzde Paris Saint Germain, Manchester City, Schalke 04 gibi önemli takımların e-spor alanına girerek önemli yatırımlar yapmaktadır. Gençler, çocuklar bir sporla veya bir kulüple e-Spor vasıtasıyla tanışmaktalar. Taraftarlık olgusunun oluşmaya başladığı dönem belki de ilk kez e-Spor ile oluyor, kulüplerin de bu anlamda e-Spor'a yatırım yaptığını görüyoruz. Diğer yandan üniversite öğrencilerinin bazılarının mevcut eğitim sisteminden kariyer sahibi olma konusunda ümitsizlikleri ve üniversiteden mezun olduktan sonra gelecek kaygısı onları eğitim sisteminden uzaklaştırmaktadır. Bazı öğrenciler gelecekte profesyonel oyuncu olmayı veya oyunlarını yayınlayarak geçimlerini kazanmayı düşünmektedirler (Kocadağ, 2017).

Türkiye'de ilk e-Spor takımı, 2003 yılında kurulmuş olan Dark Passage takımıdır. e-Spor'lara artan taleple birlikte, 2015 yılında Beşiktaş e-Spor Kulübü, 2016 yılında 1907 Fenerbahçe e-Spor ve Galatasaray e-Sports katımları kurularak, League of Legends oyunu için e-Spor takımlarına resmi destek vermeye başlamışlardır. Bunların dışında ülkemizde 2005 yılında kurulmuş Team Turquality ve 2008 yılında kurulmuş HWA Gaming takımları da vardır. Bahçeşehir Üniversitesi'nin League of Legends takımı olan BAU SuperMassive de, başarılı takımlar arasındadır (Üçüncüoğlu ve Çakır, 2017).

Teknolojiyle beraber interaktif oyunların hızla gelişmesi, e-sporun kurumsallaşmasının önünü açmıştır. Dünyada ilk olarak 2008 yılında merkezi Güney Kore' nin Busan şehrinde bulunan Uluslararası e-Spor Federasyonu (IESF) kurulmuştur. Bu gelişmelere takiben ülkemizde ilk olarak 2011 yılında Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu (TUDOF) kurulmuştur. Ancak 2013 yılında çeşitli sebeplerden dolayı as başkanlık seviyesine indirilerek kapatılmıştır. Bundan sonra e-spor adı altında 24.04.2018 tarihli ve 277144 sayılı Bakanlık oluru ile Türkiye E-Spor Federasyonu (TESFED) kurulmuştur.

Türkiye e-Spor federasyonu Ekim 2018' de Uluslararası e-Spor Federasyonuna üyelik başvurusunda bulunmuş ve yeni kurulacak Avrupa e-Spor Federasyonuna da kurucu üye olma sıfatıyla çalışmalarına devam etmektedir.

E-Spor ve Sağlık

Sporun sağlık üzerindeki olumlu yönleri yadsınamaz bir gerçekliktir. Literatürde düzenli yapılan fiziksel aktiviteler beden ve ruh sağlığına çok yararlı olduğuna dair birçok çalışma vardır. Durum böyle iken e-sporun spor olup olmadığı şu günlerde tartışma konusu iken bilim insanları ikiye bölünmüş durumdadır.

Dijital oyunlar ve e-sporlarda genel olarak yaşam sonucunda bireylere sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırılması zorlaşmakta, beden ve ruh sağlığı problemleri, zamanın boşa harcanması, sosyal ortamlardan uzaklaşma, bağımlılık ve obezite gibi riskler ortaya çıkmakta veya artmaktadır. Şiddet içeren oyunları oynayan bireyler incelendiğinde, saldırgan tutum ve davranışlar sergiledikleri gözlenmiştir. Din, dil, ırk, cinsiyet gibi toplumsal değer yargıların dijital oyunlar kullanarak yeniden inşasına çalışılması, örneğin, erkeklerin olduğundan daha kaslı ve düzgün vücut yapılarında güçlü gösterilmesi, kadınların daha zayıf ve güçsüz cinsel obje olarak gösterilmeleri, din ile ilgili değer yargılarına ve inanç öğelerine saldırarak hiçe sayılması, islamofobinin yayılmaya çalışılması, bilinçaltı mesajlar verilmesi olumsuz etkiler olarak görülmektedir. Yoğun oyun oynayanlarda dikkat eksikliği, yasal olmayan ilaç ve uyuşturucu tüketimi, alkol ve sigara tüketimi, propagandalar ya da küfürlü konuşmaların olduğu gözlenmektedir (BTK 2017, Murathan ve Murathan 2018).

Video oyunları kişilere psikolojik ve fiziksel olarak da zarar verebilmektedir. Uzun süre bilgisayar ekranına bakmak gözlerde rahatsızlıklara ve radyasyona maruz kalmaya sebep olmaktadır. Uzun süre oyun başında sürekli oturmak bel ve omurgada ciddi iskelet sistemi sorunlarına da neden olmaktadır. Uzmanlar genel olarak 15-20 dakikada bir ekrandan uzaklaşılmasını tavsiye etmektedir. Fakat çevrimiçi oyunların çoğu uzun süre bilgisayar başında olmayı gerektirmektedir. E-spor kariyeri için tercih edilen oyunların çoğunluğu (Dota 2, Counter

Strike:GO, League of Legends, vb.) aynı zamanda uzun süre ve yoğun bir biçimde fare kullanımını da gerektirdiği için erken yaşlarda karpal tünel sendromuna neden olabilmektedir. Karpal tünel sendromunu kısaca el vebilek kaslarının yoğun kullanımından dolayı fazla gelişerek sinirlere baskı uygulaması ve bunun sonucunda ağrı ve uyuşma hissi ile karakterize zaman zaman el ve bilek kasların işlevsizleşmesi olarak tanımlanabilir. Psikolojik olarak ise oyuna yoğunlaşan kişi bağımlı hale gelebilmekte, çevresinden soyutlanmakta, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayabilmektedir. Kişiler sanal ortamda gereğinden fazla vakit geçirerek gerçeklik algısını kaybedebilmektedir. Ayrıca 30'luyaşlara kadar tepki hızının düşmesiyle beraber çoğu e-spor oyuncusunun kariyeri de bitmektedir. Çünkü çevrimiçi oyun turnuvalarında takım mücadelelerinde yapılan hamleler genellikle saniyelik zaman dilimlerinde gerçekleşmektedir (Kocadağ, 2017).

Video oyunlarının sağlık konusunda olumlu ve olumsuz yöndeki tartışmaları sürerken, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) oyun bağımlılığını 21.yy. hastalığı olarak kabul etmiştir. 72. Dünya Sağlık Meclisi' nde oy birliğiyle ''ruhsal sağlık problemi'' kategorisine alınmıştır. Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması (ICD) tanı kılavuzunun 11' inci versiyonun listesine eklenmiştir.

WHO aldığı kararla oyun bozukluğunu; çevrim içi veya çevrim dışı olarak kalıcı veya tekrarlayan bir oyun davranış (dijital oyun veya video oyunu) modelini ortaya koymuştur. Hastalığın; oyun oynamaya verilen önceliğin, diğer yaşam alanlarına ve günlük aktivitelere göre öncelik kazanması, olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen oyunun devam ettirilmesi hatta artırılması gibi nedenler hastalığın belirtileridir. Oyun davranış modeli sürekli epizodik veya tekrarlayıcı olabilir. Hastalığın tanısını koymak için 12 aylık bir süre gerekmektedir (WHO, 2019).

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak e-Spor; günümüzde birçok ülkede kabul gören ve desteklenen bir spor dalı olarak değer bulmaktadır. Bu değer ülkemizde de hızla gelişmektedir.Dünya çapında halen e-Sporun spor olup olmadığı tartışmaları devam ederken e-Spor kendi ekosistemini çoktan tamamlamıştır. Teknolojinin gelişmesiyle internet ve video oyunları hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Bununla birlikte Türkiye'de milyonlarca kişinin çevrim içi ve çevrim dışı platformlarda ve spor salonlarında e-Sporun içerisinde bulunmuşlardır.

E-Sporun olumlu ve olumsuz birçok yönü bulunmaktadır. Olumsuz yönlerini ele aldığımızda, fiziksel aktivite eksikliği başı çekmektedir. Bundan dolayı Dünya Sağlık Örgütü 2019 yılında aldığı kararla video oyun bağımlılığını insan sağlığını bozduğuna karar vermiştir. E-Spor bu kararın neresinde veya ne gibi önlemler alınmalıdır bunun tartışılması gerekmektedir. Olumlu yönlerini ele alacak olursak, sürekli gelişen global Dünyada e-Spor ekonomisi ve ekonomik getirisi çok yüksektir. Öyle ki e-Spor ekonomisi milyar dolarlara yaklaşmıştır.

Spor alanında son zamanların yükselen değeri olarak tanımlanan e-Spor ilerleyen zamanlarda olimpiyat oyunlarında yer bulması beklenmektedir. Bu bağlamda Türkiye'de e-Spora yapılan yatırım azda olsa gözle görülür seviyededir fakat yetersizdir. Bunun için var olan federasyon desteklenmeli ve farklı ülke federasyonları ile ortak çalışmaların yürütülmesi gerekmektedir. Spor Bilimleri Fakültelerinde ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında (BESYO) akademik birimler oluşturulmalı ve ders olarak okutulmalı, üniversitelere girişlerde kolaylık sağlanmalı ve burs olanaklarıyla teşvik edilerek yeni istihdam yolları açılmalıdır. Türkiye e-Spor endüstrisinin sağlıklı büyümesi ve küresel ölçekte katılımcı olması için çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir. Devlet destekli yurt içinde uluslar arası organizasyonlara ev sahipliği yapılmalıdır. Engelli bireyleri de bu spora özendirilmeli ve teşvik edilmelidir.Alana yönelik bilimsel verilerin eksik olması sebebiyle akademik ve bilimsel çalışmalara destekler verilmelidir.

Türkiye teknolojik gelişmelerin gerisinde kalmama adına ve bu yöndeki üst düzey ekonomik bir platformun her zaman içinde olması gerekmektedir. E-Spor oyunlarının yazılımında söz sahibi olması gerektiği düşünülmüştür.

Bunun için yerli ve milli yazılım yapılması ve bu oyunların için uluslararası müsabakalar düzenleyerek oyunun tanıtımının dünyaya duyurulması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynaklar

Aktuna, H. C, ve Ünlüönen, K. (2017). Yeni bir turizm çeşidi olarak elektronik spor turizmi. *Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi, 2*(2017), 1-15.

Argan, M, Özer, A. Akın, E. (2006). Elektronik spor: Türkiye'deki siber sporcuların tutum ve davranışları. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 1*(2), 1-11.

BTK. (2017). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, Dijital Oyunlar İçin Çocuk ve Aile Rehberliği Çalıştayı Sonuç Raporu, http://cocukvebilgiguvenligihaftasi.com/ 10 Ekim 2017.

Dijitalsporlar, 2019, Erişim Tarihi: 06.08.2019, https://dijitalsporlar.com/makaleler/espor-endustrisi-1-milyar-dolara-ulasti

Gsb**.** (2018). E-Spor Raporu Gençlik Araştırmaları Haber Bülteni, Sayı: 5, Eğitim Kültür ve Araştırmaları Genel Müdürlüğü.

Murathan, T, Murathan, F. (2018). Espor (e-Spor) Uygulamalarının Değerlendirilmesi. III. Uluslar arası Mesleki ve Teknik Bilimler Kongresi. Gaziantep.

Jenny, S. E.,Manning, R. D., Keiper, M. C., Olrich, T. W. (2017). Virtual (ly) athletes: WhereeSports fit withinthedefinition of "sport". *Quest, 69*(1), 1-18.

Kara, Y, U, (2018). Video Oyunlarında Zaman ve Mekân: Bir Taslak. Hacettepe Üniversitesi İletişim Fakültesi Kültürel Çalışmalar Dergisi, Ankara.

Kocadağ, M. (2017). Elektronik spor kariyeri ve eğitim. *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi, 1*(2), 49-63.

Schaeperkoetter, C. C.,Mays, J., Hyland, S. T., Wilkerson, Z., Oja, B. et al. (2017). The "new" student-athlete: An exploratoryexamination of scholarshipeSportsplayers. *Journal of IntercollegiateSport, 10*(1), 1-21.

Uluslararası Çocuk ve Bilgi Güvenliği Etkinlikleri Dijital Oyunlar Çalıştayları 10.Ekim.2017, Ankara

Uysal A**. (**2005). Üç Boyutlu Bilgisayar Oyunları Tasarımı, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; Eskişehir.

Yavru, K., Elektronik sporlar, www.clanexs.com/index.php.2006 (Erişim Tarihi: 04.05.2006.

Yükçü, S., ve Kaplanoğlu, E. (2018).UİK e-Spor Endüstrisi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, (17. UİK Özel Sayısı): 533-550. DOI: 10.18092/ulikidince.435207.

Witkowski, E. (2012). On theDigitalplayingField: How we "Do Sport" WithNetworkedComputer Games, *Games andCulture*, 7(5), 349-374.

WHO. (2019). Dünya Sağlık Örgütü, Uluslararası Hastalıkları Sınıflandırma Birimi (ICD). Erişim Tarihi: 09.08.2019.https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f1448597234

5midErişim tarihi: 05.08.2019, http://5mid.com/espor-ned

SB408

KURUMSAL İMAJ OLUŞTURMA ARACI OLARAK SPOR SPONSORLUĞU: BEKO VE THY ÖRNEKLERİ

[1]Dilek Gürkan, [1]Sirel Gölönü

[1]Ankara HBV Üniversitesi İletişim Fakültesi, ANKARA

Email : *dilek.gurkan@hbv.edu.tr, sirel.golonu@hbv.edu.tr*

Günümüzde kurumlar arasındaki rekabet çok farklı boyutlara gelmiştir. Rakipleri arasında farklılaşmak isteyen kuruluşlar hedef kitlelerine ulaşmada çeşitli iletişim faaliyetlerinden yararlanmaktadırlar. Bunlarda birisi de sponsorluktur. Sponsorluk, spor faaliyeti, kültürel etkinlik, çevresel duyarlılık gibi konuların desteklenmesi aracılığıyla destekleyenin kendi bilinirliğini artırması ve hedef kitlelerin gözünde olumlu bir imaj oluşturmasına yardımcı olan tanıtım faaliyetidir. Bu faaliyetin temelinde, kurumun kendini tanıtması, hedef kitle üzerinde olumlu etki yaratması gibi nedenler yer almaktadır. Ülkemizde ve dünyada en çok spor sponsorluğundan faydalanılmaktadır. Gerek yerel pazarda gerekse küresel pazarda tanınmak ve kurum imajını güçlendirmek isteyen firmalar Türk ve dünya basınında kendine en çok yer bulan spor faaliyetlerine sponsor olmaktadır. Bu çalışmada kurum imajının oluşumu, spor sponsorluğu, kurumsal imaj ve spor sponsorluğu ilişkisi, Beko ve Türk Hava Yolları örneklerinde spor sponsorluğunun önemi vurgulanacaktır. Spor sponsorluğunun kurumsal imajı geliştirme konusundaki önemini vurgulamak için, çok sayıda spor sponsorluğu yapan Beko ve Türk Hava Yolları'nın günümüzde finanse ettiği ulusal ve uluslararası spor sponsorlukları incelenmiştir. Anahtar Kelimeler: Kurum imajı, sponsorluk, spor sponsorluğu

SPORTS SPONSORSHIP AS AN INSTITUTIONAL IMAGE CREATION TOOL: EXAMPLE CASES OF BEKO AND TURKISH AIRLINES

The competition between institutions has reached to very different dimensions in these days. Organizations that want to differentiate between their competitors benefit from various communication activities to reach their target audience. One of these activities is sponsorship. Sponsorship is a promotional activity that helps the supporter to increase his / her awareness and to create a positive image in the eyes of the target groups by supporting the subjects such as sports activity, cultural activity, and environmental sensitivity. At the basis of this activity, reasons such as self-introduction of the institution and creating a positive impact on the target audience are included. Sports sponsorship is the most benefited sponsorship type used both in our country and in the world. Companies that want to be recognized in the local market as well as in the global market, and want to strengthen their corporate image, are sponsoring the sports activities which take the most place in the Turkish and world press. In this study, the formation of corporate image, sports sponsorship, the relationship between corporate image and sports sponsorship, and the importance of sports sponsorship will be emphasized in taking Beko and Turkish Airlines examples into consideration. In order to emphasize the importance of sports sponsorship on the development of corporate image, the national and international sports sponsorships financed today by Beko and Turkish Airlines are examined. Keywords: Corporate image, sponsorship, sports sponsorship

SB476

GENÇ SPOR TÜKETİCİLERİNİN E-FANGELİST VE ETNOSENTRİK ALGILARININ TARAFTAR DAVRANIŞLARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Şeniz Parlakkılıç Büyükakgül, [2]Fatih Yenel, [3]Ümit Can Büyükagül, [2]Ahmet Azmi Yetim

[1]Gebze Teknik Üniversitesi, KOCAELİ
[2]Gazi Üniversitesi, ANKARA
[3]Eskişehir Teknik Üniversitesi, ESKİŞEHİR

Email : *sparlakkilic@gtu.edu.tr, fyenel@gazi.edu.tr , uc_buyukakgul@eskisehir.edu.tr , aayetim@gazi.edu.tr*

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate gender differences of young sport consumers' fan behavior on the base of eFANgelism and ethnocentrism concepts. By using purposive sampling method 284 people were selected. A questionnarie form handed out to participants and collected back by researchers. Sport eFANgelism Scale (Dwyer, Greenhalgh and LeCrom, 2015), Sport Fan Ethnocentrism Scale (Hu and Bedford, 2012) and some demographic questions took place in questionnarie form. After conducting factor analysis, factor structure of Sport eFANgelism Scale was confirmed but Sport Fan Ethnocentrism Scale's was not confirmed. After second factor analysis, Sport Fan Ethnocentrism Scale's new factor structure was confirmed. There were significant and positive corellations between of two scales. To specify gender differences of participants about their eFANgelistic and ethnosectric behavior t-test and ANOVA test were conducted. There were significant differences about ethonocetric behavior of participants by gender. Thus, female participants had higher tendecy than male participants about ethnocentric behavior. Additioanlly, when total scale points of participants were compared, it was decided that ethnocentric perception of participants was higher than eFANgelistic perception. According to all these findings, we may have a better understanding of why Turkish football fans act as one with eachother on international match days, but act like enemies on derby or national match days. Because they may feel connected when subject is all about ethnocentric in sport.

Keywords: Efangelism, ethnocentrism, sport consumer, fan behavior

GİRİŞ ve AMAÇ

Taraftarlar ve takımları arasındaki ilişkiyi anlamak hem spor yöneticileri hem de spor pazarlamacıları için önemli ve süreklilik arz eden bir çaba olarak kabul edilebilir. Bu yüzden bu ilişkiyi anlamaya yönelik çok farklı bakış açılarından ele alınmış sayısız çalışmanın olduğu bilinmektedir. Efangelizm kavramı da bu çabalar sonucu ortaya çıkmış bir kavramdır. Sandvoss (2005) taraftarlar ve takımları arasındaki ilişkinin bir değişim sürecinde olduğunu ve bu süreçte etkili olan en önemli unsurun genişleyen spor medyası ürünleri olduğunu belirtmiştir. Bu değişim sayesinde spor taraftarlığının sadece spor müsabaka ya da etkinliklerine katılmak değil, takım merkezli bir yaklaşımla sosyal ilişkiler kurmak ve maç günü seremonilerine katılmak gibi çeşitli sosyal ritüelleri de içinde barındıran bir davranış olduğu ifade edilmiştir (Giulianotti ve Robertson, 2007). Bu bilgilerden hareketle spor taraftarlarının takımları

ile kurdukları ilişki dışında diğer taraftarlarla da ilişki halinde olduğu ve bu ilişkiler ağının spor taraftar topluluğu kavramının oluşmasında etkili olduğu söylenebilir. Spor taraftar topluluğu bir taraftarın spor takımı etrafında şekillenmiş kültürel çevre ile tanımladığı kişiliğini temel alan belli bir amacı olan, coğrafik bir sınırı olmayan topluluk olarak tanımlanmaktadır (Yoshida vd., 2015). Coğrafik sınırların ötesinde yer alan bu olgu profesyonel spor kulüplerinin başarılı birer işletme olmasında ve rekabet ortamında ayakta kalmasında önemli bir faktördür. Benzer şekilde Yoshida, Heere ve Gordon (2015) çalışmalarında profesyonel spor kulüplerinin varlıklarının en temel öğesinin takımla ilgili ürün ve hizmetleri sürekli olarak tüketen ve kendini takıma adamış bir taraftarın yaratılıp sadakatinin sürdürülmesine bağlı olduğunu ifade etmiştir. Katılımın önemli olduğu spor organizasyonlarının en temel amacı da sadık spor tüketicilerini oluşturmaktır (Dwyer, Greenhalgh ve LeCrom, 2015). Yapılan araştırmalar tüketici-marka ilişkisinin tüketicilerin markayı satın alma, yüceltme ya da koruma hatta ve hatta rakip markalara yönelik olumsuz yorumlar söylemek gibi çeşitli davranışların kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır (Park, Eisingerich ve Park, 2013; Thompson ve Sinha, 2008; Schmitt, 2013). Marka elçiliği (brand-evangelism) olarak literatürde yerini alan bu kavramın spor tüketicisi olarak spor taraftarı ile spor takımları arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bir faktör olduğu kabul edilebilir. Bu bağlamda Dwyer, Greenhalgh ve LeCrom (2015) tarafından ortaya atılan marka elçiliği ve takım sadakatinin bir uzantısı olarak ifade edilen eFangelizm kavramı davranışsal bir sadakati ifade etmektedir. eFangelizm spor taraftarlarının takımları ile ilgili davranışlarında ya da diğer kişilerle olan iletişimlerinde ateşli veya sakin şekilde tekrarladıkları girişimleri kapsayan davranışsal bir sadakat formudur. Bir başka ifadeyle eFANgelizm kavramı spor tüketicisinin hem benzersiz olma isteğini hem de bir gruba ait olma ihtiyacını tatmin etmek için kullanılan bir pazar bölümleme aracı olarak spor pazarlaması alanında yer alan bir kavramdır.

Etnosentrizm kelime anlamı olarak etnik merkezciliği ifade etmektedir (Asil ve Kaya, 2013). Etnosentrizm, bireyin ait olduğu grubu diğer gruplardan üstün görmesi, kültürel değişiklikleri kabul etmeyip ait olduğu grubun yapısına körü körüne bağlı olması olarak tanımlanabilir (Luque-Martinez, Ibanez-Zapata ve del Barrio-Garcia, 2000). Tüketici etnosentrizmi kavramı da etnosentrizm kavramının tüketici davranışlarını nasıl etkilediğini açıklamaya yönelik bir kavramdır. İlk kez Shimp () tarafından ortaya atılan bu kavram basitçe tüketicinin yabancı ürünler yerine yerli ürünleri tüketme niyetini ve bu durumu etik bir altyapıya dayandırmasını ifade eder (Asil ve Kaya, 2013).

Bütün bu bilgiler ışığında araştırmanın amacı, üniversitede öğrenim gören genç spor tüketicisinin taraftarlık davranışını eFANgelizm ile etnosentrizm açısından belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır

YÖNTEM

Araştırmanın örneklem grubunu üniversite de öğrenim gören amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan 190 (%66,9) "Erkek" ve 94 (%33,1) "Kadın" olmak üzere toplam 284 üniversite öğrencisi çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Dwyer, Greenhalgh ve LeCrom (2015) tarafından geliştirilen *"Spor eFANgelizm Ölçeği"* Hu ve Bedford (2012) tarafından geliştirilen *"Spor Taraftarı Etnosentrizm Ölçeği" k*ullanılmıştır. Bununla birlikte araştırmaya katılan genç spor tüketicilerine konu ile ilgili belirleyici olması düşünülen demografik sorulara yer verilmiştir.

Katılımcılardan elde edilen verilerin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde ve frekans tablolarına bakılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Ölçeklerin faktör yapısını belirlemek için faktör analizi uygulanmıştır. Boyutlar

arası ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Bazı demografik özelliklere göre farklılığını belirlemek için t-Testi ve ANOVA testleri; eFANgelizm ile etnosentrizm arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın veri setinin faktör analizi yapmaya uygun olduğuna karar vermek için örneklem büyüklüğü, basıklık-çarpıklık değerleri ve normal dağılıp dağılmadığına ilişkin değerlendirmeler SPSS paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Alanyazında kabul gören kriterleri sağladığı belirlendikten sonra faktör analizi yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçlarına (GFI=0,91, AGFI=0,88, CFI=0,95, NFI0,92, NNFI=0,93, RMSEA=0,075) göre *Spor eFANgelizm Ölçeğ*inin orijinal faktör yapısı doğrulanırken, *Spor Taraftarı Etnosentrizm Ölçeğ*inin doğrulanamamıştır. Buna istinaden sırasıyla açıklayıcı faktör analizi (AFA) yapılmış, sonrasında elde edilen faktör yapısı DFA ile doğrulanmıştır (GFI=0,95, AGFI=0,90, CFI=0,95, NFI0,94, NNFI=0,93, RMSEA=0,09). Sonuçta Spor Taraftarı Etnosentrizm Ölçeğini 2 boyutlu yeni bir faktör yapısı ortaya çıkmıştır. İki ölçeğin boyutları arasındaki korelasyonu değerlendirmek için yapılan korelasyon analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü, orta dereceli korelasyonlar tespit edilmiştir (Tablo.1).

Tablo.1 Ölçekler Arasındaki Korelasyona İlişkin Tablo

	Efangelizm 1.boyut	**Efangelizm 2.boyut**	**Efangelizm 3.boyut**	**Efangelizm 4.boyut**
Etnosentrizm 1.boyut	0,312**	0,293**	0,169**	0,377**
Etnosentrizm 2.boyut	0,369**	0,154**	0,250**	0,151*

Not: **: p>0,001; *:p>0,05 anlamlılık düzeyindedir.

Katılımcıların verdikleri cevaplara göre oluşan toplam ölçek puanları incelenmiştir. İki kavrama ait toplam ölçek puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların eFANgelist algılarının cinsiyete göre farklılık göstermediği ancak etnosentrik algılarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Genç spor tüketicileri özelinde gerçekleştirilen bu çalışmanın sonuçları incelendiğinde cinsiyet değişkeninin spor tüketicisi taraftarlık davranışını anlamada önemli bir faktör olduğu açıkça ifade edilebilir. Bu durum spor pazarlamacıları ve spor yöneticileri tarafından göz ardı edilmemelidir. Bu çalışmada elde edilen kadın spor tüketicilerinin daha etnosentrik olduğu sonucu alanyazındaki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Shimp ve Sharma, 1987; Han, 1990; Shin, 1993; Mohamad vd.,

2000; Küçükemiroğlu, 1999; Uzkurt ve Özmen, 2004; Schooler, 1971; Wang, 1978; Good ve Huddleston, 1995; Arı ve Madrdan, 2011). Diğer yandan spor tüketicisinin taraftarlık davranışı anlamada tek bir ilişki üzerinden değerlendirme yapmak yetersiz olacaktır. Bu sebeple, cinsiyet değişkeninin yanı sıra spora katılım, eğitim düzeyi, sosyal medya kullanımı vb. değişkenlerin de etkisi araştırılmalıdır.

Taraftar etnosentrizmini anlamada spor tüketicisinin efangelistik algısının önemi göz ardı edilmeyecek kadar etkilidir. Spor kulüpleri tarafından oluşturulacak iletişim ve pazarlama faaliyetlerinde efangelizm ve etnosentrizm kavramlarına yönelik birer unsur bulundurulmalıdır. Ancak spor taraftarı etnosentrizmi kavramı dinamikleri gereği tek bir kavramla ilişkilendirilemeyecek kadar derin bir olgudur. Bu yüzden hem bilişsel, hem duygusal hem de davranışsal bakış açısı ile irdelenmelidir. Bu sayede etnosentrik tutumu anlamak ve ona göre bir yönetim, pazarlama ve iletişim faaliyet planı oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

Arı, E.S. & Madran, C. (2011). Satın Alma Kararlarında Tüketici Etnosentrizmi Ve Menşe Ülke Etkisinin Rolü. *Öneri Dergisi*, *9*(35), 15-33.

Asil, H., & Kaya, İ. (2013). Türk tüketicilerin etnosentrik eğilimlerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Istanbul University Journal of the School of Business Administration*, *42*(1).

Dwyer, B., Greenhalgh, G. P., & LeCrom, C. W. (2015). Exploring fan behavior: Developing a scale to measure sport eFANgelism. *Journal of Sport Management*, *29*(6), 642-656.

Giulianotti, R., & Robertson, R. (2007). Sport and globalization: transnational dimensions. *Global networks*, *7*(2), 107-112.

Good, L.K. & Huddleston, P. (1995). Ethnocentrism of Polish and Russian consumers: Are feelings and intentions related? International Marketing Review, 12(5), 35-48.

Han, C.M. (1990). Testing the Role of Country Image in Consumer Choice Behaviour. European Journal of Marketing, 24(6), 24-40.

Hu, A. W. L., & Bedford, O. (2012). Development and validation of the sports fan ethnocentrism scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *40*(2), 215-225.

Küçükemiroğlu, O. (1999). Market segmentation by using consumer lifestyle dimensions and ethnocentrism. European Journal of Marketing, 33(5/6), 470-487.

Luque-Martínez, T., Ibáñez-Zapata, J. A., & del Barrio-García, S. (2000). Consumer ethnocentrism measurement-An assessment of the reliability and validity of the CETSCALE in Spain. *European Journal of Marketing*.

Mohamad, O.; Ahmad, Z.U.; Honeycutt, E.D. & Tyebkhan, T.H. (2000). Does 'Made in...' Matter to Consumers? A Malaysian Study of Country of Origin Effect. Multinational Business Review, 8(2), 69-73.

Park, C. W., Eisingerich, A. B., & Park, J. W. (2013). From brand aversion or indifference to brand attachment: Authors' response to commentaries to Park, Eisingerich, and Park's brand attachment–aversion model. *Journal of Consumer Psychology*, *23*(2), 269-274.

Sandvoss, C. (2005). One-dimensional fan: Toward an aesthetic of fan texts. *American Behavioral Scientist*, *48*(7), 822-839.

Schmitt, B. (2013). The consumer psychology of customer-brand relationships: Extending the relationship model. *Journal of Consumer Psychology*, *23*(2), 249-252.

Schooler, R. (1971). Bias Phenomena Attendant to the Marketing of Foreign Goods in the U.S. Journal of International Business Studies, 2(1), 71-80.

Shimp, T.A. & Sharma, S. (1987). Consumer Ethnocentrism: Construction and Validation of the CETSCALE. Journal of Marketing Research, 24(3), 280- 289.

Shin, J. (1993). Antecedents and Moderators of Consumer Ethnocentrism, and the effect of Source Country Characteristics on Consumers' Attitudes Toward Purchasing Imported Product Categories. Doktora Tezi, College of Business Administration, University of South Carolina.

Thompson, S. A., & Sinha, R. K. (2008). Brand communities and new product adoption: The influence and limits of oppositional loyalty. *Journal of marketing*, *72*(6), 65-80.

Uzkurt, C. & Özmen, M. (2004). Tüketici Etnosentrizmi ve Ülke Orijini Etkisinin Tüketicilerin Yerli ve Yabancı Ürünlere Yönelik Tutumlarına Etkileri. 9. Ulusal Pazarlama Kongresi, 6-8 Ekim, Ankara: Gazi Üniversitesi, 262-274.

Wang, C-K. (1978). The Effect of Foreign Economic, Political and Cultural Environment and Consumers' SocioDemographics on Consumers' Willingness to Buy Foreign Products. Doktora Tezi, Graduate College of Texas A & M University.

Yoshida, M., Gordon, B., Heere, B., & James, J. D. (2015). Fan community identification: An empirical examination of its outcomes in Japanese professional sport. *Sport Marketing Quarterly*, *24*(2), 105.

Yoshida, M., Heere, B., & Gordon, B. (2015). Predicting behavioral loyalty through community: Why other fans are more important than our own intentions, our satisfaction, and the team itself. *Journal of Sport Management*, *29*(3), 318-333.

SB494

SPORDA SPONSORLUK ÜZERİNE BİR DERLEME

[1]Tuncay ÖKTEM

[1]Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Sponsorluk, kurumların yaptıkları iş ile doğrudan bağlantısı olmayan bir etkinliğe desteği aracılığıyla kurum veya marka için farkındalık yaratacak olumlu bir tanıtım meydana getirmeyi amaçlayan, pazarlama iletişiminde kullanılan önemli bir araçtır (Meenaghan,1983; Bennett,1999). Son yıllarda sponsorluğun uygulama alanları içerisinde spor alanı kendisine geniş bir uygulama alanı bulmakta ve kendisini ön plana çıkarmaktadır. Bu çalışmanın amacı, sponsorluğun tarihsel gelişimini ve bireysel sporcuların, spor kulüplerinin, spor organizasyonlarının en önemli gelir kaynaklarını içinde barındıran sporda sponsorluk kavramını, türlerini ve kategorilerini incelemektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman toplama ve inceleme yöntemi aracılığıyla verilere ulaşılmıştır. Bu çalışmada veri toplamak için; kitap, makale, tez ve benzeri veri toplama araçlarından faydalanılarak tarama yöntemi kullanılmıştır.

A Compilation on Sports Sponsorship

Sponsorship is a tool used in marketing communication aiming positive publicty for companies and brands, by creating awareness with supporting an event (Meenaghan,1983; Bennett,1999). Recently, sport sponsorship has been becoming increasingly important in application areas of sponsorship business. The purpose of this study is to analyse the historical development of sponsorship and the concept, types and categories of sponsorship in sports which include the most important source of income for sports teams, individual athletes and sports organizations. In this study, collection and analysis method was used as qualitative analysis to acquire data. In order to collect data, scanning books, articles, thesis and similar resources was performed as scanning method.

SB560

SAKIN SİZ DE BİR "FOMO" OLMAYASINIZ! SPOR VE ETKİNLİK KATILIMI BAĞLAMINDA FOMSUMERİST YANSIMALAR

[1]Metin Argan, [2]Mehpare Tokay Argan

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir
[2]Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Bozüyük, Bilecik

Email : *margan@eskisehir.edu.tr, mehpare.argan@bilecik.edu.tr*

Özet

Sosyal medya çalışmalarında günümüzde en fazla üzerinde durulan kavramlardan biri olan FOMO (Fear of Missing Out) "gelişmeleri kaçırma korkusu" (Przybylski vd., 2013), olarak karakterize edilmektedir. Bu çalışma, spor ve etkinlik pazarlaması bağlamında FOMO ile tüketim arasındaki ilişki hakkındaki araştırma ve teorileri incelemektedir. Sosyal bir endişe formundaki FOMO, sosyal olarak bağlantıda kalma durumu şeklinde karakterize edilir (Anderson, 2011; Cohen, 2013; Przybylski vd., 2013). Bir etkinlik ya da müsabakaya katılamayan bireyin, kendi arkadaşlarının katılım durumundan duyduğu endişeyi ifade eder.

FOMO'nun tüketici davranışları üzerindeki etkileri üzerine yapılan önceki araştırmalar, bu tür etkilerin uygunluk tüketimi, dürtüsel satın alma, gösterişçi tüketim, statü tüketimi ve eşsizlik ihtiyacı gibi birçok kalıba dayandığını göstermiştir. Spor ve etkinlik pazarlaması bağlamında, bu çalışmanın ana amacı, araştırma ve teorilerin öngörülerine dayalı olarak FOMO tüketim ilişkisini ortaya koyan ve bu çalışmanın araştırmacıları (Argan ve Tokay Argan, 2018) tarafından geliştirilen yeni bir olgu veya teori olan "Fomsumerizm"i açıklamaktır.

Bu çalışma, FOMO mekanizmaları üzerindeki kapsamlı araştırma akışlarını teorik açıklamalar ve önceki araştırma verileri ile incelemektedir. Bu nedenle, bu çalışma FOMO'nun spor tüketici davranışları üzerindeki etkisine odaklanmayı amaçlamaktadır.

Çalışmada literatür tarama yöntemi (Savage et al., 2009) uygulanmış olup, "FOMO", "FOMO ve pazarlama", "pazarlamada FOMO", "tüketici davranışında FOMO" ve "sporda FOMO", "spor pazarlamasında FOMO" ve "FOMO ve etkinlik katılımı" gibi arama terimleri kapsamıştır. Gözden geçirme protokolü; amaç, arama, çalışmaya katılım için uygunluk kriterleri, tarama ve veri soyutlama yöntemleri ve veri analizi de dahil olmak üzere tüm yöntemleri ayrıntılandırılmıştır. Literatür tarama için uygun olan çalışma türleri (ve arama terimleri) popülasyon, tarama, alaka düzeyi, ampirik veya alan sonuçları ile ilgiliydi (Savage vd., 2009). Mevcut ampirik araştırmaların ve teorik araştırmaların incelenmesi, FOMO-spor tüketicisinin davranış ilişkilerinin mevcut ampirik araştırmalardan ve saha uygulamalarından elde edildiği görüşünü desteklemektedir.

Bu çalışmanın sonuçları, FOMO etkilerinin (spor tüketicilerinin hem psikolojik hem de davranışsal tepkilerini etkileyen) anlamlı ve güçlü olabileceğini göstermektedir. FOMO'nun tüketim davranışını açıklamak için çeşitli teorik açılımlar kullanılabilir. Bu teorilerin bazıları şunlardır: öz belirleme, sosyal karşılaştırma, benzersizliğe ihtiyaç duyma, kendini geliştirme, özellik, gösterişçi tüketim (Veblen, 2007), faydalanma ve hedonizm ve sosyal kolaylaştırma. Çalışma bulguları, spor pazarlamacıları ve profesyonelleri için değerli yönetsel uygulamalar sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: FOMO, Tüketim, Spor, Etkinlik

Don't Be A FOMO! Fomsumerist Reflections in the Context of Sport and Event Participation

Abstract

FOMO, characterized as fear of missing (Przybylski et al., 2013), is one of the most emphasized concepts in social media studies. This paper reviews research and theories on the relationship between FOMO and consumption in contexts of sports and event marketing. "It is characterized by a desire to remain socially connected and may manifest itself as a form of social anxiety" (Anderson, 2011; Cohen, 2013; Przybylski et al., 2013). FOMO expresses concern about the participation of friends of an individual who cannot participate in an event or game.

Previous research on FOMO effects on consumer behavior (e.g., Hodkinson, 2019, 2016) has shown that such effects are based on many patterns such as conformity consumption, impulsive buying, conspicuous consumption, status consumption and need for uniqueness. Regarding sport and event marketing, the main aim of this study is to explain "Fomsumerism" (Argan and Tokay Argan, 2018), a new phenomenon or theory developed by the researchers of this study, which establishes the relationship between FOMO consumption based on the predictions of these researches and theories.

This study examines extensive research streams on FOMO mechanisms through theoretical explanations and previous research data. For this reason, the current study aims to focuses on the influence of FOMO on sport consumer behavior.

A literature review method (Savage et al., 2009) was applied and it involved using keywords such as ''FOMO'', ''FOMO and marketing'', ''FOMO in marketing'', ''FOMO in consumer behavior" and ''FOMO in sports", "FOMO in sports marketing", and " FOMO and event participant". The review protocol detailed all the methods, including aim, search, eligibility criteria for study inclusion, methods for screening and data abstraction, and data analysis. The types of studies (and search terms) eligible for inclusion in the review were those that related to: population, screening, relevance, empirical and field results. A review of available empirical research and theoretical explorations supports the contention that FOMO-sport consumer's behavior relations are obtained from current empirical research and field applications.

The results of this study indicate that the FOMO influences can be meaningful and forceful, affecting both psychological and behavioral reactions of the sport consumers. Various theoretical expansions can be used to explain FOMO's consumption behavior. Some of these theories are as follows: self-determination (Deci and Ryan, 1985), social comparison, need for uniqueness, self-promotion, trait, conspicuous consumption (Veblen, 2007), utilitarian and hedonism and social facilitation. The study results provide valuable managerial implications for sports marketers and professionals.

Keywords: FOMO, Consumption, Sports, Event

Giriş

FOMO "gelişmeleri kaçırma korkusu olarak bilinen "fear of missing out" kavramı birçok kişi tarafından açıklanmaya çalışılmış olsa da dönemin en yaygın tanımı Beaqon tarafından yapılmıştır. 2006 yılında Urban Dictionary' de yayınlanan bu tanıma göre "FOMO" kavramı bir parti ya da daveti kaçırırsanız sizin dışınızda gerçekleşen "harika şeyleri" kaçıracak olmaktan endişe duymak anlamına gelmektedir. Bu konu tüketici davranışları alanında pek çok araştırma potansiyeli taşımaktadır. Bu bağlamda yeni olan kavramın etkinlik pazarlaması ve özelliklede spor bilimleri alanında yayın, araştırma ve gelişim potansiyeli yüksektir. Literatür taraması sürecinde bu alanda ulusal düzeyde yok denecek düzeyde

araştırma yapılmış olması ve uluslararası düzeyde spor alanında son derece sınırlı çalışmanın olmasından dolayı, bu çalışmanın önemli bir boşluğu dolduracak olması beklenmektedir.

FOMO Kavramı

Son yıllarda, sosyal medyanın günümüz dünyasında aktif rolü ile bir paradigma değişikliği yaşanmaktadır. Bu nedenle, sosyal medyanın birey davranışı üzerinde artan etkisi tüketici davranışlarını önemli bir oranda etkilemeye başlamıştır. Sosyal medyanın tüketimi şekillendirmesinde, deneyimlerin paylaşılmasında, farkındalık yaratılmasında, etkinliklerin markalaştırılmasında, taraftar gruplarının birlikte hareket etmesinde ve benzeri alanlarda önemli bir rol oynamaktadır. Bu rol, sosyal medya platformunda duygular ve tüketim kalıpları arasındaki ilişkinin ortaya çıkması ile ilişkilidir. İnternet ve sosyal medyanın gelişimi, diğer birçok alanın yanı sıra etkinlik ve spor alanına da hükmetmektedir. Sosyal medyanın etkinlikler ve spor alanındaki etkilerinden biri, "eksiklik korkusu" olarak nitelendirilen FOMO'dur.

FOMO kavramı ile ilgili birbirinden farklı tanımlar bulunmaktadır. Bu bölümde kavram ayrıntılı bir şekilde açıklanmaya çalışılmaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu (Przybylski vd., 2013) olarak karakterize edilen FOMO (Fear of Missing Out), bireylerin sosyal bağlantıda bulunma durumunda (Anderson, 2011; Cohen, 2013; Przybylski vd., 2013) ortaya çıkan sosyal bir endişe durumudur. Aslında FOMO, kıskaçlık temelli sosyal bir endişe olarak da karakterize edilmektedir (Reagle, 2015).

FOMO, "bir bireyin fırsatı kaçırması ile ilgili zorlayıcı bir endişe" olarak tanımlanmakta ve sosyal endişe biçimi olarak sosyal medya ile ilişkilendirilmektedir (Reagle, 2015). Przybylski (2013) ise FOMO'nun yeni bir olgu olmadığını, yeni olan şeyin insanların sosyal medya kullanımı yoluyla diğer insanların hayatlarına ulaşılabilirliğinin artmasından kaynaklı yaşanan endişelerin çoğalmasına vurgu yaparak FOMO'yu "başkalarının ödüllendirici deneyimlere sahip olduğu durumda kişinin yaşadığı yaygın bir endişe" olarak tanımlamıştır.

Beaqon (2006) ise FOMO'yu "bir partiyi ya da etkinliği kaçırırsanız, harika bir şeyi kaçıracağınız korkusudur" şeklinde tanımlamıştır. FOMO (bazen tamamen tüketim) bir şeyden mahrum olduğunuzu ortaya koyan bir duyguyu tanımlar. Günümüz bireyi, sosyal medyanın gücü ile takipte bulunduğu kişilerin sosyal medya paylaşımlarını takip edebilmekte ve daha çok şey kaçırdığı duygusuna kapılabilmektedir. Bu bağlamda Tarhan (2018) ise gelişmelere bağımlı olmayı 'sanal uyuşturucu' olarak niteleyip, FOMO belirtileri gösteren bu kişilerin, ödüllendirilme ihtiyacı hissettiğini ve bazı kaygılar taşıdığını belirtmektedir.

FOMO Temelli Bazı Araştırmalar

Özellikle günümüz gençliği, günlük hayatlarının ayrılmaz bir parçası olarak sosyal medya araçlarını kullanarak büyüyor. Genel olarak, genç kuşak tercihlerine göre spor, parti, film, sosyal toplantı gibi etkinliklerden hangisine, nerede, ne zaman, kiminle ve nasıl katılacağına karar vermek için sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Gençler ve yetişkinler sos sosyal medya kanallarında saatler harcamaktadırlar. Bu anlamda, FOMO günümüzde yaygın olarak kabul gören bir fenomen olarak nitelendirilmektedir. FOMO'nun yaygınlığı ile ilgili istatistiki bilgilere göz atmak gerekirse: cep telefonu kullanıcılarının %53'ü telefonunu kaybetme, batarya ve kontör tükenmesi, kapsama vb. kaygılar taşıdığını rapor etmiştir. Bu rapor günümüz telefon kullanıcılarının telefonlarını vazgeçilmez olarak algıladıklarını ve telefonsuz dünyayla bağlarının kopacağını hissettiklerine vurgu yapmaktadır. Bu konuda Baker'ın "FOMO döngüsüne yakalandığınızda, kendinizi gerçek dünya dışındaki sahte dünyaya ayarlarsınız" ve "FOMO'lu insanlar hayata dikkat etmeyi bırakıp, mutluluk tedavisi için sosyal medyaya yönelmekte" (Akt. Dodgson, 2018) şeklindeki açıklamaları FOMO'nun bireylerinde yaygın olduğuna yönelik ipuçları vermektedir.

Motivation and Emotion dergisinde yayınlanan yeni bir çalışmada, Kanada'daki Carleton ve McGill Üniversitelerinden araştırmacılar birinci sınıf öğrencilerinden yedi gün boyunca günlük tutmalarını istemişler. Burada istenilen temel şey öğrencilerin kişilik özellikleri ile FOMO düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmaktır. Araştırma sonucu, nevrotiklik ya da dışa dönüklük gibi kişilik özelliklerinin FOMO duygu miktarını etkilemediğini, ancak FOMO'nun yorgunluk, stres ve uyku sorunları ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Dodgson, 2018).

FOMO ile ilgili yapılan çalışmalarda ise gelişmiş ülkelerdeki tüm yetişkinlerin yaklaşık %70'inin FOMO'yu çeşitli derecelerde yaşadığı (Herman, 2012); ayrı bir çalışmada katılımcının % 81'nin, FOMO'yu en azından bazen veya daha sık yaşadıkları (Hayran vd., 2017, 2016); Eventbrite Research'in araştırmasına göre (2019) 10 gençten (millennials) 7'sinin bir etkinliğe katılmadıkları zaman FOMO duygusunu hissettiklerini belirtmektedirler.

FOMO-Tüketim İlişkisi

FOMO ve tüketim arasındaki ilişki, pazarlama ve tüketici davranışlarına ilişkin yeni bakış açıları benimseyen yeni bir paradigmanın sonucudur. Hodkinson (2016, 2019) tüketicinin karar öncesi ve karar/olay sonrası davranışı etkileyen faktörlerin üzerinde durarak FOMO-tüketici davranışını ortaya koyan bir model önermektedir. Bunu destekler nitelikteki bir çalışmada ise FOMO'nun dürtüsel satın almayı etkilediği ve dürtüsel satın alma işlemi de satın alma sonrası pişmanlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Çelik vd., 2019; Aydın, 2018). Yine benzer bir bulgu ile Aydın ve arkadaşları (2019) FOMO ile tüketicilerin zorlayıcı satın alma davranışlarının biyolojik ritim ve dürtüsellik ile ilişkisini ortaya koymuşlardır.

FOMO ve tüketici ilişkisi ile ilgili yapılan benlik ilgi düzeyi ile alternatiflerin FOMO üzerindeki algılanabilir lehte etkileri arasında önemli bir etkileşim bulunmuş (Hayran vd., 2016) ve bu sonuç Narsizm-FOMO ilişkisini desteklemektedir. Doğan (2019)'a göre ise FOMO, birbirine bağımlı benliğe sahip kişilikler ile pozitif ilişkilidir.

FOMO bakış açısıyla endişe, kaçırma korkusu ile ilgili olarak tüketim olgusu tartışmaların kritik bir yanını oluşturmaktadır. Sosyal medyanın ve arkadaş grubunun etkisiyle karar veren yeni tüketici tipolojisi, günümüz tüketicilerinin yaşamlarını tamamen şekillendireceği veya etkileyeceği açıktır. Sosyal medya paylaşımlarının bir ürün ya da etkinlik katılımına yol açtığı (örneğin ait olma, takdir, sosyal destek) göz önüne alındığında, tüketicinin bu sosyal medya mesajlarını sosyal kabul görmenin algılanan yararları açısından değerlendirmesi akılcı olacaktır. Yapılan çalışmalar doğrultusunda sosyal medya aracılığıyla FOMO giderek yaygınlaşmakta ve bireyler tarafından ürünler, hizmetler, etkinlikler ve deneyimlerin paylaşılması ile bu duyguyu normalleştirilmektedir. Örneğin Kang ve arkadaşlarının (2019) yapmış olduğu çalışmada; ait olma ihtiyacı ve izolasyon endişesi temelinde FOMO ile tüketimi arasında ilişki, artan ilgi ve güçlü hissetmenin ise aracılık etkisi bulunmuştur.

Sosyal medya bazı etkinliklerin popülaritesini artırmakta ve sosyal medya takipçilerinin tüketim davranışını etkilemektedir. Bu konuda Hayran ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan deneysel bir araştırmada, alternatiflerin popülaritesinin FOMO veya tekrarlanan niyetler üzerinde etkisi bulunmuştur.

FOMO'nun tüketici, tüketim ilişkisinin yaygın kazanması ve bu konuda yapılan çalışmalar artması nedeniyle Zhang (2018) sosyal ve kişisel boyut olmak üzere 9 ifadeden oluşan pazarlama temelli FOMO ölçeğini geliştirmiştir.

FOMO-Spor Ve Etkinlik Tüketimi İlişkisi

Spor ve etkinlik katılımını motive eden birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin yanında FOMO'da bu etkinliklere katılımı etkileyen faktörler içerisinde değerlendirilmektedir. Bu konuda yapılmış çalışmalara

kısaca değinmek gerekirse; Millenial jenerasyonunun FOMO akran baskısı ve takım kimliği arasındaki ilişkiyi inceleyen Burton (2014) ise arzulanan bir deneyimi kaçırmaktan korkma ("X yapıyordum, ancak başka bir şey yapmak zorundayım") ile ilgili çalışmalarda bulunmuştur. Larkin ve Fink (2016) ise fantezi spor ilgilenimi, sosyal medya ilgilenimi ve oyun sırasında takım kimliğine dikkat çekmenin bir öncülü olarak FOMO'yu içeren bir modeli test etmiştir ve yaptıkları araştırmanın sonucuna göre, FOMO ve sosyal karşılaştırma yönelimliliği, sosyal medya bağlılığı ve psikolojik iyi oluş (well-being) arasında aracılık işlevi gördüğünü bulmuşlardır. Ayrıca etkinliğe özgü içecek tüketimi, alkol tüketimi ile FOMO arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (örn., Riordan vd., 2019).

FOMO Temelli Teoriler ve Fomsumerizm

FOMO temelli teori çalışmaları özellikle sosyal medya, tüketim, sosyoloji, psikoloji ve tüketici davranışları ile ilgili farklı teorileri bir araya getirmektedir. Tüketici davranışı ve sosyal medya üzerine yapılan çalışmalar, ajan, bilişsel değerlendirme, fırsat maliyeti, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, sosyal karşılaştırma ve sosyal kaygı gibi göze çarpan teorilerle önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir (bakınız örneğin Leary, 1983, 1990; Sarkar ve Sreejesh, 2014; Veblen, 1994).

Teorilerden birkaçı ile ilgili kısa bilgi vermek gerekirse, Ajans teorisinde, bireyler rakip seçimlerle karşı karşıya kaldıklarında, genellikle en çok istenen kişisel sonucu elde etmeye çalışırlar. Bilişsel değerlendirme teorisinde ise (CAT) (Bagozzi vd.1999), bilişin duygudan önce geldiğini öne sürse de genel işlem sırası bireysel ve durumsal değişkenlerden etkilenmektedir. Fırsat maliyeti teorisi ise "her seçim bir vazgeçiştir" yaklaşımına dayanır. «Multiple Choices Dissatisfaction» yaklaşımı gereği memnuniyetsizlik durumu ortaya çıkar. Kıtlık teorisi ise, güçlü bir sosyal etki olup (Jung ve Kellaris 2004), tüketicileri belirli bir fırsatı değerlendirmek için motive etmede özel olarak tasarlanmıştır ve bu nedenle "harekete geçirici bir çağrıdır".

FOMO temelli ortaya konacak teori temellinde pek çok teorinin katkısı olacağı şüphesizdir. Bu bağlamda FOMO temelli tüketimi Fomsumerizm olarak kavramsallaştırmak (Argan & Tokay Argan, 2018, 2019) mümkündür. Fomsumerizm, tüketim davranışlarının sosyal medya ortamında yapıldığı fikrini ifade eder. En geniş anlamıyla, fomsumer (fomo tüketici) "kaçırma korkusundan dolayı tüketim eğilimine yönelen kişi" ya da "bir tüketicinin sosyal medya etkileşimlerine ve paylaşımlarına verdiği önem" olarak tanımlanmıştır (Argan & Tokay Argan, 2018, 2019). Fomsumerizm, sosyal medyadaki fikir, eğilim, etkileşimleri paylaşmanın bir aracı olarak bireysel ve sosyal ihtiyaç ve arzular için gerçekleştirilen tüketim olarak tanımlanmıştır (Argan & Tokay Argan, 2018).

FOMO'ya dayalı olarak direkt veya endirekt tüketim davranışında bulunan tüketici «fomsumer» olarak ifade edilir. Bu kişiliğe sahip olma durumu «fomsumerist» eğilimi ortaya koyar (Argan & Tokay Argan, 2018, 2019; Argan, Tokay Argan, İpek, 2018). Fomsumerizm, tüketici davranışı bağlamında, sosyal medya temelli yoksunluk duygusu sonucu ortaya çıkan yeni bir paradigmayı / fenomeni / teoriyi işaret eder ve "Fomo-tüketim" ve "fomo-consumerism"nin hibridi olarak ortaya çıkmaktadır (Argan & Tokay Argan, 2018, 2019).

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma ile FOMO kavramı ve tüketim ilişkisini ortaya koyan pek çok teorik altyapıdan söz edilebilir. Bu teoriler gelecekte spor bilimleri alanında yapılacak çalışmalara yol göstericilik yapacaktır. Antrenörlük, spor pedagojisi ve spor psikolojisi bağlamından FOMO temelli çalışmaların ilerde artacağını söyleyebiliriz. Eğitim alanından bağımlılık konularına kadar geniş bir yelpazede incelenen FOMO kavramından sporun da nasibini alacağını söylemek iddialı olmayacaktır.

Fomsumerizm, FOMO -tüketim ilişkisini ortaya koyan yeni bir teori/olgu ya da paradigmayı işaret etmektedir. Fomsumerizm olgusu spor pazarlaması ve etkinlik alanlarında araştırmaya değer bir

konudur. Bunun ilk meyveleri başta ABD olmak üzere spor pazarlaması literatüründe yerini almaya başlamıştır. FOMO'nun değişik tüketim formları ile ilişkisini ortaya koyan yeni çalışmalar ile yeni filizlenen fomsumerizm kavramı kök salacaktır. Fomsumerizm'in yakından ilişkili olabileceği alanlar olarak etkinlik katılımı, etkinlik tatmini, boş zaman tatmini/tatminsizliği, yaşam tatmini/tatminsizliği, psikolojik iyi oluş (wellbeing) vb. sayılabilir.

Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar

Bu çalışma FOMO/fomsumerizm konusunda öncü bir çalışma olduğundan, doğal olarak kapsamı dahilinde sınırlılıkları olacaktır. Elde edilen sonuçlar yorumlanırken, fomsumerizm'le ilişkili pek çok psiko-sosal olgu ve teorinin olduğu unutulmamalıdır. Bu kadar geniş teorik altyapısı olan bir teori/olgunun tek çalışma ile çerçevesinin çizilmesi kolay değildir.

Literatürdeki fomsumerizm teorisini ortaya koymak etmek için, uygulamalı/ampirik araştırmalarla desteklenmesi gerekir. Gelecekte yapılacak daha fazla çalışma ile konuya ışık tutmak mümkün olacaktır. Fomsumerizm olgusunu veya teorisini iyi anlamak için daha fazla kavram, açıklama ve uygulama gerekli olabilecektir.

Kaynakça

Anderson H. (2011). Never heard of Fomo? You're so missing out. *The Guardian*.

Argan, M., Argan, M. T., İpek, G. (2019). "From Fomo to Consumption: What Do We Say About Fomsumerism and What does it mean". *Pazarlama Teorisi ve Uygulamaları Dergisi*, 5(2), xx-xx.

Argan, M. ve Tokay-Argan, M. (2018). Fomsumerism: A Theoretical Framework. *International Journal of Marketing Studies*, 10(2), 109-117.

Argan, M., Argan, M. T., İpek, G. (2018). "I Wish I Were! Anatomy of A Fomsumer". *Journal of Internet Applications and Management*,.9(1), 43-57.

Aydın, H. (2018). Sosyal Medyadaki Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun (FOMO) İçgüdüsel Alımlara Etkisinin Öz Belirleme Kuramı İle Açıklanması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 415-426.

Bagozzi, R. P., Gopinath, M., & Nyer, P. U. (1999). The Role of Emotions in Marketing. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 27(2), 184-206.

Beaqon, (2006). "Fomo", Urban Dictionary, https://www.urbandictionary.com/define.php?term=fomo (Erişim Tarihi: 27 Nisan 2018).

Burton, K. (2014). Saying no to FOMO. Rookie (6 March), http://www. rookiemag. com/2014/03/saying-no-to-FoMO.

Cohen, C. (2013). *FoMo: Do you have a Fear of Missing Out*? *The Telegraph*.

Çelik, I. K., Eru, O., & Cop, R. (2019). The Effects of Consumers' FoMo Tendencies on Impulse Buying and The Effects of Impulse Buying on Post-Purchase Regret: An Investigation on Retail Stores. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 10(3), 124-138.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.

Dodgson, L.(2018). Constantly imagining the worst case scenario is called 'catastrophising' -here's how to stop your mind from doing it. https://www.businessinsider.com/what-catastrophising-means-and-how-to-stop-it-2018-3.

Doğan, V. (2019). Why Do People Experience the Fear of Missing Out (FoMO)? Exposing the Link Between the Self and the FoMO Through Self-Construal, Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol. 50(4) 524–538.

Eventbrite Research (2019), https://www.eventbrite.com/e/the-real-fomo-fear-of-marketing-obsolescence-tickets-74884426335 (Erişim Tarihi: 6 Aralık 2019).

Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2017). Exploring the Antecedents and Consumer Behavioral Consequences of "Feeling of Missing Out (FOMO)". *In Creating Marketing Magic and Innovative Future Marketing Trends* (pp. 661-662). Springer, Cham.

Hayran, C., Anik, L., & Gurhan-Canli, Z. (2016). "Exploring the Antecedents and Consumer Behavioral Consequences of "Feeling of Missing Out" (Fomo)", in NA - Advances in Consumer Research, Volume 44, eds. Page Moreau and Stefano Puntoni, Duluth, MN : Association for Consumer Research, Pages: 468-469.

Herman, D. (2008). *Outsmart The MBA Clones: The Alternative Guide to Competitive Strategy, Marketing*, and Branding. Ithaca, NY: Paramount Market.

Herman, D. (2000). Introducing Short-Term Brands: A New Branding Tool for a New Consumer Reality. *Journal of Brand Management*, 7(5), 330-340.

Hodkinson, C. (2019). 'Fear of Missing Out'(FOMO) marketing appeals: A conceptual model. Journal of Marketing Communications, 25(1), 65-88.

Hodkinson, C. (2016). 'Fear of Missing Out'(FOMO) marketing appeals: A conceptual model. *Journal of Marketing Communications*, 1-24.

Jung, J. M., & Kellaris, J. J. (2004). Cross-national differences in proneness to scarcity effects: The moderating roles of familiarity, uncertainty avoidance, and need for cognitive closure. *Psychology & Marketing*, 21(9), 739-753.

Larkin, Ben A. ve Fink, J.S. (2016). Fantasy Sport, FoMO, and Traditional Fandom: How Second-Screen Use of Social Media Allows Fans to Accommodate Multiple Identities. *Journal of Sport Management*, 30, 643 -655

Leary, M. R. (1983). Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66-75.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

Reagle, J. (2015). *Following the Joneses: FOMO and Conspicuous Sociality*. First Monday, 20(10).

Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2018). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, 2(1), 9.

Sarkar, A., & Sreejesh, S. (2014). Examination of the Roles Played By Brand Love and Jealousy in Shaping Customer Engagement. *Journal of Product and Brand Management*, 23(1), 24-32.

Savage, A., Eaton, K. A., Moles, D. R., & Needleman, I. (2009). A systematic review of definitions of periodontitis and methods that have been used to identify this disease. *Journal of clinical periodontology*, 36(6), 458-467.

Tarhan, N. (2014). Yeni sanal hastalık FOMO! https://www.nevzattarhan.com/yeni-sanal-hastalik-fomo.html (Erişim Tarihi: 4 Kasım 2019).

Veblen, Thorstein (2007). *The Theory of the Leisure* Class (ed. Martha Banta), (Oxford, GBR: Oxford University Press, 2007.

Veblen, T. ([1899] 1994). *The Theory of the Leisure Class. In The Collected Works of Thorstein Veblen*. Vol. 1. 1899. Reprint, London: Routledge, 1994, 1-404.

Yim, H. I. (2015). Identifying the Critical Factors in Sport Consumption Decision Making Process for the Millennial Sport Fans: An Application of Model of Goal-directed Behavior (*Doctoral dissertation*, University of Georgia).

Zhang, Z. (2018). *Fear of Missing Out: Scale Development and Impact on Brand Loyalty*. ETD Collection for University of Texas, El Paso. AAI10810501. https://digitalcommons.utep.edu/dissertations/AAI10810501.

SB690

BASILI REKLAMLARDA SPOR ÜNLÜSÜ DESTEĞİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Ümit Can BÜYÜKAKGÜL, [1]Hakan KATIRCI, [1]Arif YÜCE

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *uc_buyukakgul@eskisehir.edu.tr, hakankatirci@eskisehir.edu.tr, arifyuce@eskisehir.edu.tr*

Abstract

The image of the athlete strengthens associations such as competition, struggle, strength, endurance, and healthiness. The use of sports celebrities in advertisements can be considered as a contributing factor to both the advertiser's corporate image and to the brand image. Due to these contributions, the use of celebrities in advertising is a worldwide marketing activity. In this study, Tobii eye-tracking device was used to record participants' eye movements. Eye movements of 28 participants (14 female and 14 male) were recorded by eye-tracking device and analysed. SPSS and Tobii Pro Lab were used to analyse eye movements of participants. When considered the total number of fixations by male participants were higher than famele participants for male sport celebrity advertisement. Also, total fixation number of male participants were higher than famele participants for female sport celebrity advertisement. Heat-maps were used to determine where exactly participants fixated on printed advertisements. When analysed the male sport celebrity advertisement, it was clear that male participants looked at product, and female participants looked at celebrity's face. When analysed the female celebrity advertisment, it was clear that male participants looked at celebrity's face and text, and female participants looked at celebrity's face and product. All in all, texts on printed advertisements were recognized mostly by males, and celebrity faces were recognized mostly by females. There were no statistical differences in fixation numbers between male and female participants.

Keywords: Printed ads, sport celebrity, visual attention, eye tracking

Giriş ve Amaç

İster geleneksel isterse de dijital yaklaşıma göre olsun spor pazarlamasının en önemli unsurlarından biri reklamdır. Spor pazarlamacılarının markalama sürecinde markaya yönelik farkındalık yaratmada ve tutundurma uygulamalarında başvurdukları reklam (Shank ve Lyberger, 2015) spor tüketicisine ulaşmada ve arzulanan satın almayı gerçekleştirmede sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Televizyon, sinema, dergi, gazete, billboard, internet vb. alanlarda karşımıza çıkan reklamlar tüketicinin görsel dikkatini cezbetmek ve görsel hafızasında yer almak için tasarlanmaktadır. Bu tasarımda dikkat çekici öğelerin yer alması tüketiciye ulaşmada gereklidir. Reklamlarda ünlü kullanılması bu iletişimi kurmada kilit bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Reklamlarda ünlü kişilerin kullanılması sıkça başvurulan yöntemlerden biridir. 19. yüzyılın başlangıcından bu yana reklamlarda ünlü kullanılması sadece bir reklam değil, daha geniş bir bakış açısıyla bir pazarlama iletişimi etkinliğidir (Choi, Lee ve Kim, 2005; Erdoğan, 1999). Çeşitli medya platformlarında sahip oldukları kişilik özellikleri veya oluşturdukları medya içerikleri sayesinde geniş kitleler tarafından tanınan ve "ünlü" olarak addedilen kişiler pazarlamacılar tarafından söz konusu ürünün/hizmetin öne çıkarılmak istenen özellik(ler)i ile özdeşleştirilip tüketiciye ulaşmakta kullanılmaktadır.

Spor dünyası içerisinde başarılı olan sporcuların geniş ölçekli tanınmışlıkları ve insanlar üzerinde yarattıkları güven, farklı sektörlerden birçok şirketin pazarlanma faaliyetlerinde yer almalarını sağlamaktadır. (Yıldız vd., 2007). Spor ve sporcular sahip oldukları güç, rekabet, erkeğe ve spor dalına özgü unsurlar nedeniyle benzer mesajı vermek isteyen reklamlar için önemli bir unsurdur (Hayes, Alford ve Capella, 2008; Katırcı ve Yüce, 2016). Bu sayede hem ürünün/hizmetin hem de kurumun imajının desteklenmesi amaçlanır (Kambitsis vd., 2002). Bu amaç doğrultusunda tüketicilerin görsel olarak dikkatini çekmek hem yöneticiler hem de pazarlamacılar için satın alma davranışının gerçekleşmesinde önemli bir adımdır. Bu açıdan da görsel dikkatin ölçülmesi gerekliliği yaklaşık 100 yıldır pazarlamacıların, reklamcıların ve yöneticilerin önceliğidir.

Görsel dikkati ölçmek için pazarlama alanında çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu alanda yapılan çalışmalarda katılımcıların göz hareketleri takip edilmiş ve bu hareketlerden çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Nixon (1924)'un pazarlama adına yaptığı ilk çalışmadan 2000'li yıllara gelene kadar farklı bakış açıları ile birçok göz takip çalışması (Janiszewski, 1998; Russo ve Leclerc, 1994; Lohse, 1997; Rosbergen, Pieters ve Wedel, 1997; Liechty, Pieters ve Wedel, 2003; Janiszewski ve Warlop, 1993; d'Ydewalle, Desmet ve Van Rensbergen, 1998; Aoki ve Itoh, 2000; Fisher vd., 1989; Fox vd., 1998; Wedel ve Pieters, 2000; Krugman vd., 1994) yapılmıştır.

Bu süreçten sonra göz takip sistemleri teknolojik gelişmelere bağlı olarak taşınabilir ve kolay ulaşılabilir hale gelmiştir. Yoğun olarak eğitim ve pazarlama alanında kullanılan göz takip sistemleri son zamanlarda, özellikle mobil sürümleri yapıldıktan sonra spor alanında da yoğun olarak kullanılmaya başlanmıştır. Başarılı spor performansını belirleme (Battal, Balcıoğlu ve Deniz Duru, 2016; Piras, Lobietti ve Squaritto, 2010), spor sponsorluğu faaliyetlerinin etkisini belirleme (Lim, Hur ve Song, 2018; Otto ve Rumpf, 2018; Boronczyk, Rumpf ve Breuer, 2016) ve video oyunlarındaki görsel dikkati ölçme (Seo vd., 2018; Almeide, Mealha ve Veloso, 2016) gibi çalışmalar spor alanındaki güncel çalışmalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Göz takip sistemleri ile yapılan çalışmalarda katılımcıların göz hareketleri kızılötesi kameralarla kaydedildikten sonra çeşitli yazılımlar yardımıyla analiz edilmektedir. Bu analizlerde katılımcıların iki çeşit göz hareketi dikkate alınmaktadır. Odaklanma ve sekme olarak ifade edilen (Duchowski, 2007) bu hareketler sayesinde katılımcıların hangi noktaya, ne kadar sıklıkla, ne kadar süreyle odaklandığı ve iki odaklanma arasında geçen sürenin ne kadar olduğu tespit edilebilmektedir. Odaklanma ve sekme hareketleri temel alınarak katılımcıların göz hareketlerinin ısı haritaları da çıkarılmaktadır. Bütün bu veriler yardımıyla katılımcıların görsel dikkatlerine yönelik çıkarımlar yapılabilmektedir.

Bütün bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; genç spor tüketicilerinin spor ünlüsünün yer aldığı basılı reklamlara ilişkin odaklanma verilerinin cinsiyet, aktif spor yapma, spor müsabakalarını izleme şekli ve ne sıklıkla spor müsabakalarını izlediği değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek ve bu sayede spor ünlüsünün basılı reklamlarda yarattığı görsel dikkati değerlendirebilmektir.

Yöntem

Bu çalışma, Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Psikomotor Laboratuvarında gerçekleştirilmiştir. Basit tesadüfi örnekleme tekniği kullanılarak seçilen 14 erkek ve 14 kadından oluşan 28 kişilik bir örneklem grubu ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Hali hazırda spor bilimleri fakültesi öğrencisi olan katılımcılara 3 farklı reklam görseli her biri 30 saniye boyunca ekranda kalmak koşuluyla toplamda 90 saniye boyunca gösterilmiştir. Her bir reklam görselinde farklı spor ünlüsü yer almıştır. Bir reklamda erkek spor ünlüsü, bir reklamda kadın spor ünlüsü tek başına yer alırken ve üçüncü reklamda da hem erkek hem de kadın spor ünlüsü beraber yer almıştır. 90 saniye boyunca katılımcıların göz hareketleri Tobii marka göz takip cihazı ile kaydedilmiştir. Katılımcılar 28 inç ekranda, ekranla arasında 70 cm olacak şekilde ve rahat bir oturma pozisyonunda oturarak reklam görsellerini incelemişlerdir. Kayıt tamamlandıktan sonra katılımcılara çeşitli demografik soruların yer aldığı anket formu dağıtılmıştır. Katılımcıların görsel algılarını yönlendirmemek için çalışmanın amacına yönelik bir

bilgilendirme kayıttan önce yapılmamıştır. Elde edilen veriler SPSS ve Tobii Pro Lab programları ile analiz edilmiştir. Örnek büyüklüğü ve normal dağılım koşulları göz önüne alınarak non-parametrik testler yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan ilgi alanları (area of interest), ısı haritaları (heat-maps) ve istatistiksel verilere göre şekillenen tablolar değerlendirilerek çeşitli çıkarımlarda bulunulmuştur.

Bulgular

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bilgiler ışığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların cinsiyet ve spor müsabakalarını izleme şekli değişkenlerinde olduğu belirlenmiştir. Spora aktif katılım ve spor müsabakalarını izleme sıklığının katılımcıların görsel dikkatlerinde herhangi anlamlı bir farklılık yaratmadığı söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizler sonucunda katılımcıların ilk odaklanma süresi, odaklanma sayısı ve maksimum odaklanma süresi arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların hangi noktalara odaklandıkları ısı haritaları ile değerlendirilmiş ve anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre erkek spor ünlüsünün bulunduğu reklamda erkekler yoğun olarak ürüne odaklanırken kadınlar spor ünlüsünün yüzüne odaklanmışlardır. Kadın spor ünlüsünün yer aldığı reklamda erkekler kadın ünlüsünün yüzüne ve vücuduna odaklanırken kadınlar ürüne odaklanmışlardır. Son olarak hem erkek hem de kadın spor ünlüsünün yer aldığı reklamda ise erkek ve kadın katılımcılar yoğun olarak reklamda yer alan metinlere odaklanmışlardır.

Katılımcıların spor müsabakalarını izleme şekline (medyadan-yerinden) göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar odaklanma sürelerinde tespit edilmiştir ($F=4.064$, $p<0.05$). Hem erkek hem de kadın spor ünlüsünün yer aldığı reklamda, spor müsabakalarını medyadan takip edenler yerinden takip edenlere oranla daha kısa odaklanmalar gerçekleştirmiştir.

Sonuç

İlk olarak, aynı reklamları inceleyen kadınların erkeklere göre daha fazla sayıda ancak daha kısa sürelerde odaklandığı söylenebilir. Erkekler ilk sırada metinlere odaklanırken kadınlar ilk ve yoğun olarak yüze odaklanmaktadır. Bu sonuçlar alan yazında yapılan diğer çalışmalar (Bindemann, Burton, Hooge, Jenkins, ve de Haan, 2005; Cerf, Harel, Einhäuser, ve Koch, 2008; Palermo ve Rhodes, 2007) ile paralellik göstermektedir. Ayrıca bu çalışmada kadınların kadın spor ünlüsünün yer aldığı reklamlara erkeklere oranla daha uzun süreli odaklanmalar yaptığı tespit edilmiştir. Erkekler kadınlara oranla reklam üzerinde daha az sayıda farklı alana odaklanmışlardır. Kadınlar kadın ünlüsünün bulunduğu reklamları detaylıca incelerken; erkekler erkek spor ünlüsünün olduğu reklamları daha yoğun olarak incelemişlerdir. Erkekler kadın ünlüsünün olduğu reklamlarda kadın figürüne odaklanırken, genel olarak bütün reklamlarda metinlere kadınlara göre daha fazla odaklanmışlardır. Kadınlar ise ünlülerin yüzüne ve ürüne odaklanmayı tercih etmişlerdir. Bu durum Akgül (2017)'ün çalışmasının sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Ünlü desteği (endorsement) birçok alanda kullanılmakla birlikte reklamcılık alanında çok yoğun olarak başvurulan bir yöntemdir. Ancak ünlünün marka ile özdezleşmesi önemli bir konudur. Bu konuyu alan yazında yapılan çalışmalar (Till ve Busler, 1998; Till ve Busler, 2000; Friedman ve Friedman, 1979; Kahle ve Homer, 1985) "Celebrity-Product Match-Up" şeklinde ifade etmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına bağlı olarak erkek ve kadın tüketicilerin reklamlarda farklı unsurlara odaklandığı göz önüne alındığında, Celebrity-Product Match-Up hipotezinin önemli bir unsur olduğu söylenebilir. Erkek yoğun bir pazar olan spor pazarında önemli yere sahip sporcuların diğer tüketici pazarlarında reklam yüzü olarak kullanılması ürüne olan ilgiye direkt olarak etki edecektir. Ancak bu etkinin istenilen seviyelerde olabilmesi için o tüketici pazarında yer alan tüketicilerin cinsiyetinin çok önemli olduğu göz ardı edilmemelidir. Erkeklerin daha yoğun olduğu tüketici pazarlarında metinlerin ve kadın görsellerinin,

kadınların yoğun olduğu pazarlarda ise çekici yüz hatlarına sahip spor ünlülerine yer verilmesi daha doğru olacaktır. Kadınların daha detaylı incelemeler yaptığı göz önünde tutularak büyük ve detaylı resimlere yer verilmesi de istenilen farkındalığın yaratılmasında önemlidir.

Son olarak basılı reklamlar, nerede yer alacaklarına bağlı olarak farklı unsurlarla bezenmelidir. Spor salonlarında yer alan basılı reklamlar ile internette yer alan basılı reklamlar farklı detayları içermelidir. Böylelikle, doğru reklam mesajının istenilen seviyede iletilmesi sağlanabilir.

Kaynakça

Akgül, D. (2017). Basılı reklamların etkisini cinsiyet ve gürültü belirler mi?: Göz takip sistemi ile uygulama. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 331-348.

Almeida, S., Mealha, Ó., & Veloso, A. (2016). Video game scenery analysis with eye tracking. *Entertainment Computing*, *14*, 1-13.

Aoki, H., & Itoh, K. (2000, July). Analysis of cognitive attitudes to commercial films on basis of eye tracking data. In *Proceedings of the human factors and ergonomics society annual meeting,* 44(1), 38-41.

Battal, Ö., Balcıoğlu, T., & Duru, A. D. (2016, November). Analysis of gaze characteristics with eye tracking system during repeated breath holding exercises in underwater hockey elite athletes. In *2016 20th National Biomedical Engineering Meeting (BIYOMUT)* (pp. 1-4). IEEE.

Bindemann, M., Burton, A. M., Hooge, I. T., Jenkins, R., & De Haan, E. H. (2005). Faces retain attention. *Psychonomic Bulletin & Review*, *12*(6), 1048-1053.

Boronczyk, F., Rumpf, C., & Breuer, C. (2018). Determinants of viewer attention in concurrent event sponsorship. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 19(1), 11-24.

Cerf, M., Harel, J., Einhäuser, W., & Koch, C. (2008). Predicting human gaze using low-level saliency combined with face detection. In *Advances in neural information processing systems* (pp. 241-248).

Choi, S. M., Lee, W. ve Kim, H. (2005). Lessons From The Rich and Famous: A Cross-Cultural Comparision of Celebrity Endorsements in Advertising. *The Journal of Advertising,* 34(2), 85- 98.

d'Ydewalle, G., Desmet, G., & Van Rensbergen, J. (1998). Film perception: The processing of film cuts. In G. Underwood (Ed.), Eye guidance in reading and scene perception (pp. 357–367). Oxford, UK: Elsevier.

Duchowski, A. T. (2007). Eye Tracking Methodology Theory and Practice. (Second Edition). London: Springer.

Erdoğan, B. Z. (1999). Celebrity Endorsement: A Literature Review. *Journal of Marketing Management,* 15, 291-314.

Fischer, P. M., Richards, J. W., Berman, E. J., & Krugman, D. M. (1989). Recall and eye tracking study of adolescents viewing tobacco advertisements. *Journal of the American Medical Association*, 261(1), 84-89.

Fox, R. J., Krugman, D. M., Fletcher, J. E., & Fischer, P. M. (1998). Adolescents' attention to beer and cigarette print ads and associated product warnings. *Journal of advertising*, 27(3), 57-68.

Friedman, H. H., & Friedman, L. (1979). Endorser effectiveness by product type. *Journal of Advertising Research*.

Hayes, J.B., Alford, B.L., ve Capella, L.M. (2008). When the goal is creating a brand personality, focus on user imagery. Academy of Marketing Studies Journal, 12(1), 95.

Janiszewski, C. (1998). The influence of display characteristics on visual exploratory search behavior. *Journal of Consumer Research*, 25(3), 290-301.

Janiszewski, C., & Warlop, L. (1993). The influence of classical conditioning procedures on subsequent attention to the conditioned brand. *Journal of Consumer Research*, 20(2), 171-189.

Kahle, L. R., & Homer, P. M. (1985). Physical attractiveness of the celebrity endorser: A social adaptation perspective. *Journal of Consumer Research*, *11*(4), 954-961.

Kambitsis, C., Harahousou, Y., Theodorakis, N., ve Chatzibeis, G. (2002). Sports advertising in print media: the case of 2000 Olympic Games. *Corporate Communications: An International Journal*, 7(3), 155-161.

Katırcı, H., ve Yüce, A. (2016). Dergi reklamlarında spor ünlüsü kullanımı: GQ Türkiye örneği. *The Turkish Online Journal of Design-Art and Communication, TOJDAC*. 6(2).

Krugman, D. M., Fox, R. J., Fletcher, J. E., Fischer, P. M., & Rojas, T. H. (1994). Do adolescents attend to warnings in cigarette advertising? An eye-tracking approach. *Journal of advertising research*, 34, 39-52.

Liechty, J., Pieters, R., & Wedel, M. (2003). Global and local covert visual attention: Evidence from a Bayesian hidden Markov model. *Psychometrika*, 68(4), 519-541.

Lim, C. H., Hur, Y., & Song, S. M. (2018). Sponsorship information reception and processing: Explicit and implicit memory of in-game advertising. *Social Behavior and Personality*, 46(6), 935-951.

Lohse, G. L. (1997). Consumer eye movement patterns on yellow pages advertising. *Journal of Advertising*, 26(1), 61-73.

Nixon, H.K. (1924). Attention and Interest in Advertising. *Archives of Psychology*, 72, 5–67.

Otto, F., & Rumpf, C. (2018). Animation intensity of sponsorship signage: The impact on sport viewers' attention and viewer confusion. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 8(2), 177-194.

Palermo, R., & Rhodes, G. (2007). Are you always on my mind? A review of how face perception and attention interact. *Neuropsychologia*, *45*(1), 75-92.

Rosbergen, E., Pieters, R., & Wedel, M. (1997). Visual attention to advertising: A segment-level analysis. *Journal of consumer research*, 24(3), 305-314.

Russo, J. E., & Leclerc, F. (1994). An eye-fixation analysis of choice processes for consumer nondurables. *Journal of Consumer Research*, 21(2), 274-290.

Seo, Y. N., Kim, M., Lee, D., & Jung, Y. (2018). Attention to eSports advertisement: effects of ad animation and in-game dynamics on viewers' visual attention. *Behaviour & Information Technology*, 1-9.

Till, B. D., & Busler, M. (1998). Matching products with endorsers: attractiveness versus expertise. *Journal of Consumer Marketing*, *15*(6), 576-586.

Till, B. D., & Busler, M. (2000). The match-up hypothesis: Physical attractiveness, expertise, and the role of fit on brand attitude, purchase intent and brand beliefs. *Journal of Advertising*, *29*(3), 1-13.

Wedel, M., & Pieters, R. (2000). Eye fixations on advertisements and memory for brands: A model and findings. *Marketing Science*, 19(4), 297-312.

Yıldız, Y., Çetinöz, F., Kaplan, Y. & Türkmen, M. (2007). TV Reklamlarında Spor İmajının Kullanılması ve Tüketici Davranışları Üzerine Etkisi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 2(1), 5-13.

SB713

Uluslararası İlişkilerde Kamu Diplomasisi ve Halkla İlişkiler Uygulamalarında Spor Sponsorluğu ile Ülke Algısı ve İmajı İlişkisi

Yasemin GÖK[6] , Velittin BALCI[7]

Özet

Ülkelerin uluslararası sistemde kendi etkinliklerini arttırmak amacıyla tercih ettikleri iletişim faaliyetlerinden biri de kamu diplomasisidir. Uluslararası ilişkilerde kamu diplomasisi uygulamalarında ülke algılanmasında ve ülke imajının oluşturulması ve geliştirilmesinde uluslararası halkla ilişkiler çalışmaları etkili kullanılmaktadır. Halkla ilişkiler uygulama alanlarında önemli bir yer tutan sponsorluk faaliyetleri, kurum ve kuruluşlara imaj ve saygınlık kazandırırken topluma da eğitim, sağlık, çevre, sanat, spor gibi sosyal ve kültürel alanlarda da farkındalık sağlayabilmektedir. Spor sponsorluğu, sporun oldukça geniş kitlelere hitap edebilmesi, kitleleri peşinden koşturabilmesi, her zaman içinde barındırdığı evrensel değerleri korumasından dolayı sponsorluk ve uluslararası halkla ilişkiler uygulamalarının gerçekleştirilebildiği önemli ortak kültürel faaliyet alanlarından birisi olarak gösterilmektedir. Bu nedenle de birçok ülkenin dünya çapında sahip olduğu firmalar aracılığıyla uluslararası düzeyde görünürlüğü yüksek çeşitli spor organizasyonlarında sponsorluk faaliyetleri gösterdikleri görülmektedir. Bu çalışmada, kamu diplomasisi açısından ülkelerin olumlu ülke algısı ve ülke imajı oluşturmasında sponsorluğun önemi vurgulanarak, Olimpiyat Oyunları "Top Olympic Partner" (Coco-Cola-Toyota-VISA-Samsung-P&G-Panasonic-Omega-Atos-Bridgestone vb) "olimpik sponsorluk programı" özelinde dünya çapında üretime ve dağıtıma sahip firmaların menşei ülkeleri ile ilişkilendirilerek örneklemeler sunulmaya çalışılacaktır. Sonuç olarak, bir halkla ilişkiler uygulama alanı olarak kamu diplomasisi ve sponsorluk faaliyetleri bağlamında uluslararası ilişkiler açısından spor sponsorluğu, hem bir ülkenin marka değerinin tanıtılması, hem de ülke imajının hedef kitleye ulaşılarak iyileştirilmesi ya da olumlu yönde geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler— *Halkla ilişkiler, Kamu diplomasisi, Spor Sponsorluğu, Ülke İmajı, Ülke Algısı*

Relationship of Sport Sponsorship On A Country Image and Perception In Applications of Public Diplomacy and Public Relations At International Relations

Abstract

Public diplomacy is one of communication activities that countries prefer to enhance their efficiency in international system. International public relations activities are effectively used in the creation and improvement of a country image and in a public perception of a country in public diplomacy applications in international relations. Sponsorships activities which have also a crucial place in fields of public relation application raise also awareness of public at social and cultural sites such as health, environment, arts and sports while it enables institutions and organizations to gain prestige and image. Sports sponsorships is shown one of an important common cultural activities at which the works of sponsorship and international public relations is carried out because sports are able to address and reach the larger masses and to maintain always its own universal structure. Therefore, it is seen obviously that several countries carry out sponsorship activity for more prestigious sport events at international level through its'world-renowned multinational companies. In this study, it will be tried to adduce samples by relating countries of origin of multinational companies which have worldwide distribution and production within the scope of Olympic sponsorship program of Olympic games "top olympic partner" (Coco-Cola-Toyota-VISA-Samsung-P&G-Panasonic-Omega-Atos-Bridgestone vb) by emphasizing an importance of sponsorship in creation of positive image and perception of a country

[6] 1. Dr. Yasemin GÖK, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara, Türkiye, yasegok@gmail.com

[7] 2. Doç. Dr. Velittin BALCI, Ankara Üniversites,, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Ankara, Türkiye, vbalci@ankara.edu.tr

from the point of view of public diplomacy. Within context of a public diplomacy and sponsorship as an implementation area of a public relations, sport sponsorships have a place in both promoting a brand value of a country and in improving and enhancing positively a country image by reaching an intended population.

Keywords— *Country Image**,** Perception of Country,* Public Diplomacy, Public Relations, Sports Sponsorships,

GİRİŞ VE AMAÇ

Bir halkla ilişkiler uygulama alanı olarak tanımlanan kamu diplomasisi ve sponsorluk faaliyetleri kapsamında spor sponsorluğunun hem bir ülkenin marka değerinin tanıtılması, hem de ülke imajının hedef kitleye ulaşılarak iyileştirilmesi ya da olumlu yönde geliştirilmesi açısından önem taşıdığı bilinmektedir. Alan yazında kurumsal iletişim boyutunda halkla ilişkilerin bir uygulama alanı olarak gösterilen sponsorlukta amaç, hedef kitlede marka ya da kuruma yönelik olumlu tutum ya da davranış değişikliği oluşturmak olarak gösterilmektedir. Bunun yanı sıra sponsorluğun hem ekonomik hem de algılamaya yönelik amaçları ve sonuçlarının da var olduğu ifade edilmektedir. Sponsorluk, hedef kitleye ulaşmak, markanın bağlı olduğu ülkeyi temsil etmek ve tanıtmak, hedef kitlede kuruma ve markanın bağlı olduğu ülkeye karşı güven duygusunu yaratmak, kurum ve ülke itibarını ve ününü sürdürmesine katkı sağlamak için kullanılan önemli iletişim araçlarından biri olarak gösterilmektedir. Sponsorluk faaliyetleri, kurum ve kuruluşlara imaj ve saygınlık kazandırmasının yanı sıra toplumda eğitim, sağlık, çevre, sanat, spor gibi sosyal ve kültürel alanlarda da farkındalık sağlayabilmektedir. Bu nedenle, birçok kurum ve kuruluşun çeşitli kültürel ve sosyal organizasyonlarda sponsorluk faaliyetleri gösterdikleri bilinmektedir. Ülkeler açısından sponsorluk faaliyetleri, uluslararası alandaki kamu diplomasisi etkinliklerini arttırmak amacıyla kullanabilecek önemli stratejik iletişim faaliyetleri arasında değerlendirilmelidir. Sponsorluğun bu özelliklerinden dolayı, ülkeler sahip oldukları dünya çapında üretime ve üretime ve dağıtıma firmalar aracılığıyla sponsorluk faaliyetleri yürütebilmekte ve böylece ülkelerin hedef kamuoyuyla olan stratejik iletişimlerine önemli katkılar sağlayabilmektedir. Kamu diplomasisinde de amaç, stratejik iletişim aracılığıyla hedef kamuoyunda algıların yönetilerek, hedef kamuoyunda istendik ülke algısının yaratılarak olumlu ülke imajının oluşturulmasıdır. Böylece hedef kitlede arzu edilen imajlar oluşturularak yönetilmesi ve yumuşak gücün hayata geçirilmesi sağlanmış olacaktır. Spor sponsorluğu, sporun oldukça geniş kitlere hitap edebilmesi, kitleleri peşinden koşturabilmesi, farklı ya da benzer kültürlere sahip insanları bir araya getirerek ortak bir kültür oluşturabilmesi ve sahip olduğu evrensel yapısını her zaman koruyabilmesinden dolayı sponsorluk faaliyetleri ve uluslararası halkla ilişkiler uygulamalarının gerçekleştirilebildiği önemli kültürel iletişim faaliyet alanlarından birisi olarak gösterilmektedir. Bu nedenle de birçok ülkenin dünya çapında sahip olduğu firmalar aracılığıyla uluslararası düzeyde prestijli çeşitli spor organizasyonlarında sponsorluk faaliyetleri gösterdikleri görülmektedir. Bu sayede ülkeler, hedef kamuoyunda ülkeye karşı güven duygusunun yaratılması, ülke itibarı ve ülke marka değerinin tanıtılması, ülke imajının iyileştirilmesi, olumlu yönde geliştirilmesi ve sürdürülmesine yönelik stratejik olanaklar sağlamış olmaktadır. Ayrıca sonuç olarak, ülkeler sahip oldukları uluslararası firmaları aracılığıyla hedef kamuoyunda ülkeye karşı güven duygusunu arttırarak, ülkede ekonomik yatırım imkânların yaratılmasında ve ekonomik katkılar sağlanmasında önemli rol oynamaktadır. Bu çalışmada amaç, kamu diplomasisi açısından ülkelerin olumlu ülke algısı ve ülke imajı oluşturmasında ve olumlu yönde geliştirilmesinde sponsorluğun önemi vurgulanarak, uluslararası spor alanında en prestijli spor organizasyonlarından biri olan Olimpiyat Oyunları'nda spor sponsorluğunu kapsayan "*TOP Olimpik Ortaklar Programı*" içerisinde yer alan firmalar (Coca-Cola- Toyota- VISA- Samsung- P&G- Panasonic- Omega- Atos-Bridgestone vb) ile menşei ülkeleri ilişkilendirilerek, spor sponsorluğu içerisinde olimpik sponsorluk programı özelinde dünya çapında üretime ve dağıtıma sahip firmaların sponsorluk örneklemeleri sunmaktır. Bu amaçla;

kamu diplomasisi açısından bir halkla ilişkiler faaliyeti olarak sponsorluğun önemini vurgulamak ve uluslararası spor alanında *IOC Top Olimpik Ortaklar IX Programı kapsamında* yer alan dünya çapında üretime ve dağıtıma sahip firmalar ile menşei ülkeleri ilişkilendirilerek, *olimpik sponsorluk programı* özelinde örnekleriyle bir çerçeve sunulmaya çalışılacaktır.

YÖNTEM

Bu araştırma, sosyal olguları bağlı oldukları çerçeve içerisinde araştırmayı ve anlamayı ön plana alan nitel araştırma yaklaşımına uygun şekilde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri, betimsel tarama modeli ve doküman incelemesi yoluyla elde edilmiş bilgiler ve şu şekilde çözümlenmiştir: Araştırmada olumlu ülke algı ve imajı oluşturulması geliştirilmesi bakış açısıyla spor sponsorluğunun uygulanma amaçları, halkla ilişkiler boyutunda araştırılmış ve kamu diplomasisi uygulama amaçlarıyla kıyaslanmıştır. Bunun yanı sıra spor, sponsorluk açısından bir iletişim aracı olarak değerlendirilerek, uluslararası spor alanında en üst düzeyde otorite olarak tanınan Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC)'nin dünyanın en prestijli organizasyonlarından biri olan olimpiyat oyunları için ilk kez 1985 yılında başlattığı ve dörder yıllık dönemler üzerinden geliştirdiği spor sponsorluğunu kapsayan IOC TOP Olimpik Ortaklar IX. programı içerisinde yer alan firmalar ile menşe ülkeleri belirlenmiştir. Daha sonra bu program kapsamında belirlenen menşe ülkelerinin IMF'in 2019 Yılı Dünya Ekonomik Görünüm Raporundaki sıralamadaki yerleri tespit edilmiştir. Ayrıca, McClory tarafından 2015 yılından bu yana gerçekleştirilen ve ülkelerin yumuşak güç sıralamalarının yapıldığı, "The Soft Power 30 A Global Ranking of Soft Power" içerisinde gösterilen sıralamalara göre yerleri belirlenmiştir. Araştırmada veri toplama sırasında aşağıda belirtilen dokuman ve belgelerden yararlanılmıştır:

Halkla İlişkiler Yöntemi Olarak Kamu Diplomasisi, (Yağmurlu, 2007).

İmaj Oluşturma Aracı Olarak Sponsorluk, (Canöz ve Doğan, 2015)

Uluslararası Halkla İlişkiler Yoluyla Ülke Algısı Ve İmajı Oluşturmak: Almanya'da Türkiye Algısı Ve İmajı Üzerine Ampirik Bir Araştırma (2010-2013)*, (Özdemirci ve Önder, 2018),

Ülke İmajının ve Ülke İtibarının Marka Tercihine Etkisinde Menşe Ülke Kavramının Rolü: Türk Tüketiciler Üzerine Bir Araştırma, (Çakır ve Çakır, 2015)

Ülke İmajı ve Sosyo-Ekonomik ve Kültürel Benzerliğin Türk Malı Ürünlerin Algılanması Üzerindeki Etkisi, (Yaraş, 2009),

Türkiye'nin Avrupa İmajı'na Kültürlerarası İletişim Bağlamında Bir Değerlendirme, (Akın, 2009),

Türkiye'nin Avrupa İmajı'na Kültürlerarası İletişim Bağlamında Bir Değerlendirme, (Akın, 2009),

Spor Sponsorluğu: Türk Hava Yolları-Türkiye Basketbol Federasyonu Örneği, (Tekin ve Eskicioğlu, 2015)

Spor Sponsorluğunun Kurumsal İmaja Etkisi, (Bulut, 2009)

Bir İletişim Aracı Olarak Sponsorluk, (Aktaş, 2008),

Kurumsal İmaj Oluşturma Aracı Olarak Sponsorluk ve İnternet Uygulamaları, (Çoban, 2003),

Bilmek mi sevmek mi? Bilişsel ve Duygusal Ülke İmajının Ürün İmajı ve Satın Alma Niyetindeki Etkisi Üzerine Kültürler Arası Bir Çalışma, (Öztürk ve diğerleri, 2017),

All Country Brand Rankings, (countrybrandingwiki.org, 2018),

The Soft Power 30 A Global Ranking of Soft Power (Mcclory,2015-2019)

Olympic Marketing Fact File 2019 Edition (IOC, 2019)

BULGULAR

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, araştırmacın amacı doğrultusunda aşağıdaki şekilde düzenlenmiştir. Buna göre;

Tablo 1. Yaz ve Kış Olimpiyat Oyunları TV Yayını: Küresel Kitle Erişimi

Yaz Olimpiyat Oyunları	**TV**	**Dijital Platformlar- RHB**	
	Küresel Kitle Erişimi (Milyar)*	Dijital Tekil Kullanıcılar** (Milyar)	Video Gö (Milyar) -
Rio 2016	3.2	1.3	4.4
Londra 2012	3.6	1.2	1.9
Beijing 2008	3.5	0.4	0.7
Kış Olimpiyat Oyunları			
PyeongChang 2018	1.92	670	3.2
Sochi 2014	2.1	300	1.4
Vancouver 2010	1.8	130	0.3

* Küresel Kitle Erişimi (Global Audience Reach) – Televizyonda Olimpiyat Oyunları yayınlarını en a dakika izleyen net kişi sayısı.
** Tekil Kullanıcılar (Unique Users) - Belirli bir zaman dilimi içinde bir siteyi ziyaret eden farklı birey sayısı.
*** Video Görüntülemeleri (Video Views) - Bir videonun izlenme sayısı.
RHB – Rights-Holding Broadcasters -Yayınlama Haklarına Sahip Yayıncılar
Kaynak: (Olympic Marketing Fact File Report 2019 Edition)

Tablo 1. yaz ve kış olimpiyat oyunlarında sadece TV yayını aracılığıyla küresel kitle erişim gücünü göstermektedir. Yaz ve kış olimpiyat oyunları, dünya genelinde uluslararası spor alanında en prestijli spor organizasyonlarındandır. Sponsorluk açısından spor, hedef kitlelere erişimi bakımından önemli güce sahip bir iletişim aracı olarak değerlendirilebilir.

Tablo 2. IOC TOP IX Olimpik Ortaklar Programında Yer Alan Firmalar ve Menşe Ülkeleri

Firma	Ürün Kategorisi	Ülkesi	TOP Programına Giriş Tarihi	Not
CocaCola	Alkolsüz içecekler	ABD	1986'dan beri TOP Programı üyesi	1928 Amsterdam Olimpiy Halen Olimpiyat Oyunları Olimpik Hareketin En uzu Partneri
Dow	Belirlenen endüstri kapsamında kullanılan kimyasallar, hammaddeler ve bileşikler	ABD	TOP Programına 2010 yılında katılmış	-----
G&E	Enerji, sağlık hizmetleri, ulaşım ve alt yapı endüstrisinde kullanılan sistemlere özgü belirli endüstriyel araç-gereç	ABD	2005 Yılında TOP Programına katıldı	
Alibaba Group	Bulut altyapısı, Bulut Hizmetleri ve E-ticaret Platform Hizmetleri (Bilişim)	Çin	2017'den beri TOP Program üyesi	
ATOS	Bilgi Teknoloji ürünleri, hizmetleri ve çözümleri	Fransa	SchlumberferSema olarak TOP Programına 2001 yılında katıldı (TOP V)	Sema olarak 1992 Yılında Oyunlarına sponsor oldu
İntel	Özellikle 5G Teknolojisi, VR, 3D ve 360 dereceli içerik geliştirme, spor performansları ve yapay zeka için kullanılan İşlemciler, çipler ve benzer silikon platformlar ve Dronlar	ABD	2017 Yılından beri TOP Program Üyesi	
Bridgestone	Tekerlek, kısıtlayıcı otomobil araç hizmetleri, motorsuz bisikletler ve çok amaçlı lastik (kauçuk) ürünleri	Japonya	2014 Yılından itibaren TOP Program Üyesi	
Omega	Saat parçaları, Zamanlama, Skorlama/puanlama ve Müsabaka Alanı Sonuç Sistemleri ve Hizmetleri	İsviçre	2003 Yılından beri TOP Programının Üyesi (TOP V)	1996 Atlanta ve Sidney 2(Zamanlama ve Puanlama Eskiden beri IOC Dünya ç Olimpik Lisansa sahip
Panasonic	Ses / TV / Video Ekipmanları	Japonya	1987'den beri TOP Programının Üyesi (TOP I)	
Toyota	Araçlar, hareket kabiliyetli destek robotları ve hareket kabiliyetli hizmetler	Japonya	2017'den beri TOP Programı Üyesi	
P&G	Kişisel Bakım, Sağlık bakım ve Ev Bakım Ürünleri	ABD	2010 Yılında TOP Programına katıldı	
VISA	Ödeme Hizmetleri, işlem güvenliği, ön ödeme kartları	İngiltere	1986 Yılından beri TOP Programının üyesidir	
Samsung	Kablosuz İletişimler ve Bilgisayar ekipmanları	Güney Kore	1997 Yılında TOP Programına katıldı (TOP IV)	

Tablo 2. incelendiğinde; IOC Top IX Olimpik Ortaklar Programında toplam 8 menşe ülke ve bu ülkelere bağlı dünya çapında üretime ve dağıtıma sahip 13 firmanın yer aldığı görülmektedir. Buna göre; "Coca-Cola, Dow, G&E, Intel ve P&G" adlı beş firmanın menşe ülkesi ABD; Bridgestone, Panasonic ve Toyota adlı üç firmanın menşe ülkesi Japonya; ATOS firmasının menşe ülkesi Fransa; VISA firması, menşe ülkesi İngiltere; Omega firması menşe ülkesi İsviçre; Samsung firması menşe ülkesi Güney Kore ve Alibaba Group firmasının menşe ülkesi Çin olarak belirlenmiştir.

Tablo 3. IOC TOP IX. Olimpik Ortaklarda Yer Alan Sponsor Firmalar ve Menşe Ülkelerin Ekonomik Güç ve Yumuşak Güç Sıralamaları

	Ürün Kategorisi	Ülkesi	TOP Programına Giriş Tarihi	Not	Ekonomik Güç Sıralaması* Milyon Dolar	Yumuşak Güç İndeksi**			
Firma						2015	2016	2017	2018
CocaCola	Alkolsüz içecekler	ABD	1986'dan beri TOP Programı üyesi	1928 Amsterdam Olimpiyat Oyunları Halen Olimpiyat Oyunlarına Sponsor Olimpik Hareketin En uzun süreli Partneri	Birinci sırada 20.580,250	Üçüncü 73,68	Birinci 77,86	Üçüncü 75,02	Dördüncü 77,80
Dow	Belirlenen endüstri kapsamında kullanılan kimyasallar, hammaddeler ve bileşikler	ABD	TOP Programına 2010 yılında katılmış	-----	Birinci sırada 20.580,250	Üçüncü 73,68	Birinci 77,86	Üçüncü 75,02	Dördüncü 77,80
G&E	Enerji, sağlık hizmetleri, ulaşım ve alt yapı endüstrisinde kullanılan sistemlere özgü belirli endüstriyel araç-gereç	ABD	2005 Yılında TOP Programına katıldı		Birinci sırada 20.580,250	Üçüncü 73,68	Birinci 77,86	Üçüncü 75,02	Dördüncü 77,80
Alibaba Group	Bulut altyapısı, Bulut Hizmetleri ve E-ticaret Platform Hizmetleri (Bilişim)	Çin	2017'den beri TOP Program üyesi		İkinci sırada 13.368,073	Otuzuncu 40,85	Yirmisekizinci 45,07	Yirmibeşinci 50,50	YirmiYedinci 51,85
ATOS	Bilgi Teknoloji ürünleri, hizmetleri ve çözümleri	Fransa	SchlumberferSema olarak TOP Programına 2001 yılında katıldı (TOP V)	Sema olarak 1992 Yılında Olimpiyat Oyunlarına sponsor oldu	Altıncı sırada 2.780,152	Dördüncü 73,64	Beşinci 72,14	Birinci 75,75	İkinci 80,14
İntel	Özellikle 5G Teknolojisi, VR, 3D ve 360 dereceli içerik geliştirme, spor performansları ve yapay zeka için kullanılan İşlemciler, çipler ve benzer silikon platformlar ve Dronlar	ABD	2017 Yılından beri TOP Program Üyesi		Birinci sırada 20.580,250	Üçüncü 73,68	Birinci 77,86	Üçüncü 75,02	Dördüncü 77,80
Bridgestone	Tekerlek, kısıtlayıcı otomobil araç hizmetleri, motorsuz bisikletler ve çok amaçlı lastik (kauçuk) ürünleri	Japonya	2014 Yılından itibaren TOP Program Üyesi		Üçüncü Sırada 4.971,767	Sekizinci 66,86	Yedinci 67,78	Altıncı 71,66	Beşinci 76,22
Omega	Saat parçaları, Zamanlama, Skorlama/puanlama ve Müsabaka Alanı Sonuç Sistemleri ve Hizmetleri	İsviçre	2003 Yılından beri TOP Programının Üyesi (TOP V)	1996 Atlanta ve Sidney 2000'in Zamanlama ve Puanlama Sponsoru Eskiden beri IOC Dünya çapında Olimpik Lisansa sahip	Yirminci sırada 705,546	Yedinci 67,52	Sekizinci 67,65	Yedinci 70,45	Yedinci 74,96
Panasonic	Ses / TV / Video Ekipmanları	Japonya	1987'den beri TOP Programının Üyesi (TOP I)		Üçüncü Sırada 4.971,767	Sekizinci 66,86	Yedinci 67,78	Altıncı 71,66	Beşinci 76,22
Toyota	Araçlar, hareket kabiliyetli destek robotları ve hareket kabiliyetli hizmetler	Japonya	2017'den beri TOP Programı Üyesi		Üçüncü Sırada 4.971,767	Sekizinci 66,86	Yedinci 67,78	Altıncı 71,66	Beşinci 76,22
P&G	Kişisel Bakım, Sağlık bakım ve Ev Bakım Ürünleri	ABD	2010 Yılında TOP Programına katıldı		Birinci sırada 20.580,250	Üçüncü 73,68	Birinci 77,86	Üçüncü 75,02	Dördüncü 77,80
VISA	Ödeme Hizmetleri, işlem güvenliği, ön ödeme kartları	İngiltere	1986 Yılından beri TOP Programının üyesidir		Beşinci sırada 2.828,833	Birinci 75,61	İkinci 75,97	İkinci 75,72	Birinci 80,55
Samsung	Kablosuz İletişimler ve Bilgisayar ekipmanları	Güney Kore	1997 Yılında TOP Programına katıldı (TOP IV)		Onuncu sırada 1.720,489	Yirminci 54,32	Yirmiikinci 51,44	Yirmibirinci 58,40	Yirminci 62,75
				*IMF'in 2019 Yılı Dünya Ekonomik Görünüm Raporu		** McClory (2015-2019 Yumuşak Güç Sıralaması)			

Tablo 3. incelendiğinde IMF'in 2019 Yılı Dünya Ekonomik Görünüm Raporundaki sıralamalar ile McClory tarafından 2015 yılından bu yana gerçekleştirilen ve ülkelerin yumuşak güç sıralamalarının yapıldığı, "The Soft Power 30 A Global Ranking of Soft Power" raporuna göre; ABD ekonomik

sıralamada birinci sırada yer alırken 2019 yılı yumuşak güç sıralamasında beşinci sırada yer aldığı; Fransa'nın ekonomik güç sıralamasında her ne kadar altıncı sırada yer almış olsa da yumuşak güç sıralamasında birinci sırada yer aldığı; Japonya'nın ekonomik güç sıralamasında üçüncü sırada yer alırken, yumuşak güç sıralamasında ise şaşırtıcı bir şekilde sekizinci sırada yer aldığı; Çin'in ekonomik güç sıralamasında ikinci sırada yer alırken, yumuşak güç sırlamasında ise yirmiyedinci sırada yer aldığı; Güney Kore'nin ise ekonomik güç sıralamasında onuncu sırada yer alırken yumuşak güç sıralamasında Çin'den daha iyi puan alarak ondokuzuncu sırada yer aldığı görülmektedir. İngiltere ekonomik güç sıralamasında beşinci sırada yer alırken, yumuşak güç sıralamasında ise ikinci sırada yer aldığı görülmektedir. İsviçre ise ekonomik güç sıralamasında yirminci sırada yer almasına karşın yumuşak güç sıralamasında altıncı sırada yer aldığı belirlenmiştir.

Tablo 4. Ülke Marka Sıralamaları (CountryBrandingWiki, 2018)

Country Name	Anholt – Gfk Roper Nation Brands Index Methodology	Anholt – The Good Country Index Methodology	Bloom Consulting – Country Brand Ranking Methodology	FutureBrand – Country Brand Index Methodology	FutureBrand – Country Brand Index Latin America Methodology	East West Communications – The Global Index 200 Methodology	Portland Communications – The Soft Power 30 Ranking Methodology	Di Co In
China	-	-	4	7	-	-	-	
United Kingdom	-	-	2	9	-	-	-	
Germany	-	-	11	8	-	-	-	
Japan	-	-	41	14	-	-	-	
Switzerland	-	-	33	17	-	-	-	
South Korea	-	-	34	21	-	-	-	
Turkey	-	-	17	11	-	-	-	
USA	-	-	1	1	-	-	-	
France	-	-	8	6	-	-	-	
Australia	-	-	7	5	-	-	8	

Tablo 4. incelendiğinde ise Dijital Ülke İndeksine göre; Japonya'nın beklenilenin aksine üçüncü sırada yer aldığı, İngiltere'nin birinci, ABD'nin ikinci, Almanya'nın dördüncü ve Güney Kore'nin ise otuzikinci sırada yer aldığı görülmektedir.

DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Dünya çapında üretime ve dağıtıma sahip 13 firmanın, Olimpiyat Oyunlarında spor sponsorluğunu içerene IOC TOP Olimpik Ortaklar Programında yer aldıkları görülmektedir. Bu firmalardan 5 firma ABD menşeli; 3 firmanın Japonya menşeli; 1'er firmanın da Çin, Güney Kore, İngiltere, İsviçre ve Fransa menşeli ülkelere sahip firmalar olduğu belirlenmiştir.

İletişimde kaynak sayısı arttıkça hedef kitlede ikna etkisi ve güvenirlilik artmış olacaktır. İletişim süreci sonucunda algılar yönetilerek istenilen imajın oluşması sağlanmış olur. Bir iletişim aracı olarak spor ve olimpiyat oyunlarında sponsorluk önemli bir halkla ilişkiler süreci karşımıza çıkmaktadır. Bu durum kamu diplomasisi açısından değerlendirildiğinde; bir ülkenin ekonomik gücünü uluslararası alanda önemli üretim ve dağıtıma sahip firmaları aracılığıyla sergileyerek o ülkenin yumuşak gücünün oluşturulmasında ve desteklenmesinde önemli bir stratejik iletişim unsuru olarak görülmektedir.

IOC TOP Olimpik Ortaklar IX Programında yer alan firmaların menşe ülke ile ilişkileri genel olarak ürün ya da hizmet değerlendirildiğinde; ülkelerin ürünleri, ekonomik gelişmişlikleri, kültürü, sanayileşmeleri ve teknolojik yeterlilikleri ile yarattıkları imajlarının, tüketicilerin marka tercihleri ve genel satın alma davranışları üzerinde büyük etkisi olduğu değerlendirilmektedir.

Yaz ve Kış Olimpiyat Oyunlarının sadece TV aracılığıyla izlenirliğini gösteren Tablo 1. "Olimpiyat TV yayını Küresel Kitle Erişimi" göz önünde bulundurulduğunda, önemli bir hedef kitleye erişimine sahip olduğu görülmektedir. Alan yazında olimpik imgeleme kullanıldığında hedef kitle, firma ve/veya

sunduğu ürün ya da hizmet hakkında daha olumlu görüşlere sahip olurken bu ürün ya da hizmetleri değerlendirirken de menşe ülke ile de ilişkilendirmektedir. Bu durum, bir iletişim aracı olarak olimpiyat oyunları sırasında sadece TV yayını sırasında IOC TOP Olimpik Ortaklar Programı içerisinde yer alan firmaların, hedef kitle tarafından menşe ülke ile ilişkilendirileceğini açıktır. Olimpiyat TV yayını Küresel Kitle Erişimi göz önünde bulundurulduğunda olimpiyat oyunlarında ülkelerin sahip olduğu firmalarla sponsorluk faaliyetlerine destek olmaları menşe ülke olarak ülke imajı ve ülke algısına olumlu katkılar sağlayacaktır.

1.6 trilyon dolarlık GSMH ile dünyanın 10'ncu büyük ekonomisine sahip Güney Kore, dünya pazarında söz sahibi olmuş Hyundai, Samsung, LG, Kia gibi bir çok ulusal marka değerine sahiptir ve IOC'nin top olympic partnerleri arasında "Samsung" yer almaktadır (Tablo 2. ve Tablo 3.).

Alan yazında Japonya 1964 Tokyo Olimpiyat Oyunları'nda; Güney Kore 1988 Seul Olimpiyat Oyunları'nda; Çin de 2008 Olimpiyat Oyunları sırasında ekonomik güç olarak dünyaya kendilerini gösterdiği belirtilmektedir. Şu an Japonya Tokyo 2020 Olimpiyat oyunlarına ev sahipliği sırasında dünyaya ekonomik gücün yanı sıra dijital gücünü sergilemek için hazırlanmakta olduğu TOKYO 2020 Olimpiyat Oyunları resmi sosyal medya hesaplarından takip edilmektedir.

Çin, 2004 yılında ABD menşeli Lenovo firması ile IBM'in PC Departmanını satın alması ve 2008 Olimpiyat Oyunlarında da ekonomik gücünü resmen kanıtlaması tesadüf olarak yorumlanamaz.

Sponsorluğun hem ekonomik hem de algılamaya ilişkin hedefleri bulunmaktadır. Atlı'nın (2008) da belirttiği gibi; bu durum sponsorlar açısından değerlendirildiğinde ise çok uluslu firmaların Pekin 2008'e sponsor firma olarak destek vermesi genel pazarlama hedeflerinin yanı sıra, dünyanın en iddialı şekilde büyüyen Çin ekonomisinde yerini kuvvetlendirmek için bir araç olarak değerlendirilebileceği açıktır.

Değerlendirmeler sonucunda, ürünlerin menşei ülke ile ilişkilendirildiği, böylece ülke itibarı ve güveninin önemli olduğu, uluslararası halkla ilişkiler açısından değerlendirildiğinde spor sponsorluğu sahip olduğu uygulanma alanı ve iletişim özellikleri bakımından olumlu algı oluşturulması ve var olan imajın geliştirilmesinde, desteklenmesinde veya iyileştirilmesinde önemli rol oynadığı değerlendirilmektedir.

Uluslararası sistem içerisinde ülkeler, kamu diplomasisi açısından uluslararası iletişim faaliyetlerinde bulunmaktadır. Uygulamalar imaj ve algı oluşturulması ve menşe ülke ile ilişkilendirmesi bakımından incelendiğinde; ülkeler tarafından ekonomik gücün insani yardım amaçlı kullanılması yumuşak güç kaynakları arasında değerlendirileceği açıktır. Aynı zamanda, kamu diplomasisi açısından sponsorluk faaliyetleri, ülkelerin ekonomik gücünü yansıtırken yumuşak gücü destekleyici bir unsur olarak göz önünde bulundurabildikleri görülmektedir.

Uluslararası iletişim sistemi çok taraflı ve çok kanallıdır. Bir ülke hakkında kasıtlı, eksik, çarpıtılmış veya gerçek dışı, yanıltıcı bilgi yayılması kısa sürede karşıt argümanlarla yanıt verilmesini gerektirebilmektedir. Bu nedenle dünya çapında firmalar kendi saygınlıklarını korumak adına gerektiğinde menşei ülkelerinin yanında destekleyici hamleler de bulunabilmektedir.

Sonuç olarak, uluslararası halkla ilişkiler açısından değerlendirildiğinde spor sponsorluğu sahip olduğu uygulama alanı, iletişim özellikleri ve küresel kitle iletişim potansiyeli bakımından kullanılabilecek önemli halkla ilişkiler ve yumuşak güç kaynakları arasında önemli güce sahip olduğu söylenebilir. Buna göre; kamu diplomasisi faaliyetleri kapsamında, spor alanında uygulanan sponsorluk faaliyetleri, hedef kitlede ülkeye karşı güven duygusunun yaratılmasında, ülke itibarı ve ülke marka değerinin tanıtılmasında, ülke imajının iyileştirilmesi ve olumlu yönde geliştirilmesi ve sürdürülmesinde önemli katkı sağlamaktadır. Ayrıca hedef kamuoyunda ülkeye karşı güven duygusunun oluşturularak ekonomiye katkı sağlanmasında da önemli rol oynamaktadır.

KAYNAKÇA

Akın Akyol M. (2009). Türkiye'nin Avrupa İmajı'na Kültürlerarası İletişim Bağlamında Bir Değerlendirme. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Aktaş, H. (2008). Bir İletişim Aracı Olarak Sponsorluk, Halkla İlişkiler, Tablet Yayınları, Konya Mayıs, 2008.

Bulut, A. (2009). Spor Sponsorluğun İmaja Etkisi, Marmara ÜniversitesiSosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler Anabilim Dalı Reklamcılık ve Tanıtım Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Canöz K. ve Doğan İ.(2015). İmaj Oluşturma Aracı Olarak Sponsorluk, Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 3(2):19-39. Eylül,2015.

Çoban, S. (2003). Kurumsal İmaj Oluşturma Aracı Olarak Sponsorluk ve İnternet Uygulamaları, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 8(2):213-229.

IOC (2019), IOC Olympic Marketing Fact File, 2019 Edition.

Mcclory, J. (2015-2019), The Soft Power 30 A Global Rankıng of Soft Power.(2015-2019).

Özdemirci, A. ve H. B. Önder (2018) Uluslararası Halkla İlişkiler Yoluyla Ülke Algısı ve İmajı Oluşturmak: Almanya'da Türkiye Algısı ve İmajı Üzerine Ampirik Bir Araştırma (2010-2013), 17(1): 61-98.

Öztürk, G.R. Ve ÇAKIR ÖZDEMİR H. (2015). Ülke İmajının Ve Ülke İtibarının Marka Tercihine Etkisinde Menşe Ülke Kavramının Rolü: Türk Tüketiciler Üzerine Bir Araştırma, Global Media Journal TR Edition. 5(10):317-340.

Payne, M. (2005). Olimpiyatların Yükselişi, Olimpiyat Oyunları Dünyanın En Bilinen Marka Değerlerinden Biri Haline Nasıl Geldi?. Çeviri: Can Evren Topaktaş ve Çetin Soy. NTVSPOR, Doğuş Yayın Grubu, Basım Tarihi 14 Nisan 2014.

Şimşek H. Ve A. Yıldırım (2016). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, 11. Baskı, Seçkin Yayın, Ankara

Tekin, N. ve ESKİCİOĞLU EROĞLU, Y. (2015). Türkiye'nin Avrupa İmajı'na Kültürlerarası İletişim Bağlamında Bir Değerlendirme, Spor Bilimleri ve Teknoloji Dergisi, 10(1):14-36.

Yağmurlu A (2007). Halkla İlişkiler Yöntemi Olarak Kamu Diplomasisi, Ankara Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi, 5:009-038.

Yaraş, E.(2009).Ülke İmajı ve Sosyo-Ekonomik ve Kültürel Benzerliğin Türk Malı Ürünlerin Algılanması Üzerindeki Etkisi. Avrasya Etüdleri,35(2009-1):73-98.

SB922

AMATÖR SPOR KULÜPLERİNDE ÇEVRİMİÇİ PAZARLAMA ARACI OLARAK SOSYAL MEDYA KULLANIMIN ETKİLERİ

[1]Selda KOCAMAZ ADAŞ, [1]Zafer ÇİMEN, [1]Mücahit DURSUN

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *mucahitdursun1903@gmail.com, , mucahitdursun1903@gmail.com*

Öz

Bu çalışmanın amacı, sporun topluma yaygınlaştırılmasında önemli görevler üstlenen amatör spor kulüplerinin çevrimiçi pazarlama aracı olarak sosyal medya kullanımının etkilerini belirlemektir. Çalışmada temel nitel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara'da bulunan farklı branşlarda (voleybol, basketbol, yüzme, modern pentatlon) faaliyet gösteren spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarından sorumlu yöneticiler oluşturmuştur. Araştırma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örneklemesi kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizi yoluyla birbirine benzeyen ifadeler dört ana tema altında toplanmıştır. Bu araştırma sonuç olarak, amatör spor kulüplerinin profesyonel destek almamalarına rağmen çevrim içi pazarlama aracı olarak sosyal medya kullanımlarının sporcu, taraftar ve müşteri sayılarının artışında olumlu etkilerini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Spor Kulüpleri, sosyal medya, çevrimiçi pazarlama.

Effects Of Social Media Usage As An Online Marketing Tool İn Amateur Sports Clubs

Abstract

The aim of this study is to determine the effects of the usage of social media as an online marketing tool for amateur sports clubs, which play an important role in spreading sports to society. In this direction, the aim of the study was to interview the managers responsible for the management of the social media accounts of sports clubs, to try to understand their interaction with sports consumers and to reveal their views. Basic qualitative research design was used in the study. The working group of the study consisted of the managers responsible for the social media accounts of sports clubs operating in different branches (volleyball, basketball, swimming, modern pentathlon) in Ankara. Maximum diversity sampling, one of the purposeful sampling methods, was used to determine the research group. Content analysis technique was used to analyze the data. Expressions that were similar through content analysis were grouped under four main themes. As a result of this research, although the amateur sports clubs do not receive professional support, social media usage as an online marketing tool has positive effects on the increase in the number of athletes, fans and customers.

Keywords: sport clubs, social media, online marketing.

Giriş ve Amaç

Teknolojik gelişmeleri ister kişiler olsun ister işletmeler isterse de kamu kurumları olsun nerede konumlandıkları önemli olmaksızın ağlar aracılığı ile görevlerini yerine getirmede ve hedef kitlesine ulaşmada hızlı ve kolay bir iletişim sağlamaktadır. Ağlar aracılığı ile yaşadığımız dijitalleşme günlük yaşamı, sosyal hayatı ve çalışma hayatında insan ilişkilerini, tüketici davranışlarını, işletmelerin pazarlama stratejilerini düzenleyen ve değiştiren önemli bir güç olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medya, web 2.0 temelli teknolojik alt yapıya bağlı olarak, kullanıcıların bir araya gelmesi ve birbirleriyle iletişim kurmaları sonucu gelişen bir sistemi ifade etmektedir. Toplum tarafından kabul gören ve gün geçtikçe kullanımı artan sosyal medya araçları markaların, işletmelerin ve e-ticaret şirketlerinin hedef kitlelerine ulaşmada bir araç olarak kullanılmaktadır.

Hedef kitlelerine ulaşmada sosyal medya kullanımının önemli bir araç olduğunun farkındalığı ile hareket eden örgütlerin arasında spor kulüpleri de yer almaktadır. Ülkemizde sporun toplumda yaygınlaştırılması aşamasında önemli bir yeri olan spor kulüplerinin, ürettikleri spor faaliyetlerini spor tüketicisi ile buluşturmada hangi amaçlar doğrultusunda sosyal medyayı kullandıkları merak konusu olmuştur. Bundan hareketle spor kulüpleri tarafından çevrimiçi pazarlama aracı olarak sosyal medyayı kullanmalarının kurumlarında yaptığı etkilerin ortaya çıkarılması önemli görülmektedir.

Bu araştırmada, spor faaliyetlerinin topluma yaygınlaştırılmak üzere önemli görevler üstlenen amatör spor kulüplerinin, sosyal medya hesaplarının yönetiminden sorumlu yöneticiler ile görüşme yapılarak bir çevrimiçi pazarlama aracı olan sosyal medyada bulunma nedenlerinin ortaya çıkarılması ve spor tüketicileri ile etkileşimlerinin neler olduğunu açığa çıkarmak amaçlanmıştır.

Araştırma, elde edilen bulgular araştırmaya katılan spor kulüpleri ile sınırlı olmakla birlikte, ülkemizde yer alan spor kulüplerinin çevrimiçi pazarlama platformlarında bulunma amaçlarının ortaya koyulması ile sosyal medya kullanımlarındaki etkililiğine katkı sağlaması bakımından önemlidir. Alanyazın incelendiğinde (Çavuşoğlu, Öztürk ve Kara, 2011; Kuyucu, 2014; Atalı ve Çoknaz, 2014; Ustakara ve Aydemir, 2016; Akkaya ve Zerenler, 2017; Okmeydan, 2018) büyük bir endüstrisi olan futbol kulüplerine sıkça yer verildiği görülmüştür. Çalışmamızda ise, amatör ruha sahip dernekler kanununa göre kurulan ve faaliyetlerini sürdüren spor kulüplerinin durumlarının anlaşılması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Spor kulüplerinin, çevrimiçi pazarlama aracı olarak sosyal medyada bulunma nedenlerinin ortaya çıkarılmasına yönelik görüşlerin incelendiği araştırmada, temel nitel araştırma deseni kullanılmıştır. Merriam (2015) nitel araştırmalarda hangi soruların sorulduğu, neyin gözlemlendiği, hangi dokümanların ilişkili kabul edildiği çalışmanın teorik çerçeve disiplinine bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Temel nitel araştırmanın öncelikli amacının ise bunların anlamlarının açığa çıkarılması ve yorumlanması olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca temel nitel çalışmaların bütün disiplin ve uygulama alanlarında kullanılabildiğini belirtmektedir.

Çalışma Grubu

Bu çalışmada amaçlı örnekleme tekniklerinden maksimum çeşitlilik örneklemesi ve kolay ulaşılabilir örnekleme teknikleri birlikte kullanılmıştır. Maksimum çeşitlilik örneklemesi çalışılan soruna taraf olabilecek bireylerin çeşitliliğini sağlayarak bu çeşitlilik içerisindeki ortak örüntülerin araştırılmasını olanaklı kılar (Glesne, 2015). Araştırmanın çalışma grubunu Ankara'da bulunan farklı branşlarında (voleybol, basketbol, yüzme, pentatlon, atletizm vb) faaliyet gösteren spor kulüplerinin sosyal medya hesaplarının yönetiminden sorumlu yöneticiler oluşturmaktadır. Katılımcı sayısı belirlenirken maksimum çeşitleme sağlanmasına olanak verecek genişlikte olmasına ve derinlemesine veri elde

etmeye imkân verecek kadar sınırlı olmasına dikkat edilmiştir. Çalışmaya Ankara ilinde spor faaliyetlerini sürdüren 3 kulüp yöneticisi katılmıştır. Çalışma grubunda bulunan yöneticilerin demografik özellikleri *Tablo 1'de* sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcı Özellikleri

Kod	***Cinsiyet***	***Yaş***	***Kulüp Türü***	***Unvan***	***Eğitim***
K1	E	54	Kamu Kurumu	Basın Danışmanı	Üniversite
K2	E	56	Kamu Kurumu	Genel Sayman	Üniversite
K3	E	58	Özel	Kulüp Yöneticisi	Üniversite

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veriler yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinde temel sorular önceden hazırlanır ve konun daha derinlemesine anlaşılması için sonda sorularla öğrenilmek istenen bilginin özüne inilmesi sağlanır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler katılımcın algıladığı dünyayı kendi düşünceleriyle anlatmasını sağlar (Merriam, 2015). Araştırma soruları, araştırmacı tarafından alana ilişin merak uyandıran değişkenlerden faydalanılarak oluşturulmuştur. Doktora seviyesinde nitel araştırma dersi alan akran grubunun soruları değerlendirmesinden sonra uzman öğretim üyesinin görüşleri çerçevesinde soru formuna son şekli verilmiştir. Görüşme öncesi katılımcılara bilgi verilmiş ve onam formu doldurulmuştur. Görüşmeler esnasında ses kaydı alınmış, daha sonra ses kayıtlarının dökümleri gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Veri analizi, verilerinizin anlamını dışarıya aktarma sürecidir. Verinin anlamını dışarı aktarmak; İnsanların ne söylediğini, araştırmacının ne gördüğünü ve okuduğunu birleştirme, indirgeme ve yorumlamayı içerir (Merriam, 2015) Nitel araştırmalarda verilerin toplanması ve analiz edilmesinin bir arada yapılması önemlidir. Bu araştırmada da verilerin toplanması ve dökümlerinin aynı gün içinde yapılmasına özen gösterilmiştir. Veriler bir bütün olarak araştırmacı tarafından okunmuştur. Taslak haline getirilen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Araştırmada içerik analizi araştırma soruları çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların görüşme sorularına verdiği cevaplar araştırmacı tarafından satır satır okunarak kodlamaları yapılmıştır. Kodlamalar arasındaki benzerliklere göre kategorilere dönüştürülmüş, kategoriler arası ilişkilere göre de temalar belirlenmiştir.

İnandırıcılık (Trustworthiness)

Nitel araştırmalarda amaç durumları derinlemesine anlamak olduğu için katılımcıların olguları nasıl ve ne şekilde anlamlandırdıkları önemlidir. Bu yönüyle nitel araştırmalarda kullanılan geçerlik ve güvenirlik ölçütleri amacı bir hipotezi test etmek olan nicel araştırma yöntemlerinden farklılık göstermektedir (Merriam, 2015). Nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan başlıca geçerlik ve güvenirlik yöntemleri, katılımcı teyidi alma, alanda uzun süre kalma, uzman görüşü, çeşitleme ve zengin betimlemedir (Patton, 2014). Katılımcılardan onay formu alınarak çalışma hakkında ve yapılacaklar hakkında ayrıntılı olarak bilgiler verilmiştir. Bu araştırmada görüşme sorularının hazırlanmasında uzman görüşlerinden faydalanılmış, araştırma süreci zengin biçimde betimlenmiş ve bulgular katılımcı görüşlerinden alıntı yapılarak desteklenmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan 3 spor kulübü yöneticisinin sosyal medyada kullanımlarına ve araştırma sorularımızdan elde ettiğimiz bulgular 4 ana başlık altında sunulmuştur. Bunlar: (1) spor kulüplerinin sosyal medyada kullanımına ilişkin genel görüşleri ve sağladığı avantajlar, (2) kullandıkları sosyal medya araçlarının türleri ve tercih etme sebepleri, (3) sosyal medya kullanımı ile birlikte taraftar ve müşteri sayısında yaşanan değişim, (4) sosyal medyanın kullanımında profesyonelleşmeye yönelik görüşleri.

Spor Kulüplerinin Sosyal Medyada Kullanımlarına İlişkin Genel Görüşleri ve Sağladığı Avantajlar

Yöneticilerin spor kulüplerinde sosyal medya kullanımına ilişkin cevapları değerlendirildiğinde, güncel gelişmelerin takibinde olan bir kulüp yönetimi anlayışına sahip olduklarını belirtmişler ve sosyal medyada bulunmanın günümüz şartlarında bir gereklilik olduğuna vurgu yapmışlardır. Sosyal medyada yer almaları ile birlikte daha çok seyirci çektiklerini, spor okullarına olan ilginin daha da artığını ifade etmişlerdir. Sosyal medyanın sağladığı avantajlara şöyle devam etmişlerdir; tanınmak, hedef kitlelerine ulaşmak, yeni bir kitle kazanmak, bilgi ve maç günleri duyuruları yapmak, olumlu imaj çizmek, marka değeri oluşturmak, sponsor bulmak, motivasyon sağlamak, geri dönüşüm alarak sundukları hizmetin sonuçlarını değerlendirmek (feedback), yenilikçi olmak için itici bir güç olduğunu ifade etmişlerdir.

Örneğin K2 “Sosyal medya çok önemli bir mecra geniş kitlelere ulaşabiliyoruz, çekim gücümüz artıyor. Bizim bir spor kulübünde spor okulları çalışmamıza 20 kişiyle başlamıştık, şimdi yaklaşık 250 kişiye kadar ulaştık” ifadesini kullanmıştır. Söylenen ifadeden hareketle, spor kulüplerinde sosyal medya kullanımı ile birlikte spor okulların faaliyetlerinde yer alan kişi sayısında önemli bir değişim yaşandığı görülmektedir. K1 ise, “Sosyal medya etkin bir şekilde kullanıyoruz” ifadesini kullanmış ve sosyal medyada kitlelerin ilgisini çektiklerini, güzel dönüşler sağladıklarını ifade etmişlerdir.

Ayrıca K1 “bu mecralarda bulunarak güzel dönüşler alıyoruz ve bu dönüşlerin kulüp olarak bizi motive ettiğini düşüyoruz....kitlelere ulaştıkça onlarda size ulaşıyor bu anlamda sosyal medya çok uzak görünen olgulara bizleri daha çok yakınlaştırıyor” ifadesini kullanmıştır.

K3 ise sosyal medyanın sağladığı bu avantajların dışında birde insanları daha çok çalışmaya ittiğini düşünüyorum şeklinde konuşmuştur. Açıklaması ise sosyal medyanın dinamik yapısına vurgu yaparak “eskiden bir futbolcu antrenmanda sakatlanırdı biz onu akşam haberlerde ancak duyardık, şimdi ise durum biraz farklı sosyal medya sayesinde bu tür haberlerin çabuk yayılım gösterdiğini için ve bunun sonucu olarak medya çalışanlarını yeni haberler üretmesinde teşvik edici olduğunu düşünüyorum …..Aslında şöylede bir gerçek var benim yaptığım haberi de internetten seyrediyorlar şimdi. Aslında beni bir taraftan üzüyor fakat bu yeniliğe de bir taraftan ayak uydurmam gerekiyor. Çünkü sosyal medya çok yaygın. Çok güçlü gerçekten gazetenin yerini almak üzereler. Daktilo ile başladık, bilgisayara uyum sağladık, şimdi de sosyal medya ya cep telefonuna uyum sağlamak zorundayız” şeklinde görüşlerini ifade etmiştir.

Kullandıkları Sosyal Medya Araçlarının Türleri ve Tercih Etme Sebepleri

Araştırmaya katılan yöneticilerin spor kulübü olarak kullandıkları araçlar için verdikleri yanıtlar analiz edildiğinde birbirleri ile örtüşen cevapların yer aldığı görülmüştür. Kullandıkları sosyal medya araçlarının; Facebook, Twitter, İnstagram, youtobe, web sayfalar vb. çevrim içi sosyal ağlar olduğunu söylemişlerdir. Spor kulübü yöneticilerinin bu araçları tercih etme nedenlerinin ise en çok bilinen ve bizim toplumuzda kabul gören sosyal ağlar olmasının etkili olduğunu görüşünü paylaşmışlardır. K3

“Sosyal medya araçlarının kişiler arasında telefon numarasını sorar gibi artık sosyal medya hesabınız var mı?” diye sıkça böyle bir soru ile karşılaştıklarını ifadesini kullanmıştır. Katılımcı aslında sosyal medya kullanımının ne denli sık kullanıldığını ifade etmiştir.

Sosyal Medya Kullanımı ile Birlikte Taraftar ve Müşteri Sayısında Yaşanan Değişim

Katılımcıların bu soruya verdikleri cevaplarda, başarı ile doğru orantılı olarak sosyal medyada da takip edilme oranlarında artışın olduğunu ve maçlara gelen taraftar sayısında artışın yaşandığını, spor okullarında taleplerin arttığını, sadece Ankara’daki kitlelere ulaşabiliyorken sosyal medya sayesinde diğer şehirlerden de taleplerin geldiğini ifade etmişlerdir.

K1 “sosyal medyanın bir itici güç olduğunu düşünüyorum. Çünkü spor okulları bizim için önemli bir yeri ifade ediyor. Biz buralardan hem çocuklarımıza spor yaptırıyoruz hem de yetenekli, istekli çocuklarımızı buralardan seçerek aktif sporcu yetiştiriyoruz. Bu da kulübümüzün üstlendiği misyonun önemli bir parçasını teşkil ediyor” şeklinde görüş bildirmiştir.

Bu düşünceyi destekler nitelikte başka bir katılımcı durumu söyle ifade ediyor. K2 “spor okulunu açıyoruz ve 200-300 çocuk geliyor bize buradan, bu çocukların ailelerinin bizleri sosyal medyadan takip etmeleri, ulaşmaları, eşine dostuna kızım veya oğlum şu kulüpte voleybol oynuyor demesi onlarında kolay bir şekilde bizleri sosyal medyadan takip etmeleri ulaşmaları işimizi yani bize ulaşımı kolaylaştırıyor. Aynı şekilde spor okullarına gelen bu çocuklardan gelecek vadedenleri seçiyoruz ve 10-15 çocuğu alt yapımıza katıyoruz…” düşüncesini paylaşmıştır.

Sosyal Medyanın Kullanımında Profesyonelleşmeye Yönelik Görüşleri

Araştırmamızda yer alan katılımcıların ortak açıklamalarına baktığımızda, kulüplerinin internette bulunan sayfalarının düzenlenmesinde profesyonel bir yardım aldıklarını fakat sosyal medya analizlerinden faydalanmadıklarını dile getirmişlerdir.

Kulüp yöneticisi K2 “Aslında çok ta artmasını istemiyoruz belirli bir seviyede kalsın istiyoruz. Bir hoca 25 kişi ile daha başarılı olabilir. Daha fazlasını da istemiyoruz. Eğitimin kaliteli olmasını istiyoruz. Bu işi para için yapan ticareti yapan kulüplerden olmak istemiyoruz…… Profesyonel bir kişi ile illa çalışmak gerekli değil çünkü bizde hesap yapıyoruz, neden geldi neden gelmediler gibi gelen gideni takip ediyoruz. Ben kaç takipçimiz var bunları görebiliyorum” şeklinde görüş bildirmiştir.

K1 görüşlerini “Artık sosyal medyadan instagramdan, twitter den paylaşıyorsunuz ama artık yetmiyor herkes paylaşıyor. Profesyonel pazarlama çalışmaları yapmamız lazım, sizin bir üste çıkmanız lazım, başka bir şey bulmanız lazım. İşte transfer haberlerini paylaşıyorlar…. Kim hoş geldin diye mesela GS birini alıyor ve hoş geldin diye paylaşıyorlar video çekiyorlar ve baya dikkat çekiyor. Biz kurum kulübü olmamızdan dolayı bizde pek sıcak bakılmıyor. Fazla para harcandığı düşünüldüğü için. Şimdi bakın şirket ve dernek olarak kurulan ve yönetilen spor kulüpleri çok ayrılıyor. Pastanın en büyük dilimini futbol kulüpleri yiyor %5 ini voleybol, %5 basketbol ise %90 futbol…. Ve bizde bu tür işlere pekte sıcak bakılmaz…”dile getirmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Spor kulüplerinin de sosyal medyada yer almasının kaçınılmaz olduğu günümüzde, etkin bir şekilde kullanılıyor olmaları kulüp ve kulübün sunduğu hizmetlerden faydalanmak isteyen kitle için önemlidir. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte ilk etapta resmi internet sitelerine sahip spor yönetim birimleri ve spor kulüpleri sürekli yaşanan gelişmelere uygun olarak yeni medya araçlarına da yönelmiştir (Göksel ve Seraslan, 2015) Spor kulüpleri sosyal paylaşım ağları üzerinden taraftarları ile haber, resim, müzik,

maç görüntüsü, transfer bilgileri, maç bilgileri, ürün bilgileri gibi birçok bilgiyi anında paylaşabilme ve taraftarları için bağlılığı sağlayacak bir dijital ortam oluşturabilme imkânına sahip olabilmektedir.

Çalışmamızda yer alan spor kulüplerinin kâr amacı gütmeyen dernekler olması bakımından sosyal medyada taraftar çekme, potansiyel hedef kitle oluşturma, bilgi paylaşımları yapma, spor okullarına öğrenci kazanma ve başarı motivasyonunu artırıcı bir destek faktör olarak değerlendirilmesine sebep olmuştur. Spor kulüplerinin içinde bulundukları durumlar göz önünde bulundurulduğunda sosyal medyada aktif rol aldıklarını görmekteyiz. İster kamu kurumuna bağlı spor kulüpleri olsun ister özel spor kulüpleri olsun çok büyük olmayan bütçelere sahip olmaları dolayısıyla diğer medya ve iletişim kanallarına nazaran sosyal medyada bulunmaları az bir bütçe karşılığında olumlu sonuçlar elde etmelerini sağlamıştır. Spor kulüplerinin sosyal medya araçlarından güncel olan ve ülkemizde sıkça kullanılan platformlarda yer aldıkları görülmekle birlikte, araştırmamıza katılan yöneticiler tarafından da vurgu yapılmıştır. Bunlar Facebook, YouTube, Twitter, İnstagram, Linkedln, Google+ vb araçları kullandıkları tespit edilmiştir. (Kaplan ve Haelenin, 2010) sosyal medyanın, geleneksel pazarlama araçlarına göre çok daha düşük maliyetli ve işletmelerin daha geniş kitlelere zaman kısıtlaması olmadan, aracısız iletişime geçmesi için bir fırsat olduğunu ifade etmiştir. Bu çevrimiçi pazarlama aracı olarak kullanılan sosyal medya araçlarının, pazarlanmanın tutundurma faaliyetleri içerisinde önemli bir yere sahip olabilecek mevcut müşterileri ve yeni kazanacağı müşteri potansiyeline kabul ettirme, iletişime geçme, marka bilinirliğini artırma aşamasında önemli rol oynamaktadır (Barutçu ve Tomaş, 2013). Şirket ve dernek olarak iki farklı statüde bulunan spor kulüplerinin, çevrimiçi pazarlama aracı olan sosyal medya araçlarında yer alma amaçlarında farklılık yaratabilir. Spor kulüplerinin sosyal medya analiz ve ölçümleme sistemlerinden faydalanmamalarını ise kuruluş amaçları doğrultusunda değerlendirmek doğru olacaktır.

Kaynaklar

Akkaya, Ö., ve Zerenler, M. (2017). Sosyal medya ve spor pazarlaması ilişkisi taraftar tutumlarını belirlemeye yönelik bir araştırma: Beşiktaş Spor Kulübü Örneği. *Süleyman Demirel University Journal Of Faculty Of Economics & Administrative Sciences*, *22*(4), 945-963.

Atalı, L. ve Çoknaz, D. (2014). Türkiye Futbol Federasyonu Spor Toto Süper Ligi Spor Kulüplerinin Facebook Kullanımı. *Erciyes İletişim Dergisi*, 3(4), 136-148.

Barutçu, S. ve Tomaş, M. (2013). Sürdürülebilir sosyal medya pazarlaması ve sosyal medya pazarlaması etkinliğinin ölçümü. *Journal of Internet Applications & Management/İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 4(1), 5-24.

Çavuşoğlu, B., Öztürk, G. ve Kara, B. (2011). Spor pazarlama çalışmalarında yeni medya aracı olarak internet kullanımının stratejik önemi: Türkiye ve İngiltere'deki spor kulüplerinin web sayfalarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *8*(1), 1342-1363.

Glesne, C. (2014). Nitel Araştırmaya Giriş. 4. Baskı, (Çev: A. Ersoy ve P. Yalçınoğlu). Ankara: Anı Yayıncılık.

Göksel, A. G. ve Serarslan, M. Z. (2015). Public relations in sports clubs: new media as a strategic corporate communication instrument. *Corporate Communication*, 2(2), 275-283.

Kaplan, A. M. ve Haenlein, M. (2010). Dünyanın kullanıcıları, birleşin! Sosyal Medya'nın zorlukları ve fırsatları. *Ticari ufuklar*, 53(1), 59-68.

Kuyucu, M. (2014) Futbol endüstrisinde sosyal medya pazarlama uygulamaları, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(7), 161-175.

Merriam, S. B. (2015). Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama için Bir Rehber. 3. Baskı, (çev: S. Turan). Ankara:Nobel Akademik Yayıncılık.

Okmeydan, C. K. (2018) Marka olarak spor kulüplerinin sosyal medya kullanımı: türk spor kulüpleri üzerine bir araştırma. *The Journal of International Scientific Researches*, *3*(4), 98-110.

Patton, M. Q. (2014). Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri. (Çev: M. Bütün ve S. B. Demir). Ankara: Pegem Akademi.

Ustakara, F., ve Aydemir, M. (2016). Spor kulüpleri ve marka: iletişim fakültesi öğrencileri

SPOR FELSEFESİ /
SPORTS PHYLOSOPY

SB756

YABANCILAŞMA VE SPOR

***[1]Ersin Afacan*, [2]Ersin Afacan**

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Email : *mentorersin@hotmail.com,*

ÖZET GİRİŞ VE AMAÇ Yabancılaşma, insanın önce kendisiyle sonra da diğer insanlarla olan arzu ve düşünce boyutunda uzaklaşma durumudur. Önceleri dini kaynaklardan anlamını bulan yabancılaşma, sanayi devrimi ile modern anlamına kavuşmuştur. Yabancılaşma, hayatın her alanında olduğu gibi sporda da karşımıza çıkmaktadır. Yabancı bir ülkeye transfer olan bir sporcunun kendisini, ülkesinde olduğu gibi davranışlarında özgür ve özerk bir birey olarak hissetmemesi kendine yabancılaşmaya bir örnektir. Başka bir örnek olarak senelerdir içinde yer aldığı kulübün sosyal yapısındaki değişmelere uyum sağlayamayan sporcunun kulübüne karşı yabancılaşma hissetmesidir. YÖNTEM Bu çalışma için yabancılaşma ile ilgili olan spor ve felsefe alanlarındaki farklı kaynaklardan derlenmiş veriler harmanlamıştır. Dolayısıyla çalışma analitik metot kullanılarak yürütülmüştür. BULGULAR Yabancılaşma kavramının modern anlamı sanayi devrimi ile başlamıştır. Çünkü sanayi devrimi ile toplumda sınıf farkları belirgin hale gelmiştir. Bu nedenle halkın genel zihniyetini burjuvalaştırmak için değişik yollar denenmiştir. Bu bağlamda müzik, spor ve sinema dünyasına el atılmıştır. Örneğin, rekabetçi ve saldırgan bir ekonomik sistemden geçici de olsa uzaklaşmak isteyen işçiler, özellikle spor ile teselli bulmaya çalışmış ve böylelikle yabancılaşmanın olumsuz duygularını kontrol etmeye çalışmıştır. Yani işyerlerinin soğuk ve sevgisiz ortamına karşılık spor adeta bir panzehir görevini görmeye başlamıştır. SONUÇ Yabancılaşma olgusuna karşı önlem olarak sağlık ekibinin bir üyesi olan spor psikologu ile teknik ekibin bir üyesi olan zihinsel performans (mental) antrenörü devreye girmelidir. Bu iki uzmanın yapacağı çalışmalarla sporcu kendini kontrol becerisi gelişmiş, sorumluluk sahibi, görev bilinci olan, hatasını kabul eden ve tekrarlamamaya çalışan, sözü ve davranışı aynı olan bir spor insanı olarak hem kendisine hem de kulübüne karşı yabancılaşma tehlikesinden uzak durabilir.

ALIENATION AND SPORTS

SUMMARY INTRODUCTION AND PURPOSE Alienation is the state of alienation in the dimension of desire and thought of man first with himself and then with other people. At first, alienation, which had its meaning from religious sources, became modern with the industrial revolution. Alienation is seen in sports as in all areas of life. An example of self-estrangement is that an athlete who has transferred to a foreign country does not feel himself as a free and autonomous individual in his behavior as in his country. Another example is that the athlete, who has been unable to adapt to the changes in the social structure of the club in which he has been involved for years, feels alienation towards his club. METHOD For this study, the data collected from different sources in the fields of sport and philosophy related to alienation were blended. Therefore, the study was conducted using analytical method. FINDING The modern meaning of the concept of alienation began with the industrial revolution. Because with the industrial revolution, class differences have become evident in society. Therefore, different ways have been tried to bourgeoisize the general mentality of the people. In this context, the world of music, sports and cinema was taken over. For example, workers who want to move away from a competitive and aggressive economic system, even temporarily, have tried to find solace especially with sports and thus tried to control the negative feelings of alienation. In other words, sports began to

serve as an antidote for the cold and loveless environment of the workplaces. RESULT As a precaution against

SB482

ÖZEL SPOR TESİSİ ÇALIŞANLARININ ÖRGÜTSEL DEMOKRASİ ALGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Erdem Ayyıldız, [1]Hakan Sunay, [1]Zeynep Demirtaş, [1]Esra Çağlayan

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA.

Email : *eayyildiz@nku.edu.tr, hsunay@ankara.edu.tr, zeynep-kerem@yandex.com , esracaglayan123@hotmail.com*

Abstract

Organizational democracy, which means that management shares all decisions, practices and their results with employees, is important in terms of job satisfaction, employee performance, organizational efficiency and effectiveness (Morrison, 2011). The aim of this study is to determine the organizational democracy levels of private sports facility employees. In this study, Organizational Democracy Scale consisting of 28 items and 5 sub-dimensions developed by Geçkil and Tikici (2015) was used. The sample of the study is consisted of 312 male and 178 female individuals who were selected by easy sampling method from the employees of 8 private sports complexes in Ankara. In the evaluation of the data, t-test and ANOVA were used for independent samples with descriptive statistics. As a result of the analyzes, a significant difference was found in gender, marital status, education level, age, year of service, position and welfare level. When the welfare level variable was examined, there was a significant difference. The fact that the staff with poor income cannot receive wages from their enterprises within their expectations shows that organizational democracy levels are low compared to those with moderate and good welfare. Significant differences were found when the position variable was examined. It is observed that the level of organizational democracy is higher among the employees at the executive level than the others. As the administrators play an important role in determining the level of democracy within the organization, the result is at the expected level.
Keywords: Sports Facility, Organizational Democracy, Management Page.

Giriş

Demokrasinin siyasal bir sistem olarak toplumlarla iç içedir. Bu yüzden demokratik değerlerin içselleştirildiği ve toplumsal hayatın diğer alanlarında da insan ihtiyaçlarına bağlı olarak değiştiği gözlemlenmektedir. Şöyle ki demokrasinin insan hakları, adalet, eşitlik, yönetime katılma gibi temel unsurları, toplumun devlet yönetimi haricindeki kurumlarının içerisine girerek arzulanır hale gelebilmektedir. Bunun başlıca örneklerinden bir tanesi örgütsel demokrasi olgusudur. Örgütsel demokrasi -tıpkı siyasal demokraside olduğu gibi- çalışanların kararlara katılmak sureti ile yönetimde söz sahibi olduğu; etkin bir iletişim ve bilgi paylaşımı ortamı ve eğitim faaliyetleri ile desteklenen bir yapıda kendilerini geliştirme ve yeteneklerini sergileme imkanına sahip oldukları gelişkin örgüt yapılarını tanımlamak üzere kullanılan bir kavramdır (Ataç, Köse, 2017). Özelikle adil bir şekilde problem çözme ve çalışan performansını eşit şekilde ödüllendirme gibi uygulamalarda ve koşullu ödül davranışlarında adaletin önemini açıkça ifade edilmelidir (Karam ve ark., 2019). Örgütsel demokrasi yönetimin gereksiz prosedürlerinin azaltılmasını sağlar. Çalışanların yenilik ve yaratıcılık yönlerini ön plana atarak onların gelişimini sağlar ve çalışanların moral ve ahlaklarını geliştirir (Diener, 2011).

Yapılan faaliyetlerin yönetiminin ana rollerinden biri, yöneticiler arasındaki adil davranışları sürdürmek, geliştirmek ve böylece çalışanların adaleti hissine neden olmaktır (Ghaziani ve diğerleri, 2012).

Modern yönetim anlayışında çalışanların katılımını teşvik eden pek çok uygulamadan söz etmek mümkündür. Ancak daha önce de belirtildiği gibi günümüz dünyasında yaşanan ekonomik, siyasi, sosyal ve kültürel gelişmelerin etkilediği demokrasi anlayışı, örgütsel yaşamı da yeniden düşünmemize neden olmaktadır (Coşan ve Gülova, 2014). Çalışanların kendi düşüncelerin, örgütsel ve yönetsel

faaliyetlerle ilgili önerilerini ortaya koymaları örgütsel işleyiş açısından önemlidir. Yönetimin örgütsel açıdan bütün kararları, uygulamaları ve bunların sonuçlarını işgörenlerle paylaşması anlamına gelen örgütsel demokrasi, iş tatmini, işgören performansı, örgütsel verimlilik ve etkinlik bakımından önem taşımaktadır (Morrison, 2011). Bu yüzden sürdürülebilir bir ortamın oluşabilmesi için insan ihtiyaç ve beklentilerinin eşit bir şekilde karşılanmasının yanı sıra; çevresel, ekonomik ve sosyal hedeflerinde ortak olduğunu gösterir (Balcı, Gök ve Akoğlu, 2018; Özgür, 2018).

Spor sektöründe örgütsel adalet araştırmaları son on beş yıl boyunca gelişti. Bu araştırmanın çoğu, kaynak dağılımı (adalet dağıtımı) yaparken algılanan adalet, eşitlik ve ihtiyaç adaletine odaklanıldı (Mahony ve diğerleri, 2010).

Sanayi devrimiyle oluşan büyük çaptaki örgütlerin yönetilme ihtiyacı için sürekli farklı yönetim teorileri ortaya atılmıştır. Günümüzde ise, örgütlerin (personelin) işletmeler için önemi büyüktür. Bu yüzden çalışanlara yönelik yapılan ödül, ceza, terfi ve kaynakların eşit şekilde dağıtılması çalışanlar arasında çatışma çıkmaması için önemli bir unsurdur. Özellikle spor işletmesi gibi müşterilerin fiziksel olduğu kadar sosyal imkanlarında karşılandığı bir ortamda çalışanlar arasında yaşanacak çatışmaların sonucunda, işletmenin hızlı bir şekilde etkileneceği kaçınılmaz bir hususdur. Spor işletmelerindeki bu adalet anlayışını daha iyi anlamak ve bu alana katkı sağlamak amacıyla, bu çalışma Ankara ilindeki özel spor tesislerindeki personelin örgütsel demokrasi düzeylerini incelemeyi hedeflemektedir.

YÖNTEM

Araştırma da nicel yöntem kullanılmıştır. Amaç doğrultusunda genel tarama desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunun örneklemini Ankara ilinde en az 20 personeli olan özel spor tesislerinde çalışan 312 katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada nicel araştırmalardan betimsel yöntem tercih edilmiştir. Araştırmanın evrenini Ankara ilindeki özel spor tesisleri oluşturmaktadır. Örneklemini ise basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen 134 erkek, 178 kadın katılımcı olmak üzere toplam 312 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama araçlarımız kişisel bilgi formu, ve örgütsel demokrasi ölçeği olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın ilk bölümü olan kişisel bilgi formunda 6 soru bulunmaktadır. İkinci bölümünde ise, Geçkil ve Tikici (2015) tarafından geliştirilen 28 madde ve 5 alt boyuttan oluşan Örgütsel Demokrasi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları; Katılım-eleştiri, şeffaflık, adalet, eşitlik ve hesap verebilirlik şeklindedir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin her birinde aralıklı ölçüm düzeyi olarak kabul edilen 5'li Likert Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin guvenirlik katsayıları hesaplanmış ve normallik değerlerine bakılarak, parametrik testlerden, ikili gruplar için t-testi ve çoklu gruplar için anova testi uygulanmistir.

YÖNTEM

Araştırma da nicel yöntem kullanılmıştır. Amaç doğrultusunda genel tarama desenlerinden biri olan ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	**Grup**	**f**	**Toplam**
Cinsiyet	Kadın Erkek	134 178	312
Yaş	18-26 yaş 27-35 yaş 36 yaş ve üzeri	164 97 51	312
Eğitim Durumu	İlköğretim Lise Ön Lisans Lisans	42 51 59 160	312
Çalıştığı Pozisyon	Yönetici Antrenör	33 161	312

	Önbüro Personeli Hizmet Personeli	65 53	
Refah Düzeyi	Kötü Orta İyi	94 179 39	312
Hizmet Yılı	1 yıldan az 1-4 yıl 5-8 yıl 9 yıl ve üzeri	34 145 53 80	312

Bu çalışmanın araştırma grubunun örneklemini Ankara ilinde en az 20 personeli olan özel spor tesislerinde çalışan 312 katılımcı oluşturmaktadır. Örnekleme katılanların cinsiyet, yaş eğitim durumu, çalıştığı pozisyon, refah durumu ve hizmet yılı değişkenleri incelenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada nicel araştırmalardan betimsel yöntem tercih edilmiştir. Araştırmanın evrenini Ankara ilindeki özel spor tesisleri oluşturmaktadır. Örneklemini ise basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen 134 erkek, 178 kadın katılımcı olmak üzere toplam 312 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama araçlarımız kişisel bilgi formu, ve örgütsel demokrasi ölçeği olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın ilk bölümü olan kişisel bilgi formunda 6 soru bulunmaktadır. İkinci bölümünde ise, Geçkil ve Tikici (2015) tarafından geliştirilen 28 madde ve 5 alt boyuttan oluşan Örgütsel Demokrasi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları; Katılım-eleştiri, şeffaflık, adalet, eşitlik ve hesap verebilirlik şeklindedir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin her birinde aralıklı ölçüm düzeyi olarak kabul edilen 5'li Likert Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin guvenirlik katsayıları hesaplanmış ve normallik değerlerine bakılarak, parametrik testlerden, ikili gruplar için t-testi ve çoklu gruplar için anova testi uygulanmistir.

Veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde ise yaşam kalitesine ilişkin verilerin toplanması amacıyla Geçkil ve Tikici (2015) yılında geliştirmiş olduğu "Örgütsel Demokrasi" ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu bölümde katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik toplam 5 soru yer almıştır. Bu değişkenler; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, iş yerinde bulunduğu pozisyon, refah düzeyi ve hizmet yılı olarak yer almıştır.

Örgütsel Demokrasi Ölçeği: Araştırma grubunun örgütsel demokrasi düzeylerini belirlemek için Geçkil ve Tikici (2015) in Türkçeye uyarladığı 28 madde ve 5 alt boyuttan oluşan Örgütsel Demokrasi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları; Katılım-eleştiri, şeffaflık, adalet, eşitlik ve hesap verebilirlik şeklindedir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin her birinde aralıklı ölçüm düzeyi olarak kabul edilen 5'li Likert Ölçeği kullanılmıştır.

Tablo 2 Örgütsel Demokrasi Ölçeği Alt Boyutları

	Alt boyutlar	**Maddeler**
Örgütsel Demokrasi Ölçeği	Katılım-eleştiri	*8 madde (1-8)*
	Şeffaflık	*6 madde (9-14)*
	Adalet	*5 madde (15-19)*
	Eşitlik	*6 madde (20-25)*
	Hesap verebilirlik	*3 madde (26-28)*

Verilerin Çözümlenmesi

Tablo 3 Puanların dağılımına ilişkin hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayısı

Normallik	**N**	**Çarpıklık**	**Basıklık**

Katılım-eleştiri	312	**-,667**	**,049**
Şeffaflık	312	**-,742**	**,972**
Adalet	312	**,-747**	**,210**
Eşitlik	312	**-,710**	**,024**
Hesap verebilirlik	312	**-,378**	**-,564**

Tablo 3 incelendiğinde ölçek alt boyutlarının basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) değeri -2 ve 2 arasında değişmektedir. Bu değerler -2 ve +2 arasında olduğundan örgütsel demokrasi ölçeği alt boyutları puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Bu nedenle parametrik testlerden bağımsız iki grup t-testi ve çoklu gruplar için Anova testi kullanılmıştır (Weaver and Wuensch, 2013).
Yapılan güvenirlik analizinde ise, Kalaycı (2018), alfa (α) katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenirliğinin şu şekilde yorumlanabileceğini belirtmektedir:
* 0,00 ≤ α < 0,40 ise ölçek güvenilir değildir.
* 0,40 ≤ α < 0,60 ise ölçek güvenilirliği düşüktür.
* 0,60 ≤ α < 0,80 ise ölçek oldukça güvenilirdir.
* 0,80 ≤ α < 1,00 ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir.
Araştırmaya katılan spor tesisi çalışanlarının örgütsel demokrasi ölçek maddelerine güvenilir cevap verdikleri tespit edilmiştir (Kalaycı, 2018). Ölçeğin güvenirliğinin belirlenmesi amacıyla da cronbach alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve 0,92 olarak bulunmuştur.

Bulgular

Tablo 4 Spor tesisi çalışanlarının örgütsel demokrasi düzeylerini belirlemek amacıyla hesaplanan betimsel istatistikler

Ölçek	**Madde Sayısı**	**N**	**En Düşük**	**En Yüksek**	$\overline{X}$
Örgütsel Demokrasi Ölçeği	**28**	**312**	**28,00**	**140,00**	**95,75**

Tablo incelendiğinde, spor tesisi çalışanlarının örgütsel demokrasi puanlarının 28,00 ile 140,00 arasında değişiklik gösterdiği görülmektedir. Araştırmaya katılan çalışanların örgütsel demokrasi puanlarının ortalaması 95,75 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan ortalama değer, spor tesisi çalışanlarının örgütsel demokrasi ortalama değerin üzerinde olduğunu göstermektedir. Başka bir anlatımla araştırma kapsamında görüşleri alınan spor tesisi çalışanlarının örgütsel demokrasi, ortalamanın üzerindedir.

Tablo 5. Çalıştığı pozisyona göre Örgütsel Demokrasi Ölçeği alt boyutları Anova Testi analizi

				ANOVA	
Değişken	**Grup**	**N**	$\overline{x}$	**P**	**LSD**
Katılım - Eleştiri	Yönetici (1)	33	4,07	**,000**	1>2,3,4
	Antrenör (2)	161	3,20		
	Önbüro personeli (3)	65	3,23		
	Hizmet personeli (4)	53	3,26		
Şeffaflık	Yönetici (1)	33	4,20	**,000**	1>2,3,4
	Antrenör (2)	161	3,47		
	Önbüro personeli (3)	65	3,61		
	Hizmet personeli (4)	53	3,44		
Adalet	Yönetici (1)	33	3,97	**, 000**	1>2,3,4
	Antrenör (2)	161	3,25		
	Önbüro personeli (3)	65	3,56		

	Hizmet personeli (4)	53	3,32		3>2
Eşitlik	Yönetici (1)	33	3,73	,071	
	Antrenör (2)	161	3,43		
	Önbüro personeli (3)	65	3,50		
	Hizmet personeli (4)	53	3,45		
Hesap Verebilirlik	Yönetici (1)	33	3,94	**,000**	1>2,3,4
	Antrenör (2)	161	3,06		
	Önbüro personeli (3)	65	3,14		
	Hizmet personeli (4)	53	3,28		

p<0,05

Tablo 4'de çalıştığı pozisyon değişkeni ile örgütsel demokrasi ölçeği alt boyutları arasındaki farklılıklar one way anova testi ile incelenmiştir. Tabloya göre Katılım-Eleştiri, Şeffaflık, Adalet ve Hesap Verebilirlik alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken, Eşitlik alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu farkın sonuçlarının belirlenmesi için LSD testi yapılmıştır.

Refah düzeyi

				ANOVA	
Değişken	**Grup**	**N**	$\overline{x}$	**P**	**LSD**
Katılım - Eleştiri	İyi (1)	94	3,44	**,001**	1>3 2>3
	Orta (2)	179	3,34		
	Kötü (3)	39	2,87		
Şeffaflık	İyi (1)	94	3,65	**,028**	1>3 2>3
	Orta (2)	179	3,59		
	Kötü (3)	39	3,29		
Adalet	İyi (1)	94	3,52	**,003**	1>3 2>3
	Orta (2)	179	3,43		
	Kötü (3)	39	3,29		
Eşitlik	İyi (1)	94	3,50	**,013**	1>3 2>3
	Orta (2)	179	3,53		
	Kötü (3)	39	3,22		
Hesap Verebilirlik	İyi (1)	94	3,31	**,000**	1>3 2>3
	Orta (2)	179	3,31		
	Kötü (3)	39	2,47		

p<0,05

Tablo 4'de çalıştığı pozisyon değişkeni ile örgütsel demokrasi ölçeği alt boyutları arasındaki farklılıklar one way anova testi ile incelenmiştir. Tabloya göre Katılım-Eleştiri, Şeffaflık, Adalet, Eşitlik ve Hesap Verebilirlik alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farkın sonuçlarının belirlenmesi için LSD testi yapılmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların örgütsel demokrasi düzeyleri ortalamanın üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Geçkil ve Tikici (2015) göre, demokrasi ilkelerinin yeterince uygulanmadığı örgütlerde çalışanların kendilerini güvende hissedemeyecekleri ve örgüte dair değerlendirmelerinde eleştirel bakış açılarını ortaya koyamayacakları düşünülmektedir. Bu yüzden puanlar yeterince yüksek değilse çalışanların algıladıkları örgütsel demokrasi düzeyinin zayıf olduğu söylenebilir.

Örgütsel adalet algısının seviyesi, özellikle bireylere dayalı faaliyetler içeren spor alanlarında, insan kaynaklarının çıktısını olumlu veya olumsuz yönde etkiliyor (Sayın ve Şahin, 2017; Aghaei, Moshiri ve Shahrbanian, 2012). Bu yüzden örgütsel adalet, spor sektöründe personel arasındaki çatışmanın

gelişmesinde hayati bir faktör olabilir. Özellikle, adaletsizlik algıları davranış kuralları ve örgütsel prosedürlerle ilgili anlaşmazlık olasılığını artırabilir (Kervin, Ürdün ve Turner, 2015). Adaletsizliğin iyi anlaşılması, grup çalışması üzerinde yıkıcı etkilere neden olan unsurların anlaşılmasında etkili olabilir. Çünkü insan gücünün tüm çabalarını ve dolayısıyla motivasyonlarını örgüt içerisindeki çatışmalar önemli ölçüde etkileyebilir.

Çalıştığı pozisyon değişkeni incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yönetici düzeyinde çalışanların diğerlerine göre örgütsel demokrasi düzeyi yüksek çıktığı görülmektedir. Yöneticiler örgüt içerisinde demokrasi düzeyini belirlemede önemli rol oynadığı için çıkan sonuç beklenen düzeydedir. Ayyildiz (2017) 'de yapmış oldukları çalışmada benzer sonuçlar bulmuşlardır. Örgütsel adaletin yaygın olmadığı kurumlarda yöneticilerin bilinçlendirilmesi gerektiği ve örgütsel bağlılığın kurum içerisinde düşük olduğu bu yüzden de çatışmaların ortaya çıkabileceği gözlemlenmiştir (Doğan ve Fırat,2018). Ancak Barutçu (2019) yapmış olduğu çalışmada, yönetici ve çalışan arasında anlamlı farklılık bulamamıştır. Bu sonuç, işletmelerin hizmet türü, yapısı ve politikalarının farklılığı gibi nedenlerden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Refah düzeyi değişkenine bakıldığında anlamlı farklılık çıkmıştır. Gelir düzeyi kötü olan personelin işletmelerinden beklentileri dahilinde ücret alamaması refah düzeyi orta ve iyi olanlara göre örgütsel demokrasi düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Desai (2009)'a göre, çalışanların refah seviyesi örgütsel adalet ve iş tatmini açısından büyük öneme sahiptir. Bu sonuçlar ışığında örgütlerin refah düzeyi, algıladıkları refah seviyesinin eşit olması örgütsel adaletin sağlanması ve işletmenin verimliliği açısından önemli olduğu görülmektedir.

Örgütsel demokrasi ortalama puanlarına bakıldığında ise, ortalamanın üzerinde olduğu (95,75) görülmektedir. Aynı şekilde Atalay (2018)'in yapmış olduğu çalışmada, ortalamanın yüksek olduğu ve spor sektöründeki işletmelerde örgütsel vatandaşlığın önemli bir unsur olduğu görülmektedir. Unterhitzenberger ve Bryde (2018)' e göre, örgütsel adalet kavramını önemli bir unsur olarak, personelin adil muamele görmesi için uygulamalar mevcut olduğunda, başarı ölçütlerini rahatlıkla ulaşılabilir. Kaynaklar adilce tahsis edildiği, bireylere saygı, mülkiyet ve onur ile nitelenen bir şekilde etkileşime gidildiğinde örgütsel adalet varlığının proje performansını arttırdığı ve örgüt ilişkilerinde değerli nüansların keşfedilebilir olacağını söylemektedir.

Kaynaklar

Atalay, A. (2018). Understanding of organizational democracy: a research on the personnel of the provincial directorate of youth services and sports. International Journal Of Science Culture And Sport, 6(1), 56-72.

Aghaei, N., Moshiri, K., & Shahrbanian, S. (2012). Relationship between organizational justice and intention to leave in employees of Sport and Youth Head Office of Tehran. *European Journal of Experimental Biology*, *2*(5), 1564-1570.

Ataç, L. O., Köse, S. (2017). Örgütsel demokrasi ve örgütsel muhalefet ilişkisi: Beyaz yakalılar üzerine bir araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, *46*(1), 117-132.

Ayyıldız, E. (2017). Yerel ve özel sektördeki spor tesisi çalışanlarının algıladıkları örgüt kültürü düzeylerinin iş tatmini üzerindeki etkisinin incelenmesi.Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Balcı, V., Gök, Y., & Akoğlu, H. E. (2018). The investigation of the National Youth and Sports Policies of Turkey in the perspective of the social dimension of the sustainability. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *3*(1), 9-22.

Barutçu, H,. (2019). Örgütsel Demokrasinin Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Coşan, P. E., Gülova, A. A. (2014). Örgütsel demokrasi. *Yönetim ve Ekonomi*, *21*(2), 231-248.

Desai, N., (2009). "Management By Trust In A Democratic Enterprise: A Law Firm Shapes Organizational Behavior To Create Competitive Advantage", Wiley InterScience Global Business and Organizational Excellence Ekim\Kasım 2009.

Diener, R. B., (2011). Positive Psychology As Social Change, Springer Dordrecht Heidelberg, London.

Geçkil, T., & Tikici, M. (2015). Örgütsel Demokrasi Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Amme İdaresi Dergisi*, *48*(4).

Ghaziani, F. G., Safania, A., & Tayebi, S. M. (2012). Impact of organizational justice perceptions on job satisfaction and organizational commitment: the Iran's Ministry of Sport Perspective. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, *6*(7), 179-188.
Karam, E. P., Hu, J., Davison, R. B., Juravich, M., Nahrgang, J. D., Humphrey, S. E., & Scott DeRue, D. (2019). Illuminating the 'Face'of Justice: A Meta-Analytic Examination of Leadership and Organizational Justice. *Journal of Management Studies*, *56*(1), 134-171.
Kalaycı, Ş. (2018). Faktör Analizi, Kalaycı Ş.(Ed.) içinde SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, 8.
Kerwin, S., Jordan, J. S., & Turner, B. A. (2015). Organizational justice and conflict: Do perceptions of fairness influence disagreement?. *Sport Management Review*, *18*(3), 384-395.
Mahony, D. F., Hums, M. A., Andrew, D. P., & Dittmore, S. W. (2010). Organizational justice in sport. *Sport Management Review*, *13*(2), 91-105.
Morrison, E. W. (2011). Employee Voice Behavior: Integration and Directions for Future Research. The Academy of Management Annals, 5(1), 373-412.
Özgür, U., (2018) Spor Gazetelerinde Dil: Stad ve Fanatik Gazeteleri Örneği. Gece Akademi Yayınevi, Ankara.
Sayin, A., & Şahin, M. Y. (2017). Adaptation of organizational justice in sport scale into Turkish language: Validity and reliability study. *Journal of Education and Training Studies*, *5*(2), 207-214.
Unterhitzenberger, C., & Bryde, D. J. (2019). Organizational justice, project performance, and the mediating effects of key success factors. *Project Management Journal*, *50*(1), 57-70.
Weaver, B. ve Wuensch, KL (2013). Pearson korelasyonları ve OLS regresyon katsayılarını karşılaştırmak için SPSS ve SAS programları. *Davranış araştırma yöntemleri* , *45* (3), 880-895.
Yılmaz Doğan, M., & Şahin Fırat, N. (2018). Ortaokul öğretmen ve yöneticilerinin örgütsel bağlılık düzeyleri. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, *13*(4), 1361-1383.

OA1

THE PLACE OF SPORTS BOYCOTT ON INTERNATIONAL HUMAN RIGHTS LAW SYSTEM

[1]Poopak Dehshahri

[1]Ministry Of Sport And Youth, Tehran, I.R.of Iran

Sport has always been an efficient tool in international level to drive human right goals. To offer equal opportunity to human beings, regardless of their race, gender, nationality, ethnicity, skin color, religion, sexual tendencies and so on, manifests in organized sports and sports competitions. Sports events are optimal opportunity to promote peace and compromise culture, development and teaching human rights and make it possible to preserve right to health; it's also a way to assure the right to recreation. Throughout the history, we have witnessed boycotts on sports events by international organizations, governments and individuals which have been a reaction to human right violations, however, they have been a form of limitation of other rights. By the way, political approaches must not be ignored in sports. It is clear that sports events and people gathering from around the world is because of sports; that's where we witness human beings' solidarity crystallized and their contribution in cultural and social lives in heart of sports.

SB53

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ ÇEVRE SORUNLARINA İLİŞKİN FARKINDALIK VE TUTUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[2]Nafiz KÖSE, [1]Hüdaverdi MAMAK

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi/NİĞDE
[2]T.C.İÇİŞLERİ BAKANLIĞI

Email : *nafizkose83@hotmail.com, hmamak@ohu.edu.tr*

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının çevre sorunlarına yönelik farkındalık ve tutum düzeylerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada betimsel araştırma türlerinden ilişkisel tarama modeli benimsenmiştir. Araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının çevre sorunlarına ilişkin tutumları ve farkındalıkları ile beş parametre arasındaki ilişki (cinsiyetleri, ebeveynlerinin eğitim düzeyleri, en uzun süre yaşadıkları yerleşim birimi, yaptıkları spor türü ve öğrenim gördükleri üniversite) incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Aksaray Üniversitesi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi ve Erciyes Üniversitesi 2018-2019 Eğitim-Öğretim yılı sonbahar döneminde öğrenim gören; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü (N=380) öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada öğretmen adaylarının çevre sorunlarına yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla Güven ve Aydoğdu (2012) tarafından geliştirilen 44 maddelik çevre sorunlarına yönelik farkındalık ölçeği ve Güven (2013) tarafından geliştirilen 45 maddelik çevre sorunlarına yönelik tutum ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS istatistik analiz programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistik teknikler, bağımsız gruplar t-testi ve ANOVA'dan yararlanılmış, anlamlılık düzeyi .05 kabul edilmiştir. Araştırmanın sonucunda beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının genel olarak çevre sorunlarına yönelik farkındalıklarının yüksek düzeyde ve tutumlarının da olumlu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının çevre sorunlarına yönelik farkındalıkları ve tutumları arasında düşük düzeyde de olsa paralel bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çevre sorunları, çevresel farkındalık, çevresel tutum, beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF AWARENESS AND ATTITUDE LEVELS ABOUT THE ENVIRONMENTAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHER CANDIDATES

In this study, it was aimed to determine the awareness and attitude levels of physical education and sports teacher candidates about environmental problems. In the research, a relational screening model was adopted from descriptive research types. The relationship between physical education and sports teacher candidates' attitudes towards environmental problems and awareness and five parameters in the study (gender, educational level of parents, residential unit where they live for the longest, kind of sports they have done and university) it was examined. Study group Niğde Ömer Halisdemir University, Aksaray University, Nevsehir Haci Bektaş Veli University and Erciyes University 2018-2019 Education Fall semester; physical education and sports teacher department (N = 380).

In order to determine the attitudes of the prospective teachers towards environmental problems, 44 items of environmental awareness scale developed by Güven ve Aydoğdu (2012) and 45 items of attitude scale of environmental problems developed by Güven (2013) were used. The obtained data were analyzed using SPSS statistical analysis program. In the analysis of the data, descriptive statistical techniques, independent groups t-test and ANOVA were used, with a significance level of .05.

As a result of the research, it has been determined that physical education and sports teacher candidates have a high level of awareness about environmental problems and their attitudes are positive. It was also found that there was a low or even parallel relationship between physical education and sports teacher candidates' awareness and attitudes towards environmental problems.

Key Words: Environmental problems, environmental awareness, environmental attitude, physical education and sports teacher candidates.

SB57

YÜZME SPORUNA KATILIMDA AİLENİN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Emrah Yılmaz
Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü Isparta
emrahyilmaz@sdu.edu.tr

ÖZET

Giriş ve Amaç

Bu çalışmanın amacı; anne-babaların çocuklarını yüzme spor okullarına gönderme nedenleri ve karşılaştıkları problemleri belirlemektir.

Yöntem

Araştırma grubunu; 2011 yılında Isparta'da Davraz Yüzme Havuzunda Elit Yüzme Kulübünün yüzme kurslarına kayıtlı 7-14 yaş grubu çocukların ebeveynleri (anne-baba) oluşturmuştur. Araştırmada; mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan, betimsel ve taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada 100 adet anket formu ebeveynlere elden dağıtılmış ve elden toplanmıştır. Araştırmacı tarafından toplanan anket formları SPSS 16,0 paket programında değerlendirilmek üzere kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırmada verilerin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; frekans, yüzde dağılımları, IndependentSamples T Testi ve Paired-Samples T Testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi p=0,05 olarak alınmıştır. Araştırmada bağımlı değişkenler olarak; gönderme nedenleri anket soruları ve karşılaşılan problemler anket soruları ifade puanları, bağımsız değişkenler olarak da "Kişisel Bilgi Formu"ndaki demografik veriler kullanılmıştır.

Bulgular

Spor tesisinin (havuzun) temizliği, bakımı, kurs antrenörlerinin verimlilik düzeyi, ailelerle ve çocuklarla olan ilişkileri ailelerin çocuklarını yüzme sporuna göndermeleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

Anket sonuçlarına göre; ebeveynlerin eğitim durumlarının ve gelir seviyelerinin, yüzme sporuna yönlendirme üzerinde etkili olduğu, ebeveynlerin spor yapması ya da yapmamasının çocukların üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Aile, Kurs, Ölçek (anket), Görüş

Investıgatıon Of The Effect Of The Famıly In Partıcıpatıon In Swımmıng Sports

Emrah Yılmaz
Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü Isparta
emrahyilmaz@sdu.edu.tr

ABSTRACT

Introduction and Aim

The aim of this study; to determine the reasons of parents sending their children to swimming sports schools and the problems they face.

Method

Research group; In 2011, the parents (parents) of children aged 7-14 registered in the swimming courses of the Elit Swimming Club in the Davraz Swimming Pool in Isparta. In the study; a descriptive and screening method was used to reveal the current situation. Questionnaire method was used as data collection tool. In this study, 100 questionnaires were distributed to parents and collected by hand. The questionnaire forms collected by the researcher were coded for evaluation in SPSS 16,0 package program and transferred to computer environment. As a statistical method in the evaluation of the data; frequency, percentage distributions, Independent-Samples T Test and Paired-Samples T Test were used. Significance level was taken as p = 0.05. In the research, as dependent variables; Reasons for

sending questionnaire questions and problems encountered were expressed as questionnaire scores, and demographic data in the Personal Information Form were used as independent variables.

Findings

The cleaning, maintenance of the sports facility (pool), the efficiency level of the course coaches, their relations with the families and the children were found to be effective on sending the children to the swimming sport.

Result

According to the survey results; parents' educational level and income levels were found to be effective on referral to swimming, and whether or not the parents did sports had an impact on children.

Key words: Swimming, Family, Course, Scale (survey), Opinionet), Görüş

GİRİŞ

Spor, kişinin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (1).

Spor, toplum yaşamına çok farklı şekillerde girmiştir. Bireylerin her zaman ilgisini çekmeyi başarmış, öyle veya böyle insanları etkisi altına alan toplumsal bir olgudur. Toplumdaki her bireyin değişik beklentilerine, beklentileri oranında cevap vererek, toplumsal yaşamda belirli bazı görevler üstlenmiştir. "Kitleleri kendisine bağlayan, onlar için vazgeçilmez zevkler, ihtiyaçlar doyuran bu olgu, artık toplumsal bir kurum olduğunu kabul ettirecek bir seviyeye gelmiştir (2).

Sportif faaliyetler, günlük yaşamın monotonluğundan kurtulmaya çalışılan serbest etkinliklerdir ve bir amaca yönelik olarak yapılırlar. Dolayısıyla, kişinin davranışlarının şekillenmesi üzerinde amaçların çok büyük etkisi vardır. Araştırmalar, özellikle genç insanların enerji yüklü olduğunu ve bu enerjiyi açığa çıkarmak için çeşitli yollar arayacaklarını ortaya koymaktadır. Araştırmacılar, bu enerjinin spor faaliyetlerine yönlendirilmesiyle en iyi boşalımın sağlanacağını belirtmektedirler (3).

Aile, aynı soydan birbirini izleyerek gelen kuşaklar bütünü; sülale, evlilik ya da akrabalık bağıyla birleşmiş kimselerden meydana gelen topluluk, anne, baba ve çocuklardan oluşan bütündür (4).

Aile, çocukluk, ergenlik ve hatta gençlik yıllarında, kişi üzerinde en etkili çevredir. Çocukluktan gençliğe doğru gittikçe etkisi biraz azalabilmektedir. Bunun nedeni, ailenin çocuklarına gösterdiği ilginin azalması değildir. Ergenlik ve gençlik dönemlerinde kişi, ailenin dışında çevreye yönelmektedir (5).

Aile, eğitim ve öğretimin ilk basamağıdır. Anne kucağında inerek yürümeye başlayan, büyüyen, yetişen toplumun bu küçük üyesinin, karakterinin oluşmasında, kalıtım, yetenek ve eğilimlerinin yönlenmesinde, çevreye uyumun sağlanmasında ve eğitiminde ailenin etkisi tartışılamayacak derecede büyüktür (5).

Aile sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmeyi sağlayan ilk birimdir. Ailenin sosyalizasyon üzerindeki ilk ve güçlü etkisi çocuğun spora katılıp katılmayacağını ve katılıyorsa nasıl spor yapacağını belirler. Aileler tarafından spora pozitif değer biçme, nesiller arasında spora ilgiyi arttırır (6).

Günümüzde aileler eskiye göre spora daha olumlu yaklaşmakta ve çocuklarını spora yönlendirmektedir. Halen spor aktivitelerinin çocuğunun derslerdeki başarı durumunu engellediğini düşünen aileler bulunmakla birlikte çok sayıda aile de belli bir ücret ödemeyi göze alarak çocuklarını sporla ilgili kurslara kayıt ettirmektedir (7).

Kenyan ve Gragg, sporcular için sporcu olmada önemli unsurları incelemiştir. Bu unsurlar içerisinde spora yönelmede en önemli etken aile çıkmıştır. Ailenin geçmişinde spor yapmasının, spora yönelmede söz ile teşvikten daha etkili olduğu görülmüştür. Ailenin çocukları ile oynaması, zaman geçirmesi, spor yapması spora yönelmede etkili olmuştur (8).

Çocuğun spor faaliyetleri içindeyken ailesini yanında görmesi, aile ile paylaşılan konuların çoğalması aile bağlarını da güçlendirecektir. Bu durumlarda ailelerin yapması gereken, çocuğa destek olması, eleştirmemesi, asıl olarak böyle olumlu bir faaliyet içinde yer almasını takdir etmesidir. Aileler de sporu okullar gibi bir eğitim aracı olarak kullanabilir (6).

Değişik araştırmalarda ortaya çıkan sonuçlara göre, aile bireylerinin spora katılmasının, çocuğun anaokulundan gençlik çağına kadar spora yöneliminde önemli etkisi vardır. Yine bu araştırma

sonuçlarına göre aile bireyleri spora yönelmede model teşkil etmektedirler. Çalışan ailelerin çocuklarına az zaman ayırmaları, çocuklarının spora yönelmelerine engeldir (9).

METERYAL VE YÖNTEN:

Araştırma Grubu:

Araştırma grubunu, Isparta ilinde Tahsin Bilginer Yüzme Havuzu'nda yapılan Elit Spor Okulları 7-14 yaş grubu başlangıç yüzme kursu öğrencileri ve bu öğrencilerin velileri (anne-baba) oluşturmaktadır. Araştırmaya 43 kadın (anne) ve 57 erkek (baba) toplam 100 anne-baba basit (rastgele) örnekleme yoluyla dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Aracı:

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde çocuklar, ikinci bölümde de aileler hakkındaki kişisel bilgiler yer almıştır. Üçüncü bölümde, ailelerin çocuklarını yüzme kursuna gönderme nedenleriyle ilgili ifadeler, dördüncü bölümde ise çocuklarının yüzme kursuna katılımıyla ilgili velilerin karşılaştıkları problemlerle ilgili ifadeler yer almıştır. Anket sorularına verilen cevapların puan değerleri olarak likert ölçeği kullanılmıştır

Verilerin Analizi:

Araştırmada kullanılan "Anket" çocukları yüzme spor okullarına devam eden anne-babalara gönüllülük ilkesi esas alınarak uygulanmıştır. Anne-babalara, araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılarak veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgiler verilmiştir. Bu çalışmada 100 adet anket formu dağıtılmış 100 tanesi de geri dönmüştür.

Araştırmacı tarafından toplanan anket formları kontrol edilerek SPSS 16.0 paket programında değerlendirilmek üzere kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Araştırmada verilerin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; frekans, yüzde dağılımlar, ortalama ve standart sapmalar, Independent-Samples T Testi ve Paired-Samples T Testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Çocukların ve Ana-Babaların Demografik Özellikleri

Bu bölümde, araştırmaya katılan ana-babaların ve çocuklarının demografik verilerine ilişkin değişkenlere ait bilgilere yer verilmiştir. Aşağıdaki tabloda, velilerin çocuklarına ait kişisel bilgiler sunulmuştur.

Tablo 1: Çocuklara Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Dağılımı Tablosu

DEĞİŞKENLER		**f**	**%**
CİNSİYET	Kız	45	45
	Erkek	55	55
	TOPLAM	100	100
SINIF	1. kademe	77	77
	2. kademe	23	23
	TOPLAM	100	100
OKUL TÜRÜ	Devlet Okulu	77	77
	Özel Okul	23	23
	TOPLAM	100	100
BAŞARI DURUMU	Çok İyi	22	22
	İyi	38	38
	Orta	31	31
	Zayıf	7	7
	Çok Zayıf	2	2
	TOPLAM	100	100

Tablo 2: Anne-Babalara Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Dağılımı Tablosu

DEĞİŞKENLER		f	%
CİNSİYETİNİZ	Bayan	43	43
	Bay	57	57
	TOPLAM	100	100
EĞİTİM DURUMUNUZ	İlkokul	3	3
	Ortaokul	6	6
	Lise	33	33
	Üniversite	58	58
	TOPLAM	100	100
GELİR SEYİYENİZ	Yüksek	13	13
	Ortanın Üstü	36	36
	Orta	46	46
	Ortanın Altı	3	3
	Düşük	2	2
	TOPLAM	100	100
DÜZENLİ OLARAK SPOR YAPIYORMUSUNUZ?	Yapıyor	27	27
	Yapmıyor	73	73
	TOPLAM	100	100

Tablo 3: Gönderme Nedenleri Anket Sorularının Frekans Dağılımı, Ortalama ve Standart Sapma Tablosu

	Anket soruları	Ortalama	Standart sapma	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Çocuğum, yüzme kursuna gitmeyi çok istiyor.	1,77	0,85108	40	51	3	4	2
2	Çocuğumun başarılı bir sporcu olmasını istiyorum.	2,02	1,09157	38	38	12	8	4
3	Çocuğumun yüzmeyi iyi bir şekilde öğrenmesini istiyorum**.**	1,54	0,78393	56	40	0	2	2
4	Çocuğumun diğer arkadaşları da yüzme kursuna gidiyor.	2,1	0,96922	27	49	13	9	2
5	Çocuğumun fiziksel açıdan gelişeceğini düşünüyorum.	1,58	0,78083	53	41	3	1	2
6	Çocuğumun sosyal açıdan gelişeceğini düşünüyorum.	1,6	0,72474	49	46	2	2	1
7	Çocuğumun daha sağlıklı olacağını düşünüyorum.	1,6	0,71067	48	48	1	2	1
8	Yüzmeyi çocuklar için en uygun spor dalı olarak görüyorum.	2,15	1,13150	34	36	15	11	4
9	Çocuğumun boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmesini istiyorum.	1,64	0,85894	51	42	1	4	2
10	Çocuğumun spor yapma alışkanlığı kazanmasını istiyorum.	1,61	0,83961	54	38	2	5	1
11	Çocuğumun güven duygusunun gelişeceğini düşünüyorum.	1,73	0,98324	51	35	8	2	4

Tablo 4:Karşılaşılan Problemler Anket Sorularının Frekans Dağılımları, Ortalama ve Standart Sapma Tablosu

	Anket soruları	Ortalama	Standart sapma	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Yüzme havuzunun yeterince temiz olmadığını düşünüyorum.	3,77	1,13400	4	22	25	31	18
2	Kurs ücretinin gereğinden fazla olduğunu düşünüyorum.	3,28	1,09249	7	19	22	43	9
3	Servis hizmetinin yeterli olmadığını düşünüyorum.	3,20	1,09175	5	27	20	39	9
4	Kurs çalışma saatlerinin uygun olmadığını düşünüyorum.	3,31	1,00197	5	17	27	44	7
5	Soyunma odalarının yeterince temiz Olmadığını düşünüyorum.	3,22	1,10627	7	21	25	37	10
6	Kurs antrenörlerinin yeterli olmadığını düşünüyorum.	3,35	1,21751	12	14	13	49	12
7	Kurs çalışmaları, çocuğumun derslerini olumsuz yönde etkiliyor.	3,76	1,04563	6	9	6	61	18
8	Çocuğum, kurs süresince sürekli hastalanıyor.	3,68	1,18816	8	12	7	50	23
9	Kurs antrenörleri, çocuklara iyi davranmıyorlar.	3,77	1,05270	3	14	9	51	23
10	Kurs antrenörleri, çocuklar hakkında velilere bilgi vermiyorlar.	3,93	1,12146	14	11	9	40	36

Tablo 5: Gönderme Nedenleri Anket Sorularının, Ailenin; Eğitim Durumu, Gelir Seviyesi ve Spor Yapma ya da Yapmama Durumunun, Anket Sorularına Verilen Cevapların Independent-Samples T Testi Sonucu Ortalaması ve Standart Sapması, Paired-Samples T Testi Sonucu Sig. Değerleri

	Anket Soruları		Tamamen Katılıyorum		Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyoru		Hiç Katılmıyorum		
			ORT.	SS.	ORT.	SS.	ORT.	SS.	ORT.	SS.	ORT.	SS.	Sig.
1	Çocuğum, yüzme kursuna gitmeyi çok istiyor.	Eğitim Durumu	3,57	0,63599	3,50	0,70349	3,00	1,00000	3,00	0,81650	1,50	0,70711	,000
		Aile Gelir Seviyesi	2,40	0,67178	2,41	0,87582	2,66	0,57735	2,50	1,29099	4,00	1,41421	,000
		Spor Yapma ya da Yapmama	1,67	0,47434	1,76	0,42840	1,66	0,57735	1,75	0,50000	2,00	0,00000	,665
	Çocuğumun başarılı bir sporcu	Eğitim Durumu	3,60	0,63839	3,55	0,55495	3,50	0,79772	3,00	1,06904	2,00	0,81650	,000

2	olmasını istiyorum.	Aile Gelir Seviyesi	2,39	0,67941	2,55	0,79517	2,00	0,95346	2,37	0,91613	3,50	1,29099	,001
		Spor Yapmaya da Yapmama	1,60	0,49536	1,78	0,41315	1,83	0,38925	1,75	0,46291	2,00	0,00000	,009
3	Çocuğumun yüzmeyi iyi bir şekilde öğrenmesini istiyorum.	Eğitim Durumu	3,60	0,59325	3,42	0,74722	0,00	0,00000	2,00	0,00000	1,50	0,70711	,000
		Aile Gelir Seviyesi	2,44	0,65836	2,37	0,97895	0,00	0,00000	3,00	0,00000	3,50	2,12132	,000
		Spor Yapmaya da Yapmama	1,73	0,44685	1,70	0,46410	0,00	0,00000	2,00	0,00000	2,00	0,00000	,032
4	Çocuğumun diğer arkadaşları da yüzme kursuna gidiyor.	Eğitim Durumu	3,37	0,68770	3,59	0,67449	3,38	0,76795	3,33	0,86603	2,50	2,12132	,000
		Aile Gelir Seviyesi	2,33	0,83205	2,46	0,79325	2,69	0,75107	2,00	0,70711	4,00	1,41421	,005
		Spor Yapmaya da Yapmama	1,59	0,50071	1,75	0,43448	1,84	0,37553	1,88	0,33333	1,50	0,70711	,000
5	Çocuğumun fiziksel açıdan gelişeceğini düşünüyorum.	Eğitim Durumu	3,49	0,63919	3,60	0,70278	2,66	0,57735	2,00	0,00000	1,50	0,70711	,000
		Aile Gelir Seviyesi	2,41	0,71881	2,51	0,86954	1,33	0,57735	3,00	0,00000	3,50	2,12132	,000
		Spor Yapmaya da Yapmama	1,75	0,43437	1,65	0,48009	2,00	0,00000	2,00	,00000	2,00	0,00000	,092
6	Çocuğumun sosyal açıdan gelişeceğini düşünüyorum.	Eğitim Durumu	3,46	0,64878	3,58	0,68560	3,00	1,41421	2,00	0,00000	1,00	0,00000	,000
		Aile Gelir Seviyesi	2,34	0,72316	2,54	0,86169	2,50	0,70711	1,50	0,70711	5,00	0,00000	,000

		Spor Yapmaya da Yapmama	1,69	0,46566	1,73	0,44396	2,00	0,00000	2,00	0,00000	2,00	0,00000	,107
7	Çocuğumun daha sağlıklı olacağını düşünüyorum.	Eğitim Durumu	3,47	0,68384	3,54	0,71335	3,00	0,00000	2,50	0,70711	1,00	0,00000	,000
		Aile Gelir Seviyesi	2,37	0,70334	2,43	0,87291	3,00	0,00000	3,00	1,41421	5,00	0,00000	,000
		Spor Yapmaya da Yapmama	1,75	0,43759	1,68	0,46842	2,00	0,00000	2,00	0,00000	2,00	0,00000	,118
8	Yüzmeyi çocuklar için en uygun spor dalı olarak görüyorum.	Eğitim Durumu	3,55	0,70458	3,61	0,54917	3,33	0,72375	3,27	1,00905	2,25	0,95743	,000
		Aile Gelir Seviyesi	2,23	0,65407	2,55	0,77254	2,60	0,82808	2,18	1,07872	3,50	1,29099	,021
		Spor Yapmaya da Yapmama	1,70	0,46250	1,72	0,45426	1,80	0,41404	1,63	0,50452	2,00	0,00000	,001
9	Çocuğumun boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmesini istiyorum.	Eğitim Durumu	3,56	0,64047	3,47	0,74041	3,00	0,00000	3,00	0,81650	1,50	0,70711	,000
		Aile Gelir Seviyesi	2,35	0,71620	2,47	0,86216	3,00	0,00000	2,75	1,25831	3,50	2,12132	,000
		Spor Yapmaya da Yapmama	1,74	0,44014	1,69	0,46790	2,00	0,00000	1,75	0,50000	2,00	0,00000	,348
10	Çocuğumun spor yapma alışkanlığı kazanmasını istiyorum.	Eğitim Durumu	3,61	0,62696	3,44	0,72400	3,00	1,41421	2,60	0,54772	1,00	0,00000	,000
		Aile Gelir Seviyesi	2,42	0,66167	2,39	0,91650	3,50	0,70711	2,20	1,09545	5,00	0,00000	,000
		Spor Yapmaya da Yapma	1,68	0,46880	1,73	0,44626	2,00	0,00000	2,00	0,00000	2,00	0,00000	,175

		ma											
11	Çocuğumun güven duygusunun gelişeceğini düşünüyorum.	Eğitim Durumu	3,56	0,64047	3,54	0,65722	3,00	1,06904	3,50	0,70711	2,25	0,95743	,000
		Aile Gelir Seviyesi	2,41	0,66862	2,51	0,85307	2,00	1,19523	2,50	0,70711	3,25	1,50000	,000
		Spor Yapmaya da Yapmama	1,70	0,46018	1,68	0,47101	1,87	0,35355	2,00	0,00000	2,00	0,00000	1,000

Tablo 5 incelendiğinde; Gönderme Nedenleri Anketi'ni oluşturan sorulara verilen cevapların ailenin eğitim durumuna göre incelendiğinde, ailenin eğitim durumu ile ailelerin çocuklarını yüzme kurslarına gönderme nedenleri arasında anlamlı farklılıklar görülmektedir.

Sorulara verilen cevaplar, aile gelir seviyesi durumuna göre incelendiğinde, aile gelir seviyesi ile ailelerin çocuklarını yüzme kurslarına gönderme nedenleri arasında anlamlı farklılıklar görülmektedir.

Sorulara verilen cevaplar, velilerin spor yapma ya da yapmama durumuna göre incelendiğinde, velilerin spor yapma ya da yapmama durumları ile ailelerin çocuklarını yüzme kurslarına gönderme nedenleri arasında anlamlı farklılıklar görülmemektedir.

Tablo 6: Karşılaşılan Problemler Anket Sorularının Ailenin; Eğitim Durumu, Gelir Seviyesi ve Spor Yapma ya da Yapmama Durumunun, Anket Sorularına Verilen Cevapların Ortalaması ve Standart Sapması, Paired-Samples T Testi Sonucu Sig. Değerleri

	Anket Soruları		**Tamamen Katılıyorum**		**Katılıyorum**		**Kararsızım**		**Katılmıyorum**		**Hiç Katılmıyorum**		
			ORT.	SS.	ORT.	SS.	ORT.	SS.	ORT	SS	ORT	SS	Sig.
1	Yüzme havuzunun yeterince temiz olmadığını düşünüyorum.	Eğitim Durumu	3,50	0,57735	3,27	0,93513	3,56	0,82057	3,41	0,67202	3,61	0,50163	,489
		Aile Gelir Seviyesi	2,00	1,15470	2,36	1,00216	2,24	0,72342	2,70	0,78288	2,50	0,70711	,000
		Spor Yapmaya da Yapmama	1,75	0,50000	1,77	0,42893	1,60	0,50000	1,80	0,40161	1,72	0,46089	,000
2	Kurs ücretinin gereğinden fazla olduğunu düşünüyorum.	Eğitim Durumu	3,42	0,78680	3,21	0,97633	3,36	0,84771	3,60	0,58308	3,55	0,52705	,142
		Aile Gelir Seviyesi	2,42	0,53452	2,94	0,77986	2,63	0,72673	2,23	0,81174	2,00	1,00000	,000
		Spor Yapma	2,0	0,000	1,6	0,477	1,7	0,428	1,74	0,44148	1,4	0,527	,000

		ya da Yapmama	0	00	8	57	7	93			4	05	
3	Servis hizmetinin yeterli olmadığını düşünüyorum.	Eğitim Durumu	3,80	0,44721	3,22	0,75107	3,35	0,93330	3,61	0,63310	3,55	0,72648	,038
		Aile Gelir Seviyesi	2,20	0,83666	2,74	0,59437	2,50	0,68825	2,30	0,97748	2,22	0,97183	,000
		Spor Yapma ya da Yapmama	1,40	0,54772	1,85	0,36201	1,75	0,44426	1,66	0,47757	1,77	0,44096	,000
4	Kurs çalışma saatlerinin uygun olmadığını düşünüyorum.	Eğitim Durumu	3,40	0,54772	3,29	0,91956	3,22	0,93370	3,70	0,46152	3,28	0,75593	,195
		Aile Gelir Seviyesi	2,80	0,44721	2,47	0,79982	2,40	0,93064	2,45	0,81994	2,28	0,95119	,000
		Spor Yapma ya da Yapmama	1,80	0,44721	1,82	0,39295	1,81	0,39585	1,65	0,47949	1,57	0,53452	,000
5	Soyunma odalarının yeterince temiz Olmadığını düşünüyorum.	Eğitim Durumu	3,28	0,75593	3,04	0,97346	3,64	0,70000	3,59	0,59905	3,50	0,52705	,048
		Aile Gelir Seviyesi	2,42	0,78680	2,33	1,01653	2,36	0,70000	2,56	0,86732	2,50	0,70711	,000
		Spor Yapma ya da Yapmama	1,71	0,48795	1,80	0,40237	1,64	0,48990	1,75	0,43496	1,70	0,48305	,000
6	Kurs antrenörlerinin yeterli olmadığını düşünüyorum.	Eğitim Durumu	2,83	0,83485	3,28	0,91387	3,30	0,94733	3,65	0,56092	3,66	0,49237	,353
		Aile Gelir Seviyesi	2,25	0,96531	3,00	0,78446	2,15	0,68874	2,40	0,83960	2,50	0,67420	,000
		Spor Yapma ya da Yapmama	1,66	0,49237	1,71	0,46881	1,61	0,50637	1,75	0,43448	1,83	0,38925	,000
7	Kurs çalışmaları, çocuğumun derslerini olumsuz	Eğitim Durumu	2,83	1,16905	2,88	0,92796	3,00	1,09545	3,62	0,61003	3,55	0,51131	,006
		Aile Gelir	2,8	0,983	2,5	1,130	2,5	0,836	2,42	0,78441	2,3	0,840	,000

	yönde etkiliyor.	Seviyesi	3	19	5	39	0	66			3	17	
		Spor Yapma ya da Yapma ma	2,00	0,00000	1,77	0,44096	1,66	0,51640	1,77	0,42401	1,50	0,51450	,000
8	Çocuğum, kurs süresince sürekli hastalanıyor.	Eğitim Durumu	3,25	1,03510	2,75	0,62158	3,00	1,15470	3,64	0,63116	3,65	0,48698	,063
		Aile Gelir Seviyesi	3,12	0,35355	2,58	0,66856	2,85	0,69007	2,30	0,90914	2,34	0,77511	,000
		Spor Yapma ya da Yapma ma	2,00	0,00000	2,00	0,00000	1,42	0,53452	1,66	0,47852	1,73	0,44898	,000
9	Kurs antrenörleri, çocuklara iyi davranmıyorlar.	Eğitim Durumu	2,33	1,15470	3,21	0,69929	3,22	1,09291	3,52	0,70294	3,69	0,47047	,005
		Aile Gelir Seviyesi	3,66	1,15470	2,64	0,63332	2,22	0,66667	2,45	0,87895	2,26	0,75181	,000
		Spor Yapma ya da Yapma ma	2,00	0,00000	1,85	0,36314	1,55	0,52705	1,72	0,45071	1,69	0,47047	,000
10	Kurs antrenörleri, çocuklar hakkında velilere bilgi vermiyorlar.	Eğitim Durumu	2,75	1,25831	3,36	0,67420	3,22	1,09291	3,60	0,63246	3,47	0,69636	,000
		Aile Gelir Seviyesi	3,50	1,00000	2,63	0,50452	2,77	0,83333	2,40	0,84124	2,25	0,80623	,000
		Spor Yapma ya da Yapma ma	1,75	0,50000	1,72	0,46710	1,88	0,33333	1,70	0,46410	1,72	0,45426	,000

Tablo 6 incelendiğinde; Karşılaşılan Problemler Anketi'ni oluşturan sorulara verilen cevapların ailenin eğitim durumuna göre incelendiğinde, ailenin eğitim durumu ile kurslarda karşılaşılan problemler arasında anlamlı farklılıklar görülmemektedir.

Sorulara verilen cevaplar, aile gelir seviyesi durumuna göre incelendiğinde, aile gelir seviyesi ile kurslarda karşılaşılan problemler arasında anlamlı farklılıklar görülmektedir.

Sorulara verilen cevaplar, velilerin spor yapma ya da yapmama durumuna göre incelendiğinde, velilerin spor yapma ya da yapmama durumları ile kurslarda karşılaşılan problemler arasında anlamlı farklılıklar görülmektedir.

TARTIŞMA

Isparta'da Davraz Yüzme Havuzunda Elit Yüzme Kulübünün yüzme kurslarına kayıtlı 7-14 yaş grubu çocukların ebeveynlerinin (anne-baba),çocuklarının yüzme sporuna katılımına yönelik etkilerini

belirlemek ve bu etkilerin;çocuk ve anne-babalarının kişisel bilgilerinden elde edilen bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları şu şekilde özetlenebilir:

Bu araştırma kapsamına göre anne-babaların çocuklarının;45 (%45)'inin kız, 55 (%55)'inin erkek olduğu;77 (%77)'sinin ilköğretim birinci kademede (1, 2, 3, 4 ve 5.sınıf),23 (%23)'ünün ilköğretim ikinci kademede (6, 7 ve 8.sınıf) okuduğu;77 (%77)'sinin devlet okullarında, 23 (%23)'ünün de özel okullarda okuduğu;anne-baba tarafından algılanan akademik başarı durumlarına göre 22 (%22)'sinin 'çok iyi',38 (%38)'inin 'iyi', 31 (%31)'inin 'orta',7 (%7)'sinin 'zayıf' ve 2 (%2)'sinin de 'çok zayıf' olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan ve yüzme kursuna kayıtlı olan çocukların büyük bir çoğunluğu ilköğretim birinci kademe ve devlet okulların da okumaktadır. Araştırmaya katılan, kursa kayıtlı, devlet okulu ve özel okul olmak üzere toplam bütün çocukların anne-baba tarafından algılanan akademik başarı durumları genel olarak iyi ve başarılı görülmektedir.

Bu araştırmadaki velilerin sonuçlarına göre,43 (%43)'ünün bayan (anne),57 (%57)'sinin bay (baba) olduğu;3 (%3)'ünün eğitim seviyesinin ilkokul,6 (%6)'sının ortaokul,33 (%33)'ünün lise ve 58 (%58)'inin üniversite olduğu;13 (%13)'ünün gelir seviyesinin 'yüksek',36 (%36)'sının 'ortanın üstü',46 (%46)'sının 'orta',3 (%3)'ünün 'ortanın altı' ve 2 (%2)'sinin 'düşük' olduğu;27 (%27)'sinin spor yaptığı ve 73 (%73)'ünün de spor yapmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan ve yüzme kursuna kayıtlı olan çocukların anne-babalarının büyük bir çoğunluğu üniversite mezunudur. Araştırma sonuçlarına göre aile gelir seviyeleri de genel olarak orta çıkmıştır. Araştırmaya katılan velilerin bir kısmının az oranda sporla uğraştıkları ve spor yaptıkları, geriye kalan diğer bir kısmının ise yüksek oranda sporla uğraşmadıkları ve spor yapmadıkları sonuçları bulunmuştur. Yüzme kursuna kayıtlı olan çocukların velilerinin eğitim durumlarını incelendiğinde, kursa kayıtlı çocukların velilerinin çoğunluğunun üniversite mezunu olduğu ve çocuklarını yüzme kursuna gönderdiği sonucu bulunmuştur.

Keskin Veli (2006), çocuklarını spora yönlendiren anne ve babaların beklentileri konulu yaptıkları bir araştırmada da araştırmaya katılan veliler çocuklarının serbest zamanlarını sporla geçirmelerini istemektedirler. Ailelerin eğitim seviyeleri dikkate alındığında lisansüstü eğitim yapmış olanların tamamı (%100) çocuklarının serbest zamanlarını sporla geçirmelerini istemektedir. Buda dikkat çekici bir orandır (10).

Araştırmaya katılan ve yüzme kursuna kayıtlı olan çocukların aile gelir seviyeleri çoğunluk olarak ortanın üstü ve yüksek çıkmıştır. Bu nedenle gelir seviyesi iyi olan aileler, gelir seviyesi düşük olan ailelere oranla çocuklarını daha fazla yüzme sporuna yönlendirmektedirler.

Aslan(2002)'yapmış olduğu çalışma da ilköğretim öğrencilerinin spora yönelmelerinde ailenin, çevrenin ve beden eğitimi öğretmenlerinin etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Ailenin aylık gelir düzeyi ile yapılan spor branşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre ailenin aylık gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin spor tercihlerini tenis, yüzme, jimnastik ve buz pateni yönünde kullandıkları sonucuna varılmıştır. Aylık gelir ile öğrencilerin ailelerinin spor tercihlerine bakış açısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre, ailenin gelir düzeyi arttıkça çocuklarının spor tercihlerinde destekleyici oldukları sonucuna varılmıştır.(11).

Araştırmaya katılan velilerin çocuklarını spora gönderme nedenlerinin en başında çocuklarının yüzmeyi iyi bir şekilde öğrenmesini istedikleri için yüzme kurslarına gönderdikleri görülmektedir. Bir sonraki neden ise çocuklarının fiziksel açıdan gelişeceğini düşündükleri için, çocuklarını yüzme kurslarına göndermek istemektedirler. Araştırmadan çıkan aynı sonuçlara göre en düşük puan ortalaması "Yüzmeyi çocuklar için en uygun spor dalı olarak görüyorum." ifadesidir.

Yapılmış olan bir çalışmada da, Kılcıgil, Ertan ailelerin çocuklarını yaz futbol okullarına gönderme nedenleri, beklentileri ve sosyo-ekonomik durumları ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Bu yapmış olduğu çalışma sonuçlarında, yapmış olduğum çalışma sonuçları ile ilgili bir paralellik göstermektedir. Benim çalışma sonuçlarımda olduğu gibi oda ailelerin çocuklarını yaz futbol okullarına gönderme nedenlerinin başında futbolu iyi bir şekilde öğrenip başarılı olmalarını istedikleri sonuçlarına ulaşmıştır.(12).

Ailelerin çocuklarını yüzme kursuna gönderdiklerinde karşılaştıkları problemler konusunda, araştırma sonuçlarına göre ailelerin bu durum hakkında bir kararsızlık düşüncesi içinde oldukları görülmektedir. Yine bu araştırma sonuçlarına göre de, öğrenci velilerinin bir kısının da mevcut durumdan gayet

memnun oldukları araştırmanın sonuçlarında çıkmıştır. Çocuğu yüzme kursuna kayıtlı ailelerin, yüzme havuzunun, soyunma odalarının temizliği ve kurs saatleri ile servis hizmetleri konusunda iyi ya da kötü olarak bir düşüncelerinin dışında daha çok bir kararsızlık araştırma sonuçlarında çıkmıştır. Velilerin kurs antrenörleri hakkındaki düşünceleri ise araştırma sonuçlarına göre olumlu ve velilerin mevcut durumdan memnun oldukları ortaya çıkmıştır.

Bu konu ile ilgili yapılan bir çalışmada, Kotan (2007)'ın çalışmasında ise çocuğun spora katılımda okul ve aile etkisi araştırılmış, malzeme ve tesis yetersizliğinin spora olumsuz etkisi incelenmiştir. Araştırmanın amacı; ilköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarına okul ve aile faktörünün etkisini belirlemektir. Yapılan çalışmada ailenin eğitim ve gelir düzeyinin, ailede sporcu varlığının, çocuğun spor yapması üzerinde etkili olduğu, özellikle ailenin spora ilgisinin çocuğun spor yapmasına karşı tutumunu olumlu etkilediği belirlenmiştir. İlköğretim okullarındaki spor malzeme ve tesis yetersizliğinin öğrenciyi spordan uzaklaştırdığı, okulun spora karsı olumlu tutumunun öğrencinin spora karşı ilgisine arttırdığı tespit edilmiştir .(13).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ebeveynlerin çocuklarının yüzme sporuna katılımında ailenin eğitim durumu ve gelir seviyesinin etkili olduğu bulunmuştur. Ebeveynlerin çocuklarının yüzmeyi iyi bir şekilde öğrenmelerini, fiziksel açıdan gelişimlerini tamamlamalarını, sağlık durumlarını ve çocuklarının daha çok sosyalleşeceklerini düşündükleri için yüzme kurslarına göndermektedirler.

Ebeveynlerden eğitim durumu iyi ve diğer ebeveynlere göre daha çok sporla uğraşan ve spor yapan aileler, eğitim durumu kötü ve sporla az ilgilenen ailelere göre, yüzmeyi çocuklar için uygun bir spor olarak görmektedirler.

Ailelerin çocuklarını yüzme kurslarına gönderme nedenleri incelendiğinde, ailelerin eğitim durumu ve gelir seviyesi ile kursa gönderme nedenleri arasında anlamlı farklılıklar görülmektedir.

Gelir seviyesi yüksek ve spor yapan ailelerin, çocuklarını gönderdikleri yüzme kurslarında karşılaştıkları problemlerin fazla olduğunu görülmektedir. Gelir seviyesi yüksek olan ve spor yapan aileler, yüzme kurslarındaki servis hizmetlerinin yetersiz, kurs çalışma saatlerinin uygun olmadığını düşünmektedirler. Kurs antrenörlerinin yeterli olup olmadıkları konusunda ise kararsız oldukları görülmektedir.

Eğitim durumları üniversite mezunu olan ebeveynlerin kurs antrenörleri ile ilgili düşüncelerinde ve verimlilik düzeyleri hakkında anlamlı farklılıklar görülmektedir. Kurs antrenörlerinin çocuklarla ve ailelerle iletişiminden memnun oldukları görülmektedir.

Ailelerin çocuklarını gönderdikleri yüzme kurslarında karşılaştıkları problemler incelendiğinde, ailelerin gelir seviyesi ve ebeveynlerin spor yapma ya da yapmama durumları ile kurslarda karşılaşılan problemler arasında anlamlı farklılıklar görülmektedir.

Anne-babaların, çocuklarının yüzme sporuna katılımlarında çocuklarına örnek olmalı, çocuklarına spor ile sağlık arasındaki olumlu ilişkiler hakkında bilgi vermeli ve kendileri de spor yapmalıdır.

Ekonomik durumu veya aile gelir seviyesi düşük olan aileler ve çocukları için, gerekli spor imkânları oluşturulmalı ve spora katılımları sağlanmalıdır.Spor tesislerinin kullanımında sağlığa önem gösterilmeli ve sağlıklı ortamlarda spor yapmaları sağlanmalıdır. Spor tesislerini kullananların uygun ve temiz yerlerde giyinip soyunmaları sağlanmalı, tesislerin temiz ve bakımlı olması için çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

1-)Erkal M. E.**Sosyolojik Açıdan Spor**, Filiz Kitap evi, s.119, İstanbul,1982

2-)Demirbolat A.**Toplum ve spor**, Kadıoğlu Matbaası, s.76-79,129, Ankara, 1988

3-)Görücü Alparslan (2001), **Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Okuyan Öğrencilerin Spor Yapma Amaçları ve Spora Yönlendirilmelerinde Etken Olan Faktörler** (Konya Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Konya.

4-)Büyük Larausse, C.1, İstanbul, 1986

5-)Kılcıgil E, (1998).**Sosyal Çevre-Spor İlişkileri.** Bağırgan Yayınevi, Ankara S.5-8-38-39-46.

6-)Öztürk F. (1998),**Toplumsal Boyutlarıyla Spor**, Bağırgan Yayınevi, Ankara, S. 9,21,48, 51–53, 61–63.

7-)Öztürk, Füsun. (1998).**Toplumsal Boyutlarıyla Spor.** Ankara: Bağırgan Yayım evi. http://www.sporbilim.com/?s=icerik&katid=83
8-)Kılcıgil, Ertan (1998); **Sosyal Çevre-Spor İlişkileri**; Bağırgan Yayınevi, Ankara; ss:43-67
9-)Kotan, Çiğdem. (2007), **İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul ve Aile Faktörünün Etkisi** (Sakarya İl Örneği) Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
10-)Keskin Veli. (2006), **Çocuklarını Spora Yönlendiren Anne ve Babaların Beklentileri** (Afyon) Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi.
11-) Aslan, M. Fahrettin (2002), **Kocaeli Bölgesi İlköğretim Okullarında Okuyan Öğrencilerin Spora Yönelmelerinde Ailenin Beden Eğitimi Öğretmeni ve Çevrenin Etkileri,** (Kocaeli) Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
12-) Kılcıgil, Ertan, **Ailelerin Çocuklarını Yaz Futbol Okullarına Gönderme Nedenleri, Beklentileri ve Sosyo-Ekonomik Durumları,** (Ankara)
http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/903/1338.pdf?show
13-) Kotan, Çiğdem. (2007), **İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul ve Aile Faktörünün Etkisi** (Sakarya İl Örneği), Sakarya Üniversitesi.
http://dergi.nigde.edu.tr/index.php/besyodergi/article/viewDownloadInterstitial/107/75
14-)Özsandıkçı, Kübra. (2010), **Yüzme Sporuna Katılımda Ailenin Etkisinin İncelenmesi** (Trabzon) Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi.

SB60

GÖÇMEN SPORCU ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA: HALİL MUTLU ÖRNEĞİ

***[1]Ahmet Temel*, [2]Hüdaverdi Mamak, [3]Murat Kangalgil**

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, NİĞDE
[2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, NİĞDE
[3]Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

***Email :** a.temel3858@hotmail.com, hmamak@ohu.edu.tr, mkangalgil@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Türkiye bulunduğu coğrafya itibariyle yıllar boyu göç alan ve veren ülke olmuştur. Chomsky (2007)'e göre göç; insanların "geçici ya da kalıcı olarak" bir yerden diğerine yerleşmek amacıyla yer değiştirmesidir (Akşit vd. 2015). Spor, sosyal içerme, eğitim ve öğretim, halk sağlığı üzerinde akıllı, sürdürülebilir ve kapsayıcı büyümeye katkı sunmaktadır (Avrupa Komisyonu, 2012). Avrupa Komisyonu'nun raporunda, göçmenlerin spor yolu ile uyum sorunlarını atlatabileceği yer almıştır. Bu noktada Türkiye'ye göç edip spor yaşamını ülkemizde sürdüren olimpiyat şampiyonu Halil Mutlu'nun yaşadığı zorlukları nasıl atlattığını tespit etmek önemlidir. Sporcunun yaşamından yola çıkılarak, halen göç alan Türkiye'nin toplumda uyum sorunları yaşamaması ve başarılı sporcu yetiştirme adına fikir vermesi amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Yöntem: Nitel araştırma yöntemlerinden anlatı araştırması kullanılmıştır. Anlatı araştırması, tek bir birey üzerine odaklanır ve bireylerin anlattıkları öykülerden, yaşadıklarını ifade ettikleri deneyimleri konu edinir. Olaylar birbiriyle ilişkilendirilerek kronolojik olarak yorumlanır (Creswell, 2018). Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler Nvivo 9 paket programına yüklenerek içerik analizi yapılmıştır. Bulgular: Türkiye'ye geldiği ilk zamanlar uyum sorunu yaşadığından olumsuzluk teması altında, sorunlar toplanmıştır. Ardından olumlu anlamda yaşananlar katkı teması altında birleştirilmiştir. Hayal edip yapamadığı hedefler ve sebepleri için hedef teması oluşturulmuştur. Son olarak gençlere tavsiye teması oluşturulmuştur. Sonuç: Göçmen sporcu, uyum noktasında problemler yaşadığı ve spor içerisinde yer alarak bunu atlattığı, ülkesine ve ülkesinin kendisine olumlu katkılar sunduğu, sporculuk sonrası ülkesine hizmet vermek için alanı ile ilgili yönetici pozisyonunda görev almak istemektedir.

A Qualitative Research on Migrant Sportsmen: The Case of Halil Mutlu

Aim and Introduction: Turkey's a country which gives and receives immigration for many years because of its geographic location. According to Chomsky (2007), migration is the displacement of people "temporarily or permanently" for the purpose of settling from one place to another (Akşit et al. 2015). Sport, social inclusion, education and training contribute to smart, sustainable and inclusive growth in public health (European Commission, 2012). The European Commission's report has indicated that migrants can overcome problems of adaptation through sport. It is important to determine how Halil Mutlu, the Olympic champion who emigrated to Turkey and continued his sports life in our country, survived the difficulties he experienced. Based on the life of the athlete, this study was carried out in order to ensure that Turkey, which is still receiving migration, does not experience adaptation problems in society and gives ideas on behalf of successful athlete training.

Method: Narrative research has been used from qualitative research methods. Narrative research focuses on a single individual and consists of the stories that individuals tell and the experiences which they express. Events are interpreted chronologically by associating with each other (Creswell, 2018). Semi-structured interview form was used as data collection tool. The data were loaded into Nvivo9 package program, content analysis was performed.

Evidences: Problems which he encountered on the first years in turkey, were collected under the theme of negativity. Then, the positive experiences were combined under the theme of contribution. Target theme has been formed for the goals and reasons that it cannot achieve. Finally, the theme of advice to young people has been formed. Result: That migrant athlete have problems in adaptation and survived by taking part in sports, to provide positive contributions to his country, after sport, he wants to serve his country in the executive position related to his field.

SB82

ANTRENÖRLERİN LİDERLİK ÖZELLİKLERİ İLE EMPATİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

***[1]Melek Bayındır*, [2]Hasan Şahan**

[1]İstanbul Gelişim Üniversitesi Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Bölümü
[2]Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya

***Email :** bayndrmelek@gmail.com, hasanshn@gmail.com*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, değişik spor branşlarında görev yapan antrenörlerin liderlik özellikleri ile empatik davranış düzeyleri arasında nasıl bir ilişki bulunduğunu belirlemektir. Bu amaçla antrenörlerin görüşleri alınarak farklı liderlik özelliklerini hangi düzeyde gösterdikleri belirlenmiş, liderlik özelliklerinin onların empatik davranış düzeyleriyle ilişkisi araştırılmıştır.

Çalışma, Antalya ilinde bireysel ve takım sporlarında antrenörlük yapan bireylerin empati ve liderlik düzeyleri arasındaki fark ile ilişkilerin incelenmesi için yapılmıştır. Güvenirliliği ve geçerliliği daha önceden kanıtlanmış olan liderlik empati ölçekleri kullanılmıştır. Betimsel bir çalışma olan tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modeli genel tarama yöntemi içine giren bir yöntemdir. Genel tarama modelleri; çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkındaki genel yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2006). Bu bağlam da araştırma modelinde bağımlı ve bağımsız olmak üzere iki temel değişken vardır. Antrenörlerin farklı liderlik özelliklerine ilişkin davranışları bağımsız değişkeni, antrenörlerin empatik davranış düzeyleri ise bağımlı değişkenleri oluşturmaktadır.

Araştırma örneklem kitlesini Antalya ilinde faaliyet gösteren antrenörlerden takım sporlarından futbol, basketbol, hentbol, bireysel sporlardan tenis, yüzme, okçuluk antrenörleri oluşturmakta olup, bu kitleden 263 kişiye anket uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, antrenörlerin liderlik ve empati ilişkisinin pozitif yönde olduğu, antrenörlük deneyim süresi, eğitim seviyesi ve branş içerisinde görev aldığı zaman dilimlerine bakıldığında ise bu yönde de bir pozitif ilişki olduğu sonuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Liderlik, Empati, Antrenörlük

SUMMARY

The purpose of this study is to find out the association between leadership characteristics of coaches in different sport branches and their emphatic behavior levels. For this purpose, coaches' opinions were taken, the levels of their different leadership characteristics were found and the association between their leadership characteristics and their emphatic behavior levels was researched.

The study was conducted to research the differences and associations between empathy and leadership levels of coaches in individual and team sports. Leadership empathy scales, the reliability and validity of which have previously been proven, were used. Screening method was used in this

descriptive study. The study had relational screening model. Relational screening model is a general screening method. General screening models are conducted on the whole universe or on a group of samples taken from the universe in order to make a general judgment about the universe in a universe consisting of a great number of elements (Karasar, 2006). Within this context, there are two basic variables in the research model- dependent variable and independent variable. Coaches' behaviors in relation to their different leadership characteristics constitute the independent variable, while their emphatic behavior levels constitute the dependent variables.

The sample population of the study consists of football, basketball, handball, tennis, swimming and archery coaches working in the province of Antalya and 236 coaches from this population were given the questionnaire.

The results of the study showed that association between coaches' leadership and empathy was positive and when coaching experience period, level of education and the time worked in the branch were considered, positive association was found between these variables.

Key Words: Leadership, Empathy, Coaching

GİRİŞ

Liderlik konusunda yapılan ilk çalışmalar Antik Yunan dönemine aittir. Sokrates, Platon, Aristo, Homer, Perikles, Sofokles ve Heraklitus gibi fikir adamları ve yöneticiler liderlik konusu üzerine çalışmalar yürütmüştür. Dönemin koşullarına uygun yapılan araştırmalar daha çok liderlik özellikleri, liderliğin eğitimi, mlider ile toplum arasındaki iletişim-diyalog, toplumsal ihtiyaçların giderilmesinde liderin önemi ve demokratik yönetim üzerinedir. Rönesans Dönemi'nde Petrarch, Chaucer, Castiglione, Machiavelli, Hobbes, Rousseau ve Shakspeare gibi fikir adamları liderlik açısından amaç ve hedefler, liderlerin özellikleri, toplumsal refah ve barış kavramları üzerinde durmuştur (Bozlağan, 2005: 23; Özsarı, 2010: 10).

Antrenör, sporcuların mücadele ruhunu kazandırır ve pozitif davranışlar göstermesini ister. Aynı zamanda sporcuların başarılı olabilmeleri için gerekli önlemleri alan kişidir. Müsabaka sırasında en az stresin ve maximum performansın sağlanabilmesi için koşulları sporcuların motivasyonuna katkı sağlayacak şekilde düzenlemektedir (İnal, 2000: 15; Donuk, 2006: 36)

Sporun, barış ve eğlence temeline dayanarak toplumu içerisinde barındırdığı, lâkin bu ifadenin birçok sportif etkinlikte gerçeğe dönüşmediği yani unutulduğu bilinmektedir.

Rekabet, çirkin duygu ve düşüncelerin sonucunda meydana çıkmıştır. Aslında esas amacı sadece kazanmak olan ve de bundan dolayı bütün aracı meşrulaştırılmıştır. Olimpiyatların ortaya çıkması sadece barışa hizmet etmektir. Ne yazık ki zamanla esas amacının dışına çıkmıştır. Çirkin olan bir rekabet kin ve nefret söylemi haline gelmiştir (Salmış, 2011).

Eldeki bu bilgilere dayanarak bu çalışmada; farklı spor branşlarında görev yapan antrenörlerin liderlik özellikleri ile empatik davranış düzeyleri arasında nasıl bir ilişki bulunduğunu belirleyip, bu amaçla antrenörlerin görüşleri alınarak farklı liderlik özelliklerini hangi düzeyde gösterdikleri belirlenmiş, liderlik özelliklerinin onların empatik davranış düzeyleriyle ilişkisi araştırılan bazı değişkenlere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli ve Yöntemi

Çalışma, Antalya ilinde bireysel ve takım sporlarında antrenörlük yapan bireylerin empati ve liderlik düzeyleri arasındaki fark ile ilişkilerin incelenmesi için yapılmıştır. Güvenirliliği ve geçerliliği daha önceden kanıtlanmış olan liderlik ve empati ölçekleri kullanılmıştır. Betimsel bir çalışma olan tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Bu bağlamda araştırma modelinde bağımlı ve bağımsız olmak üzere iki temel değişken vardır. Antrenörlerin farklı liderlik özelliklerine ilişkin davranışları bağımsız değişkeni, antrenörlerin empatik davranış düzeyleri ise bağımlı değişkenleri oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, değişik spor branşlarında görev yapan antrenörlerin liderlik özellikleri ile empatik davranış düzeyleri arasında nasıl bir ilişki bulunduğunu belirlemektir. Bu amaçla antrenörlerin görüşleri alınarak farklı liderlik özelliklerini hangi düzeyde gösterdikleri belirlenmiş, liderlik özelliklerinin onların empatik davranış düzeyleriyle ilişkisi araştırılmıştır.

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Antrenörler farklı liderlik özelliklerini hangi düzeylerde sergilemektedir?

Antrenörler mesleklerini yerine getirirken ne düzeyde empatik davranış göstermektedir?

Antrenörlerin farklı liderlik özellikleri ile empatik davranış düzeyleri arasında nasıl ilişkiler vardır?

Antrenörlerin liderlik özellikleri ve empatik davranış düzeyleri onların demografik özelliklerine göre fark göstermekte midir?

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Antalya ilinde bireysel ve takım sporlarında antrenörlük yapan antrenörlerden oluşmaktadır. Araştırma örneklem kitlesini ise Antalya ilinde faaliyet gösteren antrenörlerden takım sporlarından futbol, basketbol, hentbol, bireysel sporlardan tenis, yüzme, okçuluk antrenörleri oluşturmakta olup, bu kitleden 263 kişiye anket uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama için kullanılan anket formunun birinci bölümünde katılımcıların demografik bilgilerini ve meslekleriyle ilgili kişisel özelliklerini içeren sorular bulunmaktadır. Anketin ikinci bölümünde Empatik Eğilim Ölçeği ile araştırmaya katılan antrenörlerin mesleklerinde empatik davranışları ne düzeyde sergiledikleri belirlenmeye çalışılmış, son bölümde ise Spor İçin Liderlik Ölçeği ile araştırmaya katılan antrenörlerin farklı liderlik özelliklerini ne düzeyde gösterdikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada Chelladurai ve Saleh (1980)'in geliştirdiği Spor İçin Liderlik Ölçeği (The Leadership Scale For Sports-LSS)'nin koçun kendi lider davranışını algılaması formu kullanılmıştır.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programından yararlanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek amacıyla Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısına bakılmış, empatik eğilim ölçeği için 0,77 olarak, spor için liderlik ölçeği için 0,82 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan antrenörlerin demografik özelliklerine ait frekans tabloları aşağıda verilmiştir. Tablo 4.3. ve Şekil 4.2'de görüldüğü üzere katılımcıların %14,8'i 25 yaş altı, %48,7'si 26-35, %24,3'ü 36-45 yaş aralığında ve %12,2'si ise 46 yaş ve üzeri dağılımdadır. Bu bilgiler doğrultusunda katılımcıların %63,5'inin 35 yaş ve altında olduğu görülmektedir.

Tablo 1. Yaş Dağılımı Frekans Tablosu

YAŞ	N	%
25 ve altı	39	14.8
26-35 arası	128	48.7
36-45 arası	64	24.3
46 ve üzeri	32	12.2
Toplam	263	100.0

Cinsiyet dağılımına ait sonuçların gösterildiği Tablo 4.4. ve Şekil 4.3. incelendiğinde araştırmaya katılan örneklemin %22,1'i kadın ve %77,9'u erkektir bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Cinsiyet Dağılımı Frekans Tablosu

CİNSİYET	N	%
Kadın	58	22.1
Erkek	205	77.9
Toplam	263	100.0

Antrenörlük süresine yönelik bulguları gösteren Tablo 12. ve Şekil 11.'ye bakıldığında örneklemin %7,6'sının 0-3 yıl, %42,2'sinin 4-7 yıl, %45,6'sının 8-11 yıl arasında ve %4,6'sının ise 12 yıl ve üzerinde antrenörlük mesleğini yürüttükleri görülmektedir.

Tablo 3. Antrenörlük Süresi Dağılımı Frekans Tablosu

KAÇ YILDIR ANTRENÖRLÜK YAPIYORSUNUZ?	N	%
0-3 yıl	20	7.6
4-7 yıl	111	42.2
8-11 yıl	120	45.6
12 yıl ve üzeri	12	4.6
Toplam	263	100.0

Antrenörlerin Liderlik Davranışları ve Empatik Davranış Eğilimlerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırması

Antrenörlerin liderlik özellikleri ve empatik davranış eğilimlerinin araştırıldığı bu çalışmada ortaya çıkan sonuçlar katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre

karşılaştırılmıştır. Bu amaçla yapılan T testi ve Tek Yönlü Anova testi sonuçlarına göre katılımcıların görüşlerinde ortaya çıkan farklılıklar aşağıda verilmiştir.

Antrenörlerin liderlik özellikleri ve empatik davranış eğilimlerini onların cinsiyetlerine göre karşılaştırmak için yapılan T testi sonuçlarına göre katılımcıların otoriter davranış boyutu ve pozitif geribildirim boyutu ile ilgili görüşlerinde anlamlı fark olduğu görülmüştür. Tablo 4.30'da görüldüğü gibi araştırmaya katılan erkek antrenörlerin otoriter davranış düzeyleri (x=3,53) kadın antrenörlere göre (x=3,12) anlamlı bir şekilde daha yüksek görülmektedir (p<0,05). Yine araştırmaya katılan erkek antrenörlerin pozitif geribildirim düzeyleri (x=4,00) kadın antrenörlere göre (x=3,77) anlamlı bir şekilde daha yüksek görülmektedir (p<0,05).

Tablo 4. Cinsiyetlerine Göre Katılımcıların Görüşlerinin Karşılaştırması

ANTRENÖRLERİN EMPATİK DAVRANIŞ VE LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN CİNSİYETLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRMASINI GÖSTEREN T TESTİ ANALİZ SONUÇLARI					
	CİNSİYET	**N**	**ORT**	**SS**	**P**
EMPATİK DAVRANIŞ	Kadın	58	3.73	0.42	0.052
	Erkek	205	3.60	0.49	
EĞİTİM ÖĞRETİM	Kadın	58	4.21	0.49	0.076
	Erkek	205	4.31	0.37	
DEMOKRATİK DAVRANIŞ	Kadın	58	3.63	0.52	0.253
	Erkek	205	3.72	0.48	
OTORİTER DAVRANIŞ	Kadın	58	3.12	0.78	0.000**
	Erkek	205	3.53	0.75	
SOSYAL DESTEK	Kadın	58	4.15	0.58	0.066
	Erkek	205	4.28	0.42	
POZİTİF GERİBİLDİRİM	Kadın	58	3.77	0.58	0.001**
	Erkek	205	4.00	0.45	

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Antrenörlerin liderlik özellikleri ve empatik davranış eğilimlerini onların yaşlarına göre karşılaştırmak için Tek Yönlü Anova Testi yapılmıştır. Tablo 4.33'te görüldüğü gibi Tek Yönlü Anova Testi sonuçlarına göre katılımcıların otoriter davranış boyutunda gruplar arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 5. Yaşlarına Göre Katılımcıların Görüşlerinin Karşılaştırması

ANTRENÖRLERİN EMPATİK DAVRANIŞ VE LİDERLİK ÖZELLİKLERİNDE YAŞLARINA GÖRE FARK OLUP OLMADIĞINI GÖSTEREN TEK YÖNLÜ ANOVA TESTİ ANALİZ SONUÇLARI				
	KARELER TOPLAMI	**KARELER ORTALAMASI**	**F**	**P**
EMPATİK DAVRANIŞ	1.577	0.526	2.353	0.073

EĞİTİM ÖĞRETİM	0.304	0.101	0.634	0.594
DEMOKRATİK DAVRANIŞ	0.73	0.243	1.005	0.391
OTORİTER DAVRANIŞ	11.966	3.989	7.131	0.000**
SOSYAL DESTEK	1.056	0.352	1.652	0.178
POZİTİF GERİBİLDİRİM	1.672	0.557	2.376	0.071

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Antrenörlerin liderlik özellikleri ve empatik davranış eğilimlerini onların antrenörlük yapma sürelerine göre karşılaştırmak için Tek Yönlü Anova Testi yapılmıştır. Tablo 4.43'te görüldüğü gibi Tek Yönlü Anova Testi sonuçlarına göre katılımcıların demokratik davranış boyutunda, otoriter davranış boyutunda ve sosyal destek boyutundaki görüşlerinde gruplar arasında anlamlı farklar olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 6. Antrenörlük Yapma Sürelerine Göre Katılımcıların Görüşlerinin Karşılaştırması

ANTRENÖRLERİN EMPATİK DAVRANIŞ VE LİDERLİK ÖZELLİKLERİNDE ANTRENÖRLÜK SÜRELERİNE GÖRE FARK OLUP OLMADIĞINI GÖSTEREN TEK YÖNLÜ ANOVA TESTİ ANALİZ SONUÇLARI				
	KARELER TOPLAMI	**KARELER ORTALAMASI**	**F**	**P**
EMPATİK DAVRANIŞ	1.329	0.443	1.975	0.118
EĞİTİM ÖĞRETİM	1.216	0.405	2.594	0.053
DEMOKRATİK DAVRANIŞ	2.710	0.903	3.855	0.010**
OTORİTER DAVRANIŞ	10.069	3.356	5.923	0.001**
SOSYAL DESTEK	2.162	0.721	3.454	0.017**
POZİTİF GERİBİLDİRİM	1.410	0.470	1.988	0.116

** P<0,05 düzeyinde anlamlı fark ifade etmektedir.

Araştırma Hipotezlerinin Değerlendirilmesi

Antrenörlerin spor faaliyetlerindeki liderlik davranışları ile empatik davranış eğilimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon ve regresyon analizlerinin sonuçları Tablo 4.45'te özetlenmiştir.

Tablo 7. Korelasyon ve Regresyon Analizlerine İlişkin Bulgular

	HİPOTEZLER	**R**	**R^2**	**P**	**SONUÇ**
1	Antrenörlerin spor faaliyetlerinde eğitim öğretim boyutundaki liderlik davranışları ile onların empatik davranış eğilimleri arasında pozitif yönde olumlu bir ilişki bulunmaktadır.	0,258	0,066	0,000	Kabul
2	Antrenörlerin spor faaliyetlerinde demokratik	0,189	0,036	0,002	Kabul

	davranış boyutundaki liderlik davranışları ile onların empatik davranış eğilimleri arasında pozitif yönde olumlu bir ilişki bulunmaktadır.				
3	Antrenörlerin spor faaliyetlerinde otoriter davranış boyutundaki liderlik davranışları ile onların empatik davranış eğilimleri arasında negatif yönde olumsuz bir ilişki bulunmaktadır.	-0,115	0,013	0,063	Red
4	Antrenörlerin spor faaliyetlerinde sosyal destek boyutundaki liderlik davranışları ile onların empatik davranış eğilimleri arasında pozitif yönde olumlu bir ilişki bulunmaktadır.	0,334	0,112	0,000	Kabul
5	Antrenörlerin spor faaliyetlerinde pozitif geribildirim boyutundaki liderlik davranışları ile onların empatik davranış eğilimleri arasında pozitif yönde olumlu bir ilişki bulunmaktadır.	0,185	0,034	0,003	Kabul

SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde 3 adet veri toplama aracı (Kişisel Bilgi Formu, Empatik Eğilim Ölçeği ve Spor İçin Liderlik Ölçeği) ile Antalya ili içerisinde farklı spor branşlarında mesleğine devam etmekte olan antrenörlerden elde edilen bulguların yerli ve yabancı alanyazın ile karşılaştırmasına ve sonuç bölümüne yer verilmiştir.

Çalışmanın bu aşamasında ilk olarak, araştırmanın alt problemlerine yönelik katılımcıların bazı bağımsız değişkenlere göre tercihlerinin değerlendirilmesi, ilişkilendirilmesi ile yerli ve yabancı literatürde yapılan çalışmalarla karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Bu bilgiler dahilinde, araştırma grubunu oluşturan Örneklemin Spor İçin Liderlik Ölçeği (SLÖ) alt boyutlarına yönelik tercihleri, cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; Otoriter Davranış (OD) ve Pozitif Geribildirim (PG) boyutlarında çok yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık oluştuğu görülmekte olup ($p<0,000$; $p<0,001$) (Tablo 4.30.), diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Ulusal ve yabancı literatür incelendiğinde; Turan'ın (2010) çalışmasında OD'a yönelik, Toklu'nun (2010) araştırmasında ise PG'e yönelik benzer şekilde anlamlı farklılıklar oluştuğu rapor edilmiştir ($p<0,05$). Ancak, Toklu'nun (2010) çalışmasında OD'a yönelik ve Turan'ın (2010) araştırmalarında ise PG'e yönelik anlamlı bir farklılığın meydana gelmediği gözlenmiştir ($p>0,05$). Antrenörlerin Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ)'ne yönelik tercihleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde ise, çalışmamızda Empatik Davranış (ED) için anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ($p<0,05$) ancak, yerli ve yabancı alanyazında benzer bir araştırma sorusuna rastlanmaması nedeniyle literatüre bir özgünlük kazandırabileceği öngörülmektedir.

Çalışma grubumuzdaki antrenörlerin SLÖ alt boyutlarına yönelik tercihlerinde, yaş değişkenine göre bulgu sonuçlarına bakıldığında; OD alt boyutunda çok yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık oluştuğu görülmekte olup ($p<0,000$; 25 ve altı, 46 ve üzeri için $p<0,000$, 26-35 yaş aralığı için $p<0,000$, 36-45 yaş aralığı için $p<0,009$) (Tablo 4.33, 4.34) diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Alanyazın incelendiğinde; Turan'ın (2010) ve Işık ve arkadaşlarının (2017) çalışmalarında OD'a yönelik benzer şekilde anlamlı farklılıklar oluştuğu rapor edilmiştir ($p<0,05$). Fakat, Toklu'nun (2010), Serin'in (2016) ve Bensiz'in (2016) araştırmalarında ise OD'a yönelik anlamlı bir farklılığın oluşmadığı gözlenmiştir ($p>0,05$). Örneklemin EEÖ'ne yönelik bulguları yaş değişkenine göre incelendiğinde ise, araştırmamızda ED için anlamlı bir farklılık görülmemiş ($p>0,05$) ancak, literatürde

benzer bir araştırmaya rastlanmaması sebebiyle bu alanda gelecekte yapılacak araştırmalar için bir yenilik kazandırabileceği düşünülmektedir.

Çalışma grubumuzu oluşturan örneklemin SLÖ alt boyutlarında mesleki deneyim süresi değişkenine göre analizlere bakıldığında; DD ve SD alt boyutlarında normal düzeyde ($p<0,017$), OD boyutunda ise yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık oluştuğu gözlenmiştir ($p<0,001$). EÖ ve PG alt boyutlarında ise antrenörler üzerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$) (Tablo 4.43). Örneklemin EEÖ'ne yönelik bulguları mesleki deneyim süresi değişkenine göre incelendiğinde ise, a ED için yine anlamlı bir farklılık görülmemiş ($p>0,05$) (Tablo 4.43) ancak, her iki araştırma envanteri için de literatürde benzer bir araştırma sorusuna rastlanmaması sebebiyle literatüre bir özgünlük kazandırabileceği öngörülmektedir.

Araştırmamızın bulgular bölümünde SLÖ ve EEÖ envanterlerine ait alt boyutlar arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon analizleri incelendiğinde SD ve ED arasında pozitif ($r=0,334$ $p=0,000$), EÖ ve ED arasında zayıf pozitif ($r=0,258$ $p=0,000$), DD ve PG ile ED arasında ihmal edilebilecek düzeyde bir ilişki bulunduğu ($r=0,189$ $p=0,002$; $r=0,185$ $p=0,003$) tespit edilmiş ancak OD ile ED arasında ise negatif yönde bir ilişkiye rastlandığı gözlenmiştir ($r=-0,115$ $p=0,063$). Yerli ve yabancı literatür incelendiğinde, Erkmen'in (2007) BESYO/SBF öğrencileri üzerindeki araştırmasında SD ($r=0,123$ $p=0,020$), PG ($r=0,136$ $p=0,010$) ve EÖ ($r=0,138$ $p=0,009$) boyutları ile ED arasında göz ardı edilebilecek düzeyde bir ilişki bulunmuş ancak, DD ($r=0,043$ $p=0,419$) ve OD ($r=0,027$ $p=0,605$) ile ED arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı rapor edilmiştir.

Sonuç olarak antrenörlerin liderlik ve empati ilişkisinin pozitif yönde olduğu, antrenörlük deneyim süresi, eğitim seviyesi ve branş içerisinde görev aldığı zaman dilimlerine bakıldığında bu yönde de bir pozitif ilişki görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre şu önerilerde bulunulabilir :

Antrenörlerin hizmet içi eğitim programlarının devam etmesi

Empati ve Liderlik konularında ilgili kurumların konferans, seminer gibi faaliyetlerde bulunması

Antrenörlük kurslarında bu yönde eğitimler verilmesi

BESYO veya SBF'nin Antrenörlük Eğitimi bölümlerine ait müfredatlar da empati ve liderlik konularına yönelik yeni dersler eklenmesi veya mevcut olanların geliştirilmesi

Gelecekte yapılabilecek benzer araştırmalarda ulusal ve uluslararası düzeyde antrenörlerin empati ve liderlik özelliklerinin karşılaştırılması

Ülkemizde eğitim görmüş Türk uyruklu antrenörler ile yurtdışında eğitim alan yabancı antrenörlerin empati ve liderlik özelliklerinin karşılaştırılmasına dair bir araştırma

KAYNAKÇA

Aka, H. (2014). *Profesyonel Futbolcuların Empatik Eğilim Düzeylerinin Belirlenmesine*

Yönelik Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Aktan, C. C. (1997). *Değişim ve Yeni Global Yönetimi.* MESS Yayınları, İstanbul,

Altınkurt, Y. (2007). *Eğitim Örgütlerinde Stratejik Liderlik ve Okul Müdürlerinin Stratejik Liderlik Uygulamaları.* Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.

Arkonaç, S. (1993). *Grup İlişkileri,* s.176, Alfa Yayınevi, İstanbul.

Ay, C. (1997). *Liderlik ve Örgüt Kültürü.* 21.Yüzyılda Liderlik Sempozyumu, İstanbul.

Aykanat, Z. (2010). *Karizmatik Liderlik ve Örgüt Kültürü İlişkisi Üzerine Bir Uygulama.* Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Ayten, A. (2010). *Empati Ve Din: Türkiye'de Yardımlaşma Ve Dindarlık Üzerine Psiko Sosyal Bir Araştırma.* İz Yayıncılık, İstanbul.

Balçık, B. (2004) *İşletme Yönetimi.* Atlas Yayınevi, Konya.

Balekoğlu, F. (1992). *"Liderlik Teorilerindeki Gelişmeler ve Organizasyon Kültürü ile İlişkisi"*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 98-105.

Bass, B. M. (1990). *"From Transactional to Transformational Leadership: Learning to Share The Vision"*. Organizational Dynamics. 3: 19-31.

Bass, B. M. (1997). *"KLSP Transformational Leadership, Working Papers, Transformational Leadership Focus Group Kellogg Leadership Studies Project"* Academy of Leadership Press.

Bass, B. M., Avol, O.B..J. ve Goodhe, M. L., (1987). *"Biography and the Assessment of Transformational Leadership at the World-Class Level".* Journal of Management, 13: 7-19.

Başer E. (1994). *Futbolda Psikoloji ve Başarı.* Yayınevi Yayıncılık, İstanbul.

Batson, C. D., Fultz, J., ve Schoenrade, P. A. (1987). *"Distress And Empathy: Two Qualitatively Distinct Vicarious Emotions With Different Motivational Consequences".* Journal of Personality, 55(1): 19-39.

Bellous, J. E. (2004), *"Considering empathy, some preliminary definition"*, available at: www.mcmaster.ca/mjtm/bellous1.htm (erişim tarihi: 01 May 2018).

Bernadett-Shapiro, S., Ehrensaft, D., ve Shapiro, J. L. (1996). *"Father Participation Ġn Childcare And the Development of Empathy Ġn Sons: An Empirical Study".* Family Therapy: The Journal Of the California Graduate School Of Family Psychology, 23(2): 77-93.

Biçer T. (1994). *Spor Yönetimi, Organizasyonu, Ekonomik Bir Birim Olarak Spor İşletmeleri ve Uygulamadan Bir Örnek.* Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.

Biçer, T. (2005). *Liderlik ve Ötesi.* Kobiefor, İstanbul.

Bozkurt, R. (1998). *Kendine Ayna Tutan Yönetici.* Dünya Yayıncılık, İstanbul.

Bozlağan R. (2002). *Liderlik Yaklaşımları ve Belediyeler.* Hayat Yayınevi, İstanbul.

Burwash, P. (1997). *Liderliğin Anahtarı.* (Çev. H. Aydın), Timaş Yayınları, İstanbul.

Carless S., Wearing, A. J. ve Mann, L., (2000). *"A Short Measure of Transformational Leadership."* Journal of Business and Psychology, 14: 390-396.

Cremer, D. (2006). *Affective and Motivational Consequences of Leader Self-Sacrifice: The Moderating Effect of Autoratic Leadership, The Leadersip Quarterly.*

Conger, J. A., Kanungo, R. N., Menon, S. T., ve Mathur, P. (1997). *"Measuring charisma: dimensionality and validity of the conger-kanungo scale of charismatic leadership".* Canadian Journal of Administrative Sciences, 14(3): 290.

Dengiz, M. (2000). *Takım Çalışması Teknikleri.* Academy Plus Yayınevi, Ankara.

Doğan, S. (2007). *Vizyona dayalı liderlik.* Kare Yayınevi, İstanbul.

Donuk, B. (2006). *Türkiye Profesyonel Futbol Ligleri Antrenörlerinin Liderlik Tarzlarının İncelenmesi ve Bir Model Yaklaşım.* Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi

Dökmen, Ü. (1988). *"Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi ve Psikodrama İle Geliştirilmesi".* Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, XXI (1-2): 155-190.

Dökmen, Ü. (2004). *İletişim Çatışmaları ve Empati.* Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Dökmen, Ü. (2009). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Atışmaları ve Empati.* Remzi Kitapevi, İstanbul.

Efil, İ. (1999). *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon.* Alfa Basım Yayın Dagıtım, İstanbul.

Ekici, M. K. (2006). *Vizyoner liderlik.* Turhan Yayınevi, Ankara.

Eraslan, L. (2004). *Liderlik Olgusunun Tarihsel Evrimi, Temel Kavramlar ve Yeni Liderlik Paradigmasının Analizi.* Milli Eğitim Dergisi, 2: 162.

Erdem, K. (2006). *Futbolda Kenar Yönetimi Yönetsel Beceriler – Strateji – Taktik.* Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

Eren, E. (1998). *Yönetim ve Organizasyon.* Beta Yayınevi, İstanbul, 4.basım.

Ergun, T. (1981). *Türk Kamu Yönetiminde Önderlik Davranışı.* Todaie Yayın, Ankara.

Ertan-Kantos, Z. (2011). *"Örgüt Metaforlarında Liderlik: Kavramsal Bir Çözümleme".* Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 1(1): 141.

Feshbach, N. D. (1978). *"Studies of empathic behavior in children".* Progress In Experimental Personality Research*,* 8: 1-47.

Feshbach, N. D., ve Roe, K. (1968). *"Empathy in Six-And Seven-Year-Olds".* Child Development, 39(1): 133-145.

Genç, N. (2004). *Yönetim ve organizasyon: Çağdaş sistemler ve yaklaşımlar.* Seçkin Yayınevi, Ankara.

Genç, N. ve Halis, M. (2006). *Kalite Liderliği.* Timaş Yayınları, İstanbul.

Leadership Quarterly, 15: 611.

Goldman, A. I. (2006). *"Simulating minds: The philosophy, psychology, and neuroscience of mindreading".* Oxford University Press, England.

Gözükara, E. (2014) *Liderlik Tipleri, Yenilikçi Kültür, Örgütsel Yaratıcılık ve Firma Performansı Arasındaki İlişkiler.* İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi

Gülle, M. (2015). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Bölümlerine Eleştirel Düşünme ve Empati Kurma Düzeylerinin İncelenmesi.* Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.

Hançer, M., ve Tanrısevdi, A. (2003). *"Sosyal Zeka Kavramının Bir Boyutu Olarak Empati ve Performans Üzerine Bir İnceleme".* Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 27(2): 213-227.

Halis, M. (2007). *Stratejik liderlik.* Beta Yaınevi, İstanbul.

Hersey, P., ve Blanchard, K. (1988). *"Life Cycle Theory Of Leadership".* Training and Development Journal, 223: 6-11.

Hughes, D. (1990). *"Managing High-Tech Product Cycles".* Academy of Management Executive, 2: 44-55.

İnal, A. N. (2000). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş.* Desen Yayıncılık, Konya.

Kabasakal, K. ve Şahan, H. (2009). Voleybol Öğretim Yöntemleri: A Den Z Ye Voleybol. Şelale Ofset Matbaa, Konya.

Kalliopuska, M. (1987). *"Relation of Empathy and Self-esteem to Active Participation in Finnish Baseball".* Perceptual and Motor Skills, 65: 107-113.

Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme.* Ankara.

Kılınç, T. (2009). *"Karizmatik Liderlik: Tanımları ve Olumlu-Olumsuz Yönleri".* http://www.merih.net/m2/lid/karizmatik.htm (erişim tarihi: 27.06.2013).

Koçel, T. (1993). *İşletme Yöneticiliği.* Beta Yayınları, İstanbul.

Koçel, T. (1999). *İşletme Yöneticiliği Yönetim ve Organizasyon Organizasyonlarda Davranış Klasik-Modern-Çağdaş Yaklaşımlar.* Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş, İstanbul.

Konrad, S. ve Hendi, C. (2001). *Duygusal Zekâ Sayesinde Başarılı Bir Hayat: Duygularla Güçlenmek.* Hayat Yayıncılık, İstanbul.

Konter, E. (1996). *Bir Lider Olarak Antrenör*. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.

Krech, L. J., Crutcnfield, D., ve Ballachey, A. L. (1989). *Cemiyet İçinde Fert,* (Çev. M. Turan), MEB Yayınevi, İstanbul.

Kurdek, L. A., ve Rodgon, M. M. (1975). *"Perceptual, cognitive, and affective perspective taking in kindergarten through sixth-grade children".* Developmental Psychology, 11(5): 643.

Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji.* Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basım Yayınevi, Ankara.

Maxwell, C. ve Dornan, J. (2001). *Başarı için Stratejiler.* Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Mehrabian, A., ve Epstein, N. (1972). "A Measure Of Emotional Empathy". Journal of Personality, 40(4): 525-543.

Özbek, A. ve Leutz, G. A. (2003). *Psikodrama: Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim.*

Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları, Ankara.

Özçer, S. (1988). *Verimliliğe Etkileri Açısından Sanayi İşletmelerinde Örgüt Yapıları ve*

Liderlik Biçimleri. MPM Yayınlan, Ankara.

Özdenk, S. (2015) *Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcular ile Spor Yapmayan*

Bireylerin Duygusal Zeka ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi

Özsarı, A. (2010). *Amatör Futbolcuların Antrenörlerde Bulunmasını İstedikleri Liderlik*

Tarzlarının Tespiti (Konya İl Örneği). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Redhouse. (1997). *Redhouse Sözlük.* Redhouse Yayınevi, İstanbul

Robbins, S. P., ve Langron, N. (2006). *Fundamentals of Organizational Behavior. Pearson*

Education. Third Canadian Edition, Canada.

Rogers, C. R. (1975). *Empatik Olmak, Değeri Anlaşılmamış Bir Varoluş Şeklidir.* (Çev. F.

Akkoyun). Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16: 103-24.

Rogers, C. R. (1986). *"Carl Rogers On The Development Of The Person-Centered Approach".*

Person-Centered Review*,* 1(3): 257-259.

Salmış, F. (2011). *Tekno İnsan Çağında İletişim Ve Empati Kaybı,* Elit Kültür Yayınları,

İstanbul.

Satılmış, H. B. (2012). *Dokuzuncu sınıf öğrencilerinin bazı değişkenlere göre psikolojik*

belirtileri ve empatik eğilim düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Sevik Karaman, A. (2012). *Dört Farklı Suç Tipinde Empatik Beceri Düzeylerinin*

Karşılaştırılması. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Shields, L. L. D. ve Bredemeier, L. J. B. (1994). *Chracter Development and Physical Activity.*

Human Kinetics, USA.

Smith A., (2006). *"Cognitive empathy and emotional empathy in human behavior and*

evolution". The Psychological Record, 56: 3-21.

Sunay, H. (1998*). "Spor Eğitimi Altyapısında Beden Eğitimi Öğretmeni ve Antrenörün Önemi". G.Ü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 11-16.

Şakar, M. (2012). *Voleybolcuların Empati Beceri Düzeylerinin İncelenmesi.* Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Şenel, M. (2011). *Liderlik Tarzının Stratejik Değişime Etkisi Üzerine Bir Araştırma.* Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi.

Şişman, M. (2002). *Öğretim liderliği.* Pegem Akademi, Ankara.

Tabak A. (2001). *Tarihsel Gelişimi İçerisinde Liderlik Tanımları ve Liderlik Kavramının Günümüzdeki Yeri*. Kara Harp Okulu Bilim Dergisi, 4.

Talip, P. (2014). *Sanal Takımların Yönetimi, Liderlik ve Takım Etkinliği İlişkisi.* Gebze Yüksek Enstitüsü Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi.

Temen B. (2002) *Örgütte Kişisel Gelişim.* Nobel Yayınevi, Ankara.

Ulukan, M. (2006). *Futbolcuların Kulübe Bağlılıklarında Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin Rolü.* Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi.

Ulus, L. (2015). *Annelere Uygulanan Empati Eğitim Programının Bağışlama ve Empati Düzeylerine Etkisi.* Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.

Ünal, C. (1972). *İnsanları Anlayabilme Kabiliyeti.* A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 34:.71-93.

Ülgen, H., ve Mirze, S. K. (2004) *İşletmelerde Stratejik Yönetim.* Literatür Yayınları, İstanbul.

Van Seters, D. A, ve Filed R. H. G. (1990). *The Evolution of Leadership Theory,* Organisational Change, 3, 29.

Veccıo, R. P. (1988). *Organizational Behaviour.* The Dryden Press.

Vugt, M., Jepson, S., ve Hart, C. (2004). *"Autocratic Leadership in Social Dilemmas".* Journal of Experimental Social Psychology, 40: 5.

Wied, M. D., Goudena, P. P., ve Matthys, W. (2005). *"Empathy in boys with disruptive behavior disorders"*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 46(8): 867-880.

Yetim, A. (1996). *Spor Yönetiminde Liderlik.* Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara.

Yetim, A. (1998). *"Öğretmenlik Mesleği ve Beden Eğitimi Öğretmeninin Sosyal Görevleri"*. 1. Spor Kongresi Bildirileri.

Yurt, O. (2009). *Taekwondo Antrenörlerinin Liderlik Tarzları,* Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Zel, U. (2001). *Kişilik ve liderlik.* Seçkin Yayınevi, Ankara.

SB120

TÜRKİYE FUTBOL SÜPER LİGİNDE ŞAMPİYON OLAN FUTBOL TAKIMI TARAFTARLARININ VE FUTBOL KAMUOYUNUN FUTBOLDA ŞİDDETE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Servet REYHAN, [2]R.Sürhat MÜNİROĞLU, [3]A.Azmi YETİM

[1]SİİRT ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
[2]ANKARA ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
[3]GAZİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Email : *serreyhannn@gmail.com, smuniroglu@ankara.edu.tr, aayetim@gazi.edu.tr*

Yapılan bu araştırmada Türkiye futbol süper liginde şampiyon olan futbol takımı taraftarlarının şiddet eğilimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Galatasaray'dan 527 Beşiktaş'tan 440 Fenerbahçe'den 436 Trabzonspor'dan 435 Bursaspor'dan 424 olmak üzere 1479 erkek ve 783 kadın, toplamda 2262 taraftar dâhil edilmiştir. Araştırmaya katılan taraftarların futbolda şiddete neden olan unsurlar hakkındaki görüşlerinin tespit edilmesinde, araştırmacı tarafından geliştirilen "Taraftarların Futbolda Şiddetin Kaynağına İlişkin Görüşleri Ölçeği" kullanılmıştır.

Katılımcı görüşlerine göre futbolda taraftar şiddetine neden olan unsurların başında spor medyası, hakem kararı, antrenör / teknik direktör, taraftar, amigolar ve sporcu davranışlarının geldiği tespit edilmiştir. Taraftarların futbolda şiddete neden olan unsurlar hakkındaki görüşlerinin yaş grubu, eğitim düzeyi, meslek grubu, maçlara katılım sıklığı, taraftarı olduğu futbol kulübü ve aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

Araştırmanın nitel bölümünde, futbolda şiddete neden olan unsurların başında toplumsal sorunlar (eğitim, ekonomi, siyasi, psikolojik), yönetici davranışları / kararları, hakem kararları, oyuncu davranışları, taraflar tutumları, spor medyası, teknik direktörün / ekibin davranışları, amigo / taraftar

gruplarının davranışları, futbol federasyonu, emniyet güçlerinin tutumu ve taraftarlara uygulanan cezai yaptırımların yetersizliğinin geldiği tespit edilmiştir

Sonuç olarak, futbol taraftarlarının şiddet olaylarına ilişkin görüşlerinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği, bunun yanında futbolda şiddetin önlenmesi noktasında elde edilen bulgular ışığında aşağıda; basın yayın kuruluşlarının sundukları programların içeriklerine yönelik bazı düzenlemelere gidilebilir,yasal tedbirler arttırılabilir, Passolig uygulamasına yönelik düzenlemeler tekrar gözden geçirilebilir, güvenlik güçlerinin gerekli özeni göstermelerine yönelik düzenlemeler yapılabilir ve futbol camiası içerisinde yer alan paydaşların sporda şiddetin önlenmesine yönelik tedbirler konusunda bilgilendirilmelerine yönelik düzenlemeler yapılabilir.

Anahtar kelimeler: Futbol, taraftar, şiddet, demografik özellikler

Analyzing the Views of Fans of Champion Football Teams in Turkey Football Super League and Football Public Opinion About Violence in Football

This study aims to investigate the violent tendencies of fans of champions of Turkish football super league. 1479 men and 783 women, including 527 from Galatasaray, 440 from Fenerbahçe, 436 from Trabzonspor, 435 from Trabzonspor, 424 from Bursaspor, were included in the study. In order to determine the opinions of the fans who participated in the study about the factors causing violence in football, “The Opinions of Fans on the Source of Violence in Football Scale” was developed.

According to the participant opinions, it was determined that sports media, referee decision, coach, supporters, cheerleaders, and athletes’ behaviors were the leading factors in football fan violence. It was concluded that the opinions of the fans about the factors that cause violence in football showed statistically significant differences according to the variables of age group, education level, occupation group, frequency of participation in the matches, football club, and monthly income level ($p < 0.05$). In the qualitative part, social problems (education, economy, political, psychological), executive behaviors/decisions, referee decisions, player behaviors, fans' attitudes, sports media, behaviors of coach/team, behaviors of cheer/fan groups, the football federation, security forces’attitudes, and the lack of sanctions imposed on the fans are among the leading factors causing violence.

As a result, the opinions of football fans about violence incidents differ significantly according to demographic variables and that in addition to the findings obtained in terms of prevention of violence in football, some regulations can be made for the contents of the programs offered by the press organizations, legal measures can be increased, regulations for Passolig application can be revised, arrangements can be made for the security forces to take necessary care, and regulations can be made to inform the stakeholders in football about the measures to prevent violence in sports.

Keywords: Football, fans, violence, demographic characteristic

SB122

Şehit Lider Muhsin Yazıcıoğlu'nun Sporcu Kişiliği Üzerine Bir Araştırma

Yavuz Öntürk

Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Uluslarda siyasetçiler her zaman iz bırakırlar. Bu izler yaptıkları icraatlar, kişilikleri, siyaset anlayışları ve örnek olabilecek davranışları olarak devam eder. Ancak bazıları vardır ki, milletin bağrına bastığı ve kucakladığı kişilerdir. Merhum Muhsin Yazıcıoğlu da bu bağıra basılan en önemli iz bırakanlar arasında yer almaktadır. Öyle ki şehadetinin üzerinden yıllar geçmesine rağmen gönüllerdeki tahtı ve günümüze kadar ulaşan sözleri her fırsatta, siyasi görüşü farklı olan bireyler tarafından bile dile getirilmektedir. Bu araştırma şehit Muhsin Yazıcıoğlu'nun sporcu kişiliğinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada merhum Yazıcıoğlu hakkında yazılan kitap, köşe yazısı, video, makale ve İnternet erişim ağı içeresindeki bilgiler, fotoğraf, dip notlar, kendisini yakından tanıyanların ifadeleri (otorite olarak kabul edilen kişilerden bilgi alma) tarama modelince incelenmiştir. Tarama modeli "Geçmişte ya da o anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyen, tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır" (Karasar, 1984;Öktem, 2005). Betimsel tarama modeli " Bir konudaki mevcut durumu araştırmak ve belirlemektir"(Gurbetoğlu, 2018). Sonuç olarak tüm ulusun şehadetini kabul ettiği, gönüllerde taht kuran şehit Muhsin Yazıcıoğlu'nun spor hayatına yetişme çağından itibaren devam ettiği, özellikle sporun ahlak ve disiplinini kendine örnek aldığını, geleneksel sporlara son derece önem verdiğini spor ile sağlık ilişkisinin pozitif yönde olmasını benimsediği görülmektedir. Ayrıca çok iyi judo yaptığı ve diğer dövüş sporlarıyla ilgilendiği görülmektedir. Yine her fırsatta muhakkak sportif etkinliklere katıldığını ve kendisine şehsuvar (usta binici) denildiği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler; *Spor, Lider, Muhsin Yazıcıoğlu*

A Research on Sports Personality of Martyr Leader Muhsin Yazıcıoğlu

Yavuz Öntürk

Duzce University Faculty of Sport Sciences

Abstract

Politicians in nations always leave their mark. These traces continue as their actions, personalities, political understandings and exemplary behaviors. However, there are some who are embraced by the nation. The late Muhsin Yazicioglu is one of the most important markers of this scream. Even though time has passed since his martyrdom, his throne in the hearts and his words that have survived until today are expressed by individuals with different political views at every opportunity. This research was carried out to examine the martyr personality of martyr Muhsin Yazıcıoğlu. In this research, information about books, columns, videos, articles and internet access network about the late Yazıcıoğlu was examined by descriptive scanning model. The screening model is a research approach that aims to define a situation that does not describe a situation that existed in the past or present (Karasar, 1984; Öktem, 2005). The descriptive survey model is araştır to investigate and determine the current situation in a subject Gur (Gurbetoğlu, 2018). As a result, it is seen that the martyrs Muhsin Yazıcıoğlu,

who accepted the martyrdom of the whole nation and established the throne in the hearts, has been continuing his sports life since the age of growing up, especially he takes the discipline of morality and discipline of the sport, he attaches great importance to traditional sports and adopts the positive relationship between sports and health. He is also very good at judo and is interested in other martial arts. It is also seen that he has participated in sporting activities at every opportunity and he is called as şehsuvar (master rider).

Keywords; *Sports, Leader, Muhsin Yazıcıoğlu*

Giriş

Uluslarda siyasetçiler her zaman iz bırakırlar. Bu izler yaptıkları icraatlar, kişilikleri, siyaset anlayışları ve örnek olabilecek davranışları olarak devam eder. Ancak bazıları vardır ki, milletin bağrına bastığı ve kucakladığı kişilerdir. Merhum Muhsin Yazıcıoğlu da bu bağıra basılan en önemli iz bırakanlar arasında yer almaktadır. Öyle ki şehadetinin üzerinden yıllar geçmesine rağmen gönüllerdeki tahtı ve günümüze kadar ulaşan sözleri her fırsatta, siyasi görüşü farklı olan bireyler tarafından bile dile getirilmektedir. Merhum Yazıcıoğlu 31 Aralık 1954 de Sivas'ın Şarkışla ilçesine bağlı Elmalı köyünde dünyaya gelmiştir. İlk ve orta öğretimini dünyaya geldiği Şarkışla da yapmıştır. Daha sonra Ankara Üniversitesi Veterinerlik Fakültesine devam etmiştir. Gençlik yıllarından vefatına kadar inandığı dava uğruna mücadele vermiştir. Bu yoğun programlarına rağmen spor ile ilgilenen ve sporun önemini her fırsatta dile getiren bir kişi olarak hafızalara kazınmıştır.

Anadolu Delikanlısı Sporcu Muhsin Yazıcıoğlu

Yazıcıoğlu'na en yakın isimlerden olan ve kendisine uzun yıllar dava arkadaşlığı yapmış olan Mahir Damatlar ile yapılan görüşmede kendisi merhumun sporcu kişiliği hakkında şu ifadelerde bulunmaktadır;" Muhsin Yazıcıoğlu, belki de Türk siyasi hayatında sporla ilişkisi en güçlü siyasi liderdi. Sporun her hangi bir alanıyla ilgilenmenin önemini her fırsatta vurgulayan bir lider olarak gençlik yıllarında güreş, taekwondo, judo ile sportif faaliyetler içinde bulunmuş, bu sporları iyi derecede yapabilecek kabiliyetini ortaya koymuştu."(Damatlar, 2019; Kişisel Görüşme). Kendisine yöneltilen merhum sporu fiziksel aktive olarak düzenli yapardı ancak yaşam felsefesi yahut teşvik edici rolü hakkında görüşleriniz sorusu üzerine Damatlar; "Muhsin Yazıcıoğlu, sporun yalnızca bedenle ilişkili bir sağlıklı olma hali sağlamaktan ibaret olmadığına, aynı zamanda sosyal yaşamın ve beşeri münasebetlerin gelişmesine olan katkısına da dikkat çekerek bu konuda teşvik edici bir rol oynamıştır. Hatta siyasal mücadele içinde dahi sporun cazip bir yanı olduğunu, inanç ve değer aktarımında sporun birleştirici, bütünleştirici, cezbedici yönünden yararlanmanın mümkün olabileceğini vurgulamıştır." (Damatlar, 2019; Kişisel Görüşme).

Yüreği Güzel İnsan

Merhumun kadim dostlarından seksen döneminin en acı zamanlarını birebir yaşayan Mehmet Karanfil; "Kendisi İzmir'e geldiğinde geceleri sohbet ederdik tabi gündem konuşmalarının yanı sıra spor hakkında da konuşurdu. Ata binmeyi çok severdi ve karate judo yapardı. Sabah ibadetinden sonra yürüyüş yapıp kültürfizik hareketleri yapardı ve bunu düzenli olarak yaptığını biliyorum. Çok kıymetli bir insandı gönlü güzel yüreği güzel bir insandı"(Karanfil, 2019;Kişisel Görüşme). Bu ifadeler ile Yazıcıoğlu'nun spora verdiği önem açıkça anlaşılmaktadır. Nitekim kendisi misafir olarak gittiği yer ve mekânlarda spor yapma alışkanlığından (günlük egzersiz aktivitesi) ödün vermeyerek, spor yapmaya devam etmiştir.

Sportmen Kişilik

1992 yılından vefatına kadar yanında bulunan bir diğer isim Alay Yavuz, kendisi ile yapılan görüşmede Muhsin başkanın sporcu yönü ile önemli ifadelerde bulunmuştur; "Muhsin Başkan spor çok önem verirdi, tabi ben 92 den bu yana yanındaydım daha eski tanıyan iyi bilir gençlik dönemlerinde güreş ve judo yaptığını biliyorum. Ata binmeyi çok severdi her fırsatta Gölbaşında bulunan Nurten Hanımın çiftliğine giderdik orada ata biner, atlar ile ilgilenirdi. Çok yoğun temposuna karşın yine de arkadaşlarla yaptığımız halı saha maçına gelmişliği de vardır. Vekillik döneminde TBMM lojmanlarının yıkılmadan önce ormanlık kısımda her sabah mutlaka yürüyüş hafif koşular yapıp kültür-fizik yapardı, bazı zamanlar Deniz Baykal ile karşılaşırdık kendisi de orada spor yapardı. Ömrü boyunca sporu teşvik ederdi ocaktaki gençlere muhakkak spor yapmalısınız sporun birleştirici gücü ve sosyal etkisinden bahsederdi. Sivas Şarkışla yapılan Güreş festivallerine zaman ayırıp bizzat katılım sağlardı. Spor anlamında çok yönlü birisi idi, kültür olarak görürdü. Oğlu Furkan Yazıcıoğlu'nu da spora teşvik ederdi. Bizzat ben Ankara da Türk Telekom spora Basketbol için Furkan'ı antrenmanlara götürürdüm. Hatta bir dönem merhumun oğlu ve kızını taekwondo antrenmanlarına götürüyordum. Kızı Firuze Hanımda keman çalardı, yani rahmetli spora çok önem verirdi herkesin spor ile uğraşmasını tavsiye ederdi diyebilirim. Ayrıca çok iyi bir insandı herkesin yardımına koşardı ve Allah-u Teâla dese ki yeniden dünyaya gelsen ne isterdin? Tek diyeceğim Muhsin başkanla yeniden Anadolu'yu gezmek, yeniden insanlara yardım etmek derdim."(Yavuz, 2019; Kişisel Görüşme).



Korkusuz Adam

Merhumun sporcu kişiliği üzerine yapılan bir başka kişisel görüşmede Dönemin BBP Muğla il başkanı Nami Kepenek; Rahmetli Bodruma her geldiğinde bir yazlığımız vardı orda kalırdı. Spor yapmayı çok severdi öyle ki her geldiğinde mutlaka hemen hemen her gün yürüyüş yapardı dağlarda yürüyüşü çok severdi. Yaptığı yürüyüşler sırasında dağdaki çobanlarla karşılaşırdı ve onlarla sohbet ederdi.(Kepenek, 2019; Kişisel Görüşme) Görüldüğü üzere Muhsin Yazıcıoğlu sportif etkinlikleri gitmiş olduğu her yerde ciddiye alıp düzenli olarak devam ettiği anlaşılmaktadır.

Şehsuvar Muhsin Yazıcıoğlu

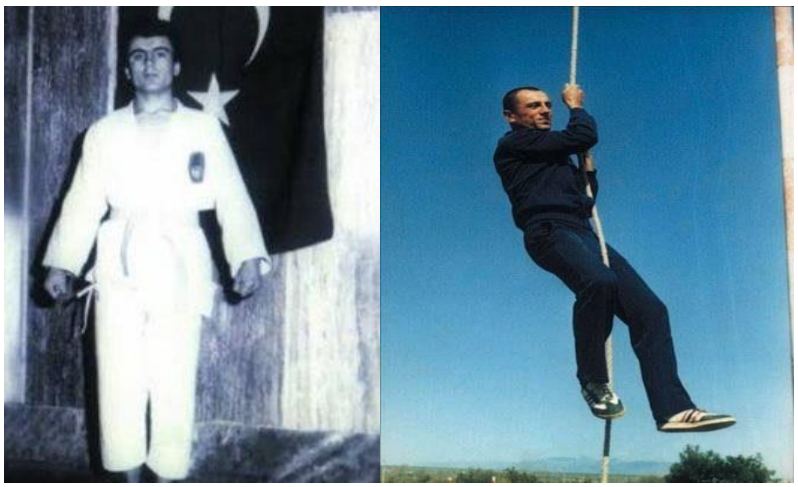
Spor tarihi alanında çalışan 30 yılı aşkın süre ile spor bilimlerine hizmet eden ve Türklerde At üzerinde yapılan sporlar ile uzun yıllar araştırmalarda bulunan, Mehmet Şevki Çapan; "Rahmetli hakkında literatürde spor yapması ile ilgili bir yazıya rastlamamıştım ama Sivaslı olması sebebiyle çok iyi ata bindiğini ve yapılan şenliklere bizzat katılıp at üstünde birçok iyi binicinin yaptığı hareketleri yaptığını biliyorum." İfadelerini kullanmıştır. Yazıcıoğlu ve spor kavramları yan yana kullanıldığında şüphesiz ilk akla gelen biniciliktir. Bir spor haber web sitesinde yer alan dipnotta; "Yazıcıoğlu At Biniciliği (Şehsuvar), Güreş, Boks, Karate ve Judo gibi dövüş sanatlarına da ilgi duyuyor ve çalışmalar yapıyordu" (Siyahkuşak, 2019) ifadesi bulunmaktadır. Kendisi çocukluk dönemlerinden itibaren ata

binmeyi, at üzerinde yapılan branşlarının tamamına yakınını bizzat yapmayı ve atlarla ilgilenmeyi çok sevdiğini her fırsatta belirtmiştir. Fırsat buldukça at binen merhum, birçok binicilik özellikle ata sporlarımızdan at üzerinde cirit branşını oldukça sık yapmıştır. Üzerinde teçhizatı olmadan bile günlük kıyafetleri ile at üzerinde birçok teknik hareket ile kendisine Şehsuvar dedirtecek kadar usta binici olarak bilinmektedir.



Vatana Adanmış Bir Ömür

Merhum Yazıcıoğlu'nun yaşamı boyunca en acı hatıralarının olduğu cezaevi sürecinde, kendisi ile beraber hücre arkadaşlığı yapmış olan Emin Keçeci; "Rahmetli ile 5 ay Ankara Mamak cezaevinde aynı hücrede kaldım. Tabi yaşananlar hafızalardan silinmeyecek kadar kötü süreçlerden geçtik. Rahmetli sporu severdi anlatırdı, boks yapmayı halter kaldırıp barfiks çekmeyi çok severdi. Ata binmeyi de sevdiğini sık sık anlatırdı. Mamakta küçük salonlar vardı, oralarda spor yapardık çeşitli hareketler, daha sonra gelip içerde demirlerde barfiks çekerdi, tek elle barfiks çektiğini biliyorum gördüm, sık sık yapardı." (Keçeci, 2019:Kişisel Görüşme). Şehit Lider Yazıcıoğlu'nun ülke tarihinin en acı dönemlerinden olan 80 döneminde cezaevinde iken bile spor ile ilgisinin azalmadığını tam aksine fırsat bulduğu her zaman spor yaptığını keçecinin ifadeleri ile anlaşılmaktadır. Dönemin cezaevi koşulları, yaşananlar ve anlatılanlar (işkence, sorgular vs.) düşünüldüğünde insanın hayatta kalması oldukça zorlaşıyor. Bu zor şartlara rağmen merhum her fırsatta spor yapmayı ihmal etmemiş ve sporu kişiliğini sporun kendisine kazanımlarının farkında olup devam ettirmiştir. Ayrıca tek elle barfiks günümüz sporcularının en üst seviye koşullarına karşın yapmakta zorlandıkları ve zorluk seviyesi oldukça yüksek bir egzersiz biçimidir.



Milli Duygusu Yüksek Kişilik

Merhumun sporcu kişiliği üzerine kendisi ile vakit geçirmiş, dava arkadaşlığı yapmış bir diğer kişi ise Ahmet Yenilmez; "Tabi kendisi ile uzun yıllar gönül birliğimiz oldu. Sporcu kişiliği hakkında ifade etmek isterim ki, rahmetli sporu sadece yapmış olmak için değil de tam olarak yaşam biçimi şeklinde icra ederdi. Her fırsatta mutlaka hareket ederdi odasında bile yapardı. Yaptığımız uzun yolculuklar olurdu Anadolu'yu karış karış dolaşırdık. Bazen 72 saat uyumadığını bilirim. Bir kere fırsat bulup hamama gittik, çok yorgun ve bitkindik, temizlenip yola devam edecektik, rahmetli orda bile göbek taşının üzerinde bizimle güreş tutardı. Her an bulunduğu çevreye uyum sağlayıp birkaç hareket yapardı. İnsan olan sporu yapmalı ekmek gibi, su ve nefes gibi bir ihtiyaç derdi. Yolculuklar sırasında bazen abdest almak için dururduk o esnada bile bazı bedensel egzersiz hareketler yapardı. Tabi birde taraftar boyutu vardı kendisinde. Hangi branş olursa olsun Milli takım denildiği zaman yüzü kıpkırmızı olurdu, zaten çiçek hastası idi yüzü kızarırdı hele birde Milli takım kaybetmiş ise, eyvah! O yolculuk geçmezdi yüzü düşerdi. Ben kendisini Akif'e benzetiyorum (Mehmet Akif Ersoy) ikisi de veterinerdi ve sporcu kişilikleri ön planda idi. Kısacası rahmetli sporu bir yaşam biçimi zorunlu ihtiyaç olarak görür ve en küçük fırsatta bile icra ederdi. (Yenilmez, 2019:Kişisel Görüşme). Bu görüşme sonucunda; Yazıcıoğlu'nun spora ne kadar önem verdiği aslında diğer görüşmeler ile paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır. En çarpıcı olarak merhumun; "İnsan olan sporu yapmalı ekmek gibi, su ve nefes gibi bir ihtiyaç" ifadesi kendisinin spor hakkında düşüncelerini özetlemektedir. Şüphesiz bu zihniyete sahip birey, fiziksel ve zihinsel gelişimi için muhakkak spora devamlılık sağlayacaktır. Merhumunda tam olarak bu zihniyetle sporcu kişiliğini vefatına kadar devam ettirdiği anlaşılmaktadır.



Amaç

Bu araştırma Şehit Lider Muhsin Yazıcıoğlu'nun sporcu kişiliğinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya gerekçe olarak; Liderlik vasfı taşıyan ve geride bıraktıkları ile iz bırakmış kişilerin yaşamlarının bazı kesitleri örnek teşkil edebilmekte ve gelecek nesillere ışık olabilmektedir. Dolayısıyla merhum Muhsin Yazıcıoğlu toplumda bir dava adamı olarak görülmekte ve kendisi ile ilgili siyasi yaşamı dışında gün yüzüne çıkması gereken yanları bulunmaktadır. Bu yanlarından en önem arz eden biri de "sporcu kişiliğidir." Çünkü spor geçmişte ve günümüzde insanları bir araya getiren birleştirici güç ve en önemli sosyal olguların başında gelmektedir.

Yöntem

Araştırmada merhum Yazıcıoğlu hakkında yazılan kitap, köşe yazısı, video, belgesel, makale ve İnternet erişim ağı içeresindeki bilgiler, fotoğraf, dip notlar, kendisini yakından tanıyanların ifadeleri (otorite olarak kabul edilen kişilerden bilgi alma) tarama modelince incelenmiştir. Tarama modeli

"Geçmişte ya da o anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyen, tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır" (Karasar, 1984;Öktem, 2005). Betimsel tarama modeli " Bir konudaki mevcut durumu araştırmak ve belirlemektir"(Gurbetoğlu, 2018). Merhum adına vefatından sonra yapılmış olan ve çeşitli TV kanalları ile bazı web sitelerinde yayınlanan toplamda 714 dakika süren 19 belgesel, 108 dakika süren 13 kısa röportaj araştırmacı tarafından takip edilmiştir. Bu belgesel ve röportajlarda, Fidan Yazıcıoğlu, Gülefer Yazıcıoğlu, Fatih Furkan Yazıcıoğlu, Firüze Yazıcıoğlu, Yusuf Yazıcıoğlu, Maguş Ocak, Remzi Ocak, Hakkı Öznur, Kadir Mahir Damatlar, Hasan Bölücek, Mevlüt Çelik, Erol Salih Delice, Lokman Abbasoğlu, Ali Batman, Lütfü Şahsuvaroğlu, Hasan Çaplayan, Ökkeş Şendiller, Halil İbrahim Sarı, Erol Dok, Alparslan Bayır, Mustafa Saydam, Hasan Kandu, Kadir Seyrekoğlu, Ahmet Yenilmez, Üzeyir Tunç, Mustafa Destici, Servet Avcı, Remzi Çayır, Hikmet Karaca, Hamza Karlı, Abdürrahim Karakoç, Mustafa Semerci, Mustafa Sarı, Nail Kocabay, Nami Kepenek, Nevzat Serin, Osman Aksu, Osman Özkul, Mahmut Yaraş gibi ailesi ve kendisini yakından tanıyan isimler yer almıştır.

Ayrıca araştırmacı tarafından Kadir Mahir Damatlar, Mehmet Karanfil, Alay Yavuz, Ahmet Yenilmez, Nami Kepenek, Emin Keçeci, Bilal Habeşi Özkaynar gibi merhum Yazıcıoğlu'nu yakından tanıyanlar ve Spor Bilimleri alanında akademisyenlerden Emekli Öğr. Gör. Şevki Çapan, Doç. Dr. Selçuk Özdağ gibi isimler ile kişisel görüşme (Telefon) yapılmıştır. Yapılan kişisel görüşmeler araştırmaya görüşme referans modeli ile devam edilmiştir. Görüşmeye referans verme; E-mail, telefonla, yüz yüze veya başka biçimlerde yapılan kişisel görüşmelere dayalı bilgiler, metin içinde gösterilir, ancak kaynakça kısmına eklenmezler (Saygın, 2015). Edinilen tüm bilgiler ışığında, Merhum Yazıcıoğlu'nun sporcu kişiliği ve uğraştığı spor dalları hakkında, bilgi verilmiştir.

Sonuç

İnsanoğlu asırlardır yaşamları süresince yaptıkları ve geride bıraktıkları ile anılmaktadırlar. Topluma mal olmuş liderlerde bu kişilerin başında gelmektedir. Söyledikleri sözler, yaptıkları icraatlar hatta yapamadıkları ile anılmaktadırlar. Ayrıca insanlık tarihinden bu yana liderlerin ortak özelliklerinin başında her kesimi etkileyememeleri gelmektedir. Her ne kadar olumsuz ortak özellik olarak gözükse de böyle olmaya devam edecektir.

Merhum Yazıcıoğlu da bu liderler arasındadır. Vefatı birçok soru işareti bıraksa da, günümüzde kendisi ile ilgili hemen hemen her birey olumlu birkaç cümle kurabilmektedir. Siyasi hayatının ve inandığı davanın haricinde gündeme gelmesine inandığımız merhumun bu araştırmada sporcu kişiliği ve spor üzerine düşünceleri araştırılmıştır. Yapılan tüm kişisel görüşmelerde, izlenilen röportaj ve belgesellerde, kendisi ile ilgili yayınlanan videolarda görülen o ki, spor denilince her zaman bir fırsat üretip müdahil olmaya çalışması ve özellikle milli takımlara olan hassasiyetidir.

Sonuç olarak toplumun büyük kesiminin şehadetini kabul ettiği ve gönüllerde taht kuran şehit lider Muhsin Yazıcıoğlu'nun spor hayatına yetişme çağından itibaren devam ettiği, özellikle sporun ahlak ve disiplinini kendine örnek aldığını, geleneksel sporlara son derece önem verdiğini spor ile sağlık ilişkisinin pozitif yönde olmasını benimsediği görülmektedir. Sporu bir ihtiyaç olarak gören Yazıcıoğlu'nun Milli takımlara olan ilgi ve alakası göz ardı edilemeyecek kadar önem arz etmektedir. Ayrıca çok iyi judo ve güreş yaptığı, diğer dövüş sporlarıyla da ilgilendiği ve bulunduğu ortam şartlarına göre, her fırsatta muhakkak sportif etkinliklere katıldığı görülmektedir. Oldukça iyi seviyede ata bindiği ve kendisine şehsuvar (usta binici) denildiği görülmektedir.

Kaynaklar

Akbuğra, T. (2019). Muhsin Yazıcıoğlu, Armada Yayınevi, Ankara.

Bakiler, Y. B. (2015). Muhsin Başkan. Yakın Plan Yayınları, İstanbul.

Diyanet, (2019). Diyanet İşleri Başkanlığı, Kuran-ı Kerim Meali. https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Meryem-suresi/2346/96-ayet-tefsiri

Gurbetoğlu, A. (2018). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ders Notları Pdf.

Öktem, R. (2005). Araştırma Yöntemleri Dersi Ödevi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eytep Yüksek Lisans Programı Yrd. Doç. Dr. Hasan Hüseyin Aksoy.

Öznur, H. (2012). Muhsin Yazıcıoğlu Külliyatı, Akçağ Basım, Ankara.

Karasar, N.(1984). Bilimsel Araştırma Metodu. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.

Ünlü, A. M. (2017). Muhsin Yazıcıoğlu Hakkında Bir Sohbet. Lalegül TV.

Ürün, K. (2014). Koca Reis. Kamer Yayınları, İstanbul.

Pazarcı, E. (2017). Muhsin Yazıcıoğlu'nun Bilinmeyen Yönleri - Panorama - TRT Avaz.

Saygın, Ö. (2015). Bilimsel Araştırma Teknikleri, APA Stili (Yayınlanmamış Ders Notları), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

İnternet Erişim Kaynakları

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.ytimg.com%2Fvi%2FtIgKeg4PBjw%2Fhqdefault.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DtIgKeg4PBjw&docid=7ySevQ7GSMY2mM&tbnid=tTf_oOtE_IFcUM%3A&vet=1&w=480&h=360&bih=789&biw=1600&ved=2ahUKEwiuq7XBsJbkAhXSMewKHeD-DXoQxiAoAHoECAEQFw&iact=c&ictx=1

https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fi.ytimg.com%2Fvi%2FwV2g5eVjoVQ%2Fmaxresdefault.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DwV2g5eVjoVQ&docid=Gu3ohvHik9WRXM&tbnid=Fh47UPAgH_vDlM%3A&vet=1&w=1280&h=720&bih=789&biw=1600&ved=2ahUKEwix7_WrsZbkAhVQjqQKHeQRCfwQxiAoAXoECAEQGQ&iact=c&ictx=1

https://www.google.com.tr/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fresizer.piri.net%2Fresize.aspx%3Fw%3D720%26h%3D0%26url%3D%2Fresim%2Fupload%2F2017%2F12%2F30%2F03%2F51%2F5225fcfa21.jpg&imgrefurl=https%3A%2F%2Fwww.gzt.com%2Fdunya-politika%2Fmuhsin-yazicioglunun-siyasi-durusunu-yansitan-10-sozu-2932586&docid=FIYOM_IpcbqRtM&tbnid=392Pai_et1_JNM%3A&vet=10ahUKEwib5rTK9sPkAhVC8OAKHbSeBHcQMwipAShYMFg..i&w=720&h=1060&bih=789&biw=1600&q=muhsin%20yaz%C4%B1c%C4%B1o%C4%9Flu%20spor%20yaparken&ved=0ahUKEwib5rTK9sPkAhVC8OAKHbSeBHcQMwipAShYMFg&iact=mrc&uact=8

SB131

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN GİRİŞİMCİLİK EĞİLİMLERİ (Konya İli Örneği)

[1]Yalçın TÜKEL, [2]Davut ATILGAN, [3]Abdullah Sencer TEMEL

[1]Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi Rekreasyon Yönetimi, KONYA
[2]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu
[3]3Konya Şeker San. Ve Tic. A.Ş., KONYA

Email : *ytukel7@gmail.com, admkutay@gmail.com, sencer_temel@yahoo.com*

Özet Giriş ve Amaç: Bu araştırmada spor lisesi öğrencilerinin girişimcilik düzeylerinin belirlenmesi ve katılımcı algılarının sahip oldukları bazı demografik değişkenler bakımından farklılaşma durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırma nicel bir çalışma olup betimsel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini Konya Spor Lisesinde aktif öğrenci olarak öğrenimlerini sürdüren 251 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmanın verileri istatistik yazılım programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri analizi için aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiş, değişkenlere ilişkin alınan puanların farklılaşma durumlarını belirlemede t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi, anlamlı bulunan F değerinde farkın hangi gruplar arasından kaynaklandığını belirlemek için de Scheffe testinden yararlanılmıştır. Bulgular ve Sonuç: Araştırma sonucunda spor lisesi öğrencilerinin orta düzeyde girişimcilik puanına sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların girişimcilik ölçeği (7 faktörlü) alt boyutlarına ilişkin algılarının cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri bakımından anlamlı bir biçimde farklılaştığı, aile aylık gelir türü bakımından sadece başarma arzusu alt boyutunda anlamlı olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir. Baba eğitim durumu ile anne eğitim durumu bakımından ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Girişimcilik ölçeğinin farklı ölçeklerle birlikte uygulanarak spor lisesi öğrencilerinin girişimcilik eğilimlerine yönelik farklı boyutlar incelenebilir. Anahtar Kelimeler: Girişimcilik, Spor, Lise, Öğrenci.

THE ENTREPRENEURSHİP TENDENCY OF SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS (Example Of Konya Province)

ABSTRACT Introduction and Purpose: In this study, it is aimed to determine the entrepreneurship levels of sports high school students and to investigate the differentiation status of participant perceptions in terms of some demographic variables. Method: The research was a quantitative study and it was carried out with descriptive scanning model. The sample of the study consisted of 251 active students in Konya Sports High School. The data of the research were analyzed by using statistical software program. Arithmetic mean and standard deviation values were determined for the data analysis, t-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) test were used to determine the differentiation status of the scores obtained from the variables, and Scheffe test was used to determine from which groups the difference was found to be significant.

Findings and Result: As a result of the research; it is concluded that sports high school students have a medium level entrepreneurship score. Participants' perceptions of the entrepreneurship scale (7-factor) subscales differed significantly in terms of gender and grade level variables, and there was a significant difference only in the desire to succeed sub-dimension in terms of family monthly income type. It was concluded that there was no significant difference in terms of father education level and mother education level. By applying the entrepreneurship scale with different scales, different dimensions can be examined for the entrepreneurship tendencies of sports high school students.

Key words: Entrepreneurship, Sports, High school, Student

SB193

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]İsmail Koç, [2]Ökkeş Alpaslan Gençay

[1]Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, KIRŞEHİR
[2]Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu,KAHRAMANMARAŞ

Email : *ismailkoc4600@gmail.com, agencay@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to determine of situation on the high school students' social media addiction. For this aim was conducted with 414 students who were educated in 2018-2019 academic year at 12 different schools in Kahramanmaraş. Participation of this investigation on the students; 230 female students (55.6%) and 184 male students (44.4%) are in the sample group. Furthermore, 121 of high school students (29.2%) are ninth graders while 89 of them (21.5%) are tenth, 106 of them (25.6%) are eleventh and 98 of them (23.7%) are twelfth graders. 288 of students (69,6%) are participated to a sport while 125 of them (30.2%) are not participated to any sport. The most used social media site of students 318 of them (31.05%) are used instagram, 268 (26.17%) are used WhatsApp. While 196 (19.14%) are used youtube. The most used aim to social media of students, 169 of them (15.72%) are used for have a fun, 158 (14.7%) are used for to be imformed what my friends are doing, 141 (13.12%) are used for research. Internet use time of students 204 (49.3%) are between the one to three hours. Personal imformation form and 'Social Media Addiction Scale (SMAS)' developed by Tutgun, Ünal and Deniz (2015) was used to determine the students' social media addiction. The results are showed that high school students' social media addiction presented statistically significant difference by the genders variables of invastigation group, school type, daily internet and social media use time and the tool used to reach social media ($p<0.05$). While acording to the type of sudent's class and status of sport partition, there is no significiant difeerence between the social media addiction ($p> 0.05$).

Key Words: Sport, Social Media, Social Media Addiction, High School.

Giriş

Sosyal medya, ilk ortaya çıktığı günden bu yana her geçen gün bireyler üzerinde etkinliğini artırarak devam etmektedir. Bu durum ise günümüzde akademisyenler, kullanıcıları, iş çevrelerini, interaktif eğitim sunucuları gibi birçok kurum ve kişilerin üzerinde önemle durduğu konulardan birini oluşturmaktadır.

Sosyal medyayı tanımlayacak olursak; bireylere karşılıklı yazılı, işitsel ve görsel iletişim olanakları sunan internet tabanlı web siteleri olarak tanımlayabiliriz (Marangoz, Yeşildağ ve Arıkan, 2012; Tunç, 2015). Sosyal medyayı kullanım amaçları bireylerin ilgi ve ihtiyaçlarına göre farklılıklar göstermektedir. Sosyal medya bazılarına göre sosyal yaşamdan kaçma, yalnız kalma iken bazılarına göre sanal ortamlarda sosyalleşme, takdir edilme ihtiyacını karşılama şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Taş, 2017; Tektaş, 2014). Yine sosyal medya bireyleri etkilerken bu bireylerin oluşturduğu toplumları da etkisi altına almaktadır (Tutgun-Ünal, 2015). Sosyal medya olarak adlandırılan yeni iletişim araçları; spordan sanata, ticaretten eğitime birçok konuda etkileşime ve paylaşıma dayalı olanaklar sunan bu yeni ortam; özellikle yapay zekâ tabanlı internet ve sosyal medya araçlarının hızla gelişim göstermeye başladığı

günümüzde; bu araçların kişilere özel içerikler sunmasının da etkisiyle her geçen gün etkinliğini artırarak kullanıcılarında yoğun kullanım sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Sosyal medyanın yoğun ve problemli kullanımı sosyal medya bağımlığı kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Sosyal medya bağımlılığı kavramı ise bilim adamlarınca henüz bağımlılık çeşitleri arasında adlandırılmamakla birlikte, sosyal medyanın yoğun ve problemli kullanımı sonucu, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal alanlarında yarattığı etkiyle günlük hayatındaki, kişisel bakım, aile ilişkileri, mesleki, akademik ve sosyal yaşantıda aksama, içsel çatışma ve duygu durumunda bozulma gibi sorunlar yaşamasına yol açtığı için bir bağımlılık problemi olarak addedilmektedir (Ekşi, Turgut ve Sevim,2019; Deniz ve Gürültü, 2018; Hazar, 2011; Kuss ve Griffiths, 2011; Tutgun-Ünal, 2015).

Spor ise fiziksel olarak sağlam ya da engelli fark etmeksizin toplumun her kesiminin ilgi alanına girmektedir (Amman, 1999). İnsan yaşamı ile birbirinden ayrılmaz bir bütün haline gelen spor, insanın tüm yaşamı boyunca sağlıklı, başarılı mutlu olmasında ve moral gücü yüksek tutulmasında önemli bir rol oynamaktadır (Yalçınkaya, 1993; Ramazanoğlu, 2005). Spor yoluyla bireyler sabırlı olmayı, hem fiziksel hem zihinsel hem de duyuşsal sağlıklı olmayı, sosyalleşmeyi ve toplumla bütünleşmeyi sağlamaktadır. Spor sayesinde insanlar birlikte aynı amaçlar için hareket etmeyi öğrenirler ve bu sayede biz olma duygusu geliştirerek toplumsal bütünlüğün oluşmasını sağlayarak bireylerin tek başına ve sorumsuzca hareket etmesini önlemede spor önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Erkal, 1992). Yani sporu kısaca tanımlayacak olursak belirli kurallar altında araçlı ya da araçsız olarak yapılan bireylerde iradeyi güçlendirerek, insanın kendi kendine güveninin gelişmesi ve kişiliğinin olgunlaşmasını sağlayan, gizli yeteneklerini ve yapıcı yönünü harekete geçirerek fiziksel gelişmenin yanı sıra ruhsal ve sosyal gelişmesini sağlayan rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur diyebiliriz.

Bu çalışma daha önce yapılan ve teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, Facebook bağımlılığı gibi konuları ele alan çalışmalara farklı olarak öğrencilerin sporun tanımlarda da verildiği özelliklerinden dolayı öğrencilerinin spora katılım durumlarını da içine alacak şekilde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi şeklinde genişleterek ele alınmıştır.

Materyal ve Metot

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin nasıl şekillendiğinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın örneklemini Kahramanmaraş ilindeki farklı 12 liseden 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören 414 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %55,6'sı (230) kadın, %44,4'ü (184) erkektir. Sınıf düzeyleri incelendiğinde; %29,2'si 9. sınıf, %21,5'i 10. sınıf, %25,6'sı 11. sınıf ve %23,7'si de 12. sınıf öğrencisidir, bunlardan %69,6'ı (288) spor yapmakta ve %30,2'si (125) herhangi bir spor yapmamaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veriler anket yöntemi ile elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunun yanı sıra öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarını belirlemek amacıyla Tutgun Ünal ve Deniz (2015) tarafından geliştirilen "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)'' kullanılmıştır. SMBÖ 41 maddeden oluşan 5'li likert tipindeki bir ölçek olup "Meşguliyet", "Duygu Durum Düzenleme", "Tekrarlama", "Çatışma" olarak adlandırılan dört alt boyuta sahiptir.

Ölçeğin orijinalinde ve bu çalışmada elde edilen Cronbach a iç tutarlılık güvenirlik katsayısı α=0.967 iken mevcut çalışmada α=0.814 olarak bulunmuştur. Buda çalışmamızın geçerli ve güvenilir bir çalışma olduğunu göstermektedir.

Araştırma grubundan elde edilen veriler analiz edilmeden önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov ile test edilmiş ve verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Bu yüzden istatistiksel analizlerde non-parametrik veriler için kullanılan Mann Whitney-U ve Kruscal Walllis-H testlerinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi p<0,05 olarak ele alınmıştır.

Bulgular

Araştırma grubundan elde edilen veriler analiz edilerek aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Cinsiyete Göre Analiz Sonuçları (Mann Whitney-U testi)

Değişkenler	Cinsiyet	N	SO	Z	p
Meşguliyet	Kadın	230	222,65		
	Erkek	184	188,57	-2,882	**,004****
	Toplam	414			
Duygu Durum	Kadın	230	216,19		
	Erkek	184	196,64	-1,662	,097
	Toplam	414			
Tekrarlama	Kadın	230	202,76		
	Erkek	184	213,42	-,912	,362
	Toplam	414			
Çatışma	Kadın	230	209,92		
	Erkek	184	204,47	-,463	,643
	Toplam	414			
Sosyal Medya Bağımlılık	Kadın	230	214,27		
	Erkek	184	199,04	-1,287	,198
	Toplam	414			

*p<0,05; SO (Sıra Ortalaması)

Tablo 1'e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre meşguliyet alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 2: Okullara Göre Sosyal Medya Bağımlılık ve Alt Boyutları (Kruskal Wallis-H testi)

Değişkenler	Okuduğunuz Okul Türü	N	SO	X^2	P
Meşguliyet	Çok Programlı Lise	27	182,02[a]	21,166	**,032***
	Anadolu Lisesi	38	206,84[a]		
	Sağlık Meslek Lisesi	40	188,09[a]		
	İmam Hatip Lisesi	33	154,91[ab]		
	Endüstri Meslek Lisesi	25	220,26[a]		
	Kız Meslek Lisesi	36	218,60[a]		
	Ticaret Meslek Lisesi	25	201,42[a]		
	Spor Lisesi	39	207,47[a]		

	Turizm Otelcilik Lisesi	35	239,53[a]	
	Mesleki Teknik Anadolu Lisesi	39	213,45[a]	
	Tekstil meslek Lisesi	39	261,74[ac]	
	Sosyal Bilimler Lisesi	38	186,21[a]	
	Toplam	414		
Duygu Durum	Çok Programlı Lise	27	191,17[a]	23,945**,013***
	Anadolu Lisesi	38	192,11[a]	
	Sağlık Meslek Lisesi	40	178,70[ab]	
	İmam Hatip Lisesi	33	166,03[a]	
	Endüstri Meslek Lisesi	25	209,44[a]	
	Kız Meslek Lisesi	36	225,31[a]	
	Ticaret Meslek Lisesi	25	185,10[a]	
	Spor Lisesi	39	242,63[a]	
	Turizm Otelcilik Lisesi	35	243,59[a]	
	Mesleki Teknik Anadolu Lisesi	39	194,00[a]	
	Tekstil meslek Lisesi	39	257,45[ac]	
	Sosyal Bilimler Lisesi	38	190,72[a]	
	Toplam	414		

Tablo 2: Okullara Göre Sosyal Medya Bağımlılık ve Alt Boyutları Devamı (Kruskal Wallis-H testi)

Değişkenler	**Okuduğunuz Okul Türü**	**N**	**SO**	**X^2**	**P**
Tekrarlama	Çok Programlı Lise	27	222,46	23,818**,014***	
	Anadolu Lisesi	38	196,92		
	Sağlık Meslek Lisesi	40	171,46		
	İmam Hatip Lisesi	33	184,89		
	Endüstri Meslek Lisesi	25	241,84		
	Kız Meslek Lisesi	36	186,93		
	Ticaret Meslek Lisesi	25	196,54		
	Spor Lisesi	39	214,90		
	Turizm Otelcilik Lisesi	35	245,63		
	Mesleki Teknik Anadolu Lisesi	39	182,60		
	Tekstil meslek Lisesi	39	263,50		
	Sosyal Bilimler Lisesi	38	194,49		
	Toplam	414			
Çatışma	Çok Programlı Lise	27	204,41	25,383**,008***	
	Anadolu Lisesi	38	189,43		
	Sağlık Meslek Lisesi	40	173,34		
	İmam Hatip Lisesi	33	186,61		
	Endüstri Meslek Lisesi	25	233,32		
	Kız Meslek Lisesi	36	194,78		
	Ticaret Meslek Lisesi	25	220,72		
	Spor Lisesi	39	204,54		
	Turizm Otelcilik Lisesi	35	261,64		

		Mesleki Teknik Anadolu Lisesi	39	184,50	
		Tekstil meslek Lisesi	39	263,21	
		Sosyal Bilimler Lisesi	38	187,84	
		Toplam	414		
Sosyal Bağımlılık	**Medya**	Çok Programlı Lise	27	193,48 [a]	26,257**,006***
		Anadolu Lisesi	38	194,04 [a]	
		Sağlık Meslek Lisesi	40	174,94 [ad]	
		İmam Hatip Lisesi	33	170,85 [ab]	
		Endüstri Meslek Lisesi	25	228,52 [a]	
		Kız Meslek Lisesi	36	206,83 [a]	
		Ticaret Meslek Lisesi	25	205,94 [a]	
		Spor Lisesi	39	213,62 [a]	
		Turizm Otelcilik Lisesi	35	255,64 [a]	
		Mesleki Teknik Anadolu Lisesi	39	194,94 [a]	
		Tekstil Meslek Lisesi	39	270,26 [ac]	
		Sosyal Bilimler Lisesi	38	182,72 [a]	
		Toplam	414		

*p<0,05;**p<0,01

Tablo 2'e göre araştırma grubunun okul türü değişkenine göre Meşguliyet, Duygu Durum, Tekrarlama ve Çatışma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 3: Sınıfa Göre Sosyal Medya Bağımlılık ve Alt Boyutları (Kruskal Wallis-H testi)

Değişkenler	Sınıf	N	SO	X^2	p
Meşguliyet	9.Sınıf	106	199,50	6,344	,096
	10.Sınıf	104	214,11		
	11.Sınıf	106	227,24		
	12.Sınıf	98	187,79		
	Toplam	414			
Duygu Durum	9.Sınıf	106	202,01	4,285	,232
	10.Sınıf	104	219,00		
	11.Sınıf	106	218,26		
	12.Sınıf	98	189,59		
	Toplam	414			

Tablo 3: Sınıfa Göre Sosyal Medya Bağımlılık ve Alt Boyutları Devamı (Kruskal Wallis-H testi)

Değişkenler	Sınıf	N	SO	X^2	p
Tekrarlama	9.Sınıf	106	203,75	,922	,820
	10.Sınıf	104	216,67		
	11.Sınıf	106	207,02		

	12.Sınıf	98 202,33		
	Toplam	414		
Çatışma	9.Sınıf	106201,99	2,464	,482
	10.Sınıf	104222,85		
	11.Sınıf	106205,70		
	12.Sınıf	98 199,12		
	Toplam	414		
Sosyal Medya Bağımlılık	9.Sınıf	106199,34	3,400	,334
	10.Sınıf	104220,22		
	11.Sınıf	106215,63		
	12.Sınıf	98 194,04		
	Toplam	414		

Tablo 3'ye göre araştırma grubunun sınıf değişkenine göre sosyal medya bağımlılık ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 4: Spor Yapma Durumuna Göre Sosyal Medya Bağımlılık ve Alt Boyutları (Mann Whitney-U testi)

	HBSY	**N**	**x̄±sd**	**SO**	**Z**	**P**
Meşguliyet	Evet	288	27,63±12,27	208,05	-,142	,887
	Hayır	126		206,24		
	Toplam	414				
Duygu Durum	Evet	288	10,63±5,29	214,58	-1,831	,067
	Hayır	126		191,31		
	Toplam	414				
Tekrarlama	Evet	288	9,76±4,87	211,89	-1,143	,253
	Hayır	126		197,46		
	Toplam	414				
Çatışma	Evet	288	35,96±17,29	207,32	-,047	,963
	Hayır	126		207,91		
	Toplam	414				
Sosyal Medya Bağımlılık	Evet	288	83,99±35,59	208,81	-,338	,736
	Hayır	126		204,50		
	Toplam	414				

Herhangi bir spor yapıyor musunuz? (HBSY)

Tablo 4'e göre araştırma grubunun spor yapma durumu değişkenine göre sosyal medya bağımlılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 5. Günlük Sosyal Medya Kullanma Sürelerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık ve Alt Boyutları (Kruskal Wallis-H testi)

Değişkenler	Süre	N	SO	X^2	p
Meşguliyet	Zaman geçirmem	53	75,03	142,00	,000
	1 saatten az	146	165,46		
	1-3 saat	174	262,97		
	4-6 saat	27	283,89		
	6 saatten fazla	14	310,64		
	Toplam	414			

Tablo 5. Günlük Sosyal Medya Kullanma Sürelerine Göre Sosyal Medya Bağımlılık ve Alt Boyutları Devamı (Kruskal Wallis-H testi)

Değişkenler	Süre	N	SO	X^2	p
Duygu Durum	Zaman geçirmem	53	104,80	78,50	,000
	1 saatten az	146	181,52		
	1-3 saat	174	243,30		
	4-6 saat	27	269,39		
	6 saatten fazla	14	302,96		
	Toplam	414			
Tekrarlama	Zaman geçirmem	53	122,86	63,76	,000
	1 saatten az	146	182,85		
	1-3 saat	174	235,83		
	4-6 saat	27	262,04		
	6 saatten fazla	14	327,75		
	Toplam	414			
Çatışma	Zaman geçirmem	53	127,56	66,76	,000
	1 saatten az	146	177,48		
	1-3 saat	174	236,33		
	4-6 saat	27	281,69		
	6 saatten fazla	14	321,86		
	Toplam	414			
Sosyal Medya Bağımlılık	Zaman geçirmem	53	95,42	110,05	,000
	1 saatten az	146	170,27		
	1-3 saat	174	250,59		

4-6 saat	27	287,46	
6 saatten fazla	14	330,21	
Toplam	414		

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 5'e göre araştırma grubunun günlük sosyal medyayı kullanma süreleri değişkenine göre Meşguliyet, Duygu Durum, Tekrarlama ve Çatışma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Tablo 6. Sosyal Medyaya Ulaşımda Kullanılan Araca Göre Sosyal Medya Bağımlılık ve Alt Boyutları (Kruskal Wallis-H testi)

Değişkenler	Araç	N	SO	X^2	p
Meşguliyet	Masaüstü bilgisayar	19	106,13	14,28	**,001**
	Tablet veya Dizüstü bilgisayar	12	176,21		
	Cep telefonu/Akıllı telefon	371	207,20		
	Toplam	402			

Tablo 6. Sosyal Medyaya Ulaşımda Kullanılan Araca Göre Sosyal Medya Bağımlılık ve Alt Boyutları Devamı (Kruskal Wallis-H testi)

Değişkenler	Araç	N	SO	X^2	p
Duygu Durum	Masaüstü bilgisayar	19	138,08	6,28	**,043**
	Tablet veya Dizüstü bilgisayar	12	187,33		
	Cep telefonu/Akıllı telefon	371	205,21		
	Toplam	402			
Tekrarlama	Masaüstü bilgisayar	19	144,34	5,04	,080
	Tablet veya Dizüstü bilgisayar	12	215,54		
	Cep telefonu/Akıllı telefon	371	203,97		
	Toplam	402			
Çatışma	Masaüstü bilgisayar	19	149,39	4,04	,132
	Tablet veya Dizüstü bilgisayar	12	203,33		
	Cep telefonu/Akıllı telefon	371	204,11		
	Toplam	402			
Sosyal Medya Bağımlılık	Masaüstü bilgisayar	19	125,87	8,69	,013
	Tablet veya Dizüstü bilgisayar	12	188,96		
	Cep telefonu/Akıllı telefon	371	205,78		
	Toplam	402			

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 6'ya göre araştırma grubunun Sosyal Medyaya Ulaşımda Kullanılan Araç değişkenine göre Sosyal Medya Bağımlılık alt boyutlarından Meşguliyet ve Duygu Durum alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenirken ($p<0,05$) Tekrarlama ve Çatışma alt boyutlarında anlamlı farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç

Son yıllarda özellikle akıllı telefonların çıkması ve bu araçların sosyal medyaya ulaşımda zaman ve mekân kolaylığı sağlaması dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı üzerinde durulması gereken bir konu olarak görülmektedir. Bu bağlamda sosyal medyanın özellikle ergenlik çağındaki lise öğrencilerinin tutum ve davranışlarını etkileyici, ciddi bir rolünün olması en önemli etken gibi görünmektedir.

Özellikle Web 2.0 döneminin sunduğu teknik alt yapı sayesinde yeni iletişim ve yaşam biçimleri ortaya çıkaran sosyal medya; hızla gelişen, kendini yenileyen bir yapıyla birlikte Web 3.0, Web 4,0 dönemlerinin konuşulmaya başlanmasıyla ve bireylerin sosyal medya kullanım amaçlarına göre kişiye özel bildirimlerin sunulmasının etkisiyle yeni bağımlılık biçimlerinin tartışılmasına da zemin hazırlayacak boyutlara ulaştığı görülmektedir (Argın, 2013).

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlığı alt boyutlarından meşguliyet alt boyutunda istatistiki anlamlı fark olduğu ($p<0.05$), Okul türü değişkenine göre ise meşguliyet, duygu durumu, tekrarlama ve çatışma alt boyutlarında, günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya kullanım süresi değişkenlerine göre ise meşguliyet, duygu durum, tekrarlama ve çatışma alt boyutlarında, günlük sosyal medya kullanım süresi ve sosyal medyaya ulaşımda kullanılan araç değişkenlerine göre ise meşguliyet ve duygu durum alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Sınıf düzeyi ve Spor yapma durumu ve yapılan spor türü değişkenlerine göre ise öğrencilerin spor yapıp yapması ve hangi tür sporu yaptığı önem arz etmeksizin sosyal medya bağımlılık düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Kaynakça

Akyazı E ve Tutgun Ünal A. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *GlobalMedia Journal TR,* 3(6), 1-24.

Amman MT. (1999). Modernlik ve Modernleşme Ekseninde Günümüz Sporuna Makrososyolojik Bir Bakış. Spor Araştırmaları Dergisi, Cilt: 3, Sayı: 1.

Argın SF. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Çekmeköy *örneği).* Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Deniz L, Gürültü E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. Kastamonu Eğitim Dergisi, 26 (2) , 355-367.

Ekşi H, Turgut T & Sevim E. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz Kontrol ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Genel Erteleme Davranışlarının Aracı Rolü.

Erkal ME. (1992). Sosyolojik Açıdan Spor. Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı, Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi, s. 86, 89, 90, 104, İstanbul.

Hazar M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması iletişim. İletişim: Kuram ve Araştırma Dergisi, Bahar, Sayı:32, 151-177.

Holden C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science,* 294 (5544), 980-982.

Karasar N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi.* (28. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Marangoz M, Yeşildağ B ve Arıkan SI. (2012). E-ticaret işletmelerinin web ve sosyal ağ sitelerinin içerik analizi yöntemiyle incelenmesi. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi, 3*(2), 52-78.

Taş İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (smbö-kf) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 4*(1), 27-40.

Tektaş N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi (TOD), 17*, 851-870.

Tutgun Ünal A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.* Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tutgun Ünal A ve Deniz L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *Online Academic Journal of Information Technology,* 6(21), 51-70.

Yalçınkaya M, Saracaloğlu A, Varol R. (1993). Üniversite Öğrencilerinin Spora İlişkin Görüşleri ve Beklentileri. Spor Bilimleri Dergisi, c:4, s:2,13, Ankara.

Young K. (1996). İnternet Addiction; the emergence of clinical disorder. CyberPsychology&Behavior, 1;237-244.

SB203

BİREYSEL VE TAKIM SPOR OYUNCULARININ EMPATİ VE İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Özgür Dinçer, [1]Tuğba Yayla, [2]Selin Bulut

[1]Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ORDU
[2]Trabzon Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, TRABZON

Email : *ozgrdncr@gmail.com, tugbaayayla@gmail.com,*

ABSTRACT

Background and Objective: Empathy and communication skills play a major role in understanding the rival and developing strategies especially in individual sports. On the other hand, communication skills are of paramount importance for the success of communication between teammates in team sports. Individual and team sport athletes are expected to have and use those skills in competitions. The aim of this study was to determine the level of empathy and communication skills of individual and team sports athletes.

Method: The study sample consisted of 161 athletes (72 women and 89 men). Data were collected using a Personal Information Form, the Scale of Communication Skills Assessment (Korkut, 1996) and the Scale of Empathic Tendency (Dökmen, 1988). Reliability tests showed that the Scale of Communication Skills Assessment and the Scale of Empathic Tendency had a Cronbach's alpha of 0.784 and 0.816, respectively, indicating high reliability. Date were analyzed using independent using t-test and one-way variance analysis (ANOVA).

Results: Participants' communication skills and empathic tendencies did not significantly differ by gender, age, major, sport branch, family and income level and parental education level.

Conclusion: Team sports athletes have higher empathy and better communication skills than individual sports athletes.

Keywords: Empathy, Communication, Individual, Team, athlete

Giriş

Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetlerdir (Dökmen, 2008). Sosyal bir varlık olan insan her zaman isteyerek ya da istemeyerek çevresiyle iletişim kurmak durumundadır. Empati özellikle iletişim alanında kullanılan bir kavramdır. Kişilerin günlük yaşamlarında oldukça büyük bir öneme sahip olan empati, özellikle sportif anlamda antrenörden sporcuya hatta seyircilerin birbirleriyle kurdukları ve paylaşımların yaşandığı bir iletişim türüdür. Spor ortamında ve özellikle spor karşılaşmaları sırasında, oyuncuların empatik özelliklerinin spor başarısında etkili olacağı akla uygun bir yaklaşımdır. Spor karşılaşmalarında, oyuncunun kendi takım arkadaşlarına, antrenörüne ve rakip oyunculara ilişkin empatik becerisini kullanması; onların nasıl davranacağını tahmin etmesinde, takım ruhunun oluşmasında ve buna bağlı olarak da takım başarısında önemli bir faktör olabilir (Erkuş ve Yakupoğlu, 2001). Rogers (1959) empatiyi, insanların ne duyduğunu ve ne yaptığını onların açısından anlamak, onların özel dünyalarına girmek ve bunu, onların gördüğü gibi kavramak şeklinde tanımlarken Kasatura (1998) ise empati yerine "duygudaşlık" terimini kullanmış ve empatiyi; başkalarının duygularını anlayarak, kendimizi onun yerine koyma yeteneği şeklinde tanım yapmıştır. Empati; başkasının gözüyle görebilmek başkasının kulakları ile duyabilmek, başkasının kalbiyle hissedebilmektir. Dökmen (2008) empatinin kurulabilmesinin ancak; bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması ve o kişinin duygularını, düşüncelerini doğru olarak anlaşılmasıyla gerçekleşebileceğini belirtmiştir. Karşımızdaki kişinin rolüne girerek empati kurduğumuz zaman, o kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı ve daha sonra bu rolden çıkarak kendi yerimize geçebilmeliyiz. Aksi takdirde empati kurmuş sayılmayız. Karşımızdaki ile özdeşim kurmak (özdeşleşme) veya ona sempati duymak farklı şeylerdir. Empati kurmuş sayılmamız için karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gerekmektedir. Karşımızdakinin yalnızca duygularını anlamış olmak hiçbir zaman yeterli değildir (Guttman, 2001). Empati kurabilme yeteneğine sahip olan kişiler, empati kuramayanlara göre arkadaşlık ilişkileri geliştirmede daha başarılı olurlar, diğer insanlarla iyi geçinirler, daha az kavga ederler ve daha fazla paylaşırlar. Empati kurmayan insanlar diğer insanların duygularına önem vermezler. Ayrıca empati geliştirmek agresif davranışların azalmasını sağlayabilir. Dökmen (2008) empatiyi; empatik eğilim ve empatik beceri olmak üzere iki yönüyle ele almıştır. Empatik eğilim empatinin duygusal boyutunu oluşturmakta ve bireyin günlük yaşamda empati kurma potansiyelidir. Bu, beceri sorunu olan bireylerin duygularını anlayabilme ve bu bireylerin duygusal yaşantılarından etkilenme yeteneğini yani, o bireyin duygusal boyutta vekâleten yerini alabilme yatkınlığını ifade edilmektedir. Empatik beceri ise bireyin empati kurabilme durumunu gösterirken, daha çok diğer kişinin duygusunun anlaşıldığının ve hissedildiğinin karşıdaki kişiye aktarılması ve hissettirilmesi ile ilgilidir (Kaya ve Siyez, 2010; Dökmen, 2008). İletişim ise; birbirlerine ortamdaki nesneler, olaylar, olgularla ilgili değişmeleri haber veren, bunlara ilişkin bilgilerini birbirine aktaran, aynı olgular, nesneler, sorunlar karşısında benzer yaşam deneyimlerinden kaynaklanan, benzer duygular taşıyıp, bunları birbirine ifade eden insanların oluşturduğu topluluk ya da toplum yaşamı içinde gerçekleştirilen tutum, yargı, düşünce ve duygu bildirişimleridir (Oskay, 2004). Ekinci (2006) iletişimi; bilgi, veri, fikir, düşünce, algı, anlayış, sezgi, arzu, istek ve duyguların bir kişiden diğerine aktarılarak karşılıklı etkileşimin sağlanması süreci olarak tanımlanmaktadır. İletişim, katılanların, bilgi üreterek birbirlerine ilettiklerini ve bu iletileni anlamaya, yorumlamaya çalıştıkları, aynı zamanda kaynak ile alıcı arasında kanal yoluyla gerçekleşen bir süreçtir (Dökmen, 2008). İletişimin genel olarak varlığından söz edebilmek için en az iki birimin mevcut olması gerekmektedir. Buna göre; kaynak, kod, kanal, mesaj, hedef, kitle ve geribildirimden oluşan iletişim sürecinin temel unsurlarından ikisinin yani, kaynak ve alıcı olarak ifade edilen hedef kitlenin bulunması zorunludur. İkinci olarak ise, iletişime taraf olan birimler arasında bir ortaklık kurulması şartı bulunmaktadır (Işık, 2000). İletişim üzerine yapılan çalışmalar, iletişimin üç temel özelliğinin olduğunu ortaya koyar. Bunlardan ilki iletişim etkinliğinin insanları gerektirmesidir. İkinci olarak iletişim, paylaşmayı gerekli kılar; yani iletişimde gönderici ve alıcı, mesajın ortak bir anlamı üzerinde anlaşmalıdır. Son olarak, iletişim semboliktir.

Semboller; jestler, mimikler, sesler, harfler, rakamlar ve sözcüklerdir. Alıcı ve gönderici mesaja aynı anlamı verdikleri zaman, tam olarak iletişim ortaya çıkar. İletişim kanallarını kapalı tutan bireyin öğrenme düzeyinin düşeceği, iletişim becerisi gelişmiş bireyin de daha çabuk öğreneceği varsayılabilir (Akoğuz, 2002). Etkili iletişim becerileri, her türlü insan ilişkisinde ve her türlü meslek alanında ilişkileri kolaylaştırıcı olabilmektedir (Korkut, 2005). Bunun yanında iyi bir iletişimin yolu ise, insanı anlamaktan, beklentilerini karşılayabilmekten ve empati kurmaktan geçmektedir (Kılıç, 2005). Her tür meslekte çalışan bireylerin iletişim becerilerine sahip olması, insan ilişkilerindeki iletişim sürecini daha sağlıklı kılacaktır. Fakat insan ilişkilerinin yoğun olduğu meslek gruplarında bu becerilerin bilinmesi gerekliliği kaçınılmazdır. Beden eğitimi ve spor organizasyonlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve spor yöneticilerinin bu becerilere sahip olması bu bakımdan önemlidir. Ayrıca doğasında hareket etmek ve bu yolla iletişim kurmak olan insanın, hareket etme yetisinin iyi beden eğitimi programları ve spor organizasyonlarıyla şekillendirilmesi kişilerarası ilişkilerin sağlıklı ve sürekli olmasını sağlayabilir. Bizde yukardaki bilgiler doğrultusunda takım ve bireysel sporlar içinde yer alan farklı branşların empati ve iletişim düzeylerini incelemeyi amaçladık.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya ordu ilin de bulunan 80 bireysel sporcu,80 takım sporlarıyla uğraşan sporcular katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrenci-sporcuların iletişim becerilerini ve empatik eğilim düzeylerini ölçmek için, İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (Korkut, 1996) ve Empatik Eğilim Ölçeği (Dökmen, 1988) kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini ortaya koymak amacıyla yapılan güvenirlik testleri sonucunda iletişim becerisi ölçeğinin Cronbach alfa değeri 0,784, empatik eğilim ölçeğinin Cronbach alfa değeri ise 0,816 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçeklerin güvenirliklerinin yüksek olduğu söylenebilir. Demografik özellikler ve kişisel bilgilerin yer aldığı değişkenlerle ilgili olarak da düzenlenen kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır.

Dökmen (1988) tarafından empatinin teorik özünden yola çıkarak geliştirilen Empatik Eğilim Ölçeği'nin amacı, kişilerin günlük yaşamında empati kurma potansiyellerini (eğilimlerini) ölçmektir. Likert türü bir ölçek olarak hazırlanan ve 20 maddeden oluşan Empatik Eğilim Ölçeğinin maddelerinin yaklaşık yarısı, bireylerin evet deme eğilimlerini önlemek için negatif yazılmıştır. Bireylerden her bir maddenin yanındaki 1'den 5'e kadar olan sayılardan birisini işaretleyerek, o maddedeki görüşe ne ölçüde katıldıklarını belirtmeleri istenmiştir. Bireylerin maddeleri okuduktan sonra işaretledikleri sayılar o maddeye ilişkin puanları oluşturmaktadır. Negatif yazılmış maddeler tersten puanlanmakta, "tamamen katılıyorum" cevabına 1, "hiç katılmıyorum" cevabına ise 5 puan verilmiştir. Testten alınabilecek en düşük puan; 1x20=20 iken, en yüksek puan ise 5x20=100'dür. Puanın yüksek olması, empatik eğilimin yüksek olduğu, düşük olması ise empatik eğilimin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Empatik Eğilim Ölçeği, Dökmen (1988) tarafından 70 kişilik bir öğrenci grubuna üç hafta arayla iki defa uygulanmış, bu iki uygulamadan elde edilen testin tekrar güvenirlik katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur. Testi yarılama yöntemiyle öğrencilerin ölçeğin tek ve çift maddelerinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı ise 0.81'dir. Bu araştırma kapsamında araştırmacı tarafından ölçeğin güvenirliği test tekrar test yöntemi ile incelenmiş, ölçek 100 kişilik bir öğrenci grubuna 15 gün ara ile uygulanmıştır. İki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon 0.78 bulunmuştur. Geçerlik çalışması için Empati Eğilim Ölçeği ve Edwards Kişilik Tercih Envanteri'nin "Duyguları Anlama" bölümü arasındaki ilişkiye bakılmış ve 0.68 düzeyinde bir korelasyon bulunmuştur. İletişim becerilerini değerlendirme ölçeği ise (İBDÖ)ve Kişisel Bilgi Formu ordu üniversitesinde ve diğer klüplerde dağıtılmıştır.160 sporcu katılmıştır. Elde edilen veriler SPSS (versiyon 18) paket programında değerlendirilmiştir

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 22 paket programında yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 programında analiz edilmiştir. Veriler istatistikî yöntemler yardımı ile uç değerlerden arındırılmış, kayıp değerlerin yerine ortalama değerler atanmış ve son olarak verilerin ölçekler bazında normal dağılıma uyup uymadığı test edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki kuvvetlerine ve yönlerine bakılmış ve son olarak one way anova testi uygulanıp Varyans analizi sonuçlarının anlamlı bir farklılığa işaret ettiği durumlarda farklılığın kaynağı Tukey Testi ile araştırılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Grupların Empati Değerlerini Gösteren Tablo.

	Grup	**N**	**X±S.S**	**P**
EMPATİ	Futbol	20	71,10±12,19	0,000*
	Voleybol	19	74,63±6,291	
	Basketbol	21	72,47±5,878	
	Hentbol	20	72,61±6,696	
	Yüzme	20	67,65±3,558	
	Badminton	20	65,50±2.625	
	Tenis	20	68,00±3,479	
	Masa tenisi	20	63,30±4,856	

P<0,05

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Grupların İletişim Değerlerini Gösteren Tablo.

	Grup	**N**	**X±S.S**	**P**
İLETİŞİM	Futbol	20	30,70±2,867	0,000*
	Voleybol	19	31,25±3,890	
	Basketbol	21	31,42±3,472	
	Hentbol	20	29,42±3,139	
	Yüzme	20	26,15±1,814	
	Badminton	20	25,95±1,538	
	Tenis	20	27,10±1,916	
	Masa tenisi	20	26,30±1,341	

P<0,05

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Grupların Empati Değişkeni Tukey Sonuçlarını Gösteren Tablo.

	Futbol	Voleybol	0,664
		Basketbol	0,997
		Hentbol	0,995
		Yüzme	0,676
		Badminton	0,106
		Tenis	0,783
		M.tenisi	0,559
	Voleybol	Futbol	0,664
		Basketbol	0,962
		Hentbol	0,974
		Yüzme	0,017
		Badminton	0,000
		Tenis	0,029
		M.tenisi	0,010
		Futbol	0,997
		Voleybol	0,962

Empati	Basketbol	Hentbol	1,000
		Yüzme	0,234
		Badminton	0,013
		Tenis	0,325
		M.tenisi	0,161
	Hentbol	Futbol	0,995
		Voleybol	0,974
		Basketbol	1,000
		Yüzme	0,202
		Badminton	0,010
		Tenis	0,286
		M.tenisi	0,137
	Yüzme	Futbol	0,676
		Basketbol	0,017
		Voleybol	0,234
		Hentbol	0,202
		Badminton	0,962
		Tenis	1,000
		M.tenisi	1,000
	Badminton	Futbol	0,106
		Voleybol	0,000
		Basketbol	0,013
		Hentbol	0,010
		Yüzme	0,962
		Tenis	0,917
		M.tenisi	0,986
	Tenis	Futbol	0,783
		Voleybol	0,029
		Basketbol	0,325
		Hentbol	0,286
		Yüzme	1,000
		Badminton	0,917
		M.tenisi	1,000
	Masa tenisi	Futbol	0,559
		Voleybol	0,010
		Basketbol	0,161
		Hentbol	0,137
		Yüzme	1,000
		Badminton	0,986
		Tenis	1,000

Tablo 4. Çalışma Katılan Grupların İletişim Değişkeni Tukey Sonuçlarını Gösteren Tablo.

İletişim	Futbol	Voleybol	0,999
		Basketbol	0,987
		Hentbol	0,784
		Yüzme	0,000
		Badminton	0,000
		Tenis	0,001
		M.tenisi	0,000
	Voleybol	Futbol	0,999
		Basketbol	1,000
		Hentbol	0,400
		Yüzme	0,000
		Badminton	0,000
		Tenis	0,000
		M.tenisi	0,000
	Basketbol	Futbol	0,987
		Voleybol	1,000
		Hentbol	0,224
		Yüzme	0,000
		Badminton	0,000
		Tenis	0,000
		M.tenisi	0,000
	Hentbol	Futbol	0,784
		Voleybol	0,400
		Basketbol	0,224
		Yüzme	0,003
		Badminton	0,001
		Tenis	0,097
		M.tenisi	0,005
	Yüzme	Futbol	0,000
		Basketbol	0,000
		Voleybol	0,000
		Hentbol	0,003
		Badminton	1,000
		Tenis	0,947

		M.tenisi	1,000
	Badminton	Futbol	0,000
		Voleybol	0,000
		Basketbol	0,000
		Hentbol	0,001
		Yüzme	1,000
		Tenis	0,866
		M.tenisi	1,000
	Tenis	Futbol	0,001
		Voleybol	0,000
		Basketbol	0,000
		Hentbol	0,097
		Yüzme	0,947
		Badminton	0,866
		M.tenisi	0,979
	M.tenisi	Futbol	0,000
		Voleybol	0,000
		Basketbol	0,000
		Hentbol	0,005
		Yüzme	1,000
		Badminton	1,000
		Tenis	0,979

Tablo 5. Çalışmaya Katılan Grupların Takım ve Bireysel Spor Olarak Değerlerini Gösteren Tablo.

Değişkenler	**Takım Sporları**		**Bireysel Sporlar**		
	N	**X±S.S**	**N**	**X±S.S**	**P**
Empati	81	72,67±8,09	80	67,11±3,77	0,000*
İletişim	81	30,67±3,36	80	26,37±1,69	0,000*

Tablo 6. Çalışmaya Katılan Grupların Korelasyonunu Gösteren Tablo.

Değişkenler		**Empati**	
	N	**r**	**P**
İletişim	161	0,377	0,000*

Tartışma ve Sonuç

Yaptığımız çalışmada elde edilen veriler ışığında araştırmaya katılan takım ve bireysel spor ile uğraşan bireylerin empati ve iletişim puanlarında 0,05 düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Mevcut grupları kendi içinde değerlendirdiğimizde anlamlı farkı yaratan branş olarak, empati puanları bakımından takım branşlarında voleybol, bireysel branşlarda ise Tenis branşı görünmektedir P<0,05. İletişim puanları bakımından da incelediğimizde fark yaratan branş, takım sporlarında, voleybol ve basketbol, bireysel sporlarda yüzme ve tenis branşıdır P<0,05. Buna rağmen ortalamalarda ufak farklar olduğu görülmüş ve denek sayısının arttırılması ile farklı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Zekioğlu ve Tutar'ın 2006 yılında yaptığı çalışmada, üniversitede eğitim gören futbolcuların kişilik özellikleri ve empatik beceri düzeylerine bakılmış, hoşgörü, kurala bağlılık ve duyarlılık boyutlarıyla empati düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Empati düzeyinin çevresel ve kişisel etmenlerden etkilendiğini düşünmekteyiz. Bu yönüyle sportif etkinliklerin empati düzeyini olumlu etkilediğini görmekteyiz. Bu yönüyle bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Takım sporları oyuncularının, koyulan hedef ve amaç doğrultusunda bir arada diğer oyuncularla yardımlaşarak süreci götürmesi ve hedefe ulaşmak için olması gereken yetilerin ve sorumlulukların paylaşılarak yapılması durumundan dolayı daha yüksek empati ve iletişim becerisine sahip oldukları düşünülmektedir.

Öztürk ve arkadaşlarının 2004"te hakem ve antrenörlerin empati becerileri üzerine yaptıkları çalışma ile Dorak ve Vurgun"un (2006) takım sporcuları üzerinde yaptıkları ve "Sporda Empati Ölçeği"ni (Erkuş ve Yakupoğlu, 2001) kullandıkları çalışmalarında ise yine çalışmamıza benzer sonuçlar çıkmamış, kadınların erkeklere göre daha yüksek empati becerisine sahip oldukları görülmüştür.

Yapılan araştırmada, grupların empati ve iletişim puanları arasında pozitif yönlü 0,000 düzeyinde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir P<0,001. Bu durum, bireylerin empati düzeyi arttıkça iletişim kurma özelliklerinin de geliştiği şeklinde yorumlanabilir.

Mutlu ve arkadaşlarının 2014 yılında yaptığı çalışmasında, tenisçilerde iletişim beceri ve empati eğilimleri incelenmiş, tenisçi bireylerin iletişim becerisi yüksek ancak empati eğilimleri düşük bulunmuştur. Ancak iletişim becerileri ile empati eğilimleri arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Empati eğilim puanı açısından bizim çalışmamızla paralellik göstermezken, pozitif ilişki anlamında çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bizim çalışmamızda, tenis grubunun empati düzeyleri diğer bireysel branşlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Oluşan bu farkın diğer çalışmada tek branş, bizim çalışmamızda çoklu branş incelemesi yapılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, sporun içerisinde olan iletişim unsuru, bireyler arasında etkileşimi arttıracak, performans geliştirilmesine imkan sağlayacak ve bireylerin negatif durumlarını pozitif durumlara dönüştürebilecektir. Empati özelliğinin gelişmesi bireysel farklılıklar konusunda hoşgörülü olmak ve olası sakatlık ve yaralanma riskleri bakımından koruyucu önleyici bir anlayışın gelişmesinde yardımcı olacaktır. Takım ve bireysel sporlar açısından empati kurabilme, devamında iletişim yönünü ve gücünü geliştirebilme sporcuların kişilik özellikleri ile birlikte performanslarında da olumlu gelişmelere sebep olacağı düşüncesindeyiz.

Kaynaklar

Akoğuz M.(2002). İletişim Becerilerinin Geliştirilmesinde Yaratıcı Dramanın Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Dorak F., Vurgun n. (2006). Takım Sporları Açısından Empati ve Takım Birlikteliği İlişkisi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2006) 73-77

Dökmen Ü. (2008). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Erkuş A. ve Yakupoğlu S.(2001). Spor Ortamında Empati Ölçeği (Sem) Geliştirme Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. Of Sport Sciences. 12 (1), 22 -31.

Ekinci K.(2006). "Örgütsel İletişim ve Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki", Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Guttman Herta A.(2001). Empathy In Families Of Women With Borderline Personality Disorder, Anorexia Nervosa, And A Control Group Family Process, Fall, 2000 Family Process, Inc. In Association.

Işık, M., (2000).İletişimden Kitle İletişimine. Konya: Mikro Yayınları.

Kasatura İ.(1998). Okul Başarısından Hayat Başarısına Başarıyı Yaratan Yada Engelleyen Etmenler. İstanbul: Altın Kitapları.

Kaya A. ve Siyez, D.M. (2010). KA-Sİ Çocuk ve Ergenler İçin Empatik Eğilim Ölçeği: Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Eğitim ve Bilim, 35(156), 110-125.

Kılıç S.(2005). İstanbul'da ki Okul Öncesi Öğretmenlerinin Empatik Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Korkut F.(2005). "Yetişkinlere Yönelik İletişim Becerileri Eğitimi", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28, 143.

Mutlu, O.T., Şentürk, E:H., Zorba, E.(2014)."Üniversite Öğrencisi Tenisçilerde Empatik Eğilim ve İletişim Becerisi" International Journal of Science Culture and Sport.ISSN:2148-1148.Sf:129-137.

Oskay Ü. (2004). İletişimin ABC"si, İstanbul: Der Yayınları.

Öztürk, F., Koparan, Ş., Haşıl, N., Efe, M., Özkaya, G. (2004). "Antrenör ve Hakemlerin Empati Durumlarının Araştırılması."Spormetre Dergisi.2(1)19-25.

Rogers, C. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-Centered Framework. Reprinted In H. Kirschenbaum, & V. Henderson (Eds.), The Carl Rogers Reader. Boston: Houghton Mifflin.

Zekioğlu, A., Tatar, A. (2006)."Üniversitede Eğitim Gören Futbolcuların Empatik Becerilerinin Kişilik Özellikleriyle Karşılaştırılması".Spormetre Dergisi.5(4).135-138.

SB211

YAZ FUTBOL OKULU AKTİVİTELERİNE KATILAN BİREYLERİN SOSYALLEŞME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (MERSİN İL ÖRNEĞİ)

***[1]Tahir Volkan ASLAN*, [1]Mahmut AÇAK, [1]Kemal KURAK, [2]Ramazan BAYER**

[1]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MALATYA
[2]Turgut Özal Üniversitesi, MALATYA

***Email :** tahirvolkanaslan@gmail.com, m.acak@hotmail.com , kemalkurak@hotmail.com, rmznbayer@gmail.com*

GİRİŞ:

Spor, bireylerin doğal çevrelerini sosyal çevre haline getirirken kazanımları geliştiren, belli kuralları olan araçlı ya da araçsız, tek başına veya toplu halde zaman geçirme etkinlikleri kapsamında yapılan faaliyettir. Kişinin tüm vaktini aldığında meslek olarak kabul gören, sosyalleştiren, toplumu bütünleştiren, ruhsal ve fiziksel gelişim sağlayan rekabete dayalı, dayanışmayı geliştiren, kültürel bir olguya verilen isimdir (Erkal 1982).

Spor, duygularımızın olabildiğince özgürce ortaya konduğu bir ortam sağlar. Her türden spor faaliyetleri sosyal tecrübedir ve genellikle duyguları da içinde barındırır. Spor faaliyetlerine katılanların hareket ve oyun yoluyla hislerini ifade etme imkânına kavuştuğu (Küçük ve Koç 2004), ayrıca modern yaşamın getirdiği tek düze yaşamdan kurtulmanın, hareket etme imkânı kazanmanın ve sonucunda ruh sağlığının geliştirilmesinde beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin önemli olduğu bilinmektedir (Öztürk ve Şahin 2007).

Aile fertleri arasında spor yapan birinin olması, bireyin spora katılımını teşvik eden en önemli unsurlardan biridir. Ancak, ailede spor yapan bir fert olmasa bile birey sportif aktivitelere katılım eğilimi göstermektedir. Bu durum, gençlerin sporun ruhsal ve fiziksel olumlu etkiler sağladığının bilincinde olduklarını göstermektedir. Spor ve toplum birbirinin ayrılmaz bir parçasıdır. Toplumda mutlu ve huzurlu bireyler oluşması için spor büyük bir rol oynamaktadır (Erkal, 1992).

Sosyalleşme, bir sosyal olgu olarak bireyin doğuştan itibaren toplumun üyeliğini kazanmasında belli aşamalardan geçerek kendinden beklenen uygun rol ve ilgili normlardan haberdar olması olarak tanımlanmaktadır. İnsanoğlu, aile, okul, akraba ve arkadaş çevresiyle içinde yaşadığı toplumun örf, adet ve geleneklerini öğrenmekte ve o toplumun norm ve değerlerine uygun davranışlar sergilemeye çalışmaktadır, bu da sosyalleşmenin başlangıç aşamasını oluşturmaktadır (Erkal, 2006).

İnsanlar, yaşadıkları toplumda davranışlarıyla kendilerini ifade etmekte ve bu davranışları ile birlikte toplumun diğer bireylerinden tamamen ayrılmaktadırlar ve birey olarak toplum içerisinde yaşamaktadırlar. Tüm bireyler bir grup içinde dünyaya gelmekte ve toplumsal niteliklerini bu gruplarda kazanmaktadırlar. Bir toplumun yaşam biçimiyle, o toplumda yaşamak için gereken bilgiler ve değerler, gruplar vasıtasıyla bireye aktarılmaktadır. Bu bilgi ve değerlerin sahiplenilmesiyle birey, toplumun üyesi olma özelliği kazanmaktadır (Elmacıoğlu, 2002).

Sosyalleşme sürecinde, kişilerin sosyal gelişimini olumlu ve olumsuz yönde etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır. Kişinin mizacı dışında, dış etmenler de onun sosyalleşmesi sürecinde büyük önem arz etmektedir. Küçük yaşlardan itibaren bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerin niteliği, iletişim kurabilme yeteneği ve ayrıca çevrenin izlenimi sosyalleşme sürecinde etkili olan faktörler arasında sayılmaktadır.

Bazı çocuklarının diğerlerine göre daha sosyal olmasında bu durumlar önemli bir yer teşkil etmektedir (Köksal vd., 2013).

İnsanın çocukluk evresi sosyalleşme sürecinin en önemli aşamasını oluşturmaktadır. Bu süreçte, başta aile ve okul olmak üzere birçok faktör rol oynamaktadır. Günümüzde aile ve okulun yanında, kitle iletişim araçları sosyalleşme işlevini yerine getiren en önemli unsurlardandır. Bu unsurlardan kitle iletişim araçları ve özellikle televizyon, diğerlerine göre bu süreçte her geçen gün etkisini daha da arttırmaktadır (Giddens, 2005).

Çocuklar açısından bakıldığında sosyalleşme, bir "öğrenme" ve "öğretme" süreci olarak tanımlanmaktadır. Sosyalleşme süreci içerisinde çocuk; aile, okul, toplumsal çevre ve kitle iletişim araçları aracılığı ile toplumun kendisinden beklediği rol ve beklentileri öğrenmektedir. Çocuklar öğrendikleri sayesinde de ailesini ve toplumsal çevresinin sosyalleşmesine katkıda bulunmaktadır (Kaya ve Tuna, 2008).

Her türlü spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve çoğu zaman duyguları içerir.Sportif etkinliklere katılan birey oyun ve hareketler aracılığı ile duygularını ifade etme imkânı bulmakta; saldırganlık, öfke, utangaçlık vb. duygularında boşalım sağlamakta ve bunları kontrol etmesini öğrenmektedir. Baskı altındaki enerjiden kurtulmanın yolu oyun ya da spor etkinliklerine katılmaktır. Sportif etkinliklerine katılmak bireyin fiziksel olduğu kadar benlik gelişimine de katkıda bulunmaktadır. Benlik genelde bireyin ne olduğu ne olmak istediği ve çevresini nasıl tanıdığı konularındaki bilinçliliği olarak ifade edilmektedir. Birey bu bilince kendini başkaları ile karşılaştırarak uğraşmaktadır. Çocuk diğer çocuklar ile oynamaya başladığında kendisinin güçlü ve zayıf yönlerini anlamaya başlamaktadır. Oyunlar sırasında kendisi ile başkalarını karşılaştırmaktadır. Yeterlilik ve yetersizliklerini fark etmektedir (Aracı, 2001). Dolayısıyla sportif aktiviteler çocuğun sosyalleşmesini olumlu etkilemekte aynı zamanda sürecin hızlanmasına da katkı sağlamaktadır.

Spor ve sosyalleşme ilişkisinin temelinde her yaştan ve gruptan insanın spora nasıl yönlendirildiği ve buradan edinilen tecrübelerin onun yaşamını nasıl etkilediği soruları yatmaktadır. Bu sorular, sporda toplumsallaşmanın iki aşamada gerçekleşmesini ortaya koymaktadır. Ön sosyalleşme denilen birinci aşama, kişinin bir sosyal davranış alanı olan sporla ilişkiye geçmesi sürecidir. Sporda sosyalleşmenin ikinci aşamasının konusu, sporda edinilen tecrübelerin kişinin yaşamını nasıl etkilediği sorusu oluşturmaktadır (İkizler, 2000).

Spor bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımı sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlularda sporun çoğunlukla kolektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, sportif faaliyetler aracılığı ile, spor ile ilgilenen bireyler değişik insan grupları ile sosyal ilişkiye girmekte, birey kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka bireylerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunarak, hem çevresini etkilemekte hem de çevresinden etkilenebilmektedir. Bu yönü ile sporun, yeni dostluklar kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilmektedir. Spor sadece spor yapanlar değil izleyici kitleler arasında da önemli bir sohbet ve muhabbet konusu oluşturmaktadır (Çaha, 2000). Başlangıçta bireysel bir olgu olarak başlayan sportif faaliyetler, daha sonraları toplumsal bir nitelik kazanmasıyla daha geniş kitlelere ulaşmayı başarmıştır (Küçük ve Acet, 2002).

Sporun önemli işlevlerinden birisi de kişinin bir gruba ait olma duygusunu aşılaması ve geliştirmesidir. Aidiyet duygusu sosyal bir varlık olan insanın sosyalleşme sürecinde önemli değerlerden birisi olarak kabul edilmektedir. Aileye, takıma, millete ait olma, kişinin toplumda üstlendiği rolün belirlenmesinde, belirli bir statü kazanmasında önemli bir olgu olarak görülmektedir. Sportif aktiviteler bu duyguların artarak devam etmesine ve bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olacaktır (Nirun ve Cihat 1990).

Spor bireyleri bir ailenin, komşuluğun, şehrin veya milletin takım üyeleri haline getirecek güce sahiptir. Bazı araştırmacılar sporun çoğu kez karşı koyma ve sosyal değişim için bir katalizör işlevi gördüğünü iddia etmişlerdir. Günümüz toplumların spor yapmaya ve izlemeye duyulan ilginin artması çağdaş sosyal hayatın ayırt edici özelliklerindedir. Dil, din, ırk ve cinsiyet ayrımı olmadan tribünler ve televizyonların başında dünyanın her tarafından milyonlarca insanı aynı anda toplayabilen başka bir olay yoktur (Yetim, 2000).

Bu çalışma yaz futbol okulu çalışmalarına katılan bireylerin sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Mersin'de yaz futbol okulu çalışmalarına katılan bireyler oluştururken; Örneklem gurubunu ise Mersin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünün Toroslar (122), Yenişehir (134) ve Erdemli (88) ilçelerinde açmış olduğu yaz futbol okulu çalışmalarına katılan toplam 344 erkek birey oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırma grubundan elde edilen veriler araştırmacının kendisi tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmada bilgi toplama aracı olarak Yılmaz, Karlı ve Yetim (2006) tarafından geliştirilen sporun sosyal bütünleşmeye etkisini değerlendiren 7 alt boyutlu "Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği" (SSBÖ) veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. İki ana bölümden oluşan ölçeğin birinci bölümünde, katılımcıların kişilik özelliklerine ilişkin maddeler, ikinci bölümünde ise katılımcılar açısından sporun sosyal bütünleşmeye etkisini değerlendiren 32 maddelik bir ölçek yer almaktadır. İkinci bölümdeki anket sorularının değerlendirilmesinde 5'li Likert Tipi dereceleme ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formunda likert puanlaması; 1: "Tamamen Katılıyorum", 2: "Katılıyorum", 3: "Kararsızım", 4: "Katılmıyorum", 5: "Hiç Katılmıyorum" şeklinde olmasına rağmen literatür incelendiğinde likert tipi ölçeklerin puanlamasının genellikle düşükten yükseğe doğru olduğu ve katılımcıların puanlama sürecinde bu durumdan kaynaklı hata yapmalarını önlemek amacıyla bu puanlama şekli tersine çevrilmiştir. Dolayısıyla bu araştırmada ölçekten alınacak yüksek puanlar, sosyalleşme düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir (1=Hiç Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum 3=Kararsızım, 4= Katılıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum).

Veri Analizi

Araştırma sonucu elde edilecek verileri çözümlemek amacıyla İstatistik paket programı (SPSS 22 Versiyon) kullanılmıştır. İstatistiksel analizler yapılmadan önce hangi testlerin uygulanması gerektiğini anlayabilmek için verilerin normal dağılıp dağılmadığı test edilmiş test sonucu verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. İkili karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruscal Wallis H testlerinden faydalanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda farkın kaynağını bulmak için non-parametrik veriler için kullanılan Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1: Araştırma grubunun frekans değerleri

Yaş	**N**	**%**
9-10	62	18,0
11-12	100	29,1
13-14	95	27,6
15-16	87	25,3
Toplam	344	100
Kendini Tanımlama	**N**	**%**
Kendi dünyasında-İçe Dönük	117	34,0
Sosyal-Dışa Dönük	227	66,0
Toplam	344	100
Spor Yılı Sayısı	**N**	**%**
0-2 yıl	164	47,7
3-5 yıl	109	31,7
6-7 yıl	71	20,6
Toplam	344	100
Okul Kademesi	**N**	**%**
Ortaokul	255	74,1
Lise	89	25,9
Toplam	344	100
Aile Gelir Seviyesi	**N**	**%**
0-1500 TL	71	20,6
1501-3000 TL	115	33,4
3001-4500 TL	47	13,7
4501-6000 TL	53	15,4
6001 TL ve üstü	58	16,9
Toplam	344	100

Tablo 2. Araştırma grubunun Kendini tanımlama değişkenine göre analiz sonuçları

Alt Boyut	**Tanımlama**	**N**	**$\bar{x}$**	**SD**	**Z**	**P**
Kişisel Gelişim	İçe Dönük	117	3,69	,81	-6,579	,000*
	Dışa Dönük	227	4,25	,55		
Sosyalleşme	İçe Dönük	117	3,94	,82	-4,596	,000*
	Dışa Dönük	227	4,36	,49		
Fiziksel Fayda	İçe Dönük	117	4,04	,70	-4,686	,000*
	Dışa Dönük	227	4,38	,52		
Bütünleşme	İçe Dönük	117	3,39	1,18	-5,771	,000*
	Dışa Dönük	227	4,15	,75		
Psikolojik Gelişim	İçe Dönük	117	3,80	,80	-5,648	,000*
	Dışa Dönük	227	4,29	,53		
Ahlaki Gelişim	İçe Dönük	117	3,56	,94	-5,251	,000*
	Dışa Dönük	227	4,10	,71		
Duygusal Gelişim	İçe Dönük	117	3,52	,90	-5,692	,000*
	Dışa Dönük	227	4,09	,72		

*p<0.05

Tablo 2' ye göre araştırma grubunun Kendini tanımlama değişkenine göre tüm alt boyutlarda kendini " Dışa Dönük olarak tanımlayanlar lehine" istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir

Tablo 3. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre analiz sonuçları

Alt Boyutlar	**Yaş**	**N**	$\bar{x}$	**SD**	X^2	**p**	**Fark U Test**
Kişisel Gelişim	**a-** 9-10	62	3,86	,77	8,839	,032*	a<c,d
	b-11-12	100	4,08	,66			
	c-13-14	95	4,13	,72			
	d-15-16	87	4,12	,66			
Sosyalleşme	**a-**9-10	62	4,05	,75	6,484	,090	
	b-11-12	100	4,19	,66			
	c-13-14	95	4,28	,64			
	d-15-16	87	4,30	,56			
Fiziksel Fayda	**a-**9-10	62	4,12	,68	6,189	,103	
	b-11-12	100	4,24	,61			
	c-13-14	95	4,28	,58			
	d-15-16	87	4,37	,56			
Bütünleşme	**a-**9-10	62	3,85	,89	3,194	,363	
	b-11-12	100	3,86	,95			
	c-13-14	95	3,88	1,05			
	d-15-16	87	3,99	1,02			
Psikolojik Gelişim	**a-**9-10	62	4,02	,67	3,421	,331	
	b-11-12	100	4,15	,60			
	c-13-14	95	4,12	,72			
	d-15-16	87	4,17	,70			
Ahlaki Gelişim	**a-**9-10	62	3,74	,96	4,556	,207	
	b-11-12	100	3,88	,82			
	c-13-14	95	3,95	,80			
	d-15-16	87	4,04	,78			
Duygusal Gelişim	**a-**9-10	62	3,75	,92	6,136	,105	
	b-11-12	100	3,94	,67			
	c-13-14	95	3,81	,85			
	d-15-16	87	4,04	,90			

*p<0.05

Tablo 3' e göre araştırma grubunun yaş değişkenine göre sadece Kişisel Gelişim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<0.05).Yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre 9-10 yaş grubu bireylerin kişisel gelişim seviyeleri kendilerinden yaşca daha büyük gruplara göre daha geridedir.

Tablo 4. Araştırma grubunun Okul Kademesi değişkenine göre analiz sonuçları

Alt Boyutlar	Okul Kademesi	N	$\bar{x}$	SD	Z	p
Kişisel Gelişim	Ortaokul	255	4,03	,71	-1,145	,252
	Lise	89	4,14	,66		
Sosyalleşme	Ortaokul	255	4,18	,68	-1,306	,192
	Lise	89	4,32	,55		
Fiziksel Fayda	Ortaokul	255	4,22	,62	-2,120	,034*
	Lise	89	4,38	,55		
Bütünleşme	Ortaokul	255	3,86	,98	-1,449	,147
	Lise	89	3,98	1,01		
Psikolojik Gelişim	Ortaokul	255	4,10	,67	-,931	,352
	Lise	89	4,17	,69		
Ahlaki Gelişim	Ortaokul	255	3,86	,85	-2,133	,033*
	Lise	89	4,07	,79		
Duygusal Gelişim	Ortaokul	255	3,84	,80	-2,427	,015*
	Lise	89	4,05	,89		

Tablo 4' e göre araştırma grubunun okul kademesi değişkenine göre Fiziksel Fayda, Ahlaki Gelişim ve Duygusal Gelişim alt boyutlarında ve lise öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5. Araştırma grubunun spor yılı değişkenine göre analiz sonuçları

Alt Boyutlar	Spor yılı	N	$\bar{x}$	SD	X^2	p	Fark U Test
Kişisel Gelişim	a) 0-2 yıl	164	3,91	,74	16,613	,000*	a<b,c
	b) 3-5 yıl	109	4,16	,66			
	c) 6-7 yıl	71	4,26	,60			
Sosyalleşme	a) 0-2 yıl	164	4,10	,68	11,242	,004*	a<b,c
	b) 3-5 yıl	109	4,31	,62			
	c) 6-7 yıl	71	4,35	,60			
Fiziksel Fayda	a) 0-2 yıl	164	4,18	,60	18,221	,000*	c>a,b
	b) 3-5 yıl	109	4,25	,61			
	c) 6-7 yıl	71	4,48	,57			
Bütünleşme	a) 0-2 yıl	164	3,67	1,05	20,769	,000*	c>a,b
	b) 3-5 yıl	109	4,01	,87			
	c) 6-7 yıl	71	4,24	,87			
Psikolojik Gelişim	a) 0-2 yıl	164	4,03	,70	8,395	,015*	c>a
	b) 3-5 yıl	109	4,13	,67			
	c) 6-7 yıl	71	4,31	,57			
Ahlaki Gelişim	a) 0-2 yıl	164	3,76	,89	12,369	,002*	a<b,c
	b) 3-5 yıl	109	3,99	,76			
	c) 6-7 yıl	71	4,17	,72			
Duygusal Gelişim	a) 0-2 yıl	164	3,72	,83	19,896	,000	a<b,c

	b) 3-5 yıl	109	3,94	,80			
	c) 6-7 yıl	71	4,23	,77			

*p<0.05

Tablo 5' e göre araştırma grubunun spor yılı değişkenine göre tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<0.05).Farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında tüm alt boyutlarda 0-2 yıl spor yapanların sosyalleşme becerilerinin daha geride olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Araştırma grubunun Aile Gelir Seviyesi değişkenine göre analiz sonuçları

Alt Boyutlar	**Aile Gelir Seviyesi**	**N**	$\bar{x}$	**SD**	X^2	**p**	**Fark U Test**
Kişisel Gelişim	1)0-1500 TL	71	4,01	,70	10,137	,038*	5>1,2
	2)1501-3000 TL	115	3,97	,68			
	3)3001-4500 TL	47	4,18	,60			
	4)4501-6000 TL	53	4,09	,80			
	5)6001 TL ve üstü	58	4,20	,71			
Sosyalleşme	1)0-1500	71	4,27	,53	4,690	,321	
	2)1501-3000	115	4,12	,73			
	3)3001-4500	47	4,34	,49			
	4)4501-6000	53	4,16	,74			
	5)6001 ve üstü	58	4,32	,65			
Fiziksel Fayda	1)0-1500	71	4,23	,53	4,298	,367	
	2)1501-3000	115	4,17	,72			
	3)3001-4500	47	4,36	,47			
	4)4501-6000	53	4,35	,58			
	5)6001 ve üstü	58	4,33	,55			
Bütünleşme	1)0-1500	71	3,85	,90	5,828	,212	
	2)1501-3000	115	3,81	,95			
	3)3001-4500	47	4,04	1,01			
	4)4501-6000	53	3,95	1,01			
	5)6001 ve üstü	58	3,95	1,12			
Psikolojik Gelişim	1)0-1500	71	4,06	,67	10,951	,027*	5>1,2
	2)1501-3000	115	4,01	,70			
	3)3001-4500	47	4,20	,69			
	4)4501-6000	53	4,17	,64			
	5)6001 ve üstü	58	4,31	,60			
Ahlaki Gelişim	1)0-1500	71	3,87	,69	7,786	,100	
	2)1501-3000	115	3,84	,83			
	3)3001-4500	47	4,10	,82			
	4)4501-6000	53	3,93	,97			
	5)6001 ve üstü	58	3,97	,88			
Duygusal Gelişim	1)0-1500	71	3,72	,86	17,572	,001*	3>1,2
	2)1501-3000	115	3,74	,80			

	3)3001-4500	47	4,12	,85			5>1,2
	4)4501-6000	53	3,99	,88			
	5)6001 ve üstü	58	4,15	,69			

Tablo 6' ya göre araştırma grubunun okul lisansına sahip olma değişkenine göre Kişisel, Psikolojik ve Duygusal Gelişim alt boyutlarda 6001 TL ve üstü gelir seviyesine sahip olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yaz futbol okulu çalışmalarına katılan bireylerin sosyalleşme düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada; araştırma grubunun Kendini tanımlama değişkenine göre tüm alt boyutlarda kendini " Dışa Dönük olarak tanımlayanlar lehine" istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Çalışmamız beklendiği üzere, ikili ilişkilerde başarılı, diyalog kurmada sorun yaşamayan, daha girişken özellikleriyle karakterize, sosyal yönü uyumlu kişiler lehine sonuç vermesi spor ve sosyaleşme arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde de Şenduran'ın 2006 yılında yaptığı çalışmada sporcuların sosyal uyum değerleri incelenmiş ve sporcu öğrencilerin sosyal yönü uyumlu olan kişiliğe sahip oldukları ortaya konmuştur (Şenduran, 2006).

Araştırma grubunun yaş değişkenine göre sadece Kişisel Gelişim alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Yapılan test sonuçlarına göre 9-10 yaş grubu bireylerin kişisel gelişim seviyeleri kendilerinden yaşça daha büyük gruplara göre daha geridedir. yapılan bazı çalışmalarda, çocuklarda kişilik gelişiminin yaş ile ilişkili olduğu ve farklı yaş gruplarında bulunan çocukların kişilik düzeylerinin farklı oranlarda olduğu belirtilmiştir (Küçük, 2012). Gezer'in (2010) sporcuların duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol sosyal beceri alt boyutlarının araştırıldığı çalışmasında, sporcuların yaşları arttıkça duyuşsal anlatımcılık alt boyutunun da artığı tespit edilmiştir (Gezer, 2010). Bunun yanında fiziksel, fizyolojik ya da biyomotorik özelliklerin yaşla birlikte geliştiği bilinmektedir fakat sosyal beceri ve sosyal gelişim özellikleri yaş unsurunun yanında sosyal çevre ve öğrenme ile de şekillenmektedir (Malina ve ark., 1991,Kelleş,2017, Renda ve ark., 1983). Bu nedenle çocukların sosyal yetenek seviyeleri üzerinde yaş faktörünün yanında diğer çevresel ve kişisel faktörlerin de etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma grubunun okul kademesi değişkenine göre Fiziksel Fayda, Ahlaki Gelişim ve Duygusal Gelişim alt boyutlarında ve lise öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.Bu durum öğrenim seviyesi yükseldikçe bireylerin sosyalleşme becerilerinin de arttığımı göstermektedir. Gezer'in 2010 yılında farklı spor branşlarındaki sporcuların sosyal beceri düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmasında; öğrenim durumu değişkenine göre, sosyal becerilerden duyuşsal duyarlılık boyutunda lise mezunu olan sporculara kıyasla üniversite mezunu olan sporcuların daha yüksek sosyal beceri düzeyine sahip olduğu ve eğitim seviyesinin artmasının sosyal becerileri olumlu etkilediği görülmektedir (Gezer, 2010).Çalışmamız bu yönüyle literatür bulgularla benzerlik göstermektedir.

Araştırma grubunun spor yılı değişkenine göre tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında tüm alt boyutlarda 0-2 yıl spor yapanların sosyalleşme becerilerinin daha geride olduğu görülmektedir. Dolayısıyla spor yılı arttıkça sosyalleşme becerilerinin de arttığı söylenebilir. Kızmaz (2004) çalışmasında spor yapma yılı arttıkça sporcunun sosyal olgunluk yönünün, sosyal beceri yönünün arkadaşları ile dostça yaşama gibi özelliklerin geliştiğini belirtmiştir. Şenerler'de uzun süre spor yapan kişilerin; sosyal durumlarda, çok neşeli, liderlik özellikleri ön planda olan, daha az sinirli, aşağılık duygusuna daha az eğilimli, daha aktif oldukları sonucuna ulaşmıştır (Şenerler, 1993). Kızmaz, (2004) çalışmanın sonuçlarına paralel olarak sporcuların kişisel, sosyal ve genel anlamda uyumlu kişilik özelikleri sergiledikleri sonucuna ulaşmıştır.

Ayrıca spor yapma yılı arttıkça sporcunun, sosyal olgunluk yönü, sosyal beceri yönü, başkalarını seven ve sevilen, davranışları kabul gören, toplum değerlerine saygılı, başkalarının haklarını tanıyan, kendine güven duyan, cesaretli olma, başkalarına zarar vermekten kaçınma, aile ve arkadaşları ile dostça yaşama gibi özelliklerin geliştiğini savunmuştur (Kızmaz,2004). Çalışmamızda elde edilen bulgular literatür bulgularla benzerlik göstermektedir.

Araştırma grubunun aile gelir seviyesi değişkenine göre Kişisel, Psikolojik ve Duygusal Gelişim alt boyutlarda 6001 TL ve üstü gelir seviyesine sahip olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Ailelerin gelir seviyelerinin de öğrencilerin sosyalleşme düzeyini doğrudan etkilediği görülmektedir. Gelir düzeyi arttıkça sosyal yaşantı ve yaşam kalitesi arttığı için, gelir seviyesinin sosyalleşme düzeyi üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğundan söz edilebilir. Balyan'ın 2009 yılında İlköğretim öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, ailelerinin gelir durumu yüksek olan öğrencilerin gelir durumu orta ve düşük olan öğrencilere göre daha fazla olumlu sosyal beceri davranışlar sergiledikleri ortaya konmuştur (Balyan, 2009). Peisner-Feinberg ve ark., 2001 yılında araştırmamızı destekler nitelikteki çalışmasında ailenin gelir düzeyi yükseldikçe çocukların sosyal beceri düzeylerinin de yükseldiğini ortaya koymuşlardır (Peisner-Feinberg ve ark., 2001). Ailenin ekonomik gelir seviyesi ile çocukların sosyal beceri özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada ise, gelir seviyesi düşük olan ailelerin birçok sıkıntı yaşadıkları ve yaşanan bu sıkıntıların çocukların sosyal gelişimlerini olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Mistry ve ark., 2002).Araştırma bulgularımız literatür bulgularla benzerlik göstermektedir. Fakat ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise gelir durumu düşük olan öğrencilerin kişilik puanları, gelir durumu yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır (Küçük, 2012). Araştırma bulgularımıza ters başka bir çalışmada da, ilköğretim dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerinin sosyo-ekonomik özelliklerinin sosyal beceri düzeyini etkilemediği bulunmuştur (Coşkun ve Samancı, 2012). Bu yönü ile mevcut çalışma bu literatür bilgiler ile ters düşmektedir.

Sonuç olarak; değişen ve gelişen yaşam koşulları sonucunda önemi günden güne artan ve modern yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan sporun sosyal gelişmeye olan katkısı göz ardı edilemez. Futbol aktivitelerine katılımın, bireylerin sosyalleşme düzeylerine katkısının incelendiği bu çalışmada da; sportif etkinlikler yoluyla bir araya gelen çocukların; sosyal ve mutlu oldukları, grupla işbirliği yapma, ortak bir şeyleri paylaşma, dayanışma içinde olma gibi sosyalleşmenin temelinde olan faktörlere önem gösterdiklerini, ve bütün bunların sonucu olarak ta futbolun bu tip sportif etkinliklere katılan bireylerin sosyalleşme düzeylerini olumlu etkilediğini söyleyebiliriz.

Araştırmamızdan elde edilen bulgular ışığında;

1- Öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerine katkı sağlayabilecek açık ve kapalı spor alanlarının sayıları artırılabilir.

2- Yine mevcut olanlar iyileştirilip işlevselliği arttırılabilir.

3- Özellikle anne, baba, öğretmen gibi çocuğun hayatında önemli yer teşkil eden kimselerin çocukları dünyanın birçok yerinde popüler ve çağdaş bir eğlence haline gelen dijital ekranlardan uzaklaştırarak; gerçek rekabeti ve hazzı sportif faaliyetlerle deneyimlemelerini sağlamayı ve gençleri sanal dünyanın dışına çıkartıp sosyalleşmelerine katkıda bulunmaları sağlanabilir.

SB233

EGZERSİZ DAVRANIŞINDA CİNSİYETİN ROLÜ

[1]Gözde Ersöz, [1]Mustafa Işık, [1]Emine Tokdemir

[1]Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, TEKİRDAĞ

Email : *Gozde0007@gmail.com, isik.mustafaa04@gmail.com, tkdmr49@gmail.com*

Abstract

Many people often think that exercise is a masculine activity and that many exercises require masculine behavior. We can ask ourselves: Are typical exercise behaviors masculine? Or do feminine behaviors create differences in exercise? The aim of this study is to investigate the role of gender in exercise behaviors of students at Tekirdag Namık Kemal University. There are 146 female (Xage= 21.25±1.69 year), 245 male (Xage= 21.94±2.24 year) total 566 university student participating in this study. Personal information form, "BEM Sex Role Inventory" and " Exercise Stages of Change Questionnaire" were applied to the participants. Descriptive statistical analysis, Hierarchical Regression Analysis and Multiple Varience Analysis were used to analyze the data. According to the findings of the study, it was found that exercise frequency of male participants was positive predicted masculinity gender role, and female participants had negative predictions of femininity and neutral gender roles. In addition, masculinity roles of female participants differed according to exercise stage. It was found that the exercise behavior of male participants did not predict the femininity and neutral gender role and the exercise behavior of female participants did not predict the masculinity gender role. According to these findings, it was concluded that male university students with high masculinity role exercised more frequently and female students with low averages in the gender role of femininity and neutral make exercise more rigorous. Another finding of the study is that female university students who have been continuing exercise for more than 6 months have more masculine characteristics than the students who have just started to exercise. There was no difference in gender roles according to exercise stage in male students. **Key Words:** Exercise Bahaviour, Masculunity, Femininity, Gender Roles

Giriş ve Amaç

Rol, çeşitli çalışmalarda belli bir toplumsal duruma ilişkin olarak beklenen davranışlar veya belli bir toplumsal durumdaki kişiden beklenen işlemlerle onun gerçek edimlerinin toplamı veya belli bir toplumsal duruma ilişkin gerçek davranış kalıpları ya da beklenen davranış kalıpları (Tan, 1979) gibi farklı ifadelerle tanımlanmıştır. Tanımların hepsi de toplumun bireyden istediği davranışa vurguda bulunmaktadır.

Cinsiyet rolü, kişinin kadın yada erkek olarak gösterdiği genetik, fizyolojik ve biyolojik özelliklerdir. Cinsiyet rolü biçimlenmesi çocukların kız ya da erkek olarak kültüre özgü değerleri, güdüleri ve davranışları edinmeleridir. Beklenen cinsiyet rolü doğumdan itibaren bebeğe yüklenir. Büyüdüklerinde de erkeklerden bağımsız, baskın, kendine güvenli, sosyal ve cinsel ilişkilerde rekabetçi olmaları, kızlardan ise daha edilgen, duyarlı olmaları istenir. Dünyadaki birçok toplumda erkekler daha güçlü beklentiler yansıtan ve istenir kalıp yargılarla (örn. Güçlü, kendine güvenli, korkusuz, bağımsız, gerçekçi) kadınlar ise daha zayıf benlikleri yansıtan kalıp yargılarla (örn. bağımlı, pasif, kararsız, duygusal) tanımlanmaktadır (Deaux, 1984). Bireylerin kendilerini maskülen veya feminen kişilik özelliklerine göre kabul edip tanımlamalarına neden olan cinsel kimlik, bireylerin psikolojik cinsiyeti

olarak bahsedilmekle beraber cinsiyet kimliği bireylerin varoluşsal feminenliği (femininity) ya da maskülenliği (masculinity) olarak da tanımlanabilir (Bem, 1981).

Maskülen özellikler saldırganlık, bağımsızlık, duygusal olmama ve duygularını gizleme, nesnel davranabilme, kolay etkilenmeme, bilimsel olma, mantıklı olma, çalışma hayatında yetenekli olma, kolay incinmeme, maceracı olma, rekabetçi olma, kararlarını kolay verme, lider gibi davranabilme, kendine güvenli olma, kriz anlarında kolay heyecanlanmama gibi özelliklerdir. Maskülenlik özellikleri genellikle dış yönelimli ve rasyonelken feminen özellikler ise bunun tersi olarak kendini göstermektedir. Yumuşak bir dil kullanma, çok konuşkan olma, anlayışlı ve nazik olma, dinine bağlı olma, diğerlerinin duygularının farkında olma, alışkanlıklarında düzenli olma, güvenlik ihtiyacı yüksek düzeyde olma, duygularını kolayca ifade edebilme, sanat ve edebiyattan hoşlanma gibi içe yönelimli ve duygusal özellikler feminen özelliklerdir (Pira ve Elgün, 2004). Bireylerin maskülen ve feminen özelliklerinin egzersiz davranışlarında (egzersiz türü, egzersiz sıklığı, egzersiz şiddeti, egzersizdeki devamlılığı) etkili olabileceği düşüncesi bizi bu konuda araştırma yapmaya itmiştir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, Namık Kemal Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz davranışlarında cinsiyetin rolünü incelemektir.

Gereç ve Yöntem

Katılımcılar

Araştırma genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örneklem yöntemi ile oluşturulmuştur. Çalışmaya lisans düzeyde eğitim gören 18-34 yaş aralığında 146 kadın (Xyaş= 21.25±1.69 yıl), 245 erkek (Xyaş= 21.94±2.24 yıl) toplam 391 üniversite öğrencisi (Xyaş= 21.66±2.06 yıl) gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmanın başında tüm katılımcılara kişisel bilgi formu doldurtulup, bilgilendirilmiş gönüllü onam formu imzalanmıştır. Sonrasında katılımcıların aktiflik düzeyi ve egzersiz davranış değişim basamağının değerlendirilmesi için "Serbest Zaman Egzersiz Anketi" ve "Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi", cinsiyet rollerinin belirlenmesi için ise " BEM Cinsiyet Rolü Envanteri" yüzyüze uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu 15 maddeden oluşmakta ve katılımcıların araştırmaya yönelik kişisel bilgilerini içermiştir. Kişisel bilgi formunda yer verilen maddeler belirlenirken ilgili literatür doğrultusunda araştırmada etkili olan faktörler dikkate alınmıştır.

Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEA): Bireylerin serbest zaman içerisinde egzersiz aktifliğini ölçmek amacı ile Godin ve Shephard (1985) tarafından geliştirilen Türkçe adaptasyon çalışması Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından yapılan "Serbest Zaman Egzersiz Anketi" kullanılmıştır. Ölçek son 7 günde en az 15 dk. Serbest zamanda yapılan egzersiz ile ilgili sorular içermekte ve son haftada kaç kez katılım sağlanan a)Yüksek şiddette fiziksel aktiviteleri b) Orta şiddette fiziksel aktiviteleri c) Hafif şiddette fiziksel aktiviteleri belirlemeyi hedeflemekteydi. Ölçeğin toplam skoru hesaplaması için; yüksek şiddette aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddette aktiviteler 3 ile çarpılarak toplanmaktadır. Hesaplanan değerler toplanarak genel olarak serbest zaman içerisinde bireyin aktifliğini değerlendirmiş. Bu değerlendirme de 24 birim ve üzeri: Aktif, 14 ile 23 birim arası: Orta düzeyde aktif, 14'den daha düşük birim: Yeteri kadar aktif değil olarak sınıflandırılmıştır.

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA): Kuramlar Üstü Teorem çerçevesinde, kişinin bulunduğu egzersiz davranış basamağının belirlenmesi amacı ile "Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi, EDDBA" (Exercise Stages of Change Questionnaire) kullanılmıştır. EDDBA,

Marcus ve Lewis (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlama çalışması Cengiz ve ark. (2008) tarafından yapılmıştır. Anket 4 maddeden oluşmuştur. Katılımcıların egzersiz yapmaya yönelik isteklerini belirlemeye çalışılan ankette değişim basamakları sırası ile Eğilim Öncesi, Eğilim, Hazırlık, Hareket ve Devamlılık 'tır. Eğilim Öncesi (EÖ) basamağında birey aktif değildir ve gelecek 6 ayda da aktif olmayı düşünmemektedir. Eğilim (E) basamağında ise kişi fiziksel olarak aktif olmamakla birlikte, gelecek 6 ayda aktif olmayı düşünmektedir. Diğer bir basamak Hazırlık (H)'tır ve bu basamakta birey fiziksel olarak aktif olmakla birlikte, bireyin fiziksel aktivite düzeyi istenilen ve önerilen düzeyde değildir. Hareket (H) ve Devamlılık (D) basamaklarında bulunan bireyler ise 6 aydan az veya daha fazla bir süredir fiziksel aktivite yapmaktadır.

BEM Cinsiyet Rolü Envanteri (BCRE): Araştırmada katılımcıların cinsiyet rolü yönelimlerinin belirlenebilmesi amacıyla, Bem (1974) tarafından geliştirilmiş olan Bem Cinsiyet Rolü Envanteri Kısa Formu (Bem Sex Role Inventory [BSRI]) kullanılmıştır. Envanter 7 dereceli bir kendini değerlendirme ölçeğidir (Koyuncu 1983). BCRE' nin orijinal formu toplam 60 maddeden oluşan ölçek "kadınsılık" , "erkeksilik" ve "sosyal beğenirlik" olmak üzere üç ayrı alt ölçek içermiştir. BCRE' nin kısa formunda bu alt ölçekler 10' ar maddede ifade edilmektedirler (Bem, 1981). Kavuncu tarafından 1987'de Türkçe'ye uyarlanmış olan envanterin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Kavuncu (1987) ve Dökmen (1992, 1996) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iki yarı güvenilirlik katsayısı ise kadınsılık için 0.77, erkeksilik içinse 0.71'dir (Dökmen 1991). Envanterde katılımcılardan kendilerini 7 dereceli bir ölçekte (1: bana göre hiçbir zaman doğru değil, 7: bana göre her zaman doğru) değerlendirmeleri istenmekte, alt ölçeklerde yer alan maddelere verilen yanıtlar ayrı ayrı toplanmıştır.

Bulgular

Tablo 2: Kadın Katılımcıların Erkeksilik Cinsiyet Rolünü Egzersiz Davranışının Ne Derece Yordadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişkenler	**β**	**t**	**p**	**VİF**	**R**	**R^2**	**F**
Egzersiz sıklığı	0.08	1.03	0.31	1.05			
Egzersiz süresi	0.15	1.68	0.10	1.25	.275[b]	.076	3.91
Egzersiz şiddeti	-0.14	-1.52	0.13	1.26			

Tablo 2 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, kadın katılımcıların egzersiz davranışlarının (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) erkeksilik cinsiyet rolünü anlamlı düzeyde açıklamadığı görülmektedir.

Tablo 3: Erkek Katılımcıların Erkeksilik Cinsiyet Rolünü Egzersiz Davranışının Ne Derece Yordadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişkenler	**β**	**t**	**p**	**VİF**	**R**	**R^2**	**F**
Egzersiz sıklığı	0.17	2.56	0.01*	1.10			
Egzersiz süresi	0.04	.555	0.58	1.20	.176[b]	.031	2.57
Egzersiz şiddeti	0.03	.461	0.65	1.20			

Tablo 3 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre erkek katılımcıların egzersiz davranışlarının (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) erkeksilik cinsiyet rolünü anlamlı düzeyde açıkladığı

görülmektedir ($F_{(3,244)}$= 2.57; p<0.05). Egzersiz sıklığının katılımcıların erkeksilik cinsiyet rolünün % 02'sini yordamaktadır. Erkeksilik rolü ile egzersiz sıklığı (ß= .17 p<.005) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken; egzersiz süresi (ß= .04, p>0.05) ve egzersiz şiddetinin (ß= .03, p>0.05) erkeksilik rolünü anlamlı düzeyde öngörmediği görülmüştür.

Tablo 4: Kadın Katılımcıların Kadınsılık Cinsiyet Rolünü Egzersiz Davranışının Ne Derece Yordadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişkenler	**β**	**t**	**p**	**VİF**	**R**	**R²**	**F**
Egzersiz sıklığı	-0.05	-0.57	0.57	1.05	.180[b]	.032	1.60
Egzersiz süresi	-0.09	-0.97	0.34	1.25			
Egzersiz şiddeti	-0.20	-2.16	0.03*	1.26			

Tablo 4 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre kadın katılımcıların egzersiz davranışlarının (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) kadınsılık cinsiyet rolünü anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($F_{(3,146)}$= 1.60; p<0.05). Egzersiz şiddetinin kadın katılımcıların kadınsılık cinsiyet rolünün % .03'ünü yordamaktadır. Egzersiz şiddetinin (ß= .-20; p<0.05) kadın katılımcıların kadınsılık rolünü negatif yönde yordadığı bulunurken; egzersiz süresi (ß= -.09, p>0.05) ve egzersiz sıklığı (ß= -.05, p>0.05) ile nötr cinsiyet rolü anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 5: Erkek Katılımcıların Kadınsılık Cinsiyet Rolünü Egzersiz Davranışının Ne Derece Yordadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişkenler	**β**	**t**	**p**	**VİF**	**R**	**R²**	**F**
Egzersiz sıklığı	-0.01	-0.10	0.92	1.66	.095[b]	.009	0.73
Egzersiz süresi	0.10	1.43	0.16	1.57			
Egzersiz şiddeti	0.06	0.85	0.40	2.09			

Tablo 5 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, erkek katılımcıların egzersiz davranışlarının (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) kadınsılık cinsiyet rolünü anlamlı düzeyde açıklamadığı görülmektedir.

Tablo 6: Kadın Katılımcıların Nötr Cinsiyet Rolünü Egzersiz Davranışının Ne Derece Yordadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişkenler	**β**	**t**	**p**	**VİF**	**R**	**R²**	**F**
Egzersiz sıklığı	0.27	5.24	0.98	1.66	.244[b]	.059	3.01
Egzersiz süresi	0.03	0.69	0.45	1.57			
Egzersiz şiddeti	-0.01	-0.24	0.03*	2.09			

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre kadın katılımcıların egzersiz davranışlarının (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) nötr cinsiyet rolünü anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($F_{(3,146)}$= 3.01; p<0.05). Egzersiz sıklığının katılımcıların erkeksilik cinsiyet rolünün % 06'sını yordamaktadır. Nötr cinsiyet rolü ile egzersiz sıklığı (ß= .27 p>0.05) ve egzersiz süresi (ß= .03,

p>0.05) arasında ilişki bulunmazken; egzersiz şiddetinin (ß= -.01, p<0.05) negatif yönde nötr cinsiyet rolünü öngördüğü bulunmuştur.

Tablo 7: Erkek Katılımcıların Nötr Cinsiyet Rolünü Egzersiz Davranışının Ne Derece Yordadığına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bağımsız Değişkenler	**β**	**t**	**p**	**VİF**	**R**	**R²**	**F**
Egzersiz sıklığı	0.27	5.24	0.07	1.66			
Egzersiz süresi	0.03	0.69	0.34	1.57	0.34	0.12	1.47
Egzersiz şiddeti	-0.01	-0.24	0.93	2.09			

Tablo 7 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, erkek katılımcıların egzersiz davranışlarının (egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti) nötr cinsiyet rolünü anlamlı düzeyde açıklamadığı görülmektedir.

Sonuç

Araştırmada yapılan analizler sonucunda erkeklerde egzersiz sıklığının erkeksilik rolünü pozitif olarak öngördüğü; kadınlarda ise egzersiz şiddetinin kadınsılık ve nötr cinsiyet rolünü negatif yönde etkilediği bulunmuştur.

Önceki çalışmalar incelendiğinde genellikle spor ortamlarında spor branşlarına göre cinsiyetin rolünü ortaya koyan çalışmalara yer verilmiştir. Örneğin Çetin (2008) maskülen ve feminen sporlar yapan kadınların fiziksel benlik algısını incelemiş ve feminen ve maskülen takım sporları yapan kadınların Marsh'ın Fiziksel Kendini Tanımlama envanterinin hiçbir alt boyutunda aralarında fark olmadığını, bireysel sporlar yapan kadınların karşılaştırılmasında ise feminen ve maskülen bireysel sporlar yapan kadınların sağlık, fiziksel aktivite, vücut yağı ve esneklik alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur. Bulgular, Methney'in maskülen ve feminen sınıflandırmasının yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini ortaya koymuştur ve maskülen ve feminen sınıflandırmasına, bireysel sporlar konusunda kısmen destek vermiştir.

Egzersiz ortamlarında yapılan bir çalışmada kadın ve erkeklerin direnç antrenmanlarına (fitness salonu) katılımlarında maskulen özelliklerin etkisi incelenmiştir. Maskulen erkeklerin direnç antrenmanına daha çok katıldığı; kadınlarda ise maskulen özelliğin fitness salonlarına gitmekte etkili olmadığı ortaya konulmuştur (Howe, Welsh ve Sabiston, 2017). Literatürde egzersiz sıklığı, süresi ve şiddetinin cinsiyet rollerini ne düzeyde etkilediğine yönelik bulgulara rastlanamamıştır.

Kaynaklar

Bem S. L. (1974). The measurement of psychological androgny. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42 (April), 155–162.

Bem, S. L.(1981) Sex-role adaptability: One consequence of psychological androgyny. Journal of Personality and Social Psychology, 1Q74, in pres.

Bulgu, N., Arıtan, C. K. and Aşçı, H.(2007) ''Daily Life, Women and Physical Activity'' Journal Of Sport Science, 18 (4):167-181.

Cengiz, C., Aşçı, F.H., İnce, M.L. (2008). Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, 10. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitapçığı, s. 498-500.

Dökmen, Z. (1991). Bem cinsiyet rolü envanteri'nin geçerlik ve güvenirlik çalismasi. Dil ve TarihCografya Fakültesi Dergisi, 35, 1, 81-89.

Gill, D.L. (1992). Gender and sport behaviour. In T.S Horn (Ed). Advances in sport psychology.Champaing: Human Kinetics, 143-160.

Howe, H. S., Welsh, T. N., & Sabiston, C. M. (2017). The association between gender role stereotypes, resistance training motivation, and participation. *Psychology of Sport and Exercise*, *33*, 123-130.

Kavuncu, A.N. (1987). Bem cinsiyet rolü envanterinin Türk toplumuna uyarlama çalısması. (Yayınlanmamış Bilim Uzmanlık Tezi) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koca, C., Asçı, H. Kirazcı, S. (2003). "Takım ve bireysel sporlarla uğraşan kadın ve erkek sporcuların ve sporcu olmayanların toplumsal cinsiyet rol eğilimi" Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10, 3- 9.

Koca, C., Aşcı, H., Kirazcı, S. (2005). Gender-Role Orientation of Atheletes and Nonathletes ın a patriarchal society: A study in Turkey.

Konstantinidou, X., Harahousou, Y., Mantis, K. (2000). The role of signifcant others on elıte female athletes' career. 10 th World Congress of Sport Psychology. Skiathos, Hellas, 273-274. Noyan, İ. (2006), Elit Kadın Sporcular Ve Kadın Akademisyenler İle Spor Yapmayan Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rol Özelliklerinin Karşılaştırılması, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Danışman Yrd. Doç.Dr.Perican Bayar, Ankara.

Palan K. M., Charles A. S., Ve Kıecker P. (1999). Reexamining masculinity, femininty, and gender identity scales. Marketing Letters, 10 (4), 363–377. Sakallı, N. (2003). Çalışma, "Kadınlara ve erkeklere ilişkin tutumlar ve çelişik ve duygulu cinsiyetçilik kuramı" Türk psikoloji yazıları, 6, 11-12.

SB240

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Ahlaktan Uzaklaşma Eğilimleri

Egemen Ermiş[1], Osman İmamoğlu[2], Seydi Ahmet Ağaoğlu[3]
[1, 2, 3] Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

Özet

Amaç: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerin cinsiyete, takım ve bireysel branşını yapma, müsabık olarak yarışıp yarışmama durumuna göre ahlaktan uzaklaşma eğilimlerinin araştırılması amaçlanmıştır.
Materyal ve Metot: Spor Fakültesinde eğitim gören toplam 302 öğrenciye Ahlaktan Uzaklaşma kısa ölçeği uygulanmıştır. İstatistiksel işlemlerde bağımsız t-testi kullanılmıştır.
Bulgular: Bu çalışmada cinsiyete göre spor fakültesi öğrencilerinin ahlaktan uzaklaşma eğilim puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Takım ve bireysel spor durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılmasında sadece avantajlı karşılaştırma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Müsabık olarak yarışma ve yarışmama durumuna göre de sorumluluğu dağıtma ve suça dayanak oluşturma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).
Sonuç: Spor Fakültesi öğrencilerin ahlaktan uzaklaşma eğilimleri düşük olduğu tespit edilmiştir. Spor fakültesi öğrencilerin ahlaki uzaklaşma eğilimleri cinsiyete göre değişmediği, müsabık olarak yarışmaya katılıp katılmama, takım ve ferdi spor yapma durumlarına göre ise az da olsa değiştiği görülmüştür. Bu çalışmanın spor fakültesindeki öğrencilerde bölümlere göre ve spor fakültesi dışındaki sporcu öğrencilere de uygulanması önerilir.
Anahtar kelimeler: Ahlaktan Uzaklaşma, Öğrenci, Sporcu.

Moral Disengagement Tendencies of Faculty of Sports Students

Egemen Ermiş[1], Osman İmamoğlu[2], Seydi Ahmet Ağaoğlu[3]
[1, 2, 3] Ondokuz Mayıs Universty, Samsun

Abstract

Aim: The aim of this study is to examine the moral disengagement tendencies of Faculty of Sports students in terms of their gender, states of doing team or individual sports and being a competitor.
Material and Method: A total of 302 students studying at the Faculty of Sports were administered the Moral Disengagement in Sport Scale-Short. Independent t-test was used in statistical analyses.
Results: No statistically significant difference was found between moral disengagement scores of sports faculty students according to gender ($p>0.05$). Statistically significant difference was found only in advantageous comparison sub-dimension in terms of the state of doing team or individual sport ($p<0.05$). Statistically significant difference was found in distributing responsibility and creating a basis for offense sub-dimensions in terms of the state of being a competitor ($p<0.05$).
Conclusion: Faculty of Sports students were found to have low moral disengagement tendencies. It was found that moral disengagement tendencies of Faculty of Sports students did not differ in terms of gender, while they were found to differ in terms of the state of being a competitor and doing team and individual sports. It is recommended that this study should be conducted on Faculty of Sports students depending on the department and athlete students who are not Faculty of Sports students.
Key Words: Athlete, Student, Moral Disengagement.

Giriş

Ahlak insanların tutum ve davranışlarını düzenleyen kurallar, kısıtlama ve değerlendirmeler olarak tanımlanabilir (Çoymak, 2015; Yıldırım, 2016). Ahlak bireylerin sosyal davranışlarıyla ilgilidir ve insan ilişkileri ile ortaya çıkmıştır. İnsan ilişkilerini düzenleyen kurallara ahlak kuralları denir (Binbaşıoğlu, 2000). Genel olarak ahlak, insanın iyi ve kötü olarak ayrılmasına yol açan manevi özellikleri, huyları ve bunların etkisiyle ortaya koyduğu iradeli davranışlardır (Çağlayan ve ark., 2018). Ahlak kavramı doğruyu yanlıştan ayırt etmek, bu ayrıma göre davranmak, erdemli olarak nitelendirilen davranışlarda bulunmak ve kişinin eylemleri için utanç ya da suçluluk duyabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Efek ve ark., 2018). Ahlaklı olmanın yanı sıra, bireyler ahlak dışı davranıştan ve bu çeşit davranışların

sonuçlarından kaçınmaktadırlar. Bireyler bu duyguların yarattığı olumsuz durumdan kurtulmak için farklı yollara başvurmaktadır. Ahlak dışı davranan kişinin bu olumsuz duygulardan kurtulmasının yollarından biri ahlaki uzaklaşmadır (Yalçın ve ark., 2016). Sporun ahlaki değerleri evrenseldir ve etik kuralları da bunu kapsar (Kaya ve Aydın, 2011). Sporda etik değerler insanın yüksek ve evrensel değerlerini kapsar. İnsanın yüksek değerlere ulaşması ise insan olmanın en son basamağıdır (Yamaner ve ark., 2017).

Ahlaki eylem, ahlaki düşüncenin ve doğru davranışın ne olduğunu bilmenin mantıksal bir sonucu olarak görülür. Ahlaki bilgi seviyesi arttıkça insanın doğru kararlara ulaşması ve bunun sonucunda doğru olan davranışı yapması beklenir. Bununla birlikte, insan ahlaki düşünce veya yargı sonucu doğru olanı bilse dahi her zaman doğru olanı yapamayabilir. İnsanlar ahlaki olarak doğru ve yanlış olan davranışlarla ilgili standartlarını ahlaki benliklerinin veya kişiliklerinin gelişmesiyle birlikte içselleştirir, durumlar ve olayları gözlemleyip bunlar hakkında ahlaki standartlarına göre yargılara varırlar. Toplumun genelinde insanlar ahlaki standartlarına uygun davranırlar, ancak ahlaki düşüncelerine uygun olmayan bazı durumlar karşısında suçluluk veya utanç duymamak adına ahlak dışı olan bazı eylemlerini normal kabul edebilirler. Bu durumda, ahlak dışı davranışlar karşısında ahlaki uzaklaşma mekanizmaları devreye sokularak bu çeşit davranışlar kişi tarafından kabul edilebilir hale gelebilir (Alparslan, 2017). Ahlaki uzaklaşma ile davranış, ahlak dışı olarak görülmez hale gelir ve insanlar sorumluluklarını en aza indirebilir, davranışlarının sonuçlarını görmezden gelebilirler. Hatta bunun da ötesinde, mağdur olanı suçlayabilir ve insani değerlerini düşürebilirler (Bandura, 1999).

Spor ortamlarında sporcular birbirleriyle iletişim ve ilişki kurmak durumundadırlar. Bu ilişkiler sakatlık geçiren rakibe yardım etmek ve kötü performans sergileyen bir takım arkadaşını cesaretlendirmek ve desteklemek gibi olumlu sonuçlar ortaya koyarken, aynı zamanda yalan söylemek, kışkırtmak ve diğer kişilerin sakatlanmasına sebep olmak gibi olumsuz olaylara da neden olabilir (Kavussanu, 2008; Ermiş ve ark., 2018). Bireylerin motivasyonu olumsuz etkileri olan bir davranışta bulunduklarında düşerken, olumlu etkileri olan bir davranışta bulunduklarında ise yükselir (Gürpınar, 2015).

Ahlaktan uzaklaşmanın 8 mekanizması vardır. Bunlar ahlaksızlığı meşrulaştırma (ahlaki gerekçe), örtmeceli sınıflandırma (söylenmesi kaba, çirkin veya sakıncalı görülen kavramlar), avantajlı karşılaştırma (kınanması gereken suç teşkil eden davranışların önemsizmiş gibi gösterilmesi), sorumluluğun yer değiştirmesi ve sorumluluğun dağılması, sonuçların saptırılması, insani özelliklerden uzaklaşma ve suça dayanak oluşturmadır (Boardley ve Kavussanu, 2011; Gürpınar, 2015). Ahlaki uzaklaşmaya en yoğun biçimde katkıda bulunan mekanizma ahlaksızlığı meşrulaştırma ile suçu mağdura yüklemedir. Bu düşünce ile ahlak dışı davranışlar ahlaki bir nedene dayandırılır ve bunun sonucunda insanlar kendilerini rahatsız edecek ve öz-kınama geliştirecek duyguları yaşayamayacak hale gelirler. Bunun da ötesinde, başkalarına zarar da vermiş olsalar, ahlaki davrandıklarını düşünüp kendilerini ahlaklı görürler (Bandura, 1999). Hareket veya eylem gücünün azaltılması boyutunda işi yapan göz ardı edilir ve kişi ahlak dışı eylemlerin sorumluluğunu üstlenmez. Olumsuz davranışı kıyaslamada ise bir hareketin ya da davranışın anlamı karşılaştırıldığı duruma göre değişebilir ve zararlı davranışlar zararsız görünebilir ya da sonuçları olduğundan zararsız olarak gösterilebilir. Bu durumda kınanması gereken davranışlar veya eylemler önemsizmiş gibi görülür (Gürpınar, 2015; Alparslan, 2017). Olumsuz davranışı olumlu etiketleme boyutu ise dil sayesinde eylemler düşünce kalıpları ile şekillenebilir. Bir hareketin tanımının değişmesiyle o hareket veya davranış olduğundan farklı bir görünüm alabilir veya zararlı davranış zararsız bir davranış olarak gösterilebilir (Cesur, 2018; Alparslan, 2017). Sorumluluğu yayma veya dağıtmada sorumluluğun tek kişide olmayışı ile kişiler yapılan zararlı hareketin sonuçları hakkında olumsuz duygular taşımazlar. Sorumlu birden fazla kişi olduğunda kimse sorumluluğun kendisinde olduğunu düşünmez. Grup olarak karar verme durumu kişisel sorumluluğun ortadan kalkmasına neden olabilir. Sorumluluğu üstlenmemede ise kişiler kendi faillik rollerini ortadan kaldırır veya azaltırlarsa ahlaken kendilerini sorumlu hissetmezler. İnsanlar davranışlarının zarara yol açtığını anladıklarında kendini zararlı davranışlarının sorumluluğunu üstlenmemiş olarak hisseder (Bandura, 1999: Cesur, 2018; Alparslan, 2017). Sonuçların önemsizleştirilmesi boyutunda ise ahlak dışı olan davranışların başkalarına verdiği zarar çarpıtılır ya da göz ardı edilerek davranışın sonuçlarının önemsiz olduğu düşünülür. Mağdurun önemsizleştirilmesi boyutunda kişi suçu mağdur olana atfederek suçluluk hissini kendinden uzaklaştırır, mağdur olanın kötü şey yaptığında kendisinin yapacak başka bir şeyi yokmuş gibi hisseder (Alparslan, 2017).

Günümüzde spor daha çok kazanç sağlama, rekor kırma, şampiyonluklar kazanma, ünlü ve popüler olma, üyesi olduğu toplumun ya da ırkın diğerlerine üstünlüğünü gösterme gibi amaçlar için yapılan bir aktivite haline gelmiştir. Bunun sonucu olarak da sportif etkinliklerde ahlaki ve insani değerler ikinci plana itilmiş, ahlakdışı eylemler artmıştır. Kazanmak için her yolun yasal görüldüğü bir anlayış ortaya çıkmıştır. Taraftarlar, sporlar, yöneticiler, antrenörler de dahil olmak üzere herkes sadece kazanmayı düşünmekte, yenilgiyi kabul edememektedir. Bu nedenle başkalarına kasıtlı olarak zarar veren bireyler ahlak kurallarını hiçe saymakta ve ahlaklı davranmamaktadırlar (Çağlayan ve ark., 2018).
Sporcuların ahlaktan uzaklaşma durumlarının belirlenmesi ve sporcuları bu tür saldırganca ve suç teşkil eden davranışlara iten sebeplerin ortaya çıkarılması ve nasıl azaltılabileceği önemlidir. Bu nedenle, bu çalışmada sporcuların cinsiyete, takım ve bireysel sporcu olma, amatör ve profesyonel olma durumuna göre ahlaktan uzaklaşma durumlarının araştırılması amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot

19 Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği Kısa Şekli uygulanmıştır. Öğrenciler 168 erkek ve 134 kadın sporcu olarak toplam 302 kişidir.
Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği Kısa Şekli: Ölçek bireyin ahlâktan uzaklaşma yöntemlerine ne derece başvurduğunu ve sporcuların ahlaktan uzaklaşma tutumlarını ölçme amacı taşır. 7'li likert tipi bir ölçektir. Hiç Katılmıyorum=1, Katılmıyorum=2, Biraz Katılmıyorum=3, Tarafsızım=4, Biraz Katılıyorum=5, Katılıyorum=6 ve Tamamen Katılıyorum=7 şeklinde puanlanır (Gürpınar, 2015). Maddelerin tümü olumsuz anlam taşır. Ahlâkî uzaklaşma eğilimi yüksek olan insanlar Ahlâktan Uzaklaşma Ölçeği Kısa Şeklinden yüksek puan alırlar (Yalçın ve ark., 2016). Yani öğrencilerin ölçekten yüksek puan almaları ahlaktan o derece ayrıldıkları anlamına gelir (Gürpınar, 2015). Ölçeğin bu çalışma için güvenirlik katsayısı 0,79 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel işlemler

SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İkili karşılaştırmalar için bağımsız t-testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Öğrencilerin yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlık değerleri

	Cinsiyet	N	Ort	SS	t-test
Yaş (yıl)	Erkek	168	21,95	3,13	1,21
	Kadın	134	21,73	2,14	
Boy Uzunluğu (cm)	Erkek	168	176,12	5,86	12,53**
	Kadın	134	167,21	5,47	
Vücut Ağırlığı (kg)	Erkek	168	73,96	7,69	17,51**
	Kadın	134	58,13	6,29	
BKİ (kg/m^2)	Erkek	168	23,74	2,06	12,18**
	Kadın	134	20,82	1,84	

**p<0,001; Standart Sapma (SS); N (Katılımcı Sayısı); Ortalama (Ort)

Tablo 2. Cinsiyete göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılması

	Cinsiyet	Ort	SS	t-test
Örtmeceli Sınıflandırma	Erkek	3,48	1,88	-0,89
	Kadın	3,27	1,80	
Avantajlı Karşılaştırma	Erkek	3,14	1,75	-0,57
	Kadın	3,26	1,86	
İnsani Özelliklerden Uzaklaşma	Erkek	3,60	1,97	-0,94
	Kadın	3,83	1,99	
Ahlaksızlığı Meşrulaştırma	Erkek	2,70	1,74	-1,19

	Kadın	2,98	1,78	
Sorumluluğu Dağıtma	Erkek	3,80	1,82	-0,77
	Kadın	3,99	1,97	
Sorumluluğun Yer Değiştirmesi	Erkek	2,82	1,85	0,64
	Kadın	2,66	1,84	
Sonuçların Saptırılması	Erkek	2,31	1,61	1,04
	Kadın	2,11	1,50	
Suça Dayanak Oluşturma	Erkek	3,18	1,81	0,07
	Kadın	3,17	1,78	

Tablo 3. Takım ve bireysel spor durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılması

	Spor Branşı	**N**	**Ort**	**SS**	**t-test**
Örtmeceli Sınıflandırma	Takım Sporu	156	3,43	1,83	0,25
	Bireysel Spor	146	3,37	1,86	
Avantajlı Karşılaştırma	Takım Sporu	156	3,57	1,87	2,82*
	Bireysel Spor	146	2,93	1,70	
İnsani Özelliklerden Uzaklaşma	Takım Sporu	156	3,83	2,01	0,91
	Bireysel Spor	146	3,60	1,95	
Ahlaksızlığı Meşrulaştırma	Takım Sporu	156	2,77	1,79	-0,36
	Bireysel Spor	146	2,85	1,74	
Sorumluluğu Dağıtma	Takım Sporu	156	3,98	1,80	0,73
	Bireysel Spor	146	3,80	1,94	
Sorumluluğun Yer Değiştirmesi	Takım Sporu	156	2,84	1,79	0,62
	Bireysel Spor	146	2,69	1,89	
Sonuçların Saptırılması	Takım Sporu	156	2,31	1,63	0,74
	Bireysel Spor	146	2,16	1,52	
Suça Dayanak Oluşturma	Takım Sporu	156	3,12	1,74	0,69
	Bireysel Spor	146	3,22	1,84	

*p<0,05

Tablo 4. Aktif olarak müsabakalara katılıp-katılmama durumuna göre ahlaktan uzaklaşma eğilim puanları karşılaştırılması

	Kategori	**N**	**Ort**	**SS**	**t-test**
Örtmeceli Sınıflandırma	Müsabık Olmayan	178	3,23	1,78	-1,85
	Müsabık Olan	124	3,69	1,93	
Avantajlı Karşılaştırma	Müsabık Olmayan	178	3,05	1,80	-1,74
	Müsabık Olan	124	3,47	1,77	
İnsani Özelliklerden Uzaklaşma	Müsabık Olmayan	178	3,70	1,99	0,92
	Müsabık Olan	124	3,67	1,96	
Ahlaksızlığı Meşrulaştırma	Müsabık Olmayan	178	2,88	1,81	0,63
	Müsabık Olan	124	2,71	1,67	
Sorumluluğu Dağıtma	Müsabık Olmayan	178	3,63	1,87	-2,89*
	Müsabık Olan	124	4,36	1,84	
Sorumluluğun Yer Değiştirmesi	Müsabık Olmayan	178	2,68	1,86	-0,75
	Müsabık Olan	124	2,87	1,82	
Sonuçların Saptırılması	Müsabık Olmayan	178	2,14	1,51	-1,14
	Müsabık Olan	124	2,38	1,66	
Suça Dayanak Oluşturma	Müsabık Olmayan	178	3,36	1,88	2,21*
	Müsabık Olan	124	2,84	1,57	

*p<0,05

Tartışma

Bu çalışmada öğrencilerin ortalama yaşı erkeklerde 21,95 yıl ve kadınlarda 21,73 yıl şeklindedir. Boy uzunlukları erkelerde 176,12 cm ve kadınlarda 167,21 cm'dir. Ortalama Beden Kütle İndeksleri erkeklerde 23,74 kg/m^2 ve kadınlarda 20,82 kg/m^2 bulunmuştur (Tablo 1). Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı Beden Kitle İndeksi sınıflamasında 18,5-24,9 arası normal, kabul edilmiştir (İmamoğlu ve ark., 2010). Bu çalışmadaki öğrencilerin normal vücut ağırlıkları sınırları içerisinde bulundukları söylenebilir.

Bu çalışmada cinsiyete göre öğrenci sporcuların ahlaktan uzaklaşma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Bu duruma spor fakültesi öğrencilerinin benzer eğitimi almaları (fair play, sporda doping ve benzeri dersler) etki edebilir.

Boardley ve Kavussanu (2010) çalışmalarında, ahlaktan uzaklaşma ile rakibe yapılan antisosyal davranışlar arasında yüksek derecede güçlü ilişki olduğunu; ahlaktan uzaklaşma ile takım arkadaşına yapılan istenmeyen davranışlar arasında orta derecede ilişki olduğunu söylemişlerdir. Hodge ve Lonsdale (2011), çalışmalarında ahlaktan uzaklaşmanın kendi takım arkadaşına ve rakip oyuncuya yapılan antisosyal davranışların güçlü olumlu bir belirleyicisi olduğunu belirtmişlerdir. Hodge, Hargreaves, Gerrard ve Lonsdale (2013), çalışmalarında ahlaktan uzaklaşmanın performans arttırıcı ilaç kullanımına olan eğilimi artırdığını belirtmişlerdir. Ermiş ve ark. (2018), çalışmalarında öğrencilerin takım ve ferdi sporcu olma durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılmasında örtmeceli sınıflama, avantajlı karşılaştırma ve suça dayanak oluşturma parametrelerinde anlamlı farklılık bulmuşlardır. İnsani özelliklerden uzaklaştırma, ahlaksızlığı meşrulaştırma, sorumluluğu dağıtma, sorumluluğun yer değiştirmesi ve sonuçların saptırılması parametrelerinde anlamlı farklılık bulmamışlardır (p>0,05). Ve örtmeceli sınıflama da ve suça dayanak oluşturma alt boyutunda bireysel sporcular ve avantajlı karşılaştırmada takım sporcuları daha fazla ahlaktan uzaklaştıklarını belirtmişlerdir. Durmaz ve ark. (2019), bir çalışmada takım ve ferdi spor durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılmasında sadece avantajlı karşılaştırma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuşlardır (p<0,05). Bu çalışmada takım ve bireysel spor yapma durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılmasında sadece avantajlı karşılaştırma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Çalışmamızda genel olarak takım ve bireysel sporcuların benzer sonuçlar göstermeleri aynı eğitimi almaları, derslerde takım ve bireysel sporları görmeleri vs. etkili olabilir.

Amatör ve profesyonel olma durumuna göre de sorumluluğu dağıtma ve suça dayanak oluşturma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05) (Durmaz ve ark., 2019). Ermiş ve ark., (2018) amatör ve profesyonel olma durumuna göre ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılmasında bazı farklılıklar bulmuşlardır (p<0,05). Bu farklılıklar avantajlı karşılaştırma, insani özelliklerden uzaklaştırma, sorumluluğu dağıtma ve suça dayanak oluşturma alt boyutlarındadır. Örtmeceli sınıflama, ahlaksızlığı meşrulaştırma, sorumluluğun yer değiştirmesi ve sonuçların saptırılması parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmamışlardır (p>0,05). Bu çalışmada ise müsabık olarak yarışan ve müsabık olmayan öğrencilerin ahlaktan uzaklaşma puanları karşılaştırılmasında sorumluluğu dağıtma ve suça dayanak oluşturma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Sorumluluğu dağıtma konusunda müsabık olarak yarışan sporcuların ve suça dayanak oluşturma konusunda müsabık olarak yarışmayan sporcuların ahlaktan uzaklaşmaları daha fazla bulunmuştur. Sonuçların bazı parametrelerde farklı olmasında anket uygulanan grubun farklı yaş ve eğitim seviyelerinde olmaları yanında spor bilimleri fakültesi öğrencilerin aldığı derslerde etkili olabilir.

Bu çalışmada sonuçlarındaki puanların 3 civarında bulunması (biraz katılıyorum=3) ahlaktan uzaklaşma eğilimlerinin düşük olması şeklinde yorumlanabilir. Šukys ve Jansonienė (2012), çalışmalarında ahlaki değerlerle ahlaktan uzaklaşma arasında negatif ilişki belirtmişlerdir. Yine Yamaner ve ark., (2017) çalışmalarında spor eğitimi alan öğrencilerin cinsiyet ve spora aktif katılım durumlarına göre ahlaki olgunluk durumları birbirine benzer ve yüksek kabul edilebilecek bir durumda bulmuşlardır. Ve bu durum spor yapma ve spor eğitimi almalarından kaynaklandığı belirtilmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin ahlaktan uzaklaşma eğilimlerinin düşük olması öğrencilerin ahlaki değerlerinin iyi olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç ve Öneriler

Spor fakültesi öğrencilerin ahlaktan uzaklaşma eğilimleri düşük olduğu tespit edilmiştir. Spor fakültesi öğrencilerin ahlaki uzaklaşma eğilimleri cinsiyete göre değişmediği, müsabık olarak yarışmaya katılıp katılmama, takım ve ferdi spor yapma durumlarına göre ise az da olsa değiştiği görülmüştür. Bu çalışmanın spor fakültesindeki öğrencilerde bölümlere göre ve spor fakültesi dışındaki sporcu öğrencilere de uygulanması önerilir.

Kaynaklar

Alparslan B. (2017). Temel Ahlak Ölçümleri. S. Cesur, Ç. Erdoğan, B. Tepe, A. Bayad ve O. Yılmaz (Ed.), Sosyal Psikolojide Değerler ve Ahlak Kuramlar ve Ölçekler (1. Baskı) İçinde (s.119-133). *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.*

Bandura A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality And Social Psychology Review,* 3(3), 193-209.

Binbaşıoğlu C. (2000). Ailede ve Okulda Eğitim Sorunları. *MEB Yayınları,* İstanbul.

Boardley ID, & Kavussanu M. (2011). Moral Disengagement in Sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 93-108.

Boardley ID, & Kavussanu M. (2010). Effects of goal orientation and perceived value of toughness on antisocial behavior in soccer: The mediating role of moral disengagement. *Journal of sport and exercise psychology*, *32*(2), 176-192.

Cesur S. (2018). Ahlakın Sosyal Psikolojisi (1. Baskı). İstanbul: *Pales Yayınları.*

Çoymak HG. (2015). Okullar Arası Müsabakalara Katılan 12-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Ahlaki Tutumlarının İncelenmesi *(Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi).* Burdur.

Çağlayan A., Özbar N., Duran M., Tarakçı O. (2018). Investigation of Moral Decision Making Attitudes of Young Athletes, *Muş Alparslan University International Journal of Sport Science,* Volume 2, Issue 3:57-68.

Durmaz M., Şener O.A., İmamoğlu O. (2019). Spor Eğitimli Üniversite Öğrencilerinin Ahlaktan Uzaklaşma Eğilimleri. *2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi.* Antalya, 193.

Efek E, Sivrikaya Ö, Sadık R. (2018). Spor Bilimleri Alanında Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Gelişim Düzeyleriyle Spor Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR).* Vol:5 Issue:29 pp:3895-3903.

Ermiş E, Atan T, İmamoğlu O. (2018). Sporcuların Ahlaktan Uzaklaşma Durumlarının Araştırılması, *Cemil Meriç – 10. Sosyal Bilimler ve Spor Kongresi Tam Metin Bildiri Kitabı,* Hatay, sh:256-260.

Gürpınar B. (2015). Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği Kısa Formunun Türk Kültürüne Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Ankara Üniversitesi Spor Bil Fak,* 13 (1), 57-64.

Hodge K, & Lonsdale C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of sport and exercise psychology*, *33*(4), 527.

Hodge K, Hargreaves EA, Gerrard D, & Lons-dale C. (2013). Psychological mechanisms underl-ying doping attitudes in sport: motivation and moral disengagement. *Journal of Sport & Exercise Psychology, Champaign*,*35*(4), 419-432.

İmamoğlu O, Ağaoğlu S, Eker H. (2010). Değişik İllerde Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Beden eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 12(4), sh.1-12.

Kaya M ve Aydın C. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Dini İnanç ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi,* Samsun, Sayı:30, Sayfa:15-42.

Kavussanu M. (2008). Moral behaviour in sport: A critical review of the literature. *International Re-view of Sport and Exercise Psychology*, *1*(2), 124-138.

Šukys S, & Jansonienė AJ. (2012). Relationship between athletes' values and moral disengagement in sport, and differences across gender, level and years of involvement. *Education, Physical Trai-ning,* Sport 84(1), 55-61.

Yalçın MG, Şenyurt AY, Gültepe B, Coşkun H. (2016). Ahlâkî Uzaklaşma Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması, *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi,* 6 (1), 309-332.

Yamaner F, Bulut N, İmamoğlu O, Yamaner E. (2017). Spor Eğitimi Almakta Olan Öğrencilerin Ahlakı Tutumlarının Araştırılması, 9. Uluslararası Sporda Sosyal Bilimler Kongresi, Çorum.

Yıldırım Ş. (2016). Spor Merkezlerine Gelenlerin Ahlaki Tutum Farklarının İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, *Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı.*

SB270

TAKIM SPORLARINDA SOSYOMETRİ - VOLEYBOL ÖRNEĞİ

[1]Ayşe Görmez*, [2]Emsal Öztürk, [3]Caner Cengiz, [4]Semiyha Tuncel

[1]M.E.B., Ankara
[2]Jandarma Sahil Güvenlik Akademisi, Ankara
[3]Şırnak Üniversitesi, Şırnak
[4]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *aydinayse12@gmail.com, emsal_ozturk@hotmail.com, caner.cengizz@gmail.com, Semiyha.Dolasir.Tuncel@ankara.edu.tr*

Özet: Sosyometri belirli bir grubun sosyal yapısını, kendi içindeki uyumunu, grup üyelerinin sosyal gelişimlerini ve grup içindeki yerlerini belirlemek amacıyla kullanılan bir ölçme yöntemidir. Takım sporlarında yarışmalara hazırlık sürecinde grup içindeki uyumu sağlamak için bireyler arasındaki sorunları çözmek gereklidir. Bu nedenle sosyometri çalışmalarının spor ortamlarında kullanılması önem arz etmektedir. Bu çalışmanın amacı seçilen grubun özelliklerini ve takım oyuncuları arasındaki ilişkileri öğrenmektir. Çalışmanın metodolojisi küçük grupların yapısal analizinin sosyometrik yöntemine dayanmaktadır. Çalışma grubunu 2018-2019 sezonu yıldız erkekler kategorisinde Türkiye şampiyonu olan Ziraat Bankası yıldız erkek voleybol takımı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı; benzer çalışmalar taranarak ve uzman görüşleri alınarak hazırlanan 3 sorudan oluşmaktadır. Soruların sosyometrinin amacına hizmet edebilecek nitelikte olmasına özen gösterilmiştir. Verilerin analizi sonucu çıkan sonuçlar ayrıntılı bir şekilde paylaşılacaktır.

Anahtar Kelimeler: sosyometri, takım sporları, voleybol

Sociometry in Team Sports - The Case of Volleyball

Abstract: Sociometry is an assessment methodology which is used in order to determine the social structure of a group, their cohesion within the group, the social development of group members and their position in the group. In order to maintain the group cohesion during the process of preparation for the competions , the problems between the individuals have to be solved. Thus, the usage of sociometric studies in sport related areas has a vital importance. The aim of this study is to learn about the relationships between the team members and the traits of the group in question. The methodology of this study is based on the sociometric method of structural analysis of small groups. The study group consists of the team members of Ziraat Bankası Junior Male Volleyball Team. The questionnaire presents three questions prepared after having scanned the relevant studies and having interviewed the experts for their opinion. These questions have been organised meticilously to servet he aim of sociometry. The findings obtained with the analysis of the data will be shared in details.

Keywords: sociometry, team sports, volleyball

SB321

SURİYELİ MÜLTECİ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMLARINDA KÜLTÜRLEŞME FAKTÖRLERİNİN ROLÜ

[1]BEYZA CANBAZ, [1]CANAN KOCA ARITAN

[1]Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *canbazzbeyza@gmail.com, canankoca@hacettepe.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Araştırmalar spora ve fiziksel aktiviteye katılımın, mülteci çocukların uyum süreçlerini etkilediğini ve yeni kültürün tanınmasında önemli rolünün olduğunu göstermektedir. Göç nedeniyle bir arada yaşayan farklı kültürlerden bireylerin etkileşime girmesiyle meydana gelen değişimler kültürleşme kuramının temel dayanağını oluşturmaktadır. Kültürleşme sürecini etkileyen faktörler her birey için farklı bir kültürleşme sürecine sebep olmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı Suriyeli mülteci çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarında göç sonrası meydana gelen değişiklikleri kültürleşme sürecini etkileyen faktörler doğrultusunda incelemektir.

Yöntem: Nitel araştırma paradigmasını benimsediğimiz bu araştırmada, Ankara'da mültecilerin yoğun olarak yaşadığı bir bölgede, 13-16 yaş aralığındaki Suriyeli 10 kız ve 10 oğlan ile bireysel görüşmeler gerçekleştirdik. Katılımcıları ölçüt örneklem yöntemi ile belirledik. Savaş sebebiyle Suriye'den Türkiye'ye göç etmiş olmak, en az 1 yıldır Türkiye'de yaşıyor olmak, Ankara ilinde ikamet ediyor olmak, Türkçe konuşabiliyor olmak belirlediğimiz kriterlerdir. Araştırmanın verilerini tematik analiz yöntemi (Braun & Clarke, 2006) ile analiz ettik.

Bulgular: Yaptığımız analiz sonucunda 2 temaya ulaştık: "Suriyeli Mülteci Çocukların Kültürleşme Deneyimleri" ve "Suriyeli Mülteci Çocukların Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Etkileyen Kültürleşme Faktörleri". Birinci tema mülteci çocukların göç öncesi ve göç sonrasında kültürleşme bağlamında yaşadıkları deneyimleri ve kültürleşme sürecinde meydana gelen değişimleri içermektedir. Mülteci çocuklar dil, eğitime erişim, okula uyum sağlama, yerlilerin mültecilere karşı olumsuz tutumlara sahip olması gibi konular sebebiyle Türkiye'de zorluklarla karşılaşmıştır. İkinci tema ise mülteci çocukların Türkiye'de fiziksel aktiviteye katılımlarının kültürleşme sürecini etkileyen faktörler bağlamında analizini içeriyor. Buna göre yerleşilen ülkenin tarihi ve politikaları, mültecilere sağlanan toplumsal destek, mültecilerin yaşadıkları bölgenin özellikleri ve toplumsal cinsiyet rolleri mülteci çocukların Türkiye'de fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen faktörlerdir.

Sonuç: Sonuç olarak mülteci çocuklar göç etmekle ilişkili olarak çeşitli zorluklarla karşılaşsalar da Türk eğitim sistemine entegre olmaları ve göç etme yaşlarının küçük olması yeni kültürel ortama uyumu kolaylaştırmıştır. Bu yeni kültürel ortamla temas etmek mülteci çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmıştır.

THE ROLE OF ACCULTURATION FACTORS IN THE PARTICIPATION OF SYRIAN REFUGEE CHILDREN IN PHYSICAL ACTIVITY

Introduction & Aim: Researches show that participation in sports and physical activity affects adaptation process of refugee children and it has an important role in recognizing new culture. The changes that occur due to individuals' interaction from different cultures living together due to migration constitute fundamental basis of acculturation theory. Factors affecting acculturation process lead to

different acculturation processes for individuals. In this context, this study aims to examine changes in participation of Syrian refugee children in physical activity after migration towards factors affecting acculturation process.

Method: We used qualitative research paradigm, conducted interviews with 10 Syrian girls and 10 boys between the ages of 13-16, determined participants with criteria-based sampling method. The criteria we've set are: emigrated from Syria to Turkey, living in Turkey at least 1 year, residing in Ankara, able to speak Turkish. We analyzed the data with thematic analysis method (Braun & Clarke, 2006).

Findings: After analysis, we reached two themes: "The Acculturation Experiences of Syrian Refugee Children" and "Acculturation Factors Affecting Participation of Syrian Refugee Children in Physical Activity". First theme includes refugee children's acculturation experiences in context of pre-migration and post-migration and changes in the acculturation process. Accordingly, they face difficulties in Turkey in terms of language, accessing education, adaptation to school, negative attitudes of natives to refugees. Second theme involves analysis of their physical activity participation in Turkey in the context of acculturation factors. History and politics of residence country, provided social support to refugees, features of region where refugees' mostly live, gender roles are factors that affect participation in physical activity in Turkey.

Conclusion: As a result, although refugee children face difficulties related to migration, their integration into Turkish education system and their young age of migration have facilitated their adaptation to new cultural environment. Refugee children's contact with new cultural environment has increased their participation in physical activity.

SB342

EGZERSİZ YAPAN VE EGZERSİZ YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE ZAMAN YÖNETİMİ BECERİSİNİN İNCELENMESİ

***[1]Emine Tokdemir*, [2]Başak Eroğlu, [2]Emine Tokdemir**

[1]Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ
[2]Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, TEKİRDAĞ

***Email :** tkdmr49@gmail.com, beroglu@nku.edu.tr, tkdmr49@gmail.com*

Abstract

Today's rapidly advancing technology facilitates internet access. For this reason, the time spent without being connected to the Internet for some part of the society loses its importance. However, being able to use time effectively both reduces anxiety and increases success. The aim of this study is to investigate the internet addiction and time management skills of Tekirdağ Namık Kemal University students who exercise and who do not. Descriptive survey model was used in the research. 290 women (Xage =20.620 ± 1.38), 310 men (Xage =20.590 ± 1.65) a total of 600 university students who continue their undergraduate education (Xage =20.605 ± 1.52) randomly and voluntarily participated in the research. In order to collect the research data, "Young Internet Addiction Test Short Form (YIAT-SF)", which measures internet addictions, "Time Management Inventory (TMI)", which evaluates assess time management skills and "Personal Information Form" were applied to the participants. SPSS 18.0 package program was used for analysis of the obtained data. Since the data did not show normal distribution as a result of the analyses, Mann Whitney-u in binary comparisons, Kruskall Wallis in multiple comparisons, Spearman's rho tests in determining relations were used. According to the findings of the study, there was no statistically significant difference in terms of internet addiction and time management skills between the students who exercise and who do not exercise regularly (p>0,05). There was a weak positive correlation between internet addiction and time management skills of university students who exercise (r=0.336; p<0.00). Similarly, there was a weak positive relationship between internet addiction and time management skills among university students who do not exercise (r=0.316; p<0.00). According to these findings, it can be stated that when the Internet is used efficiently, it is a factor that increases the time management skills. Keywords: Exercise, Internet Addiction, Time Management

Giriş ve Amaç

Egzersiz; planlanmış, yapılandırılmış, istemli ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürebilmek, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmek ya da korumak amacıyla tekrar edilen düzenli aktivitelerdir. Günümüzde egzersiz insan hayatı için önemli bir yer tutumaktadır. Kişiler farklı disiplinlerde kendilerini geliştirmek, kötü alışkanlıklardan uzak durmak için egzersizi tercih ederler. Aynı zamanda egzersiz disipline etmeyi sağladığı için egzersiz yapan kişiler hayat planlamasında daha başarılıdırlar yani zaman olgusu onlar için daha anlamlıdır."İnsanların bilimsel bakış açılarına göre çok farklı zaman tanımları yapılmaktadır. Bu tanımlardan bazıları; kelime anlamı olarak zaman, olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü

dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir"(Smith,1998:24). Eski çağlardan beri zaman insan yaşamı için paha biçilemez temel kaynaklardandır. Zaman, insanların çok çalışarak artırabilecekleri bir kaynak değildir. Bu nedenle zaman yönetiminin amacı sınırlı olan zamanı artırmak değil, sınırlı zaman içinde yapılan faaliyetlerin nicelik ve niteliğini artırmaktır (Erdem vd., 2005).
Zaman yönetimi, amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır. Zaman yönetiminde söz konusu olan, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır. Zaman yönetimi, yanlış işleri hızlı yapmak değildir. Amaç doğru işleri kısa zamanda yapmaktır. Zaman yönetimi, amaçlara ulaşmak, yapılan işleri denetlemek, kişinin kendi motivasyonunu yükseltmek açısından önemli görülen bir kişisel performansı geliştirme tekniğidir. (Gürbüz ve Aydın, 2012: 12). Zamanı en iyi şekilde kullanabilirsek en iyi şekilde de yönetmiş oluruz. Çağımızın vebası olan en tehlikeli bağımlılıklardan biri internet bağımlılığıdır. Bu bağımlılık türü zaman tuzaklarının en etkili faktörüdür. İnternet bağımlılığı genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internette geçirilen süreye gittikçe daha fazla ihtiyaç duyulması, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi hallerin ortaya çıkması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir.
Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı çok yüksek bir oranda seyretmektedir. Bu üniversite öğrencilerinde egzersiz yapan ve yapmayan kişilerin zaman yönetimleri de farklılık yaratmaktadır. Egzersiz yapan ve yapmayan öğrencilerin bu bağımlılığa karşı zamanını etkin kullanabilmesi çok önemlidir.
Bu çalışmanın amacı Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi'nde öğrenim gören, egzersiz yapan ve yapmayan öğrencilerin internet bağımlılığı ve zaman yönetimi becerisinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmaya lisans düzeyinde eğitim gören 290 kadın (Xyaş =20,620±1,38), 310 erkek (Xyaş =20,590±1,65) toplam 600 üniversite öğrencisi (Xyaş =20,605±1,52) tesadüfi yöntemle gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanması için katılımcılara, internet bağımlılıklarını ölçen "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF)", zaman yönetimi becerilerini ölçen "Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE)" ve "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 18.0 paket program kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda veriler normal dağılım göstermediği için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-u, çoklu karşılaştırmalarda Kruskall Wallis, ilişki bakmak için Spearman's rho testleri kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu 20 maddeden oluşmakta ve katılımcıların araştırmaya yönelik kişisel bilgilerini içermiştir. Kişisel bilgi formunda yer verilen maddeler belirlenirken ilgili literatür doğrultusunda araştırmada etkili olan faktörler dikkate alınmıştır.
Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF): Young tarafından geliştirilen ve Pawlikowski ve arkadaşları tarafından kısa forma dönüştürülen ve Türkçe uyarlaması Kutlu ve arkadaşları20 tarafından yapılan bir ölçektir. YİBT-KF, 12 maddeden oluşmakta olup beşli Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Çok sık) tipi bir ölçektir. Ölçekte tersten puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınabilecek puanlar 12-60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE): Zaman yönetimi becerisini belirlemek amacıyla Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) kullanıldı. 1991 yılında Britton ve Tesser tarafından geliştirilen ZYE'nin geçerliği ve güvenirliği 2002 yılında Alay ve Koçak

tarafından ülkemiz için yapılmıştır (Britton, Tesser, 1991; Alay, Koçak, 2002). 2002 yılında yapılan bu çalışma Ortadoğu Teknik Üniversitesinde okuyan 361 kız ve erkek öğrenciyle gerçekleştirilmiş ve anketin güvenirliği 0.87 olarak bulunmuştur . ZYE, 16 maddelik Zaman Planlaması (ZP), 7 maddelik Zaman Tutumları (ZT) ve 4 maddelik Zaman Harcattırıcıları (ZH) olmak üzere 3 alt boyutlu ve toplam 27 maddesi olan bir ankettir. Orijinal ankette olduğu gibi, her madde 5 üzerinden puanlanmıştır ve "her zaman, sık sık, bazen, nadiren ve hiç" seçeneklerinden oluşan beşli derecelendirme kullanılmıştır.ZYE'den alınabilecek maksimum puan 135 olup, minimum puan 27'dir (Alay ve ark. 2002; Alay ve ark, 2003; Başak ve ark, 2008).

Verilerin Analizi

Araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için betimsel istatistik analizi (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde)yapılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 18.0 paket program kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda veriler normal dağılım göstermediği için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-u, çoklu karşılaştırmalarda Kruskall Wallis, ilişki bakmak için Spearman's rho testleri kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Katılımcıların Yaş Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları

	1)18 (n=57)	2)19 (n=91)	3)20 (n=145)	4)21 (n=125)	5)22 (n=127)	6)23 (n=31)	7)24 (n=24)				
	SO	SO	SO	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	U
YİBTKISAFORM	260,39	302,29	338,05	297,00	277,08	258,85	358,08	6	16,692	0,010	22>20>18 * 24>23>20 24>18 24>22
ZYÖZTutumları	273,48	286,45	317,27	311,24	293,65	307,63	287,79	6	4,248	0,643	
ZYÖZPlanması	264,34	272,08	309,89	330,59	296,11	291,98	314,92	6	9,456	0,150	
ZYÖZHarcatıcılar	262,15	274,98	313,13	319,45	301,76	281,50	331,25	6	8,219	0,223	
ZYÖTOPLAM	249,12	273,03	317,12	329,80	295,70	289,55	313,23	6	12,556	0,051	

Yaş değişkenine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği(X^2=16,692 ; sd=6) istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. (P<0,05). Yaş arttıkça internet bağımlılığı artmıştır.

Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Mann Whitney-U Sonuçları

	Kadın (n=290)		Erkek (n310)				
	SO	ST	SO	ST	U	Z	P
YİBTKISAFORM	285,71	82855,50	314,34	97444,50	40660,5	-2,023	0,043*

Cinsiyet değişkenine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeğinde(U=40660,5 ; Z= -2,023) istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır.(P<0,05).

Tablo 3: Katılımcıların Yaşadığı Yer Değişkenine İlişkin Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları

	1)YURT(n=191)	2)AİLE İLE EVDE(n=195)	3)YALNIZ YAŞA(n=99)	4)ARKADAŞLARIM İLE EVDE(n=101)	5)DİĞER(n=14)			
	SO	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	U
YİBTKISAFORM	293,76	276,33	307,64	347,49	339,64	4	12,396	0,015*	4>2 4>1
ZYÖZHarcatıcılar	336,58	282,63	288,06	287,89	236,04	4	13,423	0,009*	5>1 2>1 4>1 3>1
ZYÖTOPLAM	337,39	279,60	285,54	296,32	224,29	4	15,000	0,005*	5>1 2>1 3>1

Yaşadığı yer değişkenine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeğinde (X^2 =12,396 ; sd=4) anlamlı fark bulunmaktadır(P<0,05). Arkadaşları ile evde kalan bireylerin internet bağımlılığı aile ile evde kalan bireyler ve yurtta kalan bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Yaşadığı yer değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeğinin harcatıcılar alt bileşenin de(X^2 =13,423 ; sd=4) anlamlı farklılık bulunmaktadır(P<0,05). Arkadaşları ile evde kalan, yalnız yaşayan, aile ile evde yaşayan ve diğer bireylerin zaman yönetimi harcatıcıları yurtta kalan bireylere göre daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 4: Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine İlişkin Zaman Yönetimi Mann Whitney-U Sonuçları

	BEKAR (n=570)	EVLİ (n=30)			

	SO	ST	SO	ST	U	Z	P
ZYÖZHarcatıcılar	304,45	173535,50	225,48	6764,50	6299,500	-2,441	0,015*

Medeni Durum değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeği zyöz harcatıcılar bileşeninde (U=6299,500 ;Z=-2,441) anlamlı farklılık bulunmaktadır(P<0,05).

Tablo 5: Katılımcıların İş Durumu Değişkenine İlişkin Zaman Yönetimi Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları

	1)HAYIR ÇALIŞMIYOR(n=356))	2)KISMİ ZAMANLI (n=194)	3)TAM ZAMANLI (n=50)				
	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	U
ZYÖZTutumları	284,55	320,62	336,01	2	7,820	0,020 *	2>1 3>1

İş değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeğinin zyöz tutumları alt bileşeninde (X^2 =7,820 ;sd=2) anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. (P<0,05). Tam zamanlı ve kısmi zamanlı çalışanların çalışmayanlara göre zyöz tutumları daha kötüdür.

Tablo 6: Katılımcıların Eğitim Aldığı Bölüm Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları

	1)BESYO(n=89)	2)TÜRK DİLİ ED.(n=84)	3)SĞLK. YO.(n=34)	4)G.SANATLAR FAK.(n=20)	5)MÜH. FAK.(n=135)	6)İKTİSAT FAK.(n=143)	7)TEKNİK BİL.FAK.(n=59)	8)ZİRAAT FAK.(n=36)				
	SO	SO	SO	SO	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	U
YİBT	329,47	328,85	264,00	260,18	312,93	267,06	282,89	334,72	7	15,368	0,032*	6>5 6>2 6>1 8>6

Bölüm değişkenine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği(x2 =15,368 ;sd=7) istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. İktisat fakültesinin internet bağımlılığı mühendislik fakültesi, türk dili ve edebiyatı bölümü, besyo bölümüne göre daha fazladır, ziraat fakültesinin ise internet bağımlılığı iktisat fakültesine göre daha fazladır.

Tablo 7: Katılımcıların 'Anne' Değişkenine İlişkin Zaman Yönetimi Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları

	1Hayatta birlikte yaşa(n=384)	2Yaşamıyor(n=76)	3)Ayrı yaşıyoryz (n=127)	4)Çalış. için evden uzakta (n=13)				
	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	U
ZYÖZTutumları	285,42	310,81	341,23	287,92	3	10,378	0,016*	3>1
ZYÖTOPLAM	290,66	311,91	331,26	223,88	3	8,109	0,044*	4>3 3>1

Anne ile yaşama değişkenine göre Zaman Yönetimi Tutumları alt bileşeninde (x2 =10,378 ;sd=3) anlamlı farklılık bulunmuştur. (P<0,05) Annesinden ayrı yaşayan bireylerin zaman yönetimi tutumları hayatta birlikte yaşayanlara göre daha kötüdür.

Tablo 8: Katılımcıların 'Baba' Değişkenine İlişkin Zaman Yönetimi Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları

	1Hayatta birlikte yaşa(n=365)	2Yaşamıyor(n=78)	3)Ayrı yaşıyoryz (n=137)	4)Çalış. için evden uzakta (n=20)				
	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	U
ZYÖZTutumları	284,40	325,73	329,65	296,18	3	8,789	0,032 *	3>1

Baba ile yaşama değişkenine göre Zaman Yönetimi Tutumları alt bileşeninde (x2 =8,789 ;sd=3) anlamlı farklılık bulunmuştur. (P<0,05) Babasından ayrı yaşayan bireylerin zaman yönetimi tutumları hayatta birlikte yaşayanlara göre daha kötüdür.

Tablo 9: Katılımcıların Ekonomik Durum Değişkenine İlişkin Zaman Yönetimi Yönetimi Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları

	1) Çok Kötü(n=28)	2)Kötü(n=57)	3)Orta(n=280)	4)İyi(n=193)	5)Çok İyi(n=42)				
	SO	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	U
ZYÖZPlan.	190,00	250,61	306,46	331,90	257,83	4	25,343	0,000*	3>2,1

									5>4>2,1
ZYÖZHarcatı.	187,16	248,54	318,38	323,95	219,61	4	32,986	0,000*	5>3>2,1 5>4>2,1
ZYÖTOP.	166,59	253,68	309,43	331,73	250,31	4	31,421	0,000*	5>3>2,1 5>4,2 2>1 5>1 4>1

Ekonomik durum değişkenine göre Zaman Yönetimi ölçeğinin planlamalar (x2 =25,343 ;sd=4) ve harcatıcılar (x2 =32,986 ;sd=4) alt bileşenlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. (P<0,05) Ekonomik geliri çok kötü ve kötü olanların zaman planlamasında diğerlerine göre daha iyi çıkmıştır fakat zaman harcattırıcılar diğer ekonomik gelire sahip olanlara göre kötü çıkmıştır.

Tablo 10: Katılımcıların Düzenli Egzersiz Değişkenine İlişkin Zaman Yönetimi Mann Whitney-U Sonuçları

	Evet Yapıyorum (n=223)		Hayır Yapmıyorum(n=377)				
	SO	ST	SO	ST	U	Z	P
ZYÖZTutumları	281,64	62805,00	311,66	117495,00	37829,000	-2,062	0,039*
ZYÖTOPLAM	279,46	62318,50	312,95	117981,50	37342,500	-2,288	0,022*

Düzenli egzersiz yapma değişkenine göre Zaman Yönetimi Tutumları alt bileşeninde(U=37829,000 ; Z=-2,062) anlamlı farklılık bulunmaktadır. (P<0,05)

Tablo 11: Katılımcıların İnternet Kullanma Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı ve Zaman Yönetimi Mann Whitney-U Sonuçları

	Evet (n=585)		Hayır (n=15)				
	SO	ST	SO	ST	U	Z	P
YİBTKISAFORM	304,04	177862,00	162,53	2438,00	2318,000	-3,124	0,002*
ZYÖZPlanlaması	303,82	177733,50	171,10	2566,50	2446,500	-2,930	0,003*
ZYÖZHarcatıcılar	303,74	177686,00	174,27	2614,00	2494,000	-2,867	0,004*

ZYÖTOPLAM	303,90	177780,50	167,97	2519,50	2399,500	-3,000	0,003*

İnternet kullanma değişkenine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeğinde (U=2318,000 ; Z=-3,124) istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. (P<0,05). İnternet kullanma değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeğinin Planlama alt bileşeninde (U=2446,500 ; Z=-2,930), Harcatıcılar alt bileşeninde (U=2494,000 ; Z=-2,867)anlamlı farklılık bulunmaktadır.. (P<0,05)

Tablo 12: Katılımcıların Haftada Kaç Gün Onlıne Kaldığı Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Ve Zaman Yönetimi Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları

	1) 1(n=28)	2) 2(n=57)	3) 3(n=91)	4) 4(n=69)	5) 5(n=58)	6) 6(n=145)	7) DİĞER(n=137)				
	SO	SO	SO	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	U
YİBTKISAFORM	196,63	230,44	262,04	277,70	307,52	322,29	329,85	6	31,865	0,000*	4,5,6,d 5,6,diğ Diğer,6 Diğer>4
ZYÖZTutumları	250,14	320,04	307,27	349,03	316,53	294,95	240,78	6	26,016	0,000*	Diğer>(6>4>1
ZYÖZPlanlaması	283,04	293,78	256,02	258,14	305,30	286,95	338,02	6	17,629	0,007*	Diğer>3

İnternette onlıne kalma değişkenine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeğinde (X^2= 31,865 ; sd=6) istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Gün sayısı arttıkça internette online kalma süresinin arttığı tespit edilmiştir. İnternette onlıne kalma değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeğinin tutumları(X^2= 240,78 ; sd=6) ve planlaması (X^2= 17,629 ; sd=6) alt bileşenlerinde anlamlı farklılık bulunmaktadır.. (P<0,05) Online kalma süresi yükseldikçe zaman yönetimi tutumu kötüleşmiştir. 3,4,6 gün online kalan kişilerin zaman yönetimi planlaması diğer gün online kalan kişilerden daha kötü olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13: Katılımcıların Günde Kaç Saat Onlıne Kaldığı Değişkenine İlişkin Zaman Yönetimi Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları

	1) 1-3 SAAT(n=209)	2) 3-6 SAAT (n=280)	3) 6-12 SAAT (n=66)	4) 12 SAAT VE ÜSTÜ (n=30)				
	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	U
ZYÖZHarcatıcılar	336,95	281,93	212,70	266,80	3	31,177	0,000*	3>2,1

								4,2>1
ZYÖTOPLAM	315,98	287,48	250,89	277,12	3	8,533	0,036*	3>1

Online kalma kaç saat değişkenine göre Zaman Yönetimi Ölçeğinin harcatıcılar alt bileşeninde anlamlı farklılık bulunmuştur. . (P<0,05). Günde 3 saat internette online kalan kişilerin 1,2 saat online kalanlara göre zaman harcatıcıları daha iyi bulunmuştur. Günde 4,2 saat internette online kalan kişilerin 1 saat online kalanlara göre zaman harcatıcıları daha iyi bulunmuştur.

Tablo 14: Katılımcıların İnterneti Kullanma Amacı Değişkenine İlişkin İnternet Bağımlılığı Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları

	1)OYUN OYNAMAK(n=173)	2)ALIŞVERİŞ YAPMAK(N=87)	3)DERS ÇALIŞMAK(n=83)	4)SOSYAL MEDYA(n=146)	5)DİZİ,VİDEO,FİLM(n=57)	6)İŞ (N=25)	7)ARAŞTIRMA YAPMAK(n=7)	8)CHAT YAPMAK(n=7)				
	SO	SO	SO	SO	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	U
YİBTK ISAF ORM	290,90	254,01	272,23	301,63	357,54	305,16	331,93	287,79	7	15,129	0,034*	5>1,2,3,4 4>2

Amaç değişkenine göre Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği(X^2=15,129 ; sd=7)istatiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. (P<0,05) Dizi, video, film izleme amacıyla internet kullanma, oyun oynamak, alışveriş yapmak,ders çalışmak, sosyal medya kullanmaya göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Internete alışveriş yapmaktan daha çok sosyal medya kullanmak amacı ile girilmiştir.

Tablo 15: İlişki Tablosu Üniversite Öğrencileri Toplam

Üniversite öğrencileri toplam			
YİBT – Toplam Zaman	r= 0,327 p = 0,00	Zayıf	

Yönetimi:			Pozitif
YİBT – Plan:	r=0,345 p=0,00	Zayıf	
YİBT – Tutum:	r=0,165 p=0,00	Çok Zayıf	

Egzersiz Yapan

YİBT – Toplam Zaman Yönetimi:	r=0,336 p=0,00	Zayıf	Pozitif
YİBT – Plan:	r= 0,328 p= 0,00	Zayıf	
YİBT – Tutum:	r= 0,227 p= 0,00	Zayıf	

Egzersiz Yapmayan

YİBT – Toplam Zaman Yönetimi:	r= 0,316 p=0,00	Zayıf	Pozitif
YİBT – Plan:	r= 0,352 p= 0,00	Zayıf	
YİBT – Tutum:	r= 0,126 p= 0,00	Çok Zayıf	

Sonuç: Araştırma sonucunda egzersiz yapan öğrencilerin internet bağımlılığı düşük çıkmışken, egzersiz yapmayan öğrencilerin internet bağımlılığı daha yüksek çıkmıştır. Zaman Yönetimi Envanterinde ise egzersiz yapmayan öğrencilerin zaman yönetimleri egzersiz yapan öğrencilere göre daha iyi çıkmıştır. Diğer bir bulguya göre ise düzenli egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan öğrenciler arasında internet bağımlılığı ve zaman yönetimi becerileri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>;0,05). Egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile zaman yönetim becerileri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur (r=0,336; p<;0,00). Benzer şekilde egzersiz yapmayan üniversite öğrencilerinin de internet bağımlılıkları ile zaman yönetim becerileri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur (r=0,316; p<;0,00).

Kaynaklar:

Haskell ve Kiernan, 2000; Özer, 2013; Wilmore ve Costill, 1994.

Tekkurşun Demir G., Ve Türkeli A., ''Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi'' Spor Bilimleri Araştırma Dergisi, 2019

Smith, H.W., (1998), Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası, Çeviren:Aslı Cıngıl Çelik, Rota Yayın Yapım Tanıtım, İstanbul.

Erdem, R., Pirinçci, E., Dikmetaş, E., (2005), Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Davranışları ve Bu Davranışların Akademik Başarı ile İlişkisi, Manas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı:14, Sayfa:67-177.

Gürbüz, M. ve Aydın, A.H. (2012); “Zaman Kavramı ve Yönetimi,” Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, C.9, S.2, s. 1-20.

SB363

NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞAÇIKMA TARZLARI, UYKU DÜZENLERİ VE YAŞAM KALİTELERİNİN İNCELENMESİ

[2]Arif Kaan Eroğlu, [1]İnci Güler, [2]Kardelen Elmas

[1]Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, TEKİRDAĞ
[2]Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, TEKİRDAĞ

Email : *akaaneroglu@nku.edu.tr, inciguleer@icloud.com,*

ABSTRACT

The research was conducted to examine the coping styles with stress, sleep patterns and the quality of life of Namık Kemal University students. A total of 210 undergraduate students (21,74 ± 2,26 age) with 105 being female and 114 being male was participated in the research and ‘‘Pittsburg Sleep Quality Index’’, ‘‘Nottingham Health Profile’’, Coping With Stress Scale’’ and ‘‘Personal Information Form’’ was used. As a result of the data evaluation, it was found that the data does not display normal distribution. Therefore, for the descriptive statistics of the characteristics of the workgroup, the IBM SPSS modeler 18.0 fix pack program was used to perform the Mann Whitney-U test in comparing paired samples and the Kruskal Wallis test in comparing multiple samples. **Method:**A total of 219 university students (105 females and 114 males) at the undergraduate level participated in the study voluntarily. "Pittsburgh Sleep Quality Index", "Nottingham Health Profile" and "Coping with Stress Scale" were applied to the participants. Data was analized with IBM SPSS 18.0 package program. **Findings**: As a result of the evaluation; while a significant difference between age, BMI, disease, number of siblings, doing exercises, living with parents and economic income of the family (P<0,05) was observed, no significant difference between gender and place of residence variables could be detected in participants' sleep patterns (P>0,05). At the life quality of the participants; there’s a significant difference in age, gender, illness, living with parents, doing exercises and economic income of the family (P<0,05), but no significant difference was determined between BMI, number of siblings and place of residence (P>0,05) In terms of coping with stress, there’s a significant difference in terms of age, illness, number of siblings, economic income of the family (P<0,05), while there’s no significant difference in place of residence, living with parents, doing exercises, BMI and gender (P>0,05). **Conclusion:** It’s been determined that individuals who do exercises have shorter sleep durations and higher energy levels and social isolation. In general, it’s determined that the sleeping patterns and quality of life of the students of Namık Kemal University aren’t good, and they approach stressful situations in a problem-solving way.

Keywords: quality of life, sleep, stress,

Giriş ve Amaç

Hayatımızın neredeyse üçte birini uyuyarak geçiriyoruz. Uyku, bireylerin bedensel ve bilişsel gelişimini etkileyen, bedenin dinlenmesini ve görevlerin en iyi şekilde gerçekleştirilmesini sağlayan, tüm yaşlarda yaşam kalitesi ve stresi etkileyen, sağlığın önemli bir değişkeni olarak görülmektedir.

Uyku, beyin işlevlerinin güçlenmesini, düzenlenmesini ve onarılmasını sağlayarak bireyi yeni güne hazırlarken, uyku düzeninde ve kalitesindeki bir değişiklik günlük yaşam aktivitelerini etkiler. (Üstün ve Çınar Yücel, 2011, s.30)

Organizmayı etkileyen bedensel ve psikolojik sınırların zorlanmasına karşı vücudun gösterdiği tepkiye stres denir (Güçlü,2001, s.92). Stres konusunda ilk çalışmaları yapan Haus Selye (1976) iki tür stresten söz etmektedir. Birincisi; yararlı stres (eustress) bireylerin değişimlere kolay uyum sağlamasını kolaylaştırır, performansın artmasına yardımcı olur. İkincisi ise; zararlı stres (distres) aşın baskı sonucunda etkinliğin kaybedilmesine, sağlığın bozulmasına ve çöküntüye neden olabilen strestir. (Özyeşil ve ark., 2009, s.25-29) (Ünal, 1999, s.180)

Üniversitede öğrenci olmak ve üniversite yaşamı; kaygı ve stres üretecek bir ortam niteliği taşımaktadır. Öğrenciler üniversite yaşamlarının başlamasıyla birlikte, bir süre sonra beklediklerini bulamama, düşündüklerini gerçekleştirememe, yerleştirildikleri bölümü benimseyememe gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedirler (Temel, Bahar ve Çuhadar, 2007, s.108). Bu durumlar karşısında öğrenciler işlevsel veya işlevsel olmayan bazı stratejiler kullanmaktadır. Bu durum aynı zamanda onların stresle nasıl başa çıktıklarını da ortaya koymaktadır. (Savcı ve Aysan, 2014, s.45)

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini; kişinin kendi yaşadığı kültür ve değer sistemleri çerçevesinde, amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri ile ilişkili olarak yaşamdaki durumunu algılaması şeklinde tanımlamıştır (Yaran ve ark., 2017, s.74).

Öğrenciler açısından sorumlulukların daha da arttığı, ileriki yaşamlarına şekil vermede önemli yeri olan üniversite hayatı, başlı başına yaşam kalitesinin birebir etkilendiği önemli bir dönem olarak da düşünülebilir (Ekici, 2018, s.180).

Günümüz üniversite öğrencileri eğitim-öğretim süreci içerisinde birçok zorlukla başa çıkmak zorundadır. Bu şartların neden olduğu psikolojik ve fizyolojik etkilerin tespit edilmesi, zorlukların neden ve sonuçlarının ortaya konulması önemlidir. Bu yüzden bu çalışmanın amacı Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını, uyku düzenlerini ve yaşam kalitelerini incelemektir.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırma 2018-2019 öğretim yılı içerisinde, Namık Kemal Üniversitesi lisans düzeyinde 105 kadın ve 114 erkek olmak üzere toplamda 219 öğrenciye (21,74 ± 2,26 yaş) tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Verilerin toplanması

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ), Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ve Notthingham Sağlık Profili (NSP) kullanılmıştır. Bu anket ve ölçekler Google formlar ile hazırlanıp online olarak uygulanmıştır.

PUKİ: 1989 yılında Buysse ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması aynı araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Türkiye'de ise geçerlilik ve güvenilirlik

çalışmalarını 1996 yılında Ağargün ve arkadaşları yapmıştır. PUKİ sayesinde uyku kalitesinin güvenilir, geçerli ve standart bir ölçümü sağlanabilmektedir. "Uykusu iyi olanlar" ve "uykusu kötü olanlar" arasında istenilen düzeyde güvenilir bir ayrım yapılabilmektedir. PUKİ' nin 7 bileşeni vardır. Bunlar; öznel uyku kalitesi (bileşen 1),Uyku latensi (bileşen 2), uyku süresi (bileşen 3) , alışılmış uyku etkinliği (bileşen 4), uyku bozukluğu (bileşen 5), uyku ilacı kullanımı (bileşen 6), gündüz işlev bozukluğu (bileşen 7).

NSP: Hunt ve arkadaşları tarafından 1982 yılında geliştirilerek geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış, Türkçe adaptasyonu ise 2000 yılında Küçükdeveci ve arkadaşları tarafında yapılmıştır. Bu ölçek kişinin kendisinin algıladığı sağlık durumunu fiziksel, emosyonel ve sosyal açılardan ölçmeyi amaçlayan genel bir yaşam kalitesi ölçeğidir. NSP; enerji seviyesi (ES), ağrı (A), emosyonel reaksiyonlar (ER), sosyal izolasyon (SE), uyku(U) ve fiziksel aktivite (FA) başlıkları altında 6 alt parametresi bulunan ve soruların birey tarafından yanıtlandığı bir genel sağlık ölçeğidir.

SBÇTÖ: Stresle başa çıkmada kullanılan yolları belirlemek amacıyla Folkman ve Lazarus tarafından 1980'de geliştirilmiş ve 1985'de gözden geçirilerek 66 maddeden oluşturulmuş bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri, bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir. Ölçek Türkiye'de ilk kez Siva tarafından kullanılmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddeye çıkarılmıştır. Üniversite öğrencileri için kısaltılmış formu ise, Şahin ve Durak tarafından çalışılmış ve Stresle Başa Çıkma Tarzları biçiminde adlandırılmıştır. Ölçeğin 5 alt boyutu vardır. Bunlar: kendine güvenli yaklaşım(KGY) , iyimser yaklaşım(İY) , çaresiz yaklaşım(ÇY) , boyun eğici yaklaşım (BY) ve sosyal destek arama(SDA) davranışı şeklindedir.

Kişisel bilgi formu: Anketin 1. bölümünde, araştırmacı tarafından geliştirilen ''Kişisel Bilgi Formu'' yer almaktadır. Bu bölümde, araştırmada inceleme konusunun bağımsız değişkenlerini oluşturan üniversite öğrencilerinin özelliklerine ilişkin sorular bulunmaktadır.

Verilerin analizi

Verilerin değerlendirilmesi sonucunda normal dağılım göstermediği görülmüş, çalışma gurubunun özellikleri için tanımlayıcı istatistik, ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-U testi ve çoklu karşılaştırmalarda Kruskall Wallis testi yapmak için IBM SPSS 18.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan testlerde $p<0.05$ olması istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

Bulgular

Tablo 1. *Yaş Değişkenine Göre PUKİ, NSP, SBÇTÖ Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları*

Yaş	18 (N=22)	19 (N=20)	21 (N=72)	22 (N=37)	23 (N=24)	24 (N=14)	25 (N=19)	27 (N=11)				
	SO	SO	SO	SO	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	Kruskal-wallis test
PUKİ BİLEŞEN	104,41	125,40	103,87	95,92	101,83	126,61	144,66	117,50	7	20,589	0,004*	24>22>19

ALTI												25>23, 22,21,1 8
NSPA	112,8 2	112,2 8	99,80	118,8 9	92,75	98,54	144,2 4	130,1 8	7	15, 425	0,031 *	25>24, 23,21
NSPFA	122,3 9	118,4 0	92,08	120,2 7	104,1 5	106,79	129,6 6	135,6 4	7	14, 200	0,048 *	22>21> 18 27,25> 21
SBÇT ÖKGY	118,4 8	87,23	121,95	106,3 9	110,3 1	105,89	70,47	141,1 8	7	15, 864	0,026 *	25>23, 22,21,1 8 27>25, 19 21>19

*P<0,05

Yaş değişkenine göre PUKİ uyku ilacı kullanımı alt bileşeninde (x^2=20,589; sd=7) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05). Yaş arttıkça uyku ilacı kullanımı artmıştır.

Yaş değişkenine göre Nottingham Sağlık Profili'nde ağrı bileşeninde (x^2=15,425; sd=7) anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05). Ağrı 25 yaşta 21-23-24 yaşlara göre artmıştır. Yaş değişkenine göre fiziksel aktivite (x^2=14,200; sd=7) düzeyinde anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05). Yaş yükseldikçe fiziksel aktivite düzeyi kötü tespit edilmiştir.

Yaş değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğinde kendine güvenli yaklaşım alt bileşeninde (x^2=15,864; sd=7) anlamlı farklılık tespit edilmiştir(P<0,05). Yaş arttıkça kendine güvenli yaklaşımın arttığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. *Cinsiyet Değişkenine Göre NSP Mann Whitney-U Analiz Sonuçları*

Cinsiyet	Kadın (N=114)		Erkek (N=115)				
	SO	ST	SO	ST	U	Z	P
NSPES	102,39	11673,00	118,26	12417,00	5118,000	-2,004	0,045*

*P<0,05

Cinsiyet değişkenine göre Nottingham Sağlık Profili'nde enerji seviyesi bileşeninde (U=5677,500 ;Z=-705) anlamlı farklılık bulunmaktadır(P<0,05).

Tablo 3. *Vücut Kitle İndeksi Değişkenine Göre PUKİ Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları*

Vücut kitle indeksi	Zayıf (N=6)	Normal (N=139)	Fazla kilolu (N=67)	Obez (N=7)				
	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	P	Kruskal-wallis test
PUKİ BİLEŞENÜÇ	117,08	102,21	121,31	150,36	3	8,276	0 ,041 *	Fazla kilolu Obez>normal

*P<0,05

Vücut kitle indeksi değişkenine göre PUKİ uyku süresi alt bileşeninde (x2=8,276; sd=3) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05). Kilo arttıkça uyku kalitesi düşmüştür.

Tablo 4.*Hastalık Değişkenine Göre PUKİ, NSP, SBÇTÖ Mann Whitney-U Analiz Sonuçları*

Hastalık var mı?	Evet (N=32)		Hayır(N=187)				
	SO	ST	SO	ST	U	Z	P
PUKİ TOPLAM	143,58	4594,50	103,64	19276,50	1885,500	-3,322	0,001*
NSPTOPLAM	138,94	4446,00	105,05	19644,00	2066,000	-2,813	0,005*
SBÇTÖÇY	133,30	4265,50	106,01	19824,50	2246,500	-2,256	0,024*
SBÇTÖSDA	85,64	2740,50	114,17	21349,50	2212,500	-2,386	0,017*

*P<0,05

Hastalık değişkenine göre PUKİ toplam puanda (U=1885,500; Z=-3,322) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05).

Hastalık değişkenine göre NSP toplam puanda (U=2066,000; Z=-2,813) anlamlı farklılık bulunmaktadır(P<0,05).

Hastalık değişkenine göre SBÇTÖ'nde çaresiz yaklaşım (U=2246,500;Z=-2,256) ve sosyal destek arama alt bileşeninde (U=2212,500;Z=-2,386) anlamlı farklılık tespit edilmiştir(P<0,05).

Tablo 5.*Kardeş Sayısı Değişkenine Göre PUKİ ve SBÇTÖ Mann Whitney-U Analiz Sonuçları*

Kardeş sayısı	2 (N=168)		3 ve üzeri (N=51)				
	SO	ST	SO	ST	U	Z	P
PUKİ BİLEŞEN BEŞ	104,93	17628,50	126,70	6461,50	3432,500	-2,364	0,018*
SBÇTÖKGY	105,17	17668,50	125,91	6421,50	3472,500	-2,053	0,040*

*P<0,05

Kardeş sayısı değişkenine göre PUKİ uyku bozukluğu alt bileşeninde(U=3432,500; Z=-2,364) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05).

Kardeş sayısı değişkenine göre SBÇTÖ kendine güvenli yaklaşım alt bileşeninde(U=3472,500; Z=-2,053) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05).

Tablo 6. *Spor Yapma Değişkenine Göre PUKİ ve NSP Mann Whitney-U Analiz Sonuçları*

Spor yapıyor musunuz?	Evet (N=111)		Hayır (N=108)				
	SO	ST	SO	ST	U	Z	P (Asymp. Siq.)
PUKİ BİLEŞEN ÜÇ	101,42	11258,00	118,81	12832,00	5042,000	-2,185	0,029*
NSPES	100,96	11206,50	119,29	12883,50	4990,500	-2,318	0,020*
NSPER	101,08	11219,50	119,17	12870,50	5003,500	-2,159	0,030*
NSPSE	100,49	11154,00	119,78	12936,00	4938,000	-2,421	0,015*

*P<0,05

Spor yapma değişkenine göre PUKİ uyku süresi alt bileşeninde (U=5042,000;Z=-2,185) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05)

Spor yapma değişkenine göre NSP enerji seviyesi (U=4990,500; Z=-2,318),emosyonel reaksiyon (U=5003,500;Z=-2,159), sosyal izolasyon alt bileşenlerinde (U=4938,000;Z=-2,421) anlamlı farklılık bulunmaktadır(P<0,05).

Tablo 7. *Anne İle Yaşama Değişkenine Göre PUKİ ve NSP Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları*

Anne ile yaşama	Birlikte yaşıyoruz(N=191)	Yaşamıyor (N=11)	Ayrı yaşıyoruz(N=17)				
	SO	SO	SO	Sd	X²	P (Asymp. Siq.)	Kruskal-wallis test
PUKİ BİLEŞEN YEDİ	113,77	110,77	60,91	2	12,548	0,002 *	Ayrı yaşıyoruz>yaşamıyor birlikte yaşıyoruz
NSPA	108,39	148,95	102,85	2	5,998	0,050 *	Ayrı yaşıyoruz>yaşamıyor> birlikte yaşıyoruz

*P<0,05

Anne ile yaşama değişkenine göre PUKİ gündüz işlev bozukluğu alt bileşeninde (x2= 12,548 ; sd=2) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05). Farkın kaynağı annesi ayrı yaşayan ve yaşamayan, birlikte yaşayan arasında görülmektedir. Annesi ayrı yaşayan kişilerin, annesi yaşamayan ve annesi ile birlikte yaşayan kişilere göre gündüz işlev bozukluğu daha kötü çıkmıştır.

Anne ile yaşama değişkenine göre NSP ağrı alt bileşeninde (x2= 5,998 ; sd=2) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05). Annesi ayrı yaşayan kişilerin annesi yaşamayan kişilere göre daha fazla ağrıları olduğu belirlenmiştir. Annesi yaşamayan kişilerin, annesi ile birlikte yaşayan kişilere göre daha fazla ağrıları olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. *Baba İle Yaşama Değişkenine Göre PUKİ ve NSP Kruskal-Wallis Analiz Sonu* cu

Baba ile birlikte	Hayatta birlikte yaşıyoruz (N=177)	Yaşamıyor(N=14)	Ayrı yaşıyoruz(N=28)				
	SO	SO	SO	Sd	X²	P	Kruskal-wallis test
PUKİ BİLEŞEN YEDİ	112,51	125,36	82,68	2	7,264	0,026 *	Ayrı yaşıyoruz> birlikte yaşıyoruz, yaşamıyor

NSPES	108,34	153,32	98,84	2	8,837	0,012 *	Ayrı yaşıyoruz>Yaşamıyor> birlikte yaşıyoruz
NSPSE	107,42	167,79	97,41	2	15,065	0,001 *	Ayrı yaşıyoruz>yaşamıyor> birlikte yaşıyoruz
NSPU	110,23	143,46	91,79	2	6,583	0,037 *	Ayrı yaşıyoruz>yaşamıyor
NSPTOPLAM	108,79	150,46	97,39	2	6,965	0,031 *	Ayrı yaşıyoruz>yaşamıyor> birlikte yaşıyoruz

*P<0,05

Baba ile yaşama değişkenine göre PUKİ gündüz işlev bozukluğu alt bileşeninde (x2= 7,264; sd=2) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05). Babası ayrı yaşayan kişilerin, babası yaşamayan ve babası ile birlikte yaşayan kişilere göre gündüz işlev bozukluğu daha kötü çıkmıştır.

Baba ile yaşama değişkenine göre NSP enerji seviyesi (x2= 8,837; sd=2) , sosyal izolasyon (x2= 15,065 ; sd=2) ve uyku (x2= 6,583 ; sd=2) alt bileşenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05). Babası ayrı yaşayan kişilerin babası yaşamayan kişilere göre enerjileri daha düşük, uyku sorunu daha fazla ve sosyal izolasyon oranı daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Babası yaşamayan kişilerin, babası hayatta birlikte yaşayan kişilere göre enerjileri daha düşük ve sosyal izolasyon oranı daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9. *Ekonomik Gelir Değişkenine Göre PUKİ, NSP ve SBÇTÖ Kruskal-Wallis Analiz Sonuçları*

Ekonomik gelir	0-500(N=7)	1001-2000(N=20)	2001-3500(N=80)	3500 ve üzeri (N=112)				
	SO	SO	SO	SO	Sd	X^2	p	Kruskal-wallis test
PUKİTOPLAM	104,57	124,40	123,90	96,75	3	9,946	0,019*	3500 ve üzeri>2001-3500
NSPTOPLAM	105,93	135,15	120,14	98,52	3	9,010	0,029*	3500 ve üzeri>2001-3500,1001-2000
SBÇTÖD uygusal	57,43	143,20	117,74	101,83	3	13,398	0,004 *	3500 ve üzeri>1001-2000>0-500

								2001-3500>0-500
SBÇTÖ toplam	55,21	136,53	113,74	106,01	3	9,471	0,024 *	3500 ve üzeri>0-500,1001-2000 1001-2000>0-500 2001-3500>0-500

*P<0,05

Ekonomik gelir değişkenine göre PUKİ toplam puanda (x^2= 9,946 ; sd=3) anlamlı farklılık bulunmaktadır (P<0,05). Ekonomik geliri yüksek olan öğrencilerin uyku kalitesi kötü saptanmıştır.

Ekonomik gelir değişkenine göre NSP toplam puanda (x^2= 9,010 ; sd=3) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. (P<0,05). Ekonomik geliri yüksek olan öğrencilerin yaşam kaliteleri daha kötü saptanmıştır.

Ekonomik gelir değişkenine göre SBÇTÖ duygusal yaklaşım alt bileşeninde (x^2= 13,398 ; sd=3) anlamlı farklılık tespit edilmiştir (P<0,05). Ekonomik geliri yüksek olan öğrencilerin stresli durumlara karşı daha duygusal/pasif yaklaştıkları tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Namık Kemal Üniversitesi'nde ki öğrencilerin özellikleri dikkate alınarak stresle başa çıkma tarzları, uyku düzenleri, yaşam kaliteleri belirlenmiştir ve şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmaya 105'i kadın (%47,9), 114'ü erkek (%52,1) olmak üzere toplamda 219 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21,74 dür. Öğrencilerin genellikle arkadaşları ile evde yaşadığı, gelir düzeylerine bakıldığında yarıma yakın katılımcının orta gelirde olduğu ve yarısından fazlasının iyi durumda olduğu, katılımcıların çoğunun bir hastalığı olmadığı ve anne-baba ile birlikte yaşadığı, yarıya yakın katılımcının 1 ve 2 kardeşi olduğu, katılımcıların 110'u (%50,7) spor yaptığı, 108 kişinin (%49,8) ise spor yapmadığı ve spor yapanların %15,3 ü milli sporcu, %36,9 u kulüp sporcusu, %53,2 si ise okul takımında oynayan sporcu olduğu sonuçları çıkarılmıştır.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin PUKİ puan ortalaması 7,456 bulunarak uyku kalitesinin kötü olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde; Türközü ve Aksoydan'ın (2015), İyigün ve arkadaşlarının (2017), Sever ve arkadaşlarının (2018) de yaptıkları çalışmalarda bu çalışmayla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Uyku kalitesi puan ortalamaları Küçükgöncü ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında 7.89 ± 2.36, Saygılı ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında 6.90 ± 2.4, Şenol, Soyuer ve arkadaşlarının (2012) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada 6.28 ± 3.05 olarak bulunarak bu araştırma sonucuyla yakınlık göstermiştir.

Yapılan analizlerde yaş, kilo, kardeş sayısı, ekonomik gelir arttığında, hastalık durumu olduğunda, anne-baba ile ayrı yaşanıldığında ve spor yapılmaması durumunda uyku düzeninin bozulduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde; İzmir'de bir üniversitenin hemşirelik, tıp ve eczacılık fakültelerinde eğitim alan 300 öğrenciye yapılan araştırmada yaşın uyku kalitesini etkilemediği görülmüştür (Aysan ve ark., 2014, s.193). Bu araştırmada yaşın uykuyu etkilemesinin nedeni; yaş

arttıkça sorumluluklar, problemler artarak strese neden olacağı ve uyku problemlerine yol açacağı düşünülmektedir.

Kırklareli üniversitesinde öğrenim gören 558 öğrenciye uygulanan araştırmada kronik hastalığı olanların hastalığı olmayanlara göre uyku kalitesinin daha kötü olduğu tespit edilerek bu araştırmayla benzer sonuçlar göstermiştir (Saygılı ve ark., 2011, s.93). Bunun nedeni hastalık durumunun oluşturduğu psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklar uykuyu düzenini etkilemektedir. Isparta il merkezindeki kafelerde bulunan 144 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada ise ekonomik gelirin uyku kalitesini etkileyen etmenler arasında bulunup uyku kalitesini kötü etkilediği tespit edilerek bu araştırmayla paralel sonuçlar elde edilmiştir (Uşkun ve ark., 2004). Bu araştırmada ekonomik gelirin uyku kalitesini etkilemesinin sebebi, üniversite çevresinde öğrencilerin takılabileceği çokça mekanlar olup, öğrencilerin orada geç vakte kadar zaman geçirmeleridir.

Spor yapma değişkenine göre uyku kalitesi incelendiğinde; Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik bölümünde 604 öğrenciye yapılan çalışmada düzenli egzersiz yapan öğrencilerin uyku kalitelerinin daha iyi olduğu saptanmış (Alkaya ve Birimoğlu, 2017, s.236), Bingöl Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Fizyoterapi Programı öğrencisi 33 sağlıklı birey üzerinde yapılan uygulamalı çalışmada uyku düzeni ve yaşam kalitesinin egzersizle iyileştiği tespit edilmiştir (Sever ve ark., 2019, s.39). Yapılan bu araştırma ile benzerlik göstermesinin sebebi; sporda harcanan enerji besinler ve dinlenmeyle geri kazanılır, vücudun dinlenebilmesi için yeterli uykuya ihtiyacı vardır bu yüzden spor yapanların uyku düzenleri daha iyi bulunmuştur. Ergenlik dönemindeki 108 kıza yapılan çalışmada ise egzersiz yapanlarda uyku süresinin uzun olduğu tespit edilerek aynı durum üniversite öğrencileriyle benzerlik gösterdiği saptanmaktadır (Vardar ve ark., 2005, s.154).

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin NSP toplam puan ortalaması 108,943 bulunarak yaşam kalitesinin kötü olduğu saptanmıştır. Yapılan analizlerde yaş ve ekonomik gelir arttığında, hastalık durumu olduğunda, anne-baba ile ayrı yaşanıldığında ve spor yapılmaması durumunda yaşam kalitesinin düştüğü tespit edilmiştir. Aynı zamanda kızların yaşam kalitesi erkeklere göre daha iyi çıkmıştır. İlgili literatür incelendiğinde ise Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 439 öğrenciye yapılan çalışmada yaşam kalitesi puan ortalamaları cinsiyet ve yaş değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Akyüz ve ark., 2017, s.253). Ancak bu araştırmada cinsiyet değişkenin de anlamlı farklılık çıkmasının nedeni; kızların küçüklükten beri kendi işinin haricinde yapması gereken ev işleri vs. olduğundan ve bunun sorumluluğunun farkında olduklarından enerji seviyeleri daha yüksek çıktığı düşünülmektedir. Yaş değişkinine göre ise yaş arttıkça ağrının arttığı ve fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin düşmesinin nedeni yaş arttıkça farklı işlerle meşgul olma, farklı arayışlara yönelme ve egzersiz yapmamak için benden geçti gibi bahaneler üretmeleri fiziksel aktivite düzeyinin düşmesine sebep olarak ve bu düzeyin düşmesi sebebiyle ağrıların, sağlık sorunların arttığı düşünülmektedir.

Spor yapma değişkenine göre ilgili literatür incelendiğinde Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde farklı fakülte ve yüksekokullarda okuyan 378 öğrenciye yapılan araştırmada spor yapan üniversite öğrencilerinin enerji seviyesi, emosyonel reaksiyon düzeyi, fiziksel aktivite değeri ve NSP toplam puanının yüksek olduğu ve sporun yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu tespit edildi (Yaran ve ark., 2017, 74). Bu araştırma da enerji seviyesi yapılan araştırmayla benzerlik göstermiştir ancak fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir fark bulunmayıp , spor yapanların emosyonel reaksiyon düzeyi düşük tespit edilmiştir. Bunun nedeninin, bu araştırmaya katılan öğrencilerinin yarısının Beden Eğitimi ve

Spor Yüksekokulu'nda okuyup sporcu geçmişlerinin bulunmasından ve bundan dolayı olaylara daha profesyonel bir şekilde yaklaştıkları düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde öğrencilerin çoğunun stresli durumlara karşı problem odaklı/aktif yaklaşım sergiledikleri tespit edilmiştir. Yapılan analizlerde yaş ve kardeş sayısı arttıkça, hastalık olma durumunda stresli durumlara karşı problem odaklı/aktif yaklaşım sergilendiği, ekonomik gelir arttıkça ise stresli durumlara karşı duygusal/pasif yaklaşım sergilendiği tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde Savcı ve Aysan'ın (2014) Fırat Üniversitesi eğitim fakültesinde öğrenim gören 302 öğrenciye yaptığı çalışmada algılanan sosyoekonomik düzeyin üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma stilleri üzerinde etkili bir faktör olduğunu, sosyoekonomik düzeyini orta olarak algılayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre stresle başa çıkma stillerinden kaçınma/duygusal/pasif stilini daha fazla kullandığını tespit ederek bu araştırmayla paralel sonuçlar elde etmiştir.

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı stresle başa çıkma stratejilerinde etkili bir faktördür. Savcı ve Aysan' ın (2014) yaptığı çalışmada kardeş sayısı arttıkça öğrencilerin Kendine Saklama/duygusal/pasif stili daha çok kullandığı saptanmıştır. Bu araştırmada ise stresli durumlara aktif/problem odaklı yaklaşım sergilemelerinin nedeni kardeş sayısının artmasıyla beraber birlik beraberliğin artması, kendini yalnız hissetmeye engel olması, birbirlerine her anında destek, yardımcı olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. Ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Araştırmalar,* 3(2), 253-262

Ayaz Alkaya, S. ve Birimoğlu, C. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ve uyku kaliteleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*,10(4), 236-240

Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A. ve Günay İsmailoğlu, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi,* 7(3),193

Ekici, G. (2018). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin sıra memnuniyetlerinin yaşam kaliteleri üzerine etkisi: Kontrollü bir çalışma. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon*, 6(3), 180.

Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi,* 21,92.

İyigün, G., Angın, E., Kırmızıgil, B., Öksüz, S., Özdil, A. ve Malkoç M. (2017) Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesinin mental sağlık, fiziksel sağlık ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation,* 4(3), 125-133

Kişioğlu, N., Oztork, M., Uşkun, E., Doğan, M. ve Demirel, R. (2004). Kafelere Giden öğrencilerin Sigara ve Alkol Alışkanlıkları ile Beslenme ve Uyku Düzenleri üzerine Bir Çalışma. *Aile ve Toplum,* 7(7).

Küçükgöncü, S., Aktar, E., Erginbaş, E. ve ark. (2010). Relationship between dissociative experiences, abnormal sleep experiences, and sleep quality in undergraduate students. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler*, 23, 77-84

Özyeşil, Z. ve ark. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başaçıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi,* 7(18), 25-29.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başaçıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri,* 2014(3),45

Saygılı, S., Çil Akıncı, A., Arıkan, H., Dereli, E. (2011). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve yorgunluk. *Electronic Journal of Vocational Collages,* 1(1), 88.

Sever, A., Şimşek, H., Çakar, F. (2019). Sağlıklı genç bireylerde pursed-lip solunum egzersizinin anksiyete, depresyon, uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin araştırılması. *Türk Doğa Ve Fen*, 8(1), 32-36

Şenol, V., Soyuer, F., Pekşen, A. R., ve Argun, M. (2012). Adolesanlarda uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Kocatepe Tıp Dergisi,* 14, 93.

Temel, E., Bahar, A. ve Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle başetme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri,* 2(5), 108

Türközü D, Aksoydan E. (2015) Uyku süresi ve kalitesinin beslenme ve vücut bileşimine etkisi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi,* 24(1), 10-17.

Ünal, S. (1999). Okullardaki stres kaynakları verimlilik ilişkisi. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri,* 11, 180

Üstün, Y. ve Çınar Yücel, Ş.(2011) Hemşirelerin uyku kalitesinin incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı,* 4, 30

Vardar, S A., Öztürk, L., Vardar, E. ve Kurt, C. (2005). Ergen sporcu kızlarda egzersiz yopunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi. Anadolu Paikiyatri, 6(3), 154.

Yaran, M., Ağaoğlu, S A. ve Tural, E. (2017). Spor alışkanlığı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon,* 5(2), 74.

SB375

ÇOCUK HAKLARİ İHLALLERİNDE SPOR ALANİNDAKİ FARKİNDALİĞİN BELİRLENMESİ

***[1]Hande Türkeri-Bozkurt*, [1]Nefise Bulgu, [2]Ziya Koruç, [3]Sinan Yıldırım, [4]Veli Onur Çelik, [5]Barbaros Çelenk**

[1]Hacettepe Üniversitesi, ANKARA
[2]Hacettepe Üniversitesi, Ankara
[3]Pamukkale Üniversitesi, Aydın
[4]Anadolu Üniversitesi, Eskişehir
[5]Hacettepe Ünivesitesi

***Email :** hturkeri@yahoo.com, bulgunefise@gmail.com, zkoruc@hacettepe.edu.tr, snysbf@gmail.com, onurcelik@anadolu.edu.tr, barbaros.celenk@hacettepe.edu.tr*

Giriş ve Amaç Spor ortamında çocuk hakları ihlalleri sorunundan yola çıkan araştırma, Ankara ilinde olimpik branşlarda faaliyet gösteren spor kulüplerinin; yöneticilerinin, çalışanlarının ve antrenörlerinin sporda çocuk koruma, çocuklara karşı istismar ve ihlaller konusundaki farkındalığını belirlemeyi amaçlamıştır.

Metod Betimsel çalışma olarak planlanan araştırmanın araştırma grubu, amaca uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen, 501 katılımcıdan (383 antrenör, 63 yönetici, 55 diğer personel) oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından hazırlanmış 13 soruluk bir anket (tekrar test güvenirliği.62) ile yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler kullanılmıştır. Anket verilerinin analizinde betimleyici istatistikler ve ki-kare analizinden yararlanılmış, görüşme verileri tematik analize tabi tutulmuştur.

Bulgular Araştırma verilerinin analizi, katılımcıların %56.1'ine çocuk koruma programına ilişkin daha önce herhangi bir bilgi verilmediğini, %43.9'una ise bilgi verilmiş olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak katılımcıların %32.7'sinin duygusal istismarın, %62.5'inin cinsel istismarın, %24.4'ünün ise fiziksel istismarın ne anlama geldiğini bildiği ortaya konmuştur. Ancak sporda çocuk korumanın ve içeriğinin ne olduğu konusunda tam bilgi sahibi olanların oranı yalnızca %7.8'dir. Bu sonuçlar, Ankara ilinde olimpik branşlarda görev alan antrenör, diğer çalışan ve yöneticilerin çocuk koruma, istismar türleri ve ihmal hakkında sahip oldukları bilgilerin yetersiz olduğunu göstermektedir. Yapılan bireysel görüşmelerin analizinden elde edilen veriler de bu bulguyu destekler niteliktedir. Brackenridge, (2004)'in ve Eliasson (2015)'un sporda çocuk koruma üzerine yaptıkları çalışmalar dikkate alındığında Avrupa'da olduğu gibi ülkemizde de bu konuya yeterince önem verilmediği Ankara ili örneğinde görülmüştür.

Sonuç Araştırma bulguları; sporda çocuk koruma ve çocuğa yönelik istismar türleri ve ihmale ilişkin bilgi yetersizliği olduğunu, bunun sonucu olarak çocuk hakları ihlallerinin yaşanabileceğini ve bilgilenme çalışmasına gereksinim duyulduğunu göstermiştir.

Kaynakça

Brackenridge, C.,Bringer, D.,Cockburn, C.,Nutt, G.,Pitchford, A.,Russell, K.,&Pawlaczek, Z.(2004). The Football Association's Child Protection in Football Research Project 2002–2006: rationale, design and first year results. Managing Leisure,9(1),30-46.

Eliasson, I.(2015). The gap between formalised children's rights and children's real lives in sport. International Review for the Sociology of Sport,52(4),470-496.

DETERMIING AWARENESS ABOUT THE VIOLATION OF CHILDREN'S RIGHTS IN SPORTS

Introduction and Aim Research based on the problem of child rights violations in sports environment, aims to determine awareness of managers, employees and coaches whose working with sports clubs operating in Olympic branches in Ankara province about child protection, abuses and neglect in sport.

Methods The study was designed as a descriptive study. The research group consisted of 501 participants who were determined by purposeful sampling method. Data were collected using a 13-item questionnaire (test–retest reliability .62) and semi-structured interviews. Descriptive statistics and chi-square analysis were used in the analysis of the survey data, and the interview data were subjected to thematic analysis.

Results Analysis of the research data showed that 56.1% of the participants had not been informed about child protection in sport before and 43.9% had been informed about the topic. In addition, 32.7% of the participants knew what emotional abuse is, 62.5% of the participants knew what sexual abuse is, 24.4% of the participants knew what physical abuse is. However, only 7.8% of the participants have full knowledge of child protection and its content in sports. These results showed that the information that coaches, other employees and managers working in Olympic branches in Ankara have about child protection, abuse types and neglect are insufficient. The data obtained from the analysis of the semi structured interviews also support this finding. Ankara example showed that this issue is not given enough importance in our country as in Europe, considering Brackenridge, (2004) and Eliasson (2015)'s studies on child protection in sports.

Conclusion Research findings showed that there is a lack of information about child protection, child abuse types and neglect in sports, as a result of this, child rights violations may occur. In order to prevent this, it is necessary to educate people working with children in the field of sports

SB385

SAĞLIKLI YAŞAM KOÇLUĞUNUN SOSYOLOJİK OLARAK İNCELENMESİ VE BU OLGUNUN SOSYAL MEDYADA TOPLUMSAL CİNSİYET TEMSİLLERİ

[1]CEYDA KULOĞLU

[1]BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ FEN EDEBİYAT FAKÜLTESİ SOSYOLOJİ BÖLÜMÜ

Sağlıklı yaşam (wellness) 1950 yılında Amerikalı fizikçi Halbert Dunn adında bir Amerikalı fizikçi tarafından iyilik (wellbeing) ve fitness kelimelerinin birleşiminden oluşturulmuştur. Bugün geldiği noktada sağlıklı yaşam içinde beslenme, egzersiz (çoğunlukla yoga ve pilates) ve zihinsel iyiliği kapsayan bir bütün haline gelmiştir. Kapsamındaki olgulara baktığımızda geleneksel toplumsal cinsiyet kalıplarına göre bütün olguları karşılayanların aslında çoğunlukla kadınlar olduğunu görmekteyiz. Bütün bu süreç aslında "Kendimi seviyor ve olduğum her halimi sevgiyle kabul ediyorum; Ben değerliyim…" sloganının 2000li yılların başında popüler olmasıyla başladı. Toplumsal kabul görmek isteyen her birey kendini değerli hissetmek istiyordu fakat bunu yapmanın hangi yollarla gerçekleştiğinden tam emin değillerdi. İşte o noktada bireylerin hayatında wellness yani "sağlıklı yaşam" olgusu ağırlık kazandı. Hem bedensel zindelik hem de zihinsel farkındalık isteyen herkes ama çoğunlukla kadınlar wellness programına dahil olmaya başladılar. Bu talep karşısında kurslar ve spor salonları birbiri ardına açılmaya başladı. Öyle ki, artık sosyal medya hesaplarında bu durum küçümsenmeye bile başladı. Bütün bu süreçte sağlıklı yaşam bütün bireyler için önemli bir mesele olsa da bu durumla, hem öğrenci hem de eğitmen ya da "sağlıklı yaşam koçu" tarafında kadınların yer almasıydı.

Bu çalışma bütün bu süreç içerisinde, geldiğimiz son noktada sağlıklı yaşam koçluğunu sosyolojik açıdan incelemek ve bu durumun sosyal medyadaki yansımasını toplumsal cinsiyet bakış açısıyla değerlendirmektir. Bu bağlamda, 15 açık instagram hesabı takip altına alınmış ve bu hesaplara 1 aylık içerik ve söylem analizi yapılarak toplumsal cinsiyet temsilleri çeşitli temalarla değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Çalışmanın ana sorusu; sosyal medya hesaplarında sağlıklı yaşam koçluğu olgusu toplumsal cinsiyet normlarını nasıl yeniden üretmektedir?

SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF WELLNESS COACHING AND GENDER ROLE REPRESENTATIONS IN SOCIAL MEDIA

Wellness was created in 1950 by an American physicist named Halbert Dunn, as a combination of the words wellbeing and fitness. Today, healthy living has become a whole, including nutrition, exercise (mostly yoga and pilates) and mental well-being. When we look at the phenomena covered, it is seen that according to traditional gender stereotypes, it is mostly women who meet all the facts. The whole process is actually began with the popular slogan in the early 2000s: "I love myself and I accept every state of myself with love; I am valuable". Every individual who wanted to gain social acceptance wanted to feel valued, but they weren't sure which way to do it. At this point, wellness, the "healthy living" phenomenon gained weight in individuals' lives. Everyone who wants both physical fitness and mental awareness, but mostly women have started to be included in the wellness program. In response to this demand, courses and gyms started to open one after another. So much so that in social media accounts, this situation has even started to be underestimated. Although healthy living was an important issue for all individuals in this process, it was the presence of women on the side of both the student and the instructor or the "wellness coach".

The aim of this study is to examine healthy life coaching from a sociological point of view and to evaluate the reflection of this situation in social media from a gender perspective. In this context, 15 open instagram accounts were taken under follow-up and gender representations were evaluated with a variety of themes through a 1-month content and discourse analysis. The main question of the study; How does healthy life coaching reproduce gender norms in social media accounts?

OA409

WHY CROATIAN FOOTBALL FANS BECAME ENGAGED POLITICAL AND CIVIL SOCIETY ACTIVISTS

[1]Goran-Pavel Santek

[1]Faculty Of Humanities And Social Sciences University Of Zagreb, Zagreb, Croatia

The aim of this paper is to gain a better understanding of influences that practices of state and city institutions, which duty is to control how Football club Dinamo Zagreb works in according with national laws, have on the behavior of fans. Besides that, it checks hypotheses that parts of fans aggressive behavior are structurally caused, and that in activist practices of fans, there is also a potential for the democratization of society. As fans organized in Bad Blue Boys, Together for Dinamo and Dinamo – that are we persistently ask of state and city institutions to observe the law, they can be seen as actors of the democratization of society, and close processes like unselective law enforcing and fights against corruption and discrimination. Methodologically, this paper is based on the tenets of case studies, media analysis, participant observation, and formal and informal interviews. This study confirms views that youth Croatians see corruption, bribe and biased, irresponsible work of state institutions as most significant problems in Croatian society, and explains how football fans during the fight for their club became one of the most successful fighters for Croatian civil society and democratization of Croatia.

OA445

„THE ULTRAS GAME“: ULTRAS' PERCEPTION ABOUT VIOLENT ACTIVITIES OF FOOTBALL FANS SUBCULTURE

[1]Andrej Ivan Nuredinović

[1]University Of Zagreb Faculty Of Humanities And Social Sciences

„The ultras game“: ultras' perception about violent activities of football fans subculture

Introduction: Ultras and their violent practices have been, for some time now, a subject of research of various scientific fields. The same phenomenon is the subject of everyday polemics in the public sphere.

AIM: In this work, I tried to explain ultras' violent practices and put them in the context of perceptions from ultras who themselves stem from the ultras group Bad Blue Boys Zagreb.

METHOD: By using the method of semistructured problematic interviews on the targeted group and the participant observation method, I compared ultras' violent practices of Bad Blue Boys with the equal practices of other ultras groups in Europe.

FINDINGS: Interviewed football fans have stated opinions that can be used as a basis for conducting wider research on the basic rules of football fans' violent practices. I have also implemented the original concept of „the ultras game“ in an endeavour to appropriately cover the structure and course of ultras' violence that proved effective.

CONCLUSION: I suggest that a new field of research of ultras' groups should be opened because the key processes such as mutual contacts between ultras indivuduals and groups, formation of ultras' blocks, segmentations of ultras' groups, change in location of violent rituals and enhanced surveillance and repression towards ultras, that are currently going on are exerting influence on the creation of a new ultras' paradigm.

Key words: ultras, ultras' game, Bad Blue Boys, violence, new ultras' paradigm, discrimination

SB542

EĞİTİM FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRETMEN ADAYLARI İLE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRETMEN ADAYLARININ EŞCİNSELLİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

[1]Buse OĞUZ, [1]Alkan UĞURLU, [2]Emine BAL TURAN, [1]Doğukan Batur Alp GÜLŞEN

[1]Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya
[2]Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Email : *bo.latinya@outlook.com, augurlu@akdeniz.edu.tr, emine.balturan@gop.edu.tr, dogukangulsen@akdeniz.edu.tr*

Bu araştırmanın amacı; Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesinde ve Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının eşcinsellik tutumlarının belirlenmesi ve karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'n de öğrenim gören, 281 öğrenci (53,2), Eğitim Fakültesi'n de öğrenim gören 247 öğrenci (46,8) toplamda 528 kişi katılmıştır. Katılımcıların % 22,3'ü Sınıf Öğretmenliği Bölümü, %24,4 'ü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, %18,2'si Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi bölümü, %20,8'si Spor Yöneticiliği bölümü, %4,2'si Antrenörlük Eğitimi Bölümü ve %10,0'u Rekreasyon bölümü öğrencilerinden, 289 Kadın ve 239 Erkek oluşturmaktadır. Araştırmanın amacına uygun olarak veri toplama aracı olarak, Doğan vd. (2008) tarafından geliştirilen, 56 madde ve tek faktörden oluşan Eşcinsellik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formunda yanıt seçenekleri, kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, fikrim yok, katılıyorum ve tamamen katılıyorum şeklinde düzenlenmiş ve deneklerden kesinlikle katılmıyorum yanıtı için 1, katılmıyorum yanıtı için 2, fikrim yok yanıtı için 3, katılıyorum yanıtı için 4 ve tamamen katılıyorum yanıtı için 5 puan vermeleri istenmiştir. Bu çalışmada da aynı puanlama şekli kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan Eşcinsellik Tutum Ölçeğine verilen yanıtların tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiştir (α=.92). Elde edilen verilerin dağılımı incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell 2013). Verilerin analizinde betimsel istatistikler (frekans (f), yüzde (%)) ve çıkarımsal istatistiklerden T-Testi testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik programı kullanılmış, yapılan tüm değerlendirmelerin hepsinde istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkenine göre, katılımcının eğitim gördüğü fakülte değişkenine göre ve bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Anahtar Kelimeler: Eşcinsellik, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Psikoloji , Cinsiyet, Cinsel Yönelim, Homofobi

Study of Attitudes Towards Homosexuality Among Physical Education Preservice Teachers of Sport Science Faculty and Preservice Teachers of Education Faculty

Purpose of this study is to determine and compare attitudes towards homosexuality among Preservice Physical Education Teacher of Sport Science Faculty and Preservice Teachers of Education Faculty. 281 students from Faculty of Sport Sciences and 247 students from Faculty of Education, totally 528 students from Akdeniz University involved the research. Participants consist of 289 women and 239 men and Distribution by Departments is: %22,3 Primary School Teacher, % 24,4 Psychological Guidance, % 18,2 Physical Education and Sports Training, % 20,8 Sport Management, % 4,2 Coaching and % 10,0 Recreation Department. In accordance with the purpose of the research, homosexuality attitude scale has been applied as a data collecting instrument, which developed by Doğan vd.(2008). The scale consists of 56 questions and 1 factor. At original form of scale, response options are; strongly disagree, disagree, no idea, agree, absolutely agree. And participants were being asked to rate 1 point for strongly disagree, 2 points for disagree, 3 points for no idea, 4 points for agree and 5 points for absolutely agree. Same scoring method has been applied for the results. In the study,

consistency of answers have been evaluated by using Cronbach alpha (α=92). Distribution of data has been evaluated and normal distribution have been observed. (Tabachnick and Fidell 2013). For analysis of data, descriptive statistics (frequency (f), percent (%)), T-Test and ANOVA Test from inferential statistics have been applied. Level of significance has been determined as $p<0,05$ for all evaluations. As a result of the study, statistically significant differences have been determined according to variables of gender, faculty and department.

Keywords: Homosexuality, Physical Education Teaching, Psychology, Gender, Sexual

SB550

SPORDA GÜVEN YOLLU (TIMARLAMA) CİNSEL TACİZ VE İSTİSMAR OLAYLARININ İNCELENMESİ

[1]Mustafa Narin, [1]Hakan Kolayiş, [1]Nurullah Çelik

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, SAKARYA

Email : *mustafanarin@subu.edu.tr, hkolayis@subu.edu.tr, nurullahc@subu.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Antrenör-sporu ilişkisinde koruyucu faktörleri belirlemek ve netleştirmek, sporda taciz ve istismarı önleme programlarını uygulayanlar için acil görevlerdir. Özellikle, sporcuların cinsel sömürüye karşı korunması ve cinsel taciz olayları ya da söylemlerinin engellenmesi için, antrenör-sporcu ilişkisinin sosyal ve psikolojik yönlerine daha yakından odaklanılması gereklidir. Bu araştırmanın amacı hayatının bir döneminde spor yapan ya da spor yapmaya devam eden sporcuların yaşadıkları cinsel taciz ve istismar olaylarındaki tımarlama (güven istismarı) bölümlerinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmanın verileri; gözlem ve görüşme formuyla toplanmıştır. Görüşme formu için öncelikle 30 soru hazırlanmıştır. Bu 30 soru içerisinden yalnızca ilk soru (başınıza gelen olayı anlatır mısınız?) araştırmamızın konusuna ait bilgilere yönelik olduğu için değerlendirmeye alınmıştır. Nitel araştırma yönteminin esas alındığı çalışmada yarı yapılandırılmış mülakat tekniği öncelikle 22 sporcunun gönüllü katılımıyla gerçekleşmiştir, ancak amaca yönelik cevaplar veren 6 sporcu değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin analizi yapılırken literatür taramasındaki kuramlarla ilişkilendirerek sonuçlandırılmıştır. Bulgular: Çalışmada elde edilen bulgular incelendiğinde 5 sporcu tımarlama yöntemiyle tacize uğramıştır ve bunların 4'ü kadındır. 1 erkek sporcu ise tımarlama yöntemi ile istismara uğramıştır. Cinsel taciz ve istismara uğrayan bütün sporcular bu olaya 18 yaşın altındayken maruz kalmışlardır. 4 kadından 3'ü bir erkek tarafından tacize uğrarken bir kadın sporcu başka bir kadın tarafından tacize uğramıştır. 2 erkek sporcu da başka bir erkek tarafından güven yollu cinsel tacize uğramıştır.

Sonuç: Araştırmanın sonucuna göre güven yoluyla cinsel tacize uğrayan sporcularda sosyal ve performansa yönelik psikolojik sorunların olduğu ve hukuksal açıdan sorunlar yaşadıkları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Tımarlama, Cinsel Taciz

Investigation of Grooming Sexual Harassment and Abuse Cases in Sports

Intruduction and aim: Identifying and clarifying the protective factors in the coach-athlete relationship are urgent tasks for those who implement programs of harassment and abuse in sport. In particular, it is necessary to focus more closely on the social and psychological aspects of the coach-athlete relationship in order to protect athletes against sexual exploitation and to prevent incidents or discourse of sexual harassment. The purpose of this study was to examine the grooming sections of the sexual harassment and abuse experienced by the athletes who do sports or continue to do sports in a period of their lives.

Method: The data of the study were collected via observation and interview form. Firstly, 30 questions were prepared for the interview form. Of these 30 questions, only the first question (can you tell us what happened to you?) was taken into consideration because it was related to the information about the subject of our research. In the study which was based on qualitative research method, semi-

structured interview technique was realized with the participation of 22 athletes voluntarily, but 6 athletes who responded to the aim were evaluated. The analysis of the obtained data was concluded by associating with the theories in the literature review.

Findings: According to obtained data, 5 athletes were harassed by grooming and 4 of them were women. One male athlete was abused by grooming. All athletes who were subjected to sexual harassment and abuse were exposed to this event under the age of 18. Three of the 4 women were harassed by a man while one female athlete was harassed by another. Two male athletes were sexually assaulted by another man.

Conclusion: Consequently, it was concluded that there are social and performance related psychological problems and legal problems in athletes subjected to sexual harassment.

Keywords: Grooming, sexual harassment

SB578

ÖZGÜRLÜĞÜN TEMSİLİ GÖKKUŞAĞININ RENKLERİ: KAYBEDENİ OLMAYAN FUTBOL TAKIMLARI VE LİGLERİ

[2]Toprak Polat, [1]Sabiha Gizem Engin, [2]Arif Yüce, [2]Hakan Katırcı

[1]Anadolu Üniversitesi, Eskişehir
[2]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir

Email : *tprk.plt4@gmail.com, s.gizemengin@gmail.com, ,*

Abstract

It isn't possible to speak of the marginalisation of only women in the field of sport, which is one of the fields in which gender discrimination and masculinity are extremely common. LGBT+ individuals, taking place in the sport community and seeking visibility are also exposed to various kinds of exclusion, marginalisation, humiliation, disregard and even much more traumatising behaviours. The purpose of this study, analysing the foundation processes of LGBT+ football teams in Turkey, is to focus on where such a need arose, starting from this point, to draw attention to the challenges that the teams experienced in the foundation phase and their formation of social existence processes. In the study, interviews were made with the founders of the four football teams and their footballers through utilising an interview form prepared in line with the qualitative research techniques. In accordance with the interviews made, the foundation processes of LGBT+ teams and leagues were found out and various findings related to LGBT+ teams, including internal and external dynamics, were obtained. Findings related to the internal dynamics include mission, admission of members, visibility, sustainability, branch selection, social responsibilities, and internal factors. Findings related to the external dynamics include moral support, financial support, environmental conditions, living space, and media. Introducing the challenges experienced by LGBT+ individuals who aren't welcomed especially in religious terms in a country with a predominantly lots of societies, their efforts for existence and raising the awareness of society in this respect reveals the importance of this study.

Keywords: Feminism, Gender, LGBT+, Sport, Football.

GİRİŞ ve AMAÇ

Toplumsal cinsiyet, bireyin kendi yaşamı ve diğer insanlar ile ilgili davranışları anlamlandırma ve kavramsallaştırma süreçlerini kapsayan, bununla birlikte bireylerin sosyal hayatları dâhil olmak üzere yaşamlarında karşılaşabileceği çeşitli imkânları ve kısıtlamaları belirleyen bir yapıdır (Bussey ve Bandura, 1999). Cinsiyet kavramı temel olarak biyolojik cinsiyet ve toplumsal cinsiyet olarak ele alınmaktadır. Toplumsal cinsiyet, en genel hali ile bireylerin biyolojik cinsiyetlerine bağlı olarak belirlenen sosyo-kültürel ve psikososyal anlam ve özellikleri ifade etmektedir (Mcbride ve Parry, 2016; Lindsey, 2016). Toplumsal cinsiyetin gelişimi ve süreçleri ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalar içsel ve sosyal/yapısal süreçlere odaklanmışlardır. Bu noktada gerek içsel (psikolojik) süreçler gerekse de sosyal yapılar ve belirleyiciler önemli görülmektedir (Dökmen, 2012). Sosyal uyumun bir belirtisi olarak ortaya çıkan cinsiyete ilişkin roller, insanlar tarafından oluşturulmuş ve içerisinde bulunulan zaman, kültür, coğrafya, aile yapısı gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilmektedir (Bhasin, 2003). Bu kapsamda

bireylerin toplumlardaki konumunun cinsiyet değişkeninden çok toplumsal cinsiyetin bir sonucu olduğu da ifade edilebilir.

Kişinin kendini kadın ya da erkek olarak tanımlaması cinsiyet kimliğini ortaya koymaktadır. Kadınlık ya da erkekliğin içsel anlamı olarak da ifade edilebilen cinsiyet kimliği kişilik ve davranışlar ile şekillenebilen bir özelliktir (Dökmen, 2012). Cinsel yönelim ise belli bir cinsiyetteki bireye karşı var olan romantik, duygusal ve cinsel çekim olarak ifade edilmektedir (Klein vd., 1985).

LGBT+ cinsel yönelim kategorileri olarak ifade edilen lezbiyen, gey, biseksüel, trans-cinsiyet/transseksüel ve interseks ve daha fazlası terimlerinin kısaltması olarak kullanılan bir kavramdır (APA, 2019). LGBT+'ın toplumsal-yaşamsal alanda var oluş çabaları ve görünürlükleri dünyayı etkileyen birçok olay ile birlikte ilerlemiştir. Düşünce alanında yaşanan değişimler, akademik çalışmalar ve siyasal alandaki gelişmelerin bu örgütlü yapının oluşumunu etkilediği, bununla birlikte 20.yüzyılda dünya genelinde toplumsal alanda dışlanan kesimlerin kendilerini ifade edebilecekleri, ayrımcılık ve ön yargılara karşı bir arada olabilecekleri platformların oluşmasına olanak sağladığı ifade edilmektedir (Arayıcı, 2019).

Her bireyin herhangi bir ayrımcılık endişesi ve korkusu yaşamadan sporun tadını çıkarma imkânı olması gerekliliği fikrini benimseyen ve savunan, spor alanında gerçekleştirilen ilk uluslararası çalışma olan "*Out on the Fields*" spor alanında sözü edilen en önemli gelişmelerden biri konumundadır (Denison ve Kitchen, 2015).

Günümüzde pek çok toplum LGBT+'li bireylere önyargılı bir tutum içerisinde yaklaşarak ayrımcılık uygulamakta ve bu bireyleri değersiz olarak görme eğilimindedirler (Avrupa Konseyi, 2011; Şah, 2012). Benzer biçimde spora katılım bireylerin yaşam kalitesini iyileştirme başta olmak üzere sağlık açısından birçok olumlu etkide bulunmasına rağmen LGBT+ bireyler daha önce edindikleri olumsuz deneyimler kapsamında yaşadıkları damgalama ve ayrımcılık korkusundan dolayı bu olumlu etkilerden yararlanma konusunda kendilerini kısıtlı hissetmektedirler (Mahvandu-Mudzusi, 2014).

Bireylerin içerisinde bulunduğu toplum ile iletişim ve etkileşim kurma gereksinimleri sosyal olarak en temel ihtiyaçlardan biri olarak ifade edilebilir. Spora katılım bireylerin yaşam kalitesini arttırmakla birlikte gerek bedensel gerekse de ruhsal sağlıkları adına önemlidir. Bununla birlikte sporun sosyal içerme konusunda oldukça önemli bir rolü olduğu da ifade edilmektedir (Spaaij ve ark., 2014). LGBT+ bireylerin toplumdan dışlanması ve bu ihtiyaçların karşılanamaması bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemekte dolayısıyla bireylerin yaşam kalitesi ve standartları olağan standartların altına düşmektedir (Takács, 2006; Singh, 2013; Müller, 2018).

Türkiye'de 2015 yılında LGBT+ bireylerin her türlü cinsiyetçi, türcü, homo/transfobik, etnik ayrımcılığa, endüstriyel futbola, baskıya karşı gelebilmek ve toplumsal farkındalığı oluşturmak adına "Özgür Lig" adı altında bir futbol ligi kurulmuştur. Cinsel yönelim ve cinsiyet kimliği ayrımcılığının ligden çıkarılma sebebi olarak kabul edildiği ligde, LGBT+'ler de kendi takımlarıyla yer almaktadır. "Futbol borsada değil, arsada oynanır" sloganını benimseyen Özgür Lig, erkek egemen futbol dünyasını kırmak için kadın katılımının önemli olduğunu ifade etmektedir (http-1). 2015 yılından bu yana düzenli olarak gerçekleştirilen organizasyonun kuruluş aşamasında yayınlamış olduğu 14 madde içeren manifesto hem kuruluşun misyonunu hem de kuralları açık bir şekilde ortaya koymaktadır (http-2).

Çağın gerekliliği olarak bir toplumun bütünsel bir nitelik kazanabilmesi sosyal olarak dışlanmış bireylerin her yönden gereksinimlerinin karşılanması ile mümkün olabilmektedir. Bu noktadan hareketle

içerisinde toplumsal, sosyal, psikolojik olarak farklı dinamikler barındıran Özgür Lig'in kuruluşunun incelenmesi, bu kapsamda gerek lig gerekse de katılımcılarının/takım temsilcilerinin sözü edilen oluşum içerisinde yaşamış/karşılaşmış oldukları tüm süreçlerin incelenmesi bilimsel olarak ilgiyi hak eden bir olgu olarak düşünülmektedir.

Tüm bu bilgiler kapsamında bu araştırmanın amacı Özgür Lig oluşumu ve işleyişine yönelik lig ve takım temsilcilerinin yaşamış oldukları olumlu/olumsuz süreçlerin incelenmesidir. Gerçekleştirilen bu araştırma ile Türkiye'de toplumsal cinsiyet ve LGBT+ alanlarındaki çalışmalara bir katkı sunulması hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın konu, amaç ve bağlamı gereği detaylı ve derin bilgilere ulaşılması, araştırmanın belirlenen amaçlara ulaşabilmesi adına önemli görülmektedir. Araştırma örneklem grubunu oluşturan LGBT+ bireyler ile gerçekleştirilecek görüşmelerden elde edilecek bilgilerin araştırmanın amaçlarına doğrudan etki edeceği düşüncesinden hareketle araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden derinlemesine görüşme tekniği tercih edilmiştir. Görüşmeler insanlardan deneyimleri, görüşleri, duyguları ve bilgileri hakkında doğrudan alıntıların yapılabilmesine olanak sağlamaktadır (Patton, 2002).

LGBT+ takım temsilcileri ile gerçekleştirilen görüşmelerde araştırmacı tarafından oluşturulmuş toplam 16 adet sorunun yer aldığı yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Ayrıca LGBT+ liglerin oluşum süreçlerinin tespiti açısından ligler ile ilgili bilgi sahibi iki katılımcı ile 15 adet sorudan oluşan görüşme formu aracılığı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme formlarına ilişkin soruların oluşturulma aşamasında alan yazın taraması gerçekleştirilmiş ve mevcut durumun tespitine ilişkin ifadelere yer verilmiştir. Uzman görüşüne sunulan form, geri bildirimler ile revize edilmiş ve araştırmacılar tarafından uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Belirlenen amaçlar doğrultusunda hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorular, Tablo 1 ve Tablo 2'deki gibidir.

Tablo 1. Takım Temsilcileri Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu Soruları

1	Takımın oluşum sürecinin hikâyesini anlatır mısınız?
2	Oluşum süreci içerisinde takım arkadaşlarınız ile nasıl bir araya geldiniz?
3	LGBT+ bir takım olarak varlığınızı sürdürmekte bir sorun yaşıyor musunuz?
4	Toplum tarafından kabul süreciniz nasıl ilerliyor?
5	Toplumsal olarak tepki gördüğünüz veya eleştiri aldığınız konular var mı?
6	Özgür lig hakkındaki görüşleriniz nelerdir ve dâhil olmayı düşünür müsünüz?
7	Medyada yer aldığınız haberler var mı, bu haberlerin içeriği hakkındaki görüşleriniz nelerdir?
8	Medyada veya toplum içerisinde herhangi bir nefret söylemine maruz kaldınız mı?

9	Devlet desteği alıyor musunuz, hayır ise bu destek için herhangi bir girişimde bulundunuz mu?
10	Takımın geleceği konusunda herhangi bir kaygınız var mı?
11	Farklı takımlar ile iletişim ve ilişkiniz nasıldır?
12	LGBT+ takımlarının birbirine desteği ve yardımı oluyor mu?
13	Oluşum olarak futbolu seçmenizdeki temel sebep nedir?
14	Bireyler oyuncu olarak kendilerini futbolun içerisinde nasıl konumlandırmaktadır?
15	Farklı branşlara olan bakış açınız nedir?
16	Oluşum olarak herhangi bir kaygınız veya bizim değinmediğimiz bir deneyiminiz var mı?

Tablo 2. Lig Temsilcileri Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

1	Ligin oluşumu hakkında bize biraz bilgi verir misiniz?
2	Lige katılımda herhangi bir kriter veya şart bulunuyor mu?
3	Ligi bize nasıl tanımlarsınız?
4	Ligdeki takımlar hakkında bize ne söyleyebilirsiniz?
5	Ligden ayrılan veya dağılan bir takım mevcut mu?
6	Farklı Yönelim veya kimlikteki bireylerin müsabakalar sırasındaki eşleşmelerini nasıl belirliyorsunuz?
7	Farklı kimliklerin oluşu bir karmaşa veya ötekileştirmeye sebebiyet veriyor mu?
8	Lig içerisinde birleştirici özellikte nasıl bir dil kullanılmakta?
9	Lige resmi mercilerin bakış açısı nedir ve devlet desteği almakta mısınız?
10	Ligin sürdürülebilirliği için maddi kaynağı nasıl sağlıyorsunuz?
11	Toplum veya medya üzerinden gelen herhangi bir nefret söylemi ile karşılaştınız mı?
12	Lig veya takımlar hakkında medya dilini nasıl değerlendirirsiniz?
13	Bu oluşumun futbol özelinde olmasının sebebi nedir?
14	Futbolun içerisinden kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz?
15	Farklı bir branşta böyle bir oluşumun gerçekleşmesi mümkün müdür?

Çalışmanın katılımcılarını, Türkiye'de yer alan LGBT+ takım olarak kendisini tanımlayan, farkındalık yaratmak adına sosyal sorumluluk anlayışı ile hareket eden takım temsilcileri, ayrıca Özgür Lig ve Karşı Lig'de yer alan takım temsilcileri ile ligin kurulmasındaki öncü kişiler oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında yer alan tüm takım ve liglere, çalışmanın amacı ile ilgili olarak bilgilendirme maili atılmış ve katılım göstermeye gönüllü olan 5 takım ile görüşme planlanmıştır. Bir takım temsilcisinin yurtdışına gitmesi sebebi ile araştırma 4 takım temsilcisi ve 2 lig temsilcisi ile tamamlanmıştır. Gerçekleştirilen görüşmelere ilişkin bilgiler Tablo 3'teki gibidir.

Tablo 3. Görüşmelere İlişkin Detaylar

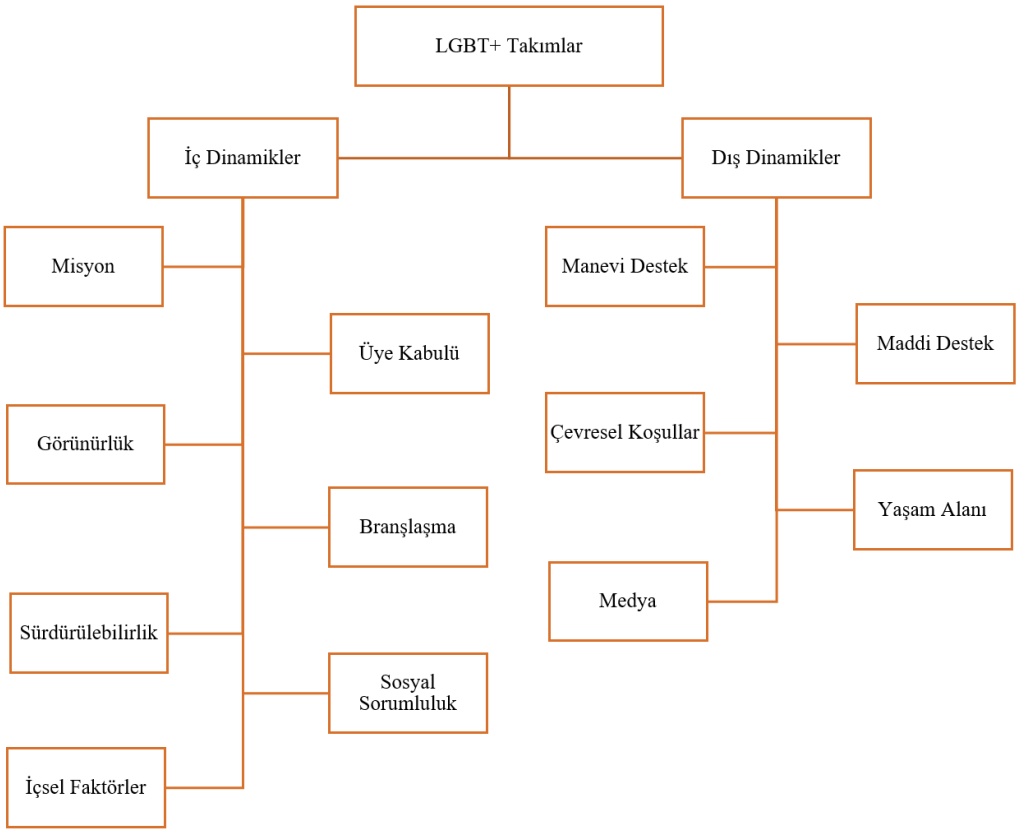
Katılımcı	**Statü**	**Görüşme Tarihi**	**Görüşme Süresi (dk.)**
Queerpool	LGBT+ takım	21.03.2019	49,36
Atletik Dildoa	LGBT+ takım	22.03.2019	57,55
Muamma	LGBT+ takım	23.03.2019	67,11
Sportif Lezbon	LGBT+ takım	27.03.2019	34,28
Katılımcı-1	Özgür Lig	28.03.2019	35,05
Katılımcı-2	Karşı Lig	30.03.2019	46,31

Araştırmacılar, katılımcılar ile belirlenen tarih ve saat doğrultusunda görüşmeleri planlamışlar ve görüşmeci için uygun olan bir zaman diliminde görüşmeleri gerçekleştirmiştir. Görüşme öncesinde araştırmacılar tarafından katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilmiş ve bilgilerin gizliliği ile sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacağını taahhüt eden bir onam formu karşılıklı olarak imzalanmıştır. Görüşmeler, katılımcıların onayı ile ses kaydına alınmıştır. Ses kaydına alınan görüşmeler deşifre edilerek yazılı metinler haline dönüştürülmüştür. Yazılı metinler haline dönüştürülen görüşmeler doktora derecesine sahip 3 araştırmacı tarafından içerik analizine uygun olarak kodlanmış ve temalar haline getirilerek örneklendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırma neticesinde ortaya çıkan tema ve kodlar en genel hali işe Şekil 1.'de görüldüğü gibidir;

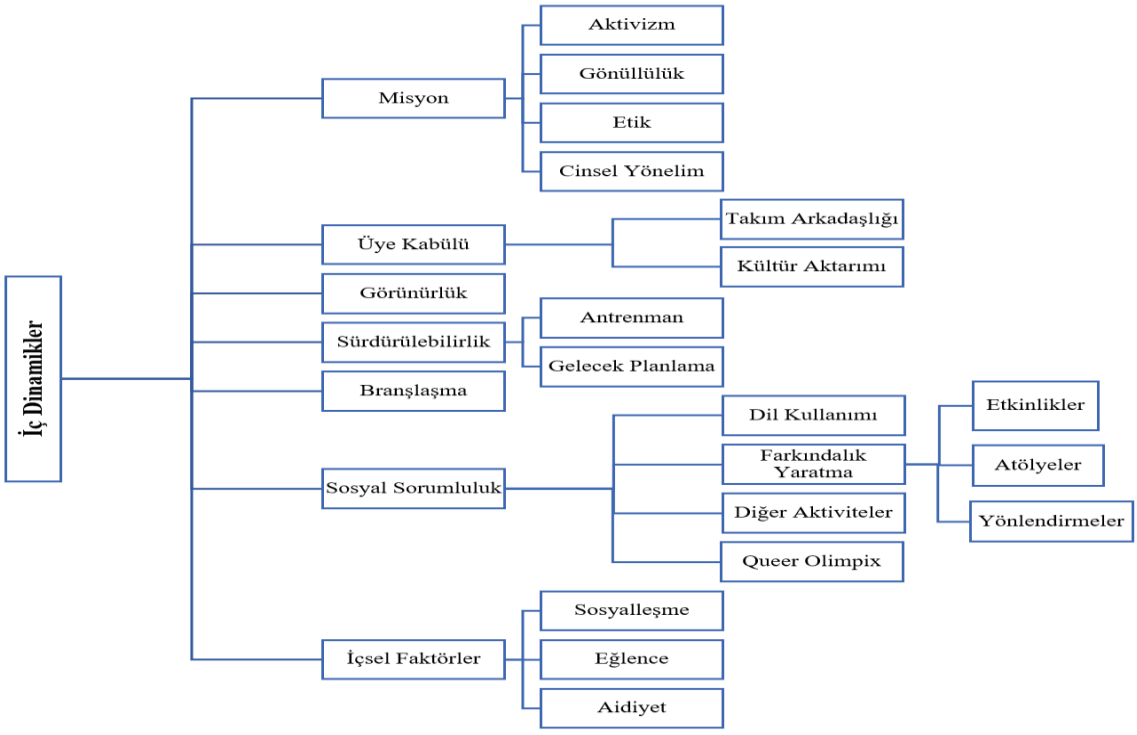
Şekil 1.



Araştırmaya İlişkin Temaları ve Kodlar

Şekil 1.'de görüldüğü üzere gerçekleştiren görüşmeler neticesinde temalar, iç ve dış dinamikler olmak üzere 2 ana tema ve alt başlıklara ayrılmıştır.

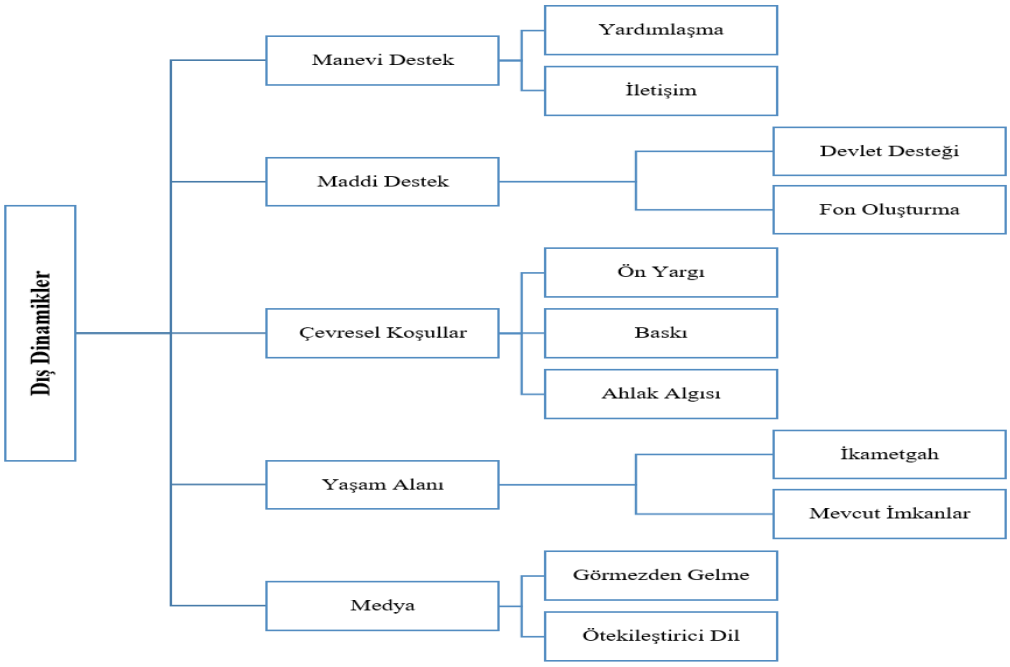
İç dinamikler teması altında belirlenen kodlar da kendi içerisinde alt kodlara ayrılmıştır. Buna göre kod ve alt kodlar Şekil 2.'de aktarılmıştır;



Şekil 2. İç Dinamikler Temasına Ait Kod ve Alt Kodlar

Şekil 2.'de görüldüğü üzere "İç Dinamikler" teması altında, "misyon, üye kabulü, görünürlük, sürdürülebilirlik, branşlaşma, sosyal sorumluluk ve içsel faktörler" kodlarını barındırmakta ve bu kodlar da kendi içerisinde alt kodlara ayrılmaktadır.

Dış dinamiklere ait kodlar ve alt kodlar Şekil 3.'de aktarılmıştır;



Şekil 3. Dış Dinamikler Temasına Ait Kod ve Alt Kodlar

Şekil 3.'de

görüldüğü üzere “Dış Dinamikler” teması altında, “Manevi destek, maddi destek, çevresel koşullar, yaşam alanı ve medya” kodlarını barındırmakta ve alt kodlardan oluşmaktadır.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda gerek lig gerekse de takım temsilcilerinin/katılımcılarının sözü edilen oluşum içerisinde yaşamış/karşılaşmış oldukları tüm süreçler ve zorlukların iç ve dış dinamikler olarak ayrı kategoriler altında incelenmesi ve değerlendirilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

İç dinamikler içerisinde yerini alan misyon kodu altında katılımcılar liglerin ve takımların kuruluş amaçlarına vurgu yapmışlardır. “Kadın kadına paylaşmak”, “Başka bir spor, başka bir futbol mümkün”, “Profesyonel değiliz, kadınız ve yarışmacıyız” gibi sloganların öncülük ettiği anlayışlar hali hazırda özgür ligin benimsemiş olduğu endüstriyel futbola, ırkçılığa, milliyetçiliğe, cinsiyetçiliğe, her türlü nefret söylemi ve ayrımcılığa karşı duruşun birer uzantısı olarak görülmektedir. LGBT+ bireylerin spora katılımı ile ilgili gerçekleştirilen ilk uluslararası araştırma olan “*Out on the Fields*” raporu sonuçlarına göre bireyler takım sporlarına geçmişte yaşamış olduğu olumsuz deneyimler ve ayrımcılık korkusu ile katılamadıklarını belirtmişlerdir (Denison ve Kitchen, 2015). Bu bakış açısından hareketle kurulan lig ve takımların futbolun dominant eril baskısına karşı, kendi kurallarını koyabilen ve fırsat eşitliği temalı bir işleyiş benimsediği anlaşılmaktadır. Katılımcılar takım sporlarındaki erilliğin kırılmasını aktivist bir hareket kapsamında değerlendirmekte ve bunun toplumsal değişim için somut birer adım olduğunu kabul etmektedirler. Başar ve Öz (2016), sosyal açıdan destek görülen bir bağlamda bulunmanın, özellikle de sosyal aktivizm içinde rol almanın ve arkadaş desteğinin, trans bireylerde stresle başa çıkma noktasında önemli bir faktör olduğunun altını çizmiş ve bunun psikolojik olarak daha güçlü olmanın yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Tüm bu durumların aynı zamanda “misyon” kodunun alt kodu olan “aktivizm”, “gönüllülük”, “etik” ve “cinsel” yönelim alt kodlarına ilişkin ögeleri de barındırdığı ifade edilebilir. Bununla birlikte “üye kabulü” kodunun da benzer nitelikler taşıması sebebiyle aynı kapsamda değerlendirilebilmektedir.

Araştırma kodlarında “üye kabulü” takımların bir bütün olmasına ve birlikte hareket temeline dayanmaktadır. “Görünürlük” kodu kapsamında bireyler görünürlüklerinin arttırılmasına yönelik herhangi bir özel çabaları olmadıklarını ifade etmişlerdir. Takımların görünür olmaya çalışmama çabalarının homofobi ile mücadele etmek zorunda kalmamaları için bir savunma mekanizması olduğu yorumu yapılabilir. Özellikle eril branşların (güreş, boks, halter, futbol) homofobiye daha açık olduğunun dile getirildiği çalışmalar da gerçekleştiren çalışma ile görünürlük çabası bakımından paralellik göstermektedir (Turan ve ark., 2018; Korkmaz ve Ünal, 2015; Saraç, 2013). Selek (2014), açılmanın-görünür olmanın eşcinseller açısından kendi benlikleri, varoluşları ve seçimleri düzleminde yeni bir kimlik arama ve hatta bu kimliği yaratma süreci olarak ifade etmektedir. LGBT+ hareketi için görünürlük kamusal alanda var olduğunu göstermenin bir yolu konumunda olduğunu ve kamuda var olmanın dönüştürücü bir etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Arayıcı, 2019). Bu kapsamda LBGT+ bireylerin spora dair her türlü oluşumlarını bu bakış açısıyla değerlendirmek mümkündür.

“Sürdürülebilirlik” kodu altında katılımcılar takımların aktivitelerininin herhangi bir zorluk yaşamadan sürdürülebilmesine ya da olası zorluklar karşısında sürekliliğinin yitirilmemesine vurgu yapmaktadırlar.

Aynı zamanda oynanan futbolun farkındalık ve eğlence amaçlı olduğunu vurgulayan takımlar, sakatlık vb. olumsuz durumların yaşanmamasını temenni etmektedirler. "Branşlaşma" kodunda futbolun tercih edilen bir branş olduğuna ve futbolun eril yapısına karşılık bir duruş gösterildiğine vurgu yapılmaktadır.

"Sosyal sorumluluk" kodu kapsamında kendilerini yalnızca bir takım olarak tanımlamayan LGBT+ oluşumlar, aynı zamanda toplum içerisinde bir farkındalık yaratmayı hedeflemektedir. Bununla ilgili olarak çeşitli atölyeler, etkinlikler ve grup içi yönlendirmelerde bulunmaktadırlar. 2011 ve 2012 yılları dünyada sporda LGBT konularında farkındalığın oluşturulmaya başlandığı ve arttırıldığı dönemler olarak ifade edilmektedir. Bu dönem itibariyle gerek bireysel sporcular gerekse de oluşumlar daha fazla görünür hale gelmiş, dikkat çekerek farkındalığı arttırmıştır (Griffin, 2012). LGBT+ konusunda gerçekleştirilen hareketlerin özünde farkındalığın arttırılması yer almaktadır. Bu noktada spor ve spor ile ilişkili her türlü faaliyet bu farkındalığın oluşturulmasında, ayrımcılığı ve önyargıyı ortadan kaldırma konusunda önemli konumdadır (Englefield, 2012).

Bireyler hayatları boyunca, çok çeşitli hormonal, anatomik ve fizyolojik değişikliklere maruz kalabilmektedir. Birey cinsiyeti ya da cinsel yönelimi ne olursa olsun bir sosyalleşme süreci içerisine girmektedir (Namaste, 2000). "İçsel faktörler" kodunda LGBT+ takımlar, gerçekleştirdikleri her organizasyonda asıl hedefin eğlenmek, sosyalleşmek, bir paydada buluşmak ve bir şeyler paylaşmak olduğunu vurgulamışlardır. Bu düşünce Özgür lig ve takımların görüşleri ile paralellik göstermektedir.

Dış dinamikler kapsamında ortaya çıkan "manevi destek" kodunda takımlar her zaman birbirine destek verdiğini dile getirmektedir. Bu kapsamda gerek organizasyonlar gerekse farklı konular dâhilinde her zaman iletişim içerisinde olduklarını ve yardımlaştıklarını vurgulamaktadırlar. LGBT+ bireylerin aile ve arkadaş çevresinden gördükleri manevi destek (duygusal, sosyal) bireylerin yaşam doyumu ve memnuniyetlerine doğrudan pozitif etki etmektedir (Dominguez, Fuentes vd., 2012). Bu bilgiden hareketle takımların birbirine desteği özgür ligin olumlu çıktılardan biri olarak ifade edilebilir.

"Maddi destek" kodu altında her takım ve organizasyon gibi LGBT+ takım ve liglerin de geleceğe taşınması ve sürdürülebilir olmaları adına parasal kaynağa duyulan ihtiyaçların gerekliği vurgulanmış, "çevresel koşullar" ve "yaşam alanı" kodunda ise LGBT+ bireylerin karşılaştıkları ön yargı ve yaşanan sorunlar dile getirilmiştir. Cinsel yönelimleri nedeniyle azınlık olarak görülen LGBT+ bireyler toplumsal ve sosyal yaşamda risk grubu altındaki popülasyon olarak görülmektedir (Hall, 2011). Bu durumun temel nedeni olarak bireylerin okulda, toplumda ve çevrede düşmanca bir tavırla karşılaşıyor olmalarıdır (Biçmen ve Jordan, 2015). Sosyal çevre bireyin büyüme ve gelişimi açısından oldukça önemlidir (Begun, 1993). Buna göre LGBT+ takımların ve bireylerin yaşadıkları çevresel koşulların bireylerin yaşam kalitelilerine doğrudan etki ettiği ifade edilebilir.

Son olarak "medya" kodu altında takımlar görünürlüklerinin çok fazla olmamasından ve çok bilinmemelerinden dolayı ulusal medyada çok fazla yer bulamadıklarını dile getirmektedirler. Ulusal medyada yer alan Onur yürüyüşleri gibi etkinliklerin nefret söylemleri ile ele alınmasından rahatsızlık duyan takımlar, kendi özelinde sadece destekçi kuruluşlar tarafından desteklendiklerini söylemektedirler. 2019 Şubat yılında yayınlanan 2018 yılı Kaos GL "*Medya İzleme Raporu*" LGBT+ bireylerin medyada yer alma biçimlerine ilişkin verileri ortaya koymaktadır (Kaos GL, 2019) . Rapora göre 2018 yılında yazılı basında yer alan haber, söyleşi ya da köşe yazılarının neredeyse yüzde 50'sinin (1148) hak haberciliği ilkelerine uygun olduğunu ortaya koyuyor. Bütün metinlerin neredeyse yarısını oluşturan 1130 metinde ise LGBT+'ların temel hakları ihlal edilmiş, nefret söylemi ve/veya ayrımcı dil kullanılmış ya da metinlerde LGBT+'lara ilişkin önyargıları besleyen içerik tercih

edilmiştir. Buna göre LGBT+ takımların ve bireylerin yaşadıkları sorunların Türkiye'deki genel durumun bir yansıması olduğu da ifade edilebilir.

Sonuç olarak, LGBT+ takımlar günümüzde, her ne kadar toplumun geniş tabanına hitap etme imkanı bulamasa da, azınlık grup içerisinde pek çok LGBT+ bireye kucak açmakta, onların temel ihtiyaçlarını gerçekleştirmeleri hususunda destek olmaktadır. Gerçekleştirmek istedikleri farkındalık için evrensel bir dil olan sporu tercih eden bireyler, görünürlükleri hususunda eril ve dışlayıcı dilden arınmış futbolu tercih etmektedir.

Erilliğin en çok hissedildiği alanlardan biri olan futbol branşı özelinde, endüstriyel futbola, ırkçılığa, cinsiyetçiliğe ve yıpratıcı rekabete karşı olan ligler ve futbol takımlarının devlet desteği alması toplumsal cinsiyet kavramının ortadan kalkması açısından önem arz etmektedir. Ayrıca toplumsal cinsiyet ile ilgili araştırmalarda sadece kadın kimliği üzerinden yürütülen çalışmalara alternatiflerin getirilmesi, azınlık grupların temel haklarına ulaşabilmesi açısından faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

APA (2019). Lesbian, gay, bisexual, transgender. https://www.apa.org/topics/lgbt/

Arayıcı, Ö. (2019). Cinsiyet Ayrımcılığının Ve Ötekileştirme Pratiklerinin Lgbti+'İn Cinsiyet Algısına Etkisi: İstanbul Ve İzmir Örneği. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi

Avrupa Konseyi (2011). Avrupa'da cinsel yönelim ve cinsiyet kimliğine dayalı ayrımcılık.

https://www.coe.int/t/commissioner/Source/LGBT/LGBTStudy2011_Turkish.pdf

Başar, K., & Öz. G. (2016). Cinsiyetinden hoşnutsuzluğu olan bireylerde psikolojik dayanıklılık: Algılanan sosyal destek ve ayrımcılık ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 27*, 1-10.

Begun, A. L. (1993). Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model. *Journal of Social Work Education*, *29*(1), 26-35.

Bhasin, K. (2003). Toplumsal cinsiyet bize yüklenen roller. (A. Coşkun, Çev.). İstanbul: Kadav Yayınları

Biçmen, Z., & Bekiroğulları, Z. (2014). Social problems of LGBT people in Turkey. *Procedia-social and behavioral sciences*, *113*, 224-233.

Bussey, Kay ve Bandura, Albert (1999). "Social Cognitive Theory of Gender Development and Differentiation". Psychological Review 106(4): 676-713.

Denison, E., & Kitchen, A. (2015). Out on the fields: the first international study on homophobia in sport. *Epub: Repucom*.

Dışlanma Mekânı. Ankara: Ayizi Kitabevi.

Domínguez-Fuentes, J. M., Hombrados-Mendieta, M. I., & GarcÍa-Leiva, P. (2012). Social support and life satisfaction among gay men in Spain. *Journal of homosexuality*, *59*(2), 241-255.

Dökmen, (2012). Toplumsal Cinsiyet-Sosyal Psikolojik Açıklamalar, Remzi Kitabevi, İstanbul

Englefield, L. (2012). *LGBT Inclusion in sport*. Council of Europe Publishing.

Griffin, P. (2012). LGBT equality in sports: Celebrating our successes and facing our challenges. *Sexual orientation and gender identity in sport: Essays from activists, coaches, and scholars*, 1-12.

Hall, A. M. (2011). *Fostering Resilience in Transgender Youth: An Examination of Policies in Schools*. St Mary's College of California.

Jordan, M. J. (2015). *A phenomenological study of risk and resilience: LGB youths' perceptions of homophobia and their resilience* (Doctoral dissertation, Fielding Graduate University).

Kaos GL (2019). 2018 Medya İzleme Raporu. http://www.kaosgldernegi.org/resim/yayin/dl/medya_izleme_raporu_2018a.pdf

Klein, F., Sepekoff, B., & Wolf, T. J. (1985). Sexual orientation: A multi-variable dynamic process. *Journal of homosexuality*, *11*(1-2), 35-49.

Korkmaz, N. H., & Ünal, V. (2015). Examination of Students' Attitudes Toward Homosexual Athletes—A Case Study of Sports Sciences Faculty of Uludağ University. US-China Education Review, 5(10), 682-691.

Lindsey, L. L. (2016). Gender Roles. A Sociological Perspective (6. bs.). USA: Routledge.

Mavhandu-Mudzusi, A. H. (2014). Experiences of lesbian, gay, bisexual, transgender and intersex students regarding sports participation in a South African rural based university. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, *20*(Issue-22), 710-720.

McBride, D. E. ve Parry, J. A. (2016). Women's Rights in The USA, Policy Debates and Gender Roles, NewYork ve London: Routledge.

Müller, A. (2017). Scrambling for access: availability, accessibility, acceptability and quality of healthcare for lesbian, gay, bisexual and transgender people in South Africa. *BMC international health and human rights*, *17*(1), 16.

Namaste, V. (2000). Invisible lives: The erasure of transsexual and transgender people. Chicago: University of Chicago Press

Patton, M. Q. (2002). Qualitative research and evaluation methods . Thousand Oakes.

Saraç, L., & Rahim, Z. E. (2009). Sporda Homofobi: Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencilerinin Eşcinsel Sporculara Karşı Tutumlarının Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, *20*(3), 104-116.

Selek, P. (2014). *Maskeler Süvariler Gacılar: Ülker Sokak: Bir Alt Kültürün*

Singh, A. A. (2013). Transgender youth of color and resilience: Negotiating oppression and finding support. *Sex Roles*, *68*(11-12), 690-702.

Spaaij, R., Magee, J., Jeanes, R. (2014) Sport and social exclusion in global society. London: Routledge.

Şah, U. (2012). Eşcinselliğe, biseksüelliğe ve transseksüelliğe ilişkin tanımlamaların homofobi ve LGBT bireylerle tanışıklık düzeyi ile ilişkisi. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 32, (2), 23- 49

Takács, J. (2006). *Social exclusion of young lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) people in Europe*. Brussels, Belgium: ILGA Europe.

Turan, E. B., Uğurlu, A., Ateş, D., (2018). Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Sporda Homofobiye Bakışı: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(2), 81-89.

http-1 : https://gaiadergi.com/futbol-borsada-degil-arsada-oynanir-ozgur-lig/mart,2015

http-2 : http://kaosgl.org/sayfa.php?id=19038,mart2015

SB585

BASKETBOL OYNAYAN SPORCULARIN MEVKİLERE GÖRE ÇOKLU ZEKA DAĞILIMININ BELİRLENMESİ

[1]Aliye Menevşe, [1]Mehmet Akgün, [1]Muhammed Hüseyin Ocak

[1]İstanbul Esenyurt Üniversitesi - İSTANBUL

Email : *aliyemenevse@esenyurt.edu.tr, , muhammedocak@esenyurt.edu.tr*

Abstract

Goal; The aim of this study was to determine the positive and negative positions of basketball players on the court according to their positions and the purpose of multiple intelligence distributions in the course of the match.

Material Method; McClellan and Conti (2008) "Multiple Intelligence Questionnaire" and geçiş Multiple Intelligence Questionnaire geçiş are included in Babacan's (2012) geçiş Multi-Intelligence Scale geçiş. The study included 100 athletes, arasında verbal intelligence "," logical intelligence "," physical intelligence "," musical intelligence "," visual intelligence ", ar interpersonal intelligence", "internal intelligence", "internal intelligence", 18 " naturalist intelligence "and" existentialist intelligence ". The data obtained from the study were analyzed by using SPSS 22.0 package program. Number, percentage, average and standard deviation were applied. The chi-square test was applied on the basis of the question in which grouped variables were examined

Results; Existential intelligence in striker, pivot and guard players, intrinsic intelligence again in striker player, logical intelligence striker, shows the effectiveness of pivot players. Natural intelligence, pivot and guard players are seen, while visual and verbal intelligence striker players were more effective.

Result; we expect the inner intelligence to know well in striker and guard films, turn it into benefit, and be perfect. Logical intelligence is effective in striker and pivot results, analyzing the solution logically and conducts research studies scientifically. Existential intelligence is more effective in striker games again, it is difficult to believe that logic makes sense that they make sense.

Keywords; Multiple intelligence, basketball, position

Giriş

Öğrenme, düşünme eylemiyle aynı anlamda olmasa da bu iki kavram ayrılmaz bir bütündür. Konfüçyüs "Düşünme eylemi olmadan gerçekleşen öğrenme karmaşayla sonlanır." diye belirtmiştir. Öğrenmeyi gerçekleştirmenin amacı, aslında düşünmeyi de sağlamaktır. Bireysel farklılıklardan ötürü düşünmede farklılıklar ve dolayısıyla da zekâ alanlarında farklılıklar doğar (Chongde and Tsingan, 2003). Bu çerçevede, öğrenmenin odak noktasının birey olduğu bir anlayışta öğrencinin geçmişinin, güçlü ve zayıf yanlarının tercihlerinin, amaçlarının, deneyimlerinin bilinmesi gereklidir (Gardner, 1999).

Zekâ; Öğrenme, öğrenileni kullanma ve öğrenilenlerden yeni çözüm yolları üretebilme kapasitemizdir. Düşünüp akıl yürütebilme; sorgulayıp sonuç çıkarabilme becerisi de diyebiliriz.

Zekânın Biyolojik Temelleri;

Kalıtım, Beyin Sinir Hücrelerinin Yapısı, Doğum Öncesi ve Doğum Sırasındaki Koşullar

Zekânın Çevresel Temelleri

Aile, Okul Eğitimi, Kitle iletişim Araçlar

Zekada öğrenme hızı, öğrenme derecesi, anlama yeteneği, problem çözmek için bilgileri işleme becerisi ve daha birçok yetenek ve kapasite alanı olarak değerlendirilmekte ve bu yeteneklerin bireyden bireye farklılık gösterdiği bilinmektedir (Sezen, 1998). Çoklu zekâ kuramı ortaya atılıncaya kadar zekânın boyutları ve işlevleri konusunda çeşitli fikirler ortaya atılmıştır. İlk başlarda Terman zekâyı, soyut düşünebilme yeteneği (sayı ve sembollerle düşünebilme) olarak sınırlı görmüş olsa da (Özden, 2003), daha sonra Spearman (1927) zekânın karmaşıklığından hareketle bu düşünceyi genel yetenek ve özel yetenek olarak iki faktörle daha da genişletmiştir

Bu kadar genel bir tanım olan zekâdan bahsederken, zekâyı tek yönlü değerlendirmek de doğru olmayacaktır. Mesela, "öğrenme" dediğimizde, zekânın öğrenme becerisiyle de ilgili olduğunu söylemiş oluyoruz. Öyleyse, müzik konusunda çok iyi bir kulağa sahip ve hızlı öğrenme becerisi olan birinin matematik işlemlerini öğrenmekte zorluk çekmesini nasıl ifade edebiliriz? Bu durumda, örneği verilen kişi için "zeki" veya "zeki değil" diyebilir miyiz? İşte tam bu noktada Harvard üniversitesi'nde bilimsel çalışmalar yapan Amerikan psikolog Howard Gardner'ın (1983) çoklu zekâ kuramını incelemenin gerekliliği ortaya çıkmıştır

Nöropsikoloji ve gelişim uzmanı Gardner'ın, zihinsel zarara uğramış bireyler üzerine yürüttüğü çalışmalar sonucu bireylerin sözel veya mantıksal yeteneklerini kaybetmelerine karşın "ıslık çalma, spor yapma" gibi yeteneklerini kaybetmediklerini gözlemlemesi, zekânın boyutlarının çok yönlü olabileceğini düşünmesini sağlamıştır (Armstrong, 2009).

Howard Gardner zeka kavramına farklı bir boyut getirmiştir ve insanlardaki zekanın tek bir boyutta değil, çok farklı boyutlarda değerlendirilmesi gerçeğini ortaya atmıştır. İnsanların tek bir zekaya sahip oldukları IQ denilen zeka anlayışını kırmıştır. Her insanda birçok zekanın olduğunu, ancak insanların yetenek ve yaratıcılıkları büyük farklılıklar göstereceğini belirtmiştir. Bir öğrencinin her zekâsının ayrı ayrı güçlü yanları ve zayıflıkları işlenerek, daha başarılı olması sağlanabilir. Bu zekâ türlerini bir sınıfın içinde entegre etmek, mevcut eğitim sistemi kökten değiştirmeyi gerektirecektir.

Çoklu Zeka Alanları ve Özellikleri

1.Mantıksal ve matematiksel zeka; sayıları etkin bir şekilde toplama, sorunları mantıksal olarak analiz etme, bilimsel olarak sorunları araştırmak

2.Sözel ve dilbilimsel zeka; zihnindeki düşünceleri sözcüklerle ifade edebilme; sözcüklerle anlatılanları da zihninde anlamlandırabilme becerileriyle ilgilidir.

3. Müzikal ve ritmik zeka; sesleri yorumlama, bir araya getirme ve işleme yeteneği ile ilgilidir.

4. Görsel uzamsal zeka; hem görmeyle, hem de zihin gözü denilen zihinde canlandırmayla, görülenleri hafızaya alma, anlatılanları ise zihinde canlandırma, boyutlandırma ve görsel tasarımlar kurgulamalarını sağlamıştır.

5. Bedensel-kinestetik zeka; düşündüklerini, harekete dökme konusunda iyi oldukları için bedenlerini oldukça sanatsal kullanırlar. Başarılı sporcularda bu örneği görebilmekteyiz.

6.Sosyal zeka; bireysel veya toplumsal davranışları iyi analiz etme, iyi iletişim kurma becerileriyle topluluklara hitap eden siyasetçi, eğitmen ve benzeri meslek gruplarında başarılı olan kişilerde görüldüğü bilinmektedir.

7. Doğal zeka; doğayı büsbütün yorumlama becerisiyle ilgilidir. Arkeoloji, dağcılık, izcilik, belgesel çekimi, botanik, jeoloji alanlarında aktiftirler.

8.İçsel zeka; kişinin kendini iyi tanıma ve bunu faydaya dönüştürme becerisiyle ilgilidir, kusursuz bir öngörüye sahiptirler. Başladıkları işte başarılı sonuçlar elde etme olasılıkları yüksektir.

9. Varoluşçu zeka; mantık yürütmenin zor olduğu ve duyulup hissedilemeyen konularda etkin yorum yapabilme becerisiyle ilgilidir. Meditasyonla ilgilenenlerde genellikle ruhsal ve zihinsel bir deneyime sahiptirler.

Materyal Metod

Araştırma, basketbol oynayan sporcuların mevkilere göre çoklu zeka dağılımının belirlemeye yönelik betimsel ve tanımlayıcı bir çalışmadır. Çalışmada sporcuların çoklu zeka dağılımının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın Evreni İstanbul ili, örneklemi ise Avrupa yakasında 18-25 yaş arasında en az 5 yıl deneyimli 100 basketbolcuya uygulanmıştır. Babacan (2012) tarafından gerçekleştirilen 3 alt boyuta sahip 27 maddeden oluşan "Çoklu Zekâ Ölçeği" kullanılmıştır.

Ölçek, Gardner'ın ele almış olduğu dokuz zekâ alanını (Sözel Zekâ, Mantıksal Zekâ, Bedensel Zekâ, Müziksel Zekâ, Görsel Zekâ, Kişilerarası Zekâ, İçsel Zekâ, Doğacı Zekâ ve Varoluşçu Zekâ) kapsayan 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, öğrencilerin hangi zekâ alanında baskın olduklarını saptamak amacındadır. Ölçekte var olan 27 madde üç bölüme ayrılarak her bir bölümdeki dokuz madde birer zekâ alanını temsil etmektedir. Öğrencilerden kendilerine en yakın olarak gördükleri ifadeden en uzak olana doğru bir sıralama yapmaları istenmektedir. Öğrenciler, kendilerine en yakın hissettikleri ifadenin yanına 1 puan; en uzak olduğunu düşündükleri ifadenin yanına ise 9 puan vermişlerdir. Öğrencilerin ölçekten elde ettikleri puan doğrultusunda hangi zekâ alanına daha eğilimli oldukları en düşük puan toplamının belirlenmesiyle ortaya çıkmaktadır Her bir zekâ alanındaki soruların sıralamaları toplanır ve en düşük puana sahip olan zekâ alanı, cevaplayanın baskın olduğu zekâ alanı olarak kabul edilir.

Ölçekten elde edilen en düşük puan 3; en yüksek puan ise 27'dir. Ölçekteki maddelerin zekâ alanlarını temsil etmeleri aşağıdaki şekildedir:

1, 10, 19. maddeler: Bedensel zekâ, 2, 11, 20. maddeler: Varoluşçu zekâ, 3, 12, 21. maddeler: Kişilerarası zekâ, 4, 13, 22. maddeler: İçsel zekâ, 5, 14, 23. maddeler: Mantıksal zekâ, 6, 15, 24. maddeler: Müziksel zekâ, 7, 16, 25. maddeler: Doğacı zekâ, 8, 17, 26. maddeler: Sözel zekâ, 9, 18, 27. maddeler: Görsel zekâ alanlarını oluşturmuştur.

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 22.0 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Verilerin çözümlenmesinde sayı, yüzde, ortalama, standart sapma uygulanmıştır. Gruplu değişkenlerin incelenmesinde soru bazında Ki kare testi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların basketbol mevkilerine göre dağılımları

Mevki	**N**	**%**
Forvet	28	28,0
Guard	22	22,0
Pivot	20	20,0
Oyun kurucu	16	16,0
Power Forvet	14	14,0
Toplam	100	100,0

Tablo 2. Katılımcıların yaş ve antrenman yaşlarına göre dağılımları

Yaş	**N**	**%**
18-25	100	100
Antrenman yaş	N	%
5 yıl	26	26.0
7-12 yıl	56	56.0
13 yıl üstü	18	18.0
Toplam	100	100

Tablo 3. Katılımcıların "***Düşünme egzersizleri faydalıdır***" (varoluşçu zeka) sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

		Forvet	Guard	Pivot	Point Guard	Power Forvet	TOPLAM
1	N	16	12	16	12	11	67
	%	23,9%	17,9%	23,9%	17,9%	16,4%	100,0%
	χ^2=24,654		p=,040				

Tablo 4. Katılımcıların "***Hayatla ilgili soruları tartışmayı severim***" (varoluşçu zeka) sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

		Forvet	Guard	Pivot	Point Guard	Power Forvet	TOPLAM
1	N	17	14	10	7	11	59
	%	28,8%	23,7%	16,9%	11,9%	18,6%	100,0%
		χ^2=51,160		p=,017			

Tablo 5. Katılımcıların "***Adil olmak, benim için önemlidir***" (içsel zeka) sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

		Forvet	Guard	Pivot	Point Guard	Power Forvet	TOPLAM
1	N	20	18	18	15	11	82
	%	24,4%	22,0%	22,0%	18,3%	13,4%	100,0%
		χ^2=14,102		p=,025			

Tablo 6. Katılımcıların "***Sosyal adalete ilişkin sorunlarla ilgilenirim***" (içsel zeka) sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

		Forvet	Guard	Pivot	Point Guard	Power Forvet	TOPLAM
1	N	12	13	9	10	10	54
	%	22,2%	24,1%	16,7%	18,5%	18,5%	100,0%
		χ^2=41,320		p=,015			

Tablo 7. Katılımcıların "***Konuyu seversem en iyi şekilde öğrenirim***" (içsel zeka) sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

		Forvet	Guard	Pivot	Point Guard	Power Forvet	TOPLAM
1	N	18	16	14	12	11	71
	%	25,4%	22,5%	19,7%	16,9%	15,5%	100,0%
		χ^2=23,071		p=,730			

Tablo 8. Katılımcıların "***Sistemli olmak, başarılı olmama yardımcı olur***" (mantıksal zeka) sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

	Forvet	Guard	Pivot	Point Guard	Power Forvet	TOPLAM

1	N	14	15	16	13	11	69
	%	20,3%	21,7%	23,2%	18,8%	15,9%	100,0%
		χ^2=28,069		p=,030			

Tablo 9. Katılımcıların "***Düzeni bozan insanlar, beni kolaylıkla sinirlendirir***" (mantıksal zeka) sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

		Forvet	Guard	Pivot	Point Guard	Power Forvet	TOPLAM
1	N	14	12	11	14	8	59
	%	23,7%	20,3%	18,6%	23,7%	13,6%	100,0%
		χ^2=24,053		p=,679			

Tablo 10. Katılımcıların "***Adım adım yönlendirmeler bana çok katkı sağlar***" (mantıksal zeka) sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

		Forvet	Guard	Pivot	Point Guard	Power Forvet	TOPLAM
1	N	17	14	14	9	11	65
	%	26,2%	21,5%	21,5%	13,8%	16,9%	100,0%
		χ^2=26,391		p=,050			

Tablo 11. Katılımcıların "***Nesneleri, zihnimdeki resimleriyle canlandırabilirim***" (görsel zeka) sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

		Forvet	Guard	Pivot	Point Guard	Power Forvet	TOPLAM
1	N	16	10	13	11	9	59
	%	27,1%	16,9%	22,0%	18,6%	15,3%	100,0%
		χ^2=28,657		p=,037			

Tablo 12. Katılımcıların "***Düşünceleri zihnimde canlandırabilirim''*** (görsel zeka) sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

		Forvet	Guard	Pivot	Point Guard	Power Forvet	TOPLAM
1	N	15	14	12	11	11	63
	%	23,8%	22,2%	19,0%	17,5%	17,5%	100,0%

χ^2=28,657	p=,037

Tartışma ve Sonuç

İçsel zekanın Forvet ve guard oyunculardа daha etkili olması kendini iyi tanımaları ve bunu faydaya dönüştürme becerileri kusursuz bir öngörüye sahip olmaları başladıkları işte başarılı sonuçlar elde etme olasılıklarına göre şut sonrası atışının isabetli olduğundan emin olduğu için potaya giriş anını izlemeden savunma bölgesine hareket etme öngörülerini destekleyebilir.

Mantıksal zekanın pivot, forvet ve oyun kuruculardа etkili olması sorunları mantıksal olarak analiz etme, bilimsel olarak sorunları araştırmak NBA oyuncularından örnek vermek gerekirse (Harden), savunma oyuncusu tam karşısında savunduğu zaman ayak çabukluğu, şut pozisyonu alanını rahatlıkla yaratabiliyor. Bu oyuncunun sürekli sayı atması Milwaukee Bucks oyuncuları için sorun olacağından Harden'ı analiz ediyorlar. Oyuncunun tam karşısında olmaları yerine tek tarafını kapatarak diğer tarafını yardım savunması karşılayacak şekilde mantıklı bir çözüm yolu buluyorlar.

Varoluşçu zekanın; yine forvet oyunculardа, daha etkili olduğu, mantık yürütmenin zor olduğu, inanması güç olup kavramların anlamlandırılmasında; şutun isabetli olup olmayacağı konusunda, girmezse nereye sekeceği durumunda herhangi bir kesinlik olmazken kaçmasından emin bir şekilde gelip düşük ihtimalle de olsa nereye sekeceğini düşünerek çok küçük ihtimalli varyasyonların birleşimi ile sayıyı tamamlıyor.

Görsel zeka; forvet oyunculardа etkili olduğu; Görülenleri hafızaya alma, anlatılanları ise zihinde canlandırma, boyutlandırma ve görsel tasarımlar kurgulamaları; takım arkadaşlarının ve savunma takımının dizilimini hafızasına alıp, kurgulayarak, fake ve benzeri hareketlerle savunmayı yönlendirme sonucu, topu ulaştırmak istediği noktaya iletiyor. Refleks olarak görünse de pozisyon içerisinde gördüğü yerleşim şekline göre reaksiyon gösterip sonuca varıyor.

Sözel zeka; forvet oyunculardа daha etkin olduğu tespit edilmiştir. Zihnindeki düşünceleri sözcüklerle ifade edebilme; sözcüklerle anlatılanları da zihninde anlamlandırabilme becerileriyle ilgilidir. Takımı motive etmek için, rakip takımı motivasyonunu bozarak oyundan düşürmek için, savunmayı hücumu yönlendirebilmek için başvurulur.

Literatür incelendiğinde; sporculara en yakın zekâ "İçsel, Sosyal, Mantıksal ve Bedensel / Kinestetik zeka" olurken, Kahraman ve Bavlı (2014) sporculardа "İçsel, Sosyal ve Bedensel zeka" Alanlarını, Çinkılıç ve Soyer (2013) "Bedensel / Kinestetik zeka"Alanını, Güllü ve Tekin (2009) "Bedensel, Sosyal ve İçsel zeka" Alanlarını, Kul ve ark. (2014) "Sosyal ve Bedensel Zekâ "alanlarını, Kiremitçi ve Canpolat (2014) " Bedensel, Sosyal ve İçsel zeka" alanlarını spor yapan kişilere en yakın zekâ olarak bildirmişlerdir.

Altınok (2008) 'un çalışmasında, bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların takım sporları ile uğraşan sporculardan daha fazla bedensel / kinestetik zekâ düzeyine sahip olup olmadığını keşfederken, Tekin (2009) 'in çalışma sonucunda Bireysel sporla uğraşan bireylerin, takım sporuyla uğraşan bireylerden daha yüksek sosyal ve içsel zekâya sahip olduğu belirlenir. (Aslan ve ark. 2015) Yürüyüş, koşu, kayık, hız pateni, yüzme, kürek, bisiklet, kano, vb. devirli grupta yer alan sporları yapan sporcuların "Görsel zeka" alanı daha baskın durumdayken, gülle atma, disk atma, eşsiz cimnastik ve takım sporları, güreş, boks, eskrim, vb. devirsiz grupta yer alan sporculardа ise "İçsel ve Varoluşçu Zekâ" Alanları daha

baskın olduğu tespit edilmiştir. Sporun yapısı ya da uygulanış şekli ile zeka alanlarının farklılığı arasında bir bağ olduğu düşünülebilir.

Kaynaklar

Chongde, L. and Tsingan, L., (2003). Multiple Intelligence and Structure of Thinking. The Journal of Theory&Psychology, 13(6), 829-845.

Gardner, H., (1999). Intelligence Reframed: Multiple Intelligences For The 21th Century. New York: Basic Books.

SB614

FUTBOL TARAFTARLARININ FANATİKLİK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ: ANKARA İLİ ÖRNEĞİ

***[1]Övünç Erdeveciler*, [1]Velittin Balcı, [1]Taylan Özgür Bağış, [1]Musa Ercan**

[1]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *ovunc_erdeveciler@hotmail.com, vbalci2@gmail.com, taylanbagis9757@gmail.com, ercn1194@gmail.com*

Giriş ve Amaç Futbolda şiddet eğilimi 1950'li yılların sonlarına kadar gündemi çok meşgul etmezken 1960'lı yılların başından itibaren yeniden yükselişe geçmiş hatta 1970-80'li yıllarda özellikle İngiltere'nin önemli sorunlarından birisi haline gelmiştir. 1980'li yıllardan itibaren de şiddet eğilimi bir hastalık gibi dünyanın birçok ülkesine yayılmıştır. Son yıllarda gittikçe büyüyen, devasa bir eğlence sektörü haline gelen ve popüler kültürün önemli bir argümanı olan futbolda; seyircilerin şiddete yönelik davranış göstermeleri futbol endüstrisi içinde bir takım tedbirlerin alınma gereksinimlerini ortaya çıkartmıştır. Dolayısıyla bu çalışma, futbol seyircilerinin normal izleyici veya taraftarlık çizgisinden ayrılarak daha çok şiddet içeren ve fanatik olarak nitelenen tutumlarını belirlemeye yönelik bir araştırma olmuştur.

Yöntem Araştırma genel tarama modelinde olup, araştırmaya olasılıklı örnekleme yöntemlerinden küme örnekleme yöntemi ile seçilmiş 1000 kişilik futbol izleyicisi katılmıştır. Katılımcılar Ankara ilinde stadyumda maç izleyen futbol taraftarları (Ankaragücü, Gençlerbirliği, Osmanlıspor, Ankara Demirspor) ile stadyum dışında maç izleyen diğer takım taraftarları ile yapılmıştır. Çalışmada Taşmektepligil, Çankaya ve Tunç (2014) tarafından geliştirilen "Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği" ve katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik gelir düzeyi gibi kişisel bilgilerin bulunduğu kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 24 paket programı aracılığıyla çözümlenmiştir.

Bulgular ve Sonuç Ankara ilindeki futbol taraftarlarının fanatiklik düzeylerinin ortaya konulmaya çalışıldığı çalışmamıza 157 kadın 843 erkek futbol izleyicisi katılmıştır. Araştırmamıza göre katılımcıların fanatiklik düzeyleri puanlamasında genel olarak "takım taraftarı" oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ancak maçları taraftar grupları ile izleyen katılımcıların fanatiklik düzeyinde artış görülmektedir. Bu sonuç insanların topluluk halindeyken birbirinden cesaret alarak saldırganlaştıkları izlenimini vermektedir. Yaş, cinsiyet yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve ekonomik gelir düzeyi, maç seyretme yeri ve maç izlenilen yerlere göre fanatiklik düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Determination of Fanaticity Level of Football Fans: The Case of Ankara Province

While the tendency to violence in football did not occupy the agenda until the end of the 1950s, it started to rise again in the early 1960s and even became one of the major problems of England in the 1970s and 1980s. Since the 1980s, the tendency to violence has spread to many countries of the world as a disease. In recent years, growing, becoming a huge entertainment industry and an important argument of popular culture in football; the behavior of the audience towards violence has led to the necessity of taking certain measures within the football industry. Therefore, this study is a research aimed at determining the violent and fanatical attitudes of football spectators by separating from the line of normal viewers or fans.

The research is in the general screening model and 1000 spectators who are selected by cluster sampling method, which is one of the probable sampling methods, participated in the study.

Participants were held with the football fans watching the game at the stadium in Ankara (Ankaragücü, Gençlerbirliği, Osmanlıspor, Ankara Demirspor) and other team fans watching the game outside the stadium. In the study, “Football Fan Fanaticism Scale geliştiril developed by Taşmektepligil, Çankaya and Tunç (2014) and personal information form including age, gender, education level and economic income level were applied to the participants. The data obtained were analyzed by SPSS 24 package program. 157 female and 843 male football spectators participated in the study in which the fanatical levels of football fans in Ankara were tried to be put forward. According to our research, it was concluded that the participants were generally “team supporters puan in scoring fanaticism levels. However, there is an increase in the fanaticity of the participants who watch the matches with the fan groups. This result gives the impression that people become aggressive by

SB615

FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMIN ŞİDDET EĞİLİMİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Övünç Erdeveciler*, [1]Velittin Balcı, [2]Kadir Burak Beldek, [3]Songül Adak, [1]Damla Sütçü

[1]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Ankara Fetih Spor Kulübü Derneği
[3]Letsfit Ankara

Email : *ovunc_erdeveciler@hotmail.com, vbalci2@gmail.com, burakbeldek@gmail.com, songuladak.93@gmail.com, damla-com@hotmail.com*

Giriş ve Amaç Öfke, saldırganlık ve şiddet kavramları ile bireylerin gündelik yaşamını, yaşam kalitesini kişiler arası ilişkilerini önemli ölçüde etkileyen ve birbirleriyle iç içe olan kavramlar olarak karşılamaktadır. Bireyleri şiddete iten en tetikleyici duygunun öfke olduğu bilinmektedir. Bilge (2006), şiddet ve saldırganlığın öfkenin davranış boyutuna dönüşmesi olduğu belirtmektedir. Şiddet ve saldırganlık terimleri sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da şiddet fiziksel yönleri ağır basan ve zarar verme oranı yüksek olan bir saldırganlık boyutudur. Bu araştırmanın amacı düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan, herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan ve sadece spor seyircisi olan bireylerin şiddet eğilimlerinin incelenmesidir. Araştırma sonuçlarında spora katılımın şiddet eğilimi üzerinde ne gibi etkileri olduğunu ortaya koymak planlanmaktadır.

Yöntem Çalışmamızda genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup, araştırmaya olasılıklı örnekleme yöntemlerinden küme örnekleme yöntemi ile seçilmiş Ankara ilinde yaşayan ve özel spor merkezlerinde aktif olarak fiziksel aktivite yapan 600 birey dâhil edilmiştir. Haskan ve Yıldırım (2012), tarafından Türk kültüründe geliştirilmiş olan şiddet eğilim ölçeği ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Ölçek tek alt boyuttan ve 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerine ek olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu verilerin sınıflandırılması ve analizi için kullanılacaktır.

Bulgular ve Sonuç Araştırmaya katılan bireylerin 329u erkek ve 271 i kadınlardan oluşmaktadır. Uygulanan popülasyonun yaş ortalaması 23,10 olarak tespit edilmiştir. Şiddet Eğilimi açısından bakıldığında "Yaş, Cinsiyet, Gelir Durumu, Fiziksel aktiviteye Katılım Sıklığı, Eğitim Durumu, Seyirci olarak Takım Sporları ve Bireysel Sporlara ilgi", değişkenleri incelendiğinde anlamlı farklılıklar gözlemlenirken sadece " Aktif olarak Sporculuk ve Spor Aktivitelerine Seyirci Olarak Katılım" değişkenlerinde anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir. Çalışmanın Ankara ili merkez ilçelerinde fiziksel aktivite yapan bireylerle yürütülmesi sınırlılıkları oluşturmaktadır.

Investigation of the Effect of Physical Activity on Violence Tendency

Anger, aggression and violence concepts and daily life of individuals, quality of life, interpersonal relationships significantly affect and intertwined with each other as concepts. Anger is known to be the most triggering emotion that drives individuals to violence. Bilge (2006) states that violence and aggression turn into anger dimension of behavior. Although the terms violence and aggression are often used interchangeably, violence is a dimension of aggression that outweighs physical aspects and has a high rate of harm. The aim of this study is to examine the tendency of violence of individuals who regularly participate in physical activity, who do not participate in any physical activity and who are only

sports spectators. According to the results of the research, it is planned to show the effects of participation in sports on the tendency to violence.

In our study, relational survey model, which is one of the general screening models, was used and 600 individuals living in Ankara province selected by cluster sampling method which are probable sampling methods and actively performing physical activity in private sports centers were included in the study. The violence tendency scale developed by Haskan and Yıldırım (2012) was used as a measurement tool in Turkish culture. The scale consists of a single sub-dimension and 20 items. In addition to the scale items, the personal information form created by the researchers will be used for the classification and analysis of the data.

329 of the individuals participating in the study consist of men and 271 women. The mean age of the applied population was found to be 23.10. When the variables of, Age, Gender, Income Status, Frequency of Participation in Physical Activity, Educational Status, Interest in Team Sports and Individual Sports as Spectators incel were examined, significant differences were observed only when “Participation as Active Spectators and Sports Activities Attendance” variables. It was observed. Conducting the study with individuals doing physical activity in the central districts of Ankara constitutes limitations.

SB629

BESYO ÖĞRENCİLERİNİN ANTRÖNÖRLÜK VE SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ "ESENYURT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ''

***[1]Muhammed Hüseyin OCAK*, [1]Necati Ekin, [1]Aliye Menevşe**

[1]İstanbul Esenyurt Üniversitesi - İSTANBUL

Email : *muhammedocak@esenyurt.edu.tr*

Çalışmanın amacını BESYO öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi oluşturmaktadır. Çalışmamızda Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından geliştirilen, Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmış olan "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" uygulanmıştır. İstanbul Esenyurt Üniversitesi'nde spor yöneticiliği bölümü öğrencileri (n=50) ve antrenörlük bölümü öğrencileri (n=50) olmak üzere toplamda 100 kişiye uygulanmıştır Parametrik testler için t testi, nonparametrik veriler için Mann Whitney U testi ve ki kare analizi uygulanmıştır. Bulgular; "İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.", "İnternete bağlı olup çevrimiçi olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.", "Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.", "İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum." "İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum." , "İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum." , "İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor." "Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için çevrimiçi etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.", "İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor." , "Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.", "Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar." "İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçırıyorum.", "Çevrimiçi dünyayı keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.", "İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor." sorularına en çok antrenörlük bölümü öğrencileri sırasıyla(n=40 %40), (n=40 %35), n=35 %35) , (n=31 %31) , (n=27 %27), (n=31 %31) , (n=29 %29), (n=33 %33),(n=45 %45), (n=49 %49), (n=49 %49), (n=47 %47), (n=49 %49) olumsuz yanıt vermiştir. "İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı." sorusuna en çok spor yöneticiliği bölümü öğrencileri(n=38 %38) olumsuz yanıt vermiştir. Sonuç;Antrenörlük bölümü öğrencilerinin spor yöneticiliği öğrencilerine göre internet bağımlılık düzeyleri daha düşük çıkmıştır. Farklı aile yapılarındaki öğrencilerin internet bağımlılık

INVESTIGATION OF INTERNET DEPENDENCE LEVELS OF BESYO STUDENTS 'COACHING AND SPORT MANAGEMENT DEPARTMENTS "CASE OF ESENYURT UNIVERSITY' '

The aim of the study is the history of internet addiction levels of BESYO student. In our study, Hahn and Jerusalem (2001), Sahin and Korkmaz (2011) was adapted into Turkish, "Internet Addiction Scale" was applied. A total of 100 people are practiced in the sports department of Istanbul Esenyurt University (n = 50) and in the coaching department (n = 50). Results; Im When I'm not connected to the internet for a long time, my mind is busy with the internet. ", M My mind is constantly stuck on the internet when I'm not online.", Am If I've been away from the internet for a long time, I'm restless and frustrated. ""I spend more time on the internet than I planned. " I'm spending more time on the Internet than I planned before.", I can't just go surfing the Internet for a few minutes, " The time I spend on the Internet is increasing compared to the initial period." Now, I spend more time on the internet. "," Internet activities are increasingly driving my daily life. " n = 40% 40), (n = 40% 35), n = 35% 35), (n = 31% 31), (n = 27 (27%), (n = 31% 31), (n = 29% 29), (n = 33% 33), (n = 45% 45), gave a negative

response. Spor Since I started using the internet, some of my friends have gone away from me. Spor Most of the students in sports management department (n = 38% 38) responded negatively. Conclusion: Internet addiction levels of coaching students were lower than sports management students. It was found that internet addiction levels of the students in different family structures were similar. The internet addiction levels of the students with and without internet connection that they can use continuously are similar

SB636

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN NOMOFOBİ DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKELER AÇISINDAN İNCELENMESİ: ŞIRNAK İLİ ÖRNEĞİ

[2]Hasan Osmanoğlu, [3]Nedim Tekin, [1]Umut Yılmaz

[1]Şırnak Üniversitesi Silopi MYO Yönetim Ve Organizasyon Bölümü Spor Yönetimi Programı
[2]Şırnak Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu ŞIRNAK
[3]Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *hasanosmanoglu@sirnak.edu.tr, nedimtekin87gmail.com, umutylmz030@gmail.com*

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the nomophobia levels of the students in sports high school in terms of different variances. The cross-sectional approach was used in the study which was designed according to the general survey model. A total of 97 high school students, consisting of 68 male and 29 female students attending the sports high school in Şırnak in the 2018 - 2019 academic year, participated voluntarily in the research. In this study, "Turkish Nomophobia Scale" developed by Yıldırım and Correia (2015) and then adapted to Turkish and validity and reliability study were done by Yıldırım et al. (2016) and consists of 20 items and 4 sub-dimensions (Inability to Access Information, Waiving Comfort, Inability to Communicate and Losing Online Connection) was used as the data collection tool.

In the analysis of the data, Skewness and Kurtosis values were examined and t-test was used for the gender variable, and one-factor ANOVA was used for the variables of age, income and parental variables among the parametric tests. Among the multiple comparison tests, Scheffe tests were used to determine in which cross-sections the difference takes place. The significance level was taken as 0.05 in all analysis. Although statistical differences were found in the variable of age in the statistical evaluation, there were no significant statistical differences in the variables of gender and educational status of parents.

As a result, we can say that guiding young people to social, cultural and sporting activities in which they can spend their free time can be an effective method to prevent nomophobic tendencies.

Keywords: Sports High School, Nomophobia,

GİRİŞ

Teknolojide yaşanan hızlı değişimler, mobil iletişim hızının da artışını sağlamaktadır. Bu durum insanların, yüz yüze iletişim kurmalarının önüne geçmekte ve neredeyse tüm ihtiyaçlarının

karşılanmasında mobil cihazları kullanmalarına sebep olmaktadır. Bu cihazlardan en çok kullanılan tabletler ve akıllı telefonlardır.

Hayatı kolaylaştıran bu cihazların günlük hayatta sıkça kullanılması, beraberinde bazı psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (King ve ark., 2014). Bilhassa bu cihazların pek çok özelliğini içinde barındıran akıllı telefonların yarattığı bağımlılık, insan sağlığını olumsuz etkilemektedir. Akıllı telefon yoksunluğu olarak adlandırılan nomofobi, son zamanlarda bu rahatsızlıklardan en sık görülenidir (Ercan ve Tekin, 2019).

Kullanımı kolay olan akıllı telefonların, tüm mesleklerde, tüm yaş ve sosyal gruplarda yaygınlığı dikkat çekicidir (Oulasvirta ve ark., 2012). Özellikle ortaokul ve lise öğrencileri bu cihazları kullanmaya daha yatkındır ve pek çoğu bu cihazlardan en az iki tanesine (tablet, telefon vb.) sahiptir. Bu nedenle akıllı telefon kullanımı, bu yaş gruplarındaki bireylerde daha yaygındır. Dolayısı ile nomofobi açısından bakıldığında bu yaş grubu, daha çok tehdit altındadır. Öğrenciler, akıllı telefonları vücutlarının bir organı gibi kullanmaktadır ve bu durum günümüz toplumlarının bir gerçeğidir (King ve ark., 2014; Beranuy ve ark.,(2009).

Okul içerisinde kullanımını engellemeye yönelik bazı tedbirler alınsa da öğrenciler tarafından bu cihazlar her gün içeriye sokulmakta ve aileler güvenlik vb. gerekçelerle çocuklarının bu davranışlarını desteklemektedirler. Oysa eğitimin bazı safhalarında, bu teknolojik cihazlar kısmen kullanılsa da okullar da hala öğretmen- öğrenci etkileşimli yüz yüze eğitim yapılmakta, geleneksel eğitime bu cihazlar sadece belli bir yere kadar destek olmaktadır. Genel eğitimin bir parçası olan beden eğitimi ve spor içerikli dersler için de bu durum benzerlik gösterir (Ercan,2019).

Ancak çocuk ve gençlerin en hareketli dönemlerinde akıllı telefonların etkisi altında kalması onların beden eğitimi ve spora olan bakış açılarını da değiştirmektedir (Cummiskey, 2011). Çocukların bizzat kendilerinin yapması gereken egzersiz ve spor faaliyetlerini sanal ortamlarda yaşamalarına, pek çoğunun nomofobik eğilimler göstermesine ve akıllı telefonlara olan bağımlılıklarını artmasına sebep olmaktadır (Witkowski ve ark., 2013; Ercan ve Tekin, 2019).

Çocukların ve gençlerin bu sendroma karşı korunmasında da dünya devletleri önlemler almaya çalışmaktadır. Ülkemizde de çocukların ve gençlerin kötü alışkanlıklardan korunması ve aktif olarak spor yapmalarına imkan veren ve sporcu yetiştiren spor liseleri, bu sendromun doğuracağı rahatsızlıkların önüne geçmesi planlanan eğitim kurumları olarak da ihtiyacı karşılamaktadır. Dolayısı ile bu çalışmada spor liselerinde eğitim alan öğrencilerin, nomofobi düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi, sanal etkileşimleri ve tespiti amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırma çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak örneklem grubu üzerinden yapılan genel tarama modellerinden kesit alma yaklaşımı ile yapılmıştır (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu: Araştırmanın örneklem grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Şırnak ili spor lisesinde okuyan 68 erkek ve 29 kadın öğrencinin yer aldığı toplam 97 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde olasılıklı örnekleme yöntemlerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde evreni oluşturan her bireyin örneklem içerisinde yer alma olasılığı aynıdır (Ural ve Kılıç, 2006).

Veri Toplama Aracı: Çalışmada veri toplama aracı olarak Yıldırım ve Correia 'nın (2015) geliştirmiş oldukları ve daha sonra Yıldırım ve ark. (2016) tarafından Türkçe 'ye uyarlayarak, geçerlilik ve güvenilirlik (α=0.92) çalışmasının yapıldığı, 20 madde ve 4 alt boyuttan (Bilgiye Erişememe, Rahatlıktan feragat etme, İletişim kuramama ve Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme) oluşan 7'li likert tipi "Türkçe Nomofobi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek puanlaması aşağıda verilmiştir.

Puan	**Nomofobi Seviyesi**
NMP-Q Puanı = 20	Yok
21 ≤ NMP-Q Puanı < 60	Hafif
60 ≤ NMP-Q Puanı < 100	Orta
100 ≤ NMP-Q Puanı ≤ 140	Aşırı

Verilerin Analizi: Verilerin analizi için önce verilerin normal dağılımına bakılmıştır. Alt boyutların toplam puanları alınmıştır. Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır (Büyüköztürk, 2018). Bu değerler +1 ile -1 arasında değiştiğinden parametrik testlerden cinsiyet değişkeni için t testi, yaş, gelir anne eğitimi ve baba eğitimi değişkenleri için tek faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden "Scheffe" testi uygulanmıştır. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucu elde edilen verilere ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Spor Lisesi Öğrencilerinin Nomofobi Düzeylerinin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	**Cinsiyet**	**N**	**Mean**	**Std. Sapma**	**t**	**p**
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	**Erkek**	29	25,41	11,38	0,667	0,506
	Kadın	68	23,87	10,04		
İletişim kuramama	**Erkek**	29	20,07	7,25	0,874	0,384
	Kadın	68	18,43	8,93		
Rahatlıktan feragat etme	**Erkek**	29	17,48	4,79	1,259	0,211
	Kadın	68	15,60	7,40		
Bilgiye	**Erkek**	29	19,45	7,01	0,924	0,358

erişememe	**Kadın**	68	17,90	7,79		

Araştırmamızda cinsiyet değişkeninin Türkçe Nomofobi Ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanları arasında istatiksel olarak bir farklılık belirlenememiştir (P>0,05). Ancak erkek katılımcıların Türkçe Nomofobi Ölçeği puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 2. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Nomofobi Düzeyleri

Alt Boyutlar	Yaş	N	Mean	Std. Sapma	Min.	Max.	P
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	14	6	33,33 a	9,42	15,00	42,00	**0,026**
	15	22	26,95 ab	10,43	6,00	42,00	
	16	31	22,10 ab	11,95	6,00	42,00	
	17	27	24,81 ab	8,39	6,00	42,00	
	18	8	22,25 ab	5,20	15,00	30,00	
	19	3	11,33 b	5,03	6,00	16,00	
	Toplam	97	24,33 ab	10,42	6,00	42,00	
İletişim kuramama	14	6	28,00 a	6,48	16,00	32,00	**0,039**
	15	22	21,05 ab	8,16	5,00	35,00	
	16	31	17,39 ab	9,01	5,00	32,00	
	17	27	18,37 ab	8,19	5,00	35,00	
	18	8	15,63 ab	5,95	5,00	25,00	
	19	3	14,67 b	3,21	11,00	17,00	
	Toplam	97	18,92 ab	8,46	5,00	35,00	
Rahatlıktan feragat etme	14	6	21,67	4,68	13,00	27,00	0,057
	15	22	17,50	5,74	9,00	28,00	
	16	31	14,06	7,04	4,00	28,00	
	17,00	27	15,19	6,94	4,00	28,00	
	18,00	8	18,00	6,32	9,00	28,00	
	19,00	3	21,00	6,24	16,00	28,00	

	Toplam	97	16,16	6,75	4,00	28,00	
Bilgiye erişememe	14,00	6	23,67	8,62	9,00	35,00	0,233
	15,00	22	20,36	6,41	8,00	30,00	
	16,00	31	16,61	9,27	5,00	35,00	
	17,00	27	18,15	6,33	5,00	35,00	
	18,00	8	17,63	5,71	5,00	24,00	
	19,00	3	15,00	3,46	11,00	17,00	
	Toplam	97	18,36	7,57	5,00	35,00	

Araştırmamızda yaş değişkeninin Türkçe Nomofobi Ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanları arasında "Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve İletişim kuramama" alt boyutlarında istatiksel olarak farklılık tespit edilmiştir (P<0,05). Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme ve İletişim kuramama alt boyutları incelendiğinde ise katılımcıların yaşları arttıkça nomofobi seviyelerinde düşme görülmektedir (P=0,026).

Tablo 3. Spor Lisesi Öğrencilerinin Anne Eğitimi Değişkenine Göre Nomofobi Düzeyleri

Alt Boyutlar	Anne Eğitim	N	Mean	Std. Sapma	Min.	Max.	P
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	**İlkokul**	34	23,35	10,39	6,00	42,00	0,710
	Ortaokul	24	23,29	10,76	6,00	42,00	
	Lise	5	27,00	12,43	12,00	42,00	
	Hiçbiri	34	25,65	10,19	6,00	42,00	
	Toplam	97	24,33	10,42	6,00	42,00	
İletişim kuramama	**İlkokul**	34	18,62	8,75	5,00	32,00	0,815
	Ortaokul	24	20,29	7,52	5,00	35,00	
	Lise	5	17,20	10,43	5,00	32,00	
	Hiçbiri	34	18,50	8,77	5,00	35,00	

	Toplam	97	18,92	8,46	5,00	35,00	
Rahatlıktan feragat etme	**İlkokul**	34	16,68	6,81	4,00	28,00	0,952
	Ortaokul	24	16,08	5,79	4,00	28,00	
	Lise	5	15,40	4,34	10,00	22,00	
	Hiçbiri	34	15,82	7,76	4,00	28,00	
	Toplam	97	16,16	6,75	4,00	28,00	
Bilgiye erişememe	**İlkokul**	34	17,12	7,71	5,00	35,00	0,693
	Ortaokul	24	19,13	6,19	5,00	32,00	
	Lise	5	18,20	9,73	11,00	35,00	
	Hiçbiri	34	19,09	8,14	5,00	35,00	
	Toplam	97	18,36	7,57	5,00	35,00	

Araştırmada anne eğitim durumu değişkeninin Türkçe Nomofobi Ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (P>0,05). Özetle katılımcıların eğitim durumunun nomofobi durumları üzerinde etkisi olmadığı söylenebilir.

Tablo 4. Spor Lisesi Öğrencilerinin Baba Eğitimi Değişkenine Göre Nomofobi Düzeyleri

Alt Boyutlar	**Baba Eğitim**	**N**	**Mean**	**Std. Sapma**	**Min.**	**Max.**	**P**
Çevrimiçi bağlantıyı kaybetme	**İlkokul**	17	23,59	8,47	6,00	36,00	0,639
	Ortaokul	29	26,83	11,22	6,00	42,00	
	Lise	35	23,37	10,24	6,00	42,00	
	Üniversite	3	24,67	7,37	19,00	33,00	
	Hiçbiri	13	22,23	12,23	6,00	39,00	
	Toplam	97	24,33	10,42	6,00	42,00	
İletişim kuramama	**İlkokul**	17	19,06	8,29	5,00	31,00	0,086
	Ortaokul	29	21,21	8,74	5,00	35,00	
	Lise	35	18,69	8,44	5,00	32,00	
	Üniversite	3	22,33	8,39	17,00	32,00	

	Hiçbiri	13	13,46	6,40	5,00	25,00	
	Toplam	97	18,92	8,46	5,00	35,00	
Rahatlıktan feragat etme	**İlkokul**	17	15,06	7,08	4,00	24,00	0,295
	Ortaokul	29	18,07	6,78	4,00	28,00	
	Lise	35	16,26	5,81	4,00	27,00	
	Üniversite	3	14,33	1,53	13,00	16,00	
	Hiçbiri	13	13,54	8,72	4,00	28,00	
	Toplam	97	16,16	6,75	4,00	28,00	
Bilgiye erişememe	**İlkokul**	17	17,53	8,02	5,00	30,00	0,807
	Ortaokul	29	19,28	6,93	5,00	35,00	
	Lise	35	18,63	7,04	5,00	35,00	
	Üniversite	3	19,67	10,79	12,00	32,00	
	Hiçbiri	13	16,38	9,60	5,00	35,00	
	Toplam	97	18,36	7,57	5,00	35,00	

Araştırmada baba eğitim durumu değişkeninin Türkçe Nomofobi Ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanları arasında istatiksel olarak anlamlılık tespit edilememiştir (P>0,05; Tablo 32) Yani çalışmamızın sonuçları doğrultusunda baba eğitim durumunun katılımcıların nomofobi düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızda önemli bir değişken olduğu düşünülen cinsiyet değişkeni incelendiğinde kadın ve erkek arasında bir farklılık olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde Öz ve Tortop (2018) de çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre nomofobi düzeylerinde herhangi bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde farklı sonuçların elde edildiği çalışmalara rastlanmaktadır. Bu sonuçların bazılarında nomofobi düzeyi kadınlar lehine yüksek çıkarken (Beranuy ve ark.,2009; Hoşgör ve ark., 2017; Erdem ve ark., 2017 ve Erdem ve ark., 2016) bazı çalışmalarda ise erkekler lehine nomofobi düzeyinin yüksek olduğu (Takao ve ark., 2009; Kwon ve ark., 2013; Xu ve ark., 2012) sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda yaş düştükçe nomofobi düzeyinin arttığı görülmektedir. Bu sonuç genç cep telefonu kullanıcılarının nomofobi düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Konuyla ilgili yapılan farklı çalışmalarda da buna benzer sonuçlar elde edilmiştir (Ercan ve Tekin, 2019; Bülbül ve Tunç, 2018; Park ve ark. 2013). Fakat Öz ve Tortop (2018) bu sonucun aksine yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeni açısından herhangi bir farka ulaşmamıştır.

Çalışmamızın diğer değişkenleri anne ve baba eğitimi değerlendirildiğinde bu değişkenin nomofobi düzeyi üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Öz ve Tortop (2018)' de çalışmalarında baba eğitiminin nomofobi düzeyi üzerine etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Farklı bir çalışmada da nomofobi düzeyi ile anne ve baba eğitim arasında anlamlı bir farka ulaşılamamıştır (Büyükçolpan, 2019).

Teknolojinin hızla gelişiyor olması hayatın birçok alanında kolaylıklar sağlarken, bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımın zararları da göz ardı edilmemelidir. Özellikle gençler arasında yaygın hale gelen cep telefonu kullanımı sosyal medya ve eğlence amaçlı bazı uygulamalar nedeniyle bağımlılık haline gelmektedir. Gençlerin serbest zamanlarını genellikle cep telefonunda geçiriyor olması ruhsal ve fiziksel sorunlara yol açacağından bu tür sorunların önüne geçecek tedbirler alınması yararlı olacaktır. Özellikle gençlerin serbest zamanlarını geçirebileceği sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere yönlendirilmesi nomofobik eğilimleri önlemeye yönelik etkili bir yöntem olabilir.

KAYNAKLAR

Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and Mobile Phone Use and Clinical Symptoms in College Students: The Role of Emotional Intelligence. Computers in Human Behavior, 25(5), 1182-1187.

Büyükçolpan, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Nomofobi, Bağlanma Biçimleri, Depresyon Ve Algılanan Sosyal Destek (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (24. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Cummiskey, M. (2011). There's an App for That Smartphone Use in Health and Physical Education. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 82(8), 24-30.

Ercan, Ö., & Tekin, N. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Nomofobi Düzeylerinin İncelenmesi. Journal of Global Sport and Education Research, 2(1), 24-34.

Ercan, Ö., Intention of Physical Education Teachers to Use Mobile Learning and Levels of Their Acception of the Technological Education, 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, 25-28 Nisan 2019, Antalya.

Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örneklemi. Bilişim Teknolojileri Dergisi, 10(1), 1.

Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, .21 (3), 923-936.

Hoşgör, H., Tandoğan, Ö. & Hoşgör, D. G. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: sağlık personeli adayları örneği, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5, (46), 573-595

Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıcılık.

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with

Panic Disorder Compared with a Control Group. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH, 10, 28.

Kwon, M., Kim D.J., Cho, H. & Yang, S. (2013) The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. Plos One, 8(12): 1-7.

Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits Make Smartphone Use More Pervasive. Personal and Ubiquitous Computing, 16(1), 105-114.

Öz, H. ve Tortop, H. S. (2018). Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. e-Journal of New Media / Yeni Medya Elektronik Dergi – eJNM ISSN: 2548-0200, 2 (3), 146-159.

Park, N., Kim, Y.-C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors ınfluencing smartphone use and dependency in south korea. Computers in Human Behavior, 29, 1763-1770.

Takao, M., Takahashi, S., & Kitamura, M. (2009). Addictive personality and problematic mobile phone use. CyberPsychology & Behavior, 12(5), 501-507.

Ural, A. & Kılıç, İ. (2006). Bilimsel araştırma süreci ve spss ile veri analizi. Ankara: Detay Yayıncılık.

Xu, J., Shen, L. X., Yan, C. H., Hu, H., Yang, F., Wang, L., & Ouyang, F. X. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent ınternet addiction: a survey in shanghai, china. BMC Public Health, 12(1), 1106.

Witkowski, E., Hutchins, B., & Carter, M. (2013, September). E-sports on the Rise?: Critical Considerations on the Growth and Erosion of Organized Digital Gaming Competitions. In Proceedings of The 9th Australasian Conference on Interactive Entertainment: Matters of Life and Death (p. 43). ACM.

Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. Information Development, 32(5), 1322- 1331.

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. Computers in Human Behavior, 49, 130-137

SB646

KADIN FUTBOL HAKEMLERİNİN KARŞILAŞTIKLARI CİNSİYETÇİ SÖYLEMLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

***[1]Görkem Yeni*, [1]Ömür Duğan, [1]Esra Çetin**

[1]Pamukkale Üniversitesi

***Email :** gorkemyeni09@gmail.com, omurdugan@gmail.com, cetinesra@yahoo.com*

Çalışmanın amacı, kadın futbol hakemlerinin maruz kaldıkları cinsiyetçi söylemleri tespit ederek konuyla ilgili deneyimlerini araştırmaktır. Araştırmada nitel araştırma tekniklerinden görüşme yöntemi kullanılarak betimsel analiz yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların sosyal medya hesapları ve yazılı medyada çıkan haberler incelenmiştir. FIFA kokartlı 5 kadın Türk futbol hakemi araştırmanın katılımcılarını oluşturmaktadır. Katılımcıların sosyal medya hesapları ve internet haberleri incelendiğinde "olumsuzlama, küfür, şiddet söylemi ve cinsel nesne olarak simgeleştirme" temaları çerçevesinden söylemlere rastlanmıştır. Kadın FIFA hakemlerinin cinsiyetçi söylemlere maruz kaldığını yapılan görüşmeler sonucu tespit edilmiştir. Kadınlar en çok sahada hakemlik görevlerini icra ederken, seyirciler tarafından cinsiyetçi söylemlere maruz bırakıldıklarını belirtmiştir.

A Research on Sexist Discourses Faced by Female Football Referees

The aim of the study is to determine gendered discourses female football referees are exposed to and investigate their experiences related with the topic. Qualitative research method was used for interviews and descriptive analysis was made. In addition, the social media accounts of participants and news from online media was analyzed. The participants consisted of 5 women soccer referees with FIFA badge in Turkey. Gendered discourses were gathered in 4 themes which are "negative evaluation, abusive discourses, violence and symbolization as sexual object". As a result of interviews, it was determined that women FIFA referees were exposed to gendered discourses. Women stated that they were mostly exposed to gendered discourses while performing their duties on field from the audience.

SB679

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Servet REYHAN

[1]SİİRT ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU SİİRT

Abstract

THE purpose of this study is to examine Psychological Fragility Levels of Physical Education and Sports Students in terms of some variables. The study group consisted of 148 (54 female, 94 male) students. In order to determine the demographic information of the students as a data collectiontool in the study, the personal information form created by theresearchers and psychological fragility levels developed by Sinclairand Wallston (1999), Akın and Eker (2011), which was conducted by Akın and Eker (2011) in order to determine the level of psychological vulnerability. Scale wasused. In the analysis of the data, normality tests were performedand T-test was used for the determination of binary comparisonsand ANOVA test was used to determine the difference between more than two independent variables and dependent variables. As a result of the research, while there was no significant difference in the level of psychological fragility of the variables of age, gender, branchand department ($p > 0.05$), it was found that the students living in the village and town had higher psychological fragility levels than the students living in the city ($p < 0.05$). According to the grade variable, the third grade students had higher psychological fragility levels than the first and fourth grade students ($p < 0.05$).

KeyWords: PhysicalEducationand Sports, Sports, Psychological Fragility

Giriş

Çalışmamıza konu olan spor ve psikolojik kırılganlığın literatürdeki tanımlarına bakacak olursak; Spor, insanın fizyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda kendini iyi hissetmesi ve bununla birlikte özgüveni yüksek, fiziksel anlamda sağlıklı ve psikolojik sağlığı yerinde bireyler yetiştirmek için önemli birolgudur.

Bunu yanı sıra, sporun çıkış noktasının insanın doğasında var olan hareketler bütününün boş zaman olgusuyla ya da işten uzaklaşma şeklinin zaman içerisinde yarışma ve kazanmaya yönelik teknik ve fiziki bir çaba olduğu görülmektedir. Aynı zamanda sporun çok farklı bileşenleri (yarışma, rekabet, barış, estetik, eğlence vb.) içermesi nedeniyle birey üzerindeki mücadeleci yönünün gelişmesi ve bireylerarası bütünleştirici rolünü ortaya koyduğunu söyleyebiliriz (Yavuz Eroğlu, 2019). Ayrıca spor, fiziksel ve ruhsal gelişimin yanında bireylerin sosyalleşmesine de katkı sağlayan önemli bir olgu olduğu için bireylerin toplum içerisinde aidiyet duygusunu yaşaması ve topluma uyum sağlaması açısından önem arz etmektedir (Yavuz Eroğlu, 2017).

Psikolojik kırılganlık, bireyin özsaygı duygusunu sağlamak için, başarıya ve diğer insanlar tarafından onay alma bağımlılığını yansıtan bir bilişsel inanç kalıbı olarak tanımlanmaktadır (Akın ve Eker, 2011:4). Ayrıca Psikolojik kırılganlık bireyin özsaygı duygusunu oluşturmak için başarıya ve diğer

insanlar tarafından onay görme bağımlılığını yansıtan bilişsel inançlar kalıbı olarak da tanımlanmaktadır (Sinclair ve Wallston, 1999: 71).

Spor eğitimi süreci kuramsal ve uygulamalı eğitimi içermektedir. Bu eğitim sürecinde, öğrenciye mesleği için gerekli kuramsal bilgiler verilip bu bilgilerin uygulama alanlarında beceriyle kullanılması sağlanmaktadır (Yavuz Eroğlu ve ark. 2019). Üniversite çağına gelmiş bireylerin üniversiteyi kazanmaları onlarda mutluluk, sevinç ve heyecan gibi güzel duygular uyandırmasının yanında; bu bireylerde başka bir şehire gitmenin farklı kültürde yaşamanın, aile bireylerinden ayrılarak daha önce almadığı sorumlulukları almanın yarattığı stres duygusu kaçınılmaz bir duygudur. Dolayısıyla çalışmamızda Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Çalışmanın evrenini Siirt Üniversitesin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri arasından rastgele örneklem modeli ile gönüllü katılmış 54 kadın ve 94 erkek olmak üzere toplam 148 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı: Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin demografik bilgilerini tespit etmek için, araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile psikolojik kırılganlık düzeylerini tespit etmek için Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilen, Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan "psikolojik kırılganlık ölçeği" kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Puanlarının YaşDeğişkenine Göre T Testi Sonucu

	Yaş	N	X	S	sd	t	p
Psikolojik Kırılganlık	23 Yaş ve Altı	79	16,78	4,38	146	-,037	,971
	24 Yaş ve Üzeri	69	16,81	4,40			,971

Tablo 1'de yer alan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik kırılganlık ölçeği puanlarının, yaş değişkeninde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. t(146)=-,037, p>0,05

Tablo 2. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonucu

	Cinsiyet	N	X	S	sd	t	p

Psikolojik Kırılganlık	Kadın	54	16,65	4,40	146	-,313	,754
	Erkek	94	16,88	4,38			,755

Tablo 2'de yer alan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik kırılganlık ölçeği puanlarının, cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. t(146)=-,313, p>0,05

Tablo 3. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Puanlarının Branş Değişkenine Göre T Testi Sonucu

	Branş	**N**	**X**	**S**	**sd**	**t**	**p**
Psikolojik Kırılganlık	Bireysel Sporlar	56	16,91	4,72	146	,245	,807
	Takım Sporları	92	16,73	4,17			,812

Tablo 3'de yer alan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik kırılganlık ölçeği puanlarının, branş değişkeninde anlamlı bir farklılık göstermemektedir. t(146)=,245 , p>0,05

Tablo 4. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre Anova Testi Sonucu

	Kareler Toplamı	**df**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**
GruplarArası	4,895	2	2,447	,126	,881
Gruplar İçi	2807,024	145	19,359		
Toplam	2811,919	147			

Tablo 4' de yer alan analiz sonuçları, katılımcıların psikolojik kırılganlık ölçeği puanlarının bölüm değişkenine göre anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir. F(2,145)=,126, p>0,05

Tablo 5. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Puanlarının Yetiştiği Yer Değişkenine Göre T Testi Sonucu

	Yetiştiğiniz Yer	**N**	**X**	**S**	**sd**	**t**	**p**
Psikolojik	Köy ve Kasaba	35	18,60	4,77	146	2,858	,005

Kırılganlık	Şehir	113	16,24	4,11

Tablo 5'de yer alan analiz sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik kırılganlık ölçeği puanlarının, yetiştiği yer değişkeninde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. t(146)=2,858, p<0,05 köy ve kasabada yetişen katılımcıların (X=18,60), şehirde yetişen katılımcılara göre psikolojik kırılganlık düzeyleri anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 6. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Anova Testi Sonucu

	Kareler Toplamı	**df**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**
Gruplar Arası	263,535	3	87,845	4,964	,003
Gruplar İçi	2548,384	144	17,697		
Toplam	2811,919	147			

Tablo 4' de yer alan analiz sonuçları, katılımcıların psikolojik kırılganlık ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir. Göstermektedir.F(3,144)=4,964, p<0,05.

Tablo 7. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları Farkına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

(I) sınıf	**(J) sınıf**	**Ortalama Fark (I-J)**	**ss**	**p**
1.sınıf	2.sınıf	-1,07	1,16	,79
	3.sınıf	-3,59*	1,09	,01
	4.sınıf	-1,53	1,19	,57
2.sınıf	1.sınıf	1,07	1,16	,79
	3.sınıf	-2,52*	,88	,03

	4.sınıf	-,46	1,00	,97
3.sınıf	1.sınıf	3,59*	1,09	,01
	2.sınıf	2,52*	,88	,03
	4.sınıf	2,05	,92	,12
4.sınıf	1.sınıf	1,53	1,19	,57
	2.sınıf	,46	1,00	,97
	3.sınıf	-2,05	,92	,12

Katılımcıların sınıf değişkenine göre psikolojik kırılganlık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır. Bu anlamlı farklılık 1, 2 ve 3 sınıf gruplarından kaynaklandığı görülmektedir. Bu grupların psikolojik kırılganlık puanları 4. Sınıflara göre daha anlamlıdır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin yaş, cinsiyet, branş, bölüm, yetiştiği yer ve sınıf değişkenine göre incelenmesidir. Yapılan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Sonuçlara baktığımızda yaş, cinsiyet, branş ve bölüm değişkenine göre alamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Diğre değişkenler olan sınıf ve bölüm değişkenine göre anlamlı fark ortaya çıkmıştır.

Yaptığımız araştırmanın bulgularınaliteratür düzyinde tartıştığımızdaelde ettiğimiz bazı sonuçların desteklendiğini bazı sonuçların ise desteklenmediğini görüyoruz.

Bayraktar(2019)antrenörler üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet ve yaş değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Sertbaş (2014) BESYO öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilrin psikolojik kırılganlık düzeylerini cinsiyete göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır.Akdeniz (2018) Beden Eğitimi öğretmenleri üzrinde yaptığı çalışmada öğretmenlerin psikolojik kırılganlık düzeylerini yaş göre farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Literatürdeki bu çalışmalara baktığımızda mevcut çalışmamızı destekler nitelikte sonuçların olduğu tespit edilmiştir.

Bayraktar (2019) antrenörler üzerinde yaptığı çalışmada yerleşim merkezi değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeyi değişkenine göre anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır Hünler (2007) Hollanda'ya Türkiye'den Yeni Göç Etmiş Göçmenlerin Psikolojik Problemleri ve Yaşam doyumlarıyla ilgili etmelerin incelendiği araştırmasında kadınların erkeklere göre daha daha fazla psikolojik kırılganlığa sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Thoits (1982) de yaptığı çalışmada kadınların psikolojik kırılganlık düzeyleri erkeklere oranla daha fazla olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bayraktar (2019) antrenörler üzerinde yaptığı çalışmada aktif spor yapma değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Ngo (2001) yaşlılar üzerinde yaptığı çalışmada, psikolojik kırılganlığın gençlere oranla yaşlılarda daha yüksek olduğun sonucuna varılmıştır. Bundan dolayı yapılan çalışmada yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın olduğu söylenebilir. Moreno ve

arkadaşları (2014: 509-513) demans hastası yakınlarının suçlulukları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, psikolojik kırılganlık düzeyleri kadınların erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmaların sonucu mevcut olan çalışmamızı desteklemediği ortaya çıkmıştır.

Kaynakça

Yavuz Eroğlu, S. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerinin Temelleri, Akademisyen Yayınevi, Ankara.

Yavuz Eroğlu, S.,Acet, M. (2017). İşitme Engelli Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi, Turkiye Klinikleri J Sports Sci ;9(2): 65-70.

Yavuz Eroğlu, S., Eroğlu, E., Ekinci, V. (2019). Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Akademik Motivasyon Düzeylerinin Bölüm ve Sınıf Değişkenlerine Göre İncelenmesi, cilt:1, sayı:1

Akdeniz, H. (2018). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Psikolojik Kırılganlık Ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı. Doktora Tezi.

Akın, S., ; Eker, H. (2011). Turkish Version of the Psychological Vulnerability Scale: A Study of the Validity and Reliability. 32th International Conference of the stres andanxietyresearchsociety (STAR), Münster, Germany.

Bayraktar, K. S. (2019). Antrenörlerin Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Psikolojik Kırılganlığa Olan Etkisi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Hünler, O. S. (2007). Factors related to psychological problems and life satisfaction of newcomer Turkish immigrants in the Netherlands. Unpublisheddoctoraldissertation, Middle East Technical University.

Romero-Moreno, R., Losada, A., Marquez, M., Laıdlaw, K., Fernández-Fernández, V., Nogales-González, C. ve López, J. (2014). Leisure, Gender, and Kinship in Dementia Caregiving: Psychological Vulnerability of Caregiving Daughters with Feelings of Guilt. The Journals of Gerontology Series B: PsychologicalSciencesandSocialSciences, 69(4), 502-513.

Ngo, E. B. (2001). When Disasters and Age Collide: Reviewing Vulnerability of the Elderly. Natural HazardsReview, 2(2), 80-89.

Sertbaş, K. (2014). A Research on the Learned Resourcefulness and Psychological Vulnerability Levels of the School of Physical Education and Sports Students. International Online Journal of EducationalSciences, 6(2).

Sinclair, V. G. ve Wallston, K. A. (1999). The Development and Validation of the Psychological Vulnerability Scale. CognitiveTherapyandResearch, 23(2), 119-129

Thoıts, P. A. (1982). Conceptual, Methodological, and Theoretical Problems in Studying Social Support as a Buffer against Life Stress. Journal of Health and Social behavior, 145-159.

OA703

MILITARY UNARMED COMBAT TRAINING, ITS METHODS AND SOCIO-CULTURAL ASPECTS

[1]M. Kubilay Akman

[1]University Of Uşak, Sociology Department

Hand to Hand Combat (H2H), Close Quarters Combat (CQC) or Unarmed Combat are internal parts of every nation's military education and training systems. It can be varied in accordance with political, socio-cultural and historical backgrounds: for instance in Chinese military unarmed combat training the influence of Wushu (Chinese Kung Fu) is highly visible. In case of Krav Maga which is Israel's modern self- defense system the struggles of Jewish people historically to defend themselves in Europe from anti-Semitic attacks have been determining. Anglo-Saxon trends of CQC in UK and US have been sharing the pragmatic philosophy and concepts of their cultural environment which can be seen in methodology, training curriculums, techniques and practical features. Therefore military combat sports are parts of their sociological contexts, societal atmospheres and cultural interactions. When after World Word II the value of peace is appreciated more internationally and globally unarmed combat sports have become like other sportive activities a way and opportunity for nations to exchange friendly communication and dialogue. From last century (20th century) international military combative competitions began and still continue between different countries. Sometimes countries can have sportive activities like this with allies (like in NATO), however it can be more international and wider as well. The techniques used in the past to destroy your opponents have transformed today into a sportive activity in a friendly way like other martial arts and combative sports. In this paper we will discuss the methods and different lines of unarmed combat systems. Furthermore we are going to have an opportunity to see how these systems and traditions are formed and reshaped culturally in contemporary world.

Keywords: military sports, unarmed combat, hand to hand combat, close quarters combat, self-defense, martial arts, combat sports.

SB708

IRKÇILIĞA, CİNSİYETÇİLİĞE, NEFRET SÖYLEMİ VE AYRIMCILIĞA BİR TEPKİ: QUEER OLYMPİX

***[1]Sabiha Gizem Engin*, [2]Veli Onur Çelik**

[1]Anadolu Üniversitesi, Eskişehir
[2]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir

Email : *s.gizemengin@gmail.com*

Öz

Özellikle endüstriyel futbolun içerisindeki erilliğe karşı, bir farkındalık yaratmak amacı ile gerçekleştirilen ve spor içerisindeki her türlü ırkçı, cinsiyetçi, ayrıştırıcı dili ve nefret söylemlerini hedef alan bir organizasyon olan Queer Olympix, 2019 yılında 3. Organizasyonunu gerçekleştirmiştir. Ayrımcılığı en çok hisseden kesimlerden biri olan LGBT+ bireylerin öncülüğünde kurulmuş takımlar ile yola çıkan Queer Olympix, herkese açık olan ve katılımcılara pek çok branş seçimi sunan bir spor organizasyonudur Futbol başta olmak üzere; yoga, misket, petank (bocce), bayrak yarışı, hızlı yürüme, voleybol, uzun atlama gibi pek çok branşı içerisinde barındıran organizasyon aynı zamanda bünyesinde, söyleşiler, forumlar ve atölyelere de yer vermektedir. Sosyal açıdan bu kadar önemli bir organizasyonun incelenmesinde, toplumsal cinsiyet açısından farkındalığın arttırılması amaçlanmaktadır. Araştırmada nitel araştırma tekniklerinden gözlem ve görüşmeden yararlanılmıştır. İki araştırmacının katılımcı gözlemci olarak yer aldığı organizasyonda, süreçler ile ilgili daha detaylı bilgilerin edinilmesi açısından organizasyon komitesi ile bir görüşme gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen gözlem ve görüşmeler sonucunda; İçsel faktörler, dışsal faktörler ve etkinlik organizasyonu olmak üzere temalar belirlenmiştir. İçsel faktörlerin altında, katılımcı çeşitliliği görünürlük, katılımcı güvenliği gibi kodlar yer almaktadır. Dışsal faktörlerin altında, maddi destek, örgütlenme, sosyal katılım gibi kodlar yer alırken; etkinlik organizasyonu altında ise, spor etkinlikleri, iptal süreci, güvenlik ve alternatif üretimi gibi kodlar yer almaktadır. Yurt dışından bir fon tarafından desteklenen organizasyon, katılımcılarına değer katan bir organizasyon sunmak adına aktif olarak çalışmıştır. Katılımcıların güvenliğini son derece önemseyen organizasyon, sadece LGBT+ örgütler ile birlikte değil, aynı zamanda vegan ve kadın örgütlerinin desteğini alarak çalışan bir organizasyon konumundadır. Yurtdışından misafir bir takımın da katılımı ile gerçekleştirilen organizasyon, son dakika gerçekleşen iptal kararı ile sekteye uğrasa da, çözüm üreterek katılımcılarına renkli dakikalar sunmuştur. Organizasyonun asıl amacı dikkate alındığında, özellikle spor camiası içerisindeki erkek egemen yapıya, nefret diline ve cinsiyetçi söylemlere karşı bir farkındalık yaratılması, toplumun bilinçlendirilmesi çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Queer teori, Spor, Toplumsal Cinsiyet, LGBT+

A Reaction to Racism, Sexism, Hate Speech and Discrimination: Queer Olympix

Abstract

Queer Olympics, founded to particularly raise awareness against the masculinity in the industrial football, targeting any kind of racist, gendered, discriminative language and hate speech in sport, held its 3 rd organisation in 2019. Queer Olympics, started out with the teams established under the leadership of LGBT+ individuals who possibly feel the discrimination the most, is a sport organisation which is open to everyone and includes many branches. The organisation which incorporates many branches such as yoga, bocce, petanque, relay race, race walking, voleyball, long jump, and especially football, also gives place to interviews, forums and workshops. In the analysis of such a socially important organisation, it was aimed at raising

awareness in terms of social gender. In the study, observation and interview was utilised as the qualitative research techniques. In the organisation in which two researchers took place as the participant observers, an interview was made with the organisation committee to obtain more detailed information related to the processes. At the end of the observations and interviews, the themes; internal factors, external factors and event organisation were determined. Under the theme of internal factors, codes were participant diversity, visibility, and participant safety. Under the theme of external factors, codes were financial support, organising, and social participation, while under the theme of event organisation, codes were sport events, cancellation process, security and production of alternatives. The organisation, supported by a fund from abroad, worked actively to provide its participants with the most diversified and entertaining activities. The organisation, caring about its participants' security extremely, works not only by receiving the support of LGBT+ communities but also vegan and women's organisations. Even if the organisation, hosting a guest team from abroad as well, was interrupted by a last minute decision of cancellation, it provided its participants with colourful moments by creating solutions. When the main purpose of the organisation is considered, handling the issues such as raising awareness against malestream, hate speech, and gendered discourse in the sport community and raising the awareness of public in this regard, manifests the importance of this study.

Keywords: Queer theory, Sport, Gender, LGBT+

Giriş

Bu çalışmanın temel amacı, Queer kavramının ortaya konmasından çok, spor ve Queer teorinin birbiri ile olan ilişkisini incelemek ve sporun Queer'leşme sürecinin incelenmesine katkıda bulunmaktır. Eril yapı ile birlikte yoğurulan spor kavramı ve bu yapı içerisinde var olmaya çalışan LGBT+ bireylerin görünürlüğünün arttırılması ile spora Queer bakışın yansımalarının toplumdaki karşılığının tespiti amaçlarımız arasındadır.

Queer kavramının akademiye girmesi Judith Butler'ın bakış açısı ile Queer'in ölümü demektir fakat bu görüş Queer teorinin akademik olarak kullanılamayacağı anlamına gelmemektedir. Araştırma sürecinde, Queer, bir amaç olarak ele alınmamıştır fakat queer kavramı bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Queer'i var olmak için atılan adımlarda dilsel/davranışsal her türlü eylemde destekleyici bir kavram olarak ele almak gerektiği düşünülmektedir.

Bu çalışma heteroseksüellik veya homoseksüellik ile ilgili geçmiş ya da tarihsel kökenden ziyade, bugün gelinen son durumda sporun içerisinde nerede konumlandığının, nasıl algılandığının çerçevesi ile ilişkilidir.

Queer Kavramı ve Queer Teori

Queer'in kelime anlamı "tuhaf, acayip, vb." kavramlar ile anılmakta ve kavramsal olarak, heteroseksüel olmayan, alışılmış normların ve ikili sistemlerin dışındaki bireyler için kullanılan bir kelime olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkçe 'de LGBT+ bireylere hakaret amaçlı olarak (ibne) da kullanılmıştır. Queer, 90'lı yıllarda Judith Butler'ın "yaratıcı tekrar" ifadesi ile birlikte LGBT+ hareketin içselleştirmesi sonucu görünür hale gelmiştir (Özkazanç, 2018).

Queer'in teori olarak akademiye girmesi 1990'lı yılların başında Judith Butler'ın "Cinsiyet Belası: Feminizm ve Kimliğin Altüst Edilmesi" çalışması ile gerçekleşmiş olsa da temellerini 1950'lerde yazı hayatına başlayan Michael Foucault atmıştır (Demiral, 2018; Erkök, 2011). Genel anlamda Butler, cinsiyetlerle ilgili kimliklerin mutlak ve doğal olup olmadığını sorgulamış ve bu düşüncenin karşısında yer almıştır. Cinsiyetin kültür veya doğal bir temele dayanmadığını savunan Butler, toplumsal cinsiyetin oluşturduğu kurgunun bir sonucu olarak değerlendirmiştir (Butler, 2014). Cinsiyetlerin, toplumsal cinsiyetin, cinselliğin, beden ve kimliklerin doğal olmadığını savunan Butler, bu kavramların değişim ve dönüşüme açık olduğunu vurgulamaktadır. Queer teori içerisinde beş temel özellik barındırmaktadır. Bunlar; Kimlikleştirme karşıtlığı (Anti-Identitarianism), yapısalcılık ve psikoanaliz (Poststructuralism and psychoanalysis), normallik karşıtlığı (Antinormative (sexual) politics), heteronormatiflik eleştirisi (A critique of heteronormativity), durumsallık ve çeşitlilik (Contingency and multiplicity) (McDonald, 2002). Öz olarak, Queer ortaya kim tarafından koyulan bir kavram olursa olsun normlara, normalliğe, heteronormativeye, toplumsal cinsiyete, devlete, aileye, özgürlüğe, tüketime, doğaya, kültüre, ırka, etnik tabana, sınıfa karşı bir savaşma ve hayatta kalma mücadelesidir (Warner, 2013).

Spora Queer Bakış

1990'lardan sonra gündem yaratan Queer kavramı ile birlikte, son otuz yılda, bilim insanları spor kültürü içerisinde homofobi ve heteronormativite ile ilgili güçlü analizler üretmişlerdir (King, 2008). José Muñoz (1999)'a göre spor içerisinde üretilen bu çalışmalar Queer kavramının temelini yansıtmıyordu. Beyaz lezbiyen ve gay sporcular üzerinde yoğunlaşan çalışmalar, belli ırklar üzerinden ilerlediği için yanlış sonuçlar ortaya koyuyordu.

2000'li yıllarla birlikte "Gay Games" hareketi ortaya çıkmış ve farklı cinsel kimliklere sahip sporcuların içerisinde yer alabileceği bir organizasyon planlanmıştır. Gerçekleştirilen bu planlama McDonald (2006) tarafından Queer yaklaşıma aykırı bulunmuştur ve ırksal problemlerden ve ötekileştirmeden bahsedilmiştir (Davidson, 2013). Samantha King (2009) ise gerçekleştirdiği çalışmada, sporun içerisindeki homofobi ve heteronormatifliğe karşı acil bir çözüm üretilmesi gerektiğini savunmuştur.

Queer kavramı hem teori, hem de pratik olarak, hem günlük hayatta, hem de sporun baskıcı / marjinalleştirici yapılarını dönüştürmek için, hem heteroseksüellik ve erkeklikten kazanılan ayrıcalık ve yetkiyi altüst etmek, hem de işlev gören heteronormatif davranışları sorgulamak için sporun içerisindeki en iyi araçtır. Fakat bu gelişmeler sadece söylemdeki değişimler olduğundan dolayı, heteroseksüelliğin baskınlığını korumakta ve sanal bir eşitlikten başka bir şey ortaya çıkmamaktadır (Johnson ve Kivel, 2007).

Spor kavramı her ne kadar heteronormativiteyi içerisinde barındırsa da, normatif olmayan cinsiyet veya cinsel kimliğe sahip birçok birey için bir sosyalleşme, paylaşım ve gelişim aracıdır. Spor toplulukları genel olarak, ortak inançlar, paylaşılan değerler ve / veya ortak amaçlar doğrultusunda birleşirler ve bu amaçlar ve değerler genellikle sporun özü ile ilgilidir. Queer spor alanları, yoldaşlık ve rahatlık

yerlerinin yanı sıra, zorunlu heteroseksüellik ve ciseksizme karşı direnç sağlayabilir ve zorunlu bir sığınak olabilir (Carter ve Baliko, 2017). Queer Olympix'in de temelinde yatan sebep budur ve Queer yaklaşıma en iyi örnek olacak organizasyonlardan biri olarak ülkemizde varlığını sürdürmektedir.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışma, nitel araştırma desenlerinden biri olan "fenomenoloji" deseni kapsamında gerçekleştirilmiştir. Olgu bilim çalışmalarında genellikle belli bir olguya ilişkin bireysel algıların veya perspektiflerin ortaya çıkarılması ve yorumlanması amaçlanır (Yıldırım & Şimşek, 2005).

Veri Toplama Araçları

Gerçekleştirilen araştırmada, gözlem ve görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Yapılan gözlemlerde detayların daha iyi ortaya çıkması ve bilgilerin unutulmaması açısından gözlemciler tarafından her gün kayıt altına alınmış ve günlükler tutulmuştur.

Gözlem herhangi bir ortamda gerçekleşen davranışları ayrıntılı olarak anlamaya çalışmak amacıyla kullanılan bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Gözlemler, belirlenen alanlarda gördüğünü ve duyduğunu sistematik olarak dikkatli bir şekilde kaydetmeyi içerir (Mertler, 2006).

Günlük, düzenli bir şekilde, kişisel ve eş zamanlı olarak kaydedilen ve bir birey tarafından sürdürülen bir doküman olarak tanımlanabilir (Alaszewski, 2006).

Bu araştırmada nitel veri toplama araçlarından biri olan görüşme tekniğinden de yararlanılmıştır. Nitel araştırmalarda araştırmacılar, araştırmalarına bazı görüşme sorularıyla başlayabilir veya süreç içerisinde sorular sormaya, eklemeye ve soruları şekillendirmeye eğilimli olabilirler (Glesne, 2013). Bu araştırmada görüşme planlanmamıştır fakat öngörülemeyen bir organizasyon iptal kararından dolayı, ekipten bir yetkili ile yapılandırılmamış görüşme gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada organizasyon yetkilisi ile yapılan görüşmede;

Organizasyonun iptal olma gerekçesi nedir?

Organizasyon için gerekli kurumlardan izinler alınmış mıydı?

Aktivist bir hareket olarak neden iptal ile ilgili bir eylem gerçekleşmedi?

Böyle bir iptali bekliyor muydunuz?

İptal sürecinde organizasyonu nasıl yöneteceksiniz? Gibi sorulara yanıt aranmıştır.

Verilerin Çözümlenmesi

Nitel araştırmalarda veri çözümleme süreci araştırmalarda toplanan verilerin anlaşılır bir şekilde bir araya getirilmesini içerir. Nitel araştırmalarda veri analizi çeşitlilik, yaratıcılık ve esneklik olarak ifade edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Alan yazında veri analiz sürecinde araştırmacı için gerekli olan kavramlar vardır. Bu kavramları Dey (1993) şu şekilde ele almıştır: Betimleme, sınıflama ve ilişkilendirme. Betimleme aşamasında

araştırmacı topladığı verileri ayrıntılı olarak tanımlar. Bu şekilde okuyucunun verilerin toplandığı ortama, araştırmaya katılan bireylerin görüşlerine ve araştırma sürecine dair bilgileri ilk elden edinmesine olanak sağlamaktadır. İlişkilendirme aşamasında ise belirli temalar altında sınıflandırılan veriler ilişkilendirilir ve yorumlanır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Gerçekleştirilen araştırmada tüm gözlem ve görüşme süreci tamamlandıktan sonra toplanan veriler deşifre edilmiştir. İlk olarak tüm deşifreler 2 doktora derecesine sahip araştırmacı ve bir uzman tarafından okunmuş, sınıflama aşamasında veriler kodlanmış ve bu kodlar altında temalar oluşturulmuştur. Kodlamaların karşılaştırılması ve doğrulanması "görüş birliği" ve "görüş ayrılığı" formülü ile hesaplanmıştır.

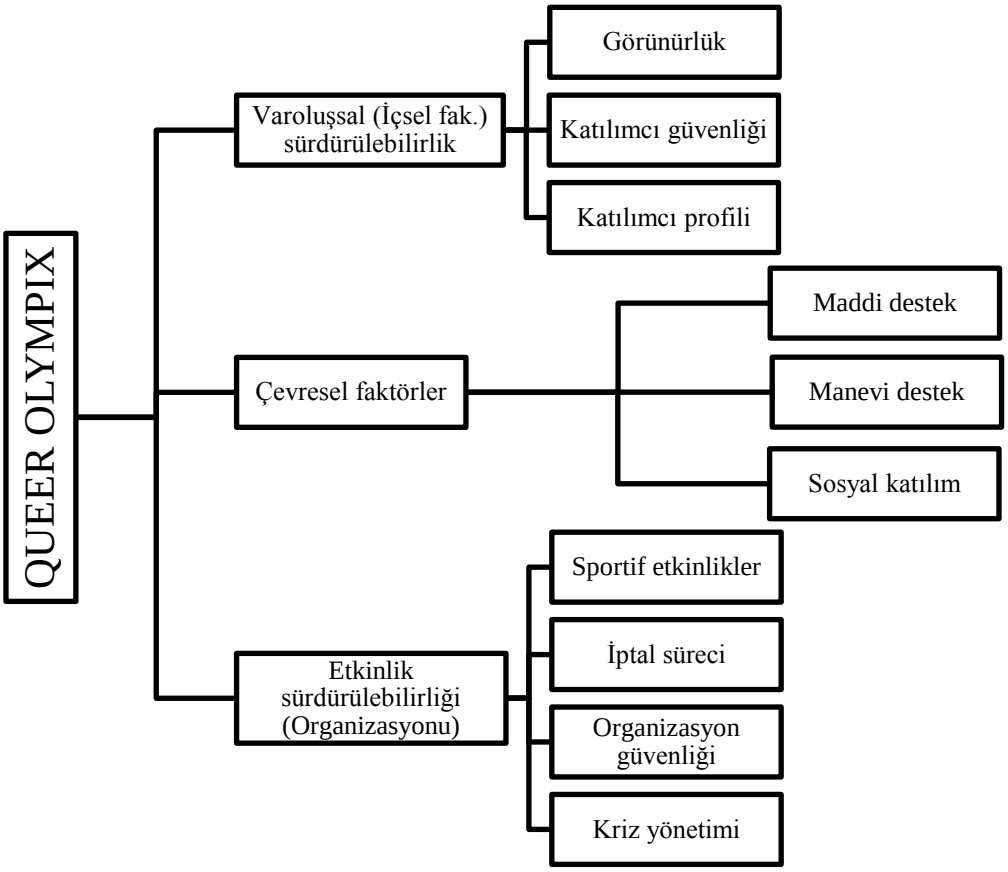
Güvenirlik= Görüş Birliği/Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı X 100

Alan yazında yukarıda yer alan güvenirlik formülü ile elde edilen sonucun en az % 70 olması güvenirliğin sağlanabileceği anlamına gelmektedir (Miles ve Huberman, 2002).

Ayrıca MAXQDA programı aracılığıyla gözlem ve görüşme ile ilgili analizler yapılmış, ortaya çıkan temalar ve kodlar gözlem ve görüşme metinleri tekrar gözden geçirilerek düzenlenmiştir. Tüm gözlem ve görüşmeye yönelik yapılan kodlamalar tamamlandıktan sonra benzer olan kodlamalar birleştirilmiş, birbiriyle ilişkili olabilecek kodlar aynı tema altında toplanmıştır. Gözlem ve görüşmeye ait ifadeler, belirlenen bu temalar çerçevesinde yorumlanmış ve değerlendirilmiştir.

Bulgular

Çalışmanın bulguları değerlendirilirken organizasyonun yapısına, katılımcıların deneyim ve beklentilerine odaklanılmıştır. Bu bağlamda organizasyonun ulaşmak istedikleri amaçlar, queerleşme adına atılan adımlar, katılımcıların paylaşımları ve birlik beraberlik üzerinde durulmuştur. Çalışma kapsamında tespit edilen tema ve kodlar Şekil-1'deki gibidir;



Şekil-1. Temalar ve Kodlar

Varoluşsal Sürdürülebilirlik (İçsel Faktörler)

Her LGBT+ birey ya da örgüt toplum içerisinde var olabilmek adına çeşitli kaygılar taşımaktadır. Bu kaygıları taşıyan bireyler, bazı durumlarda kabul görebilmek adına çaba gösterirken, bazı durumlarda ise gizlenmek için çaba harcamaktadır. Bu çaba gerek güven kaygısı, gerek gelecek kaygısı, gerek se maddi kaygılar ile olabilmektedir.

Organizasyonun içerisinde geçirilen süre boyunca katılımcıların ve organizasyonun toplum içerisinde herhangi bir görünürlük çabası içerisinde bulunmadığı anlaşılmaktadır. Aktivist bir hareket olarak karşımıza çıkan LGBT+ hareket etkinlik süresi boyunca hem organizasyon, hem de katılımcılar olarak topluma son derece duyarlı davranışlar sergilemişlerdir. Tepki çekmemek adına etkinlik alanına kadar Pride bayrağı açılmamış ve insanları rahatsız edici hareket ve davranışlardan kaçınılmıştır. Ayrıca organizasyonun ilk günü için Heybeliada'da gözlerden uzak bir ormanlık alan tercih edilmiştir. Bunun sebebinin de gergin bir ortamdan kaçınmak olduğu söylenebilir.

Organizasyon süresi boyunca en çok dikkat edilen unsurlardan birisi güvenlik olmuştur. Bir katılımcının başka bir katılımcıyı, geçmiş zamanda gerçekleşen bir taciz olayı ile suçlaması sonucu, taciz ile suçlanan katılımcı hızla organizasyonun içerisinden uzaklaştırılmıştır. Bu durum ile ilgili temsilciye sorulan soru doğrultusunda alınan cevap şu şekildedir;

"Organizasyonun güvenliği ve katılımcıların huzuru açısından taciz ile suçlanan arkadaşımızı uzaklaştırmak durumunda kaldık."

Suçlanan kişinin beyanının nasıl alındığı, birebir söylemler içerdiği için tespit edilememiştir fakat katılımcıların güvenliğinin sağlanması açısından, kişinin uzaklaştırılması katılımcıları tatmin edici bir davranış olarak değerlendirilmiştir.

Organizasyona katılım gösteren bireyler hususunda özellikle yönelimler ve kimlikler açısından bir ayrım yapılmamasına rağmen, organizasyon yetkilileri cishetero olarak tanımladıkları ve homofobik tutumlar içerisinde olabilecek bireyleri kabul etmediklerini katılım formunda belirtmişlerdir. Bu konu hakkındaki karar şöyle dile getirilmiştir;

"*Daha önce denedik ve olmadı. Biz de bu organizasyon içerisine cishetero bireyleri almama kararı aldık."*

Buradaki asıl sebebin yine katılımcıların güvenliği ve ortamın huzuru ile bağlantılı olduğunu söylemek mümkündür.

Çevresel Faktörler

Özellikle azınlık olarak mücadele vermeye çalışan örgütler maddi, manevi ve sosyal her türlü desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Amaçlarını gerçekleştirmek adına attıkları adımlarda yanlarında destekleyicilerin olduğunu bilmeleri güveni arttırmakta ve sürdürülebilir olmalarına katkı sağlamaktadır.

Queer Olympix bağlamında da baktığımızda bu organizasyon FRIDA-Genç feminist fonu desteğini alarak maddi ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Ayrıca alınan bu fon kapsamında artan bütçe, geçiş süreci içerisindeki bireylerin masrafları için kullanılmaktadır.

Manevi destek açısından diğer örgütlerle son derece uyumlu çalışan Queer Olympix bünyesinde pek çok örgütlü kişiyi de barındırmakta ve aslında paydaşlardan yardım almaktadır. Pembe hayat, Kaos GL gibi aktivist örgütler tarafından destek gören organizasyon, ayrıca kadın örgütleri ve vegan örgütler tarafından da destek görmekte ve birlikte çalışmaktadır. Azınlıkların birlikte çalışmasının sebebinin daha fazla kitleye kitap etmek olduğu söylenebilir.

"Organizasyon adına yaşanan iptal süreci çok hızlı bir şekilde bu örgütlerde ses getirmiş ve ortak bir hareket ile iptale karşı durulması hususunda ses yükseltilmiştir. Fakat organizasyon komitesi bu direnişi, ödenek aldıkları FRIDA fonundan dolayı uygun bulmamıştır. Gerçekleştirilecek olan direnişin, organizasyonun sürdürülebilirliği üzerinde olumsuz etki edeceğini ve seneye ödenek alma konusunda sıkıntı yaşayabileceklerini dile getiren Queer Olympix, iptal kararına saygı gösterecekleri bilgisini örgütler ile paylaşmıştır."

Queer Olympix organizasyonu renkli yapısı ve eğlenceli karakteri ile toplum içerisinde varlığını göstermektedir. Organizasyon alanına ulaşmak adına kullanılan toplu taşıma araçlarında söylenen şarkılar ve oynanan oyunlara halk da katılım göstermiştir. Pek çok dilde söylenen şarkılara eşlik eden orta yaşlı kadınlar ve oynanan oyunlara çocuklarının katılmasına izin veren aileler, sosyal alanlardaki katılım ve desteğin göstergesi olarak kabul edilebilir.

Etkinlik Sürdürülebilirliği (Organizasyon)

Queer Oympix 2017 yılından bu yana devam eden ve bu sene üçüncüsü gerçekleşen bir organizasyondur. İçerisinde barındırdığı branş çeşitliliği, puanlama sistemi, eğlenceli kültürü ve ödüllendirme şartları ile katılımcılarını kendisine çeken bir yapıdadır.

Organizasyon içerisinde puanlama dâhilinde futbol, voleybol, uzun atlama, bayrak yarışı, hızlı yürüme gibi etkinlikler bulunmasının yanı sıra yoga, petank, misket, tenis gibi etkinlikler de program dâhilinde yer almaktadır. Sportif etkinlikler dışında piknik, çeşitli oyunlar, sirk gösterileri gibi etkinlikleri de programına dâhil eden Queer olympix, aktivist kimliği ile birlikte çeşitli atölye, forum ve söyleşilere de yer vermiştir. Amatör bir ruhla hareket eden organizasyon, yurtdışı örneklerinden içerik olarak bir miktar farklılık göstermektedir. Yurtdışında federasyonlar, kuruluşlar, dernekler ile desteklenen ve daha spesifik branşlara, profesyonel bakış açısı ile yaklaşan organizasyonlara karşı, Queer Olympix'teki çeşitliliğin sebebi daha çok katılımcının dikkatini çekerek, farkındalığı yaymak olarak düşünülmektedir (http-1, http-2, http-3).

Heybeliada'da gerçekleşen organizasyonun ilk günü sonrasında ikinci ve üçüncü günün Kalamış parkı/Kadıköy'de gerçekleşmesi planlanmaktaydı fakat ikinci gün Kalamış parkına gidildiğinde organizasyonun Kadıköy Kaymakamlığı tarafından toplumun ahlak yapısına ve değerlerine uygun olmadığı gerekçesi ile iptal edildiği bilgisi TOMA ile gelen polis memurları tarafından tarafımıza iletildi. İptal süreci ve sebebinin toplumun yapısı ve dini inanışlardan kaynaklandığını, bu konuda organizasyonun sağduyulu davrandığını ve uyumlu hareket ettiğini söylemek mümkündür.

İptal edilen organizasyonun güvenliği için, organizasyon ekibi, katılımcıları güvenli alanlara taşıyarak süreç yönetimine başladı. Bu konuda güvenli alanların azınlık gruplar tarafından ne kadar önemli olduğu ve kazanılmış alanların azlığından söz etmek mümkündür.

İptal edilen organizasyonun sonucunda, organizasyon ekibi tarafından yeni bir strateji belirlenmiştir. Yerli katılımcıların dışında, yabancı misafirlerin de olması organizasyon için ekstra sorumluluk arz etmektedir. Kaybedilen 2 saat sonrasında, ikinci günün boş geçmemesi adına Kadıköy'de yer alan bir iç mekân oyun salonuna gidilmiştir. Oyun salonunda katılımcılar çeşitli yarış oyunları, bowling, langırt, air hockey, mini basketbol gibi oyunlar oynayarak vakit geçirmiş ve kendi aralarında küçük yarışmalar gerçekleştirmişlerdir. Oyun salonunda sınırsız oyun imkânı tanıyan ve herkesin eğlenmesine özen gösteren organizasyon ekibi yaşanan aksaklık sonucunda şu açıklamayı yapmıştır;

"Üç senedir gerçekleştirdiğimiz bu organizasyon için iptal kararı alınması ve siz misafirlerimize planlanan etkinleri sunamamak bizi derinden üzdü. Bu karar sonrasında organizasyonu komple iptal etme gibi bir durum söz konusu değildir. Üçüncü gün için yapılacak organizasyon hakkında, organizasyon ekibince toplantı yapılıp bir karar alınacaktır."

Yaşanan aksaklığa rağmen, birlik ve beraberliğin insanlara mutluluk getirdiğini söylemek mümkündür. Üçüncü gün Kalamış parkından Moda'da bir halı sahaya taşınan organizasyonda planlanan pek çok etkinlik yapılamamasına rağmen futbol müsabakaları gerçekleşmiştir. Her takımın kendisine özgü marjinal isimleri ile forma renk ve stilleri dikkat çekmiştir. Farklı tarzların olmasının sebebinin katılımcıların renkli kimliklerinden ve aktivist tutumlarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Gerçekleştirilen araştırma kapsamında, gerek organizasyonun yapısı, gerek katılımcılar, gerek sosyal ilişkiler, gerekse yaşanan aksaklıkların, varoluşsal sürdürülebilirlik (içsel faktörler), çevresel faktörler ve Etkinlik (organizasyon) sürdürülebilirliği olarak ayrı kategoriler altında incelenmesine karar verilmiştir.

Varoluşsal sürdürülebilirlik altında yer alan görünürlük kavramı, alanyazında en çok üzerinde durulan konulardan birisidir. Gerçekleştirilen araştırmada, görünürlük ve farkındalık için gerçekleştirilen bu organizasyonda, bireylerin kişisel görünürlüklerinden ziyade toplum içerisinde var olabilmek üzerinde durulmuştur. Toplum içerisinde açık bir kimlik ile var olabilmenin zorluğundan bahseden bireyler, genellikle gizlenme politikası izlediklerinden bahsetmişlerdir. LGBT bireylerin toplumsal olarak yerleri, hakları, algılanış biçimleri, görünürlükleri ile ilgili olarak alanyazında gerçekleştirilen çalışmaların sonuçları da çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermekte ve toplum içerisinde kabul üzerinde durmaktadır (Krane, 2016; Sykes, 2016; Zabus ve Coad, 2013; Griffin, 2012).

Ayrımcılık ile ilgili ifadeler ve nefret söylemlerinin yaygın olduğu futbol dünyasında, takımları desteklemek amacı ile çeşitli şarkı ve marşlar yazılmaktadır. Yazılan bu marşlar Türkiye'de olduğu gibi farklı ülkelerde de öz olarak aynı içeriği taşımaktadır. Dundes (1985)'ın çalışmasında Amerikan futbolunun bir ritüeli olan marşların savaşlardan, silahlardan, eş cinsellik ile ilgili aşağılayıcı ifadelerden oluştuğunu ortaya koymuştur. Bu gerçeklik Türk futbolu içerisindeki ötekileştirici, dışlayıcı ve homofobik kültür ile paralellik göstermektedir ve altında yatan psikolojik sebepler ortaya konmaktadır (Akbaş, 2012; Eker, 2010; Yıldız Ekin, 2005; Kaya 2001).

Her kurum ve grup gibi maddi ve manevi olarak desteğe ihtiyaç duyan organizasyon ve LGBT+ bireyler özellikle resmi kurumlarca destek hususunda sorun yaşadıklarını, gerek iş hayatında, gerekse spor hayatında her zaman ayrımcılığa uğradıklarını organizasyon içerisinde dile getirmişlerdir. Alanyazında son on yılda atılan adımlar, yapılan değişiklikler ve farkındalık için sağlanan destek olmasına rağmen, LGBT+ sporcuların hala ayrımcılık, desteklenmeme ve bir problem olarak algılanma ile yüz yüze olduklarının, ayrıca yaşadıkları maddi zorlukların altı çizilmektedir (Zeigler, 2016; Melton ve Cunningham, 2014; Washington ve McKay, 2011; Symons ve ark., 2010). Ayrıca maddi ve manevi destek bağlamında yakın zamanda sorun yaşan atlet Caster Semenya ve bisikletçi Rachel McKinnon, toplumsal cinsiyet eşitsizliği bağlamında karşımıza çıkan en güncel örneklerdir (http-4, http5). Erkek sporcular göz önüne alındığında keskin kararlardan kaçınılması, hatta fizyolojik durumları ile ilgili övgü içeren başlıklara yer verilmesi ise toplumsal cinsiyet eşitsizliğini gözler önüne sermektedir (http-6).

Hemen hemen tüm toplumlarda Queer Olympix gibi farkındalık yaratma amaçlı organizasyonların varlığından söz etmek mümkündür. Queer olympix şuan çeşitli sebeplerden dolayı her ne kadar amatör ruh ile yoluna devam etse de, yabancı alanyazın daha profesyonel organizasyonlarla karşımıza çıkmaktadır. Aktif bir şekilde çalışan *"Federation of Gay Games"* 1982 yılından bu yana farklı cinsel yönelime sahip bireyler ile "*Gay Oyunları"*nı her dört senede bir gerçekleştirmektedir. San Francisco'da gerçekleştirilen ilk oyunlardan sonra farklı ülkelerde düzenlenen gay oyunlarının en son düzenlendiği ülke Fransa (2018) ve bir sonraki düzenleneceği ülke Çin (2022)'dir. Ülkemizin aksine pek çok resmi kuruluş desteğini arkasına alarak, Olimpiyat kökeni ve yapısı ile gerçekleşen organizasyon, pek çok araştırmaya konu olmuştur (Symons, 2010; Davidson, 2007; Waitt, 2005; Waitt, 2003; Krane ve ark., 2002; Pitts, 1998).

Sonuç olarak, Queer Olympix öncü bir organizasyon olarak hem toplumsal cinsiyet algısı ile mücadele etmekte, hem de azınlıkların hakları, görünürlükleri ve farkındalıkları adına mücadelesini sürdürmektedir. Toplumu rahatsız etmeyecek ve tepki çekmeyecek şekilde belirlenen organizasyon ve

organizasyon alanları ile bilinçli adımlar atan Queer Olympix ekibi, LGBT+ kapsayıcı organizasyonu ile toplum içerisinde farkındalığı amaçlamakta ve azınlık bireylere toplum içerisinde yer açmayı hedeflemektedir.

Yerli alanyazında LGBT+ çalışmalara özellikle sağlık ve sosyoloji alanında sıkça rastlanmaktadır fakat Queer çalışmalar her alanda azınlık kalmaktadır. Spor gibi daha spesifik alanlarda, azınlıkları ele alarak yapılacak çalışmalar hem alanyazındaki eksikliğin doldurulması, hem de sosyal sorumluluk açısından önem arz etmektedir. Sporun içerisindeki eril yapının ortaya çıkarılması ve yok edilmesi adına, toplumsal cinsiyet çalışmalarına özen gösterilmesinin, bireylerin eşit haklara sahip olabilmesi adına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

Akbaş, E. (2012). Türkiye'de sosyal medyada futbol taraftarlarının erkeklik söylemleri (Doctoral dissertation, istanbul Bilgi Üniversitesi).

Alaszewski, A., Using Diaries For Social Research, Sage, London, Thousand Oaks, New Delhi, 1-2, 2006

Butler, J. (2014) Bela Bedenler, Çev: Çakırlar, C. ve Talay, Z., İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Carter, C., & Baliko, K. (2017). 'These are not my people': queer sport spaces and the complexities of community. Leisure Studies, 36(5), 696-707.

Cavkaytar, S., Dengeli Okuma Yazma Yaklaşımının Türkçe Öğretiminde Uygulanması: İlköğretim 5. Sınıfta Bir Eylem Araştırması, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, Türkiye, (2009).

Davidson, J. (2007). The necessity of queer shame for gay pride: The Gay Games and Cultural Events. In *Sport, sexualities and queer/theory* (pp. 102-118). Routledge.

Davidson, J. (In press). Racism against the abnormal? The 20th century Gay Games, biopower, and the emergence of homonational sport. Paper forthcoming in Leisure Studies. doi:10.1080/02614367.2012.723731

Demiral, A. (2018). Queer Teori Ve Sanat; Sanatın Queer Hali.

Dundes, A. (1985). The American game of" Smear the Queer" and the homosexual component of male competitive sport and warfare. Journal of Psychoanalytic Anthropology.

Eker, G. Ö. (2010). Futbolun Dayanılmaz Çekiciliği, Büyülenen Taraftar Portresi, Fanatizm Ve Beşıktaş. Milli Folklor, 22(85).

Erkök, Ş. Ö. (2011). Performans sanatı ve aktivizm.

Glesne, C., Nitel Araştırmaya Giriş, (A, Ersoy, P, Yalçınoğlu, Çev.), Anı Yayıncılık, Ankara, 141, 2013.

Griffin, P. (2012). LGBT equality in sports: Celebrating our successes and facing our challenges. Sexual orientation and gender identity in sport: Essays from activists, coaches, and scholars, 1-12.

Huberman, M., & Miles, M. B. (2002). The qualitative researcher's companion. Sage.

Johnson, C. W., & Kivel, B. (2007). Gender, sexuality and queer theory in sport. In Sport and Gender Identities (pp. 103-115). Routledge.

Kaya, A. Y. (2001). Türkiye'de spor basını haber dili: futbol haberlerinde sözcük seçimi üzerine bir içerik çözümlemesi

King, S. (2008). What's queer about (queer) sport sociology now? A review essay. Sociology of sport journal, 25(4), 419-442.

King, S. (2009). Homonormativity and the politics of race: Reading Sheryl Swoopes. Journal of Lesbian Studies, 13(3), 272-290.

Krane, V. (2016). Sport for LGBT athletes. Routledge international handbook of sport psychology, 238.

Krane, V., Barber, H., & McClung, L. R. (2002). Social psychological benefits of Gay Games participation: A social identity theory explanation. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(1), 27-42.

McDonald, M.G. (2006). Beyond the pale: The whiteness of sport studies and queer scholarship. In J. Caudwell (Ed.), Sport, sexualities, and queer/theory (pp. 33–46). New York, NY: Routledge.

McDonald, M. G. (2002). Queering whiteness: The peculiar case of the Women's National Basketball Association. Sociological Perspectives, 45, 379–396.

Melton, E. N., & Cunningham, G. B. (2014). Who are the champions? Using a multilevel model to examine perceptions of employee support for LGBT inclusion in sport organizations. *Journal of Sport Management*, *28*(2), 189-206

Mertler, C.A., Action Research. Teachers as Researcher in the Classroom, Sage Publication, Thousand Oaks, CA, 24-94, 2006.

Muñoz, J. E. (1999). Disidentifications: Queers of color and the performance of politics (Vol. 2). U of Minnesota Press.

Özkazanç, A. (2018). Feminizm Ve Queer Kuram. Ankara: Dipnot Yayınları

Pitts, B. (1998). An analysis of sponsorship recall during Gay Games IV.

Sykes, H. (2016). The sexual and gender politics of sport mega-events: Roving colonialism. In The Sexual and Gender Politics of Sport Mega-Events (pp. 13-31). Routledge.

Symons, C., Sbaraglia, M., Hillier, L., & Mitchell, A. (2010). Come out to play: The sports experiences of lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT) people in Victoria.

Symons, C. (2010). *The gay games: A history*. Routledge.

Waitt, G. (2005). The Sydney 2002 Gay games and querying Australian national space. *Environment and Planning D: Society and Space*, *23*(3), 435-452.

Waitt, G. (2003). Gay games: Performing'community'out from the closet of the locker room. *Social & Cultural Geography*, *4*(2), 167-183.

Washington, M., & McKay, S. (2011). The controversy over Montréal: The creation of the outgames in the field of gay and lesbian sports. *Canadian Journal of Administrative Sciences/Revue Canadienne des Sciences de l'Administration*, *28*(4), 467-479.

Warner, M. (2013) "Queer Gezegen Korkusu: Queer Politika ve Toplumsal Teoriye Giriş", Queer Tahayyül, Ed: Yardımcı, S. ve Güçlü Ö, 17-26, İstanbul: Sel Yayıncılık.

Yıldırım, A., Şimşek, H., Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 171, 295-300, 2005.

Yıldırım, A., Şimşek, H., Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 253, 341-342, 2013.

Yıldız Ekin, M. T. (2005). Spor basınında futbol anlatım dili: manşet ve başlıklar. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1), 93-106.

Zabus, C., & Coad, D. (Eds.). (2013). Transgender experience: Place, ethnicity, and visibility. Routledge.

Zeigler, C. (2016). *Fair play: How LGBT athletes are claiming their rightful place in sports*. Akashic Books.

İnternet Kaynakları

Http-1 https://egale.ca/lgbtqi2s-sport-inclusion-task-force/

Http-2 https://www.eglsf.info/

Http-3 http://www.youcanplayproject.org/pages/get-help

Http-4 http://alansavunmasi.org/donald-trumpin-oglu-transseksuel-sporcuyla-alay-etti/

Http-5 http://www.hurriyet.com.tr/sporarena/cas-caster-semenya-kararini-acikladi-41200162

Http-6 http://www.gazetevatan.com/dogustan-dopingliler-735253-pazar-vatan/

OA748

WOMEN CAN'T HANDLE THE 3F'S: FOOTBALL, FUNDRAISING AND FACILITIES! HEGEMONIC MASCULINITY AND THE RELATION WITH GLASS CEILING IN NCAA

[1]Omur Dugan, [2]Gonzalo Bravo

[1]Pamukkale University, Sports Science Faculty, Denizli, Turkey
[2]West Virginia University, College Of Physical Activity And Sport Sciences, WV, USA

Email : *odugan@pau.edu.tr, gonzalo.bravo@mail.wvu.edu*

Introduction: The NCAA, a nonprofit association that runs college athletics, makes almost $8 billion a year. Within NCAA there are 24 schools which makes at least $100 million annually from their athletic departments. Despite fundraising; football and facility management also has a core importance for generating money in athletic departments. Assistant or associate athletic directors whom are responsible for the 3 F's are mainstream revenue makers, whom get paid very high and mainly composed of male gender. In NCAA Division I, women athletic directors are only 39 out of 339 (HigherEd Direct Database, 2018). Aim: Hegemonic masculinity has been used in gender studies to explain men's power over women. To explain the power of men over women in sports management, hegemonic masculinity practices were examined to find out how they create glass ceilings for women in sport administration. Method: Phenomenological qualitative research design was used to interview 15 women athletic administrators employed at NCAA Division 1 institutions in 'power five' athletic conferences. N-Vivo 12 qualitative analysis program was used to transcribe recordings. Findings: As a result of thematic analysis, five themes and 19 sub-themes were identified. The main obstacles for women was caused by hegemonic masculinity constantly producing and reproducing by NCAA sports institutions and that the ability to manage money is seen only as a feature of the male gender. Conclusion: The male-dominated structure disseminates the idea that women cannot manage the three most important units 3 F's football, fundraising and facilities, thus, preventing women from managing sports. It is important to understand that even in the most developed countries, sport culture produces and reproduces hegemonic masculinity and gender equality in sport management still has a great deal to work on.

SB759

SPOR FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ: ÖLÇEK GELİŞTİRME VE GEÇERLİLİK ÇALIŞMASI

***[1]YALÇIN UYAR*, [1]HAKAN SUNAY**

[1]ANKARA

***Email :** yalcinuyar@gmail.com, h.sunay@ankara.edu.tr*

GİRİŞ Ülkemizde, sağlıklı bir spor kültürünün oluşması, sporun topluma yaygınlaştırılması, çağdaş spor bilincinin topluma kazandırılması, sporun evrensel değerlerinin topluma benimsetilmesi ve sağlıklı nesiller yetiştirilebilmesi öncelikle toplumun her kesiminde spor farkındalığının oluşmasından geçmektedir.

AMAÇ Bu çalışma "Spor Farkındalığı" ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM 5'li Likert tipinde geliştirilen ölçeğin ilk aşamasında, ilgili literatür taranmış, kuramsal temele dayanak sağlayacak teoriler tespit edilmiş, hazırlanan kompozisyon formları spor alanı uzmanlarına doldurtulmuş ve çoğul uzman görüşüne de başvurularak 43 maddelik ölçek taslağı hazırlanmıştır. Oluşturulan ölçek taslağı ana örneklem grubuyla benzer özellikler taşıyan 429 kişiye uygulanmıştır.

BULGULAR Yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda 13 madde ölçek taslağından çıkarılmıştır. Kalan 30 madde, 310 kişiden oluşan başka bir örneklem grubuna uygulanmıştır. Yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda 30 maddeden oluşan ve toplam değişkenliğin % 49.270'ini açıklayan iki faktörlü yapı elde edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısına bakılmıştır. Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin geneli için .940, birinci faktör için .948, ikinci faktör için ise .829 olarak hesaplanmıştır.

SONUÇ Sonuç olarak geliştirilen ölçeğin spor farkındalığı düzeyinin belirlenmesi amacıyla kullanılabilecek, geçerli ve güvenilir ölçümler yapabilen bir ölçek olduğu söylenebilir.

SPORT AWARENESS SCALE: SCALE DEVELOPMENT AND VALIDITY STUDY

INTRODUCTION In our country, the formation of a healthy sports culture, the spread of sports to the society, bringing the awareness of contemporary sports to the society, adopting the universal values of sports to the society and raising healthy generations is primarily through the formation of sports awareness in all segments of society.

PURPOSE This study was conducted to develop the "Sport Awareness" scale.

METHODS The scale was developed in a 5-point likert type. In the first stage of the study, the related literature was searched, the theories that would provide the basis for the theoretical basis were determined and the prepared forms were filled in to the field experts. Finally, a plurality of experts were consulted and a 43-item scale draft was prepared. The scale draft was applied to 429 people with similar characteristics to the main sample group.

RESULTS As a result of the Exploratory Factor Analysis, 13 items were excluded from the scale draft. The remaining 30 items were applied to another sample of 310 individuals. As a result of the Confirmatory Factor Analysis, a two-factor structure consisting of 30 items explaining 49.270 % of the total variability was obtained. Cronbach Alpha internal consistency coefficient was examined for

reliability of the scale. Cronbach's alpha coefficient was .940 for the overall scale, .948 for the first factor, and .829 for the second factor. CONCLUSION As a result, it can be said that the developed scale is a valid and reliable measure that can be used to determine the level of sports awareness.

SB914

SPORCULARDA TOKSİK LİDERLİK ALGISI ÖLÇEĞİ GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI : TOKSİK LİDERLİK ÖLÇEĞİNİN TÜRK SPORCULARINA UYARLAMA ÇALIŞMASI

[1]Yusuf Can

[1]Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi – UŞAK

ÖZET Bu araştırmanın amacı, Çelebi ve ark. (2015) tarafından geliştirilen Toksik Liderlik Ölçeğinin Türk sporcularına uyarlanması ve Sporcularda Toksik Liderlik Algısı Ölçeği (STLAÖ) nin geliştirilmesidir. Bu araştırmada, çalışanların yöneticilerine yönelik toksik liderlik algısını ölçmek amacıyla Çelebi ve ark. (2015) tarafından geliştirilen ve toplam 30 sorudan ve 4 alt boyuttan oluşan toksik liderlik ölçeği soruları, sporcuların antrenörlerine yönelik toksik liderlik algısını ölçmeye yönelik olarak yeniden düzenlenmiş ve Sporcularda Toksik Liderlik Algısı Ölçeği (STLAÖ) soru formu geliştirilmiştir. Araştırmaya, 5 farklı spor dalından (Atletizm, basketbol, voleybol, tenis, futbol) 18 yaş üstü elit düzeydeki sporcular arasından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 187 sporcu katılmıştır. Sporcularda Toksik Liderlik Algısı Ölçeğinin faktör yapısını belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmış ve ölçeğin Toksik Liderlik Ölçeğinde olduğu gibi 4 alt boyuttan oluşan bir yapı gösterdiği anlaşılmıştır. Sporcularda Toksik Liderlik Algısı Ölçeğinin madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .50'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. Sporcularda Toksik Liderlik Algısı Ölçeğinin her bir maddesi için madde faktör yükleri .48 ile .86 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Sporcularda Toksik Liderlik Algısı Ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: sporcu, antrenör, toksik liderlik, geçerlik, güvenirlik

Validty and Reliability Study of Toxic Leadership Perception Scale İn Athletes: Adaptation of Toxic Leadership Scale İnto Turkish Athletes

Abstract The aim of this study was done by Çelebi et al. (2015) to adapt the Toxic Leadership Scale to Turkish athletes and to develop the Toxic Leadership Perception Scale in Athletes. In this study, in order to measure the perception of toxic leadership towards employees' managers, Çelebi et al. (2015), a total of 30 item and 4 factor of the toxic leadership scale questions were revised to measure the toxic leadership perception of athletes and the Questionnaire of Toxic Leadership Perception Scale (STLAS) was developed. A total of 187 athletes selected by random sampling method from 5 different sports (athletics, basketball, volleyball, tennis, football) over the age of 18 participated in the study. In order to determine the factor structure of the Toxic Leadership Perception Scale in athletes, exploratory and confirmatory factor analyzes were conducted and the scale was found to have a structure consisting of 4 sub-dimensions as in the Toxic Leadership Scale. As a result of item total correlation of Toxic Leadership Perception Scale in athletes, a relationship of .50 was found for all items of the scale. The item factor loadings for each item of the Toxic Leadership Perception Scale in Athletes ranged from .48 to .86. Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the scale was calculated as .88. Significant correlations were found as a result of correlation analysis for the criterion-related validity of Toxic Leadership Perception Scale in Athletes.

Keywords: athlete, trainer, toxic leadership, validity, reliability

SB936

SPOR LİSELERİ ÖĞRENCİLERİNİN İMGELEME TÜRLERİ VE KULLANIM DÜZEYLERİ

***[1]Yağmur Demirel*, [1]Mehmet Günay**

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

GİRİŞ

Günümüz sporlarında optimal performansa, mükemmel tekniklere ulaşmak ve spor karşılaşmalarında başarılı sonuçlar elde etme isteği birçok bilimsel araştırmanın yapılmasında önemli rol oynamıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda yalnızca fiziksel antrenman metotlarıyla bu amaçlara ulaşılamayacağı, sporcuların psikolojik durumuna yönelik destekleyici çalışmalar da yapılması gerektiğini ortaya çıkmıştır.

Bu sonuçlardan yola çıkarak sporcuların ve antrenörlerin fiziksel çalışma kadar sporda psikolojik çalışmalara da önem vermeleri gerekmektedir. Düşünce gücü, hayal kurma, mental (zihinsel) çalışmalar veya imgeleme sayesinde sporcular, gerçek hayatta karşılaştığı problemlere etkili ve verimli çözümler üretebilme becerileri ve çözüme kavuşturulması gereken yeni ve karmaşık yapılı problemleri keşfetme yeteneklerini geliştirebilecektir (Demirci, 2002).

Bu bağlamda şampiyon takımlar ve sporcular incelendiği zaman teknik, taktik ve kondisyon antrenmanlarının yanında, psikolojik antrenmanlara da önem verdikleri ve performanslarını etkileyen dış uyaranları en aza indirgemeye çalışarak performanslarındaki dalgalanmayı ortadan kaldırdıkları görülmektedir (Smith ve Kays, 2010).

Sporda ortaya konulan becerilerin başarılı sonuçlar vermesi için doğru zamanda, doğru yerde, doğru teknik seçimleri ile, doğru yöntemlerle, doğru kararlar alarak uygulamayı yerine getirmek gerekmektedir. Sporcularda doğru karar alma ve uygulamalarda bulunma yeteneklerinin geliştirilmesinde, imgeleme çalışmaları önemli katkılarda bulunabilir (Konter, 1999).

İmgeleme, spor psikolojisinin önde gelen uygulama alanlarından birisidir. Başarılı takımlar, sporcular ve antrenörler için fiziksel antrenmanı tamamlayıcı nitelikteki mental antrenman metotlarının sık kullanılan bir uygulamasıdır.

İmgeleme gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü farz edilebilir, imgelerken hareketleri hissedilebilir ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve kokuların imgeleri yaşanabilir (Hall, 2001). Bu bağlamda imgeleme, yalnızca zihinde canlandırma değil, zihnimizde canlandırılan durumu bütün duyu organlarıyla yaşamayı (görme, koklama, işitme, dokunma, tat alma) içermektedir (Kızıldağ, 2007).

İmgeleme, herhangi bir fiili alıştırma yapmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırılarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi, ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Konter (1999) imgelemeyi, bellekte depolanan duyusal yaşantıların içsel olarak hatırlanması ve dışsal bir uyarıcı olmadan bu yaşantıların tekrarlanması olarak açıklamıştır.

Lane (1980)'e göre beyin henüz meydana gelmemiş, oluşmamış olayları da imgeleyebilmektedir. İmgelenen hal ve durum zihinde kuvvetli bir şekilde oluşmasa bile, hafızamızdan birkaç parçayla, oluşmayan imgelerin yerini kendimiz hayal ederek doldurabiliriz.

İmgeleme; duyusal tepkileri kontrol etmede, spor becerilerinin öğrenilmesi ve pekiştirilmesinde, sakatlık ve acıyla baş etmede, doğru karar verme yeteneğinin öğrenilmesi ve geliştirilmesinde, ayrıca kendine güvenin yapılandırılmasında, konsantre ve motive olmaya yardımcı olur (Konter, 1999).

Spor bilimleri literatüründe imgele türleri beş başlık altında toplanmaktadır. 'Bilişsel özel imgeleme'; Beceri gelişimi ve üretimine yönelik imgelemedir. Temel anlamda belirli yeteneksel faaliyet uygulamalarının imgelenmesini kapsar. Koşma stili, çim hokeyinde penaltı vuruşu, teniste mükemmel

bir servis atışının imgelenmesi) (Melllieu ve Hanton 2009). 'Bilişsel genel imgeleme'; performansa ilişkin planların başarılı şekilde uygulanmasını içermektedir. Temel anlamda oyun planları, rutinleri ve stratejilerini içeren imgeleme durumudur. (Örnek: Adam adama savunma, ver kaç, ön vuruş rutini) (Melllieu ve Hanton 2009). 'Motivasyonel özel imgeleme'; başarılan özel performans hedeflerini imgelemeyi içermektedir. 'Motivasyonel genel ustalık'; sporcuların yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşı karşıya geldiklerinde bu problemlerle nasıl başa çıkabileceklerini imgelemeyi içermektedir. 'Motivasyonel genel uyarılmışlık' ise önemli yarışmalara eşlik eden duyguları tanımlayan, sporcunun yarışmaya hazırlanırken kaygı ve uyarılmışlık düzeyini kontrol etme amacıyla kullanılan imgeleme türüdür (Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas, 1998).

İmgeleme perspektifi içsel ve dışsal imgeleme olmak üzere iki çeşittir. İçsel imgelemede hareket imgesi birincil şahıs şeklindedir. Bu perspektifte hareket kişinin zihninde oluşturulurken kamera kişinin zihnindedir ve vücudun tümünü tarar. Bir golf oyuncusunun topun atılış anını ve topun kendisine doğru gelişini takip etmesi bu imgeleme türüne örnektir (White ve Hardy, 1995). Dışsal imgeleme ise üçüncü şahıs odaklıdır ve hareketin canlandırılması sırasında kişi, kendisini dışarıdan farklı bir gözlemcinin izlemesi aracılığıyla imgelemeyi gerçekleştirir (White ve Hardy, 1995).

Her spor branşında fiziksel performans gibi psikolojik performansın da önemi büyüktür. Nasıl bir yarışmaya hazırlık sürecinde antrenman, beslenme, dinlenme vb. faktörler önemliyse sporda psikoloji faktörü de önemlidir. Bu bağlamda çalışmanın amacı spor liselerindeki sporcu öğrencilerin imgeleme düzeylerini, imgeleme türlerini ve bunları etkileyen faktörlerin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Araştırmaya Ankara İlinde olan Türkiye Voleybol Federasyonu Spor Lisesi ve Şehit Ali Alıtkan Spor Lisesinde okuyan, yaşları 15-18 arasında değişen, spor geçmişleri 1-12 yıl arasında değişen, 152 erkek, 86 kadın olmak üzere toplam 238 kişi katılmıştır. Araştırma grubu spor branşı değişkenine göre 'takım sporları' (voleybol, futbol, futsal, hentbol, basketbol, rugby) ve 'bireysel sporlar' (güreş, atletizm, eskrim, tenis, masa tenisi, boks, judo, karate, tekvando, muay tai) olarak iki grupta değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada verilerin toplanması için sporda imgeleme envanteri ve kişisel bilgi formu olmak üzere iki ölçek kullanılmıştır.

Sporda İmgeleme Envanteri- SİE (Sport Imagery Questionnaire- SIQ): Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen bu envanter 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Vurgun ve Dorak (2010) tarafından orijinal haliyle Türkçeye çevrilmiştir. Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlık değerleri "Bilişsel Genel İmgeleme" (CG) alt boyutu için, 0.88; "Bilişsel Özel İmgeleme" (CS) alt boyutu için, 0.88; "Motivasyonel Genel Uyarılmıştık" (MG-A) alt boyutu için 0.83; "Motivasyonel Genel Ustalık" (MG-M) alt boyutu için 0.85, "Motivasyonel Özel İmgeleme" (MS) alt boyutu için 0.91 olarak bulunmuştur. Faktörlerin Cronbach alfa katsayıları 0.83 ile 0.91 arasında değişmektedir. 30 maddeden oluşan ölçeğin genel Cronbach alfa katsayısı ise 0.93'dür (Vurgun ve Dorak, 2010).

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan sporcu öğrencilerin yaş, cinsiyet, spor branşı, millilik durumu ve spor deneyimiyle ilgili demografik bilgilerini içeren bir ölçektir.

Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmada elde edilen veriler SPSS 23 paket program kullanılarak çözümlenmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde öncelikle toplam ölçek için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmış (0.91, N=30) ve veri toplama aracının çalışma grubu özelinde güvenilir olduğuna kanaat getirilmiştir. Daha sonra çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve verilerin normal bir dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların imgeleme algıları arasındaki farklılıkların belirlenmesi için ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla karşılaştırmalarda ise tek yönlü varyans analizi testi kullanılmıştır. Çalışmada 2. Aşama testi olarak ise Tukey's HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Spor lisesinde okuyan öğrencilerinin kullandıkları imgeleme türleri ve düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Deneklerin Cinsiyete Göre İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort	Std. Sapma	t	p
Bilişsel genel imgeleme	Kadın	86	5,49	1,07	0,23	0,819
	Erkek	152	5,46	1,07		
Bilişsel özel imgeleme	Kadın	86	5,38	1,03	0,628	0,531
	Erkek	152	5,29	1,16		
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Kadın	86	4,97	1,06	1,662	0,098
	Erkek	152	4,74	1,05		
Motivasyonel genel ustalık	Kadın	86	5,62	1,24	0,503	0,615
	Erkek	152	5,54	1,19		
Motivasyonel özel imgeleme	Kadın	86	5,47	1,24	0,735	0,463
	Erkek	152	5,35	1,23		

Tablo 1 değerlerine göre yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların imgeleme algıları cinsiyetlerine göre herhangi anlamlı bir farklılık göstermemiştir (p>0.05).

Tablo 2. Deneklerin Spor Dalına Göre İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Spor Dalı	N	Ort	Std. Sap	t	p
Bilişsel genel imgeleme	Takım Sporları	153	5,52	1,03	0,861	0,39
	Bireysel Sporlar	85	5,39	1,15		
Bilişsel özel imgeleme	Takım Sporları	153	5,34	1,13	0,325	0,746
	Bireysel Sporlar	85	5,29	1,09		
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Takım Sporları	153	4,81	1,07	-0,22	0,826
	Bireysel Sporlar	85	4,84	1,06		
Motivasyonel genel ustalık	Takım Sporları	153	5,55	1,21	-0,331	0,741
	Bireysel Sporlar	85	5,60	1,21		
Motivasyonel özel imgeleme	Takım Sporları	153	5,41	1,22	0,291	0,771
	Bireysel Sporlar	85	5,36	1,27		

Tablo 2 değerlerine göre yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların imgeleme algıları ilgilendikleri spor dalına göre herhangi anlamlı bir farklılık göstermemiştir (p>0.05).

Tablo 3. Deneklerin Yaşa Göre İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Yaş	N	Ort	Std. Sap	F	p	Fark Tukey
Bilişsel genel imgeleme	15	53	5,62	0,83	2,738	0,044	16>18
	16	77	5,31	1,25			
	17	94	5,60	0,97			
	18	14	4,90	1,26			
	Toplam	238	5,47	1,07			

Bilişsel Özel imgeleme	15	53	5,33	1,09	3,637	0,014	17>18
	16	77	5,24	1,13			
	17	94	5,51	1,03			
	18	14	4,50	1,35			
	Toplam	238	5,32	1,12			
Motivasyonel genel uyarilmislik	15	53	4,67	0,97	0,73	0,535	
	16	77	4,79	1,15			
	17	94	4,94	1,04			
	18	14	4,80	1,10			
	Toplam	238	4,82	1,06			
Motivasyonel genel ustalık	15	53	5,76	0,90	3,814	0,011	15>18 17>18
	16	77	5,45	1,39			
	17	94	5,68	1,09			
	18	14	4,64	1,57			
	Toplam	238	5,57	1,21			
Motivasyonel özel imgeleme	15	53	5,52	1,15	0,455	0,714	
	16	77	5,42	1,21			
	17	94	5,29	1,31			
	18	14	5,49	1,21			
	Toplam	238	5,40	1,24			
DF= 3-237							

Tablo 3 değerlerine göre yapılan tek yönlü varyans analizi test sonuçlarına göre katılımcıların imgeleme algıları yaşlarına göre bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar göstermiştir. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için yapılan Tukey HSD çoklu karşılaştırma test sonuçları tabloda yer almaktadır.

Tablo 4. Deneklerin Milli Sporcu Olma Durumuna Göre İmgeleme Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Hiç Milli Sporcu Oldunuz mu?	N	Ort	Std. Sap	T	p
Bilişsel genel imgeleme	Evet	31	5,42	1,29	-0,219	0,828
	Hayır	207	5,48	1,04		
Bilişsel özel imgeleme	Evet	31	5,35	1,06	0,156	0,877
	Hayır	207	5,32	1,13		
Motivasyonel genel uyarılmışlık	Evet	31	4,79	1,09	-0,178	0,86
	Hayır	207	4,83	1,06		
Motivasyonel genel ustalık	Evet	31	5,57	1,31	0,022	0,983
	Hayır	207	5,56	1,20		
Motivasyonel özel imgeleme	Evet	31	5,51	1,15	0,561	0,578
	Hayır	207	5,38	1,25		

Tablo 4 değerlerine göre yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre katılımcıların imgeleme algıları milli sporcu olup olmama durumlarına göre herhangi bir farklılık göstermemiştir (p>0.05).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Analiz sonuçlarına göre katılımcılar (her ne kadar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmasa da) cinsiyet, spor branşı ve milli olma değişkenlerine göre en yüksek puanı motivasyonel genel ustalık imgeleme alt boyutunda, en düşük puanı ise motivasyonel genel uyarılmışlık alt boyutunda almışlardır. Dolayısıyla katılımcıların yarışmaya özgü teknik ve taktik problemlerle karşı karşıya geldiklerinde bu problemlerle nasıl başa çıkabileceklerine dair imgelemeyi en yoğun, yarışmaya hazırlanırken kaygı ve uyarılmışlık düzeyini kontrol etme amacıyla kullanılan imgeleme türünü ise en az kullandıkları görülmüştür (Hall, Mack, Paivio ve Hausenblas, 1998).

Çalışma grubunun cinsiyet değişkenine göre ortaya çıkan bulgularda imgele alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı (2017)' nın yaptığı çalışma da bu sonucu destekler nitelikte olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Baştuğ, Ağılönü ve Balkan (2017)'ın yaptığı çalışmaya göre ise cinsiyetler arası imgeleme kullanım düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamakla beraber kadın sporcuların 'motivasyonel özel imgeleme' düzeylerinin erkek sporcuların 'motivasyonel özel imgeleme' düzeyine göre daha fazla bulunmuştur. Bu bulguların aksine Kızıldağ (2007), yaptığı çalışmada kadın sporcuların Bilişsel imgeleme, Motivasyonel Özel imgeleme ve Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutlarını erkek sporculardan daha yüksek bulmuştur.

Çalışma grubunun spor dalı değişkenine göre ortaya çıkan bulgularda imgele alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuca benzer şekilde Altıparmak (2019), araştırmasına göre temaslı ve temassız spor dalları değişkenine göre imgeleme alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Karademir, Türkçapar, Açak ve Eroğlu (2108)'nun araştırmasına göre futbol, atletizm sporcularının, Bilişsel imgeleme ve Motivasyonel Genel Ustalık, hentbol ve tenis sporcularının ise Motivasyonel Özel imgeleme puanlarının daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Buna ek olarak yapılan başka bir çalışmada temaslı ve temassız sporlarda imgeleme kullanımının incelendiği çalışmada bilişsel özel imgeleme alt boyutunda temaslı sporlarla uğraşan sporcuların temassız sporcularla uğraşan sporculara göre ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışma grubunun yaş değişkenine göre ortaya çıkan bulgularda bilişsel genel imgeleme, bilişsel özel imgeleme ve motivasyonel genel ustalık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tukey çoklu karşılaştırma test sonuçlarına göre bu farklılıklar 18 yaşındakilerin aleyhine şeklindedir. Yani 18 yaşındakiler imgeleme çalışmalarını diğer yaştakilere oranla daha az kullanmaktadır denilebilir. 15-17 yaş aralığındaki sporcuların en çok kullandığı alt boyut Motivasyonel Genel Uyarılmışlık iken 18 yaşındaki sporcuların ise en çok kullandığı boyut Motivasyonel Özel imgelemedir. Bu durum daha küçük yaştaki sporcuların yaşları gereği sporda daha çok öğrenme aşamasında olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca 18 yaşındaki öğrencilerin gelecek kaygısı nedeniyle önceliklerini başka alanlara veriyor olama ihtimalinin de bu durumu tetikliyor olabileceği düşünülebilir. Nitekim araştırmalar lise çağındaki sporcuların mezun aşamaya geldiklerinde yarısından fazlasının düzenli egzersiz ve sporu bıraktığını belirtmiştir (Douglas, Collins, & Warren, 1997). Kartal, Güvendi, Türksoy ve Altıncı (2017)' nın yaptığı çalışmada yaşa göre imgeleme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ancak ortalama değerlere bakıldığında Motivasyonel Özel imgeleme, Bilişsel imgeleme ve Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutu ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre yaşça büyük olan sporcuların ustalık becerileri daha yüksektir. Ayrıca Parker ve Lovell (2012) sporcuların imgeleme becerisinin yaş ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmada 20-21 yaş grubu sporcular 12- 21 yaş grubuna göre istatistiksel olarak imge canlılığı daha yüksek bulunmuştur. Araştırmacılara göre bu farklılığın sebebi yaptıkları branşta daha fazla imgeleme kullanabilme şansları olduğu ve kariyerleri boyunca imgeleme kullanımlarını geliştirdikleri olarak yorumlanmıştır.

Çalışma grubunun milli sporcu değişkenine göre ortaya çıkan bulgularda milli sporcu olup olmama durumlarında imgele alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuca benzer şekilde Güvendi (2015), yaptığı çalışmada katılımcıların milli sporcu olup olmama değişkenine göre imgeleme tür ve kullanım düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir.

Sonuç olarak mevcut çalışma lise düzeyinde sporcuların cinsiyet, branş ve millilik durumu değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamışken, yaş değişkenine göre imgeleme türleri ve kullanım düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

KAYNAKÇA

Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı spor branşlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme ve problem çözme becerilerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Bastug, G., Agılonu, A., Balkan, N. (2017). A study of attention and imagery capacities in badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise, 19*(2), 307-312.

Civan, A. (2001). *Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygılarının karşılaştırılması.* Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Douglas K., Collins J.L., Warren C., Kann, L., Gold, R., Clayton, S., Ross, J.G., Kolbe, L.J. (1997). Results from the 1995 National College Health Risk Behavior Survey. *Journal of the American College Health Association. 46*, 55-66.

Filgueiras, A., Hora, G., Lacerda, A., Baltar, Y. C., Barreto, B. P., Melo, R., Habib, L. R. ve Ribeiro, P. S. (2018). Difference in Imagery Use between Full-Contact and Limited Contact Sports. Cuadernos De Psicología Del Deporte, 18(2), 57-65.

Güvendi, B. (2015). *Elit akademi ligi futbolcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.

Hall, C. R., Mack, D., Paivio, A., Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: development of the sport imagery Questionnaire. *Internationel Journal of Sport Psycholgy, 29,* 73-89.

Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. In: *Handbook of Research on Sport Psychology*. RN Singer, HA Hausenblas (Eds), 2nd ed, New York: John Willy and Sons, p 538.

İkizler, C., Karagözoğlu C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi,* İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, s.119.

Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M., Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların hayal etme biçimlerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,20*(3), 32-43.

Kartal, Z., Güvendi, B., Türksoy, A., Altıncı, E. E. (2017). Takım sporcularının imgeleme kullanımları ile başarı motivasyonları arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7*(1), 41-53.

Kızıldağ, E. (2007). *Farklı spor branşındaki sporcuların imgeleme biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

Kolayiş, H., Sarı, İ., Köle, Ö. (2015). Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdüleme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13*(2), 129-136.

Konter, E. (1999). Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman, Nobel Yayınevi. Ankara.

Lane, J., F., Psychology in Sports: Methods and Applications, Minneapolis: Burgess, s316-320, 1990.

Melllieu, S.D.,ve Hanton S.(2009). Advances G'n Applied Sport Psychology. A Review. Routledge.5.

Parker, J. K. ve Lovell, G. P. (2012). Age Differences in the Vividness of Youth Sport Performers Imagery Ability. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 7(1).

Smith, L. H. ve Kays, T. M. (2010). Sports Psychology for Dummies. Mississauga, ON: J. Wiley and Sons Canada.

White, A. ve Hardy, L. (1995). Use of Different Imagery Perspectives on the Learning and Performance of Different Motor Skills. Br J Psychol, 86, 169–180.

Vurgun N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.

SB64

18.YÜZYILDAN İTİBAREN İSTANBUL'DA SPOR MEKANLARININ İNCELENMESİ

[1]ZÜLAL GÜRBÜZ

[1]Atatürk Üniversitesi Mimarlık Ve Tasarım Fakültesi.Erzurum

Lale Devri ile başlayagelen batılılaşma hareketleri Osmanlı'da spor çeşitlenmelerine de zemin hazırlamıştır.II.Mahmut Dönemi'nde okullara jimnastik derslerinin konulması ile de Osmanlı'da ilk olarak batılı tarzda spor eğitiminin var oluşunu görürüz. Yabancı hocalar tarafından genelde Alman ve İsveç jimnastiği esas alınarak verilen eğitim ilk olarak saraya yakın okullarda gelişim göstermiştir.Saray çevrelerince desteklenen bu sporlara daha sonraları yenileri eklenecektir.İstibdat rejiminden sonra ise kulüpleşmeler başlayacaktır.Sporda kulüpleşmelerin artışı ile birlikte bazı kulüpler kendilerine ait lokal oluşturacak ve bu lokal çevresinde spor yapılabilmesi için mekânsal organizasyonlar yaratacaktır.Daha önceleri çok da elzem görünmeyen lokaller kulüpleşmeye bağlı olarak teşkilatlanmak zorunda kalacak,her spor dalı için kendi bünyesinde hizmet eden bölümler oluşturacaktır.Bu sebepledir ki kent içinde zonlanmalar olacak;çayır alanlarını ve boş sahaları tercih eden kulüpler ,lokallerini de bu sahalara yakın yerlerde açarak ,kenti o bölgeye doğru büyütecektir. O dönemin spor mekanlarının çoğunun kulüp lokalinin çevresinde şekillendiğini görmek mümkündür.Fenerbahçe Kuş Dili Lokalini bu duruma örnek olarak verilebilir.O dönemde lokalin çevresinde kayıkhane,tenis kortu,futbol spor sahası v.s gözlemlenebilmekte.Bu sebeple kulüp lokalleri,lokallerin çevresinde şekillenen spor mekanları ve biçimlerine değinilmek istenmiştir.Kentsel olarak geliştikleri ölçek ,bu durumun kenti ve kentliyi nasıl etkiledikleri konusu da bu kapsamda incelenecektir.

INVESTIGATION OF SPORT SPACES IN ISTANBUL SINCE 18.CENTURY

Westernization movements that started with the Tulip Era also prepared the ground for sports diversification in the Ottoman Empire.With the introduction of gymnastics classes in schools during the II.Mahmut In the Ottoman Empire, we first see the existence of western-style sports education. The training provided by foreign instructors on the basis of German and Swedish gymnastics was first developed in schools close to the palace.These sports supported by the palace circles will be added later.After the Istibdat regime, clubbing will begin.With the increase in the number of clubs in sports, some clubs will create their own local and will create spatial organizations for sports in this local area.Previously inevitable places that will not have to be organized depending on the club will have to be organized, each sports branch will create departments that serve within its own structure.For this reason, there will be zoning in the city, the clubs prefer meadow areas and empty areas, opening their locals close to these areas, will expand the city towards that area. It is possible to see that most of the sports venues of that period took shape around the club locality.Fenerbahçe KuşDili Local is an example of this situation.For this reason, it was aimed to mention the club venues, sports venues and their shapes.The scale of urban development and how this affects the city and the city dwellers will be examined in this context.

SB66

OSMANLI'DA SPOR MEKANLARININ MİMARİ VE KENTSEL ÖLÇEKTE İNCELENMESİ

[2]Seda Kula Say, [1]Zülal Gürbüz

[1]Atatürk Üniversitesi Mimarlık Ve Tasarım Fakültesi,Erzurum
[2]Gebze Teknik Üniversitesi Mimarlık Fakültesi,Kocaeli

Email : *s.kulasay@gtu.edu.tr, caz_lal@hotmail.com*

Lale Devri ile başlayagelen batılılaşma hareketleri Osmanlı'da spor çeşitlenmelerine de zemin hazırlamıştır.II.Mahmut Dönemi'nde okullara jimnastik derslerinin konulması ile de Osmanlı'da ilk olarak batılı tarzda spor eğitiminin var oluşunu görürüz. Yabancı hocalar tarafından genelde Alman ve İsveç jimnastiği esas alınarak verilen eğitim ilk olarak saraya yakın okullarda gelişim göstermiştir.Saray çevrelerince desteklenen bu sporlara daha sonraları yenileri eklenecektir.İstibdat rejiminden sonra ise kulüpleşmeler başlayacaktır.Sporda kulüpleşmelerin artışı ile birlikte bazı kulüpler kendilerine ait lokal oluşturacak ve bu lokal çevresinde spor yapılabilmesi için mekânsal organizasyonlar yaratacaktır.Daha önceleri çok da elzem görünmeyen lokaller kulüpleşmeye bağlı olarak teşkilatlanmak zorunda kalacak,her spor dalı için kendi bünyesinde hizmet eden bölümler oluşturacaktır.Bu sebepledir ki kent içinde zonlanmalar olacak;çayır alanlarını ve boş sahaları tercih eden kulüpler ,lokallerini de bu sahalara yakın yerlerde açarak ,kenti o bölgeye doğru büyütecektir. O dönemin spor mekanlarının çoğunun kulüp lokalinin çevresinde şekillendiğini görmek mümkündür.Fenerbahçe Kuş Dili Lokalini bu duruma örnek olarak verilebilir.O dönemde lokalin çevresinde kayıkhane,tenis kortu,futbol spor sahası v.s gözlemlenebilmekte.Bu sebeple kulüp lokalleri,lokallerin çevresinde şekillenen spor mekanları ve biçimlerine değinilmek istenmiştir.Kentsel olarak geliştikleri ölçek ,bu durumun kenti ve kentliyi nasıl etkiledikleri konusu da bu kapsamda incelenecektir.

INVESTIGATION OF SPORT SPACES IN OTTOMAN ARCHITECTURAL AND URBAN SCALE

Westernization movements that started with the Tulip Era also prepared the ground for sports diversification in the Ottoman Empire.With the introduction of gymnastics classes in schools during the II.Mahmut In the Ottoman Empire, we first see the existence of western-style sports education. The training provided by foreign instructors on the basis of German and Swedish gymnastics was first developed in schools close to the palace.These sports supported by the palace circles will be added later.After the Istibdat regime, clubbing will begin.With the increase in the number of clubs in sports, some clubs will create their own local and will create spatial organizations for sports in this local area.Previously inevitable places that will not have to be organized depending on the club will have to be organized, each sports branch will create departments that serve within its own structure.For this reason, there will be zoning in the city, the clubs prefer meadow areas and empty areas, opening their locals close to these areas, will expand the city towards that area. It is possible to see that most of the sports venues of that period took shape around the club locality.Fenerbahçe KuşDili Local is an example of this situation.For this reason, it was aimed to mention the club venues, sports venues and their shapes.The scale of urban development and how this affects the city and the city dwellers will be examined in this context.

SB130

FUTBOLDA KÜFRÜN TARİHÇESİ

[1]Lale Orta

[1]İstanbul Okan Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi, İSTANBUL

Giriş ve Amaç: Türk Dil Kurumu'na göre küfür: "Sövme, sövmek için söylenen söz, sövgü" olarak tanımlanmaktadır. Uzmanlar, şiddetin dilde başladığını, sözel saldırganlığın kavgacı ve düşmanca konuşmaları içerdiğini ve küfretmek, hakaret etmek, alay etmek amacıyla söylenen sözleri kapsadığını belirtmektedirler. Çalışmamızın amacı, futboldaki küfrün statlarımızda nasıl geliştiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışmada, kaynak tarama tekniği kullanılmış olup konuyla ilgili kaynaklar taranmış ve değerlendirme yapılmıştır. Konu ile ilgili gerekli olan veriler yazılı, basılı ve internet kaynaklarına dayanmaktadır.

Bulgular: 1950 yılında oynanan maçlarda seyircilerin yavaş yavaş küfür etmeye başladıklarını ve küfür etmeyi alışkanlık haline getirdiklerini görüyoruz. 1952 yılında çok şık giyimli ve yanlarında eşleri olan beyler tarafından bile çok kaba küfürler edilmesi üzerine statlarda önlem alınmasının gerektiği vurgulamıştır. 1953 yılında "birkaç ağzı bozuk seyirciyi biz kendimiz susturalım" şeklinde önlem yoluna gidilmiştir. 1954 yılına gelindiğinde, hakemlere ve futbolculara karşı el hareketleri ve küfürlerin artışına dikkat çekildiğini saptıyoruz. 1956 yılında sahalardaki eylemlerin ve küfürlerin hala bireysel olduğunu ve kitleler haline dönüşmediğini tespit ediyoruz. 1957 yılına gelindiğinde küfürlere en çok hakemlerin hedef olduğu, önlem alınmazsa lig maçlarına hakem bulunamayacağı ve hakemlerin boykot yapacaklarının dile getirildiğini görüyoruz. 1958 yılında boykot kararının etkili olduğunu ve küfre karşı bir dizi önleme kararının alındığını saptıyoruz. 1959 yılında, alınan kararların etkili olmadığını ve statlardaki küfrün önlenemediğini, daha çok kitle hareketine dönüştüğünü tespit ediyoruz.

Sonuç: 1950 yılında statlarımızdaki "birkaç ağzı bozuk seyirci"nin, 1959 yılında geniş kitlelere dönüştüğünü görüyoruz. Bu kitleler, gerçek futbolseveri ve kadın seyircileri statlardan kaçırarak, "küfür ve kavgadan beslenen seyirci" kitlesine dönüştürmüştür. Tribünlerdeki seyirciler birbirlerine takılma ve kızdırma gibi sempatik aşamaları 1959 yılında bırakarak, tribün lisanlarını küfrün en ağır biçimine çevirmişlerdir. Tribünün tribüne, kitlelerin kitlelere hep bir ağızdan ve rahatça sövüp saydıkları bu dönem, ne yazık ki 60 yılı aşkın bir süreden beri günümüzde de devam etmektedir.

HISTORY OF SWEARING IN FOOTBALL

Introduction and Aim: According to the Turkish Language Association, swearing is defined as "curse, swearword, and words said for cursing". Experts point out that violence begins in language, verbal aggression involves combative and hostile conversations and covers words uttered with the intention of swearing, insulting, and mocking. The aim of our study is to reveal how swearing in football has evolved in our stadiums.

Method: In the study, the literatüre review technique was used and the relevant sources were scanned and evaluated. The necessary data on the subject were based on written, printed and internet sources.

Findings: In this study, it was identified that the swearing in our stadiums started slowly in the 1950s. The first measures, which were in the form of "let us silence a few foul-mouthed spectators ourselves", were taken in 1953. Although swearing in the stadiums was still individual in 1956, it started to target mostly the referees in 1957 and turned into a mass movement in 1959. It is also determined in this study that in spite of some attempts, prevention of the swearing and turning of it into a mass activity could not be achieved.

Conclusion: We see that the “few foul-mouthed spectators” in our stadiums in 1950 turned into large masses in 1959. These masses have caused real football fans and female spectators to leave the stadiums and they have turned into “mass of spectators fed by swearing and fighting.” Spectators in the grandstands left sympathetic stages such as teasing and angering each other in 1959 and turned the grandstand language into the most severe form of swearing. Unfortunately, this period, in which the tribunes and the masses freely swear to each other, continues for more than 60 years and today too.

SB252

TERBİYE-İ BEDENİYE MEKTEBİ'NDE İSVEÇLİ BİR KADIN MÜTEHASSIS: "MİNİK" INGA NERMAN

[1]Tolga Şinoforoğlu

[1]Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Bu çalışmada, beden eğitimi öğretmeni yetiştirmeye yönelik olarak Erken Cumhuriyet Dönemi'nde öncü kuruluş olan Terbiye-i Bedeniye Mektebi (1926-1930) mütehassıs kadrosunda yer alan İsveçli kadın eğitmen Inga Nerman'ın (1904-2004) hayatı ve Türkiye'de yaptığı çalışmalar incelenecektir. Cumhuriyet kadroları tarafından beden eğitiminin milli bir dava olarak görülmesinin etkileri Birinci Heyet-i İlmiye'de (15 Temmuz-15 Ağustos 1923) kendini göstermiş ve Selim Sırrı Tarcan'ın verdiği layiha ile İsveç jimnastiğinin beden eğitimi dersleri kapsamında okul ders programlarına girmesiyle sonuçlanmıştı. Toplantıda aynı layiha ile alınan diğer önemli karar ise beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek için bir "Terbiye-i Bedeniye Müessesesi" açılmasıydı. Açılışı ancak 21 Ekim 1926'da mümkün olan Terbiye-i Bedeniye Mektebi'nin öğretim kadrosu, doğal olarak İsveç'ten oluşturulmuş ve bu kapsamda ikisi erkek biri kadın toplam üç uzman Türkiye'ye getirilmişti. Dönemin en önemli hükümet politikalarından biri olan kadının kamusal alana çıkarılmasının yansımaları mektebin önemli misyonlarından bir tanesi olarak kendini göstermiş ve kadın beden eğitimi öğretmenlerinin yetiştirilmesi üzerinde önemle durulmuştur. Bu kapsamda, mektebin idaresinden sorumlu Selim Sırrı Tarcan'ın 1909-1910 yılları arasında gözlemci olarak bulunduğu İsveç jimnastiğinin temel kurumu olan İsveç Kraliyet Jimnastik Enstitüsü'nde (GCI) dönemin öğretici kadrosunda yer alan Einar Nerman'ın kızı, Inga Nerman öğretmen kadrosuna dahil edilmiştir. Inga Nerman, 1926 yılında GCI'dan mezun olduktan sonra ve henüz 22 yaşında Türk kadın beden eğitimi öğretmeni namzetlerini yetiştirmek için ülkeye gelmiştir. Türkiye'de bulunduğu dört yıl içerisinde İsveçli meslektaşları ile birlikte 148 erkek, 63 kadın, toplam 211 beden eğitimini öğretmenini Türk Milli Eğitimi'ne kazandırmış, Cumhuriyet'in ilk idman bayramlarında görev almış, İsveç-Türk ilişkilerinin gelişmesinde önemli katkılarda bulunmuştur. Babasına yazdığı mektuplarda dönemin Türkiye'si hakkında kayda değer gözlemleriyle karşılaştığımız Inga Nerman, 1930'da İsveç'e döndükten sonra Türkiye'ye birlikte geldiği meslektaşı Ragnar Johnson ile evlenmiş ve vefatına kadar iki kez daha ziyaret şansı bulduğu Türkiye ve Selim Sırrı Tarcan ile bağlarını uzun süre koparmadan İsveç'te Türkiye'nin gönüllü elçisi olmuştur.

A female Swedish specialist in the School of Physical Education: "Pyret" Inga Nerman

In this study, the life of the female Swedish educator Inga Nerman (1904-2004) who was a teacher of the School of Physical Education (1926-1930) which was the lead institution aimed at training physical education teachers in the Early Republic Period and her actions in Turkey will be analyzed. The effects of the fact that physical education was seen as a national case by the Republic cadres manifested itself in the First Educational Council and resulted with Swedish gymnastics involved into school curriculum with the proposal given by Selim Sırrı Tarcan. Another important decision taken was to establish an "Institution of Physical Education" to train physical education teachers. For the teaching staff, two men and one woman specialists were brought in Turkey from Sweden. The reflection of taking women in public area, which was one of the most important government policies in that time, appeared as one of the important missions of the school and it was put excessive emphasize on training female physical education teachers. Within this scope; the daughter of Einar Nerman, who was in the teaching staff of Royal Central Institute of Gymnastics (GCI) where the school's director Selim Sırrı Tarcan acted as an observer between 1909 to 1910, Inga Nerman was involved in the teaching

staff. Inga Nerman, came to the country to train the candidates of the female Turkish physical education teachers after his graduation from GCI in 1926, just at the age of 22. During four years she was in Turkey; she provided 148 male and 63 female, 211 physical education teachers with her Swedish colleagues, take charged in the first gymnastics festivals of the Republic, contributed greatly to develop Swedish–Turkish relationships as a volunteer ambassadress of Turkey in Sweden also after her return in 1930, without losing the connection with Selim Sırrı Tarcan and Turkey.

SB268

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE SPOR BİLİMLERİ KONGRELERİNE GENEL BİR BAKIŞ

[2]Damla Selin Yıldırım, [3]Emsal Öztürk, [4]Caner Cengiz, [1]Ayşe Görmez, [5]Gizem Ceylan, [6]Semiyha Tuncel

[1]M.E.B., Ankara
[2]lokman Hekim Üniversitesi, Ankara
[3]jandarma Sahil Güvenlik Akademisi, Ankara
[4]Şırnak Üniversitesi, Şırnak
[5]Muş Alparslan Üniversitesi, Muş
[6]Ankara Üniversitesi, Ankara

Email : *selin0658@gmail.com, emsal_ozturk@hotmail.com, caner.cengizz@gmail.com, aydinayse12@gmail.com, gizemcyln.87@gmail.com, Semiyha.Dolasir.Tuncel@ankara.edu.tr*

Özet: Bu çalışmanın amacı ilki 1990 tarihinde Ulusal Spor Bilimleri Sempozyumu olarak başlayan spor bilimleri alanına ilişkin en temel kongre olan Spor Bilimleri Kongrelerinin tarihsel süreç içerisinde gelmiş olduğu noktayı bir takım nicel veriler ile ortaya koymaktır. Bu amaç kapsamında 1990-2018 yılları arasında gerçekleştirilen spor bilimleri kongre kitapları taranmış çeşitli bağlamlarda nicel veriler ortaya konulmuştur. Araştırmanın modeli belgesel araştırma desenidir. Bu desen çerçevesinde araştırma verileri 1990-2018 yılları arasında yapılan kongrelerde sunulmuş ve bildiri kitapçığında yayınlanmış 5875 adet çalışma ile elde edilmiştir. Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi toplama formlarında incelenerek yıllara göre yapılan çalışmalar başlıklar altında kodlanmıştır. Anahtar Kelimeler: meta analiz, spor bilimleri kongreleri, tarihsel süreç

An Overview of Sport Science Congress From Past to Present

Abstract: The aim of this study is to report the point that Sport Sciences Congress, which formerly started as National Sport Sciences Symposium in 1990, has reached over time by providing quantitative data. In accordance with the aim stated above the books of Sport Sciences Congress between the years 1990 and 2018 have been scanned and quantitative data have been collected. The methodology of this study is documentary research design. The research data provided in this study have been collected by 5875 studies presented in the congress and published in proceeding leaflets. The data has been examined by the researches using the ?charts prepared by them and the studies conducted in different years have been coded under different headings. Keywords: meta analysis, sport science congress, historical process

SPOR VE TURİZM / SPORTS AND TOURISM

SB334

TURİZM PAZARLAMASINDA SPOR TURİZMİNE YÖNELİK TUTUMLARIN İNCELENMESİ: ERCİYES ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

[1]Sena Altın

[1]Kayseri Üniversitesi Pınarbaşı Suna Yalçın Meslek Yüksekokulu

Giriş ve Amaç:

Son dönemlerde bireylerin ekonomik durumlarının değişmesi, teknolojinin gelişmesi, eğitim seviyelerindeki artışlar, bireylerin beklentilerindeki değişikler, iş yaşamlarındaki yoğunluk, sanayinin gelişmesiyle yaşanan hava kirlilikleri sonucunda birçok endüstride olduğu gibi turizm endüstrisinde de gelişmeler ve değişiklikler yaşanmıştır. Bireyler için boş zamanlarını değerlendirmek, devamlı yaşadıkları ortamlardan uzaklaşmak, yenilenmek ve daha fazla güdüyle günlük yaşamlarına devam edebilmek amacıyla rekreasyonel etkinlikler her geçen gün daha da fazla öneme sahip olmaktadır (Can, 2015). Turizm kavramıyla boş zaman kavramı birbiriyle çok yakından ilişkidir. Çünkü bireyler boş zamanlarında bütçelerine göre, sürelerine göre turizm faaliyetleri tercih ederler. Rekreasyon kavramı, insanların boş zamanlarında eğlence ve tatmin dürtüleri ile gönüllü olarak faaliyetlere katılması olarak tanımlayabiliriz (Karaküçük, 2014). Turizm ve eğlence içerisine katılımın bir veya çok boyutlu bir ilişki olup olmadığına bakılmaksızın, bu boş zaman ve rekreasyon kavramları, davranış araştırmalarında önemli bir rol oynamıştır (Brey ve Lehto, 2007). İnsanlar çok farklı amaçlar için turizm faaliyetlerine katılırlar. Özellikle son zamanlarda türkiye'de çok fazla turizm çeşitlendirilmesi kavramı kullanılmaktadır. Bireylerin amaçlarına göre turizm ölçütleri bu kavram ile yakından bağlantılıdır. Turizm çeşitlendirilmesi ile hedef kitledeki bireylerin çeşitli amaçlar doğrultusunda turizm faaliyetlerine katılması planlanmaktadır. Turizm pazarlaması çeşitli alanlara ayrılabilir. Bunlardan en önemlilerinden biri spor turizmidir. Spor turizmi bizim ülkemizin iklim şartlarından ve doğal güzelliklerinden dolayı önemlidir. Spor turizmi, kişilerin eğlenmek amacıyla sürekli yaşadıkları yerden ayrılarak spor aktivitelerini seyretmek veya bunlara katılmak amacıyla, seyahat etmelerinden doğan faaliyetler bütünüdür (Ulusan ve Batman, 2010). Bu bilgiler ışığında bu çalışmada; spor alanında eğitim alan ve spora ilgi duyan bireylerin spor turizmi faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem:

Çalışmamızda veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak katılımcılara Kardaş ve Sadık tarafından geliştirilen "Spor Turizmine Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Örneklem grubumuzu Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmamız tesadüfi örneklem yöntemi kullanılarak seçilen 150 katılımcıya uygulanmıştır**.** Bu anketlerden 147 tanesi çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırma verileri Spss 23 programı ile analiz edilmiştir. Analizlerimizde gruplar arasındaki farkların Kolmogorof-Simirnov testinin uygulanması sonucunda normal dağılıma sahip olmadığı görüldüğünden dolayı nanparametrik testler uygulanmıştır. Örneklem grubumuzdan elde ettiğimiz verilerin analizinde Frekans analizi, Kolmogorov Smirnov testi, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar:

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikler

Tablolar	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	73	50,0
	Erkek	73	50,0
	Toplam	146	100,0
Yaş	17-20	52	35,6
	21-24	83	56,8
	25-28	7	4,8
	29-35	4	2,7
	Toplam	146	100,0
Gelir	0-1000	20	13,7
	1001-2000	34	23,3
	2001-3000	40	27,4
	3001-4000	20	13,7
	4001-5000	18	12,3
	5001 ve üzeri	14	9,6
	Toplam	146	100,0

Yukarıdaki tabloda çalışmamıza katılan katılımcıların demografik özellikleri bulunmaktadır.

Tablo 2. Spor Turizmi Dersine Katılım

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Evet	72	49,3
Hayır	74	50,7
Toplam	146	100,0

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların %49,3'ünün spor turizmi dersi aldığı, %50,7'sinin spor turizmi dersi almadığı görülmektedir.

Tablo 3. En Çok İlgi Duyulan Spor Türü

	Frekans (n)	Yüzde (%)

Takım Sporları (futbol,basketbol,voleybol vs.)	65	44,5
Bireysel Sporlar (tenis,yüzme,kayak vs.)	81	55,5
Toplam	146	100,0

Tablo 3 incelendiğinde, çalışmamıza katılan katılımcıların %44,5'inin takım sporlarına, %55,5'inin bireysel sporlara ilgi duyduğu görülmektedir.

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Göre Spor Turizmine Yönelik Tutumlar

Organizasyon				
Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Kadın	73	3,67	0,83	
Erkek	73	3,50	0,92	0,323
Toplam	146	3,58	0,87	
Kişisel Katkı				
Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Kadın	73	4,34	0,48	
Erkek	73	4,21	0,47	0,085
Toplam	146	4,27	0,47	
Ekonomik Katkı				
Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Kadın	73	4,42	0,53	
Erkek	73	4,34	0,51	0,359
Toplam	146	4,38	0,52	
İş Olanağı				
Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	
Kadın	73	4,42	0,47	
Erkek	73	4,50	0,56	0,165
Toplam	146	4,46	0,51	

Tablo 4 incelendiğinde, çalışmamıza katılan katılımcıların cinsiyet değişkeni ile spor turizmine yönelik tutum ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmemektedir ($p<0,05$).

Tablo 5. Yaş Değişkenine Göre Spor Turizmine Yönelik Tutumlar

Organizasyon				
Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	P
17-20	52	3,28	0,93	
21-24	83	3,76	0,82	
25-28	7	3,71	0,56	**0,046***
29-35	4	3,75	0,86	
Toplam	146	3,59	0,88	
Kişisel Katkı				
Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	P
17-20	52	4,28	0,46	
21-24	83	4,27	0,47	
25-28	7	4,28	0,50	0,967
29-35	4	4,25	0,90	
Toplam	146	4,28	0,48	
Ekonomik Katkı				
Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	P
17-20	52	4,26	0,52	
21-24	83	4,43	0,53	
25-28	7	4,42	0,43	0,134
29-35	4	4,75	0,35	
Toplam	146	4,38	0,53	
İş Olanağı				
Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	
17-20	52	4,34	0,53	0,084
21-24	83	4,51	0,52	
25-28	7	4,57	0,42	

29-35	4	4,83	0,33	
Toplam	146	4,47	0,52	

Tablo 5 incelendiğinde, çalışmamıza katılan katılımcıların yaş değişkeni ile organizasyon alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmekte ($p<0,05$), Yaş değişkeni ile diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 6. Spor Branşına Göre Organizasyon Alt Boyutuna Yönelik Tutumlar

Organizasyon				
Branş	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Futbol	37	3,75	0,91	
Voleybol	14	3,17	1,13	
Savunma Sporları	17	3,74	0,81	
Kayak	9	3,33	1,14	
Yüzme	10	4,00	0,78	
Tenis	6	4,42	0,37	**0,035***
Fitness	9	3,33	0,70	
Atletizm	6	3,42	0,20	
Branşım Yok	38	3,42	0,77	
Toplam	146	3,59	0,88	

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların branşları ile organizasyon alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Kayak ve voleybol branşına ilgili olan katılımcıların organizasyon bakımından eksiklikler olduğunu belirttikleri görülmektedir.

Tablo 7. Spor Turizmi Dersine Katılıma Göre Spor Turizmine Yönelik Tutumlar

Spor Turizmi Tutum Ölçeği				
	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Evet	72	4,36	0,37	
Hayır	74	4,14	0,40	**0,001***
Toplam	146	4,25	0,38	

Tablo 7 incelendiğinde, spor turizmi dersine katılan ve katılmayan katılımcılar ile spor turizmi tutum ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 8. Spor Turizmi Dersine Katılıma Göre Spor Turizmi Ölçeğinin Alt Boyutlarına Yönelik Tutumlar

Organizasyon				
	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Evet	72	3,79	0,79	
Hayır	74	3,38	0,91	**0,007***
Toplam	146	3,58	0,85	
Kişisel Katkı				
	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Evet	72	4,33	0,47	
Hayır	74	4,22	0,49	0,224
Toplam	146	4,27	0,48	
Ekonomik Katkı				
	N	Ortalama	Std. Sapma	P
Evet	72	4,50	0,50	
Hayır	74	4,26	0,52	**0,005***
Toplam	146	4,38	0,51	
İş Olanağı				
	N	Ortalama	Std. Sapma	
Evet	72	4,59	0,47	**0,003***
Hayır	74	4,34	0,53	
Toplam	146	4,46	0,50	

Tablo 8 incelendiğinde, spor turizmi dersine katılan ve katılmayan katılımcılar arasında organizasyon, ekonomik katkı ve iş olanağı alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüş ($p<0,05$), kişisel katkı alt boyutu bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Çalışmamızın sonuçlarını özetleyecek olursak, spor turizmi tutum ölçeğinin alt boyutlarının hepsi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre katılımcılarımıza ilgi duyduğu spor türleri sorulduğunda; erkek katılımcıların takım sporları ile daha ilgili oldukları görülmektedir. Yaş değişkeni ile spor turizmi tutum ölçeği alt boyutlarının hepsi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Katılımcıların spor branşları değişkeni ile organizasyon alt boyutu açısından bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Kayak ve voleybol branşına ilgili olan katılımcıların organizasyon bakımından eksiklikler olduğunu belirttikleri görülmektedir. Spor Turizmine Yönelik Tutum Ölçeği'nin tüm alt boyutları ile spor turizmi dersi değişkeni arasında;

organizasyon, ekonomik katkı ve iş olanağı alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık olduğu görülürken, kişisel katkı alt boyutu ile arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Günümüzde küreselleşmenin bir sonucu olarak, bireylerin beklentilerindeki değişiklikler her geçen gün daha da farklılaşmaktadır. Bireyler artık sosyalleşmeye daha fazla önem vermekteler. Bu yüzden de bireyler sosyalleşme faaliyetlerini spor faaliyetleri aracılığıyla gerçekleştirme eğiliminde olabiliyorlar. Spor turizmi organizasyonlarının boş zamanların değerlendirilmesi açısından önemli olduğu yetkililer tarafından fark edilmelidir. Bizim ülkemizde ülke konumu ve iklim şartları bakımından spor turizmi faaliyetlerine elverişli bir ülkedir. Bundan dolayı da üniversitelerin bulundukları bölgelere uygun spor turizmi aktivitelerini ve derslerini daha profesyonel şekilde ve bireylerin daha fazla ilgilerini çekecek şekilde yapmaları gerekmektedir.

Kaynakça

Brey, E, T., and Lehto, X. Y., (2007), The Relationship Between Daily And Vacation Activities, Annals of Tourism Research, 34 (1), 160-180

Can, E., (2015), Boş Zaman, Rekreasyon Ve Etkinlik Turizmi İlişkisi*, İstanbul Journal of Social Sciences*, Summer: 10

Karaküçük, S., (2014), Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme, Gazi Kitabevi, Ankara

Kardaş, T.N., Sadık, R. (2018). Spor Turizmine Yönelik Tutum Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması, Spor Eğitim Dergisi, 2 (2), 28-35.

Kozak, N., (2012), Genel Turizm Bilgisi, 1.Basım, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları

Ulusan, Y., Batman, O., (2010), Alternatif Turizm Çeşitlerinin Konya Turizmine Etkisi Üzerine Bir Araştırma, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:23, 243-260

İletişim:

senakeskin@erciyes.edu.tr

Kayseri Üniversitesi Pınarbaşı Suna Yalçın Meslek Yüksekokulu / Pazarlama Bölümü

OA733

DETERMINING THE ROLE OF COMMUNITY SPORTS IN DEVELOPMENT OF SPORT TOURISM

[1]Farzad Ghafouri, [2]Kia Moarefiazar

[1]Associate Professor Of Allame Tabatabaei University, Faculty Of Physical Education And Sport Sciences, Iran, Tehran
[2]Islamic Azad University,Faculty Of Physical Education And Sport Sciences, Iran, Tehran

Email : *farzadghafouri@yahoo.com, kia.m.azar@gmail.com*

Tourism is one of the major industries in the world. Sports tourism is also a part of tourism that is a combination of sport and tourism which is growing rapidly and has become a large and independent industry. Community sport is defined as a recreational activity, exhilarating, inexpensive and at the same time, effective. Community sport as a part of people's daily lives, can play a major role in their physical, mental and social health promotion. The purpose of this study was to investigate the role of community sport in the development of sport tourism from the point of view of experts in the field of sports and tourism. After designing and distributing the questionnaires, 96 questionnaires were completed. At the descriptive statistics, frequency and percentage were used and at the inferential statistics level, Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) test and factor analysis were used. The findings of this study indicate that there is a significant relationship between community sport and sport tourism, So investment in local games which need less expensive equipment can play an important role in the development of sport tourism and community sport strategies can also be useful and effective in attracting sport tourists and developing the tourism industry. But from the point of view of our experts, our general sport strategies are not in desirable right now, and it needs major revisions and changes. Based on research findings and factor analysis, recreation, which is one of the aspects of community sport, can have a positive impact on the development of sport tourism.

Keywords: Community sport, sport tourism, development.

OA734

DETERMINING THE ROLE OF ATHLETIC SPORT IN DEVELOPMENT ON SPORT TOURISM

[2]Farzad Ghafouri, [3]Kia Moarefiazar, [1]Hamideh Sherafatmand Yari

[1]Urmia University,Faculty Of Physical Education And Sport Sciences, Iran, Urmia
[2]Associate Professor Of Allame Tabatabaei University, Faculty Of Physical Education And Sport Sciences, Iran, Tehran
[3]Islamic Azad University,Faculty Of Physical Education And Sport Sciences, Iran, Tehran

Email : *farzadghafouri@yahoo.com, kia.m.azar@gmail.com, hamideh.sherafat@yahoo.com*

Athletic sports are organized and competitive sports in which skilled people take part. Sport tourism is one of the growing types of tourism where competitions and sporting events attract a large number of tourists. From Gibson's point of view, in sport tourism travel is based on leisure time that people temporarily leave their place to play or watch physical activity or to find attractions related to these activities. The purpose of this study was to investigate the role of athletic sport in the development of sport tourism from the point of view of experts in the field of sport and tourism. After designing and distributing the questionnaires, 96 questionnaires were completed. At descriptive statistics, frequency and percentage were used and at the inferential statistics level, KMO test and factor analysis were used. The findings of this study showed that there was a significant relationship between athletic sport and sport tourism. So, hosting sporting events has the greatest impact on the development of sports tourism, following this, the athletic sport has a lot of positive effects throughout the prosperity of the talented elites, gaining global success and also winning medals in sport evens.

Keywords: athletic sport, Sport tourist

SB773

KAYAK MERKEZİ GÜVENİRLİĞİNİN ÇEŞİTLİ PARAMETRELERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ: ERZİNCAN ERGAN DAĞI KAYAK MERKEZİ ÖRNEĞİ

***[1]Fatma TOKAT*, [1]Ulviye BİLGİN**

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

***Email :** ftokat.3824@gmail.com, ulviyebilgin@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Türkiye sahip olduğu coğrafi konum gereği yaz ve kış turizm çeşitliliği olan bir ülkedir. Özellikle doğu bölgelerde kış turizmi ön plana çıkmaktadır. Kış turizminde kayak merkezleri önemli yer tutmaktadır. Doğu bölgesinde yer alan Ergan Dağı Kayak Merkezi de kış turizmi açısından önemli destinasyon alanlarından biridir. Bu çalışmanın amacı Erzincan ilinde bulunan Ergan Dağı Kayak Merkezine gelen ziyaretçilerin, kayak merkezinin yeterliği ve güvenliği hakkındaki görüşlerinin belirlenerek değerlendirmesidir.
Yöntem: Çalışmaya Aralık-Ocak ayı 2018-2019 yılında Ergan Dağı Kayak Merkezi ziyaretçilerinden 238 kişi katılmıştır. Mızrak (2011) tarafından geliştirilen "Kayak Alanları Güvenliği Ölçeği'' (KAGÖ) kullanılmıştır. Ölçek kayak merkezi yeterliliği, pist yeterliliği, personel yeterliliği ve mekanik tesis yeterliliği olmak üzere 4 alt boyuttan ve 25 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar ölçekte yer alan maddeleri (1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum (5)Tamamen Katılıyorum şeklindeki 5'li likert tipi üzerinden değerlendirmişlerdir.
Verilerin analizi Spss 20 paket programında, ortalama puanlarının belirlenmesinde tanımlayıcı analiz, alt boyutlarda kaza yapan ve yapmayanlara göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için T testi yapılmıştır. Katılımcıların yaş, eğitim durumu, kış sporu yapma amacı, branşları, seviyeleri ve kaç yıldır kış sporu ile ilgilenme yıllarına göre farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.
Bulgular ve Sonuç: Elde edilen verilere göre, dört alt boyutta, yaş grupları, eğitim seviyeleri, kayma seviyeleri arasında istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmemiştir. Kaza yapanlar ile kaza yapmayanlar arasında pist yeterliliği, mekanik tesis yeterliliği, personel yeterliliği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Pist yeterliliği alt boyutunda snowboard ile alp disiplini kayak yapanlar arasında istatiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F(3.09)=2$, $p<.05$). Sağlık amacıyla kış sporu yapanlar ile performans amaçlı spor yapanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlenmiştir. ($F(3,19=2$, $p<05$). Kayak merkezi yeterliliği alt boyutunda kış sporuyla 1 yıl ve daha az süredir ilgilenenler ile 8-10 yıl ilgilenenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F(2.58)=4$, $p<.05$).
Sonuç olarak; Ergan Dağı'na gelen ziyaretçilerin KAGÖ puanlarına göre sırasıyla yeterlilik/memnuniyet düzeyleri; pistler alt boyutunda 3.04, Kayak merkezi alt boyutunda 3.29, Mekanik tesis alt boyutunda 3.36 ve personel alt boyutunda 3.47 olarak tespit edilmiştir. Alınabilecek en yüksek puan 5tir. Katılımcıların KAGÖ ortalama puanları Ergan Kayak Merkezi'ni kısmen yeterli ve güvenli bulduklarını göstermektedir.
Anahtar Kelimeler: Kış Sporları, Kış Sporları Turizmi, Ergan Dağı Kayak Merkezi, Kayak Merkezleri Güvenliği

Evaluation of Ski Center Security According to Various Parameters: Samples of Ergan Mountain Ski Resort in Erzincan

Introduction and Aim: The geographical location is a country that should have summer and winter tourism in Turkey diversity. Especially in the eastern regions, winter tourism comes to the forefront. Ski centers have an important place in winter tourism. Ergan Mountain Ski Center, which is located in the eastern region, is one of the important destinations for winter tourism. The aim of this study is to

determine and evaluate the opinions of the visitors coming to Ergan Mountain Ski Center in Erzincan about the effectivity and safety of the ski center.
Methods: In December-January 2018-2019, 238 visitors from Mount Ergan Ski Center participated in the study. Ski Area Safety Scale developed by Mızrak (2011) was used. The scale consists of 25 questions and 4 sub-dimensions: ski resort, ski track, personnel and mechanical facilities. Participants evaluated the items on the scale in terms of (1)Absolutely Disagree (2) Disagree (3) Undecided (4) Agree (5) Absolutely Agree.
In the Spss 20, descriptive analysis was used to determine the mean, and T test was used to determine whether there was a significant difference in the sub-dimensions compared to those who did and did not do accidents. One-way ANOVA was used to determine whether the participants differed according to their age, educational background, winter sport purpose, branches, levels and years of engagement with winter sport.
Results and Conclusion: According to data, no statistically significant difference was found between age groups, education levels and ski skill in four sub-dimensions. A statistically significant difference was found between have an accident and haven't sub-dimensions of ski track, mechanical facility and personnel. A statistically significant difference was found between snowboarders and alpine skiers in track efficiency sub-dimension. ($F(3.09) = 2$, $p < .05$). Significant differences were found between those play winter sports for health purposes and those for performance purposes ($F(3,19 = 2$, $p < 05$). In ski resort sub dimension, a statistically significant difference was found between those who have been interested in winter sport for 1 year or less and for 8-10 years ($F(2.58) = 4$, $p < .05$).
According to the KAGÖ scores of the visitors coming to Mount Ergan, their effectivity / satisfaction levels were as follows; ski track 3.04, ski center 3.29, mechanical facilities 3.36, personnel 3.47. (maximum score 5). Mean scores of the participants indicate that Ergan Ski Resort is partially sufficient and safe.
Key Words: Winter Sports, Winter Sports Tourism, Mount Ergan Ski Resort, Ski Center Security

Giriş ve Amaç

Kış turizmi, mevsimsellik sorunun aşılmasında, dönemsel olarak atıl kalan kapasite ve iş gücünün ekonomiye kazandırılmasında büyük rol oynamaktadır. Ayrıca turizmin 12 aya yayılmasında en önemli rollerden birine sahiptir. İstihdam açısından bölgesel talep oluşturması, yaz aylarında çalışan ve kışın işsiz kalan vasıflı turizm personeline bir dönem daha iş yaratması, bölgeye yatırım ve bölge halkına gelir kazandırması gibi nedenlerden dolayı kış turizmi önem arz etmektedir. Türkiye Seyahat Acenteleri Birliği'nin 2015 yılında hazırlamış olduğu rapora göre; Türkiye'de 48 ilde kayak yapılabileceği bildirilmiştir (13). Türkiye'de 1000 metreden yüksek 435 adet dağ bulunduğu ve özellikle de Doğu Anadolu'da büyük bir kış turizmi potansiyeli olduğu belirtilmiştir (3).

Roth ve Arkadaşları (2001) Kış sporlarında müşteri memnuniyetini sağlayan parametreleri azalan önceliklere göre sırasıyla 1. Kar ve pist garantisi, 2. Konforlu mekanik tesisler (bekleme süreleri, kısa, hızlı, zaman kazandırıcı), 3. Optimal hizmet zinciri (konaklama gastronomi pistler), 4. Hızlı ve konforlu ulaşım (kısa sürede kayak merkezine varış park vs) olarak belirmişlerdir (11). Kış turizm merkezlerindeki başarı, bu faktörlerin ahenkli kombinasyonunu gerekli kılmaktadır. Her faktör önemli olmakla beraber merkezin destinasyondaki başarısı ancak bütün farklı bileşenlerin optimum etkileşimine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Destinasyon başarısında ve rekabet avantajı sağlamasında sırf turizm endüstrisindeki içsel faktörler etkin olmayıp, ayni zamanda dışsal faktörleri de dikkate almak gerekmektedir. İçsel faktörler özellikle turizm endüstrisinin kontrolünde bulunurken,
dışsal faktörler endüstrinin kontrolü dışındadır (6).

Erzincan Ergan Dağı 2013 yılında hizmete giren Doğu Anadolu'daki kayak merkezlerinden biridir. Kış turizminde henüz yeni bir yer edinen Ergan Dağı için, ziyaretçilerin görüşleri önem arz edebilir. Kayak alanlarının başarısı, büyük oranda müşteri memnuniyeti, sadakat ve motivasyonuna bağlıdır. (4). Müşteriler kendi ihtiyaçları ve beklentileri doğrultusunda sunulan hizmeti değerlendirirler. Tesislerin, sunulan hizmetlerin kalitesi müşterilerin görüşleriyle doğru orantılıdır (13). Birçok çalışmada, müşteri memnuniyetinin yüksek olması, sunulan hizmetin ağızdan ağıza yayılması, tekrar bölgeye gitme isteğini arttırmasıyla, tanınırlık ve karlılığa olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir (8). Bu bilgiler doğrultusunda Erzincan Ergan Dağı Kayak Merkezine gelen müşterilerin, kayak merkezi hakkında

yeterli ve güvenli konusundaki görüşlerini çeşitli parametrelere göre belirlemek amacıyla bu çalışma yapılmıştır.

Yöntem

Ergan Dağı Kayak Merkezine gelen müşterilerin, kayak merkezinin yeterlilik ve güvenirliliğini belirlemek amacıyla Mızrak (2011) tarafından geliştirilen "Kayak Alanları Güvenirliği Ölçeği" (KAGÖ) kullanılmıştır (9). Çalışmaya 2017-2018 yılı Aralık-Ocak ayında Ergan Dağı Kayak Merkezine gelen ziyaretçilerinden 400 kişi katılmış, ancak 238 ziyaretçinin cevapları değerlendirmeye alınmıştır. KAGÖ; kayak merkezi yeterliliği, pist yeterliliği, personel yeterliliği ve mekanik tesis yeterliliği olmak üzere 4 alt boyuttan ve 25 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar ölçekte yer alan maddeleri (1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum (5)Tamamen Katılıyorum şeklindeki 5'li likert tipi üzerinden ortalama puanlarla değerlendirmişlerdir.

Verilerin analizinde Spss 20 paket programı kullanmıştır. Ortalama puanların belirlenmesinde tanımlayıcı analiz, alt boyutlarda kaza yapan ve yapmayanlara göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için T testi yapılmıştır. Katılımcıların yaş, eğitim durumu, kış sporu yapma amacı, branşları, seviyeleri ve kaç yıldır kış sporu ile ilgilenme yıllarına göre farklılık olup olmadığını belirlemek için de tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. PostHoc karşılaştırmalarda Bonferroni düzeltmesi ile kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Alt boyutların tanımlayıcı analizi

	N	Ort±Ss
Kayak Merkezi	238	3.29±1.04
Pist	238	3.04±1.18
Personel	238	3.47±1.1
Mekanik Tesis	238	3.36±1.13

Tablo 2: Katılımcıların yaş dağılımlarına göre tanımlayıcı analizi

Yaş	Frekans	Yüzde
18 yaş altı	20	8.4
19-30	139	58.4
31-42	72	30.3
43-54	7	2.9
Toplam	238	100

Tablo 3: Katılımcıların kaza yapma durumlarına göre tanımlayıcı analizi ve T testi

Kaza		N	Ort±Ss	F	P
Kayak Merkezi	Evet	60	3.06±1.1	.608	.045*
	Hayır	178	3.37±1.01		
Pist	Evet	60	2.93±1.25	.692	.379
	Hayır	178	3.08±1.16		
Personel	Evet	60	3.18±1.24	3.4	.021*
	Hayır	178	3.56±1.04		
Mekanik Tesis	Evet	60	3.11±1.23	1.85	.043*
	Hayır	178	3.45±1.08		

*p<.05

Tablo 3'e göre, Kayak merkezi, personel ve mekanik tesis yeterliliği alt boyutlarında kaza yapanlar ve yapmayanlar arasında istatiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 4: Katılımcıların yaş gruplarına göre tek yönlü varyans analizi

	Kareler Toplamı	F	P
Kayak Merkezi	257.69	1.03	.379
Pist	335.03	.53	.657
Personel	291.63	.21	.887
Mekanik Tesis	305.09	.82	.482

Tablo 4'e göre dört alt boyutta yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır(p>.05).

Tablo 5: Katılımcıların eğitim durumlarına göre tek yönlü varyans analizi

	Kareler Toplamı	F	P
Kayak Merkezi	257.69	.96	.409
Pist	335.03	1.24	.295
Personel	291.63	.71	.541
Mekanik Tesis	305.09	1.19	.314

Tablo 5'e göre dört alt boyutta eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir (p>.05)

Tablo 6: Katılımcıların kayma seviyelerine göre tek yönlü varyans analizi

	Kareler Toplamı	F	P
Kayak Merkezi	257.69	1.03	.392
Pist	335.03	1.44	.220
Personel	291.63	.42	.793
Mekanik Tesis	305.09	1.27	.279

Tablo 6'ya göre dört alt boyutta kayma seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>.05).

Tablo 7: Katılımcıların kış sporu yapma amaçlarına göre tek yönlü varyans analizi

	Kareler Toplamı	F	P
Kayak Merkezi	257.69	2.82	.061
Pist	335.03	3.19	.043*
Personel	291.63	.88	.413
Mekanik Tesis	305.09	.85	.426

*p<.05

Tablo 7'ye göre göre, pist yeterliliği alt boyutunda kış sporu yapma amaçlarına göre istatiksel olarak anlamlı farklılık vardır (p<.05).

Tablo 7.1: Pistler alt boyutu PostHoc karşılaştırma analizi (Bonferroni)

		Ort. Farkı	Std. Hata	P
Eğlence	Sağlık	-.12	.19	1.00
	Performans	.56	.24	.069
Sağlık	Eğlence	.12	.19	1.00
	Performans	.68	.28	.05*

* p≤.05

Pist yeterliliği alt boyutunda bulunan farklılığın (Tablo 7) hangi parametreden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan PostHoc karşılaştırma analizine göre (Tablo 7.1) sağlık amacı ve performans amacı ile kış sporu yapanlar arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir (p≤.05).

Tablo 8: Katılımcıların branşlarına göre tek yönlü varyans analizi

	Kareler Toplamı	F	P
Kayak Merkezi	257.69	2.68	.070
Pist	335.03	3.09	.047*
Personel	291.63	2.31	.101
Mekanik Tesis	305.09	.79	.457

*p<.05

Tablo 8'e göre, pist yeterliliği alt boyutunda branşlara göre istatiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 8.1: Pistler alt boyutu PostHoc karşılaştırma analizi (Bonferroni)

		Ort. Farkı	Std. Hata	P
Alp	Snowboard	-.41	.17	.45*
	Diğer	-.02	.26	1.00
Snowboard	Diğer	.39	.28	.492

*p<.05

Pist yeterliği alt boyutunda tespit edilen farklılığın (Tablo 8) hangi branşlar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan PostHoc karşılaştırma analizi göre (Tablo 8.1) alp disiplini ve snowboard branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir (P<.05).

Tablo 9: Katılımcıların kaç yıldır ilgili branşları yaptıklarına göre tek yönlü varyans analizi

	Kareler Toplamı	F	P
Kayak Merkezi	257.69	2.58	.038*
Pistler	335.03	1.57	.183
Personel	291.63	1.83	.123
Mekanik Tesis	305.09	2.08	.084

*p<.05

Tablo 9'a göre, kayak merkezi alt boyutunda ilgili branşları yapma yılları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Tablo 9.1: Kayak merkezi alt boyutu PostHoc karşılaştırma analizi (Bonferroni)

		Ort. Farkı	Std. Hata	P
1 yıl ve altı	2-4 yıl	.11	.16	1.000
	5-7 yıl	.14	.18	1.000
	8-10 yıl	.78	.26	.031*
	11 yıl ve üstü	.41	.25	1.000
2-4 yıl	5-7 yıl	.02	.19	1.000
	8-10 yıl	.67	.26	.117
	11 yıl ve üstü	.3	.25	1.000
5-7 yıl	8-10 yıl	.64	.27	.211
	11 yıl ve üstü	.27	.27	1.000
8-10 yıl	11 yıl ve üstü	-.37	.32	1.000

*p<.05

Kayak Merkezi alt boyutunda istatistiksel olarak görülen farklılığın hangi etkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan PostHoc karşılaştırmasına göre (Tablo 9.1) anlamlı farklılık 1 yıl ve altı ile 8-10 yıldır ilgili branşlarla uğraşanlar arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma Ve Sonuç

Araştırmamız sonuçlarına göre, kaza yapanların kaza yapmayanlara göre, mekanik tesis, personel ve kayak merkezi yeterliliği alt boyutlarını daha yetersiz ve güvensiz olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Bu farklılık katılımcıların kaza yapmalarında bu alt boyutlardaki parametrelerin etkisinin olduğunu düşünmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Sağlık amaçlı kayak tesisini kullananlar ile profesyonel amaçlı kullananlar arasında pist yeterliliği alt boyutunda sağlık amacı güdenlerin profesyonel amacı güdenlerden daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Bu farklılık, profesyonel amaç için katılanların beklenti ve deneyimlerinin daha fazla olmasından kaynaklanmış olabilir. Kayak merkezi ziyaretçilerinin branşları dikkate alındığında; pist alt boyutunda, kayak yapanların snowboard yapanlardan daha az yeterli ve güvenli görüşünde oldukları tespit edilmiştir. Neden olarak kayağın snowboarda göre daha geniş kitleler tarafından yapılması, pistleri kullanan kayakçıların snowboard yapanların daha fazla olması ve doğal olarak pistlerin sadece kayak pisti gibi algılanması snowboardun kısmen geri planda kalması gibi sebeplerden olduğu düşünülmektedir. Katılımcıları ilgili branşları kaç yıldır yaptıkları dikkate alındığında, 1 yıl ve altında ilgilenenlerin 8-10 yıldır ilgilenenlerden kayak merkezi alt boyutunun daha yetersiz ve güvensiz olduğu yönünde puanlamaları elde edilmiştir. Bu sonucun, uzun süredir ilgili branşı yapanların deneyimlerinin fazla olması ve beklentilerinin daha yüksek olabileceği ile ilgili olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Genel ortalama puanlara bakıldığında, kayak merkezi yeterliliği 3.29±1.04, pist yeterliliği 3.04±1.18, personel yeterliliği 3.47±1.1, mekanik tesis yeterliliği 3.36±1.13 şeklindedir. Alt boyutlardan alınabilecek maximum ortalama puanın 5 olması göz önüne alındığında genel anlamda katılımcıların Ergan Dağı Kayak Merkezi'nin orta düzeyde yeterli ve güvenli olduğunu düşündükleri söylenebilir.

Literatüre bakıldığında Erzincan Ergan Dağı Kayak Merkezi hakkında daha önce yapılan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte kayak merkezlerinin yeterlilik, güvenlik ve müşteri memnuniyeti konularında yapılan bazı çalışmalar şu şekilde sıralanabilir;

Koşan (2013), Erzurum Palandöken kış sporları merkezinde yaptığı çalışmada; katılımcıların spor tesisleri, sağlık ve dinlenme arzı, personel memnuniyeti bileşenlerine ortalama benzer puanları verdiklerini ve memnuniyet düzeylerinin üst düzeyde olduklarını tespit etmiştir (7).

Kayak merkezlerinde (Palandöken, Uludağ, Kartalkaya, Ilgaz, Erciyes, Davraz, Sarıkamış, Zigana) yapılan diğer bir çalışmada, turist bilgilendirme hizmetleri, konaklama, ekipman kiralama ve kayak alan/pist ve hizmetleri müşteri memnuniyetini pozitif yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Ayrıca, merkezlerin özellikle pistlerde ve çevresinde güvenlik konusunda yetersiz oldukları da belirtilmiştir (12).

Orcan (2011) tarafından yapılan bir çalışmaya göre; Palandöken kayak merkezinde, ilköğretim eğitim düzeyindeki ve 39-45 yaş arasındaki katılımcıların, personel yeterliliği puanlarının daha yüksek olduğunu, 39- 45 yaş mekanik tesislerde daha yüksek, eğlence amacı ile yapanlar daha yüksek ortalamaya sahip, snowboard yapanların alp disiplinine göre puanları daha yüksek, kayma seviyelerinde az seviyedekiler ileri seviyedekilere göre daha yüksek ortalama puan, 1 yıl ve daha az kayak yapanlar, 11 yıl ve üzeri yapanlardan daha yüksek ortalamaya sahip

olduğunu, personel, mekanik tesis ve kayak merkezi yeterliğinin kayak alanı güvenliğinde önem arz ettiğini ve genel olarak katılımcıların Palandöken Kayak Merkezinden memnun olduklarını belirtmiştir (9).
Sarıkamış kayak merkezinde Çalışkan (2015) tarafından yapılan çalışmaya göre de müşterilerin genel memnuniyet düzeylerinin ortalama puanlar olduğunu, en yüksek memnuniyetin ise personel yeterliliği yönünde olduğunu belirtmiştir (2).
Erciyes Dağı'nda yapılan çalışmada, kaza yapanların yapmayanlara göre daha yüksek memnuniyet düzeyine sahip olduğu, 25-31 yaş grubunun daha az memnun oldukları, 1 yıl ve altında spor yapanların 11 ve üzerine göre daha memnun oldukları, ileri ve performans seviyelerinin başlangıç seviyelerine göre daha memnun oldukları ve genel olarak katılımcıların memnuniyet düzeylerinin iyi olduğunu bildirmiştir (1).
Yanık (2016), Erzurum Palandöken Kayak Merkezinde yaptığı araştırmada, müşterilerin kar kalitesi, restoran hizmetleri, hava ulaşımı, sağlık ve dinlenme hizmetleri, konaklama, uygun fiyat ve mekanik altyapı hususlarında tesisin beklentileri karşıladığını belirtmiştir (14).
Matzler ve ark. (2008), Alpler'de yaptıkları araştırmada, pistlerin güvenliği ve kalitesinde yaşlılar ve gençler arasında, telesiyejlerde bekleme süresi ve personel memnuniyetinde orta ve yaşlı grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğunu, gençlerin restoran ve barlardan daha memnun olduklarını belirtmişlerdir. Yaşla birlikte beklentilerin değişmesi, yaş faktörünün memnuniyet üzerinde etkili olmasına neden olduğunu, yaşlıların deneyimlerinden dolayı ürün ya da hizmet değerlendirmelerinde standartlarının daha farklı olabileceğine dikkat çekmişlerdir(8).
Kayak merkezi müşterilerinin memnuniyet ve sadakatleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada; ilk kez kayak merkezine gelenler için kayak merkezinin görüntüsü ve imajının genel memnuniyetlerinde daha ön planda olduğu, birden fazla gelenler için ise tersi bir durumun söz konusu olduğu belirtilmiştir (4).
Kore'de bir kayak merkezinde, müşterilerin, personel, çevresel ve temel servis hizmetlerinde sorun yaşama durumları ve memnuniyetleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada, en az memnuniyetin, sorun yaşamış ve sorunları çözülmemiş olan müşterilerin olduğunu, sorun yaşamış ve sorunları çözülmüş olanların ise orta düzeyde memnun oldukları ve herhangi bir problemle karşılaşmayanların ise genel olarak memnun oldukları ifade edilmiştir (10).
Ferrant ve Veccihiatini (2010) yaptıkları çalışmalarında, Kayak merkezlerinin pistlerdeki yeterliliklerinin haricinde, otel, restoran-bar, sosyal-sportif faaliyetler, çalışanların bilgi ve ilgisi, güvenlik gibi sundukları imkânların memnuniyet düzeyini etkilediğini belirtmişlerdir (5).
İncelenen literatür ile birlikte yapılan bu çalışma; kayak merkezlerinde, müşteri memnuniyetinin önemi ve memnuniyeti etkileyen faktörleri, kayak merkezlerinin yeterliliği ve güvenilirliği hakkında görüşleri ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, kayak merkezlerinin yeterliliği ve güvenliği hakkındaki düşünceleri kış sporu turizmi katılımcılarının fikirlerini etkileyen nedenlerin müşterilerin demografik özellikleri ve beklentilerine göre çeşitlilik arz ettiği şeklinde söylenebilir. Çalışmamızda katılımcıların Ergan Dağı Kayak Merkezinden orta düzeyde memnun oldukları ve özellikle pist yeterliliği, kayak merkezinin yeterliliği ve sunulan hizmetlerin müşterilerin talepleri doğrultusunda iyileştirilmesiyle, olumlu yönde yüksek puanlı görüşlerin artabileceği, müşteri portföyü iyi analiz edilerek beklentileri en yüksek düzeyde karşılayabilmek, eksikleri gidermek açısından çalışmamızın faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

Ataş, İ. (2016). Kayak Merkezleri Müşterilerinin Memnuniyet Düzeyi Ve Beklentileri: Kayseri Erciyes Kayak Merkezi Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Çalışkan, U. (2015). Sarıkamış Müşteri Memnuniyeti Araştırması ve Kırsal Alana Etkileri. *International Journal of Social and Economic Sciences*, *5*(2), 103-112.

Eldem, H. (2016). Sürdürülebilir Dağlık Alan Yönetimi Çerçevesinde 6360 Sayılı Büyükşehir Belediyelerine İlişkin Kanunun Değerlendirilmesi. *Optimum: Journal of Economics & Management Sciences/Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, *3*(1).

Faullant, R., Matzler, K., & Füller, J. (2008). The impact of satisfaction and image on loyalty: the case of Alpine ski resorts. *Managing Service Quality: An International Journal*, *18*(2), 163-178.

Ferrand, A., & Vecchiatini, D. (2002). The effect of service performance and ski resort image on skiers' satisfaction. *European Journal of Sport Science*, *2*(2), 1-17.

Kämpf, R., and Weber, K. (2006), Erfolgsfaktoren im alpinen Tourismus, Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO), SECO-Publikation, Direktion für Standortförderung, Bern.

Koşan, A. (2013). Kış Sporları Turizmi–Kayak Turistlerinin Kış Turizm Merkezlerini Algı ve Değerlendirmelerine Ait Bir Araştırma (Palandöken'de Bir Uygulama). *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *17*(2).

Matzler, K., Füller, J., Renzl, B., Herting, S., & Späth, S. (2008). Customer satisfaction with Alpine ski areas: the moderating effects of personal, situational, and product factors. *Journal of Travel Research*, *46*(4), 403-413.
Orcan, M. (2011). Kayak Alanlarının Yönetimi Ve Güvenliği: Palandöken Kayak Merkezi Uygulaması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
Park, S. H. (2003). The Relationships between Perceived Service Problems and Service Quality, Customer Satisfaction, and Recommendation Within a Ski Resort Context. *International Journal of Applied Sports Sciences*, *15*(2).
Roth R, Türk S, Armbruster F, Polenz R, Velten A, Schrahe C (2001) Masterplan Wintersport im Sauerland und Siegerland-Wittgenstein. Stufe 1, räumliche Entwicklungskonzep-tion und Marktanalyse, Köln
Silik, C. E., & Ünlüönen, K. Hizmet Kalitesi, Müşteri Memnuniyeti ve Tavsiye Etme Niyeti Arasındaki İlişki: Kayak Merkezlerine Yönelik Bir İnceleme.
TURSAB, Erişim Tarihi: 22.11.2019 https://www.tursab.org.tr/apps/OldFiles//dosya/12196/tursab-kis-turizmi-raporu119314251845-1_12196_3978793.pdf
Yanık, A. (2016). Turizmde Şikâyet Yönetim Sistemlerinden Müşteri Memnuniyeti Yaratmak: Palandöken Kayak Tesisleri Örneği. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, *13*(3), 102-106.
Zeithaml, V. A., Bitner, M. J., & Gremler, D. (2003). Customer perceptions of service. *Services Marketing: Integrating Customer Focus across the Firm*.

SPOR YARALANMALARINI ÖNLEME VE REHABİLİTASYON / SPORTS INJURY PREVENTION AND REHABILITATION

OA8

COMPARISON OF THE EFFECTS AND DURABILITY OF ISOLATED AND COMBINED CORE STABILIZATION EXERCISE AND REFLEXOLOGY MASSAGE ON MUSCLE ENDURANCE ANDPAIN IN FEMALES WITH CHRONIC NON-SPECIFIC LOW BACK PAIN

[1]Shamim Ghorbani

[1]Department Of Sport İnjury And Corrective Exercises Physical Education And Sport Sciences Islamic Azad University, Karaj Branch, Alborz, Iran

Lower back pain is a common cause for visits to the doctor. According to the National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS), low back pain is the most common cause of job-related disability. At least 80 percent of Americans will experience low back pain in their lifetimes. Most low back pain is the result of an injury, such as muscle sprains or strains due to sudden movements or poor body mechanics while lifting heavy objects. Low back pain can also be the result of certain diseases, such as cancer of the spinal cord, a ruptured or herniated disc, sciatica, arthritis, kidney infections, or infections of the spine. Non-specific chronic low back pain is one of the subgroups of low back pain. Pain, functional disability, and reduced muscle endurance are common in such patients. The objective of the present study was to compare the effects and durability of isolated and combined stabilization exercises and reflexology massage on pain and muscle endurance in patients with low back pain. A quasi experimental study was carried out on 47 patients aged between 30- 35 years who had low back pain. They were divided into four groups: the control group underwent routine exercises only, while the core stabilization group performed stabilization training, reflexology group underwent a reflexology, and combined core-reflexology group underwent complex intervention for eight weeks. The pain and muscle endurance were evaluated three times (before, post treatment, and after one month detraining). The data were analyzed using repeated measure ANOVA, analysis of covariance (ANCOVA), sample, and paired t tests. The results revealed that after treatment, the pain and trunk muscle endurance, improved significantly in core and core-reflexology groups and demonstrated durability, but reflexology has only effect on pain. Considering the positive effects and durability of stabilization exercises on the reduction of pain intensity

SB70

DİZ KİLİTLENMESİNİN NADİR BİR NEDENİ; DİZ İÇİ SERBEST CİSİM

***[1]Hüseyin Tolga ACAR*, [1]Ayhan CANBULUT, [1]Sabriye ERCAN, [1]Abdullah Meriç ÜNAL**

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı, ISPARTA

***Email** : md.tolgaacar@gmail.com, ayhancanbulut@sdu.edu.tr, sabriyeercan@sdu.edu.tr, abdullahunal@sdu.edu.tr*

Abstract

Osteochondritis Dissecans (OCD); It is a cartilage degeneration that can be seen especially in male adolescents, most commonly in sportsmen with knee joint and high risk of recurrent trauma. As a result of damage to the cartilage tissue, free body can develop and calcify within the joint. It may be asymptomatic in affected individuals and pain, effusion, sensation of insertion depending on the joint and intraarticular location affected and especially knee joint locking may ocur. Although it is more common in contact athletes, can be seen in many sports disciplines in the presence of some reasons such as the wrong technique, repetitive impact on hard surfaces in training and competitions, anatomical and biomechanical problems. In young athletes presenting with knee locking symptoms, clinicians first think of meniscus lesions, the most common cause of knee locking. In this case, we wanted to draw attention to the fact that the condition causing this symptom may be a rare type of injury in adolescents presenting with knee locking complaints and athletes in contact sports like wrestling branch with high risk of exposure to recurrent traumas.

Keywords: Knee Injuries; Osteochondiritis Dissecans; Wrestling; Sports Medicine

Giriş

Güreş; aerobik ve anaerobik ortamın birlikte kullanıldığı, sürat, kuvvet, çabukluk, esneklik, denge, kassal ve kardiyovasküler dayanıklılık, koordinasyon gibi faktörlerin performansı etkilediği bir spor dalı olarak tanımlanmaktadır (1). Dünya spor tarihinde atletizmle birlikte en eski spor olan güreş, iki sporcunun minder üzerinde çeşitli tutuş, oyun ve taktik varyasyonlarla birbirine üstün gelmesini amaçlayan ve yaparken de bazı kural ve kaidelere uymak zorunda oldukları bir spor dalıdır (2). Ülkemizde güreşin en önemli tarihsel öneme sahip organizasyonu olan "Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri" diğer yandan 641. yılına erişen geçmişiyle de bugün için bu branşın en uzun süredir süreklilik arz eden organizasyonu niteliğindedir. Ülkemizde ata sporu olarak bilinen ve olimpiyatlardan sonra en eski spor branşı olarak bilinen "yağlı güreş", ulusal ve son zamanlarda da uluslararası alanda da yoğun bir ilgi ile izlenmekte ve takip edilmektedir (3).

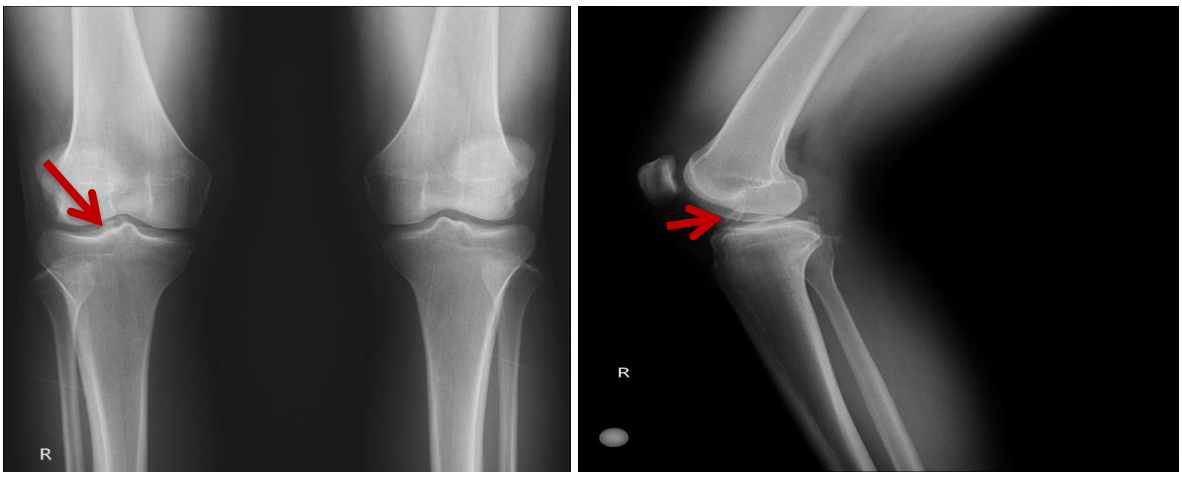
Spor sakatlıkları spor faaliyetleri sırasında kişisel ve çevresel etkenler nedeniyle vücudun bir veya daha fazla bölgesinde dokunun tolere edebildiği kuvvetten daha fazla kuvvetle karşılaşılması nedeniyle dokuların dayanıklılık sınırının aşılması sonucu ortaya çıkan bir durumdur (4). Disiplini ne olursa olsun her sporcunun aktif spor yaşantısı boyunca ufak ya da büyük çeşitli derecelerde spor sakatlıklarıyla karşılaşması olasıdır (4). Spor yaralanmaların büyük bir çoğunluğu (%70-75) herhangi bir tedavi gerektirmeden iyileştiği gibi bir kısmı da (%25-30) sportif faaliyetlere ara vermeyi gerektiren kısa veya uzun süre tedavi gerektirebilmektedir (4,5). Spor sakatlıkları yapılan branşın özelliğine göre farklılık göstermektedir. Güreş sakatlanmaların sık görüldüğü spor branşlarından birisidir (6). Özellikle yanlış teknikler, alt ekstremiteye fazla yüklenme, mindere sert düşme bazen de her iki sporcunun ağırlığının sporculardan birinin tek bacağı üzerine binmesi sonucu güreşte en fazla görülen sakatlık bölgesi diz eklemindedir (6,7). Güreşte görülen genel diğer sakatlık bölgeleri yüz, omuz, ayak bileği ve boyun bölgeleridir (8).

Osteokondritis Dissekans (OKD); osteokondral dokunun altındaki kemik dokudan ayrılması ile karakterizedir. Büyüme plağının yetersiz kanlanması ve fiziksel yüklenmelerin eklem kıkırdağında yol açtığı dejenerasyonlara bağlı olarak geliştiği ileri sürülmekte; ancak kesin etiyolojik neden bilinmemektedir (9). OKD sıklıkla diz, ayak bileği ve dirsek eklemlerinde görülmektedir. Bazı durumlarda kalsifikasyona maruz kalıp ossifiye olabilir. On bir-14 yaş aralığındaki erkek sporcularda sıktır (10). OKD, adolesan sporcularda %63,6 oranında medial femoral kondil, %32,5 oranında lateral femoral kondilde görülür ve %7,3 oranında bilateraldir (11).

Bu olgu sunumunda; güreş sporcusu hastamızın tekrarlayan dizleme tekniği kullanması ve rakip tarafından uygulanan diz etrafına tırpan hareketine sık maruz kalması ile travmatik OKD gelişimi arasındaki bağlantıyı ortaya koymak istedik.

Olgu

On sekiz yaşında, 180 cm boy ve 75 kg vücut ağırlığına sahip erkek hasta 2018 yılı Kasım ayında sağ dizde ağrı, şişlik ve kilitlenme şikayetleri ile polikliniğimize başvurdu. Hasta 5 yıldır yağlı güreş ve 2 yıldır da minder güreş sporcusuydu. Yağlı güreş antrenmanı sırasında rakibin tek dalma tekniği ile oyunu sırasında dizi kilitlenmesi üzerine ani şişlik geliştiğini, dizinin kilitlendiğini ve antrenmana devam edemediğini beyan etti. Ayrıca hasta güreş tekniği olarak rakip tarafından boyun bölgesinden yakalandığı zaman güreşi yere veya mindere indirme amaçlı dizleme hareketini sık yaptığını ve sık olmak üzere rakipleri tarafından diz lateraline tırpan hareketi aldığını bildirdi. Yaptığımız fizik muayenede; sağ dizde, efüzyon ++, aktif fleksiyon 110° ile kısıtlı, pasif fleksiyon ise 130° ile kısıtlıydı. Mc Murray testi efüzyon varlığından dolayı optimal olarak değerlendirilemedi. Aktif diz ekstansiyonu sırasında belirgin kuadriseps kas gücü inhibisyonu vardı. Sağ dize yapılan diğer diz muayeneleri doğaldı. Supin pozisyonda değerlendirilen ekstansiyon farkı muayenesinde her iki taraf arasında fark saptanmadı. Hastamızın anamnezini derinleştirdiğimizde 3 yıl öncesinde bu kez yağlı güreş müsabakası sırasında geri adımlama yaparken zemindeki bir yükseltiye ayağı takılıp dizi dönmesi üzerine 1 hafta kadar dizi üzerine basmakta zorluk çektiğini belirtti. Herhangi bir tedavi uygulanmadığını ve hekime başvurmadığını belirtti. Hastamıza yapılan fizik muayene sonrasında görüntüleme tekniği olarak ilk olarak anterioposterior (AP) ve Lateral diz grafisi istedik (*Resim 1*).



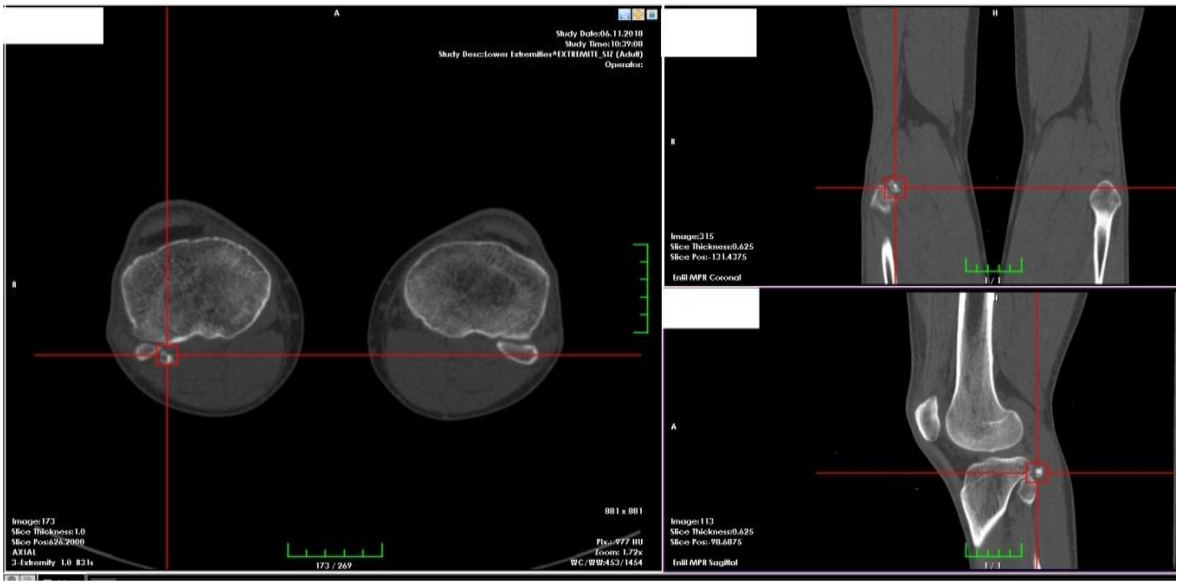
Resim 1. Sağ Diz AP ve Lateral Direkt Grafileri (2018 Kasım)

Çekilen diz grafilerinde diz eklemi içerisinde interkondiler çentik anteriorunda yerleşik radyo-opak 1,2 x 1,5 cm'lik lezyon dikkatimizi çekti. Kemik yapıları daha iyi değerlendirmek ve lezyonun anatomik ilişkilerini belirlemek amaçlı hastadan Sağ Diz İnce Kesit Bilgisayarlı Tomografi (BT) tetkiki isteminde bulunduk.



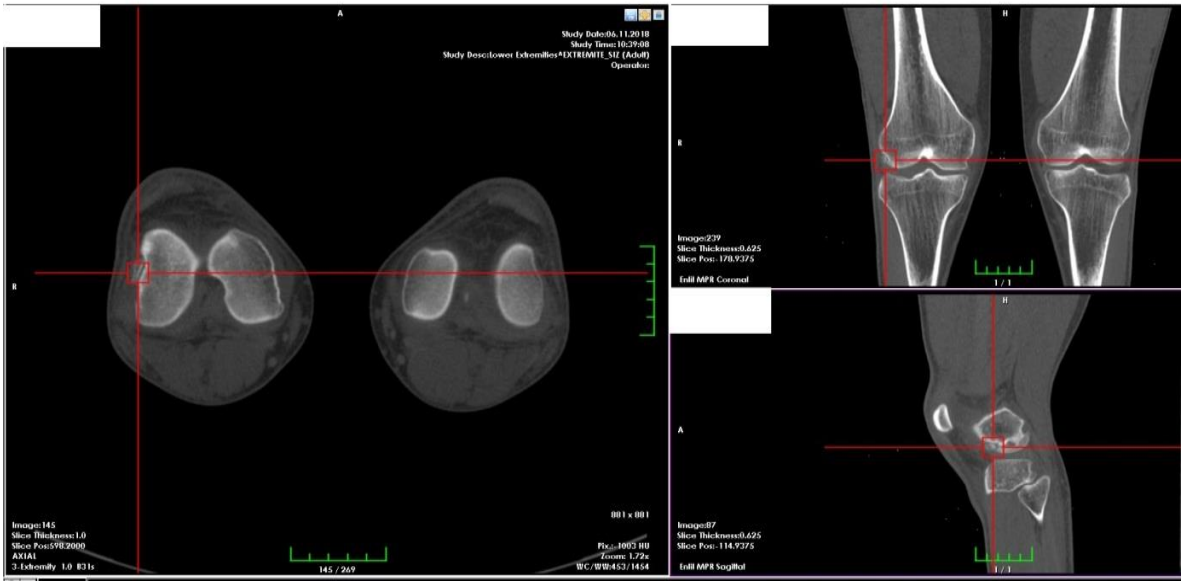
Resim 2. Sağ Diz BT (3 Boyut Rekonstrüksiyonlu) – Ossifiye Loose Body (2018 Kasım)

Çekilen BT tetkiki değerlendirildiğinde ise; diz eklemi içerisinde, orta hatta ve interkondiler çentik anteriorunda aksiyel planda 2 x 1,5 cm boyutlarında ossifiye loose body ile uyumlu olarak değerlendirilen görünüm dikkati çekti.(*Resim 2*)



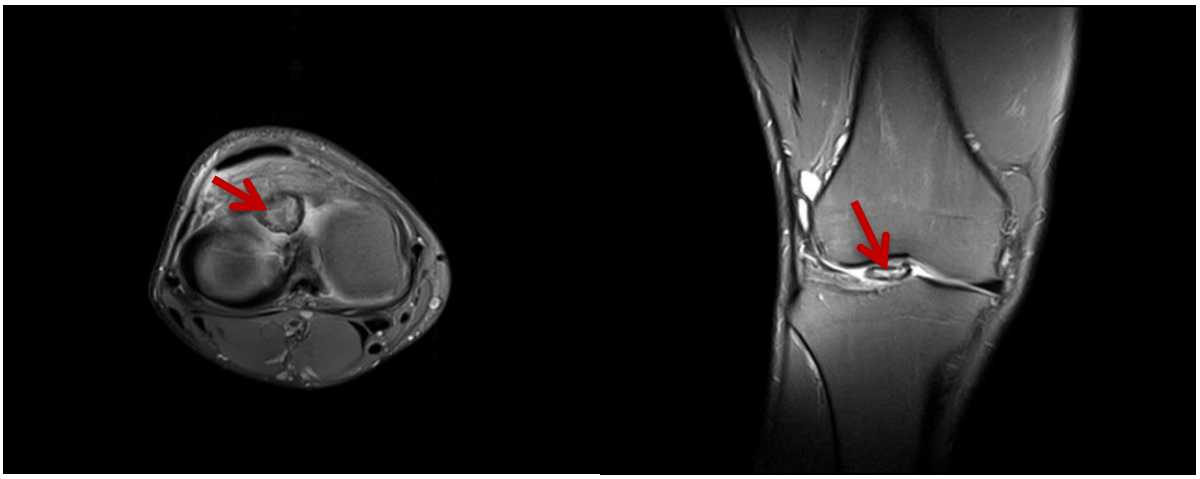
Resim 3. Sağ Diz BT (3 Boyut Rekonstrüksiyonlu) – Proksimal Tibofibuler Eklem Komşuluğundaki Lezyon (2018 Kasım)

Ayrıca proksimal tibiofibuler eklem posteromedialinde 8 mm boyutlu (*Resim 3*) ve lateral femur kondil lateral komşuluğunda 12 mm boyutlu (*Resim 4*) ossifiye oluşumlar izlendi.



Resim 4. Sağ Diz BT (3 Boyut Rekonstrüksiyonlu) – Lateral Femur Kondil Komşuluğundaki Lezyon (2018 Kasım)

Bu yaralanmalar sırasında fizik bakıda optimal değerlendirilemeyen menisküs yapılarının durumunu incelemek amaçlı hastadan Sağ Diz Manyetik Rezonans (MR) tetkiki görüldü. Medial menisküs arka boynuz grade 2 dejenerasyon ile uyumlu izlendi. İnterkondiler çentik anteriorunda 15 x 10 mm boyutlu T2A ve T1A kesitlerde çevresel hipotens haloya sahip kalsifik fokal lezyon görüldü.(*Resim 5*)

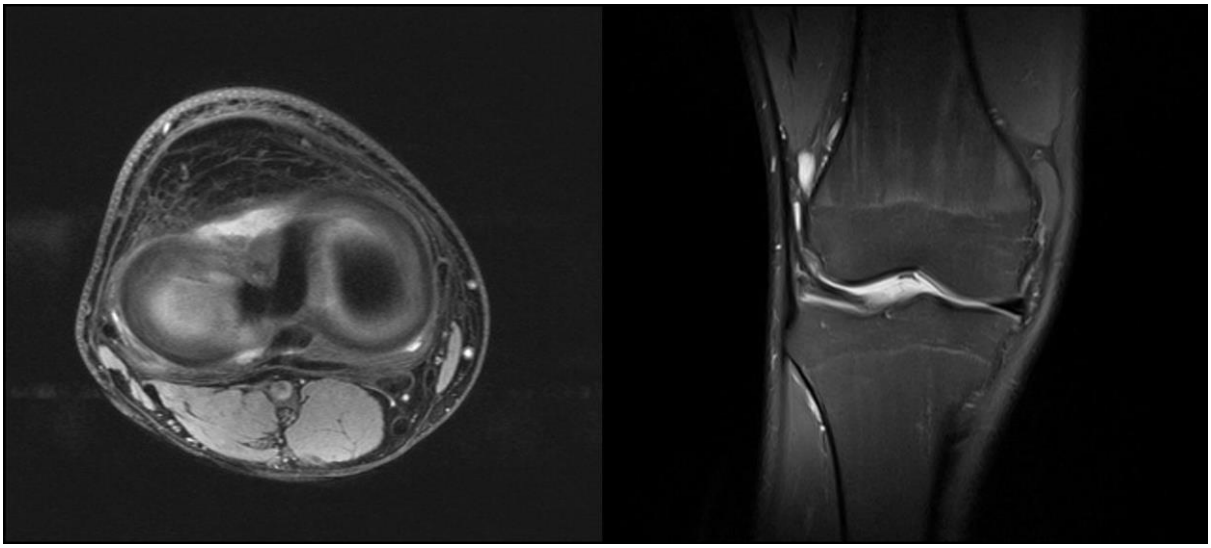


Resim 5. Sağ Diz MR – Ossifiye Loose Body (2018 Kasım)

Tetkik görüntüleri arşivi incelendiğinde hastanın 2016 Kasım tarihinde dizinin lateralinden aldığı darbe dolayısıyla başka bir kliniğe başvurduğu ve çekilen AP ve Lateral diz grafisi (*Resim 6*) ile Sağ Diz MR (*Resim 7*) tetkikinde bahsedilen lezyonların olmadığı görüldü.

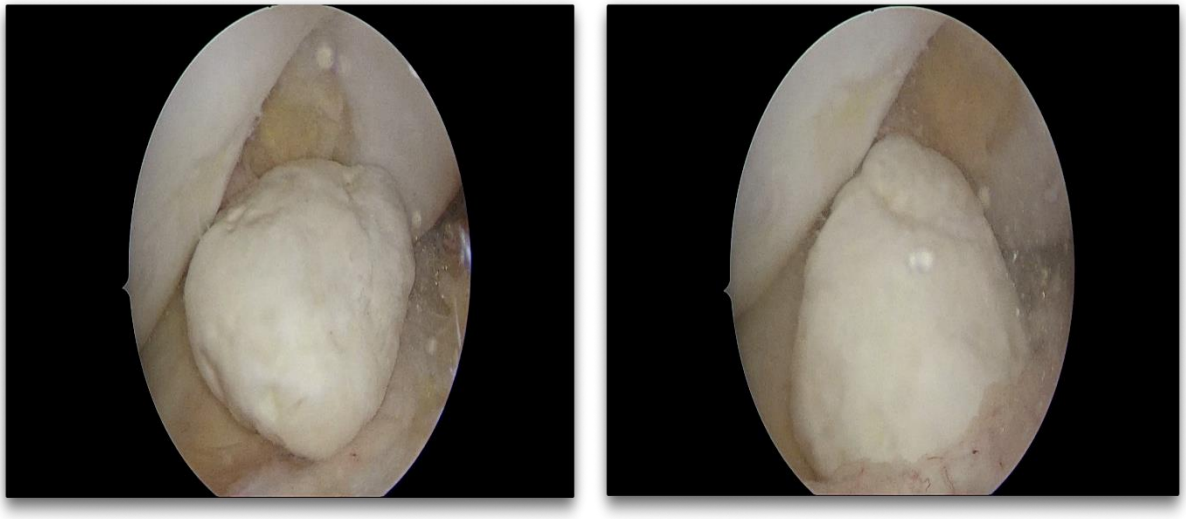


Resim 6. Sağ Diz AP ve Lateral Direkt Grafileri (2016 Kasım)



Resim 7. Sağ Diz MR (2016 Kasım)

Hastaya dizdeki efüzyon kontrolü amaçlı saat başı 10 dakika olmak üzere buz uygulama, saat başı 50 tekrar olmak üzere ayak pompalama egzersizi, ekstremite elevasyonu ve dizlik kullanımı önerildi. Yaralanan tarafa yük vermemesi istendi. Hasta Ortopedi hekimi ile konsülte edildi. Lateral femur kondil komşuluğundaki ve proksimal tibiofibuler eklem komşuluğundaki lezyonlar Myozitis Ossifikans (MO) olarak değerlendirildi. Bu lezyonlar için konservatif yaklaşım planlandı ve uygulandı. Diz eklemi içerisindeki lezyon ise OKD olarak değerlendirildi. Hastanın epifiz hattının durumu, sporcu olması, mekanik bulgusunun eşlik etmesi ve yerleşim olarak lezyonun kilitlenmenin nedeni olmasından dolayı artroskopik eksizyon cerrahisinin yapılmasına karar verildi. Lezyon artroskopi sırasında da kalsifik loose body olarak değerlendirildi.



Resim 8. Kalsifiye Serbest Cismin Artroskopi Sırasındaki Görüntüsü

Hastaya post-operatif 0. günden itibaren uygulamak üzere saat başı 10 dakika buz uygulama, saat başı 50 tekrar patellar mobilizasyon, 3 x 10 tekrar kuadriseps ve addüktör kas izometrik egzersiz (Aktif ekstansiyon ve addüksiyon), 3x10 düz bacak kaldırma (İzometrik kuadriseps ve izotonik kalça egzersizi), 3x10 prone pozisyonda aktif diz fleksiyon egzersizi, 3x10 aktif diz Eklem Hareket Açıklığı (EHA) egzersizleri ve 4 yöne direnç bantları ile kalça EHA egzersizleri evde uygulanmak üzere verildi. Ağrı sınırında ve tolere edebildiği düzeyde ilgili tarafa yük vermesine izin verildi. Hasta 1. hafta pansumanı ve 2. hafta sütur alımı sırasında tekrar değerlendirildi. Hastaya yapılan kontroller neticesinde post-operatif 45. günden itibaren spora dönüşüne kademeli olarak izin verildi.

Tartışma

Güreş disiplinindeki sakatlanmaların altında yatan en önemli sebeplerden bir tanesi çok aşırı derecede ani güç kullanımının meydana gelmesidir. Onun içindir ki güreş müsabakalarında en çok güreşçinin rakibine atağa kalktığı sırada sakatlık meydana gelmektedir (12). Fakat bizim olgumuzda hastamız rakibin tek dalma hareketine karşı savunma yaptığı sırada yaralanmıştır. Ayrıca diz içindeki ve etrafındaki bu lezyonların arkasında yatan nedenlerin de dizleme hareketine sık başvurması ve yoğun şekilde maruz kaldığı tırpan hareketi olduğu kanaatindeyiz.

Wall ve arkadaşları (13), konservatif olarak tedavi edilen stabil diz OKD yaralanmasına sahip bir dizi hasta bildirmiştir. Tedavi, bir sirküler alçı ile 6 haftalık bir ilk immobilizasyon periyodundan oluşmaktaydı. Eğer lezyon radyografilerde re-ossifikasyon gösteriyorsa alçı çıkarılmıştır. Re-ossifikasyon mevcut değilse, hastaların alçıları 3 ile 7 gün süreyle EHA kazanmaları için çıkarılmış ve sonrasında tekrar 4 ile 6 hafta uygulanmak üzere alçılama yapılmıştır. Alçı çıkarıldıktan sonra, hastalara açı ayarlı dizlik takılıp koşmaları, zıplamaları ve spor yapmaları engellenmiştir. Bizim olgumuzda ise lezyonun yerleşim yeri, fizis hattının durumu, mekanik kilitlenme semptomunun olması gibi nedenlerden dolayı artroskopik tedavi ve sonrasında rehabilitasyon programı ile 45. günde spor spesifik egzersizlere izin verilmiştir.

MO'nun kliniği değişkendir. Çoğu zaman, hastalar spesifik bir bölgeye tekrarlayan küçük travmayı hatırlar. Klasik senaryo, künt yumuşak doku travmasını takiben ağrı ve eklem sertliğidir. Genç aktif erkekler en sık etkilenenlerdir (14,15). MO'da Konservatif tedavinin amacı belirtileri en aza indirmek ve işlevi en üst düzeye çıkarmaktır. Cerrahi dışı tedavi genellikle başarılıdır çünkü MO kendi kendini sınırlar ve sıklıkla kendiliğinden iyileşir (16). Vakamızdaki lateral femur kondil komşuluğundaki ve proksimal tibiofibuler eklem komşuluğundaki lezyonlar Myozitis Ossifikans (MO) olarak değerlendirilmiş olup konservatif tedavi yaklaşımı uygulanmıştır.

Sonuç

Menisküs yaralanmaları dizde kilitlenmelerin en bilinen ve klinisyenlerin ilk aklına gelen nedeni olarak

bilinmektedir. Fakat klinik öyküde tekrarlayan travma maruziyeti ve yanlış teknik bulunan sporcularda vakamızda olduğu gibi OKD tanısı da akla gelmelidir.

Kaynakça

Alpay, B., 2000. "Türkiye'de Serbest Güreş A Milli Takımı İle Niğde Üniversitesi Güreş Takımı Güreşçilerinin Bazı Dolaşım Ve Solunum Parametrelerinin Karşılaştırılması", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Pepe, H., vd., 2006. "Türk Güreş Hakemlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla Üniversitesi, s.1063.

Gümüş, M. ve Barut, Ç., 2006. "Geleneksel Yağlı Güreş Yapan Sporcuların Antropometrik Profillerinin Belirlenmesi", 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla Üniversitesi, ss. 328-332

Kalyon TA, Spor Hekimliği: Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları. 3. Baskı. Ankara. GATA basım evi: 1995. p177-178.

Bayraktar B, Yücesir İ. Yumuşak Doku Yaralanmaları, İyileşme Süreci ve Tedavi Yaklaşımları. Klinik Gelişim Dergisi. 2009;22(1):60-67.

Akhmedov R, Demirkan B, Cicioğlu İ, Canuzakov K, Turkmen M, Günay M. Injury by Regions Seen in Greco-Romen&Freestyle Wresting. Turkish Journal of Sport And Exercise. 2006;18(3):99-107.

Holloran L. Wrestling Injuries. Orthopedic Nursing. 2008;27(3):189-192.

Pasque CB, Hewett A. Prospective Study of High School Wrestling Injuries. Am J. Sports Med. 2000;28(4):509-519.

Difiori JP. Evaluation of overuse injuries in children and adolescents. Curr. Sports Med Rep 2010;9(6):372-8.

Sando JP, McCambridge TM. Nontraumatic sports injuries to the lower extremity. Clin Pediatr Emerg Med 2013;14(4):327-39.

Cruz AI Jr, Richmond CG, Tompkins MA, Heyer A, Shea KG, Beck JJ. What's New in Pediatric Sports Conditions of the Knee? J Pediatr Orthop 2017;00:000-000. doi: 10.1097/BPO.0000000000001107.

Agarwal S, Mann E, Knee Injuries in Wrestlers:A Prospective Study From the Indian Subcontient. Asian Journal Sports Medicine. 2016;7(4):1-6.

Wall EJ, Vourazeris J, Myer GD, Emery KH, Divine JG, Nick TG et al. The healing potential of stable juvenile osteochondritis dissecans knee lesions. J Bone Joint Surg Am. 2008; 90(12): 2655-2664.

Folpe AL, Gown AM: Cartilaginous and osseous soft tissue tumors, in Goldblum JR, Folpe AL, Weiss WS , eds: Enzinger & Weiss's Soft Tissue Tumors, ed 6. Philadelphia, PA, Elsevier, 2014, pp 917-946.

Beiner JM, Jokl P: Muscle contusion injury and myositis ossificans traumatica. Clin Orthop Relat Res 2002;(suppl 403): S110-S119

Thorndike A: Myositis ossificans traumatica. J Bone Joint Surg Am 1940;22(2):315-323.

SB91

GÜREŞ BRANŞINDA YENİ AYAKKABI TASARIMI

[1]MAHMUT AÇAK, [2]MEHMET FATİH KORKMAZ, [1]CELAL TAŞKIRAN, [3]SÜLEYMAN ENES HİMAKİ KARABULUT, [1]SERKAN DÜZ, [4]RAMAZAN BAYER

[1]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MALATYA
[2]Medeniyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi-Ortopedi Ve Travmatoloji ABD, İstanbul
[3]Şehir Üniversitesi, Mimarlık Ve Tasarım Fakültesi, Endüstriyel Tasarım Bölümü, İstanbul
[4]Malatya Turgut Özal Üniversitesi

Email : *m.acak@hotmail.com, fatih.korkmaz@inonu.edu.tr, , s.eneskarabulut@gmail.com, serkan.duz@inonu.edu.tr, rmznbayer@gmail.com*

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı yeni bir güreş ayakkabısı tasarımı yaparak güreşçiler üzerindeki etkinliğini incelemektir. Güreş sporunda ilk defa 1908 yılında resmi olarak ayakkabı kullanıldığı ve şeklinin günümüze kadar pek fazla değişmeden geldiği bilinmektedir. Kullanılan güreş ayakkabıların topuk yükseltisinin ve ortopedik ark desteğin olmaması ve ayakkabı bağcıklarının çok sıkı bağlanmasından dolayı güreşçilerin ayaklarında düztabanlık görülme oranının yüksek olduğu bazı çalışmalarda gösterilmiştir. Bu nedenle 100 yılı aşkın bir zamandır kullanılan güreş ayakkabıların yeniden tasarlanarak sporcu sağlığını koruyan yeni bir ayakkabı modelinin geliştirilmesi zorunluluğu ortaya çıkmıştır.

Materyal ve Metot: Çalışmada araştırma, geliştirme ve tasarımı yaklaşık üç yıl süren ve araştırmacılar tarafından özel üretimi yapılan güreş ayakkabısı kullanıldı. Çalışmaya aktif olarak güreş yapan 169 erkek sporcu katıldı. Katılımcılar 84 denek (21.34±6.22 yaş) ve 85 kontrol (22.26±8.16 yaş) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Katılımcıların çalışma öncesi ve sonrasındaki ayak tabanı yapıları (normal/yüksek ark/düztaban) podoskop (Lux podoscope, Chinesport, Italy) cihazından elde edilen görüntülerden Staheli İndeksi kullanılarak değerlendirildi. Hareketler sırasındaki ayak basınçlarındaki dinamik değişimler pedobarografi (free step, Sensor Medica, Italy) cihazı kullanılarak analiz edildi. Verilerin istatistiksel analizi IBM Statistics (SPSS version 21.0, Armonk, NY) paket programında tekrarlı ölçüm ANOVA testiyle $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde incelendi.

Bulgular: Denek grubu incelendiğinde ayak taban yapısı bozukluğu olanlarda pozitif yönde düzelmenin olduğu, kontrol grubunda ise negatif yönde bozulma olduğu izlenmiştir.

Sonuç: Araştırma sonucunda tasarlanan yeni güreş ayakkabısının güreşcilerin ayak tabanları üzerinde olumlu katkıları olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Güreş Ayakkabısı, Düztabanlık. Ayakkabı Tasarımı.

Not: Bu çalışma İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından(proje kodu: TCD-2018-1493) desteklenmiştir.

New Shoe Design in Wrestling

Aim: The aim of this study was to investigate the effectiveness of the new wrestling shoes on wrestlers. It is known that first time shoes were used in wrestling in 1908 and its shape has not changed much until today. It has

been shown in some studies that the rate of flatfoot seen in the wrestlers is high due to the lack of heel height and orthopedic arch support of the wrestling shoes used and lacing of the shoe tighly. For this reason, it has become necessary to redesign the wrestling shoes which have been used for more than 100 years and to develop a new shoe model that protects the athlete's health.

Materials and Method: The research, development and design of the wrestling shoes, which lasted nearly three years and were produced by the researchers, were used in the study. 169 male athletes who actively engaged in wrestling participated in the study. The participants were divided into two groups as 84 experiment (21.34 ± 6.22 years) and 85 controls (22.26 ± 8.16 years). The foot structures (normal / high arc / flatfoot) of the participants before and after the study were evaluated using the Staheli Index from images obtained from a podoscope (Lux podoscope, Chinesport, Italy). Dynamic changes in the foot pressures during movements were analyzed using a pedobarography (free step, Sensor Medica, Italy). Statistical analysis of the data was done in IBM Statistics (SPSS version 21.0, Armonk, NY) package program by using repeated measures ANOVA test at $p < 0.05$ significance level.

Results: When the experiment group was examined, it was observed that there was a positive improvement in those with foot sole structure disorder and a negative deterioration in the control group.

Conclusion: As a result of the study, it was found that the new wrestling shoes had positive contributions on the soles of the wrestlers.

Key Words: Wrestling, Wrestling Shoes, Flatfoot. Shoes Design.

GİRİŞ

Yapılan spor etkinliklerinde günlük kullanıma yönelik ayakkabı türlerinin kullanıldığı bilinmekte olup 1800'lerde kauçuğun ilk kez ayakkabı tabanında kullanılması ile spor ayakkabısının günümüze kadar süreci başladığı görülmektedir (Murray, 1989). 1900'lü yılların başında firmaların spora yönelik ayakkabı üretimleri yapmaya başladığı bilinmektedir (Trainers, 2008). İlk güreş ayakkabısı 1908 olimpiyatlarında giyildiği bilinmektedir.

Güreş karşılıklı iki kişinin hiçbir malzeme ve araç kullanmadan belli kurallar dahilinde belli bir süre ve belli bir alan üzerinde, tüm fizyolojik ve psikolojik güçlerini kullanarak birbirlerinin sırtını yere getirme veya teknik üstünlük sağlamak için yapılan bir mücadele sporudur (Açak & Açak 2001). Güreş sporu bir performans sporu olarak fizyolojik, psikolojik, teknik, taktik, kuvvet, çabukluk gibi özelliklerinin yanında fiziksel olarak sağlıklı ve dengeli olmayı gerektirir. Bu özellikler içinde dengenin güreş için farklı bir yeri vardır. Denge sağlamada ayak postürü önemli bir rol oynar.

Güreş ayakkabısının resmi olarak giyildiği yıllarda sporcu sağlığını ne derecede etkilediği konusunda fazla düşünülmediği görülmektedir. Uluslararası güreş federasyonları birliği tarafından yayınlanan uluslararası güreş kuralları kitabında *"Ayakkabılar güreşçiler bileklerini destekleyecek ayakkabı giymelidirler. Kullanılan ayakkabılar; topuklu, pençesi çivili, kopçalı olmamalı, her hangi bir metalik parça içermemeli, bağcıksız olmalıdır. Bağcıklı ayakkabılar müsabaka esnasında çözülmeyecek şekilde bandaj olmalıdır. Her müsabık ayakkabılarının bandajını mindere gelmeden evvel kontrol etmek zorunluluğundadır."*(Cicioğlu ve Büyükerşen, 2011). Bu kural tamamen güreş müsabakası esnasında rakibine zarar vermeme üzerinedir. Bu nedenle üretilecek güreş ayakkabıları hem müsabaka esnasında rakibine zarar vermediği gibi sporcunun düztaban olmasını da önleyebilecektir.

Araştırmanın amacı; Yapılan ön araştırma çalışmalarımızca güreşçilerde görülen düztabanlık oranı diğer spor branşlarına göre iki katıdır. Güreş branşının resmi formattaki giyilen ayakkabıların ilk defa 1908 Olimpiyat oyunlarında zorunlu olarak giyildiği günümüze kadar da değiştirilmediği tespit edilmiştir. Bu nedenle 100 yılı aşkın bir zamandır kullanılan ayakkabıların yeniden sporcu sağlığını koruyan ayakkabıların tasarlanması gerektiği düşünülmüş ve bu çalışma dizayn edilmiştir.

METERYAL METOD

Çalışmaya 80 denek ve 80 kontrol olmak üzere toplam 160 erkek güreşçi katılmıştır. Çalışmaya katılan denek ve kontrol gurupları aynı antrenmanı yapan yatılı bölge okulunda okuyan, güreş eğitim merkezi, Tohum ve kulüp sporcuları bu çalışmaya katılmışlardır. Katılımcıların çalışma öncesi ve sonrasındaki ayak tabanı yapıları podoskop (Lux podoscope, Chinesport, Italy) (Kanatlı ve ark. 2001; Aydoğ, 2004; Volpon, 1996; Igbigbi, 2002) cihazından elde edilen görüntülerden Staheli İndeksi kullanılarak değerlendirilmiştir. Dinamik ayak hareket analizi ve bluetooth sensörlü ayak analiz tespitini F-VScan/ Versatek Wireless/Data Logger system (FWD2-SPORT) marka bilgisayar yazılımı ile yapılmıştır (Resim 2-3).

Podoskop görüntüleme cihazı	Dinamik ayak hareket analizi	Bluetoothlu ve sensörlü ayak analiz tespiti



Ayak taban postür potoskop cihazı ile görüntüleme | *ayak tabanına yerleştirilen elektortların bulutut ile veri alımına hazır hale getirilmesi.* | *Deneklerin yürürken bulutut aracılığı ile yürüme analizinin bilgisayara aktarımı.*

Resim 1. Ayak taban postür potoskop cihazı ile görüntüleme	Resim 2. Ayak tabanına yerleştirilen elektortların bluetoothlu ile veri alımına hazır hale getirilmesi.	Resim 3. Deneklerin yürürken bluetoothlu aracılığı ile yürüme analizinin bilgisayara aktarımı.

Verilerin analizinde, Bağımsız değişkenlerin ikili karşılaştırmalarında independent t test, çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Farkın kaynağını bulmak için Scheffe post-hoc tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma grubunun 1. Ölçüm (Öntest) ve 2.Ölçüm (son test) eşleştirilmiş iki grup değerlerinin karşılaştırılmasında Paired Sample t test kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi $p<0,05$ olarak ele alınmıştır.

BULGULAR



Mevcut güreş ayakkabılarının dezavantajları

Topuk bölümünün yüksel olmayışı,

Ayağın hareketini kısıtlayan yüzey,

Ayak bileğinin sıkı sarması,

Sıkı bağcıklar,

Arkın desteklenmemesi.

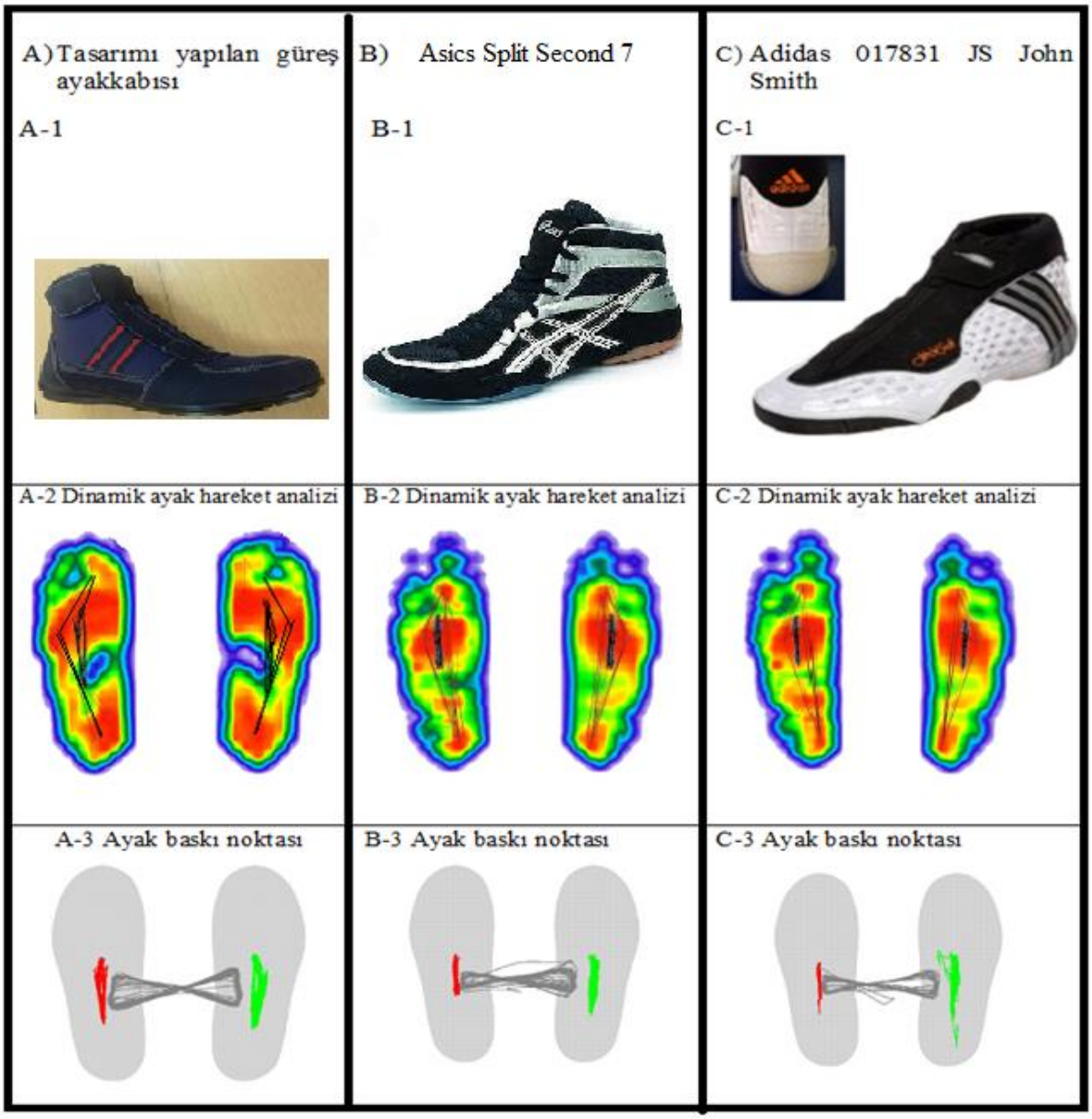
Resim 4. Mevcut güreş ayakkabısının dezavantajları.

Tablo 1: Güreşçilerde görülen ayak postür bozuklukları (2016-2019)

	Sitil	**N sayısı**	**Düztaban oranı**
TOHM	Serbest	33	% 32,25
TOHM	Grekoromen	16	% 6,66
Yıldızlar serbest	Serbest	87	% 24,77
Yıldızlar grekoromen	Grekoromen	95	% 16,66
Güreş eğitim merkezi	Grekoromen	72	% 13,26
Güreş eğitim merkezi	Serbest	88	% 17,22
Malatya, Kahramanmaraş ve Gaziantep	Grekoromen	45	% 16,39
Malatya, Kahramanmaraş ve Adana Yarılı Bölge Okul Seçmelerine Katılanlar	Serbest	76	% 8,13
25-30 Ekim 2016 12. Dünya Üniversiteler Güreş Şampiyonasına katılan 18 farklı ülkeden 158 sporcu	Serbest	79	% 22,51
	Grekoromen	49	%12,53
Toplam 640 sporcu	**Serbest**	**363**	**% 20,98**
	Grekoromen	**277**	**% 13,1**
Çalışmayı yapanlar: *M. Açak, C. Taşkıran, MF. Korkmaz, E. Demirkan*			

2016-2019 yılları arasında farklı güreş organizasyonlara katılan sporcuların ayak postür bozuklukları arasında yapılan sitiller arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2: Farklı güreş ayakkabılar ile yürüme analizi



A) Tasarımı yapılan güreş ayakkabısı: Güreş ayakkabısı diğer ayakkabılardan farklı olarak taban, saya ve bilek sarım tasarım farklılıkları vardır. B) Asics Split Second 7 Güreşciler tarafından en çok tercih edilen güreş ayakkabısı modelidir. C) Adidas 017831 JS John Smith: İlgili firma tarafından üretilen son güreş ayakkabı modeli.

A-2 Dinamik ayak hareket analizi: Deneklerin yürürken bulutut aracılığı ile yürüme analizinin bilgisayara aktarımı yapılmıştır. Ayak tabanına yerleştirilen elektortların bulutut ile veri alımı sonucunda vücut ağırlık merkezinin aktarımında ark bölgesinden geçmediği ve ideal olan geçiş noktası olan güzergâhı takip ettiği görülmektedir. B-2 Analizine bakıldığında ağırlık merkezinin ark üzerinden geçtiği ve ağırlık merkezi olarak ayak tabanının ön kısmında olduğu görülmektedir. C-2 Ayak analizinde, arktan gecen ağırlık merkezi ve baskı haritasında çok az bir yüzeye temas ettiği görülmektedir.

A-3 Ayak baskı noktası: Analiz sonucunda ağırlık merkezinin çok ideal bir noktada olduğu görülmektedir. B-3 Analiz bulgularında ağırlık merkezinin ayak tabanının ark noktasında olduğu görülmektedir. C-3 Analiz bulgularında ağırlık merkezinin ayak tabanının orta noktasında ve çok dar bir alanda olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Araştırma grubunun güreş stiline göre ön test ve son test analizi

Güreş dalı		n	Mean	SD	t	p
1.Ölçüm (Ön test)	Serbest	105	,62	,11	-,079	,937
	Grekoromen	55	,62	,13		
2. Ölçüm (Son test)	Serbest	105	,61	,13	,166	,869
	Grekoromen	55	,60	,13		

Tablo 3 e göre araştırma grubunun güreş stili değişkenine göre ön test ve son test ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4. Araştırma grubunun güreş yılına göre ön test ve son test analiz sonuçları

Güreş yılı		n	Mean	SD	F	p	Scheffe
1.Ölçüm (Ön test)	1=1-3	70	,56	,08	23,627	,000*	1<2,3,4 2<3,4,
	2=4-6	52	,62	,11			
	3=7-9	22	,74	,10			
	4=10 ve üzeri	16	,74	,12			
2. Ölçüm (Son test)	1-3	70	,54	,09	19,523	,000*	1<2,3,4 2<3,4
	4-6	52	,61	,12			
	7-9	22	,72	,12			
	10 ve üzeri	16	,73	,15			

*p<0,05

Tablo 4 e göre araştırma grubunun güreş yılı değişkenine göre ön test ve son test ölçüm değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Farkın kaynağını bulmak için yapılan testte, 7 ve üzeri yıl güreş yapanların ölçüm değerlerinin hem 1. Ölçümde hem de 2. Ölçümde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Araştırma grubunun (Deney) Paired Samples ölçüm sonuçları

Deney grubu		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	1.Ölçüm (ön test)	,63	80	,12	,01
	2.Ölçüm (son test)	,56	80	,09	,01

Tablo 5 e göre deney grubunun 1.ölçüm (ön test) ortalamalarının 2.ölçüm (son test) ortalamalarına göre daha yüksek olduğu yani kullanılan materyalin ayak sağlığında olumlu katkı sağladığı yönündedir.

Tablo 6. Araştırma grubunun (Deney) Paired Samples Korelasyon sonuçu

Deney grubu		N	Correlation	p
Pair 1	1.Ölçüm & 2. Ölçüm	80	,813	,000*

*p<0,05

Tablo 6 ye göre deney grubunun kullandığı ayak materyalinin ayak sağlığının iyileşmesi bakımından 1. ve 2.ölçümler arasında pozitif yönde ve yüksek şiddette doğrusal ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir (r=,813; p<0,05).

TARTIŞMA

Tasarlanan güreş ayakkabısı bir ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır. Yapılan ön çalışmalar sonucunda mevcut güreşçilerin ayak yapılarında düztabanlık oranının çok fazla olduğu tespit edilmiştir. Bulgularda da görüldüğü gibi mevcut güreş ayakkabılarının taban dizaynları ile ilgili sorunların olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde; Spor yaparken beden ağırlığının 3-4 katı fazlası ayaklara yük olarak binmektedir. Bu nedenle, spor sırasında kullanılan en önemli giyim eşyası spor ayakkabısıdır. Ayakkabı orta tabanı: Araba amortisörleri gibi ayakkabı orta tabanı da yastıklama ve denge görevini sağlamaktadır (Nike, 2009). Bu nedenle yapılan ayakkabı tasarımları fonksiyonlu, teknik açıdan performansı, kullanıma yönelik gereksinimleri yerine getirmesi günümüz tasarım anlayışının temel özellikleri arasında yer almaktadır (Wabnegg, 1990). Eğer ayakkabılar spor dalına ve sporcuya uygunsa onlar sporcunun performansını artırabilirler. Ancak uygun değilse performansı düşürebilirler. Bu bakımdan yanlış ayakkabılar rahatsız edici ve ağrıyı artırıcı olabilirler. Ayrıca uzun dönem etkileri ayak deformasyonları ile sonuçlanabilir. Bundan dolayı uygun ergonomi uygulamaları spor alanlarında tamamlayıcı bir unsurdur (Chandel, 2012).

Bu açıdan değerlendirildiğinde ayağın anatomik yapısı ile spor türüne yönelik ergonomik unsurlar tasarımın formunun belirlenmesinde etkili olmaktadır. Serbest sitil güreşçilerin güreş yaparken öne doğru eğilmeleri ve rakibin güreş esnasında dengeyi bozmak için öne, geriye veya sağa sola yapılan itme ve çekmelerde güreşçilerin ağırlık merkezi sürekli yer değiştirmektedir. Ayak taban yüzeyi bu dengeyi sağlamak için mindere temas yüzeyini genişletir veya minderin esnekliği nedeni ile ayağın istenenden fazla yüzeyi mindere temas eder. Bu durum serbest güreşçilerde daha fazla düztaban olmasına neden olduğu kanısına varılabilir. Ayrıca güreş ayakkabılarının aşil tendonu sarması nedeni ile bu tendonun uzamasını engellemektedir. Aşil tendonun esnetememesi de serbest güreşçilerde düztabanlığın fazla çıkmasına neden olduğu kanısını güçlendirmektedir. Bu nedenle 100 yılı aşkın bir zamandır kullanılan ayakkabıların yeniden sporcu sağlığını koruyan ayakkabıların tasarlanması gerektiği düşünülmüştür.

Yapılan incelemelerde Adidas 017831 JS John Smith güreş ayakkabı tabanının çok dar bir yüzeye sahip olduğu tespit edilmiştir. Enes (2011), spor ayakkabısının dış tabanında zemin özelliklerine uygun biçimde seçilen taban malzemesi kullanılırken ve tabanın yüzey düzenlemesi de yapılan spor türü ile zemin yapısına uygun olarak tasarlanmalıdır (Enes, 2011). Bu ifadelere göre dünyaca ünlü markada olsa güreşin minder üzerinde yapıldığını bilinmediği kanısı oluşmuştur.

Sporcuların başarısını arttırmak, mümkün olan en yenilikçi ve en iyi performans desteği veren ürünleri yapmak amacıyla gelişen spor ayakkabısı üretimi, kullanılan teknolojiler ile birlikte sporcuların performansını artırmayı amaçlamaktadır. Burada temel öge, insan ayağının benzersiz fonksiyonelliği ile anatomik yapısına uygun hareket etmesini sağlayan, böylelikle sporcunun en üstün performansı elde edebilecek ve sağlığını koruyan ayakkabıların tasarlanmasıdır.

KAYNAKÇA

Açak M., Açak M. (2001). Güreş Öğreniyorum. Kubbealtı Yayıncılık, Malatya.

Chandel AM. (2012). Use of Ergo nomics In Sports. Review of Research. 1.12: 1-4.

Cicioğlu İ., Büyükerşen E., (2011). Uluslararası Güreş Federasyonları Birliği Uluslararası Güreş Kuralları Çeviri Ankara.

Enes Ö., (2011). Spor ayakkabıların teknik ve işlevsel değişim yoluyla gündelik kullanıma yönelik tasarımı. Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Tekstil Anasanat Dalı Sanatta Yeterlik Tezi İzmir.

Murray MP.,, Changing Styles in Fashion: Who, What, Why, Fairchild Yay., ABD, 1989, 164 s.

Nike Ürün Teknolojileri Kataloğu, 2009, 6 s.

Trainers NH., Over 300 Classics from Rare Vintage to the Latest Designs, Carlton Books Yay., England, 2008, 24 s.

Wabnegg B., Character of Consumer Goods and Activities, Bloomington, Indiana University Yay., 1990. 59 s. 148 aktaran Bürdek, a.g.e., 230 s.

SB92

YÜKSEKLİĞİ AYARLANABİLİR TABANLIĞIN DÜZTABANLIK VE FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNE ETKİSİ

[1]MAHMUT AÇAK, [1]SERKAN DÜZ, [2]MEHMET FATİH KORKMAZ

[1]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MALATYA
[2]2Medeniyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi-Ortopedi Ve Travmatoloji ABD, İSTANBUL

Email : *m.acak@hotmail.com, serkan.duz@inonu.edu.tr, fatih.korkmaz@inonu.edu.tr*

Amaç: Düztabanlık; ayağın iç arkının yüksekliğinin azalması veya tamamıyla çökmesi sonucu oluşan deformite olarak tanımlanmıştır. Düztaban olan bireyler için önerilen tedavilerin başında tabanlık kullanımı gelmektedir. Ancak kullanılan bu tabanlıklar ilk üretildiği tarihten günümüze kadar olan 65 yıllık sürede çok az bir değişikliğe uğramış ve her ayak numarası için standart bir ark yüksekliği kullanılarak insanların ortak bir ayak yapısına sahip olduğu kabul edilmiştir. Oysaki aynı ayak numarasına sahip insanların bile ayak yapıları farklıdır. Bu çalışmada düztabanlık tedavisinde kullanılan tabanlıkların yüksekliği, esnekliği, uzunluğu ve işlevleri yeniden dizayn edilerek düztaban olan bireylerin yaşam kalitesinin artırılması amaçlanmıştır.

Metot: Çalışmaya düztaban olan 19 erkek, 17 bayan toplam 36 kişi katılmıştır. Katılımcıların ayak yapıları Podoskop cihazı ile tespit edilmiştir. Farklı ark yüksekliklerinden dolayı her birey için farklı tabanlıklar üretilmiştir. Çalışmanın başında ve sonunda yaşam kalitesi, fiziksel uygunluk parametrelerini belirlemek amacıyla testler (boy, vücut ağırlığı, ark yüksekliği, vücut yağ oranı, 30 m sürat, dikey sıçrama, Cooper 12 dakika yürü-koş ve otur uzan testleri) yapılmış ve sosyal ağrı ölçeği kullanılmıştır. Gruplar arasındaki fark olup olmadığını test etmek amacı ile ikili örneklem t-testi kullanılmış, yanılma düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların ayak tabanlarının ark şekilleri, ağırlıkları, 30 metre koşu, dikey sıçrama, 12 dakika koşu testi ve ağrı skorlarında ön ve son ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Sonuç olarak; düztabanlık fiziki bir problemdir ve her bir bireyin taban ark yükseklikleri farklı farklıdır. Dolayısıyla her bir bireyin tedavi protokolü kendine özgü hazırlanmalıdır. Bu ayak arkını destekleyen tabanlıklar içinde geçerlidir.

Anahtar Kelimeler: Düztabanlık, Yüksekliği Ayarlanabilir Tabanlık, Fiziksel Uygunluk Düzeyi, Yaşam Kalitesi, Düztabanlık Tedavisi.

Not: Bu çalışma İnönü Üniversitesi TCD – 2018-939 proje nolu BAP koordinasyon birimi tarafından desteklenmiştir.

The Effect of Height Adjustable Insoles on Flatfoot and Physical Fitness Parameters

Summary

Aim: Flatfoot is defined as the deformity caused by the decrease or complete collapse of the arch of the foot. One of the main applications suggested for individuals with flatfoot is the use of insoles. But, these insoles have undergone very little change for 65 years from the date of production, and it is assumed that people have a common foot structure using a standard arc height for each foot number. However, even people with the same

foot number have different foot structures. In this study, it was aimed to increase the quality of life of individuals with flatfoot by redesigning the height, flexibility, length and functions of the insoles used in flatfoot treatment.

Methods: A total of 36 participants, 17 women and 17 women, were included in the study. The foot structures of the participants were determined with the podoscope device. Due to the different arch heights, custom made insoles were produced for each individual. Quality of life scale, social pain scale and physical tests such as height, body weight, arc height, percent body fat, 30 m speed, vertical jump, 12-minutes Cooper walk, and sit and reach tests were used to determine the physical fitness parameters of participants at the beginning and end of the study. Paired samples t-test was used to test whether there was a difference between the groups or not, and $p < 0.05$ was accepted as the statistical significance level.

Results: The arch shapes, weights, 30 meters speed, vertical jump, 12 minutes Cooper test and pain scores of the participants were found to be statistically significant between the pre and post measurements. As a result; flatfoot is a physical problem and the heights of each individual arch of the sole are different. Therefore, each individual's treatment protocol should be prepared individually. This is valid to insoles supporting the foot arch, too.

Key Words: Flatfoot, Height adjustable insoles, Physical fitness level, Quality of life, Flatfoot treatment.

GİRİŞ

Uzun yıllardır yapılan araştırmalara göre; ayak çok sayıda kemikten, bu kemiklerin kendi aralarında yaptığı çok sayıda eklemlerden ve eklemleri birbirine bağlayan çok sayıdaki ligamentlerden oluşmuş olup vücudun tüm yükünü taşıyan yapılardır. Ayağı oluşturan kemiklerin kendi aralarında özel bir ilişkisi olup, kemikler arasındaki bu özel ilişki sayesinde, ayak tabanının iç kısmında uzunlamasına kavis dediğimiz yapı gelişir. Ayağın bu iç kavisinin olmayışına düztabanlık (pes planus) adı verilir. Literatürde medial longitudinal ark'ın düzleşmesi olarak tanımlanmıştır (Arıncı ve Elhan, 2001; Williams ve ark, 1989). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Pes Planus'u sert (rijit) ve esnek (fleksibl) olarak iki şekilde sınıflandırmıştır. DSÖ'ne göre sert Pes Planus; nüfusun %1 den daha azını kapsar, ağrılıdır ve cerrahi müdahale gerektirir. Buna rağmen esnek pes planus gelişimsel olup çok daha yaygın görülür (Banwell ve ark, 2014).

Ayakkabı giymemiş kişilerde, uzun süre ayakta çalışanlarda, aşırı şişman veya zayıflarda ayak kemerlerini destekleyen kaslarda zayıflama, ya da os calcaneus'un kırılması sonucu düztabanlık oluştuğu görülebilmektedir ve bu durum patolojiktir. Bunun yanında ayak tabanının en yüksek arcus'u olan arcus longitudinalis medialis'in çökmesi sonucu da oluşabilmektedir (Yalçın ve ark, 2008). Çocukluk döneminin önemli sorunlarından biri olan pes planus (düztabanlık) ayakta görülen bir şekil bozukluğu olup, çocukluk döneminde fizyolojiktir.

İnsan vücudunun en kalın ve en güçlü tendonu olan Aşil tendonu ismini Homer'in İliadası'nın savaşçısı ve kahramanı olan Achilles'den almıştır. Aşil tendon yaralanmalarıyla ilgili ilk tanımlamalar Hipokrat tarafından yapılmıştır ve bu tendonu m.gastrocnemius ve m.soleus kaslarının tendonları oluşturmuştur (Lee ve ark. 1999).

Alt ekstremite patolojierinde risk artışına neden olabilen olan düztabanlığın mekanizması tam olarak anlaşılamamıştır. Ancak yaralanmamış katılımcılar kullanılarak yapılan bir çalışmada, düztaban olan ve olmayanları karşılaştırarak, alt ekstremite kinetik, kinematik, kas fonksiyonunda farklılıklar olduğunu ileri sürülmüştür (Murley ve ark, 2014). Daha ince bir tendonun daha kalın bir tendona göre daha fazla rüptür ve tendinopati riski olabilir. Ayak tipi ve aşil tendinopati arasındaki ilişki kesinleştirilememiştir (Munteanu & Barton, 2011). Pes planusun demografik parametrelerle ilişkisine ait çalışmalar yapılmış olmasına rağmen, aşil tendonu

morfometrisi ile ilişkisine dair sadece bir (Murley ve ark, 2014) çalışma vardır. Ancak bu çalışmada 18-50 yaş aralığında olduğundan bizim çalışmamız literatürde bir ilk olacaktır.

Kişiye özel tabanlık tasarımı yaparak düztabanlık tedavisi üzerine etkisinin araştırmaktır. Düztaban olan bireylerin pasif bir yaşam tarzlarının olması nedeniyle kardiyovasküler hastalıklar, obezite, diyabet vb. gibi sağlık problemlerinin ortaya çıkmasını da tetiklemektedir. Düztabanlığın görülme sıklığı kaynaklarda %1,1 ila %43,2 oranında tespit edilmiştir. Bu oranların alt limiti bile düztabanlığın ciddi bir toplum sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın amaçlarını şöyle sıralayabiliriz: Geliştirilecek olan tabanlığın, düztabanlık tedavisi üzerine etkisinin araştırmak, Kişiye özel tabanlık tasarımı yapmak, Çalışmanın başında ve sonunda bireylerin fiziksel performansların ve ark yüksekliklerin test edilerek tabanlığın fiziksek aktivite üzerindeki muhtemel olumlu etkilerini araştırmaktır.

METERYAL METOD

Araştırmanın Yapılacağı Merkez

Tüm uygulamalar İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Turgut Özal Araştırma Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Bölümünde etik kurul protokolünde belirtildiği şekilde gerçekleştirilmiştir. Çalışma için etik kurul onayı İnönü Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınmıştır (2016/183 protokol numaralı).

Verilerin analizi: Tip I hata oranı 0,05 düzeyinde, beklenen güç değeri 0,80 düzeyinde, etki değerliği ise orta düzeyde kabul edildiğinde 2 gurup için yapılan güç analizi her bir grup için 17 kişinin yeterli olacağını göstermiştir. Bu çalışmada 17 bayan ve 17 erkek toplam 34 gönüllü denek kullanılmıştır. Proje bütçesinin sınırlı olması katılımcı sayısının fazla olmasını engelleyen nedenlerin başında gelmektedir.

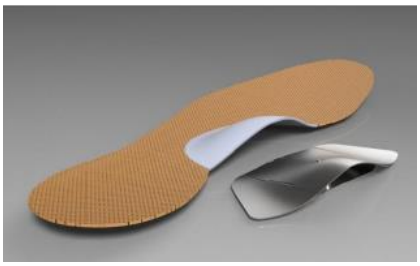
Katılımcıların seçilmesi

Deney grupları İnönü Üniversitesi Turgut Özal Tıp Merkezi Ortapedi ve Travmatoloji ABD şikayeti ile gelmiş 18 yaşından büyük 17 erkek ve 17 bayan toplam 34 kişi bu çalışmaya katılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı ve yapılacak uygulamalar hakkında sözlü bilgi verilerek ve gönüllü katılmak isteyenler tespit edilmiştir. Katılımcılara gönüllü olarak katılım rıza formu imzalatılmıştır. Güvenilir, basit ve kolay uygulanabilir olması nedeniyle, ayak fotografik analizi yöntemi kullanılarak katılımcıların ayak tabanı görüntüleri alınmıştır. Katılımcıların ayak tabanı görüntüleri: Görüntüleme sonucunda düztaban değerlendirmesi Chippaux–Smirak index (CSI):B / A×100 % ve Staheli İndeksi kullnılacaktır (Staheli ve vd. 1987). Ayrıca flexible/rijid düztaban değerlendirme kontrol listesi (Jack Test, yürüme, koşma esnasında ağrı durumu vb.) oluşturulmuştur. Bu değerlendirme sonucunda bireylerin flexible/rijid düz taban oldukları belirlenmiştir. Şekil 1'de Birinci olarak; deneklerin secimi potoskop aleti ve Chippaux– Smirak index (CSI):B / A×100 %, Staheli İndeksi ve ayrıca flexible/rijid düztaban değerlendirme kontrol listesi (Jack Test, yürüme, koşma esnasında ağrı durumu vb.) yöntemler ile tespit edilmiştir. İkinci olarak tabanlık tasarımı yapılarak, üçüncü olarak geliştirilen tabanlığın ayak arkına nasıl yerleştirileceği görülmektedir. Dördüncü olarak ayak ölçümleri her üç ayda yaparak gelişim kaydedilmiştir.

Tabanlıkların tasarımı

Tabanlığının tasarımı için ön çalışmada 130 sağlıklı bireyin ayak yapısı incelenmiş ve bir modelleme yapılmıştır (Şekil 1). Tabanlığın ayağa yerleştirilmesi işleminde tabanlık düztaban olan bireyin yüzüstü yatış pozisyonunda bacağının arkasına topuk ve aşil tendonun ortasından bir çizgi çizilir (Şekil 2). Birey ayağa kalkar ve bu çizgi bir gönye yardımı ile yere 90 derece oluncaya kadar ayak arkı yükseltilir (Şekil 3). 90 derece olunca tabanlık

sabitlenir ve ayakkabı içerisine yerleştirilir. Tüm düztaban olan bireylerin ark yükseklikleri farklı farklı tespit edilmiştir. Bu nedenle tasarlanan tabanlık her bir birey için ayrı ayrı ayarlanma yapılmıştır.

		
Şekil 1:Tasarımı yapılan tabanlığın son hali.	*Şekil 2: Kişi yüzüstü yatar pozisyonda cetvelle topuk, aşil tendonu orta noktası ayak bileği eklemi ve kalkaneus orta noktası işaretlenir ve çizilir.*	*Şekil 3: Geliştirilen tabanlık ile ayarlama yapılarak aşil tendonunun duruş pozisyonu yere 90 derece oluncaya kadar anahtar yardımı ile yükseltilir.*

Gerekli ön testlerin yapılması

Çalışmanın katılımcılar üzerindeki gelişimi tespit etmek amacıyla çalışmanın başında ve sonunda fiziksel testler yapılmıştır. Ayakkabı alımı ve tabanlık tasarımı ile birlikte deneklerin ön testleri alınarak kartekslere işlenmiştir. Katılımcılara ve ailelerine araştırmanın amacı ve yapılacak uygulamalar hakkında sözlü ve yazılı olarak bilgi verildi. Katılımcılara ve ailesine, çalışmaya başlamadan önce gönüllü aile rıza formu imzalatıldı. Çalışmanın etik kurul raporu alınarak çalışmanın Dünya Tıp Birliği (WMA) Helsinki bildirgesi insan gönüllüler üzerinde yapılan tıbbi araştırmalarda etik ilkelere uygun olarak hazırlandı.. Çalışmanın katılımcılar üzerindeki gelişimi tespit etmek amacıyla şu testler yapıldı: boy, vücut ağırlığı, vücut yağ oranı, 30 m, 60 m sürat testi, dikey sıçrama testi, Cooper 12 dakika testi ve Ağrı Skala değeri alındı. Bacakta oluşan ağrıyı tespit etmek için sayısal derecelendirme ölçeği (Numeric Rating Scale) kullanılmıştır (16). Testler çalışmanın başında (pre-test) ve 8 ay sonunda (post-test) olmak üzere iki kez uygulandı. Uygulanan testlere ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Çalışmanın analizi

Araştırma grubunun bağımsız değişkenlerine ait ölçümler için ortalama ve standart sapma değerlerine ait istatistiki tanımlayıcı bilgiler sunulmuştur. Ayrıca, veriler normallik analizi ile test edilmiştir. Araştırma grubunun ön test ve son test değerleri arasında farklılaşmanın olup olmadığı test etmek amacı ile Paired Samples t-test kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi (alfa (α) yanılma düzeyi) $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubunun ağırlık ölçüm tanımlayıcıları; ön test:79.64 kg iken son teste 75.50 kg düşmüştür.

Tablo 1: Araştırma grubunun ağırlık ön test-son test analiz sonuçları

Ağırlık (kg)	Mean	SD	t	p
Ön Test-Son Test	4,14	1,54	15,702	,000*

*p<0.05

Tablo 1'e göre araştırma grubunun ağırlık ölçümleri değişkenine göre ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Araştırma grubunun 30 metre ölçüm tanımlayıcıları; Ön test 30 metre ortalama değer 7.34 saniye iken son testte 6.69 saniyeye düşmüştür.

Tablo 2: Araştırma grubunun 30 metre ön test-son test analiz sonuçları

30 metre (sn)	Mean	SD	t	p
Ön Test-Son Test	,65	,28	5,574	,000*

*p<0.05

Tablo 2'ye göre Araştırma grubunun 30 metre koşu testi değişkenine göre ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Araştırma grubunun Dikey Sıçrama ölçüm tanımlayıcıları; Ön test dikey sıçrama (cm) ortalama değer 20.29 cm iken son testte 32.38 cm'ye çıkmıştır.

Tablo 3: Araştırma grubunun dikey sıçrama ön test-son test analiz sonuçları

Dikey Sıçrama (cm)	Mean	SD	t	p
Ön Test-Son Test	-12,08	8,18	-8,616	,000*

*p<0.05

Tablo 3'e göre araştırma grubunun dikey sıçrama testi değişkenine göre ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Araştırma grubunun 12 dakika koşu ölçüm tanımlayıcıları: Ön test 12 dakika koşu (metre) 997.50 m iken son testte1830 m'ye çıkmıştır.

Tablo 4: Araştırma grubunun 12 dakika koşu ön test-son test analiz sonuçları

12 dakika koşu (metre)	Mean	SD	t	p
Ön Test-Son Test	-832,50	405,43	-11,973	,000*

*p<0.05

Tablo 4'e göre araştırma grubunun 12 dakika koşu testi değişkenine göre ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Araştırma grubunun ağrı skala değeri ölçüm tanımlayıcıları: : Ön test 7.38 iken son testte 3.76'ya düşmüştür.

Tablo 5: Araştırma grubunun ağrı skala değeri ön test-son test analiz sonuçları

Ağrı Skala Değeri	Mean	SD	t	p
Ön Test-Son Test	3,61	1,27	16,486	,000*

*p<0.05

Tablo 5'e göre araştırma grubunun ağrı skala değeri değişkenine göre ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma grubunun ağırlık ölçümleri değişkenine göre ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Bu durum denek gurubunun kilo verdiğinin göstergesidir. Araştırma grubunun 30 metre koşu testi değişkenine göre ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Kilo verme ve yaşam kalitesinin artması ve yapılan aktivitelerin fazlalığı ve kassal kuvvet oranının artması ile sprint değerlerine de yansıdığı görülmektedir. Araştırma grubunun dikey sıçrama testi değişkenine göre ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Ayak arkının şekillenmesi ve arkın vücudu yukarı itme gücüne de etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırma grubunun 12 dakika koşu testi değişkenine göre ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Ağrı skorlarındaki iyileşme kişilerin daha uzun mesafe yürüme veya koşma yetilerinde etki ettiği bu nedenlerde 12 dakika yürü koş değerlerinde iyileşme olmuştur Açak ve Korkmaz (2017) da yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar bulmuşlardır (Açak ve Korkmaz, 2017). Bilindiği gibi düztabanlı hastaların büyük bir çoğunluğunun ağrı şikâyetinin yürüme, koşma gibi dinamik süreçlerde ortaya çıktığı bilinmektedir (Lee ve ark, 2005). Araştırma grubunun ağrı skala değeri değişkenine göre ön test-son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Bu durum tabanlığın kişiye özel tasarlama sonucunda bacak kaslarının nötür duruma yetirilerek ağrı minumuma indirmenin sonucu olarak söyleye biliriz. Mann (1994), medial longitudinal arkın maksimal yüksekliğini yerden 15-18 mm olarak belirtmiştir (Mann, 1994). Bu çalışma tamamen katılımcının yaşam kalitesini artırmış ve hiçbir riski de yoktur.

Sonuç olarak düztabanlık bir fiziki problemdir. Ancak her bir bireyin taban ark yükseklikleri farklı farklıdır. Her bir bireyi tedavi protokolünü kendine özgü hazırlamalıdır. Bu düztaban olan bireylerin tabanlık uygulamaları içinde geçerlidir.

KAYNAKÇA

Açak, M, & Korkmaz MF (2017). The effect of regular exercises using a specially designed arc support on pes planus feet: a case presentation. Medicine, 6(1), 144-150.

Arıncı K, Elhan A, (2001). Anatomi, 3.Baskı 2. Cilt GüneĞ Kitapevi, Ankara.

Banwell HA, Mackıntosh S; Thewlıs D, (2014). Foot orthoses for adults with flexible pes planus: a systematic review. Journal of Foot and Ankle Research 7:23.

Lee, MS, Vanore JV, Thomas JL, Catanzariti AR, Kogler G, Kravitz SR (2005). Diagnosis and treatment of adult flatfoot. J Foot Ankle Surg. 2005;44:(2):78-113.

Mann RA (1994). The adult ankle and foot in. *Tureks Orthopaedics;15:*655-685.

Munteanu SE, Barton CJ. (2011). Lower limb biomechanics during running in individuals with achilles tendinopathy: a systematic review. J Foot Ankle Res: 4 (1): 1–15.

Murley GS, Tan JM, Edwards RM, Luca J DE, Munteanu SE, Cook JL., (2014). Foot posture is associated with morphometry of the peroneus longus muscle, tibialis anterior tendon, and Achilles tendon. Scand J Med Sci Sports 24: 535-541.

Staheli LT, Chew DE, Corbett M, (1987). The longitudinal arch. A survey of eight hundred and eighty-two feet in normal children and adults. J Bone Joint Surg Am 69: 426-8.

Williams PL, Bannıster LH, Berry MmMCollıns P, Dyson M, Dussek JE et al. (1989), Grays Anatomy, 37th edition, Edinburgh: Churchill Livingstone, Wiley.

Yalçın E, Kurtaran A, Akyüz M, (2008). Pes Planus: Tanısı, Etiyolojisi ve Tedavisi, Türkiye Klinikleri J Med Sci; 28: 743-753.

SB109

AYAK UZUNLUĞU VE AYAK BİLEĞİ PROPRİOSEPSİYON DUYUSU İLE AYAK BİLEĞİ EKLEM HAREKET AÇIKLIĞI VE ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Tuğba KOCAHAN, [1]Osman Alper ŞENER, [1]Ezgi ÜNÜVAR, [2]Bihter AKINOĞLU, [1]Habib ÖZSOY, [1]İsmail EROĞLU, [1]Adnan HASANOĞLU

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara
[2]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Email : *tugba.kocahan@sgm.gov.tr, osman.sener@gsb.gov.tr, unuvarezgi@gmail.com, rgkardelen@yahoo.com, habib.ozsoy@gsb.gov.tr, ismail.eroglu@gsb.gov.tr, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr*

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacı ayak uzunluğu ve ayak bileği propriosepsiyon duyusu ile ayak bileği eklem hareket açıklığı ve esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi Yöntem: Çalışmaya yaş ortalaması 16,13 yıl, vücut ağırlığı ortalaması 63,02 kg; boy uzunluğu ortalaması 1,72 m; vücut kütle indeksi ortalaması 21,27 kg/m2 olan 54 yüzme sporcusu dahil edildi. Sporcuların ayak uzunluğu kaliper ile, dorsi ve plantar fleksiyon hareket açıklığı gonyometre ile, propriosepsiyon duyusu dijital inklinometre ile, plantar fasya ve gastroknemius kasının esnekliği mezura ile ölçüldü. Bulgular: Ayak uzunluğu ile dorsi fleksiyon ve propriosepsiyon arasında herhangi bir ilişki olmadığı ($p>0,05$), ayak uzunluğu ile plantar fleksiyon açısı, plantar fasya ve gastrocnemius esnekliği arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu ($p<0,05$) belirlendi. Propriosesiyon ile dorsi fleksiyon arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,005$) plantar fleksiyon ile pozitif yönde düşük ilişki saptandı ($p<0,05$). Proprioception ile plantar fasya esnekliği ve gastrocnemius esnekliği arasında ilişki olmadığı belirlendi ($p>0,05$). Sonuç: Çalışmamız sonucunda ayak uzunluğu arttıkça plantar fleksiyon eklem hareket açıklığı, plantar fasya esnekliği ve gastroknemius kasının esnekliğinin arttığı belirlendi. Propriosepsiyon duyusu ile plantar flekiyon eklem hareket açıklığı arasında ilişki olduğu belirlendi. Ayağı küçük olan sporcularda plantar fleksiyon eklem hareket açıklığı, plantar fasya esnekliği ve gastroknemius kasının esnekliğinin az olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN FOOT LENGTH, AND ANKLE JOINT POSITION SENSE WITH ANKLE JOINT RANGE OF MOTION AND FLEXIBILITY

Purpose: To investigate relationship between foot length and ankle joint position sense with ankle joint range of motion (ROM) and flexibility Methods: 54 swimmers, (mean age 16.13 year, weight 63.02 kg, height 1.72 m, body mass index 21.27 kg/m2) are included in this study. Foot length measured with caliper, ankle plantar and dorsi flexion ROM with universal goniometer, proprioception with digital inclinometer and plantar fascia and gastrocnemius flexibility with a tape measure. Results: It is determined that there are no relation between foot length and proprioception sense ($p>0.05$), and there are positive relation between foot length and plantar flexion ROM, plantar fascia flexibility and gastrocnemius muscle flexibility ($p<0.05$). There are no correlation between proprioception sense and dorsi flexion ROM ($p>0.05$), and there are poor relation between plantar flexion ROM ($p<0.05$). It is found that no relation between proprioception sense and plantar fascia and gastrocnemius flexibility. Conclusion: The results shown that the plantar flexion ROM, plantar fascia and gastrocnemius flexibility increased, as the foot length increased. There are a positive relation between proprioception sense and plantar flexion ROM. It should be considered that plantar flexion ROM, plantar fascia and gastrocnemius flexibility may be low in athletes had small foot

SB110

SPORCULARDA DUYUSAL HEDEFLİ AYAK BİLEĞİ REHABİLİTASYON STRATEJİLERİNİN AYAK TABAN BASINCINA ANLIK ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[2]Bihter AKINOĞLU, [1]Haluk AKÇAY, [1]Ezgi ÜNÜVAR, [1]Tuğba KOCAHAN, [1]Adnan HASANOĞLU

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara
[2]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Email : *rgkardelen@yahoo.com, muhammed.akcay@gsb.gov.tr, unuvarezgi@gmail.com, tugba.kocahan@sgm.gov.tr, adnan.hasanoglu@sgm.gov.tr*

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study is to investigate the immediate effect of sensory targeted ankle rehabilitation strategies (STARS) on plantar pressure in athletes.

Methods: A total of 33 wrestling athletes (study group 17, control group 16) were included in the study. History of any ankle injury was questioned. After the physical examination, the athletes were randomly divided into two groups as control or study groups. At first, plantar pressure of both groups was evaluated with pedoscan pressure analyzing kit. After 24 hours, intervention was applied at the same hours in the morning in order to eliminate the learning effect. STARS application (gastrosoleus stretching, talocrural joint mobilizations and plantar massage treatments) was applied to the exercise group by the physiotherapist on the dominant foot and ankle of the athlete for 15 minutes. The measurements were repeated immediately after the intervention. In the control group, the measurement was repeated without any application. Comparisons between groups were made with Mann Whitney-U test and in-group comparisons were made with Wilcoxon Signed Rank test. Significance level was taken as $p < 0.05$.

Results: It was determined that sensory targeted ankle rehabilitation strategies had no immediate effect on the plantar pressure ($p > 0.05$).

Conclusion: It was determined that sensory targeted ankle rehabilitation strategies which targeting joint receptors, ankle plantar receptors, and receptors at musculotendinous junction into the gastrosoleus did not have an immediate effect on plantar pressure.

Key words: Ankle joint, massage, stretching, mobilization

GİRİŞ

Sensorimotor sistem, sisteme gelen taleplere bağlı olarak çeşitli duyusal girdilere verilen cevabı dinamik olarak değiştirmektedir (1). Bu girdiler ayak bileği eklem reseptörlerini, ayağın plantar reseptörlerini ve özellikle Gastrosoleus içindeki muskulotendinöz reseptörlerinden gelmektedir. Geleneksel tedavi yöntemleri daha çok motor fonksiyonların iyeleştirilmesine odaklansa da son zamanlarda araştırmacılar postüral kontrolün sağlanmasında etkili olan sensorimotor fonksiyonları geliştirmeyi amaçlamaktadır. Yapılan çalışmalarda bu sistemi uyarmak amacıyla yapılan manuel uygulamaların postüral kontrolü geliştirdiği gösterilirken, bu yapılarda meydana gelen hasarın ise senseriomotor kontrolü azalttığı bildirilmiştir (2-6). Örneğin, sağlıklı bireylerde ayak bileği eklem reseptörlerinden gelen bilginin bloke edilmesinin postüral kontrol üzerinde zararlı etkileri vardır (5). Bununla birlikte, farklı manuel tedaviler aracılığıyla çeşitli ayak/ayak bileği reseptörlerinin uyarılması, kronik ayakbileği instabilitesi olan bireylerde postüral kontrolü iyileştirmektedir (4, 7). Duyusal-hedefli ayak bileği

rehabilitasyon stratejileri (Sensory Targeted Ankle Rehabilitation Strategies- STARS); ayak bileği duyusal girdilerini sağlayan eklem reseptörleri, ayağın plantar reseptörleri, gastrosoleus içindeki muskolotendinoz bileşkedeki reseptörleri hedef alır. Gastrosoleus germe, ayak bileği eklem mobilizasyonları ve plantar masaj uygulamalarını içerir. Literatürde yapılan çalışmalar daha çok STARS uygulamasının ayak bileği instabilitesi olan bireylerdeki ani ve kronik etkisi incelemektedir. Sağlıklı sporcularda denge ve postüral kontrole ani etkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmamızın amacı; sporcularda duyusal hedefli ayak bileği rehabilitasyon stratejilerinin ayak taban basıncına anlık etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Çalışma Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı Sporcu Eğitimi ve Sağlık Araştırma Merkezi'nde yapıldı. Çalışmaya 33 sporcu dahil edildi. Blok randomizasyon ile sporcular 17 çalışma grubu ve 16 kontrol grubu olacak şekilde iki gruba ayrıldı. Tüm sporcuların yazılı onamları alındı. Çalışmaya dahil edilme kriterleri; en az 3 yıldır lisanlı olarak spor yapıyor olmak, çalışmaya katılmaya gönüllü olmak olarak belirlendi. Çalışmadan dışlama kriterleri ise; bel, omurga, diz veya AB cerrahisi geçirmiş olmak, son 6 ayda ayak bileği burkulması, bel ve/veya alt ekstremite yaralanması geçirmiş olmak olarak belirlendi.

Ayak taban basınç analizi ölçümü DIERS pedoscan cihazı ile değerlendirildi. Sporcular kliniğe geldikleri ilk gün ölçümler alındı. Öğrenme etkisini ortadan kaldırmak için aradan bir gün geçtikten sonra ikinci gün sabah aynı saatlerde çalışma grubuna STARS uygulaması 15 dk boyunca fizyoterapist tarafından yapıldı. Kontrol grubuna ise hiçbir uygulama yapılmadı ve testler tekrar edildi. Stars uygulaması ve denge değerlendirmesi farklı fizyoterapistler tarafından uygulandı. Değerlendirici fizyoterapist uygulama yönünden kördü. Sporcuların çalışmaya başlamadan bir gün önce ve son ölçüm alınana kadar antrenman yapmamaları sağlandı.

Uygulama

Çalışma grubuna dahil edilen bireylere 15 dakika boyunca ayak bileği mobilizasyonu, triseps surea germe ve ayak tabanı masajından oluşan STARS uygulaması yapıldı. Ayak bileği Grade III posterior talocrural eklem mobilizasyonu ikişer dakikalık iki set halinde uygulandı. Setler arasında 1 dk mola verildi. Yaklaşık 60 ossilasyon yapıldı. Ardından ayağın plantar yüzeyine 5 dakika masaj uygulandı. Uygulama ikişer dakikalık iki set halinde yapıldı ve arada bir dakika dinlenme verildi. En son olarak Gastrocinemius ve Soleus kasını germek için ayrı ayrı iki set calf germe yapıldı. Her set 30 saniye germe 10 sn dinlenme olacak şekilde ayarlandı.

İstatiksel Analiz

İstatistiksel analizlerde IBM SPSS 20 paket programı kullanıldı. P anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edildi. Gruplar arasında karşılaştırma Mann Whitney-U testi ile, grup içi karşılaştırmalar Wilcoxon Signed Rank testi ile yapıldı.

BULGULAR

Bireylerin demografik özellikleri Tablo 1'de verildi. Her iki grubun demografik özellikleri birbirine benzerdi. STARS uygulaması öncesi çalışma ve kontrol grubunun ayak taban basınç dağılımları arasında fark yoktu ($p>0,05$) (Tablo 2). Uygulama sonrası her iki grubun ayak taban basınç dağılımları birbirine benzerdi ($p>0,05$) (Tablo 3). Çalışma grubunun uygulama öncesi ve sonrası ayak taban basınç dağılımı arasında fark olmadığı belirlendi $p>0,05$) (Tablo 4).

Tablo 1: Çalışmaya dahil edilen bireylerin demografik özelliklerinin karşılaştırılması.

	Kontrol Grubu	Çalışma Grubu	Z	P*

	n=16	n=17		
Yaş (yıl)	16,81±0,75	16,59±0,71	-0,903	0,367
Boy Uzunluğu (m)	1,69±0,09	1,67±0,07	-0,776	0,438
Vücut Ağırlığı (kg)	72,38±18,63	70,22±13,93	-0,036	0,971
BKI (kg/m²)	24,99±4,40	24,87±3,65	-0,144	0,885
Spor Yılı (yıl)	5,56±2,03	5,94±1,56	-0,516	0,606

m: metre, kg: kilogram, Ort: ortalama, SS: standart sapma, BKİ: beden kütle indeksi * Mann Whitney-U test

Tablo 2. Uygulama öncesi kontrol ve çalışma grubunun karşılaştırılması.

	GRUP			
	Kontrol	Çalışma	z	P*
	Ort±SS	Ort±SS		
Sola Ağırlık Aktarma (%)	50,49±3,35	50,75±2,78	-0,612	0,540
Sağa Ağırlık Aktarma (%)	49,50±3,35	49,24±2,78	-0,612	0,540
Öne Ağırlık Aktarma (%)	49,36±7,29	48,82±7,65	-0,360	0,719
Arkaya Ağırlık Aktarma (%)	50,63±7,29	51,17±7,65	-0,360	0,719
Sol ayak maksimum basınç (N)	7,69±1,47	7,13±1,22	-1,213	0,225
Sağ ayak maksimum basınç (N)	7,17±1,56	6,60±1,69	-0,886	0,376
Sol ayak yüzey alanı (mm²)	106,90±19,58	109,57±15,03	-0,595	0,552
Sağ ayak yüzey alanı (mm²)	107,12±20,67	109,19±12,36	-0,252	0,801
Sol ayak rotasyonu (º)	13,33±5,71	11,42±4,97	-1,316	0,188
Sağ ayak rotasyonu (º)	17,17±7,45	14,75±7,45	-0,955	0,340
Ortalama hız (mm/sn)	8,19±2,82	8,76±2,38	-0,829	0,407
Salınım alanı (mm²)	73,41±44,79	89,75±57,44	-0,865	0,387

N: Newton, mm: milimetre, sn: saniye, *Mann Whitney-U test

Tablo 3. Uygulama sonrası kontrol ve çalışma grubunun karşılaştırılması.

	GRUP

	Kontrol Ort±SS	Çalışma Ort±SS	z	P*
Sola Ağırlık Aktarma (%)	51,51±2,79	50,47±3,95	-1,441	0,150
Sağa Ağırlık Aktarma (%)	48,48±2,79	49,52±3,95	-1,441	0,150
Öne Ağırlık Aktarma (%)	49,70±9,29	50,57±6,10	-0,540	0,589
Arkaya Ağırlık Aktarma (%)	50,29±9,29	49,42±6,10	-0,540	0,589
Sol ayak maksimum basınç (N)	7,64±1,79	7,34±2,52	-0,778	0,437
Sağ ayak maksimum basınç (N)	6,93±1,33	7,07±2,06	-0,271	0,786
Sol ayak yüzey alanı (mm^2)	110,30±20,48	114,67±16,32	-0,721	0,471
Sağ ayak yüzey alanı (mm^2)	108,42±22,32	116,73±16,14	-1,153	0,249
Sol ayak rotasyonu (º)	15,72±7,29	13,15±6,62	-1,207	0,227
Sağ ayak rotasyonu (º)	16,22±6,91	16,77±7,62	-0,090	0,928
Ortalama hız (mm/sn)	8,67±3,05	13,56±4,49	-1,549	0,121
Salınım alanı (mm^2)	104,38±60,03	112,52±57,42	-1,369	0,171

N: Newton, mm: milimetre, sn: saniye, *Mann Whitney-U test

Tablo 4: Çalışma grubu uygulama öncesi ve sonrası karşılaştırılması.

	Önce Ort±SS	**Sonra Ort±SS**	**z**	**P***
Sola Ağırlık Aktarma (%)	50,75±2,78	50,47±3,95	-0,402	0,687
Sağa Ağırlık Aktarma (%)	49,24±2,78	49,52±3,95	-0,402	0,687
Öne Ağırlık Aktarma (%)	48,82±7,65	50,57±6,10	-1,492	0,136
Arkaya Ağırlık Aktarma (%)	51,17±7,65	49,42±6,10	-1,492	0,136
Sol ayak maksimum basınç (N)	7,13±1,22	7,34±2,52	0,000	1,000
Sağ ayak maksimum basınç (N)	6,60±1,69	7,07±2,06	-0,570	0,569
Sol ayak yüzey alanı (mm^2)	109,57±15,03	114,67±16,32	-1,918	0,055
Sağ ayak yüzey alanı (mm^2)	109,19±12,36	116,73±16,14	-2,355	0,055
Sol ayak rotasyonu (º)	11,42±4,97	13,15±6,62	-1,444	0,149

Sağ ayak rotasyonu (º)	14,75±7,45	16,77±7,62	-1,965	0,049
Ortalama hız (mm/sn)	8,76±2,38	13,56±11,49	-1,917	0,055
Salınım alanı (mm^2)	89,75±57,44	97,52±57,42	-1,823	0,068

N: Newton, mm: milimetre, sn: saniye, *Wilcoxon test

TARTIŞMA

Çalışmamız sonucunda ayak bileği duyusal girdi artışı sağlayan eklem reseptörleri, ayağın plantar reseptörleri ve triceps surae içindeki muskolotendinoz bileşkedeki reseptörleri hedef alan duyusal hedefli ayak bileği rehabilitasyon stratejilerinin sağlıklı sporcularda ayak taban basıncına anlık etkisinin olmadığı belirlendi.

McKeon ve Wilkstrom (2018) kronik ayak bileği instabilitesi olan birey 77 bireyi dört gruba ayırmış ve bir gruba herhangi bir uygulama yapmazken diğer gruplara sırasıyla, ayak bileği mobilizasyonu, gastrosoleus germe ve plantar masaj uygulaması yapmıştır. STARS uygulamalarının üçünde kontrol grubuna göre mediolateral ve anteroposterior ağırlık aktarma üzerinde ani etkileri olduğu sonucuna varmıştır (8). Araştırmacılar ağırlık aktarma düzeylerindeki bu düzelmeyi kronik ayak bileği instabilitesi olan bireylerde sensoriomotor girdilerin azaldığı ve STARS uygulaması ile bu girdilerin artırıldığı teorisiyle açıklamışlardır. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda bu yapılarda meydana gelen hasarın sensoriomotor kontrolü azalttığı bildirilmiştir (2-6). Örneğin, sağlıklı bireylerde ayak bileği eklem reseptörlerinden gelen bilginin bloke edilmesinin postüral kontrol üzerinde zararlı etkileri vardır (5). Bununla birlikte, farklı manuel tedaviler aracılığıyla çeşitli ayak/ayak bileği reseptörlerinin uyarılması, kronik ayakbileği instabilitesi olan bireylerde postüral kontrolü iyileştirmektedir (4, 7). Bizim çalışmamıza dahil ettiğimiz bireylerin sağlıklı ve sporcu olmaları olması sebebiyle sensoriomotor inputlarında bir bozukluk olmadığını varsayarsak çalışmamızın sonuçları literatürü destekler niteliktedir.

Değerlendirmeyi yapan araştırmacının uygulama açısından kör olması ve bireylerin randomize bir şekilde gruplara ayrılması çalışmamızın güçlü yanlarıdır. İleride yapılacak çalışmalarda uzun süreli STARS uygulamasının sağlıklı bireylerde nasıl bir etki oluşturacağı incelenmelidir. Aynı zamanda STARS uygulamasının yürüyüş parametreleri üzerinde olan etkisini inceleyecek çalışmalara da ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

Peterka RJ, Loughlin PJ. Dynamic regulation of sensorimotor integration in human postural control. Journal of neurophysiology. 2004;91(1):410-23.

Duclos NC, Maynard L, Barthelemy J, Mesure S. Postural stabilization during bilateral and unilateral vibration of ankle muscles in the sagittal and frontal planes. Journal of neuroengineering and rehabilitation. 2014;11:130.

Hoch MC, McKeon PO. Joint mobilization improves spatiotemporal postural control and range of motion in those with chronic ankle instability. Journal of orthopaedic research : official publication of the Orthopaedic Research Society. 2011;29(3):326-32.

Wikstrom EA, Song K, Lea A, Brown N. Comparative Effectiveness of Plantar-Massage Techniques on Postural Control in Those With Chronic Ankle Instability. Journal of athletic training. 2017.

McKeon PO, Booi MJ, Branam B, Johnson DL, Mattacola CG. Lateral ankle ligament anesthesia significantly alters single limb postural control. Gait & posture. 2010;32(3):374-7.

McKeon PO, Stein AJ, Ingersoll CD, Hertel J. Altered plantar-receptor stimulation impairs postural control in those with chronic ankle instability. Journal of sport rehabilitation. 2012;21(1):1-6.

Hoch MC, Andreatta RD, Mullineaux DR, English RA, Medina McKeon JM, Mattacola CG, et al. Two-week joint mobilization intervention improves self-reported function, range of motion, and dynamic balance in those with chronic ankle instability. Journal of orthopaedic research : official publication of the Orthopaedic Research Society. 2012;30(11):1798-804.

McKeon PO, Wikstrom EA. The effect of sensory-targeted ankle rehabilitation strategies on single-leg center of pressure elements in those with chronic ankle instability: A randomized clinical trial. Journal of science and medicine in sport. 2019 Mar 1;22(3):288-93.

SB207

UYLUK BÖLGESİ KAS YARALANMALARI: 3 OLGU SUNUMU

[1]Ayhan Canbulut, [1]Ahsen Oğul, [1]Abdullah Meriç Ünal, [1]Sabriye Ercan

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi Araştırma Ve Uygulama Hastanesi

Email : *ayhancanbulut7@gmail.com, ahsenogul91@gmail.com, abdmunal@yahoo.com, sabriyeercan@gmail.com*

ABSTRACT

Thigh muscle injuries are common in athletes and cause athletes to miss match. Return to sport after quadriceps injury was 7-82 days according to the degree of injury; after hamstring injury ranged from 18 to 60 days.

Our first case was a male amateur football player who applied to our clinic after he felt pain on the anterior aspect of his left thigh during sudden acceleration in game. After physical examination and magnetic resonance imaging(MRI), rectus femoris partial rupture was detected and rehabilitation of the patient was started. After rehabilitation he return to sports.

The second case was a male American football player who was admitted to our clinic with the complaint of pain on the back of left thigh after overstressing the left hamstring muscle group during training. After physical examination and MRI, intramuscular tear in the proximal of the short head of biceps femoris and total rupture on distal end of semitendinosus were detected. Askling H test was performed after rehabilitation to return to sports.

Third case was a male American football player who applied to our clinic because he felt pain behind his left thigh during the sprint. After physical examination and MRI, biceps femoris long head rupture was diagnosed. The patient had to run to escape from the dog during the rehabilitation. MRI was performed on the recurrence of the pain and biceps femoris and semitendinosus rupture was diagnosed. After the second injury askling H test was performed in the 10th month and he was returned to the sport.

In athletes with a history of previous muscle injury, the probability of recurrence increases. Therefore, early diagnosis of the injury, determination of risk factors, and subsequent rehabilitation program should be arranged to minimize the risk of re-injury should be returned to sports.

Key words: quadriceps, hamstring, muscle injuries, rehabilitation, return to play

GİRİŞ

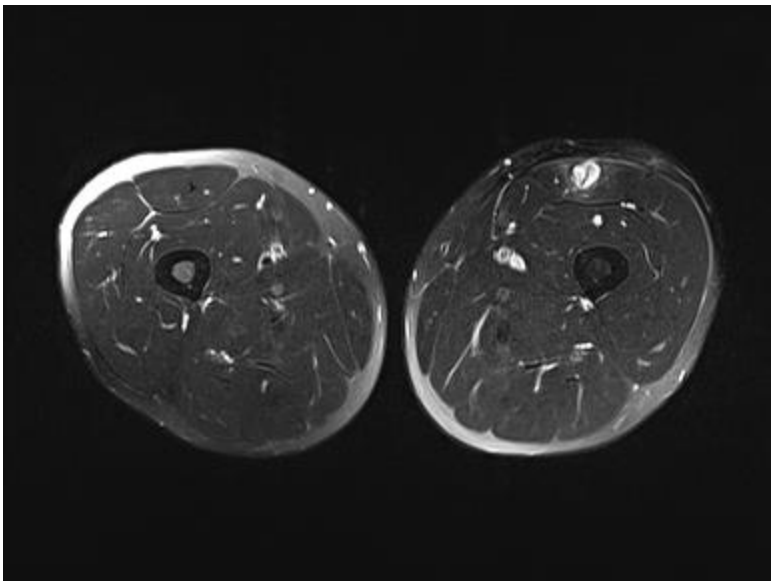
Sporcularda uyluk bölgesi kas yaralanmaları sık görülmektedir. Profesyonel futbolda yaralanmaların üçte bir kadarında neden alt ekstremite kaslarıdır ve tüm kas yaralanmalarının %19'unda kuadriseps etkilenmektedir.[1] Kuadriceps kas yaralanmaları genellikle sprint, sıçrama ve vuruş esnasında oluşmaktadır. Kuadriceps kas yaralanmalarının çoğu rektus femoris kasında gelişmekte ve hamstring kas yaralanmalarına kıyasla daha fazla maç kaçırılmasına sebep olmaktadır.[1] Kuadriceps yaralanması sonrasında spora dönüş yaralanma derecesine göre 7-82 gün arasında değişmektedir.[2] Kuadriceps yaralanması sonrasında fizik muayenede lokal ağrı ve hassasiyet, pasif gerdirme ile ağrı, aktif diz ekstansiyonu ile ağrı, şişlik ve ekimoz görülebilir. Yaralanmanın tipi ve yeri manyetik rezonans görüntüleme(mrg) ile gösterilmelidir. Rektus femoris yaralanmalarının çoğu distalde olmakla birlikte proksimal rektus femoris yaralanmaları sonrasında rehabilitasyon süreci daha uzun sürmektedir.[3]

Akut hamstring yaralanmaları çeşitli futbol tipleri, hokey, kriket ve atletizm gibi birçok spor dalında sık karşılaşılan yaralanmalardır. Hamstring yaralanmaları vuruş, sıçrama, kıvrılma, engelli atlama, yüksek tekme, kayarak girişim, bacağı öne açma esnasında görülmekle birlikte yaralanmaların çoğu sprint esnasında meydana gelmektedir.[4] Avustralya futbolunda bir sezonda takım başına(ortalama 40 sporcu) ortalama 6 yaralanma görülmekte ve takım başına sezonda 21 maç kaçırılmasına sebep olmaktadır.[5] Yaralanma sonrasında sporcular hamstring bölgesinde ani başlangıçlı ağrıdan yakınırlar; fizik muayenede palpasyonla hassasiyet, ekimoz, pasif gerdirme ile ağrı, ödem, dirençli diz ve kalça fleksiyonu sırasında ağrı saptanabilir. Palpasyon esnasında en hassas bölge yaralanma yeri hakkında bilgi vermekte olup mrg ile yaralanma yeri ve tipi gösterilmelidir. Hamstring yaralanmaları sonrasında ortalama spora dönüş süresi yaralanmanın tipine ve ciddiyetine göre değişmektedir. Elit düzey futbolcularda ortalama spora dönüş süresinin 18-60 gün arasında değiştiği bildirilmiştir.[6] En büyük risk spora dönüşün ardından ilk 2 hafta sonra olmak üzere hamstring yaralanmalarının üçte bir kadarı tekrarlamaktadır.[7]

Bu vaka serisinde kas yaralanmaları sonrasında sporcunun uygun bir rehabilitasyon süreci sonrasında fonksiyonel olarak en iyi şekilde doğru zamanda spora dönüşünün sağlanması ve sonrasında yaralanmanın tekrarlama riskinin en aza indirilmesi için rehabilitasyon sürecinin devam etmesinin önemini vurguladık.

Vaka 1

Spor hekimliği polikliniğine başvuran 35 yaşında erkek amatör futbolcu olan hasta 2 hafta önce halı sahada ani hızlanma esnasında sol uyluk ön yüzde ağrı hissettiğini, maça devam etmeye çalıştığını fakat 5 dakika sonra devam edemeyip çıktığını beyan etti. Takip eden ilk 7 gün boyunca yürüme esnasında ağrısı olduğunu beyan etti. Hastanın fizik muayenesinde sol uyluk ön yüzde 1/3 orta hatta hassasiyet ve effüzyon mevcut, dirençli diz ekstansiyonu ağrılı, pasif gerdirme ile ağrısı vardı. Hastanın mrg sinde sol rektus femoris proksimal musküloten dinöz bileşkede kas yırtığı görüldü.(resim1a, resim1b) Hasta sekiz seans rehabilitasyona(elektroterapi, germe egzersizleri, izometrik kuvvet egzersizleri, açık kinetik ve kapalı kinetik izotonik kuvvet egzersizleri, denge ve propiyosepsiyon egzersizleri) alındı ve sonrasında ev egzersiz programı düzenlenerek takip edildi. Yaralanma sonrası 6. Haftanın sonunda kademeli olarak spora dönüşü sağlandı. Takip eden 1 yıl içerisinde sporcu aktif olarak oynamaya devam etti ve kas yaralanması tekrarlamadı.



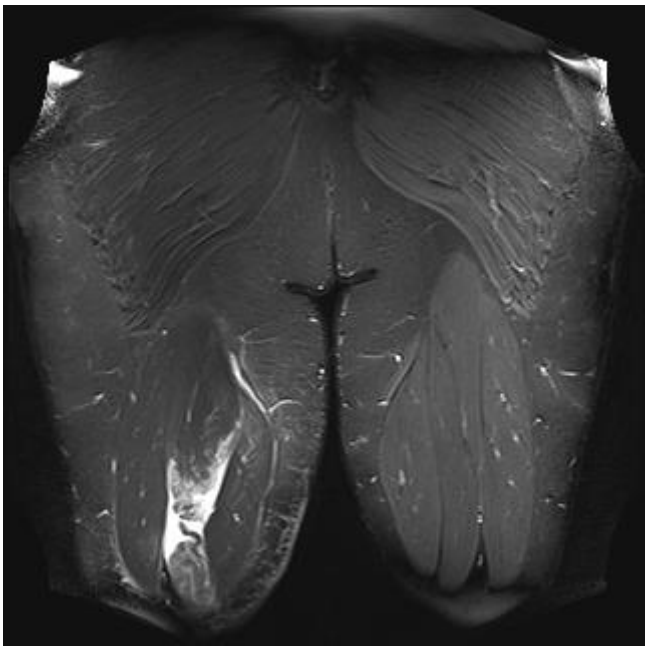
Resim 1a MRG T2 transvers kesitte sol rektus femoris proksimal muskulotendinöz bileşkede yırtık görüntüsü



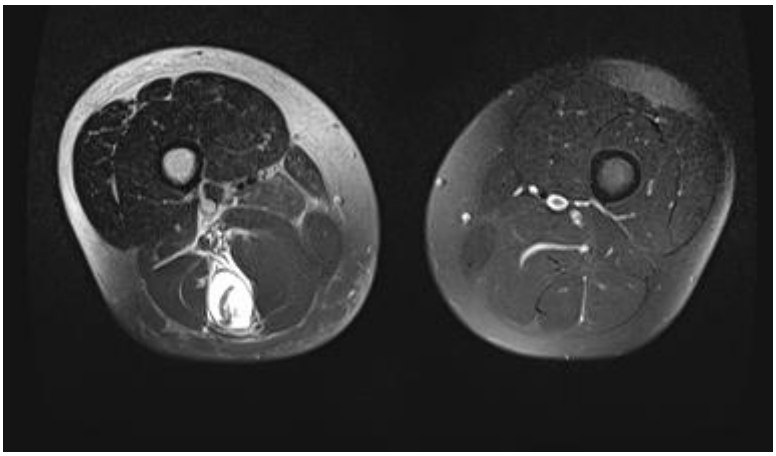
Resim 1b MRG T2 coronal kesitte sol rektus femoris proksimal muskulotendinöz bileşkede yırtık görüntüsü

Vaka 2

Spor hekimliği polikliniğine başvuran 22 yaşında erkek amerikan futbolcusu olan hastanın 2 gün önce antrenmanda sağ kalça ekstansiyonda iken gövdenin aşırı fleksiyona zorlanması sonrasında sağ uyluk arkasında ağrısı olduğunu beyan etti. Hastanın fizik muayenesinde sol uyluk arkasında ekimozu vardı, palpasyonla proksimal biceps femoriste hassasiyeti mevcut, pasif gerdirme ve dirençli diz fleksiyonu ile ağrısı olmaktaydı. Hastanın mrg sinde sağ biceps femoris kısa başı proksimalinde intramusküler kas yaralanması ve distal semitendinosus kasında total yırtık izlendi.(resim 2a, resim 2b) Hasta 10 seans rehabilitasyona(elektroterapi, germe egzersizleri, izometrik kuvvet egzersizleri, açık kinetik ve kapalı kinetik izotonik kuvvet egzersizleri, denge ve propiyosepsiyon egzersizleri) alındı ve sonrasında ev egzersizler programı düzenlenerek takip edildi. Hasta yaralanma sonrası 6. Ayda askling H testini tamamlayarak kademeli olarak spora döndü ve takip eden 1 yıl içerisinde kas yaralanması tekrarlamadı.



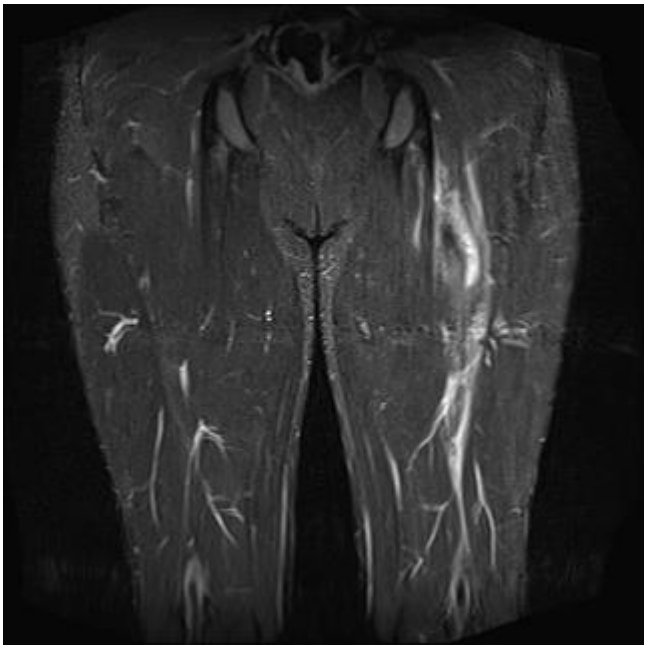
Resim 2a MRG T2 coronal kesitte semitendinosus distal total rüptür



Resim 2b MRG T2 transvers kesitte semitendinosus distal total rüptür

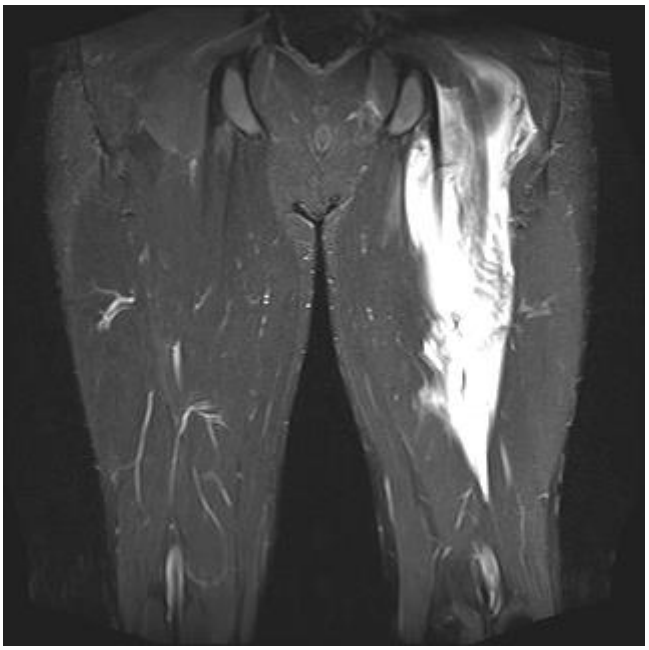
Vaka 3

Spor hekimliği polikliniğine başvuran 21 yaşında erkek amerikan futbolcusu olan hasta 2 gün önce maçta sprint esnasında sol uyluk arkasında ağrı şikayeti olduğunu beyan etti. Hastanın fizik muayenesinde sol biceps femoris distal tendonunun 3 cm yukarısında 2x2 santimetrekarelik alanda ekimozu ve effüzyonu vardı, diz fleksiyonu ağrılı, palpasyonla boşluk alanı yoktu. Hastanın mrg sinde biceps femoris uzun başı proksimalde parsiyel rüptür izlendi.(resim 3a)

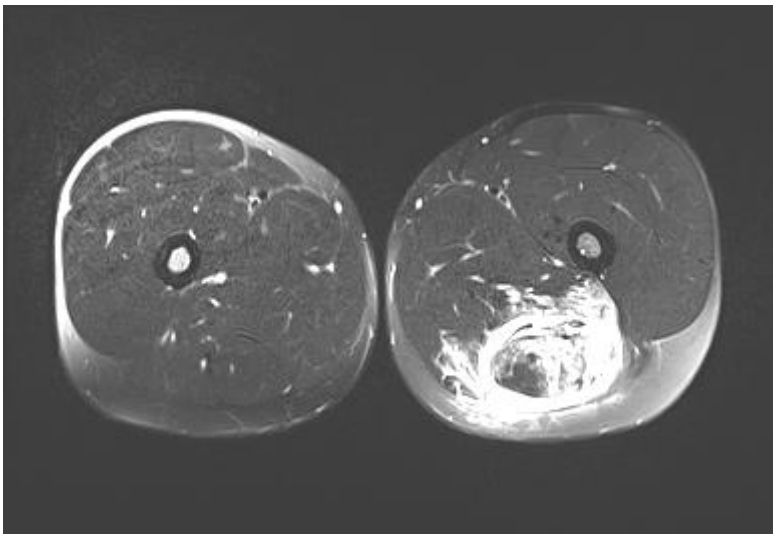


Resim 3a MRG T2 coronal kesitte biceps femoris uzun başında parsiyel rüptür

Hastaya ilk 2 hafta parsiyel yük aktırımı önerildi. Sonrasında hasta ev izometrik egzersizleri(germe egzersizleri, kapalı kuvvet egzersizleri, açık kinetik ve denge ve kinetik izotonik kuvvet egzersizleri, takip edildi. propiyosepsiyon egzersizleri) ile Hasta yaralanma sonrası 5. Ayda 12 seans rehabilitasyona(elektroterapi, germe egzersizleri, izometrik kuvvet egzersizleri, açık kinetik ve kapalı kinetik izotonik kuvvet egzersizleri, denge ve propiyosepsiyon egzersizleri) alındı. Rehabilitasyon sonrası kuvvetlendirme egzersizlerine poliklinik kontrolünde devam edilirken, hasta köpekten kaçmak için aniden koşmaya başlayınca tekrar sol uyluk arkasında ağrı hissettiğini beyan etti. Hastanın yapılan muayenesinde sol uyluk arkasında yaygın ekimoz alanı ve effüzyonu vardı, diz fleksiyonu ağrılı, pasif gerdirme ile ağrısı mevcuttu. Hastanın mrg sinde biceps femoris ve semitendinosus proksimal kesimlerde rüptür alanı görüldü. (resim4a) Hasta tekrar rehabilitasyona alındı ve 2. yaralanmasını takiben 10. ayda askling H testini tamamlayarak kademeli olarak spora dönüşü sağlandı. Hastanın takip eden 1 yıl içerisinde hamstring yaralanması tekrarlamadı.



Resim 4a MRG T2 coronal kesitte biceps femoris ve semitendinosus rüptür alanı



Resim 4b MRG T2 transvers kesitte biceps femoris ve semitendinosus rüptür alanı

TARTIŞMA

Kuadriceps ve hamstring kas yaralanmaları sporcuların maç kaçırmasına sebep olan sık karşılaşılan sakatlıklardandır. Yaralanan kasın spora dönüş sonrasında tekrar yaralanma ihtimali artmaktadır.[6] Kas yaralanması sonrasında uygun bir rehabilitasyon süreci ve doğru zamanda spora dönüşün planlanması ile tekrar yaralanma riskini en aza indirmek amaçlanmaktadır. Yaralanma sonrasında tanının doğru konması, yaralanma tipinin belirlenmesi, görüntüleme teknikleri ile yaralanma tipinin ve yerinin gösterilmesi, etkin bir rehabilitasyon programının başlatılması ve spora dönüş kararının verilmesi için sürecin başından sonuna kadar deneyimli klinisyen gözetiminde tedavi sürecinin tamamlanması gerekmektedir.

İyi bir rehabilitasyon programı akut evrede soğuk uygulama, kompresyon, elevasyon, elektroterapi ajanları ve izometrik egzersizleri içermelidir. Sporcu ağrısız yürüyebildiğinde ve dirençli kas kasılmasında yeterli kuvveti sağlayabildiğinde aktif rehabilitasyona geçirilir. Aktif rehabilitasyon süreci germe egzersizleri, manuel teknikler, kas kuvvetlendirme egzersizleri, eksantrik kuvvet egzersizleri, nöromüsküler kontrol egzersizleri, denge ve propiyosepsiyon egzersizleri ile spora özgü antrenmanları içermelidir.[8,9] Rehabilitasyon programında evrelerin ilerletilmesi zamana bağlı değildir; sporcunun fonksiyonel ve klinik ölçütlerinin iyileşmesine göre evreler ilerletilmedir. Bazen hızlı iyileşebileceği düşünülen bir kas yaralanmasının rehabilitasyon süreci uzayabilir ya da bunun tam tersi olabilir. Spor hekimi günlük olarak sporcunun durumunu değerlendirerek rehabilitasyon sürecini en uygun şekilde düzenlemelidir. Ayrıca hamstring sinerjisti olan gluteus maksimus ve adduktör magnus kaslarına yönelik kuvvet egzersizleri de programa dahil edilmelidir.[10]

Kuvvet egzersizleri mutlaka eksantrik egzersizleri içermelidir. Nordic egzersizleri hem yeni hem de tekrarlayan hamstring yaralanmaların önlenmesinde oldukça etkilidir.[11,12] Kuadriceps eksantrik kuvvetlendirme için ters nordic egzersizleri rehabilitasyon programı içinde bulundurulmalıdır.[13]

Kas yaralanmaları sonrasında herhangi bir medikal tedavinin etkin bir rehabilitasyona üstünlüğü bulunmamaktadır. Akut kas yaralanmaları sonrasında nsaii kullanımı, kas içi steroid enjeksiyonu, trombositten zengin plazma(PRP) enjeksiyonunun belirgin yararları gösterilememiştir.[14,15] Bu durum erken dönemde başlayan ve sporcunun spora dönüşü sonrasında da devam eden rehabilitasyon sürecinin önemini ortaya koymaktadır.

SONUÇ

Sporcularda sık karşılaşılan kas yaralanmaları sonrasında erken tanı ve doğru bir rehabilitasyon süreci sonrasında sporcunun spora dönüşün sağlanması ile kas yaralanmalarının tekrarlama riskinin en aza indirilmesi

amaçlanmaktadır. Sporcunun sezon öncesi ve sezon içinde değerlendirilerek risk faktörlerinin belirlenerek bunlara yönelik önlemlerin alınması ile kas yaralanmalarının tekrarlama riski en aza indirilmesi mümkündür.

Ekstrand J., Hägglund M., & Waldén M. (2011). Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). The American journal of sports medicine, *39*(6), 1226-1232.

Entwisle T., Carey B., Marovic P., Connell D. A., & Schneider M. (2019, June). Rectus Femoris Injuries in Professional Athletes: MRI Analysis Correlated with Time Interval to Return to Play. In Seminars in Musculoskeletal Radiology (Vol. 23, No. S 02, p. A004). Georg Thieme Verlag KG.

Cross T. M., Gibbs N., Houang M. T., & Cameron M. (2004). Acute quadriceps muscle strains: magnetic resonance imaging features and prognosis. The American journal of sports medicine, 32(3), 710-719.

Gabbe B. J., Finch C. F., Bennell K. L., & Wajswelner H. (2005). Risk factors for hamstring injuries in community level Australian football. British journal of sports medicine, *39*(2), 106-110.

Orchard J., & Seward H. (2002). Epidemiology of injuries in the Australian Football League, seasons 1997–2000. British journal of sports medicine, *36*(1), 39-44.

Hallén A., & Ekstrand J. (2014). Return to play following muscle injuries in professional footballers. Journal of sports sciences, *32*(13), 1229-1236.

Orchard J., Best T. M., & Verrall G. M. (2005). Return to play following muscle strains. Clinical Journal of Sport Medicine, *15*(6), 436-441.

Malliaropoulos N., Papalexandris S., Papalada A., & Papacostas E. (2004). The role of stretching in rehabilitation of hamstring injuries: 80 athletes follow-up. Medicine and science in sports and exercise, *36*(5), 756-759.

Mendiguchia J., Garrues M. A., Cronin J. B., Contreras B., Los Arcos A., Malliaropoulos N., & Idoate F. (2013). Nonuniform changes in MRI measurements of the thigh muscles after two hamstring strengthening exercises. The Journal of Strength & Conditioning Research, *27*(3), 574-581.

Brughelli M., & Cronin J. (2008). Preventing hamstring injuries in sport. Strength & Conditioning Journal, *30*(1), 55-64.

Mjølsnes R., Arnason A., Østhagen T., Raastad T., & Bahr R. (2004). A 10-week randomized trial comparing eccentric vs. concentric hamstring strength training in well-trained soccer players. Scandinavian journal of medicine & science in sports, *14*(5), 311-317.

Van der Horst N., Smits D. W., Petersen J., Goedhart E. A., & Backx F. J. (2015). The preventive effect of the nordic hamstring exercise on hamstring injuries in amateur soccer players: a randomized controlled trial. The American journal of sports medicine, *43*(6), 1316-1323.

Mendiguchia J., Alentorn-Geli E., Idoate F., & Myer G. D. (2013). Rectus femoris muscle injuries in football: a clinically relevant review of mechanisms of injury, risk factors and preventive strategies. Br J Sports Med, *47*(6), 359-366.

Warren P., Gabbe B. J., Schneider-Kolsky M., & Bennell K. L. (2010). Clinical predictors of time to return to competition and of recurrence following hamstring strain in elite Australian footballers. British journal of sports medicine, *44*(6), 415-419.

Reurink G., Goudswaard G. J., Moen M. H., Weir A., Verhaar J. A., Bierma-Zeinstra S. M., & Tol J. L. (2014). Platelet-rich plasma injections in acute muscle injury. New England Journal of Medicine, *370*(26), 2546-2547.

SB323

GENÇ YÜZÜCÜLERDE POSTÜR DEĞERLENDİRMESİ

[1]Ferhat ÖZTÜRK, [1]Aykut ÖZÇADIRCI, [1]Sibel BOZGEYİK, [2]Şükrü Alpan CİNEMRE, [1]Gizem İrem KINIKLI

[1]Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Fakültesi,ANKARA
[2]Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,ANKARA

Email : *ferhat.ozturk012@gmail.com, aykutozcadirci@gmail.com, sibelbozgeyikk@gmail.com , sacinemre@gmail.com, cguvendik@hotmail.com*

Abstract

Introduction and purpose: Although swimming is a sport that develops symmetrical body muscles, factors such as a history of injury, incorrect swimming technique, and over-training load may cause postural impairment in swimmers. Although swimmers are at risk for scapular dyskinesia caused by various factors, there is a few study about it. Nogueron et al. reported that prone foot position was higher in athletes in childhood. In addition, these children have been reported to be at risk for scoliosis. The aim of this study was to investigate posture in young swimmers.

Methods: Young swimmers who had at least 6 hours of swimming training and 2 hours of dry land training per week and had no shoulder pain for the last 2 months participated in the study**.** In this study, a total of 74 swimmers (32 females, 42 males; mean age 11.01 ± 1.58, min-max 8-12) were evaluated. Inclinometer and Adams forward bending test were used to evaluate spine curvature and foot posture index was used for foot evaluation. In addition, observational scapular analysis was performed for the presence of scapular dyskinesia. Mean and standard deviation were given for descriptive statistics.

Results: Individuals had a mean curvature of 2.2^{o} ± 2.46 cervical, 4.4^{o} ± 2.47 thoracic, 3.96^{o} ± 2.1 lumbar curvature. According to the foot posture index evaluation, 50 patients had normal foot and 24 had prone foot. According to the results of scapular dyskinesia evaluation, 48 individuals had scapular dyskinesia, 30 of them had Type 1; 18 had Type 2 scapular dyskinesia.

Conclusion: Posture analysis results provide information to clinicians and coaches about the current status of individuals at this age. Early diagnosis is important to prevent postural disorders to be symptomatic in later years. Given the change in body biomechanics with growth, the necessity of long-term follow-up should be considered.

Keywords: Dyskinesia, posture, spine, foot.

Giriş ve Amaç

Yüzme, bireyin su içinde belirli bir mesafeyi kat edebilmek için yaptığı anlamlı hareketlerin tamamıdır ve vücut segmentleri arasında döngüsel ve koordineli hareketlerle karakterize bir spordur. Rekabet amaçlı yapılan yüzme ise yüzücünün su içinde belirli bir mesafeyi en kısa zamanda yüzebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (1). Yüzme uzun yıllar boyunca tam ve kapsamlı bir spor olarak kabul edilmiştir ve bu nedenle birçok uzman tarafından spinal deformiteler için özel bir tedavi olarak önerilmiştir. Uluslararası skolyoz derneği 2012 rehberinde skolyozun konservatif tedavisinde sporun faydalarının altını çizmiştir ancak sporun bir tedavi olarak kullanılamayacağını belirtmiştir (2). Spinal deformiteler ve bel ağrısı gibi spinal problemler ile spor arasındaki ilişki tartışmalıdır. Ergenlik döneminde yüzme ve bel ağrısı arasında bir ilişki olduğuna dair çelişkili yayınlar

bulunmaktadır. Masiero ve arkadaşları, yüzücülerde bel ağrısı prevalansının daha yüksek olduğunu tespit ederken, Skoffer ve Foldspang çalışmalarında yüzmenin bel ağrısı için koruyucu olduğunu bildirmişlerdir (3,4).

Yüzmenin vücut kaslarının simetrik gelişimini desteklediği bilinmekle beraber yüzme tekniğinin doğru kullanılmaması, antrenman yoğunluğunun fazla olması ve yaralanma öyküsünün varlığı gibi durumlar yüzücülerde postürün olumsuz yönde etkilenmesine neden olabilmektedir. Rekabetçi yüzmenin yüksek-tekrarlı doğası, adölesan sporcularda kas dengesizliklerine neden olmaktadır. Adölesan kas iskelet problemi olarak skolyoz, antrenmanın kendi olgusu nedeniyle yüzücüler arasında yüksek oranda tespit edilebilir (5). Aynı zamanda yüzücüler çeşitli faktörlerin sebep olduğu skapular diskinezi riski altında bulunsa da literatürde bu konuda yetersiz çalışma vardır (6). Nogueron ve ark. çocukluk çağındaki sporcularda pron ayak pozisyonunun daha fazla olduğunu bildirmiştir. Ayrıca bu çocukların skolyoz riski altında olduğu da yapılan çalışmalarda bildirilmiştir.

Bu çalışmanın amacı genç yüzücülerde omurga, skapula ve ayak postürünü incelemektir.

Yöntem

Çalışma Hacettepe Üniversitesi Beytepe yüzme havuzunda antrenör eşliğinde yüzme antrenmanı yapan genç yüzücülerle (8-12 yaş) yapıldı. Haftada en az 8 saat (6 saat yüzme, 2 saat kara antrenmanı) antrenman yapan yüzücüler ailelerinden ve kendilerinden yazılı onam alınarak çalışmaya dahil edildi. Son 6 aydır omuz ağrısı yaşayan, herhangi bir dönemde 2 ayın üzerinde antrenmanı kaçıran, yapılan omuz manuel testlerinde ağrı bildiren bireyler çalışma dışı bırakıldı. Çalışmaya katılan tüm bireylerin yaş, boy, kilo gibi demografik bilgileri ve yüzme tecrübeleri (yıl) kaydedildi. Çalışma için Hacettepe Üniversitesi girişimsel olmayan etik kurulundan GO/876 numara ile etik onay alındı.

Omurga postürünün değerlendirilmesi: Omurganın değerlendirilmesi için Adam's öne eğilme testi sırasında skolyometre kullanıldı. Skolyometre klinikte skolyozun değerlendirmesi için sıkça kullanılan bir inklinometredir. Yüzücüden ayakları birbirine bitişik avuç içleri tam temas edecek şekilde ellerini birleştirerek kollarını bükmeden öne eğilmesi istendi. Skolyometre servikal 7'den başlanarak sakruma kadar spinöz çıkıntılar üzerinden hareket ettirilerek ölçüm alındı ve serviko-torakal, torako-lumbal ve lumbo-sakral açılar ayrı ayrı kaydedildi (7).

Skapular diskinezinin değerlendirilmesi: Skapular diskineziyi değerlendirmek için gözlemsel skapular diskinezi testi kullanıldı. Katılımcıdan sagital düzlemde bilateral omuz elevasyonu yapması istendi. Hareket 3 kez tekrar ettirildi ve skapulanın medial kenarı hareket boyunca gözlemlendi. Skapular diskinezi tip1, tip2, tip3 veya tip4 olarak kaydedildi. Literatürde skapulanın inferomedial kenarının belirginleşmesi tip 1; medial kenarının belirginleşmesi tip 2; superomedial kenarının belirginleşmesi tip 3 ve normal skapula kinematiği tip 4 olarak tanımlanmaktadır (8).

Ayak Postürünün değerlendirilmesi: Ayak postürü ayak postür indeksi ile değerlendirildi. Arka ayakta talus başı palpasyonu, lateral malleolün altında ve üzerindeki eğim, kalkaneusun pronasyon/supinasyonu, ön ayakta ise talonavikular eklem bölgesindeki balonlaşma, MLA yapısı ve ön ayağın arka ayağa göre abduksiyon/adduksiyonu değerlendirilerek, bu kriterlerin her biri -2 ile +2 arasında değerler aldı. Elde edilen toplam skor kaydedildi, 0 ayağın nötral pozisyonda, pozitif değerler pronasyonda, negatif değerler ise supinasyonda olduğu şeklinde yorumlandı (9).

İstatistiksel analiz

Verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 22.0 programı kullanıldı. Ölçümle belirlenen değişkenler, ortalama ± standart sapma (X±SS) olarak verildi, sayısal değişkenler için ise yüzde (%) değeri hesaplandı.

Bulgular

Çalışmaya dahil edilen bireylerin yaş ortalamaları 11.01 ± 1.58 yıl; ortalama vücut ağırlıkları 35.82 ± 5.47 kg ve ortalama boyları 1.41 ± 0.07 m idi. Ortalama yüzme tecrübeleri 5.40±1,99 yıl olarak hesaplandı. Bireylerin serviko-torakal, toroko-lumbal ve lumbosakral eğriliklerinin ortalamaları sırasıyla 2,2 ± 2,4; 4,5 ± 2,5; 3,9 ± 2,1 derece olarak ölçüldü (Tablo1). Skapular diskinezi değerlendirmesi sonuçlarına göre bireylerin %40,5'i Tip1; %24, 3'ü Tip2; %35,1'i Tip4 iken katılımcılardan hiçbirinde tip 3 skapular diskinezi bulunmadı (Tablo 2). Ayak postürü değerlendirmesine göre bireylerin %67,6'sı normal ayak postürüne sahipken %32,4'ünde pron ayak olduğu belirlendi (Tablo 3).

Tartışma

Düzenli antrenman yapan yüzücülerin postür analiz sonuçları antrenör ve klinisyenlere sporcunun postüral durumu hakkında bilgi vermesi açısından önemlidir. Çalışmamızın sonuçları büyümeyle birlikte değişen vücut biyomekaniği düşünüldüğünde genç yüzücülerin postüral durumlarının düzenli bir şekilde takiplerinin gerekliliğini düşündürdü.

Son zamanlardaki araştırmacılar yüzme sporunun bazı olumsuz etkilerini rapor ederek skolyoz tedavisinde yüzmenin etkinliği konusunda şüpheler uyandırmışlardır. Becker çalışmasında genç elit yüzücülerde genel popülasyona göre daha yüksek skolyoz riski bildirmiştir fakat çalışmada gerçek bir kontrol grubu yoktur ve çalışma sadece epidemiyolojik veriler içermektedir. Diğer bir çalışmada ise yüzme sırasında toraksın torsiyonunun omurga üzerinde olumsuz etkilerinin olabileceği bildirilmiştir (10,11). Fabio ve ark. ise çalışmalarında rekabet sporlarının özellikle yüzmenin spinal deformiteler ve sırt ağrısı ile ilişkili olduğunu, daha düşük yoğunlukta yapıldığında ortaya çıkan koruyucu etkiyi kaybettiğini bildirmişlerdir (12).

Çalışmamızda katılımcıların hiçbirinde tip 4 skapular diskineziye rastlanmadı; tip1 ve tip2 skapular diskinezinin %64,8 olduğu bulundu. Bu durum bize çalışmamıza katılan yüzücülerin yaş ortalamasının düşük olması nedeniyle skapula çevresi kaslarının tam gelişiminin tamamlanmamış olması ile ilişkili olabileceğini düşündürdü. Madsen ve ark. yaralanması olmayan yüzücülerde tek bir antrenman öncesi ve sonrası skapular diskineziyi değerlendirdikleri çalışmalarında yüzücülerde antrenman sonrası yorgunlukla birlikte skapular diskinezinin ortaya çıkabileceğini bildirmişler (13). Konu ile ilgili kontrol grubunu da içeren çalışmalara ihtiyaç vardır.

Çalışmaya katılan yüzücülerin %32,4'ü pron ayak postürüne sahipti. Ayak postürünün daha çok yaş ve cinsiyetle ilgili olduğu bilinmektedir (14). Martinez-Nova ve ark. çalışmalarında 8-14 yaş çocuklarda ayak postürünü incelemişler ve çocuklarda yaş arttıkça ayak postürünün nötr duruma geldiğini bildirmişlerdir (15). Üç farklı sporla (koşu, basketbol ve hentbol) ilgilenen yetişkin erkek sporcularda yapılan ayak postürü çalışmasında ise koşucularda ve basketbol oynayanlarda ayak postürünün normal olduğu; hentbol oynayanlarda ise supin ayak postürü görüldüğü bunun da talus başı pozisyonundan kaynaklandığı bildirilmiştir (16). Bununla birlikte literatürde yüzücülerde ve diğer sporlarla ilgilenen çocuklarda ayak postürünün değişimini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Sonuç olarak, yüzücülerin spinal deformiteler açısından risk altında olduğu düşünülürse bu grupta postüral bozuklukların erken yaşta farkedilmesi ilerleyen yaşlarda semptomatik olmasını önlemek açısından önemlidir.

Tablo 1. Omurga değerlendirmesi

n=74	Min	Max	Ort ± SS
Serviko-torakal (°)	0	10	2,2 ± 2,4
Toroko-lumbal (°)	0	11	4,5 ± 2,5
Lumbo-sakral (°)	0	10	3,9 ± 2,1

Tablo 2. Skapular diskinezi tiplerinin frekansları

n = 74	Frekans	Yüzde oran
Tip 1	30	40,5
Tip 2	18	24,3
Tip 3	0	0
Tip 4	26	35,1

Tablo 3. Ayak postürleri

n=74	Frekans	Yüzde oran
Normal ayak	50	67,6
Pron ayak	24	32,4
Supin ayak	0	0

Kaynak

Wong PC, Chia M, Tsou IY, Wansaicheong GK, Tan B, Wang JC, et al. Effects of a 12-week exercise training programme on aerobic fitness, body composition, blood lipids and C-reactive protein in adolescents with obesity. 2008.

Negrini S, Aulisa AG, Aulisa L, Circo AB, de Mauroy JC, Durmala J, et al. 2011 SOSORT guidelines: orthopaedic and rehabilitation treatment of idiopathic scoliosis during growth. Scoliosis 2012;7:3.

Masiero S, Carraro E, Celia A, Sarto D, Ermani M. Prevalence of nonspecific low back pain in schoolchildren aged between 13 and 15 years. Acta Paediatr 2008;97:212-6.

Skoffer B, Foldspang A. Physical activity and low-back pain in schoolchildren. Eur Spine J 2008;17:373-9.

Becker TJ. Scoliosis in swimmers. Clin Sports Med 1986;5:149-58.

Madsen, P. H., Bak, K., Jensen, S., & Welter, U. (2011). Training induces scapular dyskinesis in pain-free competitive swimmers: a reliability and observational study. Clinical Journal of Sport Medicine, 21(2), 109-113.

Côté, P., Kreitz, B. G., Cassidy, J. D., Dzus, A. K., & Martel, J. (1998). A study of the diagnostic accuracy and reliability of the Scoliometer and Adam's forward bend test. Spine, 23(7), 796-802.

Kibler, B. W., & McMullen, J. (2003). Scapular dyskinesis and its relation to shoulder pain. JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, 11(2), 142-151.

Keenan AM, Redmond AC, Horton M, Conaghan PG, Tennant A: The Foot Posture Index: Rasch analysis of a novel, foot-specific outcome measure. Arch Phys Med Rehabil. 2007, 88: 88-93. 10.1016/j.apmr.2006.10.005.

Vasiliadis ES, Grivas TB, Kaspiris A. Historical overview of spinal deformities

in ancient Greece. Scoliosis 2009;4:6.

Vercauteren M, Van Beneden M, Verplaetse R, Croene P, Uyttendaele D, Verdonk R. Trunk asymmetries in a Belgian school population. Spine 1982;7:555-62.

Zaina, Fabio, et al. "Swimming and spinal deformities: a cross-sectional study." *The Journal of pediatrics* 166.1 (2015): 163-167.

Madsen, Pernille H., et al. "Training induces scapular dyskinesis in pain-free competitive swimmers: a reliability and observational study." Clinical Journal of Sport Medicine 21.2 (2011): 109-113.

Redmond, Anthony C., Yvonne Z. Crane, and Hylton B. Menz. "Normative values for the foot posture index." Journal of Foot and Ankle research 1.1 (2008): 6

Martínez-Nova, Alfonso, et al. "Foot posture development in children aged 5 to11 years: A three-year prospective study." *Gait & posture* 62 (2018): 280-284.

Martínez-Nova, Alfonso, et al. "The foot posture index in men practicing three sports different in their biomechanical gestures." *Journal of the American Podiatric Medical Association* 104.2 (2014): 154-158.

SB324

GENÇ YÜZÜCÜLERDE ALT EKSTREMİTE KAS KUVVETLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Ferhat Öztürk, [1]Aykut Özçadırcı, [2]Şükrü Alpan Cinemre, [1]Gizem İrem Kınıklı

[1]Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Fakültesi,ANKARA
[2]Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,ANKARA

Giriş ve Amaç: Yapılan çalışmalarda yüzücülerde daha çok omuz eklemi üzerine odaklanılmıştır. Fakat yüzmede üst ekstremite hareketlerine ek olarak alt ekstremite hareketleri de önemli bir rol oynar. İyi bir performas elde etmek için yüksek bir alt ekstremite kas kuvveti gerektirir. Genç yaşta yüzme sporu yapan bireylerde alt ekstremite kuvvetleri ile ilgili çalışmalar azdır. Bu çalışmanın amacı genç yüzücülerde alt ekstremite kas kuvvetlerinin incelenmesidir.

Yöntem: Haftada en az 6 saat antrenman yapan ve mevcut omuz ağrısı olmayan genç yüzücüler değerlendirildi. Çalışmaya katılan 40 yüzücünün (20 kız, 20 erkek) yaş ortalaması 11,46 ± 1,22 yıl idi. Alt ekstremite izometrik kas kuvvetleri (diz fleksiyon, ekstansiyon, ayak bileği dorsi fleksiyon ve plantar fleksiyon) yüzme sırasında edinilen pozisyona uygun bir şekilde sırtüstü ve yüzüstü el dinamometresiyle ölçüldü. Değerlendirmeler antrenman öncesi 5dk'lık ısınmadan sonra yapıldı. Değişkenler normal dağıldığından, cinsiyetler arasındaki farkı tespit etmek için Bağımsız örneklemler t testi kullanılırken dominant nondominant taraf karşılaştırmasında bağımlı örneklemler t testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi % 95 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Diz fleksiyon ($p<0,001$), ekstansiyon ($p<0,001$) ve ayak bileği dorsifleksiyon ($p=0,023$) kas kuvveti dominant tarafta daha kuvvetliydi. Diz fleksiyon / ekstansiyon oranı benzerken ($p=0,116$); ayak bileği plantar fleksiyon / dorsifleksiyon oranı farklıydı ($p=0,047$). Sağ diz fleksiyon ($p=0,034$) izometrik kas kuvvetinde ve sağ diz fleksiyon / ekstansiyon ($p=0,041$) oranında erkekler kadınlara göre daha kuvvetliydi. Yapılan diğer ölçümlerde kadın ve erkek bireylerde sonuçlar benzerlik gösterdi ($p>0,05$).

Sonuç: Dominant ve nondominant tarafta diz fleksiyon-ekstansiyon ve ayak bileği dorsifleksiyon kas kuvveti farklılık gösterdi. Dominant ve nondominant tarafta diz fleksiyon / ekstansiyon oranı benzerken; ayak bileği plantar fleksiyon/dorsifleksiyon oranı farklıydı. Kızlar ve erkekler alt ekstremite kas kuvvetleri bakımından dominant taraf diz fleksiyon kas kuvveti dışında benzerlik göstermektedir. Erkekler lehine diz fleksiyonundaki bu farkın sebebi erkeklerde Tip 2 kas fibrillerinin daha fazla olmasından kaynaklanıyor olabilir. Çalışmamızın sonuçları bu yaşlardaki yüzücülerin antrenman programının planlanmasında ve ileriki dönem takipleri açısından önemlidir. Bireylerin uzun dönem takiplerinin yapıldığı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Alt ekstremite, diz, ayak bileği, kuvvet, yüzme.

The investigation of lower extremity muscle strength in young swimmers: pilot study

Background and Purpose: Studies on swimmers usually focus on the shoulder joint. However, in addition to upper extremity movements, lower extremity movements also play an important role in swimming. It requires a high lower extremity muscle strength to achieve good performance. There are few studies on lower extremity strength in swimming. The aim of this study was to investigate lower extremity muscle strength in young swimmers.

Methods: Young swimmers who were training for at least 6 hours a week and without current shoulder pain were evaluated. The average age of 40 swimmers (20 girls, 20 boys) was 11.46 ± 1.22 years. Isometric muscle strength of the lower extremities (knee flexion, extension, ankle dorsiflexion, and plantar flexion) was measured by the supine and prone hand dynamometry in accordance with the position obtained during swimming. Evaluations were performed after 5 minutes of warm-up before training. Since the variables were distributed

normally, Independent samples-t test was used to determine the difference between genders, while dependent samples-t test was used for dominant-nondominant side comparison. Significance level was accepted as 95 %.

Results: Knee flexion ($p < 0.001$), extension ($p < 0.001$) and ankle dorsiflexion ($p = 0.023$) muscle strength was stronger on the dominant side. Knee flexion / extension ratio was similar ($p = 0.116$); ankle plantar flexion / dorsiflexion ratio was different ($p = 0.047$). Male had stronger isometric muscle strength in right knee flexion ($p=0.034$) and knee flexion: extension ratio ($p=0.041$) than female. In other measurements, the results were similar in male and female subjects ($p > 0.05$).

Conclusion: On the dominant and nondominant sides, knee flexion-extension and ankle dorsiflexion muscle strength differed. The knee flexion / extension ratio was similar on the dominant and nondominant sides; ankle plantar flexion / dorsiflexion ratio was different. Girls and boys have similarities in lower extremity muscle strength except dominant knee flexion muscle strength. This difference in knee flexion in favor of boys may be due to the fact that boys have more Type 2 muscle fibrils. In the literature, lower extremity muscle strengths and ratios are reported to be associated with injury and performance. The results of this study are important for the planning of the training program of the swimmers at this age and for the follow-up period. Long-term follow-up of individuals is needed.

Keywords: Lower extremity, knee, ankle, strength, swimming.

Giriş ve Amaç

Yüzme sporu, kişinin su içerisinde belirli bir mesafeyi kat edebilmesi için yaptığı anlamlı hareketler bütünü olarak tanımlanmıştır. Spor alanında yüzme ise, sıvı içerisinde sporcunun belirli mesafeleri serbest, sırtüstü, yüzüstü, kurbağalama, kelebek ve karışık tekniklerle en kısa zamanda kat edebilme yeteneği olarak belirtilmiştir (1).

Yüzme sporu diğer spor dallarına göre sakatlık riskinin daha düşük olduğu ve biyomotorik özelliklerin de gelişimine katkısı olan bir spor branşıdır. Yüzme yerçekiminin neredeyse sıfır olduğu ve tüm kasların uyum içinde çalıştığı en mükemmel şekilde fiziksel gelişim sağlayan suda yapılan sporlardan biridir (2). Her ne kadar yüzmek simetrik ve dengeli vücut kas gelişimi sağlasa da, yanlış yüzme tekniği kullanımı, aşırı antreman yükü, omuz ağrısı öyküsü gibi faktörler alt ve üst ekstremite kas kuvveti dengesizliği, eklem hareket açıklığında ve esneklikte azalmaya neden olmakta ve bu faktörler de yaralanmayla ilişkilendirilmektedir (3).

Yüzme sporu, vücudu su içinde itmek ve hızla ilerlemek için yeterli ve dengeli alt ve üst ekstremite kas kuvvetini gerektirir. Her ne kadar yüzme sporu hem alt hem de üst ekstemite kuvveti gerektirse de yapılan çalışmalar yüzücülerde daha çok omuz eklemi üzerine odaklanmaktadır (4-6). Fakat yüzmede üst ekstremite hareketlerine ek olarak alt ekstremite hareketleri de önemli bir rol oynar. Özelllikte iyi bir performas elde etmek için yüksek bir alt ekstremite kas kuvveti gereklidir. Nitekim bacak vuruşunun yüzme sırasında üretilen toplam kuvvetlerin % 30'unu sağladığı bildirilmiştir (7).

Özellikle kelebek stil yüzmede esas olarak yunus vuruşu tekniği kullanılır. Yüzmede vuruşun başlamasına kadar hız kaybını en aza indirmek ve genel yüzme performansını arttırmak yüzme yarışının önemli bir bileşenidir. Yarış sırasında, başlangıçtan ve her turdan sonra 15 metrelik bir sualtı aşamasına izin verilir. Bu su altı evresi sırasında direnç azalır, bu nedenle bu evrede verimli şekilde tekme atmak son derece önemlidir (8). Dolphin (Yunus) vuruşu, yüzüstü ve sırtüstü gibi farklı pozisyonlarda oluşur. Yüzüstü yunus vuruşu fleksiyon vuruşu ve ekstansiyon vuruşu olmak üzere 2 fazdan oluşur. Fleksiyon vuruşu (yukarı doğru vuruş) ayaklar ve bacaklar suyun yüzeyine doğru hareket eder. Ekstansiyon vuruşu (aşağı doğru vuruş), ayaklar ve bacaklar yüzmenin dibine doğru hareket eder. Yukarı vuruş sırasında, diz ekstansiyonu ayak bileği plantar fleksiyonu ile kombine edilir. İtme fazının çoğunun ayaklar tarafından üretildiği bilinmektedir. İtiş gücü çoğunlukla ayakların plantar fleksiyon ve iç rotasyon yönünde hareket ettiği düşme vuruşunda üretilir (9).

Yüzücülerde ayak bileği kas kuvvetinin yunus vuruş performansı üzerine etkisi olduğu söylenmektedir. Ancak spesifik olarak alt ekstremite kas kuvvet asimetri varlığı ve oranları cinsiyete ve dominant - nondominant taraflara

göre incelenmemiştir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı genç yüzücülerde alt ekstremite kas kuvvetlerinin cinsiyete ve dominant-nondominant taraflara göre incelenmesidir.

Yöntem

Genç yüzücülerde alt ekstremite kas kuvvetlerinin incelendiği bu kesitsel çalışmada 20 kız 20 erkek yüzücü değerlendirildi. Değerlendirmelerden önce antrenörler, yüzücüler ve ebeveynleri için bilgilendirme toplantısı düzenlendi. Tüm yüzücüler ANKA spor yüzme kulübünün takım koçları tarafından çalışmaya yönlendirildi. Değerlendirmelerden önce, tüm katılımcılar demografik bilgileri (el baskınlığı, yüzme deneyimi vb.) içeren bir anket doldurdu. Veri toplamadan önce tüm yüzücülerden ve ebeveynlerinden imzalanmış aydınlatılmış onamlar alındı Değerlendirmeler, Beytepe Olimpik Yüzme Havuzunda gerçekleştirildi. Çalışmanın yapılabilmesi için Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan GO19/876 karar numarası ile onay alındı.

Bu çalışmaya haftada en az 8 saat antrenman yapan, son 6 aydır omuz ağrısı yaşamayan, herhangi bir dönemde 2 ayın üzerinde antrenmanı kaçırmayan ve yapılan omuz manuel (Neer, Hawkins) testlerinde ağrı hissetmeyen gönüllü bireyler dahil edildi. Omuz ve boyun cerrahisi öyküsü bulunan, omuz çıkığı olan ve değerlendirme sırasında ağrı hisseden bireyler çalışma dışı bırakıldı.

İzometrik kas kuvveti ölçümü için yüzücülerde geçerli ve güvenilir bulunan *MicroFet 2 hand-held dynamometer* cihazı kullanıldı (10). Bu cihaz kullanımı basit, kolay taşınabileni ölçümleri zaman almayan ucuz ve hafif olması bakımından kullanışlıdır.

Çalışmaya alınan her birey, teste başlamadan testin uygulanma tekniğine yönelik sözel olarak bilgilendirildi. Doğru hareketin oluşmasını sağlamak amacıyla testten önce bireylerden değerlendiricinin eline karşı submaksimal kasılması yapması istendi. Testler sırasında izometrik kasılmayı gerektiren "break test" tekniği uygulandı. Break test sırasında testi uygulayan kişi dinamometreyi maksimum kas kuvvetini yenebilecek şekilde ilgili eklemde hareket açığa çıkana kadar kişinin ekstremitesine doğru iter.

Diz fleksiyon, ayak bileği plantar ve dorsi fleksiyon kas kuvveti ölçümü için bireyler yüzüstü şekilde pozisyonlandı. Diz fleksiyon ölçümü için ölçüm yapılan taraftaki ekstremite 90° fleksiyonda pozisyonlandı Bireylerden ölçümü yapan araştırmacının direncine ters yönde maksimum kuvvet uygulaması istendi. Ayak bileği plantar ve dorsifleksiyon kas kuvveti ölçümü için bireylerin ayakları ayak bileğinden itibaren ölçüm masasının ucundan sarkacak şekilde pozisyonlandı. Ayak bileği nötral pozisyonunu bozmayacak şekilde tutulması istenerek ölçüm yapıldı. Diz ekstansiyon kas kuvveti ölçümü için ise bireyler bacakları dizden itibaren sarkacak şekilde dizler 90° fleksiyonda, ayaklar serbest, kollar göğüs üzerinde çaprazlanmış ve destek almayacak şekilde oturtuldu. Diz ekstansiyon kas kuvveti ölçümü sırasında bireylerin maksimum diz ekstansiyonunu tamamlamasından sonra bir el ile uygulama yapılan bacak stabilize edildi. Ölçümlerin hepsinde ilgili hareket tamamlandıktan sonra bireylerden maksimum izometrik kasılmasını 5 sn boyunca sürdürmesi istendi. 30 sn. aralıklarla yapılan 3 ardışık maksimum kontraksiyon ölçüm değerinin ortalaması alındı ve kg cinsinden kaydedildi.

Çalışma sonunda elde edilen veriler IBM SPSS 20.0 paket programı ile değerlendirildi. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemler ile (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testleri) belirlendi. Tanımlayıcı analizler sayısal değişkenler için ortalama ve standart sapma ile gösterildi.

Cinsiyete göre kas kuvveti karşılaştırmasında değişkenler normal dağılım göstediği için bağımsız örneklemlerde t testi kullanıldı. Dominant ve non dominant taraf karşılaştırmalarında ise veriler nomal dağıldı için bağımlı örneklem t testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık için tip-1 hata düzeyi %5 olarak kullanıldı ($p<0,05$).

Bulgular

Genç yüzücülerde alt ekstremite kas kuvvetlerinin incelendiği bu çalışmada 20 kız 20 erken yüzücü değerlendirildi. Çalışmaya katılan bireylerin demografik bilgileri tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Bireylerin fiziksel özellikleri

	Kız (n=20)	**Erkek (n=20)**	**p**
Boy	154,1 ±9,89 cm	146,10 ±8.46	**0,009**
Yaş	11,69± 1.37 yıl	11,23 ± 1.04	0,242
Vücut Ağırlığı	42,85±9,26 kg	38,55±7,37	0,113
Yüzme tecrübesi	5,45±1,98 yıl	4,63±2	0,198

Çalışmada değerlendirilen kız ve erkek bireylerin boy uzunlukları dışında diğer fiziksel özellikleri benzerdi (p>0,05).

Bireylerin diz fleksiyon, ekstansiyon, ayak bileği dorsi ve plantar fleksiyon kas kuvvetinin dominant ve nondominant taraf karşılaştırılması Tablo 2.'de gösterildi.

Tablo 2. Dominant ve non-dominant taraf kas kuvvet ve oranlarının karşılaştırılması

n=40	**Dominant**	**Non-dominant**	**t**	**p**
	X±SS	**X±SS**		
Diz Fleksiyon	21,52±5,07	19,17±4,34	7,525	<0,001*
Diz Ekstansiyon	20,50±4,50	17,83±4,80	6,686	<0,001*
FL/EX	1,06±0,21	1,10±0,24	-1,606	0,116
Plantar Fleksiyon	27,61±6,11	27,67±7,34	-0,65	0,948
Dorsi Fleksiyon	26,48±5,51	25,19±5,70	2,362	0,023*
PLFL/DRFL	1,05±0,14	1,11±2,14	-2,049	0,047*

p<0,05 Bağımlı Örneklem t Testi

Bireylerin dominant ve non-dominant taraf diz fleksiyon, ekstansiyon, ayak bileği dorsifleksiyon kas kuvveti değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark varken (p<0,05); ayak bileği dorsi fleksiyon kas kuvveti değerlerinde fark bulunamadı (p>0,05). Dominant ve non-dominant taraf diz fleksiyon/ekstansiyon oranında istatistiksel olarak fark bulunmazken (p>0,05); ayak bileği plantar fleksiyon/dorsifleksiyon oranında fark bulundu (p<0,05).

Bireylerin diz fleksiyon, ekstansiyon, ayak bileği dorsi ve plantar fleksiyon kas kuvvetinin cinsiyete göre karşılaştırılması Tablo 3.'te gösterildi.

Tablo 3. Cinsiyete göre kas kuvvet ve oranlarının karşılaştırılması

	Dominant X±SS			Non-Dominant X±SS		
	Kadın	**Erkek**	**p**	**Kadın**	**Erkek**	**p**
Fleksiyon	19,84±3,19	23,20±6,05	**0,034**	18,32±3,48	20,02±5,01	0,222
Ekstansiyon	20,26±4,32	20,75±4,77	0,734	17,61±4,58	18,05±5,12	0,776
Fl/Ex	0,99±0,14	1,13±0,26	**0,041**	1,06±0,20	1,14±0,28	0,314
Dorsi Fleksiyon	26,51±5,62	26,45±5,53	0,976	25,32±6,24	25,07±5,26	0,890
Plantar Fleksiyon	27,81±7,01	27,41±5,24	0,840	26,43±6,59	28,91±8,00	0,291
PLFL/DRFL	1,05±0,16	1,04±0,12	0,855	1,06±0,21	1,16±0,21	0,168

p<0,05 Bağımsız Örneklem t Testi

Sağ diz fleksiyon (p=0,034) izometrik kas kuvvetinde ve sağ diz fleksiyon:ekstansiyon (p=0,041) oranında erkekler lehine istatistiksel olarak fark bulunurken; diz ekstansiyon, ayak bileği dorsi fleksiyon, plantar fleksiyon kas kuvvetinde ve plantar fleksiyon: dorsi fleksiyon oranında kadın ve erkek bireyler arasında istatistiksel olarak fark bulunmadı (p>0,05).

Tartışma

Genç yüzücülerde alt ekstremite kas kuvvetinin incelendiği bu çalışmanın sonuçları dominant ve nondominant tarafta diz fleksiyon-ekstansiyon ve ayak bileği dorsifleksiyon kas kuvvetinin dominant taraf lehine daha yüksek olduğunu ve aynı zamanda dominant ve nondominant tarafta diz fleksiyon/ekstansiyon oranının benzer olduğunu ayak bileği plantar fleksiyon/dorsifleksiyon oranının ise farklı olduğunu gösterdi.

Ek olarak cinsiyete göre sonuçlar incelendiğinde kızlar ve erkekler alt ekstremite kas kuvvetleri bakımından dominant taraf diz fleksiyon kas kuvveti dışında benzerlik göstermektedir. Erkekler lehine diz fleksiyonundaki bu farkın sebebi erkeklerde Tip 2 kas fibrillerinin daha fazla olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Tine M. Willems ve ark. (11), yüzücülerde ayak bileği kas kuvveti ve esnekliğin yunus tekme performansına etkisini inceledikleri çalışmalarında 26 sağlıklı yüzücüde ayak bileği hareket açıklığını ve ayak bileği kas kuvvetini incelemişler ve dorsifleksörlerin ve iç rotatörlerin kas kuvveti ile hız arasında pozitif anlamlı bir korelasyon bulmuşlar ve sonuç olarak yunus tekme hızının ayak bileği kas kuvveti egzersizleri ile artırılabileceğini ve ayak bileği esnekliğinde azalma olan kişilerin esneklik programından yararlanabileceğini belirtmişlerdir.

Yüzmeye olan ilginin çoğu omuz eklemi üzerine odaklanmıştır. Spesifik olarak, önceki çalışmalar, genç yüzücüler arasındaki kuvvet profilini açıklayan, farklı rekabetçi grupların iki ekstremite arasındaki tepe momenti değerlerini karşılaştırarak, vuruş parametrelerini etkileyen kas yorgunluğu özelliklerini incelemeye odaklanmıştır. Yapılmış çalışmalar ayrıca kas kuvveti dengesizliklerini belirlemenin yanı sıra, muhtemel yaralanma riski hakkında yararlı bilgiler sunmaktadır (12-14).

Athanasios A. Dalamitros ve ark.(15), altı aylık bir antrenman süresinin diz fleksörü ve ekstansör tepe torku değerleri üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında, 11 erkek adölesan yüzücüyü (yaş: 14.82 ± 0.45 yıl), düzenli bir kombine yüzme ve kara antremanı periyodundan önce ve sonra, izokinetik bir dinamometre ile konsantrik diz ekstanasiyonu ve fleksiyon tepe torku (60 ° / s) açısından değerlendirmişlerdir. Çalışmalarının sonuçlarına göre fleksör kas tepe torkuna kıyasla diz ekstansöründe daha büyük gelişmeler gözlemişler ve iki taraflı kuvvet asimetrisi neredeyse değişmeden kalırken, her iki ekstremite için tek taraflı kuvvet dengesizliğini arttığını bulmuşlardır. Yazarlar sonuç olarak sunulan verilere göre, 6 aylık düzenli kombine yüzme ve kara antremanının izokinetik test sırasında değerlendirilen tüm parametreler için önemli değişikliklere neden olduğunu,

aynı zamanda adölesan yüzücülerinin yıllık antrenman programlarında uzun bir süre boyunca tek taraflı diz kuvveti dengesizlikleri gösterdiğini ortaya koyduğunu belirtmişlerdir. Bizim çalışmamız literatürdeki çalışmaların aksine diz eklemi fleksiyon ve ekstansiyon izometrik kas kuvvet değerlerinin bezerlik göstermesi bakımından farklı sonuçlara sahipti. Bunun muhtemel nedenlerinden biri farklı kas kuvveti değerlendirme yöntemlerinin kullanılması olabilir. Ayrıca bu çalışmadaki bireylerin yüzme antremanlarına ek olarak uygulanan kara antremanlarının küçük yaş grubu olması nedeniyle düzenli uygulanamamış olması da başka bir neden olabilir.

Sonuç olarak çalışmada değerlendirilen bireyler pre-adolesan dönemde olduğu için (Tanner evresi 1-2) kas gelişimi ve büyümeleri devam etmektedir. Olgunlaşmayla birlikte yeterli ve dengeli kas gelişimi önemlidir. Bu nedenle bu alt ekstremite kas kuvvetleri sonuçları bu yaşlardaki yüzücülerin antrenman programının planlanmasında ve ileriki dönem takipleri açısından önemlidir. Bireylerin yüzme sezonu öncesi ve sonrası alt ekstremite kas kuvvetlerinin nasıl değişim gösterdiğini belirlemek için uzun dönem takiplerinin yapıldığı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Kaynaklar

1. Wong PC, Chia M, Tsou IY, Wansaicheong GK, Tan B, Wang JC, et al. Effects of a 12-week exercise training programme on aerobic fitness, body composition, blood lipids and C-reactive protein in adolescents with obesity. 2008.

2. Struyf F, Tate A, Kuppens K, Feijen S, Michener LA. Musculoskeletal dysfunctions associated with swimmers' shoulder. Br J Sports Med. 2017;51(10):775-80.

3. Bak K, Magnusson SP. Shoulder strength and range of motion in symptomatic and pain-free elite swimmers. The American journal of sports medicine. 1997;25(4):454-9.

4. Batalha NM, Raimundo AM, Tomas-Carus P, Barbosa TM, Silva AJ. Shoulder rotator cuff balance, strength, and endurance in young swimmers during a competitive season. The Journal of Strength & Conditioning Research. 2013;27(9):2562-8.

5. Meister K, Day T, Horodyski M, Kaminski TW, Wasik MP, Tillman S. Rotational motion changes in the glenohumeral joint of the adolescent/Little League baseball player. The American journal of sports medicine. 2005;33(5):693-8.

6. McLaine SJ, Bird M-L, Ginn KA, Hartley T, Fell JW. Shoulder extension strength: a potential risk factor for shoulder pain in young swimmers? Journal of science and medicine in sport. 2019;22(5):516-20.

7. Morouço PG, Marinho DA, Izquierdo M, Neiva H, Marques MC. Relative contribution of arms and legs in 30 s fully tethered front crawl swimming. BioMed research international. 2015;2015.

8. Alves F, Lopes P, Veloso A, Martins-Silva A, editors. Influence of body position on dolphin kick kinematics. ISBS-Conference Proceedings Archive; 2006.

9. Cohen RC, Cleary PW, Mason BR. Simulations of dolphin kick swimming using smoothed particle hydrodynamics. Human movement science. 2012;31(3):604-19.

10. Cools AM, Vanderstukken F, Vereecken F, Duprez M, Heyman K, Goethals N, et al. Eccentric and isometric shoulder rotator cuff strength testing using a hand-held dynamometer: reference values for overhead athletes. Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy. 2016;24(12):3838-47.

11. Willems TM, Cornelis JA, De Deurwaerder LE, Roelandt F, De Mits S. The effect of ankle muscle strength and flexibility on dolphin kick performance in competitive swimmers. Human movement science. 2014;36:167-76.

12. Dekerle J, King L, editors. Fatigue of the shoulder's internal rotators following a 200-m all-out swim. XIIth International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming Australian Institute of Sport, Canberra, Australia; 2014.

13. Batalha NMP, Raimundo AMdM, Tomas-Carus P, Fernandes OdJSM, Marinho DA, Silva AJRMd. Shoulder rotator isokinetic strength profile in young swimmers. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano. 2012;14(5):545-53.

14. Cardone C, Ferreira R, Moura R, Bernhoeft M, editors. Isokinetic evaluation in the shoulder of the swimming athlete. 8th International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming, Jyvaskyla-Finland; 1999.

15. Dalamitros AA, Manou V, Christoulas K, Kellis S. Knee muscles isokinetic evaluation after a six-month regular combined swim and dry-land strength training period in adolescent competitive swimmers. Journal of human kinetics. 2015;49(1):195-200.

SB344

GENÇ YÜZÜCÜLERDE GLENOHUMERAL EKLEM HAREKET AÇIKLIĞI

[1]Ferhat Öztürk, [1]Aykut Özçadırcı, [2]Şükrü Alpan Cinemre, [1]Gizem İrem Kınıklı

[1]Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Fakültesi,ANKARA
[2]Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,ANKARA

Email : *ferhat.ozturk012@gmail.com, aykutozcadirci@gmail.com, sacinemre@gmail.com, cguvendik@hotmail.com*

Giriş ve Amaç: Bir spor etkinliğini etkin ve verimli bir şekilde gerçekleştirmek için bir sporcunun belirli fiziksel gereksinimleri karşılaması gerekir. Yüzme sporunda uygun glenohumeral eklem rotasyon hareket açıklığı önemlidir. Elit yüzücülerde araştırılmalar olsa da ergenlik dönemine girmemiş çocuklarda yapılan bir çalışma yoktur. Çalışmamızın amacı da çocuklarda rotasyon hareket açıklığını incelemektir.

Yöntem: Bu çalışmada haftada en az 8 saat antrenman yapan, son 6 aydır omuz ağrısı olmayan genç yüzücüler değerlendirildi. Çalışmaya katılan 56 yüzücünün (22 kadın, 34 erkek) yaş ortalaması 10,35±1,19 (min-max: 8-12) yıl idi. Omuz pasif eklem hareket açıklığı ölçümünde bireyler sırtüstü yatırılarak omuz 90° abduksiyon ve dirsek 90° fleksiyonda pozisyonlandı. Bireylerin kolları pasif olarak eksternal ve internal yönüne doğru itildi ve universal gonyometre kullanılarak ölçüldü. cinsiyete göre farklılık bağımsız örneklem t testi kullanılarak belirlenmiştir.

Bulgular: Kadın ve erkekler arasında sağ ve sol iç rotasyon, sağ ve sol dış rotasyon, sağ ve sol toplam hareket açıklığı benzerdi ($p>0,05$). Ayrıca sporcuların dominant taraf toplam hareket açıklığı non-dominant taraftan fazlaydı ($p<0,001$).

Sonuç: Literatürde ilgili çalışmalarda kesin bir yargı olmamakla birlikte cinsiyetler arasında fark olmadığı ve toplam hareket açıklığı asimetrisinin yaralanmayla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Böylesine küçük yaşlarda tespit edilen toplam hareket açıklığı bireylerin ilerleyen yaşlarında performansına etki edebilir ve yaralanmayla sonuçlanabilir. Bireylerin daha uzun dönem takiplerinin yapıldığı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Glenohumeral, omuz, hareket açıklığı, rotasyon.

Glenohumeral joint range of motion in young swimmers

Backround and Purpose: In order to perform an athletic activity effectively and efficiently, an athlete must meet certain physical requirements. Proper glenohumeral joint rotation range of motion is important in swimming. Although there has been research on elite swimmers, there is no study on children who have not entered adolescence. The aim of our study was to investigate the range of rotation of the children.

Methods: In this study, young swimmers who trained at least 8 hours a week and had no shoulder pain for the last 6 months were evaluated. The mean age of 56 swimmers (22 females, 34 males) who participated in the study was 10.35 ± 1.19 (min-max: 8-12) years. In the measurement of shoulder passive range of motion, individuals were laid on their back and the shoulder was positioned at 90° abduction and elbow at 90° flexion. The difference according to gender was determined by using independent sample t-test.

Results: Right and left internal rotation, right and left external rotation, right and left total range of motion were similar between females and males (p> 0.05). In addition, the total range of motion of the dominant side was higher than the non-dominant side (p <0.001).

Conclusion: Although there is no definite judgment in the related studies in the literature, it is stated that there is no difference between genders and total range of motion asymmetry is related to injury. The total range of motion detected at such young ages can affect the performance of individuals in later years and result in injury. Long-term follow-up of individuals is needed.

Keywords: Glenohumeral, shoulder, range of motion, rotation.

Genç Yüzücülerde Glenohumeral Eklem Hareket Açıklığı

Bir spor etkinliğini etkin ve verimli bir şekilde gerçekleştirmek için bir sporcunun belirli fiziksel gereksinimleri karşılaması gerekir. Belirli bir spora fiziksel olarak uygun olmak yaralanmaların önlenmesine ve performansın artmasına yardımcı olacaktır. Örneğin bir atıcıda veya voleybol sporcusunda yetersiz dış rotasyon performansın düşmesi ve yaralanmaya sebep olabilmesi açısından bir risk faktörüdür.

Yüzme fazlarında, dış rotasyon infraspinatus gibi dış omuz rotatörlerinin aktivasyonu ile birlikte gerçekleşir (1). Yüzme vuruşları sırasında, iç ve dış omuz rotasyonu gibi diğer genel sporlara benzer şekilde, yüzmenin önemli bir bileşenidir. Değişmiş iç ve dış omuz hareket açıklığı ve omuz patolojisi arasındaki ilişki göz önüne alındığında, yüzücülerdeki aktif iç ve dış rotasyon hareket açıklığının çalışılması önemlidir. Yüzme hareketi, kullanılan hareket aralığını da içeren gönüllü bir hareket olduğundan ve yüzücünün kontrolünde aktif bir hareket değerlendirmesinin yapılması en uygun olabilir.

Önceki çalışmalarda atıcı sporcularında dominant taraftaki iç ve dış rotasyon hareket açıklıkları non-dominant taraftaki omuza göre daha adaptif olduğu belirtilmiştir (2, 3). Bu çalışmalar atıcıların dış rotasyon hareket açıklıklarının arttığını ve iç rotasyon hareket açıklıklarının ise azaldığını göstermiştir. Yüzücüler gibi sporcuların hem dominant hem de non-dominant ekstremitelerde eşit adaptasyonlar ve hareket alanları gösterebileceğini varsaymak makul olsa da, çok az sayıda çalışma bu öncül araştırmayı araştırmıştır. Yüzücülerin omuz hareket aralığını dikkate alan çalışmalar, sınırlı örneklem büyüklüğü (4) ve katılımcı yaşı nedeniyle kapsamı sınırlıdır (5, 6).

Toplam hareket açıklığının cinsiyete ve yaşa bağlı olup olmadığı ve kullanılan küçük örneklem büyüklükleri nedeniyle önceki çalışmalarda farklılıkların bulunup bulunmadığı bilinmemektedir (4, 5). Riemann ve ark. yarışmacı yüzücülerde cinsiyetler arasında benzerlik olduğunu göstermiştir (6). Fakat küçük yaşlarda yapılmış ve belirlenen çalışma yoktur. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, genç (adölesan öncesi) yüzücülerdeki omuz dış rotasyonunu, izole iç rotasyon ve toplam hareket açıklığını baskınlık ve cinsiyete göre incelemektir. Kadınlar ve erkekler arasında önemli bir fark olmayacağı, dominant omuzun, non-dominant omuzdan belirgin bir şekilde daha fazla hareket alanı (tüm hareketler) olacağı varsayılmıştır.

Yöntem

Bu çalışmada haftada en az 8 saat antrenman yapan genç yüzücüler (8-12 yaş) değerlendirildi. Son 6 aydır omuz ağrısı yaşamayan, herhangi bir dönemde 2 ayın üzerinde antrenmanı kaçırmayan, yapılan omuz manuel (Neer, Hawkins) testlerinde ağrı hissetmeyen bireyler çalışmaya dahil edildi. Çalışmaya Hacettepe Üniversitesi Beytepe yüzme havuzunda antrenörlerle yüzme antrenmanı yapan bireyler ebeveynlerinden ve kendilerinden onam alınarak çalışmaya dahil edildi. Çalışma Hacettepe Üniversitesi girişimsel olmayan etik kurul tarafından GO/876 numara ile onaylandı.

Eklem hareket açıklığı ölçümü: Diğer glenohumeral rotasyon ölçümleri arasında en iyi güvenilirliğe sahip olan skapular stabilizasyonlu iki ölçücü metodu kullanıldı. Bir fizyoterapist skapulayı sabitleyip kolu end-feel olana kadar pasif olarak hareket ettirirken diğer fizyoterapist ölçümü yaptı. Sporcular ölçüm için sırtüstü pozisyonda yatırıldı. İç rotasyon ölçümü için dirsek 90^0 fleksiyon, omuz 90^0 abduksiyona getirildi. Daha sonra gonyometrenin pivot noktası olekranona gelecek şekilde yerleştirildi. Sabit kol yere dik olacak şekilde yerleştirilirken hareketli kol ulnayı takip etti. Kola iç rotasyon hareketi yaptırıldı ve *end-feel* noktasında değer kaydedildi.

Dış rotasyon ölçümü yapılırken dirsek 90^0 fleksiyon, omuz 90^0 abduksiyona getirildi. Daha sonra gonyometrenin pivot noktası olekranona gelecek şekilde yerleştirildi. Sabit kol yere dik olacak şekilde yerleştirilirken hareketli kol ulnayı takip etti. Kola dış rotasyon hareketi yaptırıldı ve *end-feel* noktasında değer kaydedildi.

Toplam hareket açıklığı değerleri aynı taraftaki (dominant ya da non-dominant) iç rotasyon ve dış rotasyon değerlerinin toplamı ile hesaplandı.

Veriler analiz edilirken IBM SPSS 22.0 programı kullanıldı. Tanımlayıcı analizleri yaparken normal dağılım görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik (Kolmogorov –Smirnov) yöntemler kullanıldı. Yapılan analiz sonuçlarında verilerin normal dağıldığı belirlendi ve sayısal değişkenler için ortalama ve standart sapma verildi.

Sonuçlar

Çalışmaya katılan 56 yüzücünün (22 kadın, 34 erkek) yaş ortalaması 10,35±1,19 yıl idi. Sporcuların demografik

Tablo 1. Demografik bilgiler.

	N=56
Boy	143,5 ±8,32 cm
Vücut Ağırlığı	35,51±6,60 kg
Yüzme tecrübesi	4,09±1,67 yıl
Haftalık antrenman saati	8,25±1,06

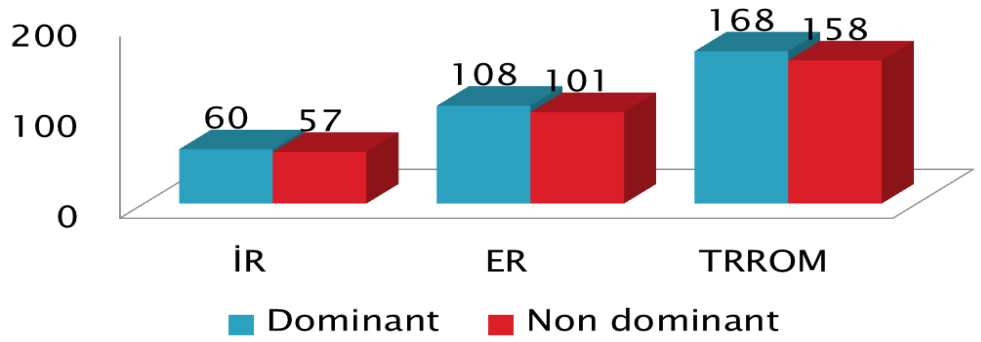
Kadınlar ve erkekler arasında her iki ekstremitede iç rotasyon, dış rotasyon ve toplam hareket açıklığı açısından istatistiksel olarak fark yoktu (p>0,05) (Tablo 2).

	Dominant			Non dominant		
(^{0})	İç rotasyon (x±ss)	Dış rotasyon (x±ss)	Toplam rotasyon (x±ss)	İç rotasyon (x±ss)	Dış rotasyon (x±ss)	Toplam rotasyon (x±ss)
Kadın	59,77±7,73	108,82±9,82	168,59±14,42	56,73±9,36	102,23±8,90	159,41±15,13

Erkek	59,59±9,39	108,79±10,32	168,09±16,59	57,44±8,94	101,59±9,72	158,71±16,18

Tablo 2. Dominant ve non-dominant taraflardaki rotasyon ölçümleri.

Aynı zamanda dominant taraf eklem hareket açıklığındaki tüm ölçümler non-dominant tarafa göre daha fazlaydı ($p<0,001$) (Şekil 1).



Şekil 11: Dominant ve non-dominant taraf hareket açıklığı ölçümleri.

Tartışma

Yüzücülerdeki omuz hareket aralığı ile ilgili mevcut kanıt eksikliğine dayanarak, bu çalışmanın amacı, dış rotasyon, iç rotasyon ve toplam hareket açıklığının cinsiyete göre anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmekti. İlk hipotezimiz, kadın ve erkek yüzücüler arasında hiçbir hareket farklılığı gözlemlenmeyeceği idi. Bu hipotez, erkek ve kadın yüzücülere, günlük olarak aynı tekrarlayan, genel gider hareketlerini gerçekleştirme üzerine kuruludur. İkinci hipotezimiz ise dominant taraftaki hareket açıklıklarının non-dominant taraftaki hareket açıklıklarından daha fazla olduğu idi.

2011 'de yapılan çalışmalarda çocuk yüzücülerin çocuk yaştan genç yaşa doğru glenohumeral eklem hareket açıklığının azaldığı ve 40-50^{0} arasında olduğu belirtilmektedir (7). Bizim çalışmamızda iç rotasyon 59^{0} ölçülmüştür. Bu sonuç kemik morfolojisiyle alakalı olabilir. Epifiz plakları kapanana kadar çocukların eklemleri daha esnektir. Yaşları arttıkça olması gereken hareket açıklığı belirlenecektir. 2017 yılında yapılan (8) elit yüzücülerdeki rotasyon ölçümü çalışmasında ise iki taraf birbirine benzer bulunmuştur. Bu sonuçlara göre çalışmamız farklılık göstermektedir, çalışmamızdaki çocukların takibinin gerektiğini görülmektedir.

Riemann ve ark. (6) yaptıkları çalışmada farklı yaşlardaki yüzücülerde dominant taraftaki toplam hareket açıklığının non-dominanta göre daha fazla olduğunu, bunun sebebinin de nefes alma tarafları olabileceğini belirtmiştir. Çalışmamızda da dominant taraftaki hareket açıklıkları non-dominant taraftaki hareket açıklıklarına göre daha fazlaydı. Bizim çalışmamızdaki sonuçların bu şekilde olması çocukların dominant taraflarını kullanması ve spora özgü bilateral adaptasyon sağlamamaları olabilir.

Kibler ve ark. (9) tenis sporcularında yaş arttıkça iç rotasyon hareket açıklığının azaldığını belirtmiştir. Genel olarak, gençlerin ortak hareket alanı ve kasların esnekliği yaşlı bireylerden daha fazladır. Meister ve ark. (10), beyzbol sporcularının baskın ve baskın olmayan kolları için iç rotasyondaki önemli düşüşlerin sırasıyla 12 ve 13 yaşları ile 14 ve 15 yaşları arasında olduğunu bildirmiştir. Ancak, yazarlar dış rotasyonda veya 8 - 16 yaşları

arasındaki toplam hareket açıklığında önemli bir değişiklik olmadığını ortaya koymuştur. Çalışmamızdaki bireylerin hem iç hem dış hem de toplam hareket açıklığı dominant tarafta daha fazlaydı.

Çalışmamızda cinsiyetler arasında fark bulunmadı, elit yüzücülerde yapılan çalışmalarda kadınlarda hareket açıklığının erkeklere kıyasla daha fazla olduğu tespit edilmiştir (6). Çalışmamızdaki bu durum her iki cinsiyetten de kimsenin ergenlik dönemine girmemiş olmasından kaynaklı olabilir.

Çalışmalarda Wilk ve ark. (11) $>176^{o}$ lik toplam rotasyon ölçümünün sakatlıkla ilişkili olabileceğini iki ekstremite arasındaki 5° 'li bir farkın normal bireylere kıyasla 2.5 kat daha fazla risk teşkil ettiğini belirtmiştir. Bu açılardan bakıldığından sonraki seviyelerde sakatlığın önlenmesi açısından bu çalışmada elde ettiğimiz veriler önem taşımaktadır.

Sonuç olarak 8-12 yaş arasındaki çocuklarda cinsiyetler arasında glenohumeral eklem hareket açıklığı bakımından fark yoktu. Ayrıca dominant taraftaki hareket açıklığı non-dominant taraftaki ekstremiteye kıyasla daha fazlaydı.

Bu veriler, sezon öncesi taramalar, yaralanma değerlendirmeleri ve rehabilitasyon sonrası programlar sırasında rekabetçi yüzücülerdeki omuz hareket aralığı değerlerinin yorumlanmasına yardımcı olacaktır.

Kaynaklar

1. Pink M, Perry J, Browne A, Scovazzo ML, Kerrigan J. The normal shoulder during freestyle swimming: an electromyographic and cinematographic analysis of twelve muscles. The American Journal of Sports Medicine. 1991;19(6):569-76.

2. Ellenbecker TS, Roetert EP, Bailie DS, Davies GJ, Brown SW. Glenohumeral joint total rotation range of motion in elite tennis players and baseball pitchers. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2002;34(12):2052-6.

3. Bigliani LU, Codd TP, Connor PM, Levine WN, Littlefield MA, Hershon SJ. Shoulder motion and laxity in the professional baseball player. The American journal of sports medicine. 1997;25(5):609-13.

4. Bak K, Magnusson SP. Shoulder strength and range of motion in symptomatic and pain-free elite swimmers. The American journal of sports medicine. 1997;25(4):454-9.

5. Ozcaldiran B. A relation between static flexibility and shoulder pain in competitive age-group swimmers. The Pain Clinic. 2002;14(2):159-63.

6. Riemann BL, Witt J, Davies GJ. Glenohumeral joint rotation range of motion in competitive swimmers. Journal of sports sciences. 2011;29(11):1191-9.

7. Blanch P. Conservative management of shoulder pain in swimming. Physical Therapy in Sport. 2004;5(3):109-24.

8. Holt K, Boettcher C, Halaki M, Ginn KA. Humeral torsion and shoulder rotation range of motion parameters in elite swimmers. Journal of science and medicine in sport. 2017;20(5):469-74.

9. Kibler WB, Chandler TJ, Livingston BP, Roetert EP. Shoulder range of motion in elite tennis players: effect of age and years of tournament play. The American journal of sports medicine. 1996;24(3):279-85.

10. Meister K, Day T, Horodyski M, Kaminski TW, Wasik MP, Tillman S. Rotational motion changes in the glenohumeral joint of the adolescent/Little League baseball player. The American journal of sports medicine. 2005;33(5):693-8.

11. Wilk KE, Macrina LC, Fleisig GS, Porterfield R, Simpson CD, Harker P, et al. Correlation of glenohumeral internal rotation deficit and total rotational motion to shoulder injuries in professional baseball pitchers. The American Journal of Sports Medicine. 2011;39(2):329-35.

SB514

ÜNİVERSİTELER ARASI MUAYTHAİ MÜSABAKALARINDA GERÇEKLEŞEN SPORCU SAKATLIKLARI

***[1]Mehmet KUMARTAŞLI*, [1]Fahriye Esra BAŞYİĞİT, [1]Burak GÖNENDİ**

[1]Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ISPARTA

***Email :** mehmetkmrtsl@hotmail.com, fahriyeesrabasyigit@gmail.com, gonendi.burak95@gmail.com*

Giriş ve Amaç;Muay Thai Tayland'ın savaş sanatıdır. Muay Thai' de yumruk, dirsek, diz ve ayak vuruşları kullanılır. Bu spor hem fiziksel hem de zihinsel gücün gelişimini destekler. Muay Thai disiplin , saygı , maneviyat üzerine büyük vurgular yapan bir dövüş sporudur. (Suhongsa , 1994) Bu çalışmanın amacı Muaythai branşında en fazla görülen sakatlık bölgelerinin tespitinin yapılarak, antrenmanlarda bu bölgelerin daha özenle çalıştırılması ve olası sakatlıkların sıklığının azaltılması için antrenör ve sporculara rehberlik etmektir. Materyal-Metot; Araştırmanın evreni ve örneklemi Türkiye'de kesin olarak bilinmeyen Muaythai sporuyla ilgilenen bireylerden oluşmaktadır. Bu çalışmaya 95i kadın 55i erkek toplam 150 sporcu katılmıştır. Yaş değişkenine göre çalışmaya katılımın en çok 21-24 yaş grubunda olduğu görülmüştür. Bu çalışma üniversiteler arası Muaythai müsabakalarında mücadele eden sporculara anket uygulanarak yapılmıştır. Doldurulan 150 anket formunun hepsi değerlendirmeye alınmıştır. Bulgular ve Sonuçlar; Müsabakaya katılanların çoğunluğunun kadın sporcular olduğunu görmekteyiz. (f.95 - % 63.3) Yaş değişkenine göre çalışmaya katılımın en çok 21-24 yaş grubunda olduğu görülmüştür. (f. 59 - % 39.3) Ailelerin sporcuların branşlarına destek olmadıkları görülmüştür. Bu bağlamda sporcularının müsabaka ya da antrenman esnasında konsantre olamamalarının yanı sıra branşlarındaki gelişmesindeki artışını olumsuz yönde etkilediğini düşünebiliriz. Çalışmamızda sporcuların streching hareketlerini sadece antrenmandan sonra yaptığı görülmektedir. (f. 60 - % 40,0) Sporcuların çoğunluğu koruyucu kıyafetleri bazen giydikleri görülmektedir. (f.63 - % 42,0) Bu da antrenman esnasında sakatlık riskini artıracağı gibi sporcunun gelişiminin de yavaşlamasına neden olur. Bizim yaptığımız çalışmamızda da sakatlık tipinin en fazla baş ağrısı(f.36 - %24,0) ve ezikler (f.34 - % 22,7) olduğunu görmekteyiz. Başa alınan sert darbeler baş ağrısına ve vücuda yapılan sert darbeler ise eziklere yol açtığını söylebiliriz. Geçirmiş oldukları sakatlıkların çoğunluğu antrenmanda yaşanması dikkatimizi çekmiştir. Bunun sebebi çalışmamızda sporcuların antrenman öncesi streching yapmadığı ve koruyucu kıyafet kullanımının az olması bilgileri ile ilişkilendirebiliriz. (f.114 - % 76,0)

Sports Injuries in Muaythai Competitions Between Universities

Introduction and Goal;Muay Thai is the martial art of Thailand. Muay Thai uses punch, elbow, knee and foot strokes. This sport promotes the development of both physical and mental strength. Muay Thai is a martial sport that puts great emphasis on discipline, respect, spirituality. (Suhongsa, 1994) The aim of this study is to determine the most common disability regions in Muaythai branch and to guide coaches and athletes to work these regions more carefully in training and to reduce the frequency of possible disabilities. Materials and Methods; The study population consisted precisely in Turkey and sample consists of individuals interested in the unknown Muaythai sport. A total of 150 athletes participated in this study. Participation in the study was found to be mostly in the 21-24 age group according to the age variable. This study was conducted by applying a questionnaire to the athletes competing in Muaythai competitions between universities. All 150 questionnaires completed were evaluated. Results and Results; We see that the majority of the participants are women athletes. (f.95 - 63.3%) According to the age variable, participation in the study was highest in the 21-24 age group. (f. 59 - 39.3%) It was seen that families did not support the branches of athletes. In this context, athletes can not concentrate during the competition or training, as well as the increase in the development of their branches can be considered to affect negatively. In our study, it is seen that athletes perform streching movements only after training. (f. 60 - 40.0%) The majority of athletes appear to wear protective clothing sometimes. (f.63 - 42.0%) This will increase the risk of injury during training as well as slow down the development of the athlete. In our study, the most common type of disability was headache (f.36 - 24.0%) and bruises (f.34 - 22.7%). Hard blows to the head cause headaches and hard blows to the body can cause bruises. The majority of the injuries they

experienced have been experienced in training. The reason for this may be related to the fact that the athletes did not do streching before the training and the use of protective clothing was low. (f.114 - 76.0%)

SB644

FARKLI KOŞULLARDA YAPILAN YILDIZ DENGE TEST SONUÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASI VE TESTİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN ARAŞTIRILMASI

[1]Bensu SÖĞÜT, [1]Volga BAYRAKÇI TUNAY, [1]Gülcan HARPUT

[1]Hacettepe Üniversitesi

Email : *bensusogut@gmail.com, volgamel@yahoo.com, aktasgulcan@gmail.com*

GİRİŞ VE AMAÇ:

Yıldız denge testi (YDT) denge, propriosepsiyon ve kas koordinasyonu bileşenlerini içeren dinamik bir testtir. Fakat alt ekstremite fonksiyonel performansı değerlendirmek için en sık kullanılan bu testin uygulama standardı bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacı farklı koşullarda yapılan YDT sonuçlarının karşılaştırılması ve YDT' ne etki eden faktörlerin araştırılmasıydı.

YÖNTEM:

Çalışmaya 30 erkek, 21 kadın olmak üzere 51 sağlıklı fiziksel olarak aktif birey dahil edildi (Yaş: 22.74±1.93 yıl; BKİ: 22.52±2.29 kg / $m^{2,}$ Tegner skoru>5). YDT'ni değerlendirmek anterior, posteromedial ve posterolateral uzanma yönleri seçildi ve uzanma miktarı cm olarak kaydedildi. Test 4 farklı koşulda yapıldı. 1; ayakkabılı-eller belde, 2; ayakkabılı-eller açık, 3;ayakkabısız-eller belde ve 4; ayakkabısız-eller açık. Her bir koşul için ise, Kuadriseps konsentrik kas kuvveti (KKK), dorsifleksiyon eklem hareket açıklığı (DFEH) ve alt ekstremite uzunluğunun test sonuçlarına etkisini değerlendirildi. Kuadriceps konsentrik kas kuvveti izokinetik dinamometre ile 180°/s açısal hızda ölçüldü. DFEH ise ağırlık aktarmalı hamle testi ile ölçüldü. İstatistiksel analizde doğrusal regresyon analizi ve tekrarlayan ölçümlerde varyans analizi kullanıldı.

BULGULAR:

YDT'nin 4 farklı koşulda yapılmasının anterior ($F_{(1,3)=}$:6,02 p<0.001), posteromedial ($F_{(1,3)=}$45,38 p<0,001) ve posterolateral ($F_{(1,3)=}$:31,55 p<0,001) yönlerdeki uzanma miktarını etkilediği görüldü. KKK anterior yönde uzanma miktarı ile ilişki göstermedi ancak posteromedial (r=, p<0,05) ve posterolateral (r=, p<0,05) yönler ile orta düzeyde pozitif ilişki gösterdi. DFNEH yalnızca anterior uzanma ile pozitif ilişki gösterirken (r=0,31, p=0,03); posteromedial ve posterolateral yönler ile ilişki göstermedi (p>0.05). Ekstremite uzunluğu tüm koşullar ve tüm yönler ile pozitif ilişki gösterdi (p<0.05)

SONUÇ:

YDT'de ayakkabı kullanımı ve ellerin pozisyonu uzanma miktarlarını etkilediği için testte standart bir uygulama gereklidir. Bu nedenle, Literatürdeki çalışma sonuçları kıyaslanırken uygulamaki farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Kuadriceps konsentrik kas kuvvetinin arttırılması YDT'de posterior uzanma miktarını arttırabilir. Ekstremite uzunluğu tüm yönler ve koşullar ile pozitif ilişkili olduğu için, uzanma miktarlarının ekstremite uzunluğu ile normalizasyonu desteklenmektedir.

Investigation of the factors affecting star excursion balance test and comparison of the test results under different conditions

Bensu Söğüt[1], , Gülcan Harput[1],Volga Bayrakçı Tunay[1]

[1]Hacettepe University, Faculty of Physical Therapy and Rehabilitation, Ankara.

INTRODUCTION AND PURPOSE:

Star excursion balance test (SEBT) is a dynamic test that includes components of balance, proprioception and muscle coordination. However, there is no standard application for this test, which is most commonly used to evaluate lower extremity functional performance. The aim of this study was to compare the SEBT outcomes under different conditions and to investigate the factors affecting the results.

METHODS:

Fifty physically active healthy individuals (30 males, 21 females) were included in this study. (Age: 22.74±1.93 years; BMI: 22.52±2.29 kg/m^2, Tegner score>5). Anterior (ANT), posteromedial (PM) and posterolateral (PL) directions were chosen for evaluate SEBT. The test performed in 4 different conditions: with shoes/hands on waist, with shoes/hands free, without shoes/hands on waist, without shoes/hands free. Quadriceps concentric muscle strength(QCCM), dorsiflexion range of motion(DFEH) and lower extremity length were evaluated for every condition. Quadriceps concentric muscle strength was measured with an isokinetic dynamometer at 180°/s. DFEH was measured with Weight Bearing Lunge test. Linear regression analysis and repeated measures of ANOVA were used for statistical analysis.

RESULTS:

The effect of 4 different conditions for ANT ($F_{(1,3)=}$:6,02 p<0.001), PM ($F_{(1,3)=}$45,38 p<0,001) ve PL ($F_{(1,3)=}$:31,55 p<0,001) reach directions in SEBT were significant. QCCM was not correlated with ANT reach distance but showed moderate positive correlation with PM (p<0.05) and PL (p<0.05) directions. DFNEH showed a positive correlation with only ANT reach(r=0,31, p=0,03). Limb length showed positive correlation with all conditions and all directions.

CONCLUSION:

As shoe use and hand position affect the SEBT results, standard prosedure is needed for using this test. For this reason, the differences in practice should be considered when comparing the results of the studies in the literature. Increasing quadriceps concentric muscle strength may increase the amount of posterior reach in the SEBT. SEBT test results should be normalized to lengh length.

GİRİŞ VE AMAÇ

Alt ekstremite fonksiyonel performans testleri klinikte ve sahada fizyoterapistler tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Bu testlerden elde edilen sonuçlar rehabilitasyonun başarısının gösterilmesinde, spora dönüş kararının verilmesinde ve spor yaralanmaların önlenmesi için eğitim programlarının oluşturulmasında önem taşımaktadır.

Alt ekstremite dinamik denge ve postüral kontrolünü değerlendirmek için en çok kullanılan test Yıldız denge testidir (YDT). YDT testinin sonuçları kas kuvveti, esneklik ve propriosepsiyon hakkında bilgi verebilir (1). Bu testte, 8 yöne çizilmiş bir yıldızın ortasında tek ayak yerdeyken ve denge korunurken diğer ayakla uzanılan maksimum mesafe kaydedilir (2). Kişi bir ekstremitesi yerde ve dengedeyken diğer ekstremitesi ile ne kadar uzağa ulaşabilirse fonksiyonel performansının o kadar iyi olduğu anlamına gelir. Uzatılan ekstremiteyle daha uzun mesafeye ulaşabilme yeteneği kontralateral bacakta daha iyi denge, kuvvet ve hareket kombinasyonu gerektirir (3). Yapılan çalışmalar ekstremite uzunluğunun (4), ayak varyasyonlarının (4, 5), ayak dorsifleksiyon (6) açısının ve Kuadriseps kuvvetinin (7) sonuçlarda farklılık oluşturabileceğini belirtmişlerdir. Bu bilgilerin yanısıra test pozisyonunda ellerin belde olup olmaması gerektiği, testin ayakkabı ile yapılıp yapılamayacağı konusunda kesin bir bilgi literatürde mevcut değildir. Bu nedenle, çalışmalarda uygulama ile ilgili çok farklı varyasyonlar görülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, klinikte alt ekstremite fonksiyonel performansını değerlendirmek için sıklıkla kullanılan yıldız denge testini etkileyen faktörlerin araştırılmasıdır. Bu faktörler araştırılarak testin standart bir şekilde uygulanabilinmesi için tavsiyelerde bulunulacaktır.

YÖNTEM

Çalışmaya 30 erkek, 21 kadın olmak üzere 51 sağlıklı fiziksel olarak aktif birey dahil edildi (Yaş: 22.74±1.93 yıl; BKİ: 22.52±2.29 kg/m2, Tegner skoru>5). Kuadriseps kas kuvveti ölçümü için izokinetik dinamometre (IsoMed2000 D&R GmbH, Germany) kullanıldı. Ölçümler, 0-90° diz fleksiyon eklem hareket açıklığında, 180 °/sn açısal hızda ve 50 tekrarlı olarak sadece dominant ekstremiteye yapıldı (2). Katılımcıların teste başlamadan önce 10 dakika bisiklet ergometresi ile ısınma yapmaları sağlandı (2). Katılımcılar dinamometrenin koltuğunda kalça-diz açıları 90° olacak şekilde pozisyonlandı (3). Dinamometrenin pivotu lateral femoral epikondile gelecek şekilde lazer yardımı ile ayarlandı. Gövde, bel ve distal femur kemer kullanılarak koltuğa sabitlendi ve böylece test sırasında oluşabilecek kompansatuar hareketler minimalize edildi. Cihazın kuvvet kolu lateral malleolun 2 cm üzerine gelecek şekilde ayarlandı (3). Katılımcıların test prosedürünü öğrenmesi için 5 tekrarlı pratik yapması sağlandı. Kuadriseps kas kuvvetini değerlendirmek için ilk 5 tekrarın zirve torku hesaplandı. Dorsifleksiyon normal eklem hareketi (DFNEH) ağırlık aktarmalı hamle testi sırasında ölçüldü. AAHT sırasında bireylerden düz bir zeminde ellerini duvara koyarak dominant bacağı öne almaları, diğer bacakla arkada dengeyi sağlamaları istendi. Ölçüm aracı olarak mezura kullanıldı. Mezura sıfır noktası duvara gelecek şekilde zeminde sabitlendi. Katılımcılardan dominant ayaklarıyla mezuranın üzerine basmaları ve ağırlıklarını elleri aracılığıyla duvara yüklemeleri, bu pozisyonda öndeki ayakları zeminle topuk temasını korurken dizleriyle duvara hafifçe dokunmaları istendi. Ölçümler 3 tekrarlı olarak yapıldı ve başarılı olunan en uzak mesafe kaydedildi (4). Alt ekstremite uzunluk ölçümünde mezura kullanıldı. Kişi sırt üstü pozisyonda uzanırken, Spina Iliaka Anterior Superiordan medial malleole kadar olan uzunluk alt ekstremite uzunluğu olarak kaydedildi (5). Alt ekstremite dinamik dengesini değerlendirmek için YDT kullanıldı. Testte, düz bir zemine Y şeklinde 3 mezura sabitlendi. Öne uzanan mezura anterior, arkada kalan iki mezura posteromedial ve posterolateral uzanma yönleri olarak belirlendi. Test sırasında, katılımcılardan dominant ekstremitelerinin zeminde kalması ve anteriora uzanma yapılırken ayağın en uzun parmağı orta noktaya gelecek şekilde, posteromedial ve posterolateral yönlere uzanma yapılırken topuğu orta gelecek şekilde durması istendi (6). Denge testi sırasında bireylerden tek bacak dengesini koruyarak dominant olmayan ekstremitesi ile uzanabildiği maksimum mesafeye giderek, parmak ucu ile hafif yerle temas edip dengeli bir şekilde başlangıç noktasına dönmesi istendi (7). Her bir bireyden her yön için 4 tekrar deneme yapması istendi ve testi öğrenmesi sağlandı. Uzanmalar anterior, posteromedial ve posterolateral yönlerde; ayakkabılı/eller belde, ayakkabılı/eller serbest ayakkabısız/eller ve ayakkabısız/eller serbest olacak şekilde farklı varyasyonlarla rastgele sıralama ile yapıldı. Eller serbest talimatı verildiğinde bireylere ellerini rahat oldukları pozisyonda istedikleri yöne uzatarak denge kurabilecekleri söylendi. Yapılan ölçümlerde kişi tek ayak üzerindeki dengesini koruyamadığında, sabit ayağın topuğunun yerle teması kesildiğinde, serbest olan ayak yere ağırlık aktardığında veya yönler arası geçişte dominant olmayan ekstremite başlangıç pozisyonuna getirilemediğinde yapılan test iptal edildi ve test baştan başlatıldı (8). Ölçümler 3 tekrarlı olarak yapıldı (9) ve ölçümlerin ortalaması istatistiksel analizde kullanıldı. İstatistiksel analizde doğrusal regresyon analizi ve tekrarlayan ölçümlerde varyans analizi kullanıldı.

BULGULAR

Yıldız denge testinin 4 farklı koşulda yapılmasının (ayakkabılı /eller belde, ayakkabılı / eller serbest, ayakkabısız / eller belde, ayakkabısız / eller serbest) anterior ($F(1,3)= 6,02$ $p<0,001$), posteromedial ($F(1,3)= 45,38$ $p<0,001$) ve posterolateral ($F(1,3)= 31,55$ $p<0,001$) yönlerdeki uzanma sonuçlarına etkisi anlamlı bulundu. Analiz sonuçlarına göre anterior yönde en fazla uzanma miktarı, ayakkabılı/eller belde ve ayakkabılı/eller serbest uzanmalarda; posteromedial yönde en fazla uzanma miktarı, ayakkabılı/eller serbest uzanmada; posterolateral yönde en fazla uzanma miktarı, ayakkabılı/eller serbest ve ayakkabısız/eller serbest uzanmalarda elde edildi.

Kuadriseps kas kuvveti anterior yönde uzanma mesafesi ile ilişki bulunmadı ($p>0,05$), ancak posteromedial ve posterolateral yönlerde uzanma mesafesi ile ilişkili bulundu ($p<0,05$). DFNEH anterior yönde uzanma mesafesi ile ilişki gösterirken ($p<0,05$), posteromedial ve posterolateral yönlerde uzanma mesafeleri ile ilişki göstermedi. Ekstremite uzunluğu YDT'de her yönde, 4 koşulda da uzanma mesafeleri ile ilişkili bulundu ($p<0,05$).

SONUÇ

Yıldız denge testinde anterior, posteromedial ve posterolateral yönlerde uzanma mesafelerini ayakkabı kullanımı ve ellerin pozisyonu etkileyebileceğinden test standardizasyonu için tek bir koşulun seçilmesi uygun olacaktır. Ayakkabı kullanımı ve ellerin serbest olması yıldız denge testinin daha fonksiyonel olmasını sağlayabilir. Kuadriseps kas kuvvetinin geliştirilmesi Yıldız denge testinde posterior yön uzanma mesafesinin arttırılmasında etkili olabilir. Yıldız denge testinde anterior yön uzanma mesafesi kısıtlı görülüyorsa dorsifleksiyon normal eklem hareketinin değerlendirilmesi, kısıtlılığın sebebini bulmak için faydalı olabilir. Bunun yanında, ayakbileği dorsifleksiyon normal eklem hareketinin arttırılması Yıldız denge testinde anterior yön uzanma mesafesinin de arttırılmasında etkili olabilir. Yıldız denge testinde bireyleri ya da grupları kıyaslayabilmek için alt ekstremite uzunluğu, uzanma mesafesi ile normalize edilmelidir.

KAYNAKÇA

1. Plisky PJ, Gorman PP, Butler RJ, Kiesel KB, Underwood FB, Elkins BJ. The reliability of an instrumented device for measuring components of the star excursion balance test. N Am J Sports Phys Ther. 2009;4(2):92.

2. Sangnier S, Tourny-Chollet C. Comparison of the decrease in strength between hamstrings and quadriceps during isokinetic fatigue testing in semiprofessional soccer players. Int J Sports Med. 2007;28(11):952-7

3. Harput G, Guney-Deniz H, Ozer H, Baltaci G, Mattacola C. Higher Body Mass Index Adversely Affects Knee Function After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction in Individuals Who Are Recreationally Active. Clin J Sport Med. 2018.

4. Hoch MC, McKeon PO. Normative range of weight-bearing lunge test performance asymmetry in healthy adults. Man Ther. 2011;16(5):516-9.

5. Gurney B. Leg length discrepancy. Gait Posture. 2002;15(2):195-206.

6. Earl JE, Hertel J. Lower-extremity muscle activation during the Star Excursion Balance Tests. J Sport Rehabil. 2001;10(2):93-104

7. Gribble P. The star excursion balance test as a measurement tool. Athl Ther Today. 2003;8(2):46-7.

8. Filipa A, Byrnes R, Paterno MV, Myer GD, Hewett TE. Neuromuscular training improves performance on the star excursion balance test in young female athletes. J Orthop Sports Phys Ther. 2010;40(9):551-8.

9. Kinzey SJ, Armstrong CW. The reliability of the star-excursion test in assessing dynamic balance. J Orthop Sports Phys Ther. 1998;27(5):356-60.

SB663

BİLGİSAYARLI FOTOĞRAF ANALİZİ YÖNTEMİ İLE GERÇEKLEŞTİRİLEN DİZ EKLEMİ HAREKET ARALIĞI ÖLÇÜMÜNÜN ÖLÇÜMCÜ İÇİ TUTARLILIĞININ BELİRLENMESİ

***[1]Tansel Koyunoğlu*, [1]Özgen Aras, [1]Selda Gökçen**

*[1]Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi-Kütahya

Email : *tansel.koyunoglu@ksbu.edu.tr, ozgen.aras@ksbu.edu.tr, selda.gokcen@ksbu.edu.tr*

Giriş ve Amaç

Eklem hareket aralığı ölçümü, sporcu sağlığı uygulamalarının temel elemanlarından birisi olmakla birlikte klinik karar verme, sağlık personelleri arasındaki iletişimi sağlama, tedavinin etkinliğini ortaya koyma gibi rollere de sahiptir. Gonyometre, radyografik ölçümler, bilgisayarlı fotoğraf analizi, akıllı telefon uygulamaları eklem hareket aralığı ölçümünde kullanılan yöntemlerdir. Gonyometrik ölçüm en sık tercih edilen yöntem olmasına rağmen ölçümcüler arası güvenirliği düşüktür. Fotoğraf analizi yönteminin dirsek, diz ve el eklemlerinin ölçümünde güvenilir bir yöntem olduğu ve yaygın kullanım için umut vadettiği literatürde gösterilmiştir. (1) Çalışmamızın amacı bilgisayarlı fotoğraf analizi yöntemi kullanılarak yapılan eklem hareket aralığı ölçümünün değerlendirici içi tutarlılığın saptanarak yöntemin kullanılabilirliğine katkı sağlamaktır.

Yöntem

Çalışmaya sağlıklı 40 erkek (yaş 21,1±2 yıl) katılımcı alındı. Diz eklemi hareket genişliği aktif diz ekstansiyon metodu ile ölçüldü. Katılımcı, sırtüstü pozisyonda kalça eklemi 90 derece fleksiyonda sabit tutulurken, diz eklemini tam ekstansiyon pozisyonuna almaya çalıştı. Diz ekstansiyon açısı katılımcının 1,5 metre uzağından iPhone 6 (Apple Inc.) model cep telefonu ile fotoğraflandı ve bilgisayarda ImageJ yazılımı aracılığıyla değerlendirildi.

Bulgular

Diz eklemi ekstansiyon açısı ortalaması sağ diz için 144,2 ± 12,08° ve sol diz için 143,51 ± 12,76° olarak ölçülmüştür. Ölçümcü içi tutarlılık katsayısı sağ diz için 0,982, sol diz için 0,977 olarak hesaplanmıştır.

Sonuç

Araştırmamızda diz ekleminde bilgisayarlı fotoğraf analizi yönteminin ölçümcü içi tutarlılığının yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç literatürdeki diz, el ve dirsek eklemlerinin hareket genişliklerinin ölçümü ile ilgili çalışmaların olumlu sonuçları ile paraleldir. Yaygın kullanılan akıllı telefonlar ile düşük maliyetli, pratik ve tutarlı sonuçlar veren bu yöntem klinik uygulamalarda tercih edilebilir.

Kaynaklar

1) Crasto, J. A., Sayari, A. J., Gray, R. R., & Askari, M. (2015). Comparative analysis of photograph-based clinical goniometry to standard techniques. Hand (New York, N.Y.), 10(2), 248–253. doi:10.1007/s11552-014-9702-2

Determination Of İntraclass Correlation Coefficent Of Knee Joint Range Of Motion Measurements Performed By Photo Analysis With Computer

Tansel Koyunoğlu, Özgen Aras, Selda Gökçen*

*Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü-KÜTAHYA.

Introduction and Purpose

Measurement of joint range of motion is one of the basic elements of athletes' health practices. It also has roles in clinical decision making, communication between healthcare professionals, and measuring the effectiveness of treatment. Goniometers, radiographic measurements, photo analysis with computer, smartphone applications are the methods used for joint range of motion measurement. Although goniometric measurement is the most preferred method, inter-rater reliability is low. It has been shown in the literature that photographic analysis is a reliable method for measuring elbow, knee and hand joints and promising for widespread use. (1) The aim of this study was to determine the Intraclass Correlation Coefficent of joint range of motion using computerized photo analysis and to contribute to the usability of the method.

Method

Forty healthy men (21.1 ± 2 years) participated in the study. The range of motion of the knee joint was measured by the active knee extension method. The participant tried to move the knee joint to the full extension position while keeping the hip joint fixed at 90 degrees flexion in the supine position. The knee extension angle was photographed on an iPhone 6 (Apple Inc.) mobile phone 1.5 meters away from the participant and evaluated on the computer via ImageJ software.

Findings

The mean knee joint extension angle was measured as 144.2 ± 12.08 ° for the right knee and 143.51 ± 12.76 ° for the left knee. The Intraclass Correlation Coefficent was calculated as 0.982 for the right knee and 0.977 for the left knee.

Results

It was found that the intra-rater consistency of computerized photo analysis method was high in the knee joint. This result is in the same direction with the positive results of studies in the literature about the range of motion of the knee, hand and elbow joints. This method, which provides low cost, practical and consistent results with widely used smart phones, can be preferred in clinical applications.

References

1) Crasto, J. A., Sayari, A. J., Gray, R. R., & Askari, M. (2015). Comparative analysis of photograph-based clinical goniometry to standard techniques. Hand (New York, N.Y.), 10(2), 248–253. doi:10.1007/s11552-014-9702-2

Bilgisayarlı Fotoğraf Analizi Yöntemi İle Gerçekleştirilen Diz Eklemi Hareket Aralığı Ölçümünün Ölçümcü İçi Tutarlılığının Belirlenmesi

Tansel Koyunoğlu, Özgen Aras, Selda Gökçen*

*Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü-KÜTAHYA.

Giriş ve Amaç

Eklem hareket aralığı (EHA) ölçümü, sporcu sağlığı uygulamalarının temel elemanlarından birisidir. Klinik karar verme, sağlık profesyonelleri arasındaki iletişimin sağlanması, yapılan tedavilerin etkinliklerinin ölçülebilmesi gibi sporcu sağlığını koruyucu uygulamalarda pek çok rolü bulunmaktadır. Gonyometreler, radyografik ölçümler, bilgisayarlı fotoğraf analizleri, akıllı telefon uygulamaları gibi yöntemler EHA ölçümleri için kullanılmaktadır. (1)

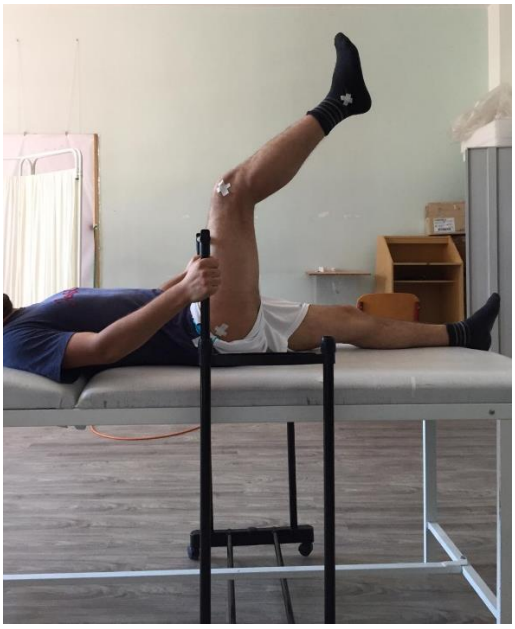
Bu uygulamalar arasında en çok tercih edilen metot gonyometrik ölçüm olmasına rağmen ölçümcüler arası güvenirliği düşüktür. Hastalık yönetimi, sporcu sağlığı ve performans arttırılması gibi multidisipliner çalışmalarda ölçümcüler arası düşük tutarlılık hatalı uygulamalara sebebiyet verebilir. (2)

Fotoğrafik analizin dirsek (3,4), diz (5,6) ve el (7,8) eklemlerinde güvenilir bir yöntem olduğu; yaygın kullanım için gelecek vaadettiği literatürde gösterilmiştir. Bu çalışma, diz ekleminde fotoğraflı diz EHA analizinin güvenirliğine katkıda bulunmayı hedeflemiştir. Amacımız, fotoğraflı diz eklemi EHA ölçümünün ölçümcü içi tutarlılığını belirlemektir.

Yöntem

Kırk erkek (21.1 ± 2 yaş) araştırmaya katılmıştır. Son 3 ayda herhangi bir kas-iskelet sistemi rahatsızlığı yaşamamış, ortopedik cerrahi operasyon geçirmemiş, ağrı yakınması olmayan sağlıklı gönüllüler çalışmaya dahil edildi. Genel sağlık durumunda herhangi bir sorunu olan, efor gerektiren düzenli fiziksel aktivitede bulunan ve kas kuvvet ölçümüne engel teşkil edecek bir durumu olanlar çalışma dışı bırakıldı. Araştırma için Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır.

Diz EHA aktif diz ekstansiyonu (ADE) metoduyla ölçülmüştür. Katılımcı sırt üstü yatış pozisyonunda kalça eklemini 90 derece fleksiyon açısında sabitleyerek diz eklemini tam ekstansiyon pozisyonuna getirmeye çalışmıştır. Test üç kez tekrarlanmış, ulaşılabilen en yüksek açıda, düzeneğe 1,5 metre uzaklığa sabitlenmiş iPhone 6 (Apple Inc.) model bir telefon ile katılımcının fotoğrafı çekilmiştir. Kalça fleksiyon açısının korunması amacıyla katılımcının elleriyle kavradığı sabitlenmiş bir düzenek kullanılmıştır (Resim 1).



Resim 1: Aktif diz ekstansiyon testi sırasında kullanılan düzenek.

Çekilen fotoğraflar ImageJ adlı yazılım ile bilgisayarda incelenmiştir. ImageJ yazılımı uzun zamandır tıbbi görüntüleri ve fotoğrafları analiz etmekte kullanılan, literatürde güvenilirliği kanıtlanmış bir programdır [9,10]. Elde edilen EHA dereceleri kaydedilerek SPSS 15 paket istatistik yazılımında 'Ölçümcü İçi Tutarlılık-Intraclass Correlation Coefficient (ICC)' katsayısı hesaplanmıştır.

Bulgular

Diz eklemi ekstansiyon açısı ortalamaları Tablo 1'de, ölçümcü içi tutarlılık katsayısı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Sağ Diz Ekstansiyonu	Sol Diz Ekstansiyonu
144,2 ± 12,08°	143,51 ± 12,76°

Tablo 2

Sağ Diz ICC	Sol Diz ICC
0,982	0,977

Sonuç

Araştırmamızda diz ekleminde bilgisayarlı fotoğraf analizi yönteminin ölçümcü içi tutarlılığının yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç literatürdeki diz, el ve dirsek eklemlerinin hareket genişliklerinin ölçümü ile ilgili çalışmaların olumlu sonuçları ile paraleldir.

Russo vd. 2017 yılında kalça ve diz eklemlerinde yaptıkları, fotoğraflı analiz ile EHA ölçümünün güvenirlik araştırmasında, fotoğraf analizinin son derece isabetli ölçümler yaptığı sonucunda ulaşmışlardır. [11]

Murphy vd. 2013 yılında, diz artroplastisi geçiren hastalarda fotoğraflı EHA analizinin güvenilir olduğuna dair veriler paylaşmışlardır. [12]

Naylor vd. 2011 yılında yaptıkları geçerlik güvenilirlik araştırmasında, diz eklemi fleksiyon ve ekstansiyon EHA ölçümlerinde, fotoğraf analizi yöntemi, gonyometrik ölçüme göre daha isabetli sonuçlara ulaşmıştır.

Yaygın kullanılan akıllı telefonlar ile düşük maliyetli, pratik ve tutarlı sonuçlar veren bu yöntem klinik uygulamalarda tercih edilebilir. Gittikçe dijitalleşen dünyada ölçümlerin daha kolay arşivlenmesine, ölçüm sonuçlarının diğer profesyonellere daha hızlı ulaştırılabilmesine olanak sağlar.

Anahtar Kelimeler: imageJ, gonyometre, fotoğraflı analiz, eklem aralığı ölçümü.

Kaynaklar

1) Crasto, J. A., Sayari, A. J., Gray, R. R., & Askari, M. (2015). Comparative analysis of photograph-based clinical goniometry to standard techniques. Hand (New York, N.Y.), 10(2), 248–253. doi:10.1007/s11552-014-9702-2

2) Boone DC, Azen SP, Lin C-M, Spence C, Baron C, Lee L. Reliability of goniometric measurements. Phys Ther. 1978;58(11):1355–60.

3) Blonna D, Zarkadas PC, Fitzsimmons JS, O'Driscoll SW. Validationof a photography-based goniometry method for measuring joint range of motion. J Shoulder Elb Surg. 2012;21(1):29–35. Elsevier Ltd.

4) Ferriero G, Sartorio F, Foti C, Primavera D, Brigatti E, Vercelli S. Reliability of a new application for smartphones (DrGoniometer) for elbow angle measurement. Phys Med Rehabil. 2011;3(12):1153–4. Elsevier Inc.

5) Bennett D, Hanratty B, Thompson N, Beverland D. Measurement of knee joint motion using digital imaging. Int Orthop. 2009;33(6): 1627–31.

6) Dunlevy C, Cooney M, Gormely J. Procedural considerations for photographic-based joint angle measurements. Physiother Res Int. 2005;10(4):190–200.

7) Georgeu GA, Mayfield S, Logan AM. Lateral digital photography with computer-aided goniometry versus standard goniometry for recording finger joint angles. J Hand Surg [Am]. 2002;27-B(2): 184–6.

8) Smith RP, Dias JJ, Ullah A, Bhowal B. Visual and computer software-aided estimates of Dupuytren's contractures: correlation with clinical goniometric measurements. Ann R Coll Surg Engl. 2009;91(4):296–300.

9) Abramoff, Michael & Magalhães, Paulo & Ram, S.J.. (2003). Image Processing with ImageJ. Biophotonics International. 11. 36-42.

10) Schneider, C. A., Rasband, W. S., & Eliceiri, K. W. (2012). NIH Image to ImageJ: 25 years of image analysis. Nature methods, 9(7), 671.

11) Russo, R. R., Burn, M. B., Ismaily, S. K., Gerrie, B. J., Han, S., Alexander, J., ... & McCulloch, P. C. (2017). Is digital photography an accurate and precise method for measuring range of motion of the hip and knee?. Journal of experimental orthopaedics, 4(1), 29.

12) Murphy M, Hides J, Russell T (2013) A digital photographic techniques for knee range of motion measurement: performance in a Total knee arthroplasty clinical population. Open Journal of Orthopedics 3:4–9

13) Naylor JM, Ko V, Adie S et al (2011) Validity and reliability of using photography for measuring knee range of motion: a methodological study. BMC Musculoskelet Disord 12:77

SB665

ÖN ÇAPRAZ BAĞ YARALANMASI GEÇİREN FUTBOLCULARDA TRANSFER PİYASA DEĞERLERİNİN DEĞİŞİMİ

[1]Tansel Koyunoğlu, [1]Özgen Aras

[1]Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi-Kütahya

Email : *tansel.koyunoglu@ksbu.edu.tr, ozgen.aras@ksbu.edu.tr*

Giriş ve Amaç

Sportif yaralanmalar, futbolcunun performansına belirgin olarak etki eder. Ön çapraz bağ yaralanması geçiren üst düzey futbolcular ortalama 6.6 ayda takımla birlikte antrenmanlara başlarken, 7.4 ayda müsabakaya çıkabilmişlerdir. (1) Uzun dönemde instabilite, osteoartrit, korku-kaçınma davranışları ve performans kaybı gibi problemlere sıkça rastlanır. (2,3) Bu durum futbolcunun transfer piyasa değerini olumsuz etkileyebilir. Araştırmamızın amacı ön çapraz bağ yaralanması geçiren profesyonel futbolcularda sakatlığı takip eden 1 yıl içerisindeki transfer piyasa değerini incelemektir.

Yöntem

Dünya üzerindeki profesyonel futbol liglerinin basında yer alan sakatlık haberleri taranarak ön çapraz bağ yaralanması geçirmiş 21 futbolcunun isimlerine ulaşılmıştır. Elde edilen isimlerin transfer piyasa değerlerine, literatürde sıkça tercih edilen Almanya merkezli 'www.transfermarkt.de' isimli siteden ulaşılmıştır. Yaralanma anındaki piyasa değeri, yaralanma sonrası 6. ay ve 1. yıldaki değerler ile karşılaştırılmıştır.

Bulgular

Yaralanmadan sonraki 6. ayda ortalama değer kaybı %10.65 (min:0-max50), 1. yılın sonundaki kayıp %23.91 (min:0-max:58.33) olarak hesaplanmıştır.

Sonuçlar

Ön çapraz bağ yaralanması geçiren futbolcuların transfer piyasa değerleri, 1 yılın sonunda azalmıştır. Uzun süreli futboldan uzak kalma, psikolojik etkilenim ve performans kaybı gibi etkenler oyuncunun piyasa değerini azaltmış olabilir.

Kaynaklar

1) Niederer, D., Engeroff, T., Wilke, J., Vogt, L., & Banzer, W. (2018). Return to play, performance, and career duration after anterior cruciate ligament rupture: A case–control study in the five biggest football nations in Europe. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *28*(10), 2226-2233.

2) Webster, K. E., & Feller, J. A. (2019). A research update on the state of play for return to sport after anterior cruciate ligament reconstruction. *Journal of Orthopaedics and Traumatology*, *20*(1), 1-7.

3) Schiffner, E., Latz, D., Grassmann, J. P., Schek, A., Thelen, S., Windolf, J., ... & Jungbluth, P. (2018). Anterior cruciate ligament ruptures in German elite soccer players: Epidemiology, mechanisms, and return to play. *The Knee*, *25*(2), 219-225

Change in transfer market values of footballers having anterior cruciate ligament injury

Tansel Koyunoğlu, Özgen Aras*

*Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü-KÜTAHYA.

Introduction and Purpose

Sportive injuries have a significant impact on the player's performance. Proffessional footballers who had anterior cruciate ligament injury started training with the team in an average of 6.6 months and were able to compete in 7.4 months. (1) In the long term, problems such as instability, osteoarthritis, fear-avoidance behaviors and performance loss are common. (2,3) This may adversely affect the transfer market value of the players. The aim of this study is to investigate the transfer market value of professional footballers who suffered anterior cruciate ligament injury within 1 year following the injury.

Method

The names of 21 football players who had anterior cruciate ligament injury were reached by scanning the injury news in the press of professional football leagues around the world. The transfer market values of the reached names were obtained from the website www.transfermarkt.de centered in Germany, which is frequently preferred in the literature. The market value at the time of injury was compared with the values at the 6th month and 1 year after injury.

Findings

The mean loss of value in the sixth month after injury was 10.65% (min: 0-max50) and the loss at the end of the first year was 23.91% (min: 0-max: 58.33).

Results

The transfer market values of the players with anterior cruciate ligament injury decreased at the end of 1 year. Factors such as long-term injuries, psychological influences and loss of performance may have reduced the player's market value.

References

1) Niederer, D., Engeroff, T., Wilke, J., Vogt, L., & Banzer, W. (2018). Return to play, performance, and career duration after anterior cruciate ligament rupture: A case–control study in the five biggest football nations in Europe. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *28*(10), 2226-2233.

2) Webster, K. E., & Feller, J. A. (2019). A research update on the state of play for return to sport after anterior cruciate ligament reconstruction. *Journal of Orthopaedics and Traumatology*, *20*(1), 1-7.

3) Schiffner, E., Latz, D., Grassmann, J. P., Schek, A., Thelen, S., Windolf, J., ... & Jungbluth, P. (2018). Anterior cruciate ligament ruptures in German elite soccer players: Epidemiology, mechanisms, and return to play. *The Knee*, *25*(2), 219-225.

Ön çapraz bağ yaralanması geçiren futbolcularda transfer piyasa değerlerinin değişimi

Tansel Koyunoğlu, Özgen Aras*

*Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü-KÜTAHYA.

Giriş ve Amaç

Sportif yaralanmalar, futbolcunun performansına belirgin olarak etki eder. Ön çapraz bağ yaralanması (ÖÇBY) futbol, basketbol, hentbol gibi yön değiştirme gerektiren sporlarda daha sık görülen; çoğunlukla ameliyat gerektiren, ciddi bir yaralanmadır. (1) ÖÇBY geçiren üst düzey futbolcular ortalama 6.6 ayda takımla birlikte antrenmanlara başlarken, 7.4 ayda müsabakaya çıkabilmişlerdir. (2)

Cerrahi geçiren futbolcuların sadece %65'i, ameliyattan 3 yıl sonra en iyi seviyede performans göstermeye devam edebilmişlerdir. Uzun dönemde ise instabilite, osteoartrit, korku-kaçınma davranışları ve performans kaybı gibi problemlere sıkça rastlanır. (4,5) Bu durum futbolcuların transfer piyasa değerini olumsuz etkileyebilir. Yapılan literatür taramalarında ÖÇBY'nin sağlık sistemine olan ekonomik yükü ile ilgili araştırmalara ulaşılırken, transfer piyasa değerleri ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Araştırmamızın amacı ÖÇBY geçiren profesyonel futbolcularda sakatlığı takip eden 1 yıl içerisindeki transfer piyasa değerini incelemektir.

Yöntem

Dünya üzerindeki profesyonel futbol liglerinin basında yer alan sakatlık haberleri taranarak ön çapraz bağ yaralanması geçirmiş, kriterlere uygun 21 futbolcunun isimlerine ulaşılmıştır. Ülkesinde en üst ligte oynayan oyuncular dahil edilirken, birden fazla diz cerrahisi geçirmiş futbolcular dahil edilmemiştir. Elde edilen isimlerin transfer piyasa değerlerine, literatürde sıkça tercih edilen Almanya merkezli 'www.transfermarkt.de' isimli siteden ulaşılmıştır. Transfermarkt, oyuncu piyasa değerlerini belirlemekte isabet oranı çok yüksek, oyuncu sakatlık geçmişi ve performans istatistiklerini arşivleyen güvenilir bir sitedir. (6) Futbolcuların yaralanma anındaki piyasa değeri, yaralanma sonrası 6. ay ve 1. yıldaki değerler ile karşılaştırılmıştır. Değişim oranları Excel, Microsoft programında hesaplanmıştır.

Bulgular

Yaralanmadan sonraki 6. ayda ortalama değer kaybı ve 1. yılın sonundaki kayıp Tablo 1'de gösterilmiştir.

	Yaralanmadan 6 ay sonra	**Yaralanmadan 1 yıl sonra**
Değer Kaybı (%)	10,65 (min:0-max:50)	23,91 (min:0-max:58,33)

Sonuçlar

Ön çapraz bağ yaralanması geçiren futbolcuların transfer piyasa değerleri, 1 yılın sonunda azalmıştır. Uzun süreli futboldan uzak kalma, psikolojik etkilenim ve performans kaybı gibi etkenler oyuncunun piyasa değerini azaltmış olabilir. Literatürde benzer bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Gelecekteki araştırmalarda, futbolcuların sakatlık kayıtlarını tutan resmi kurumlardan alınan verilerin kullanılmasını; futbolcuların liglerine, kıtalarına, millilik durumlarına ve yaş gruplarına göre değer kayıplarının daha detaylı incelenmesini önermekteyiz.

Anahtar Kelimler: transfermarkt, piyasa değeri, ön çapraz bağ yaralanması, performans.

Kaynaklar

1) High incidence and costs for anterior cruciate ligament reconstructions performed in Australia from 2003–2004 to 2007–2008: time for an anterior cruciate ligament register by Scandinavian model?

2) Niederer, D., Engeroff, T., Wilke, J., Vogt, L., & Banzer, W. (2018). Return to play, performance, and career duration after anterior cruciate ligament rupture: A case–control study in the five biggest football nations in Europe. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *28*(10), 2226-2233.

3) Waldén, M., Hägglund, M., Magnusson, H., & Ekstrand, J. (2016). ACL injuries in men's professional football: a 15-year prospective study on time trends and return-to-play rates reveals only 65% of players still play at the top level 3 years after ACL rupture. *Br J Sports Med*, *50*(12), 744-750.

4) Webster, K. E., & Feller, J. A. (2019). A research update on the state of play for return to sport after anterior cruciate ligament reconstruction. *Journal of Orthopaedics and Traumatology*, *20*(1), 1-7.

5) Schiffner, E., Latz, D., Grassmann, J. P., Schek, A., Thelen, S., Windolf, J., ... & Jungbluth, P. (2018). Anterior cruciate ligament ruptures in German elite soccer players: Epidemiology, mechanisms, and return to play. *The Knee*, *25*(2), 219-225.

6) Müller, O., Simons, A., & Weinmann, M. (2017). Beyond crowd judgments: Data-driven estimation of market value in association football. European Journal of Operational Research, 263(2), 611-624.

SB714

VOLEYBOLCULARIN SAHA İÇİNDEKİ POZİSYONLARINA GÖRE AYAK POSTÜRLERİNİN VE PLANTAR BASINÇ DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Hülya Kalender , [2]Hülya Kalender, [3]Deniz Şimşek, [3]Merve Gül

[1]Yunus Emre Devlet Hastanesi, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon, Eskişehir
[2]Yunus Emre Devlet Hastanesi , Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon, Eskişehir
[3]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri, Eskişehir

Email : *fzthulyaduzcesoy@hotmail.com, fzthulyaduzcesoy@hotmail.com, ds@anadolu.edu.tr,*

Giriş: Bir sezon boyunca takip edilen voleybol oyuncularında, tüm yaralanmaların yaklaşık %41'ini ayak bileği yaralanmaları oluşturmaktadır (Verhagen, E. A., vd., 2004). Ayağı etkileyen yapıların bozuklukları uzun vadede ayak yapısını etkilemekte ve değiştirmektedir. Bu çalışmanın amacı, bayan voleybol oyuncularının saha içindeki mevkilerine göre ayak postürleri, statik ve dinamik plantar basınç değerlerindeki farklılıkları ortaya koymaktır.

Metot: Çalışmaya Anadolu Üniversitesi Takımının 11 voleybol oyuncusu dahil edilmiştir. Oyuncuların ayak geometri ve basınç değerleri saha içindeki pozisyonlarına (pasör-pasör çaprazı, libero, köşe ve orta oyuncu) göre değerlendirmeye alınmıştır. Sporcuların ayak postürleri "Ayak Postür İndeksi" ile statik ve dinamik plantar basınç ölçümleri 100Hz örneklem hızında "Pedar" (Novel gmbh, Almanya) plantar basınç ölçüm cihazı ile değerlendirilmiştir. Ayağın plantar bölümleri total, ön, orta ve arka ayak şeklinde maskelenmiş, Zirve Basınç (PP, kPa) ve Maksimum Kuvvet (MF, N) verilerinin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır.

Bulgular: Arastırmanın bulguları voleybol oyuncularının saha içerisindeki mevkilerine özgü ayak geometrilerinde bir şekillenmenin olmadığını göstermektedir. Ancak statik duruş sırasında total ayak maskesi için en yüksek kuvvet ve zirve basinç değerlerinin sırası ile orta oyuncu, pasör ve pasör caprazi, libero ve köşe oyuncularında gözlendiği saptanmistir. Ayağin orta bölümü açısından pasör ve pasör caprazı mevkilerinde oynayan oyuncularda diğer mevkilerde oynayan oyunculardan daha yüksek olduğu saptanmiştir. Libero oyuncularının ise ayaklarının topuk bölgelerine uyguladıkları zirve kuvvet ve basınç değerlerinin diğer mevkilerde oynayan oyunculara göre oldukça yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Dinamik yürüyüş sırasında elde edilen bulgular da benzerlik göstermektedir.

Tartışma-Sonuç: Bu sonuçların ışığında sporcuların sakatlanma riskini en aza indirmek ve performansı en yüksek seviyeye çıkarmak için antrenman programları planlanırken sporcuların ayak tipleri göz ardı edilmemeli, gerektiğinde sporcunun ayak yapısına uygun tabanlık veya spor ayakkabı tasarımları dikkate alınmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Ayak Postür İndeksi, voleybol, plantar basınç, spor.

Investigation of Foot Postures and Plantar Pressure Values of Volleyball Players According to Their Positions on the Field

Introduction:Ankle injuries account for approximately 41% of all injuries in volleyball players followed for one season.Disorders of foot- affecting structures might alter the leg structure in a long term.The aim of this study is to reveal the differences in foot postures, static and dynamic plantar pressure values according to the position of female volleyball players in the field.

Method:Eleven volleyball players of Anadolu University Team were included in this study. The foot geometry and pressure values of the players were evaluated according to their position in the field (setter-setter cross, Libero, corner and middle player).Evaluation of foot posture of athletes was performed using FPI. Static and dynamic

barefoot plantar pressure data were collected using an “Pedar” (Novel GmbH, Germany), plantar pressure system sampling at a frequency of 100 Hz.Plantar parts of the foot were masked as total, anterior, middle and posterior foot, and mean and standard deviation values of Peak Pressure (PP, kPa) and Maximum Force (MF, N) data were calculated.

Results:The findings of the study show that there is no shaping of the foot geometry specific to the position of volleyball players in the field.However, the highest force and peak pressure values for total foot mask during static posture were observed in middle player, setter and opposite setter, libero and corner players, respectively.In the middle part of the foot, the maximum force and pressure values were found to be higher in the players playing in the setter and opposite setter positions than the players playing in other positions.It is noteworthy that the peak force and pressure values applied by the libero players to the heel areas of their feet are considerably higher than the players playing in other positions.Findings obtained during dynamic gait are similar.

Discussion-Conclusion:In order to minimize the risk of injury and maximize the performance at the athletes, in the light of these results design the training programs the athletes' foot types should not be ignored and also if necessary, the sole or sports footwear designs should be suitable for the foot of the athletes.

Key words: Foot Posture Index, voleyball, plantar pressure, sport.

SB3

AKADEMİSYENLERE YÖNELİK MOBBİNG DAVRANIŞLARI İLE İŞ YAŞAM KALİTESİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

***[1]Yavuz ÖNTÜRK*, [2]Kürşat KARACABEY**

[1]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce/Türkiye
[2]Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

***Email :** yavuzonturk@hotmail.com, kkaracabey@hotmail.com*

Bu araştırma üniversitelerin spor bilimleri fakülteleri, beden eğitimi ve spor yüksekokullarında ve beden eğitimi ve spor bölümlerinde görev yapan akademik personele yönelik mobbing davranışları ile iş yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada akademik personele yönelik mobbing davranışlarını tespit etmek amacıyla Leymann (1990)'ın çalışma hayatında mobbing davranışlarını belirlemeğe yönelik geliştirdiği Mobbing Ölçeğini düzenleyen ve geçerlilik güvenirlilik çalışmasını yapan Çöğen ve Asunakutlu (2014) Akademisyenlere yönelik mobbing ölçeği (AYMÖ) kullanılmıştır. Ölçeğinin güvenirliği Cronbach Alpha katsayısını ile belirlemişlerdir. Ölçeğin tamamına ilişkin güvenilirliği (Cronbach's Alpha) α=0,970 olarak ifade etmişlerdir. Katılımcıların iş yaşam kalitelerini belirlemek amacıyla Chen ve Farh. (2000)'ün geliştirdiği Yıldız, (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlilik güvenirlilik çalışması aşamasında 2 alan uzmanı tarafından incelenen ve Cronbach Alpha katsayısının α=0,839 olarak tespit edildiği İş Yaşamı Kalitesi ölçeği (İYKÖ) kullanılmıştır. Her iki ölçekteki ifadeler ("1=Hiç katılmıyorum", "2=Katılmıyorum", "3=Kararsızım", "4=Katılıyorum", "5=Tamamen katılıyorum" dan oluşan) Likert tipi 5'li derece ile belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarında görev yapan akademik personel oluştururken, örneklemini ise evren içinden araştırmaya gönüllü olarak katılan akademik personeller oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin toplanması aşamasında daha önceden belirlenen evren içinden basit seçkisiz örnekleme (simple random sampling) yöntemi ile seçilen örneklem grubu esas alınarak veriler toplanması gerçekleşmiştir. Verilerin analizleri bilgisayar ortamında istatistik paket pragramı spss22 aracılığı ile yapılmıştır. Verileri öncelikle skewness ve kurtisos çarpıklık ve basıklık değerleri alınmış buna göre normal dağılım gösteren verilere parametrik testler uygulanmıştır. İki bağımsız değişken için independent-t testi ikiden fazla bağımsız değişken için ise tek yönlü varyans analizi anova uygulanmıştır. İş yaşam kalitesi ve mobbing arasındaki ilişkinin analizinde korelasyon testi uygulanmıştır. Sonuç olarak, mobbing davranışlarına maruz kalan akademisyenlerin iş yaşam kaliteleri negatif yönde etkilenmekte olup aynı zamanda kendilerini gösterme, iş yaşamı dengeleri, sosyal ilişkileri, yönetimsel ödül ve yararlanmaları ve mesleki psikolojik sağlıkları olumsuz yönde etkilenmektedir

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKING LIFE QUALITY AND MOBBING BEHAVIORS TOWARDS

The purpose of this is to investigate the relationship between job-life satisfaction and mobbing behaviours towards academic staff who are working in Physical Education and Sports Schools, Sports Science Faculties and Physical Education and Sports departments. With the purpose of determining mobbing behaviours towards Academic Staff; Mobbing Scale towards Academicians developed by Leymann (1990), and adopted to Turkish by Çöğen and Asunakutlu (2014). Reliability of test was determined through Cronbach Alpha coefficient. The reliability towards the entire scale was determined as α=0,970. Job Life Quality Scale developed by Chen and Farh. (2000) and adopted to Turkish by Yıldız (2013) and scale was tested by two researchers and Cronbach Alpha coefficient was determined as α=0,839. Expressions used in either scale were; "1=Strongly Disagree", "2=Disagree", "3=Neutral", "4=Agree", "5=Strongly Agree".The sample and population of study consisted of sports schools in universities and volunteer academic staff working in these foundations. Data were obtained through simple random sampling determined previously. Statistical analysis of data was carried out by Spss 22 Package Program. Parametric tests were used which indicated normal distribution according to skewness and kurtosis values. Independent T test for two independent variables and one way variance analysis for more than two

independent variables were used. Correlation test was used for the analysis of Job Satisfaction Quality and Mobbing. As a result, job-life satisfaction of academic staff who were exposed to mobbing behaviors were affected in negative way, and also job life balances, social relationships, managerial reward, and occupational psychological healths were affected negatively.

SB21

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE HİZMETLERİ ALGISI VE BEKLENTİSİ

[1]Levent ATALI, [1]Eyüp UZUNER

[1]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KOCAELİ

Email : *leventatali@gmail.com, meu1985@hotmail.com*

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Büyükşehir Belediye Hizmetleri Algısı ve Beklentisi

Levent ATALI

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü

leventatali@gmail.com

Muhammet Eyüp UZUNER

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü

meu1985@hotmail.com

Büyükşehir Belediyelerinin bulundukları yerlerdeki bireylere yerel yönetim olarak hizmet sunma konusunda yönetsel birimler olarak görev aldıkları ve belediyelerin birey beklentilerini iyi analiz ederek bu beklentilere göre hizmet sunması oldukça önemlidir. Bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Büyükşehir Belediyesinin sunduğu hizmetlere yönelik algı ve beklentilerini belirlemeye yönelik gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 383 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan öğrenciler kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmişlerdir. Ölçme aracı olarak uygulanmak üzere Çolak ve ark. (2018) tarafından kullanılan "Gençlerin Büyükşehir Belediye Hizmet Algısı ve Beklentileri" adlı likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin ilk kısmında demografik bilgilerin yer aldığı bölüm, ikinci bölümde ise likert tipi maddeler içeren "Tutum ve Davranış Algısına yönelik" (10 soru), "Performans ve Etik Değer Algısına Yönelik" (5 soru), ve "Beklentiler Algısına Yönelik" (10 soru) yer almaktadır. Elde edilen veriler bilgisayara aktarılmış ve SPSS 16. Programında analiz edilerek tablo halinde frekans ve dağılımlar şeklinde sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin büyükşehir belediye hizmetleri algısı ve beklentileri tutum ve davranış algısı, performans ve etik değerler algısı alt boyutlarında kararsız oldukları, beklentiler algısı alt boyutunda ise olumsuz görüşlerin ağırlıkta olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Büyükşehir Belediyesi, Hizmet Algısı, Spor

Perceptions and Expectations of Students of Faculty of Sport Sciences in Metropolitan Municipality Services

Abstract

It is very important that metropolitan municipalities serve as managerial units in providing local services to individuals in their locations and that municipalities analyze the individual expectations well and provide services

according to these expectations. This study was conducted to determine the perceptions and expectations of the students of the Faculty of Sport Sciences about the services offered by the metropolitan municipality. The sample group of the study consists of 383 students studying at Kocaeli University Faculty of Sport Sciences. The students in the sample group were randomly selected by method. As a measurement tool, the Likert type scale named “Perceptions and Expectations of the Metropolitan Municipality Service of Young People“ developed by Çolak et al. (2018) was used. The first part of the scale includes demographic information, the second part includes Perceptions of Attitude and Behavior (10 questions), Perception of Performance and Ethical Value ”(5 questions), and Perception of Expectations içeren (10 questions). The obtained data were transferred to the computer and analyzed in SPSS 16 software and presented in the tables of frequencies and distributions. According to the findings, students' perceptions and expectations of metropolitan municipal services were found to be undecided in the sub-dimensions of attitude and behavior perception, performance and ethical values, and negative opinions were predominant in the perception of expectations sub-dimension.

Keywords: Metropolitan Municipality, Perceptions, Sport

Giriş

Ülkemizde halkın büyük bir çoğunluğunun yaşamını sürdürdüğü büyükşehir belediyeleri ve ilçe belediyeleri boyutunda sunulan hizmet ve yatırımlar önem arz etmektedir. Belediyeler sundukları birçok hizmetin yanında spor ve rekreasyon hizmet ve yatırımları ile son yıllarda farkındalık oluşturmaktadırlar (Tapşın ve Atalı, 2017).

Fox ve Meyer (1995), hizmet sunumunu halka açık faaliyetlerin sağlanması, vatandaşlara fayda veya tatmin sağlaması olarak tanımlamaktadır. Hizmet sunumu, hem somut kamu mallarının sağlanması hem de somut olmayan hizmetler ile ilgilidir. Bu, devlet kurumları, kuruluşlar, özel şirketler, kar amacı gütmeyen kuruluşlar ve bireysel hizmet sağlayıcılar tarafından yapılabilir. Kamu sektöründe, özel sektör tarafından yeterli düzeyde yapılamadığı düşünülen hizmetler verilmektedir (Atkinson ve Stiglitz, 1980).

Tüketici beklentileri memnuniyet çalışmalarının merkezindedir. Müşterinin beklentilerinin genel hizmet kalitesi ve müşteri memnuniyeti üzerindeki etkisi konusunda genel bir anlaşma olmasına rağmen, bu sürecin tam olarak nasıl gerçekleştiği konusunda önemli çalışmalar yapılmaya devam edilmektedir (Coye, 2004).

Putnam (2000) ve Orren (1997) kamu güveninin kamuya olan güveninin hem kamu beklentisinin hem de kamu performansı algısının bir işlevi olduğunu savunmaktadır. Halkın memnuniyeti ile halkın beklentisi arasında ters bir ilişki olduğunu, ancak halkın memnuniyeti ile halkın devlet performansının algılanması arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtirler. Algılama ve beklenti boyutlarında yer alan farklı faktörlerin ortak bir şekilde kamu performansının kamu performansı düzeyini etkilediğini düşünmektedirler. (Oliver, 1997).

Belediye tarafından sunulan hizmetler somut olmayan ve sistemlerin, faaliyetlerin ve faydaların toplamı olarak tanımlanabilir (Kara ve Gürcü, 2010. Yerel yönetim anlayışının geçirmekte olduğu değişimler ile birlikte son hizmet kalitesi ve vatandaş memnuniyeti, belediyeler açısından çok daha önemli birer unsur haline gelmişlerdir (İnce ve Şahin, 2014).

Vatandaş memnuniyeti boyutunda üniversite öğrencileri yaşadıkları şehirlerin gündelik yaşamında belediyelerin sunduğu hizmetlerden faydalanmaktadır. Çalışmamızın gerçekleştirildiği Kocaeli ilinin nüfusu 1.906.391 olup Kocaeli Üniversitesinde yaklaşık olarak 77.351 üniversite öğrencisi bulunmaktadır (www.tuik.gov.tr). Kocaeli Üniversitesi öğrencileri eğitim yaşantıları süresince belediyenin sunduğu birçok hizmetten faydalanmaktadır. Öğrenciler belediyelerin sunduğu birçok hizmetten diğer vatandaşlar gibi faydalanmakla beraber bazı belediyelerin özellikle üniversite öğrencileri için planladığı hizmetlerden de yararlanmaktadırlar.

Bu çalışma ile Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin eğitim yaşantıları süresince sunulan belediye hizmetlerinden faydalanırken Büyükşehir Belediye hizmetlerine yönelik algılarını ve beklentilerini analiz etmek amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Büyükşehir Belediyesinin sunduğu hizmetlere yönelik algı ve beklentilerini belirlemeye yönelik gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklem grubunu Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 383 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan öğrenciler kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmişlerdir. Ölçme aracı olarak uygulanmak üzere Çolak ve ark. (2018) tarafından kullanılan "Gençlerin Büyükşehir Belediye Hizmet Algısı ve Beklentileri" adlı likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin ilk kısmında demografik bilgilerin yer aldığı bölüm, ikinci bölümde ise likert tipi maddeler içeren "Tutum ve Davranış Algısına yönelik" (10 soru), "Performans ve Etik Değer Algısına Yönelik" (5 soru), ve "Beklentiler Algısına Yönelik" (10 soru) yer almaktadır. Elde edilen veriler bilgisayara aktarılmış ve SPSS 16. programında analiz edilerek tablolar halinde sunulmuştur.

Bulgular

Tablo 1. Spor Bilimleri Fakültesi Katılımcılar

Bölüm Adı	**F(n)**	**%**
Spor Yöneticiliği	100	26,1
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	96	25,1
Antrenörlük	91	23,8
Rekreasyon	96	25,1
Toplam	383	100

Tablo 1. İncelendiğinde; çalışmanın örneklem grubunu oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yer alan dört bölüm içerisinde birbirine yakın bir dağılım gösterdiği görülmüştür.

Tablo 2. Cinsiyet Dağılımları

Cinsiyet	**F(n)**	**%**
Kadın	91	23,8
Erkek	292	76,2
Toplam	383	100

Tablo 2. İncelendiğinde; çalışmanın örneklem grubunu oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yer alan dört bölüm içerisinde yer alan öğrencilerin içinde büyük çoğunluğun erkek olduğu (n:292, %76,2), kadınların (n:91,%23,8) olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Tutum ve Davranış Algısına Yönelik Frekans Değerleri

Tutum ve Davranış Algısı Değişkenleri	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Belediye görevlisinin zihnimde olumlu bir izlenim meydana getirdiğini düşünüyorum.	53	13,8	43	11,2	**163**	42,6	82	21,4	42	11,0
Belediye görevlisinin kendini halktan üstün gördüğünü düşünüyorum.	54	14,1	86	22,5	102	26,6	74	19,3	67	17,5
Belediye görevlilerinin aldıkları maaşı hak ettiklerini düşünüyorum.	50	13,1	65	17,0	162	42,3	75	19,6	31	8,1
Büyükşehir Belediyesine karşı ön yargı olduğunu düşünüyorum.	57	14,9	99	25,8	146	38,1	55	14,4	26	6,8
Büyükşehir Belediyesinde gerektiğinde yöneticilere kolay ulaşabiliyorum.	81	21,1	91	23,8	136	35,5	51	13,3	24	6,3
Kamu hizmeti alırken belediye görevlilerinin kötü muamelesi ile karşılaşabilirim.	39	10,2	71	18,5	136	35,5	91	23,8	46	12,0
Belediye görevlileri, hizmet sunarken vatandaşa yeterince zaman ayırmaktadır.	52	13,6	99	25,8	134	35,0	71	18,5	27	7,0
Büyükşehir Belediyesinden hizmet alırken belediyenin eşitlik ve tarafsızlık ilkelerini dikkate aldığını düşünüyorum.	97	25,3	72	18,8	122	31,9	68	17,8	24	6,3
Belediye görevlilerinin yanlış tutumları ve davranışları Belediyeye olan güvenimi sarsmaktadır.	32	8,4	65	17,0	87	22,7	114	29,8	85	22,2
Belediye görevlisinin tutum ve davranışından hoşlanmazsam veya görevini yerine getirmediğinde yetkili mercilere başvururum ve şikayetin işe yarayacağını düşünürüm.	56	14,6	73	19,1	111	29,0	93	24,3	50	13,1

Öğrencilerin ölçeğe vermiş oldukları cevapların tutum ve davranış algısı alt boyutlarına göre dağılımları incelendiğinde kesinlikle katılmıyorum cevabının en fazla olarak işaretlendiği madde "Büyükşehir Belediyesinden hizmet alırken belediyenin eşitlik ve tarafsızlık ilkelerini dikkate aldığını düşünüyorum" olarak belirlenmiştir (n=97).

Öğrencilerin en çok katılmıyorum cevabını verdikleri maddeler ise "Büyükşehir Belediyesine karşı ön yargı olduğunu düşünüyorum" ve "Belediye görevlileri, hizmet sunarken vatandaşa yeterince zaman ayırmaktadır" şeklindedir (n=99). Bu iki maddeyi "Büyükşehir Belediyesinde gerektiğinde yöneticilere kolay ulaşabiliyorum" (n=91) ve "Belediye görevlisinin kendini halktan üstün gördüğünü düşünüyorum" maddeleri takip etmektedir. Öğrencilerin ölçeğin bu alt boyutuna vermiş oldukları cevaplarda katılım olarak genel itibari ile kararsızım cevaplarına yoğunlaştıkları görülmektedir. "Belediye görevlilerinin yanlış tutumları ve davranışları Belediyeye olan güvenimi sarsmaktadır" maddesi hariç diğer bütün maddelerde kararsızım cevabı en fazla işaretlenen cevaptır. Öğrencilerin en çok katılmadıkları madde ise "Belediye görevlilerinin yanlış tutumları ve davranışları Belediyeye olan güvenimi sarsmaktadır.". Öğrencilerin kesinlikle katılmıyorum cevabını verdikleri herhangi bir madde bulunmamaktadır.

Tablo 4. Performans ve Etik Değerler Algısına Yönelik Frekans Değerleri

Performans ve Etik Değer Algısı	Kesinlikle katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
Değişkenleri	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Belediye görevlileri hizmet sunarken etkin, verimli ve tutumludurlar.	64	16,7	72	18,8	157	41,0	64	16,7	26	6,8
Belediye görevlisi işini yaparken özverili ve hızlı çalışarak vatandaşı fazla bekletmemektedirler.	77	20,1	93	24,3	121	31,6	72	18,8	20	5,2
Belediye görevlilerinin kaliteli hizmet sunduklarını düşünüyorum.	54	14,1	92	24,0	151	39,4	65	17,0	21	5,5
Belediye de görevli kişilerin çok hızlı çalıştıklarından kuyruk sırası oluşmadığını ve vatandaşa hemen sıranın geldiğini düşünüyorum.	83	21,7	100	26,1	118	30,8	59	15,4	23	6,0
Belediye görevlileri kamu kaynaklarını kullanırken çok savurgan davranmaktadırlar.	40	10,4	65	17,0	129	33,7	74	19,3	75	19,6

Öğrencilerin ölçeğe vermiş oldukları cevapların performans ve etik değerler algısı alt boyutlarına göre dağılımları incelendiğinde katılmıyorum cevabının en fazla olarak işaretlendiği madde "4.Belediye de görevli kişilerin çok hızlı çalıştıklarından kuyruk sırası oluşmadığını ve vatandaşa hemen sıranın geldiğini düşünüyorum" maddesidir (n=100). Bu maddeyi "Belediye görevlisi işini yaparken özverili ve hızlı çalışarak vatandaşı fazla bekletmemektedirler" (n=93), "Belediye görevlilerinin kaliteli hizmet sunduklarını düşünüyorum" (n=92) ve "Belediye görevlileri hizmet sunarken etkin, verimli ve tutumludurlar" (n=72) takip etmektedir. Tutum ve davranış

alt boyutu ile benzer biçimde öğrencilerin ölçeğin bu alt boyutuna da vermiş oldukları cevapların genel itibari ile kararsızım seçeneğinde yoğunlaştığı görülmektedir. Öğrencilerin en çok katılmıyorum cevabını verdikleri madde ise "5.Belediye görevlileri kamu kaynaklarını kullanırken çok savurgan davranmaktadırlar" (n=74) maddesidir.

Tablo 5. Beklentiler Algısına Yönelik Frekans Değerleri

Beklentiler Algısı Değişkenleri	Kesinlikle katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Belediyenin ulaşım imkanları-saatleri düzenli ve yeterli seviyededir.	114	29,8	92	24,0	82	21,4	67	17,5	28	7,3
Belediyenin gençlere yönelik festivallerini yeterli bulurum.	147	38,4	84	21,9	83	21,7	50	13,1	19	5,0
Belediyenin peyzaj çalışmaları ve yeşil park alanları yeterlidir.	86	22,5	78	20,4	116	30,3	78	20,4	25	6,5
Belediyenin sosyal ve kültürel faaliyetleri yeterlidir.	102	26,6	92	24,0	108	28,2	62	16,2	19	5,0
Belediyenin turizme yönelik çalışmaları planlı ve yeterlidir.	111	29,0	102	26,6	101	26,4	51	13,3	18	4,7
Belediyenin ücretsiz (internet) wifi 'ye yönelik hizmetleri yeterlidir.	143	37,3	85	22,2	86	22,5	49	12,8	20	5,2
Belediyenin konaklama (yurt)-burs imkanları yeterlidir.	124	32,4	85	22,2	103	26,9	50	13,1	21	5,5
Belediyenin ulaşım ücretleri makul seviyededir.	131	34,2	70	18,3	79	20,6	76	19,8	27	7,0
Belediyenin rekreatif ve spor etkinlikleri yeterlidir.	132	34,5	105	27,4	77	20,1	50	13,1	19	5,0
Belediyenin sokak hayvanlarına yönelik çalışmaları yeterlidir.	122	31,9	66	17,2	111	29,0	51	13,3	33	8,6

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeğin beklentiler algısı alt boyutuna vermiş oldukları cevapların dağılımları incelendiğinde kesinlikle katılmıyorum cevabını en yüksek oranda verdikleri maddeler sırası ile "Belediyenin gençlere yönelik festivallerini yeterli bulurum" (n=147), "Belediyenin ücretsiz (internet) wifi 'ye yönelik hizmetleri yeterlidir" (n=143), "Belediyenin rekreatif ve spor etkinlikleri yeterlidir" (n=132) ve "Belediyenin ulaşım ücretleri makul seviyededir" (n=131) biçimindedir. Katılmıyorum cevabının en yüksek oranda verildiği maddeler

“Belediyenin rekreatif ve spor etkinlikleri yeterlidir” (n=105), “Belediyenin turizme yönelik çalışmaları planlı ve yeterlidir” (n=102), “Belediyenin ulaşım imkanları-saatleri düzenli ve yeterli seviyededir” (n=92) ve “Belediyenin gençlere yönelik festivallerini yeterli bulurum” (n=84) biçimindedir. Öğrencilerin en çok kararsızım cevabını verdikleri madde “Belediyenin peyzaj çalışmaları ve yeşil park alanları yeterlidir” (n=116) iken, bunu sırası ile “Belediyenin sokak hayvanlarına yönelik çalışmaları yeterlidir” (n=111), “Belediyenin sosyal ve kültürel faaliyetleri yeterlidir” (n=108), “Belediyenin konaklama (yurt)-burs imkanları yeterlidir” (n=103), “Belediyenin ücretsiz (internet) wifi ‘ye yönelik hizmetleri yeterlidir” (n=86) ve “Belediyenin ulaşım ücretleri makul seviyededir” (n=79) maddeleri takip etmektedir. Bu alt boyutta öğrencilerin katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum cevaplarını vermedikleri dikkat çekmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Büyükşehir Belediyelerinin bireylere yerel yönetim olarak hizmet sunma konusunda yönetsel birimler olarak görev aldıkları ve belediyelerin birey beklentilerini iyi analiz ederek bu beklentilere göre hizmet sunması oldukça önemlidir. Bu çalışma ile hizmet sunulan üniversite öğrencilerinin ve özellikle Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin hizmetlere yönelik algıları ve beklentileri belirlenmeye çalışılmıştır.

Bu çalışma ile Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Büyükşehir Belediye hizmetleri algılarının ve beklentilerinin tutum ve davranış algısı, performans ve etik değerler algısı alt boyutlarında genel olarak kararsız oldukları, beklentiler algısı alt boyutunda ise olumsuz görüşlerin ağırlıkta olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilere sorulan soruların içeriğinde yer alan hizmetlerin belediyelerin hizmet planlamalarında yer aldığını Tapşın ve Atalı (2017) tarafından daha önce Kocaeli belediyelerini kapsayan bir çalışma içeriğinde belediyelerin stratejik planları incelemesi ile görmekteyiz. Belediyelerin planlarında yeşil alanların arttırılması, sportif gelişimin sağlanması, eğitim kalitesi, modern sosyal yaşam alanları, engelli vatandaşlar için hizmetler, parklar, turizm eğitimi, rekreasyon alanların geliştirilmesi, kent vizyonu, yeni kentsel mekanlar ve spor, sportif etkinlikler, yaşam standartlarını arttırmak, halkı bilinçlendirmek, vizyon projeler, yaşanabilir çevre, hayata değer katmak, yaşam kalitesi, toplumsal gelişmeye katkı, kentlilerin memnuniyeti, planlı kentleşme, kültürel zenginlik, sürdürülebilir turizm, kentsel gelişim, toplumsal gelişim, konforlu çevre, yeni yaşam alanları, kent markalaşması, sağlıklı yaşam ve sosyal hizmet gibi amaçların yer aldığı görülmektedir.

Atalı (2019) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışmada başkanların seçim beyannamelerinde spor ve rekreasyon ile ilgili birçok projenin yer aldığıdır. Bu tür projelerin belirlenmesinde halkın beklentilerine yönelik olması için küçük saha araştırmaları yapılabileceğinden veya uzman kişilerden bu yönde destek alınabileceğinden bahsetmiştir. Ayrıca bu tür projelerin hazırlanmasından bölge ihtiyaçlarına yönelik daha önce hazırlanan bölge planlarından, belediyenin stratejik planından veya ulusal kalkınma planlarından faydalanacağını belirtmiştir. Tüm belediye ilgili planlama çalışmaları ve literatür bilgilerinde halka sunulan hizmetlerin ihtiyaca yönelik olmasının önerilmesi boyutu yanında halkın içinde yer alan üniversite öğrencilerini ilgilendiren hizmetlerle ilgili planlama yapılması gerekliliği önem arz etmektedir.

Bu çalışma sonuçlarına göre Büyükşehir Belediye hizmetlerinin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bekledikleri hizmet algısı konusunda yeterli olmadığı, sunulan hizmetlerin beklentilere yönelik revize edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu beklentilere yönelik yapılacak revize çalışmaları stratejik planlama boyutundan başlayarak yer alabilir, ayrıca üniversite yaşantısına yönelik diğer akademik çalışma sonuçlarından faydalanma boyutunda da olabilir. Belediye hizmetlerine yönelik bu tür çalışmalar diğer fakülte öğrencilerinin beklentilerinin belirlenmesine yönelik veya farklı öğrenci grupları ile karşılaştırma şeklinde yapılması bu yönde çalışmaları zenginleştirecektir.

Kaynaklar

Atalı, L. (2019) Seçimi Kazanan Belediye Başkanlarının Spor ve Rekreasyon Projelerinin İncelenmesi. ERPA International Congresses on Education.s: 281-289. Sakarya.

Atkinson, A. and Stiglitz, J. (1980), Lectures on Public Economics, McGraw-Hill, Maidenhead

Coye, R. (2004), "Managing customer expectations in the service encounter", International Journal of Service Industry Management, Vol. 15 No. 1, pp. 54-71.

Çolak, M., Yapıcı, İ., Çolak, N., & Çetin, T. (2018) Gençlerin Büyükşehir Belediye Hizmet Algısı ve Beklentileri (Örnek Bir Uygulama). OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8(1), 299-317.

Fox, W. and Meyer, I.H. (1995), Policies for Public Service Transformation, Creda Press, Epping.

İnce, M., ve Şahin, K., (2014). Belediye hizmetlerinde vatandaş memnuniyeti ölçümü: Selçuklu belediyesi örneği. *SÜ İİBF Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi,* 21, 1-21.

Kara, M., & Gürcü, M. (2010). Belediye hizmetlerinde halkın memnuniyetinin ölçülmesine yönelik bir çalışma: Yozgat Belediyesi örneği. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 79-86.

Oliver, R.L. (1997), Satisfaction: A Behavioral Perspective on the Consumer, McGraw-Hill, New York, NY.

Orren, G. (1997), "Fall from grace: the public's loss of faith in government", in Nye, J. Jr, Zelikow, P. and King, D. (Eds), Why People Don't Trust Government, Harvard University Press, Cambridge, MA, pp. 77-108.

Putnam, R. (2000), Bowling Along: The Collapse and Revival of American Community, Simon & Schuster, New York, NY.

Tapşın, O.F. ve Atalı. L. (2017). Kocaeli İli Belediyelerinin Stratejik Planlarının Spor Boyutu ile İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS).*Cilt:3, 186-200.

http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=1590

SB43

FUTBOL MESLEK OKULLARININ KURULUMU : TÜRKİYE PERSPEKTİFİNDEN

[1]SERDAR SAMUR

[1]İzmir

Spor Endüstrisinin lokomotifi konumunda olan futbol ve onun dinamikleri en çok takip edilen alan haline gelmiştir. Spor kulüplerinin en önemli rekabet alanı ise futbol takımları ve onların sportif başarılarıdır.Futbol takımlarının sportif başarıyı öne almalarının en önemli nedeni ekonomik kaynak bulma ve marka değerinin yükselmesidir. Yükselen marka değeri ise daha fazla taraftara sahip olma ve ve futbolu kapsayan bütün alanlarda daha yüsek gelir potansiyeline sahip olmak demektir. Sportif başarıyı sağlamanın en önemli kriteri üst düzey standartlara ulaşmış futbolcu ile takım olabilmektir.Bu iki kriterinin ilki için iki yöntem bulunmaktadır. Birincisi ve en ekonomik olanı spor kulüplerinin kendi futbolcularını yetiştirmeleri ve yetişmiş futbolcuların A takımlarında oynamalarıdır. Diğeri ise dışardan yüksek maliyetlere katlanılarak futbolcu transferidir. Bu çalışmanın amacı, futbol kulüplerinin en önemli gelirini yaratacak olan futbolcu yetiştirme birimlerini çağın gerektirdiği donanıma sahip daha ekonomik bir eğitim ve öğretim kurumu haline getirmektir.Bu çalışma örnek olay analiz tekniğine uygun olarak yapılmış, veriler görüşme (mülakat) tekniği ile toplanmış ve içerik analizi kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırmanın bulguları arasında, spor kulüplerinin futbolcu yetişirme birimlerini milli eğitim kademeleri içinde eğitimin takibi ve takviyesi, futbol öğretim ve eğitimi ile sosyal becerileri geliştirecek konuları kapsayacak şekilde bir meslek okulu haline getirmektir. Böyle bir yapılanma, hem sürekliliği olacak bir eğitim yapısının oluşumuna fırsat vereceği gibi hem de mesleğini çok erken yaşlardan itibaren kabul etmiş

Foundig of Football Vocational Schools : Perspective from Turkey

Football is the locomotive of the Sports Industry and its dynamics have become a sıgnificant followed field. The most important competition area of sports clubs is football teams and their sporting achievements. The reason for football teams to emphasize sporting success is finding economic resources and increasing brand value. Rising brand value means having more supporters and higher revenue potential in all areas of football. The criterion for achieving sporting success is to be a team with the footballer who has reached the highest standards. There are two methods for the first of these two criteria. First and foremost is that sports clubs train their own footballers and trained players play in the A teams.The other is the transfer of players from outside to transfer the high costs. The aim of this study is to make footballer training units, which will generate the most important income of football clubs, to become a more economical education and training institution equipped with the requirements of the era. This study was conducted in accordance with the case study technique, data were collected by interview (interview) technique and analyzed using content analysis. Among the findings of the research, it is aimed to turn the footballer training units of sports clubs into a vocational school covering the issues that will improve the social skills and the education and training of football in the national education levels. Such a structuring will provide an opportunity for the formation of a training structure which will have continuity as well as a perspective for football players who have accepted their profession from a very early age and will try to train themselves accordingly.

SB50

CRITIC ve EDAS YÖNTEMLERİ BÜTÜNLEŞİK KULLANIMIYLA TÜRK MİLLİ FUTBOL TAKIMI İÇİN KALECİ SEÇİMİ

[1]Murat Kemal KELEŞ, [2]Aşkın ÖZDAĞOĞLU

[1]Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Keçiborlu Meslek Yüksekokulu, Tasarım Bölümü, Keçiborlu – Isparta
[2]Dokuz Eylül Üniversitesi, İşletme Fakültesi İşletme Bölümü, Üretim Yönetimi Ve Pazarlama Anabilim Dalı, Tınaztepe Kampüsü Buca İzmir

Email : *muratkeles@isparta.edu.tr, askin.ozdagoglu@deu.edu.tr*

Abstract

In football competitions, each football team includes 11 players. These 11 players perform their specific duties at the position which assigned to them on the field. The "Goalkeeper" position in the football team of 11 people is one of them and each team has 1 goalkeeper. Goalkeeper to be selected for a football team is also very important for the team.

The aim of this study is to determine the best goalkeeper for our Turkish National Football Team which competes in the 2020 UEFA European Football Championship qualifiers.

For this purpose, Turkey Spor Toto Super League 2018-2019 season, 27 Turk goalkeepers who plays in 18 teams in Super League was included in the analysis. The evaluation criteria, which are effective in the selection of the most suitable goalkeeper were determined by the opinions of a team of experts from Suleyman Demirel University Faculty of Sport Sciences. In this study, it is aimed to select the best goal keeper by using Critic and Edas methods which are the multi criteria decision making (MCDM) methods. The weights of 7 evaluation criteria was determined by Critic method and 27 goalkeeper candidates were ranked by Edas method.

The ranking of the evaluations obtained is planned to be shared with Turkey Football Federation officials and Turkish National Football Team technical committee.

Keywords: Critic Method, Edas Method, Football, Goalkeeper.

Giriş ve Amaç

Futbol, üst düzey dayanıklılık, çabukluk, sürat ve kuvvet gibi sportif performans ve kontrol gerektiren bir takım ve temas sporudur. Bu da kaleci dâhil bütün mevkilerde oynayan oyuncuların her türlü motorik özelliklere sahip olmasını gerektirmektedir (Köklü, Özkan ve Ersöz, 2009).

Futbol oyunu geniş bir alanda oynandığı ve oyunculara farklı görevler verildiği için fiziksel ve fizyolojik ihtiyaçlara bağlı olarak mevkisel açıdan değerlendirilmeleri önem arz etmektedir. Kaleciler, futbol takımı içinde topu elle tutabilen ve oynayabilen tek oyuncu oldukları için görevleri gereği takım içinde önemli bir yere sahiptirler. Diğer oyuncuların yapacağı hatalar, başka oyuncular tarafından daha kolay telafi edilebilir ve sonuca etki etmeyebilirken kalecinin yapacağı küçük bir hata bile sonuca direkt etki eder ve gol ile sonuçlanma ihtimali yüksektir. Dolayısıyla kalecinin bir futbol karşılaşmasının kazanılmasında, sonuca etkisinin diğer saha oyuncularından daha fazla olduğu düşünülmektedir. Kalecinin başarısını, fiziksel

performansı ve erken yaşlarda iyi yetiştirilmesi etkilemektedir (Marancı ve Müniroğlu, 2001).

UEFA (Union European Football Association-Avrupa Futbol Federasyonları Birliği), uluslararası futbol maçlarını ve turnuvalarını Avrupa Kıtası'nda düzenleyen Avrupa futbolunun yönetici kuruluşu olan en yetkili organdır. 4 yılda bir UEFA tarafından düzenlenen Avrupa Futbol Şampiyonası; Eleme Grubu Maçları, Play-off Maçları ve Final Turnuvası olmak üzere 3 aşamadan oluşur (Orta, Akşar ve Beşiktaş, 2012). 12 Haziran-12 Temmuz 2020 tarihlerinde 16.sı düzenlenecek olan UEFA Avrupa Futbol Şampiyonasına İtalya, Azerbaycan, Hollanda, Macaristan, Rusya, Danimarka, İngiltere, İskoçya, İspanya, İrlanda Cumhuriyeti, Almanya, Romanya olmak üzere 12 ülke ev sahipliği yapacaktır (URL1).

Bu çalışmada 2020 UEFA Avrupa Futbol Şampiyonası elemelerinde mücadele eden Türk Milli Futbol takımımız için en uygun "Kaleci"yi belirlemeye yönelik bir uygulama yapılmıştır. Uygulama kapsamında Türk Milli takımına seçilebilecek aday kaleciler Türkiye Spor Toto Süper Lig'de mücadele eden 18 adet takımdan alınarak analize dâhil edilmiştir. Bu çerçevede 2018-2019 sezonunda Türkiye Spor Toto Süper Lig'de yer alan 18 takımdaki 27 Türk kaleci değerlendirilmiştir. En uygun kaleci seçiminde etkili olan değerlendirme kriterleri, Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim elemanlarından oluşan uzman bir heyetin görüşleri neticesinde belirlenmiştir. Çalışmanın amacı, çok kriterli karar verme yöntemlerinden olan Critic ve Edas yöntemleri birlikte kullanılarak aday kalecilerin performanslarına göre sıralanmasıdır. Uzman heyetin belirlemiş olduğu 7 adet değerlendirme kriterinin ağırlığı Critic yöntemi ile tespit edilmiş, 27 adet Kaleci adayının performans sıralaması da Edas yöntemiyle yapılmıştır. 27 adet kaleciye ait veriler 2018-2019 sezonu Türkiye Spor Toto Süper Lig'indeki oynanan maçlara ait verilerdir. Dolayısıyla çalışmada bitmiş olan en yeni futbol sezonuna ait veriler analiz edilmiştir.

Literatür Çalışması

Madic ve Radovanovic (2015) yaptıkları çalışmada, çok kriterli karar verme yöntemlerinden CRITIC ve ROV'u bütünleşik olarak endüstride kullanılan geleneksel olmayan işlem süreçleri sıralamasında kullanmışlardır. 9 adet tekno-ekonomik kriterin ağırlığını CRITIC yöntemiyle bulup, 4 adet yaygın olarak kullanılan geleneksel olmayan işleme süreçlerinin sıralamasını ROV yöntemi ile yapmışlardır.

Akçakanat, Aksoy ve Teker (2018), TR-61 Bölgesindeki yer alan 3 ilin (Antalya, Isparta, Burdur) 2012-2017 yılları arasındaki performans değerlendirmesini CRITIC ve Modifiye Edilmiş Dijital Mantık (MDL) temelli EDAS yöntemlerini kullanarak yapmışlardır. Belirlenen 4 kriterin ağırlığını MDL ve CRITIC yöntemlerini kullanarak bulmuşlar, 3 ili de EDAS yöntemiyle sıralamışlardır.

Demircioğlu ve Coşkun (2018) çalışmalarında, Ups seçimi uygulaması yapmışlardır. 8 adet Ups alternatifini MOOSRA yöntemiyle sıralamışlardır. Ups alternatiflerinin değerlendirilmesinde kullanılan kriterlerin ağırlıklarını da CRITIC yöntemi ile bulmuşlardır.

Vujicic, Papic ve Blagojevic (2017) yaptıkları çalışmada, 9 klima alternatifini MOORA ve SAW yöntemiyle sıralamışlardır. 5 kriterin ağırlıklarını Entropi ve CRITIC yöntemleriyle tespit etmişlerdir. Sonuçları karşılaştırmışlardır.

Kılıç ve Çerçioğlu (2016), TCDD demiryolu bağlantı noktalarının belirlenmesi çalışması yapmışlardır. Demiryolu bağlantılarının değerlendirilmesinde kullanılan 5 kriterin ağırlığı, CRITIC, Standart Sapma (Standard Deviation-SD) ve Ortalama Ağırlık (Mean Weight- MW) yöntemleri kullanılarak bulunmuştur. 78 bağlantı noktası için TOPSIS ve VIKOR metodu kullanılarak altı adet öncelik sıralaması yapılmıştır. Bu sıralamalar Borda Sayım Metodu ile birleştirilerek bütünleşik tek bir sıralama elde edilmiştir.

Kiracı ve Bakır (2019) çalışmalarında, 2005-2012 dönemine ait 13 havayolu şirketinin performansını ölçmüşlerdir. 5 adet kritere ait ağırlıkları CRITIC yöntemi ile bulmuşlar, havayolu firmalarının performans sıralamasını da EDAS yöntemini kullanarak yapmışlardır.

Ulutaş ve Çelik (2019) çalışmalarında, bir işletmenin mağazası için transpalet seçimi yapmışlardır. 6 adet

değerlendirme kriterinin ağırlığını AHP ile bulmuşlar, 6 adet transpaleti de EDAS yöntemi ile sıralamışlardır.

Karabasevic vd. (2018), bilişim teknolojileri sektöründe personel seçimi uygulaması yapmışlardır. Personel seçiminde kullanılan kriterlerin ağırlığını SWARA yöntemi ile belirlemişler, personel adaylarını da EDAS yöntemi ile sıralamışlardır.

Chatterjee vd. (2018) çalışmalarında, Deney Tasarımı ve EDAS yöntemlerini kullanarak dişli malzemesi seçimi yapmışlardır. Çalışmada 5 değerlendirme kriteri baz alınmıştır.

Ecer (2018) yapmış olduğu çalışmada, üçüncü parti lojistik sağlayıcı firma seçimi yapmıştır. 11 kriterin ağırlığını bulanık AHP yöntemi ile bulmuş, 4 alternatifin sıralamasını EDAS yöntemi ile yapmıştır.

Taşkın ve Eren (2016) yaptıkları çalışmada, UEFA Şampiyonlar Ligi 2014-2015 sezonunda gol krallığında yarışan futbolcuların performanslarını AHP ve TOPSIS yöntemlerini kullanarak değerlendirmişlerdir. 6 adet kriterin ağırlığı AHP yöntemiyle bulunmuş, 6 adet forvet oyuncusunun sıralaması da hem AHP hem de TOPSIS yöntemiyle yapılmıştır. Sonuçlar karşılaştırılmıştır.

Karaatlı ve Dağ (2018), Türk Milli erkek Futbol takımı için futbolcu seçim uygulaması yapmışlardır. Bu amaçla 2001-2017 yılları arası 6 sezonu içeren, kaleci için 7 kriter, diğer mevkiler için 8 kritere ait veriler baz alınıp seçim yapılmıştır. AHP yöntemiyle kriter ağırlıkları bulunmuş, TOPSIS, GRA, COPRAS yöntemleri ile sıralama yapıldıktan sonra bu veriler Borda Sayım Yöntemi ile nihai hale getirilmiştir.

Acun ve Eren (2015), 2014-2015 sezonunda Spor Toto Süper Lig oyuncularından en fazla gol atan ilk 6 futbolcunun performanslarını ölçme çalışması yapmışlardır. AHP ve VIKOR yöntemleri ile yapılan değerlendirmede 6 adet kriter kullanılmış, 6 futbolcunun performansına göre sıralaması yapılmıştır. Analiz sonuçları karşılaştırılmıştır.

Demircanlı ve Kundakcı (2015), bir Türk futbol takımının forvet mevkisi için futbolcu seçimi çalışması yapmışlardır. 10 adet değerlendirme kriterinin ağırlığını AHP yöntemiyle bulmuşlar, 8 futbolcuyu da VIKOR yöntemiyle sıralamışlardır.

Çetin ve Eren (2016) çalışmalarında, EuroBasket 2015 için Türk Erkek Milli Basketbol Takımına oyun kurucu seçimi yapmışlardır. 6 kriterin ağırlığı AHP yöntemi ile bulunmuş, 7 oyuncunun sıralamasında da TOPSIS ve ELECTRE yöntemleri kullanılmıştır.

Kartal, Kartal ve Babayiğit İrez (2016) çalışmalarında, futbolcuların oynadıkları mevkilere göre bazı motorik özelliklerinin karşılaştırmasını yapmışlardır. Analizlerde One Way Anova testini kullanılmışlardır. Analiz sonuçlarında çalışmaya katılan futbolcuların mevkilere göre boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve esneklik değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu; denge, kuvvet ve sürat bakımından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Yöntem

CRITIC Yöntemi

CRITIC (The Criteria Importance Through Intercriteria Correlation – Kriterler Arası Korelasyon Yardımıyla Nitelik Ağırlıklandırma) yöntemi bir karar verme probleminde yer alan ölçütlerin önem puanlarının belirlenmesi için kullanılabilen yöntemlerden birisidir. CRITIC yönteminin aşamaları aşağıda denklemler yardımıyla açıklanmıştır (Diakoulaki, Mavrotas, & Papayannakis, 1995);

CRITIC yönteminde ilk olarak karar matrisinin oluşturulması gerekmektedir. Karar matrisinin yapısı Eşitlik 1'de gösterilmiştir.

$i: alternatif; i = 1,2,3, \dots, m$

$m: karar\ verme\ problemindeki\ alternatif\ sayısı$

$j: ölçüt; j = 1,2,3, \dots, n$

$n: karar\ verme\ problemindeki\ ölçüt\ sayısı$

$x_{ij}: i.alternatif in\ j.ölçüt\ açısından\ sahip\ olduğu\ değer$

$$\begin{bmatrix} x_{11} & x_{12} & \dots & x_{1n} \\ x_{21} & x_{22} & \dots & x_{2n} \\ \dots & \dots & \dots & \dots \\ x_{m1} & x_{m2} & \dots & x_{mn} \end{bmatrix} \quad \text{Eşitlik 1}$$

Karar matrisi hazırlandıktan sonra normalizasyon işlemleri uygulanır. Değerin büyük olmasının daha iyi bir durumu gösterdiği ölçütler için normalizasyon işlemi Eşitlik 2 kullanılarak gerçekleştirilir.

$r_{ij}: i.alternatif in\ j.ölçüt\ açısından\ sahip\ olduğu\ normalize\ değer$

$$r_{ij} = \frac{x_{ij} - min\{x_j\}}{max\{x_j\} - min\{x_j\}} \quad \text{Eşitlik 2}$$

Değerin küçük olmasının daha iyi bir durumu gösterdiği ölçütler için ise normalizasyon işlemi Eşitlik 3 kullanılarak gerçekleştirilir.

$$r_{ij} = \frac{max\{x_j\} - x_{ij}}{max\{x_j\} - min\{x_j\}} \quad \text{Eşitlik 3}$$

Eşitlik 2 ve 3 tüm karar matrisindeki ilgili sütunlara uygulandığında normalize karar matrisi oluşur. Nomalize karar matrisi yapısı Eşitlik 4'te verilmiştir.

$$\begin{bmatrix} r_{11} & r_{12} & \dots & r_{1n} \\ r_{21} & r_{22} & \dots & r_{2n} \\ \dots & \dots & \dots & \dots \\ r_{m1} & r_{m2} & \dots & r_{mn} \end{bmatrix} \quad \text{Eşitlik 4}$$

Ardından normalize karar matrisindeki her bir ölçüt ikilisi için korelasyon katsayısı hesaplanır. Korelasyon hesaplamaları bütün ölçüt ikilileri için yapılmış olacağından karar verme problemindeki ölçüt sayısı boyutunda bir kare matris oluşur.

$k: ölçüt; k = 1,2,3, \dots, n$

$t_{jk}: j.ölçüt\ ile\ k.ölçüt\ arasındaki\ korelasyon\ değeri$

Korelasyon katsayılarını gösteren matris Eşitlik 5'teki gibi oluşturulabilir.

$$\begin{bmatrix} t_{11} & t_{12} & \dots & x_{1n} \\ t_{21} & t_{22} & \dots & x_{2n} \\ \dots & \dots & \dots & \dots \\ t_{n1} & t_{n2} & \dots & t_{nn} \end{bmatrix} \quad \text{Eşitlik 5}$$

Korelasyon katsayılarını içeren kare matris hazırlandıktan sonra normalize karar matrisindeki her bir

sütunun standart sapması hesaplanır.

σ_j: $normalize\ karar\ matrisinde\ j.$ sütunun $standart\ sapması$

Bu işlemler tamamlandıktan sonra her bir ölçütün normalize edilmemiş önem puanları Eşitlik 6 ile hesaplanabilir.

c_j: $j.$ ölçütün $normalize\ edilmemiş$ önem $puanı$

$$c_j = \sigma_j \sum_{k=1}^{n} (1 - t_{jk}) \qquad \text{Eşitlik 6}$$

Son aşamada ise önem puanları toplamları 1 olacak şekilde normalize edilir. Ölçütlerin önem puanlarının normalleştirilmesi Eşitlik 7 vasıtasıyla yapılabilir.

w_j: $j.$ ölçütün $normalize\ edilmiş$ önem $puanı$

$$w_j = \frac{c_j}{\sum_{j=1}^{n} c_j} \qquad \text{Eşitlik 7}$$

EDAS Yöntemi

EDAS (Evaluation based on Distance from Average Solution) (Ortalama Çözüm Uzaklığına Dayalı Değerlendirme) uygulama adımları aşağıda verilmiştir (Özbek ve Engür, 2018, 421-422);

EDAS yönteminde ilk olarak diğer çok ölçütlü karar verme yöntemlerindeki gibi karar matrisi oluşturulur. Bu karar matrisi yapısı CRITIC yönteminin açıklamalarında gösterilen Eşitlik 1 ile aynıdır. Daha sonra karar matrisindeki her bir değer için ortalamadan pozitif uzaklık hesaplanır. Değerin büyük olmasının daha iyi olma durumunu ifade ettiği ölçütler için ortalamadan pozitif uzaklık değeri Eşitlik 8 yardımıyla bulunur.

$$PD_{ij}: i.\ alternatifin\ j.\ \text{ölçüt}\ açısından\ ortalama\ pozitif\ uzaklık\ değeri$$

$$PD_{ij} = \frac{max\left\{0;\ x_{ij} - \frac{\sum_{i=1}^{m} x_{ij}}{m}\right\}}{\frac{\sum_{i=1}^{m} x_{ij}}{m}} \qquad \text{Eşitlik 8}$$

Değerin küçük olmasının daha iyi olma durumunu ifade ettiği ölçütler için ortalamadan pozitif uzaklık değeri Eşitlik 9 yardımıyla bulunur.

$$PD_{ij} = \frac{max\left\{0;\ \frac{\sum_{i=1}^{m} x_{ij}}{m} - x_{ij}\right\}}{\frac{\sum_{i=1}^{m} x_{ij}}{m}} \qquad \text{Eşitlik 9}$$

Daha sonra karar matrisindeki her bir değer için ortalamadan negatif uzaklık değeri hesaplanır. Değerin büyük olmasının daha iyi olma durumunu ifade ettiği ölçütler için ortalamadan negatif uzaklık değeri Eşitlik 10 yardımıyla bulunur.

ND_{ij}: $i.\ alternatifin\ j.$ ölçüt $açısından\ ortalama\ negatif\ uzaklık\ değeri$

$$ND_{ij} = \frac{max\left\{0; \frac{\sum_{i=1}^{m} x_{ij}}{m} - x_{ij}\right\}}{\frac{\sum_{i=1}^{m} x_{ij}}{m}}$$ Eşitlik 10

Değerin küçük olmasının daha iyi olma durumunu ifade ettiği ölçütler için ortalamadan negatif uzaklık değeri Eşitlik 11 yardımıyla bulunur.

$$ND_{ij} = \frac{max\left\{0; x_{ij} - \frac{\sum_{i=1}^{m} x_{ij}}{m}\right\}}{\frac{\sum_{i=1}^{m} x_{ij}}{m}}$$ Eşitlik 11

Bunun ardından her bir alternatif için ağırlıklı toplam pozitif uzaklık ve negatif uzaklık değerleri hesaplanır. Ağırlıklı toplam pozitif uzaklık değerinin hesaplanması Eşitlik 12'de, ağırlıklı toplam negatif uzaklık değerinin hesaplanması ise Eşitlik 13'te gösterilmiştir. $w_j: j.\ ölçütün\ önem\ puanı$

$SP_i: i.\ alternatifin\ ağırlıklı\ toplam\ pozitif\ uzaklık\ değeri$

$SN_i: i.\ alternatifin\ ağırlıklı\ toplam\ negatif\ uzaklık\ değeri$

$$SP_i = \sum_{j=1}^{n} w_j PD_{ij}$$ Eşitlik 12

$$SN_i = \sum_{j=1}^{n} w_j ND_{ij}$$ Eşitlik 13

Her bir alternatif için ağırlıklı toplam pozitif uzaklık değeri ile ağırlıklı toplam negatif uzaklık değerleri normalize edilir. Normalize edilmiş ağırlıklı toplam pozitif uzaklık değerinin hesaplanması Eşitlik 14'te, normalize edilmiş ağırlıklı toplam negatif uzaklık değerinin hesaplanması ise Eşitlik 15'te gösterilmiştir.

$NSP_i: i.\ alternatifin\ normalize\ ağırlıklı\ toplam\ pozitif\ uzaklık\ değeri$

$NSN_i: i.\ alternatifin\ normalize\ ağırlıklı\ toplam\ negatif\ uzaklık\ değeri$

$$NSP_i = \frac{SP_i}{\max_i(SP_i)}$$ Eşitlik 14

$$NSN_i = 1 - \frac{SN_i}{\max_i(SN_i)}$$ Eşitlik 15

Son olarak tüm alternatifler için değerlendirme puanı Eşitlik 16 kullanılarak hesaplanır.

$AS_i: i.\ alternatifin\ değerlendirme\ puanı$

$$AS_i = \frac{NSP_i + NSN_i}{2}$$ Eşitlik 16

EDAS yöntemindeki işlemlere göre en yüksek değerlendirme puanına sahip olan alternatif en iyi alternatif olacaktır.

Uygulama ve Bulgular

Çalışma kapsamında Türk Milli futbol takımında görev yapmak üzere kaleciler değerlendirilmiştir. Kaleci seçiminde dikkate alınan kriterler, bu kriterlerin ölçüm birimleri ve ideal durumları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Kaleci Seçim Kriterleri

Kriter Kodu	Kriter Adı	Ölçüm Birimi	İdeal Durumu
Kriter 1	İlk 11'de çıktığı maç sayısı	Maç	En Büyük En İyi
Kriter 2	Sarı Kart sayısının oyun süresine oranı	Sarı Kart/Dakika	En Küçük En İyi
Kriter 3	Oynadığı Süre (dk)	Dakika	En Büyük En İyi
Kriter 4	Piyasa değeri	Milyon Euro	En Büyük En İyi
Kriter 5	Yediği gol sayısının oyun süresine oranı	Gol/Dakika	En Küçük En İyi
Kriter 6	Gol yemediği maç sayısı / İlk 11'de çıktığı maç sayısı	Maç / Maç	En Büyük En İyi
Kriter 7	Kurtarış sayısının oyun süresine oranı	Kurtarış/Dakika	En Büyük En İyi

İstatistiki bilgileri toplanan kaleciler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Kaleci Bilgileri

Kaleci Kodu	Kaleci Adı Soyadı	Takımı
Kaleci 1	Harun Tekin	Fenerbahçe
Kaleci 2	Volkan Demirel	Fenerbahçe
Kaleci 3	Fatih Öztürk	Akhisarspor
Kaleci 4	Halil Yeral	Akhisarspor
Kaleci 5	Altay Bayındır	Ankaragücü
Kaleci 6	Korcan Çelikay	Ankaragücü
Kaleci 7	Ferhat Kaplan	Antalyaspor
Kaleci 8	Haydar Yılmaz	Aytemiz Alanyaspor
Kaleci 9	Ufuk Ceylan	Aytemiz Alanyaspor
Kaleci 10	Tolga Zengin	Beşiktaş
Kaleci 11	Utku Yuvakuran	Beşiktaş
Kaleci 12	Hakan Canbazoğlu	Erzurum BŞB Spor
Kaleci 13	Muhammed Şengezer	Bursaspor
Kaleci 14	Okan Kocuk	Bursaspor
Kaleci 15	Gökhan Akkan	Ç.Rizespor
Kaleci 16	Ali Şaşal Vural	DG. Sivasspor
Kaleci 17	Tolgahan Acar	DG. Sivasspor
Kaleci 18	İsmail Çipe	Galatasaray
Kaleci 19	Göktuğ Bakırbaş	Göztepe
Kaleci 20	Muammer Yıldırım	İM Kayserispor
Kaleci 21	Ramazan Köse	Kasımpaşa
Kaleci 22	Ertuğrul Taşkıran	Konyaspor
Kaleci 23	Serkan Kırıntılı	Konyaspor
Kaleci 24	Mert Günok	M.Başakşehir
Kaleci 25	Arda Akbulut	Trabzonspor
Kaleci 26	Uğurcan Çakır	Trabzonspor
Kaleci 27	Ertaç Özbir	Y.Malatyaspor

Bu kriterler kapsamında oyuncu istatistikleri toplanarak yukarıda belirtilen oranlar hesaplanmıştır. Bu hesaplanan değerler karar matrisini oluşturmaktadır. Karar matrisi Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3: Karar Matrisi

Kaleci Kodu	Kriter 1	Kriter 2	Kriter 3	Kriter 4	Kriter 5	Kriter 6	Kriter 7

Kaleci 1	22	0,0020	1980	1,750	0,0152	0,2727	0,0152
Kaleci 2	12	0,0000	1080	0,100	0,0148	0,0833	0,0148
Kaleci 3	26	0,0013	2304	0,200	0,0182	0,2308	0,0317
Kaleci 4	1	0,0000	90	0,050	0,0000	1,0000	0,0000
Kaleci 5	17	0,0013	1530	0,600	0,0183	0,2941	0,0412
Kaleci 6	9	0,0000	810	0,075	0,0198	0,1111	0,0111
Kaleci 7	3	0,0000	270	0,100	0,0148	0,3333	0,0074
Kaleci 8	26	0,0004	2410	0,300	0,0137	0,3077	0,0087
Kaleci 9	8	0,0015	650	0,100	0,0077	0,1250	0,0092
Kaleci 10	3	0,0000	270	0,100	0,0148	0,0000	0,0185
Kaleci 11	1	0,0000	90	0,300	0,0333	0,0000	0,0222
Kaleci 12	2	0,0000	180	0,050	0,0167	0,0000	0,0167
Kaleci 13	9	0,0000	810	0,350	0,0136	0,3333	0,0099
Kaleci 14	22	0,0000	1980	1,300	0,0116	0,3182	0,0187
Kaleci 15	34	0,0007	3016	1,000	0,0126	0,2647	0,0153
Kaleci 16	8	0,0014	720	0,350	0,0250	0,1250	0,0347
Kaleci 17	26	0,0004	2340	0,250	0,0154	0,3462	0,0325
Kaleci 18	1	0,0111	90	0,100	0,0444	0,0000	0,0000
Kaleci 19	1	0,0000	95	0,050	0,0105	0,0000	0,0000
Kaleci 20	5	0,0038	527	0,300	0,0209	0,2000	0,0380
Kaleci 21	25	0,0000	2188	0,600	0,0174	0,1600	0,0356
Kaleci 22	1	0,0000	90	0,050	0,0111	0,0000	0,0222
Kaleci 23	33	0,0007	2970	0,650	0,0125	0,3333	0,0337
Kaleci 24	34	0,0003	3056	3,500	0,0072	0,5000	0,0291
Kaleci 25	2	0,0056	180	0,300	0,0278	0,0000	0,0222
Kaleci 26	20	0,0011	1800	1,500	0,0128	0,2500	0,0172
Kaleci 27	14	0,0000	1260	0,250	0,0135	0,2857	0,0413

Kaynaklar: URL2, URL3, URL4, URL5, URL6, URL7, URL8 sitelerinden alınan verilerden türetilmiştir.

Kriter 1, 3, 4, 6 ve 7 için Eşitlik 2; kriter 2 ve 5 için Eşitlik 3 kullanılarak Eşitlik 4'te gösterilen normalize karar matrisine ulaşılır. Ardından her bir kaleci seçim kriterinin ağırlığını bulmak amacıyla CRITIC yöntemine göre korelasyon değerleri hesaplanmaktadır. Daha sonra Eşitlik 6 kullanılarak her bir kriter için normalize edilmemiş ağırlık değeri hesaplanır ve bu değerler Eşitlik 7 kullanılarak normalize edilir. Bulunan değerler Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4: Normalizasyon Öncesi ve Sonrası Ağırlık Değerleri

	Kriter 1	Kriter 2	Kriter 3	Kriter 4	Kriter 5	Kriter 6	Kriter 7
c_j	1,0912	0,9292	1,0866	0,8594	0,7566	0,8890	1,5259
w_j	0,1529	0,1302	0,1522	0,1204	0,1060	0,1246	0,2138

Kriter ağırlıklarının bulunmasının ardından EDAS yöntemi ile tüm kriterler bir arada incelendiğinde en uygun kalecinin saptanması gerçekleştirilmiştir. EDAS yöntemi kapsamında ilk olarak karar matrisinin hazırlanması gerekmektedir. Bu karar matrisi CRITIC yönteminde gerekli olan ve Tablo 3'te gösterilen matris ile aynıdır. Daha sonra karar matrisindeki her bir değer için ortalamadan pozitif uzaklık hesaplanmalıdır. Kriter 1, 3, 4, 6 ve 7 için Eşitlik 8; kriter 2 ve 5 için Eşitlik 9 kullanılarak ortalamadan pozitif uzaklık değerleri hesaplanır. Daha sonra karar matrisindeki her bir değer için ortalamadan negatif uzaklık hesaplanmalıdır. Kriter 1, 3, 4, 6 ve 7 için Eşitlik 10; kriter 2 ve 5 için Eşitlik 11 kullanılarak ortalamadan pozitif uzaklık değerleri hesaplanır. Bunun ardından her bir alternatif için Eşitlik 12 kullanılarak ağırlıklı toplam pozitif uzaklık ve Eşitlik 13 kullanılarak ağırlıklı toplam negatif uzaklık değerleri hesaplanır. Bu eşitliklerde kullanılan ağırlık değerleri CRITIC yönteminden elde edilen değerlerdir. Her bir alternatif için ağırlıklı toplam pozitif uzaklık değeri Eşitlik 14, ağırlıklı toplam negatif uzaklık değerleri ise eşitlik 15 kullanılarak normalize edilir. Son olarak

Eşitlik 16'ya göre her bir kaleci için değerlendirme puanı hesaplanır. Bulunan değerler Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5: $SP_i, SN_i, NSP_i, NSN_i, AS_i$ Değerleri

Kaleci Kodu	SP_i	NSP_i	SN_i	NSN_i	AS_i	Sıra
Kaleci 1	0,5098	0,3294	0,1482	0,9260	0,6277	7
Kaleci 2	0,1406	0,0908	0,2659	0,8673	0,4790	15
Kaleci 3	0,4058	0,2622	0,1010	0,9496	0,6059	11
Kaleci 4	0,6841	0,4420	0,6053	0,6979	0,5699	13
Kaleci 5	0,3597	0,2324	0,0272	0,9864	0,6094	10
Kaleci 6	0,1302	0,0841	0,3841	0,8083	0,4462	18
Kaleci 7	0,2068	0,1336	0,4706	0,7651	0,4494	17
Kaleci 8	0,4443	0,2871	0,1739	0,9132	0,6002	12
Kaleci 9	0,0564	0,0364	0,4409	0,7799	0,4082	23
Kaleci 10	0,1406	0,0908	0,4779	0,7615	0,4261	20
Kaleci 11	0,1509	0,0975	0,5683	0,7164	0,4069	24
Kaleci 12	0,1302	0,0841	0,5330	0,7340	0,4090	22
Kaleci 13	0,2148	0,1388	0,2520	0,8742	0,5065	14
Kaleci 14	0,5864	0,3789	0,0166	0,9917	0,6853	4
Kaleci 15	0,6730	0,4348	0,0528	0,9736	0,7042	3
Kaleci 16	0,1526	0,0986	0,2975	0,8515	0,4750	16
Kaleci 17	0,5742	0,3710	0,0635	0,9683	0,6697	6
Kaleci 18	0,0000	0,0000	2,0035	0,0000	0,0000	27
Kaleci 19	0,1682	0,1087	0,7292	0,6360	0,3724	25
Kaleci 20	0,1866	0,1206	0,5648	0,7181	0,4193	21
Kaleci 21	0,5607	0,3623	0,0390	0,9805	0,6714	5
Kaleci 22	0,1852	0,1196	0,5161	0,7424	0,4310	19
Kaleci 23	0,7567	0,4890	0,0000	1,0000	0,7445	2
Kaleci 24	1,5477	1,0000	0,0000	1,0000	1,0000	1
Kaleci 25	0,0207	0,0134	0,9969	0,5024	0,2579	26
Kaleci 26	0,4167	0,2693	0,0321	0,9840	0,6266	8
Kaleci 27	0,4209	0,2720	0,0635	0,9683	0,6202	9

Buna göre tüm kriterler bir arada düşünüldüğünde en iyi kaleciler sırasıyla Mert Günok ve Serkan Kırıntılı'dır.

Sonuç

Futbol gerek dünyada gerekse de ülkemizde çok sevilen, geniş bir kitle tarafından ilgi duyulan, popülaritesi yüksek olan bir spor dalıdır. Özellikle Milli takımların katıldıkları dünya kupası, Avrupa Şampiyonası gibi organizasyonlar büyük bir heyecanla takip edilmekte her ülke insanı kendi milli takımının başarılı olmasını istemektedir. Futbol kulüplerinin ve Milli takımların müsabakalarda başarılı olmasında doğru oyuncu (futbolcu ve kaleci) seçimi oldukça önemlidir. Bu çalışmada 2020 UEFA Avrupa Futbol Şampiyonasına katılabilmek adına elemelerde mücadele eden Türk Milli Futbol takımımız (Türkiye A Milli Futbol Takımı) için en uygun "Kaleci"nin tespit edilmesi amacıyla "Çok Kriterli Karar Verme Yöntemleri" kullanılarak bir uygulama yapılmıştır. Yapılan uygulamaya 2018-2019 sezonunda Türkiye Spor Toto Süper Lig'de mücadele eden 18 adet takımın 27 Türk kalecisi dâhil edilmiştir. En uygun kaleci seçiminde etkili olan yedi adet değerlendirme kriteri; "Kalecinin ilk 11'de çıktığı maç sayısı", "Kalecinin gördüğü sarı kart sayısının oyun süresine oranı", "Kalecinin oynadığı süre (dk)", "Kalecinin piyasa değeri", "Kalecinin yediği gol sayısının oyun süresine oranı", "Kalecinin gol yemediği maç sayısının ilk 11'de çıktığı maç sayısına oranı" ve "Kalecinin kurtarış sayısının oyun süresine oranı"dır. Söz konusu değerlendirme kriterleri Süleyman Demirel Üniversitesinin konusunda uzman öğretim elemanları ile yapılan görüşmeler sonucunda

belirlenmiştir. Çalışmada ÇKKV yöntemlerinden Critic ve Edas yöntemi bütünleşik olarak kullanılmıştır. Critic yöntemi ile yedi adet değerlendirme kriterinin ağırlığı bulunmuştur. 7 nolu kriter, "Kurtarış sayısının oyun süresine oranı" kriteri 0,2138 değeri ile ağırlığı en yüksek kriter, 5 nolu kriter olan "Kalecinin yediği gol sayısının oyun süresine oranı" kriteri ise 0,1060 değeri ile ağırlığı en düşük kriter olarak bulunmuştur. 27 adet Kaleci adayının performans sıralaması Edas yöntemiyle yapılmıştır. 27 adet kaleciye ait veriler bitmiş olan en yeni futbol sezonu olan 2018-2019 sezonu Türkiye Spor Toto Süper Lig'indeki oynanan maçlara ait verilerdir. Edas yöntemi ile yapılan sıralama sonucunda; 2020 UEFA Avrupa Futbol Şampiyonası elemelerinde mücadele eden Türkiye A Milli Futbol Takımı aday kadrosunda olan kalecilerden Mert Günok ilk sırada, Gökhan Akkan 3.sırada ve Uğurcan Çakır da 8. sırada yer almıştır. 2018 yılı içerisinde A Milli Futbol Takım aday kadrosuna çağrılmış olan kalecilerden Serkan Kırıntılı'nın analiz sonucunda sıralamada 2.sırada, Okan Kocuk'un da 4. Sırada olduğu ve dolayısıyla sezonda başarılı bir performans sergiledikleri görülmektedir. Analiz sonucuna göre sezon içinde başarılı performans gösteren kalecilerin A Milli Futbol Takımı aday kadrosuna çağrılmış olmalarının A Milli Futbol Takımı teknik yönetiminin başarılı kalecileri seçtiği ve başarıya önem verdiğinin bir göstergesi olduğu düşünülmektedir.

Kalecilerin başarısının değerlendirilmesinde ilk akla gelen kriterler genelde, yedikleri gol sayısı, kurtarış sayısı gibi kriterlerdir. Fakat bu çalışma ile kalecilerin performanslarının değerlendirilmesinde; yedikleri gol sayısı ve kurtarış sayılarının tek başına yeterli olamayacağı, bu kriterlerin başka parametrelerle değerlendirilmesinin daha sağlıklı sonuçlar vereceği ve farklı kriterlerin de baz alınması gerektiği ortaya konmuştur.

Bu çalışma çok kriterli karar verme yöntemlerinden Critic ve Edas yöntemlerinin "Kaleci seçiminde" kullanıldığı ilk çalışmadır. Yapılan yerli ve yabancı literatür araştırmasında Critic ve Edas yönteminin Kaleci seçiminde kullanıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla çalışma bu yönü ile özgündür ve literatüre yenilik getirmektedir. Bundan sonraki yapılabilecek çalışmalar; farklı ÇKKV yöntemlerinin uygulanması, futbol takımı içerisinde farklı görev rolü olan oyuncuların performanslarının ölçülmesi; basketbol, voleybol, hentbol gibi farklı bir branşta takım için oyuncu seçimi şeklinde olabilir.

Kaynakça

Acun, O. ve Eren, T. (2015). Spor Toto Süper Ligi'nde Forvet Oyuncularının Performanslarının Çok Ölçütlü Karar Verme Yöntemleri ile Değerlendirilmesi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5 (2), 13-29.

Akçakanat, Ö., Aksoy, E. ve Teker, T. (2018). "CRITIC ve MDL Temelli Edas Yöntemi ile Tr-61 Bölgesi Bankalarının Performans Değerlendirmesi", Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 32, 1-24.

Chatterjee, P., Banerjee, A., Mondal, S., Boral, S., & Chakraborty, S. (2018). "Development of a Hybrid Meta-Model for Material Selection Using Design of Experiments and EDAS Method", Engineering Transactions, 66 2), 187-207.

Çetin, B. ve Eren, T. (2016). "Türkiye Erkek Milli Basketbol Takımının Eurobasket 2015 için Oyun Kurucu Seçiminin Çok Ölçütlü Karar Verme Yöntemleriyle Yapılması" KAÜİİBFD 7(13), 201-227.

Demircanlı, B. ve Kundakcı N. (2015). "Futbolcu Transferinin AHP ve VIKOR Yöntemlerine Dayalı Bütünleşik Yaklaşım ile Değerlendirilmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 30 (2), 105-129.

Demircioğlu, M. Coşkun, İ.T. (2018). "CRITIC-MOOSRA Yöntemi ve Ups Seçimi Üzerine Bir Uygulama", Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 27(1), 183-195.

Diakoulaki, D., Mavrotas, G., & Papayannakis, L. (1995). "Determining objective weights in multiple criteria problems: The CRITIC method", Computers & Operations Research, 22(7), 763-770.

Ecer, F. (2018). “Third-Party Logistics (3PLs) Provider Selection Via Fuzzy AHP and EDAS Integrated Model”, Technological and Economic Development of Economy, 24(2), 615-634.

Karaatlı, M. ve Dağ, O. (2018). “Türk Milli Erkek Futbol Takımına Çok Kriterli Karar Verme Yöntemleri ile Futbolcu Seçimi”, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 23 (4), 1433-1454.

Karabasevic, D., Zavadskas, E. K., Stanujkic, D., Popovic, G., & Brzakovic, M. (2018). “An Approach to Personnel Selection in the IT Industry Based on the Edas Method”, Transformations in Business & Economics, 17(2) (44), 54-65.

Kartal, A., Kartal, R. ve Babayiğit İrez, G. (2016). “Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması”, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11 (1), 55-62.

Kılıç, O. ve Çerçioğlu, H. (2016). “TCDD İltisak Hatları Projelerinin Değerlendirilmesinde Uzlaşık Çok Ölçütlü Karar Verme Yöntemleri Uygulaması”, Gazi Üniv. Müh. Mim. Fak. Der., 31 (1), 221-220.

Kiracı, K. ve Bakır, M. (2019). “Critic Temelli Edas Yöntemi ile Havayolu İşletmelerinde Performans Ölçümü Uygulaması”, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 35, 157-174.

Köklü, Y., Özkan, A. ve Ersöz, G. (2009). “Futbolda Dayanıklılık Performansının Değerlendirilmesi ve Geliştirilmesi”. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 142-150.

Madic, M. ve Radovanovic, M. (2015). “Ranking of Some Most Commonly Used Non-Traditional Machining Processes Using ROV and CRITIC Methods”, U.P.B. Sci. Bull., Series D,, 77 (2), pp.193 -204.

Marancı, B. ve Müniroğlu, S. (2011). “Futbol Kalecileri ile Diğer Mevkilerde Bulunan Oyuncuların Motorik Özellikleri, Reaksiyon Zamanları ve Vücut Yağ Yüzdelerinin Karşılaştırılması”. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD), VI (3), 13-26.

Orta, L., Akşar, T. ve Beşiktaş, Y. (2012). “UEFA Avrupa Futbol Şampiyonası’nın Analitik Olarak İncelenmesi”, IIB Internatıonal Refereed Academic Social Sciences Journal, Special Issue 2, 03(07), 79-91.

Özbek, A. ve Engür, M. (2018). “EDAS Yöntemi ile Lojistik Firma Web Sitelerinin Değerlendirilmesi”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi, 21(2), 417-429.

Ulutaş, A. ve Çelik, D. (2019). “Transpalet Seçimi Probleminin AHP ve Edas Yöntemleri ile Değerlendirilmesi””, Business & Management Studies: An International Journal 7 (2), 668-686.

URL1, https://www.goal.com/tr/haber/euro-2020ye-hangi-uelkeler-katiliyor-euro-2020nin-ev-sahibi/2b492sebxxer10d74m5movx1h; Erişim Tarihi: 19.10.2019.

URL2, http://istatistikler.tr.beinsports.com/ ; Erişim Tarihi: 20.07.2019.

URL3, http://istatistikler.tr.beinsports.com/tr/futbol/spor-toto-super-lig/1/takimlar/kadro/2; Erişim Tarihi: 20.07.2019.

URL4, https://www.msn.com/tr-tr/spor/futbol/turkiye-super-lig/oyuncu-istatistikleri/sp-vw-goalkeeping; Erişim Tarihi: 20.07.2019.

URL5, https://www.sporx.com; Erişim Tarihi: 20.07.2019.

URL6, https://www.sporx.com/fehmi-mert-gunok-istatistikleri ; Erişim Tarihi: 20.07.2019

URL7, https://www.transfermarkt.com.tr; Erişim Tarihi: 20.07.2019.

URL8, https://www.transfermarkt.com.tr/mert-gunok/profil/spieler/51894; Erişim Tarihi: 20.07.2019.

Taşkın, A. ve Eren, T. (2016). "UEFA Şampiyonlar Ligi'nde Forvet Oyuncularının Performanslarının Çok Ölçütlü Karar Verme Yöntemleri ile Değerlendirilmesi", Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Beşeri Bilimler Sayısı, 14 (1), 79-105.

Vujicic, M.D, Papic, M.Z. ve Blagojevic, M.D. (2017). "Comparative Analysis of Objective Techniques for Criteria Weighing in Two MCDM Methods on Example of an Air Conditioner Selection", Tehnika – Menadzment, 67(3), 422-429.

SB84

FARKLI FİTNESS İŞLETME MODELİ MÜŞTERİLERİ PERSPEKTİFİNDEN HİZMET KALİTESİ VE SPORDA GÜDÜLENME ALGISI

***[1]Kadir YILDIZ*, [1]Rabia KARABAŞ, [2]Ercan POLAT**

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa
[2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, BESYO, NİĞDE

***Email :** kadiryildiz80@hotmail.com, rabia.karabass@gmail.com, ercihanpolat@hotmail.com*

Abstract

Introduction and purpose: The differentiation in individual and social demands has caused an increase in the demands of individuals and their expectations from this sector. Fitness centres are structured according to customer demands as they are significantly affected by their community life and physical environment. In this study, it is aimed to investigate the perceptions of service quality and motivation from the view of the customers of the different fitness business models

Findings: The findings of the study show that in terms of marital status, boutique fitness participants have differences in the sub-dimensions which are physical environment quality and amotivation. As for the participants who preferred multi-purpose fitness centres have differences in physical environment quality, external arrangement and amotivation in favour of married individuals. In addition, in terms of the type of fitness business models, it has been found out differences in all sub-dimensions of motivation scale in sports and only in supporting services in service quality scale in favour of customers of multi-purpose fitness centres. When the correlation analysis between the two measurement sub-dimensions was taken into consideration, it was seen that there are positive, moderate and meaningful correlations. In general, the highest relationships were found between the sub-dimensions of identification and SQS in the boutique fitness participant group whereas in multipurpose group participants, it is between inhalation and SQS. In addition, it can be said in boutique fitness centres, there is a stronger relationship between intrinsic motivation-based dimensions and service quality dimensions, while in multi- purpose fitness centres, there are more and more powerful relationships between extrinsic motivation and motivation-based dimensions and service quality dimensions.

As a result, it was seen that participants' motivation to participate in sports varies depending on their preference of fitness management model. Overall, service quality perception of individuals with higher intrinsic motivation increases in boutique fitness model fitness centres while in multi-purpose fitness model fitness centres, the perception of service quality of individuals with higher extrinsic motivation and amotivation increases

Keywords: Fitness, boutique fitness, service quality, motivation in sport.

Giriş

Son zamanlarda fitness sektörü müşterilerinin ve müşteri taleplerinin farklı amaçlar doğrultusunda farklılaştığı söylenebilir. Özellikle birebir veya özel grup etkinlikleri sunan etkinliklerin ve etkinlik alanlarının ilgi çekici olarak ortaya çıktığı görülmektedir (Levine, 2019:20). Bu durumun müşterileri, düşük maliyetli ve çok amaçlı fitness salonlarını terk etmeye; müşteriye yüksek hizmet odaklı ortamlar sunan, ücret olarak ise daha pahalı ve tek bir alanda uzmanlaşmış (pilates, boks, bisiklet vb.) bireysel ve grup etkinlikleri sunan butik spor işletmelerine yönelttiğini göstermektedir. Tanım olarak Butik fitness işletmeleri, bir veya iki özel spor türünde gerçekleştirilen, bireysel yapıldığı gibi daha çok grup etkinlikleri olarak genellikle 800-3500 metrekare arasındaki spor salonları olarak ifade edilmektedir (Shin, 2018). Çok amaçlı fitness merkezleri 200 m'ye kadar olan salonlar (III. Sınıf), 400 m'ye kadar olan salonlar (II. Sınıf), 1000 m'ye kadar olan salonlar (I. Sınıf) ve 1000 m^2 den büyük salonlar (I.

Sınıf Lüks) olarak Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu özel spor salonları talimatında, salon ölçüleri doğrultusunda üç sınıfa ayrılmıştır (TVGFF, 2007).

Fitness sektörü, Türkiye'de de farklı işletme modelleriyle kendisini göstermektedir. Hem kamu işletmeleri hem de özel işletmeler bağlamında sektörün rekabetçi yapısı dolayısıyla olağanüstü bir şekilde büyümüştür. Müşterilerin beklentilerinin farklılaşması dolayısıyla fitness işletmeciliğinin konsept değişikliğine yönelmesinde etkili olmaya başlamıştır. Bu çalışmada, farklı fitness işletme modeli müşterileri perspektifinden hizmet kalitesi ve güdülenme algılarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli: Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama desenleriyle kurgulanmıştır.

Çalışma Grubu: Çalışmaya Manisa ilinde hizmet veren çok amaçlı fitnes işletmeleri ile butik fitnes (Pilates, Zumba vb.,) katılımcıları arasından amaçlı örneklem yöntemiyle seçilen 384 kadın, 77 erkek olmak üzere toplam 461 kişi katılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Sporda Güdülenme Ölçeği II ve Hizmet Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır.

Sporda Güdülenme Ölçeği II: Orijinal ismi *"Sport Motivation Scale II (SMS-II)"* olan ölçek**,** Pelletier ve arkadaşları tarafından 2013 yılında geliştirilmiş, 2018 yılında ise Öcal ve Sakallı tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 18 madde ve İçsel güdülenme (3 madde, α=.791), Özümseme (3 madde, α=.784), Özdeşim (3 madde, α=.696), İçe atım (3 madde, α=.768), Dışsal düzenleme (3 madde, α=.670) ile Güdülenmeme (3 madde, α=.878) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçme aracı 7'li derecelemeye sahiptir.

Fitnes Merkezleri için Hizmet Kalitesi Ölçeği (Service Quality Scale for Fitness Centers: SQS-FC): Yıldız (2011) tarafından geliştirilen ölçme aracı 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, fitness merkezlerinin hizmet performansı ile önem derecesini belirlemeye yönelik iki farklı yapıda geliştirilmiştir. Bu çalışmada ölçme aracının sadece hizmet performansını değerlendirme kısmı kullanılmıştır. Fiziksel çevre (8 Madde=.862), Program (5 Madde=.838), Personel (7 Madde=.861) ve Destek hizmetler (5 Madde=.833) olmak üzere 4 alt boyuttan oluşan bu ölçme aracındaki ifadeler 5'li Likert derecesi ile ("1=Hiç katılmıyorum, 5=Tamamen katılıyorum" aralığında) ölçülmektedir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde istatistik paket programlar kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel gösterimlerinde aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ile minimum ve maksimum değerlerden faydalanılmıştır. Verilerin normallik sınamasında basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik testlerden Independent T test ve pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca gruplara ayrılarak yapılan ikili korelasyon analizinde ortaya çıkan r değerlerinin karşılaştırılması için Z skoru hesaplanmış ve gruplar arasındaki farklılıklar incelenmiştir.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistikler- yüzde frekans-ortalama yaygınlık

Değişkenler	Gruplar	f	%	Top.	$\bar{x}$	S	Min	Max

Cinsiyet	Kadın	384	83,3	461				
	Erkek	77	16,7					
Medeni Durum	Evli	199	43,2	461				
	Bekâr	262	56,8					
Eğitim Durumu	İlköğretim	42	9,1	461				
	Lise	105	22,8					
	Üniversite	275	59,7					
	Lisans Üstü	39	8,5					
Meslek	Kamu	71	15,4	461				
	Özel Sektör	348	75,5					
	Öğrenci	42	9,1					
Üyelik süresi	2 aydan az	98	21,3	461				
	3-6 ay arası	120	26,0					
	7-12 ay arası	80	17,4					
	1-2 yıl arası	75	16,3					
	2 yıldan daha fazla	88	19,1					
Katılım sıklığı	Düzensiz (ayda birkaç kez)	103	22,3	461				
	Düzenli (haftada en az 3 kez)	249	54,0					
	Çok düzenli (her gün)	109	23,6					
Katılım amacı	Sağlıklı olmak	145	31,5	461				
	Kilo kontrolü	102	22,1					
	Güzel görünmek/fit olmak	53	11,5					
	Boş zaman değerlendirmek	25	5,4					
	Güçlenmek	47	10,2					
	Sosyal çevre oluşturmak	11	2,4					
	Vücut geliştirmek	49	10,6					
	Rahatlamak	8	1,7					
	Diğer	21	4,6					
Yaş				461	30,88	8,44	18	55
Gelir Düzeyi (TL)				461	4146	3572	0	35000

Tablo 1 incelendiğinde 30,88 yaş ve 4146 TL gelir düzeyi ortalamasına sahip olan katılımcıların %83,3'ü (f= 384) kadın, % 56,8'i (f= 261) Bekar, %59,7'si (f= 275) üniversite düzeyinde eğitim durumunda, %75,5'i (f= 348) özel sektörde çalışan olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcılar; en çok 3-6 ay arası üyelik ortalamasına sahip olduğunu (%26; f=120), haftada 3 kez düzenli egzersiz yapmakta olduklarını (%54; f=249) ve spora katılımda en çok sağlıklı olmak (%31,5; f=145) amacı taşıdıklarını bildirmişlerdir.

Tablo 2. Fitnes işletme model gruplarına göre SGÖ ve HKÖ alt boyut tanımlayıcı istatistikleri

Gruplar	Değişkenler	N	$\bar{x}$	S	Min	Max
Butik Fitnes Salonları	**Sporda Güdülenme Ölçeği**					
	İçsel güdülenme	242	5,37	1,47	1,00	7,00
	Özümseme	242	5,04	1,35	1,67	7,00
	Özdeşim	242	5,29	1,41	1,00	7,00
	İçe atım	242	5,06	1,42	1,00	7,00
	Dışsal düzenleme	242	3,21	1,92	1,00	7,00
	Güdülenmeme	242	3,59	2,02	1,00	7,00
	Hizmet Kalitesi Ölçeği					
	Fiziksel çevre kalitesi	242	4,49	0,63	1,88	5,00
	Program kalitesi	242	4,55	0,59	2,60	5,00
	Personel	242	4,63	0,54	2,86	5,00
	Destek hizmetler	242	4,25	0,69	1,20	5,00
Çok Amaçlı Fitness Salonları	**Sporda Güdülenme Ölçeği**					
	İçsel güdülenme	219	5,67	1,35	1,33	7,00
	Özümseme	219	5,46	1,44	1,00	7,00
	Özdeşim	219	5,72	1,32	1,33	7,00
	İçe atım	219	5,65	1,47	2,00	7,00
	Dışsal düzenleme	219	4,81	2,21	1,00	7,00
	Güdülenmeme	219	4,73	2,10	1,00	7,00
	Hizmet Kalitesi Ölçeği					
	Fiziksel çevre kalitesi	219	4,57	0,47	2,63	5,00
	Program kalitesi	219	4,47	0,54	2,40	5,00
	Personel	219	4,55	0,52	2,29	5,00
	Destek hizmetler	219	4,10	0,82	1,80	5,00

Katılımcıların verdikleri cevaplara ilişkin ölçek alt boyut ortalamaları incelendiğinde Butik fitness katılımcılarının sporda güdülenme ölçeğinde en yüksek ortalamaya içsel güdülenme ($\bar{x}$ =5,37) alt boyutunda sahipken, en düşük ortalama ise dışsal düzenleme ($\bar{x}$ =3,21) alt boyutunda tespit edilmiştir. Hizmet kalitesi ölçeğinde ise en yüksek ortalama personel ($\bar{x}$= 4,63), en düşük ortalama ise destek hizmetleri ($\bar{x}$=4,25) alt boyutlarındadır.

Çok amacı fitness salonları katılımcılarına ilişkin ölçek alt boyut ortalamaları incelendiğinde sporda güdülenme ölçeğinde en yüksek ortalama özdeşim ($\bar{x}$ =5,72) alt boyutunda görülürken, en düşük ortalama ise güdülenmeme ($\bar{x}$ =4,73) alt boyutunda tespit edilmiştir. Hizmet kalitesi ölçeğinde ise en yüksek ortalama fiziksel çevre ($\bar{x}$= 4,57), en düşük ortalama ise destek hizmetleri ($\bar{x}$=4,10) alt boyutlarındadır.

Tablo 3. Medeni durum değişkenine göre SGÖ ve HKÖ karşılaştırma farkları

	Değişkenler	**Gruplar**	**N**	$\bar{x}$	**S**	**Sd**	**T**	**p**
Butik Fitness	Fiziksel Çevre Kalitesi	Evli	106	4,61	0,52	239,63	2,570	**0,011***
		Bekar	136	4,41	0,69			
	Program Kalitesi	Evli	106	4,57	0,57	240	0,566	0,572
		Bekar	136	4,53	0,61			
	Personel	Evli	106	4,61	0,57	240	-0,466	0,641

	Destek Hizmetler	Bekar	136	4,65	0,52			
		Evli	106	4,30	0,66	240	0,973	0,331
		Bekar	136	4,21	0,72			
	İçsel Güdülenme	Evli	106	5,46	1,48	240	0,774	0,440
		Bekar	136	5,31	1,46			
	Özümseme	Evli	106	5,23	1,34	240	1,879	0,061
		Bekar	136	4,90	1,34			
	Özdeşim	Evli	106	5,42	1,45	240	1,310	0,191
		Bekar	136	5,19	1,36			
	İçe Atım	Evli	106	5,10	1,49	240	0,329	0,742
		Bekar	136	5,04	1,37			
	Dışsal Düzenleme	Evli	106	3,42	1,99	240	1,499	0,135
		Bekar	136	3,04	1,84			
	Güdülenmeme	Evli	106	3,89	2,09	240	2,061	**0,040***
		Bekar	136	3,35	1,94			
Çok Amaçlı Fitness	Fiziksel Çevre Kalitesi	Evli	93	4,65	0,42	213,63	2,246	**0,026***
		Bekar	126	4,51	0,50			
	Program Kalitesi	Evli	93	4,43	0,54	217	-0,917	0,360
		Bekar	126	4,50	0,54			
	Personel	Evli	93	4,58	0,46	217	0,861	0,390
		Bekar	126	4,52	0,56			
	Destek Hizmetler	Evli	93	4,23	0,75	211,51	1,945	0,053
		Bekar	126	4,01	0,87			
	İçsel Güdülenme	Evli	93	5,78	1,20	240	1,046	0,297
		Bekar	126	5,58	1,45			
	Özümseme	Evli	93	5,68	1,33	210,6	1,939	0,054
		Bekar	126	5,30	1,51			
	Özdeşim	Evli	93	5,80	1,27	217	0,716	0,475
		Bekar	126	5,67	1,35			
	İçe Atım	Evli	93	5,81	1,44	217	1,381	0,169
		Bekar	126	5,54	1,48			
	Dışsal Düzenleme	Evli	93	5,44	2,02	208,37	3,821	**0,000***
		Bekar	126	4,34	2,23			
	Güdülenmeme	Evli	93	5,32	1,72	216,68	3,828	**0,000***
		Bekar	126	4,29	2,25			

***p<.05**

Tablo 3'te medeni durum değişkenine göre SGÖ ve HKÖ ölçeklerinin alt boyutlar açısından farklılık sonuçları verilmiştir. Butik fitnes katılımcıları hizmet kalitesi ölçeğinde; fiziksel çevre kalitesi boyutunda evli grup lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($t_{(240)}$=2,570; p<.05). Ayrıca butik fitnes katılımcılarının Sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından sadece güdülenmeme alt boyutunda evli gruplar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur($t_{(240)}$=2,061; p<.05).

Çok amaçlı fitnes katılımcıları açısından bakıldığında ise hizmet kalitesi ölçeği fiziksel çevre kalitesinde ($t_{(213,63)}$=2,246; p<.05); sporda güdülenme ölçeğinde ise dışşal düzenleme ($t_{(208,37)}$=3,821; p<.05) ve güdülenmeme ($t_{(216,68)}$=3,828; p<.05) alt boyutlarında evli grup lehine farklılıklar gözlemlenmiştir.

Tablo 4. Fitness işletme modeli grup değişkenine göre SGÖ ve HKÖ karşılaştırma farkları

Değişkenler		**Gruplar**	**n**	$\bar{x}$	**S**	**Sd**	**t**	**p**
SGÖ	İçsel Güdülenme	Butik Fitnes	242	5,37	1,47	459	-2,24	**0,026***
		Çok Amaçlı Fitness	219	5,67	1,35			
	Özümseme	Butik Fitnes	242	5,04	1,35	459	-3,22	**0,001***

		Çok Amaçlı Fitness	219	5,46	1,44			
	Özdeşim	Butik Fitnes	242	5,29	1,41	459	-3,40	**0,001***
		Çok Amaçlı Fitness	219	5,72	1,32			
	İçe Atım	Butik Fitnes	242	5,06	1,42	459	-4,39	**0,000***
		Çok Amaçlı Fitness	219	5,65	1,47			
	Dışsal Düzenleme	Butik Fitnes	242	3,21	1,92	459	-8,29	**0,000***
		Çok Amaçlı Fitness	219	4,81	2,21			
	Güdülenmeme	Butik Fitnes	242	3,59	2,02	459	-5,93	**0,000***
		Çok Amaçlı Fitness	219	4,73	2,10			
	Fiziksel Çevre Kalitesi	Butik Fitnes	242	4,49	0,63	459	-1,45	0,148
		Çok Amaçlı Fitness	219	4,57	0,47			
	Program Kalitesi	Butik Fitnes	242	4,55	0,59	459	1,40	0,161
		Çok Amaçlı Fitness	219	4,47	0,54			
	Personel	Butik Fitnes	242	4,63	0,54	459	1,70	0,083
		Çok Amaçlı Fitness	219	4,55	0,52			
HKÖ	Destek Hizmetler	Butik Fitnes	242	4,25	0,69	459	2,03	**0,042***
		Çok Amaçlı Fitness	219	4,10	0,82			

***p<.05**

Fitness işletme modeli grup değişkenine göre SGÖ ve HKÖ ölçeklerinin alt boyutlar açısından farklılık sonuçları verilmiştir. Sporda güdülenme ölçeğinde; içsel güdülenme ($t_{(459)}$=-2,24; p<.05), özümseme($t_{(459)}$=-3,22; p<.01), özdeşim($t_{(459)}$=-3,40; p<.01), içe atım($t_{(459)}$=-4,39; p<.01), dış düzenleme ($t_{(459)}$=-8,29; p<.01) ve güdülenmeme($t_{(459)}$=-5,93; p<.01) boyutlarında çok amaçlı Fitness salonları müşterileri lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Hizmet kalitesi ölçeğinde ise; destek hizmetleri ($t_{(459)}$=2,23; p<.05) boyutunda yine çok amaçlı Fitness salonları müşterileri lehine anlamlı farklar görülmektedir.

Tablo 5. İşletme türü grup değişkeni açısından SGÖ ve HKÖ alt boyutları arası ilişkiler

Gruplar		Fiziksel çevre kalitesi	Program kalitesi	Personel	Destek hizmetler
Butik Fitnes Salonları	İçsel güdülenme	,473*	,450*	,418*	,313*
	Özümseme	,424*	,413*	,354*	,346*
	Özdeşim	,533*	,510*	,461*	,454*
	İçe Atım	,388*	,447*	,374*	,297*
	Dışsal Düzenleme	-,030	-,083	-,180*	,100
	Güdülenmeme	-,049	-,097	-,179*	,107
Çok Amaçlı Fitness Salonları	İçsel güdülenme	,363*	,246*	,280*	,248*
	Özümseme	,413*	,278*	,152*	,279*
	Özdeşim	,381*	,269*	,252*	,279*
	İçe Atım	,485*	,307*	,203*	,361*
	Dışsal Düzenleme	,366*	,168*	,016	,397*
	Güdülenmeme	,283*	,142*	-,042	,392*

*p<.05

Tablo 5'te korelasyon analiz sonuçları Butik fitness ve Çok amaçlı fitness salonları için ayrı ayrı sunulmuştur. Butik fitness grubu açısından güdülenme ölçeği alt boyutlarından içsel güdülenme, özümseme, özdeşim ve içe atım ile hizmet kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel çevre, program kalitesi, personel ve destek hizmetler alt

boyutlarında pozitif yönde düşük ve orta düzey ilişkiler tespit edilmiştir (p<.05). Ayrıca sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından dışsal düzenleme ve güdülenmeme ile personel alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki gözlemlenmiştir (p<.05).

Çok amaçlı fitness katılımcıları açısından bakıldığında ise güdülenme ölçeği alt boyutlarından içsel güdülenme, özümseme, özdeşim ve içe atım ile hizmet kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel çevre, program kalitesi, personel ve destek hizmetler alt boyutlarında pozitif yönde düşük ve orta düzey ilişkiler tespit edilmiştir (p<.05). Dışsal düzenleme alt boyutu ile fiziksel çevre ve destek hizmetler arasında orta düzey; program kalitesi arasında ise düşük düzeyde pozitif yönde ilişki görülmüştür. Diğer yandan güdülenmeme alt boyutu ile destek hizmetler arasında orta düzeyde; fiziksel çevre ve program kalitesinde ise düşük düzeyde ilişki bulunmuştur (p<.05).

İki ölçüm aracı toplam gruplar açısından değerlendirildiğinde genel olarak pozitif yönde zayıf ve orta düzey anlamlı korelasyonların olduğu görülmektedir. Genel olarak en yüksek ilişkilerin butik fitness katılımcısı grupta özdeşim ve HKÖ alt boyutları arasında gerçekleşmiştir. Çok amaçlı grup katılımcılarında ise içe atım ile HKÖ alt boyutları arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Bağımsız gruplara ait korelasyon katsayılarının karşılaştırılması

Alt boyutlar	Gruplar	n	r	Test İstatistiği (Z)	Olasılık p
İçsel Güdülenme-Fiziksel Çevre	Butik Fitness	242	0.473	1.423	0.077
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.363		
İçsel Güdülenme-Program Kalitesi	Butik Fitness	242	0.450	2.488	**0.006***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.246		
İçsel Güdülenme- Personel	Butik Fitness	242	0.418	1.679	**0.047***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.280		
İçsel Güdülenme-Destek Hizmetler	Butik Fitness	242	0.313	0.757	0.246
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.248		
Özümseme-Fiziksel Çevre	Butik Fitness	242	0.424	0.142	0.444
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.413		
Özümseme-Program Kalitesi	Butik Fitness	242	0.413	1.637	0.051
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.278		
Özümseme-Personel	Butik Fitness	242	0.354	2.31	**0.010***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.152		
Özümseme-Destek Hizmetler	Butik Fitness	242	0.346	0.791	0.214
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.279		
Özdeşim-Fiziksel Çevre	Butik Fitness	242	0.533	2.057	**0.020***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.381		
Özdeşim-Program Kalitesi	Butik Fitness	242	0.510	3.056	**0.001***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.269		
Özdeşim-Personel	Butik Fitness	242	0.461	2.567	**0.005***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.252		
Özdeşim-Destek Hizmetler	Butik Fitness	242	0.454	2.164	**0.015***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.279		
İçe Atım-Fiziksel Çevre	Butik Fitness	242	0.388	-1.279	0.100
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.485		
İçe Atım-Program Kalitesi	Butik Fitness	242	0.447	1.744	**0.041***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.307		
İçe Atım-Personel	Butik Fitness	242	0.374	1.994	**0.023***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.203		

İçe Atım-Destek Hizmetler	Butik Fitness	242	0.297	-0.765	0.222
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.361		

*p<.05

İşletme türü grup değişkeni açısından SGÖ ve HKÖ alt boyutları arası ilişkiler tespit edildikten (Tablo 5) sonra korelasyon katsayılarının karşılaştırılması işlemi için belirlenen korelasyon değerlerinin Z skorları alınarak (Eid, Gollwitzer ve Schmitt, 2011) Butik fitnes müşterileri ile Çok amaçlı spor salonu müşterileri arasındaki r değeri farklılıkları incelenmiştir.

Farklılık sonuçları incelendiğinde Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ) alt boyutlarından içsel güdülenme ile Hizmet Kalitesi Ölçeği program ve personel alt boyutlarında; SGÖ alt boyutlarından özümseme ile Hizmet Kalitesi Ölçeği personel alt boyutunda; SGÖ alt boyutlarından özdeşim ile Hizmet Kalitesi Ölçeği fiziksel çevre, program kalitesi, personel ve destek hizmetler alt boyutlarında; SGÖ alt boyutlarından içe atım ile Hizmet Kalitesi Ölçeği program kalitesi, personel ve destek hizmetler alt boyutlarında Butik fitnes müşterileri lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo 6. Bağımsız gruplara ait korelasyon katsayılarının karşılaştırılması (devamı)

Alt boyutlar	**Gruplar**	**n**	**r**	**Test İstatistiği (Z)**	**Olasılık p**
Dışsal Düzenleme-Fiziksel Çevre	Butik Fitness	242	-0.030	-4.408	**0.000***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.366		
Dışsal Düzenleme-Program Kalitesi	Butik Fitness	242	-0.083	-2.693	**0.004***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.168		
Dışsal Düzenleme-Personel	Butik Fitness	242	-0.180	-2.109	**0.017***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.016		
Dışsal Düzenleme-Destek Hizmetler	Butik Fitness	242	0.100	-3.406	**0.000***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.397		
Güdülenmeme-Fiziksel Çevre	Butik Fitness	242	-0.049	-3.621	**0.000***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.283		
Güdülenmeme-Program Kalitesi	Butik Fitness	242	-0.097	-2.559	**0.005***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.142		
Güdülenmeme-Personel	Butik Fitness	242	-0.179	-1.480	0.069
	Çok Amaçlı Fitness	219	-0.042		
Güdülenmeme-Destek Hizmetler	Butik Fitness	242	0.107	-3.267	**0.001***
	Çok Amaçlı Fitness	219	0.392		

*p<.05

Analiz sonuçlarına göre Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ) alt boyutlarından dışsal düzenleme ile Hizmet Kalitesi Ölçeği fiziksel çevre, program kalitesi ve destek hizmetler alt boyutlarında; SGÖ alt boyutlarından güdülenmeme ile Hizmet Kalitesi Ölçeği fiziksel çevre, program kalitesi ve destek hizmetler alt boyutlarında Çok amaçlı fitnes müşterileri lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ) alt boyutlarından dışsal düzenleme ile Hizmet Kalitesi Ölçeği personel alt boyutunda; Butik fitnes müşterileri lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Günümüzde fitnes sektörü, sağlıklı yaşam, sosyal çevre, zinde olmak veya fiziksel olarak iyi durumda olmak ve sosyal kabul nedeniyle giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Öyle ki Andreasson ve Johansson (2015)

yapmış oldukları çalışmada tüketici temelli taleplerden dolayı fitnes kültürünün küreselleşmeye başladığını belirtmişlerdir. Toplumun sosyal ve kültürel normları, belirli bir kültür veya sosyal topluluğun davranış ve beklentilerinin şekillenmesinde önemli etkiye sahiptir. Dolayısıyla farklı sosyal ve kültürel normlar, fitnes tüketicisinin fitnese nasıl tepki verdiğini etkileyebilecektir. Fitness kültürünün, her bireyde sağlıklı bir yaşam tarzına yaklaşma sürecinin önemli bir parçası olduğu düşünüldüğünde bu etkinin müşteri talepleri doğrultusunda yeniliklerin ortaya çıkmasına sebep olması kaçınılmaz görülmektedir.

Araştırma analiz sonuçları butik fitness işletme modeli müşterilerinin sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından içsel güdülenme ortalamasının; Hizmet kalitesi ölçeği alt boyut ortalamalarından ise personel boyutunun; Çok amaçlı fitness müşterilerinin ise sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından özdeşim alt boyut ortalamasının; Hizmet kalitesi ölçeği alt boyut ortalamalarından ise fiziksel çevre boyutunun yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Günümüzde fitness sektörü farklılaşan yapısıyla egzersiz yapmak isteyen birçok kişiye hitap etmektedir. Müşterilerin beklentilerine göre dizayn edilmeyen spor ortamlarının müşterilerin kaybedilmesinde önemli bir unsur olarak görüldüğü de unutulmamalıdır. Bazı müşterilerin kalabalık ortamlarda spor yapma tercihi kaşımıza çıkarken bazı ortamlarda ise müşteriler özellikle kadın müşteriler egzersiz yapmak için birebir eğitim ortamı tercih etmektedirler. Başkalarıyla birlikte egzersiz yapmanın kadınların kendi topluluklarına entegre olmalarını sosyalleşmelerini sağladığı gibi ve ulusal kültürel değerleri de göz önünde bulundurmak gerektiği unutulmamalıdır. Hem erkek hem de kadınların egzersiz için güçlü bir motivasyon sağlık ve dış görünüşü iyileştirme arzusu olduğu düşünüldüğünde (Crossley, 2006), bazen bireysel farklılıklar aktivite alanını da etkileyebilmektedir. Özellikle kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının temelinde fiziksel çekiciliğin ön planda tutulduğu ifade edilmiştir (Hurst vd., 2017).

Medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde butik fitness müşterilerinin hizmet kalitesi alt boyutlarından fiziksel çevre ile sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından güdülenmeme de evli grup lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çok amaçlı fitness müşterilerinin hizmet kalitesi alt boyutlarından fiziksel çevre ile sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarından dışsal düzenleme ve güdülenmeme de evli grup lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuçlar hem butik fitness hem de çok amaçlı spor salonlarını tercih eden evli bireylerin dışsal davranışlardan etkilendiklerini göstermektedir. Ayrıca evli grupta yer alan bireyler için spor merkezinin fiziki nitelikleri ve ortamı önem arz etmektedir.

Fitnes işletme modelleri açısından ise sporda güdülenme ölçeği alt boyutlarının tamamında çok amaçlı fitnes müşterileri lehine; hizmet kalitesi ölçeğinde ise destek hizmetler alt boyutunda butik fitnes işletmeleri lehine anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Sonuçlar çok amaçlı spor merkezlerini tercih eden bireylerin bu merkezler ile kendilerini özdeşleştirdikleri ve kendilerini bu spor merkezlerinin bir parçası olarak algıladıklarını göstermektedir.

İşletme türü grup değişkeni açısından SGÖ ve HKÖ alt boyutları arasındaki ilişkilerden kaynaklı korelasyon farklılığı sonuçlarında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Müşterilerin beklentilerinin karşılanmasında, hizmet sunumunun fiziksel unsurları ve çalışanların müşterilerle olan etkileşimleri bununla birlikte işletmenin politikasının dikkate alınması önem arz etmektedir. Polyakova, Mirza ve Jackson (2012) fitnes sektörleri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında fitnes sektöründe hizmet kalitesinin iyileştirilmesi noktasında yeni fitnes işletme modellerinin geliştirilmesi gerektiğini önermiştir. Günümüzde değişen farklı fitnes işletme modellerinin gerek hizmet kalitesi gerekse katılımcıların etkinliklere katılım noktasında güdülenmesine katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Afthinos, Theodorakis ve Nassis (2005), kadınların spor tesislerinin somut unsurları; çalışanların tutum ve becerileri ve program kullanılabilirliği gibi konularda hizmet kalitesi beklentilerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Aynı çalışmada kadınlar, egzersiz yaparken yeterli alanın bulunmasından endişe etmekte ve bu durumda aşırı kalabalık tesislerin kadınlar arasında memnuniyetsizliğe neden olmasına sebep olduğu aktarılmıştır. Dolayısıyla kadınlara yönelik olumsuz deneyimlerin yaşanmaması için işletme sahiplerinin kadınlara yönelik farklı program, çalışma ortamı ve gerekli donanımı düzenlemeleri gerektiği vurgulanmıştır. Günümüzde fitnes sektörünün bu denli farklı yapıya sahip olmasında önemli etkenlerden birisinin de cinsiyet temelli sebepler olduğu ifade edilebilir. Kadınların ortam olarak daha rahat bir ortamda çalışma, birebir eğitim alma, güvenli hissetme ve sosyalleşme gibi eğilimlerinin olması durumunun bu farklılığa sebep olduğu söylenebilir. Öyle ki fitnes etkinliklerine katılımı etkileyen faktörlerin başında cinsiyet (Mullen ve Whaley, 2010) ve işletme türünün (Afthinos, Theodorakis ve Nassis, 2005) önemli bir faktör olduğu karşımıza çıkmaktadır. Diğer etkenlerden birisi

ise bireylerin içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının farklılık göstermesidir (Thatcher vd., 2009). Farklı motivasyon kaynağına sahip bireylerin taleplerinin de farklılık gösterebileceği unutulmamalıdır.

Tüketiciler, sosyal gruplardan ve fitness eğitmeni rehberliğinin destekleriyle motivasyon ve kabul olarak fitness sporunu kendi başlarına kabul etmeye ikna edilmektedir. Fitness sektörünün gerek müşteri motivasyonun sağlanması diğer bir ifadeyle fitness merkezine dirençli fitness tüketicisini motive etmede, fitness eğitmenlerini ve teknoloji araçlarını kullanarak fitness trendini belirleme konusunda inisiyatif alması beklenmektedir.

Araştırma sonuçları motive edici kaynaklar bakımından çok amaçlı spor merkezlerinin, hizmet kalitesi değişkenliği açısından ise butik fitness işletmeleri lehine farklılıklar ortaya koymaktadır. Sonuç olarak günümüzde fitness sektöründe spor kültürünün değişimi, davranış kuralları, fiziksel çevre ve aktivite çeşitliliği gibi birçok yeniliklerin ortaya çıktı görülmektedir. Bu değişim süreci müşterilerin davranışsal değişimleri üzerinde de önemli bir role sahip olmuştur. Dolayısıyla fiziksel aktivitelerin, spor tüketicisi tarafından nasıl algılandığı ve deneyimlendiği konusunda hızlı ve derin bir dönüşüm yaşanmaktadır. Dolayısıyla dinamik ve kültürel değişim süreci anlayışı ile müşterilerin yeni fitness yönelimlerini belirleme ve fitness merkezi çeşitlerini artırmada müşteri talep ve beklentileri oldukça önem arz etmektedir. Genel çerçeve değerlendirildiğinde butik işletme modelli fitness merkezlerinde spora katılımda içsel güdüsü daha yüksek bireylerin hizmet kalitesi algısı da yükselirken, çok amaçlı fitness işletme modelli salonlarda ise dışsal güdüsü ve güdülenmeme düzeyi daha yüksek bireylerde hizmet kalitesi algısı artmaktadır.

KAYNAKLAR

Afthinos, Y., Theodorakis, N. D., & Nassis, P. (2005). Customers' expectations of service in Greek fitness centers: Gender, age, type of sport center, and motivation differences. *Managing Service Quality: An International Journal*, *15*(3), 245-258.

Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The fitness revolution. Historical transformations in the global gym and fitness culture. *Sport science review*, *23*(3-4), 91-111.

Crossley, N. (2006). In the gym: Motives, meaning and moral careers. *Body & society*, *12*(3), 23-50.

Eid, M., Gollwitzer, M., & Schmitt, M. (2011). Statistik und Forschungsmethoden. 2. korr. Auflage. p.547.

Hurst, M., Dittmar, H., Banerjee, R., & Bond, R. (2017). "I just feel so guilty": The role of introjected regulation in linking appearance goals for exercise with women's body image. *Body image*, *20*, 120-129

Levine, B. (2019). Designing Sport Specific Physical Fitness Programs for Students with Developmental Variations. New York : Bank Street College of Education. Retrieved from https://educate.bankstreet.edu/independent-studies/237.

Mullen, S. P., & Whaley, D. E. (2010). Age, gender, and fitness club membership: Factors related to initial involvement and sustained participation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *8*(1), 24-35.

Öcal, K. ve Sakallı, D. (2018). Sporda Güdülenme Ölçeği-II'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması.*International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS, 4* (1), 39-48. DOI: 10.18826/useeabd.327789.

Polyakova, O., Mirza, M. T., & Jackson, H. (2012). Service quality in fitness centres-literature review and further research. Paper presented at the Academy of Marketing Conference, Southampton University, Southampton, 2-5 July, available at: http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/28549/1/Service%20quality%20in%20fitness%20centres-%20literature%20review%20and%20further%20research.pdf (accessed 13 November 2019).

Shin, C. (2018). What Is Boutique Fitness, and How Can Investors Profit?. Erişim Adresi: https://www.nasdaq.com

Thatcher, J., Thatcher, R., Day, M., Portas, M., & Hood, S. (2009). *Sport and exercise science*. Exeter: Learning Matters.

TVGFF (2007). Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu özel spor salonları talimatı. Erişim adresi: http://sgm.gsb.gov.tr/Public/images/SGM/Federasyon/Ozel%20Spor%20Salonlari%20Talim.pdf

Yıldız, S.M. (2011). An importance-performance analysis of fitness center service quality: Empirical results from fitness centers in Turkey.*African Journal of Business Management,* 5(16), 7031-7041.

Yıldız, S.M. and Kara, A. (2012). A re-examination and extension of measuring perceived quality in physical activity and sport centers: The QSport-14 Scale. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship,* 13(3), 189-208.

SB96

Sporcu kimliği sürekli sportif kendine güven ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma

Yeliz Eratlı Şirin
Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sarıçam/Adana
Özge Aydın
Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sarıçam/Adana
Tayfun Şirin
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Avşar Yerleşkesi, Kahramanmaraş
Günseli Öz
Doğa Eğitim Kurumları, Kahramanmaraş

Özet

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, sporcu-öğrencilerin sporcu kimlik algısı, sürekli sportif kendine güven ve yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim yılı Üniversitelerarası Taekwondo Şampiyonasına katılan 62 üniversite'den 364 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 195 tekvando sporcusu oluşturmaktadır.
Yöntem: Katılımcılara Sporcu Kimliği Ölçeği (Athletic Identity Scale), Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği ve Yaşam doyumu ölçeği uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde normallik testi, Mann Whitney U, Kruskal Wallis H ve Pearson korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır.
Bulgular ve Sonuç: Araştırma bulgularına göre, sporcu- öğrencilerin sporcu kimlik algısı ve Sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre sporcu kimliği algılamalarında anlamlı farklılık bulunmamış; sürekli sportif güven ve yaşam doyumları arasında farklılığa rastlanmıştır. Katılımcıların sportif dereceye sahip olma değişkeni ile sporcu kimliği, sürekli sportif kendine güven ve yaşam doyum düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur.Yaş değişkeni açısından sporcu kimliği ve yaşam doyum düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuş; fakat spor yapma yılı değişkeni ile bu iki değişken arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu Kimliği, Sportif Güven, Yaşam Doyumu

A RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETE IDENTITY SPORTY SELF CONFIDENCE AND LIFE SATISFACTION

Abstract

Introduction and purpose: The aim of this research is to investigate the levels of the perception of identity of athlete students, sporty self-confidence and life satisfaction within different variables. The universe of the research consists of 62 universities, 364 athletes that participate in interuniversity Taekwondo championship in 2018-2019 educational year. The sample of the research consists of 195 volunteer randomly chosen taekwondo athletes.
Method: The Athletic Identity Scale, Permanent Sporty Self Confidence Scale and Life Satisfaction Scale have been applied to the participants. For evaluation of the data, test of normality, Mann Whitney U, Kruskal Wallis H and Pearson correlation analysis have been utilized.
Findings and Conclusion: According to research findings, a low level positive relationship between athletes' identity perception and Permanent Sporty Self Confidence levels. According to gender variable, no positive difference has been found out in perception of athletes' identities; a difference between permanent sporty confidence and life satisfaction has been found out. A positive difference has been found out between attendance's having sportive degree variable and sporty identity, Permanent Self Confidence and life satisfaction levels. In terms of age variable, a positive difference has been found out in athlete's identity and life satisfaction

levels; however no positive difference has been seen in sports year variable and between these two variables.
Keywords: Identity Sporty, Self Confidence, Life Satisfaction

Giriş

Sporun gelişim süreci ele alındığında sadece fiziksel yetenekle sınırlandırılamadığı ve bu sürece çeşitli kavramların dahil edilerek katkı sağladığı görülmektedir. Her geçen gün kendini yenileyen ve güncelleyen bu süreç sporcunun kendini daha da geliştirmesinin önünü açmıştır. Sporun ve sporcunun gelişme yolunda kavram yelpazesinde sporcu kimliğinin önemi,bu konuda yapılan çalışmalarla vurgulanmıştır. Sporcu kimliğinin alan yazımındaki anlamları incelendiğinde birbirinden bağımsız tanımlar karşımıza çıkmaktadır. Brewer ve ark. (1993)'na göre sporcu kimliği bireysel kimlikle beraber sergilenen spor rolünün ortaya koyulması olarak tanımlanırken; Cornelius (1995) sporcu kimliğini, benlik algısını (kendilik) etkileyen deneyimler, diğer insanlarla sosyal etkileşim ve sportif etkinliklerle meşguliyet gibi önemli sosyal boyutlarda varlık bulması olarak yorumlamıştır. Çetinkaya (2015), sportif bir yaşamın bireyin hayatına birçok kazanım sağlamakta olduğunu ve bu durumun sporcu kimliğini sürdürülebilir alışkanlıklar ortaya çıkardığını belirtmiştir. Örneğin, bir futbol oyuncusunun hayatına ait oluşturduğu davranış modelleri (düzenli beslenme, düzenli uyuma v.b) onun sporcu kimliğinden kaynağını alabileceğini belirtirken, bu kimliğin oluşumunun, çocukluk döneminde, temellerinin atıldığını hatırlatmaktadır. Bu kazanımlar ilerleyen zamanlarda sporcu kimliğinin güçlenmesinde önemli role sahip olacaktır. Araştırmacılar güçlü bir sporcu kimliğine sahip olmanın, bazen olumlu bazen de olumsuz sonuçlar doğurabileceğini belirtmişlerdir. Bazı araştırmacılar güçlü bir sporcu kimliğine sahip olmanın sporcu performansı ve sportif başarı üzerine de olumlu etki sağlayacağını savunurken (Brewer ve ark., 1993; Horton ve Mack, 2000); diğer araştırmacılar ise güçlü bir sporcu kimliğinin bireylerin spor kariyerinin bitmesinden sonra çeşitli sıkıntılar yaşadıklarını belirtmektedirler (Pearson ve Petitpas, 1990). Güçlü bir olumlu sporcu kimliğine sahip olmanın Ryska (2002)'ya göre bir diğer olumlu yanı ise, bu gücü başka yaşam alanlarına taşıyarak özgüvenini artırabilecek ortam yaratmaktır. Spor ortamında özgüvenin gelişebilmesi için sporcunun kendisine belirlediği hedeflere ulaşması özgüveninde artış sağlayacaktır (Işık, 2018). Sporcu kimliğindeki bu özgüven sporda başarılı olmada yenilikçi yaklaşımlara sahip egzersiz ve spor psikolojisi alan yazında sportif kendine güven şeklinde yer bulmuştur. Lirgg (1991), sportif kendine güvenin spordaki performansı etkileyen önemli faktörlerden birisi olduğunu ifade eder. Feltz ve ark. (2008)'nın yaptıkları çalışmada kendine güvenin spor psikolojisi alanında en sık araştırılan konulardan birisi olduğunu belirtmekte ve sportif performansı etkilediği varsayılan önemli bir psikolojik süreç olduğunu savunmaktadır. Sportif kendine güven bireyin istendik bir davranışı gerçekleştirebileceğine olan inancı (Weinberg ve Gould,2003) olarak tanımlanırken, alan yazında iki alt boyutla açıklanmaktadır. Sürekli sportif kendine güven boyutu, bireylerin sportif alanda başarılı olmak için genellikle kendi becerilerine duydukları inancı ifade ederken; durumluk sportif kendine güven boyutu ise bireylerin sportif alanda başarılı olmak için bazı zamanlarda kendi yeteneklerine duydukları inancı ifade eder. Sportif güvenin tanımlarından şekillenerek sürekli sportif kendine güven kavramı sportif bir başarı da bireyin yeteneklerine ve kendine olan olan inancının kesinlik derecesini vurgulamaktadır. Sportif güvenin psikolojik bir bileşeni ve spor deneyimlerine dayanarak oluşturulan sürekli sportif güven genelleştirilmiş bir yapı olarak ifade edilebilir (Vealey, 1984). Sporcularda oluşan güçlü bir sporcu kimliği performanslarında gözle görülebilir bir artış ve aynı zamanda sürekli olarak sportif güvenlerinin artmasına neden olmaktadır (Marsh, Perry, Horsely ve Roche, 1995; Horton ve Mack, (2000)). Güçlü bir sporcu kimliği sportif başarılara olumlu etki edeceği düşüncesi başarıya ulaşılamadığı takdirde sporcuda bazı tatmin olamama durumuna sebep olabilir. Yarışmanın olduğu spor türlerinde sporcular kazanmaya odaklandıklarından ötürü diğer duygularının farkındalığına sahip olamayabilirler. Bu noktada spor psikolojisi alan yazımında yaşam doyumu kavramı alanı güncellemektedir. Yaşam doyumu, bireyin ne istediği ve buna ne derecede sahip olduğu ile karşılaştırmasıyla elde edilen durum ve bu durumun farkına varması olarak tanımlanabilir (Berktaş, 2019). Farklı bir deyişle Özer ve Karabulut (2003) yaşam doyumunu bireyin yaşama dair beklentileri ve bunların karşılanması ile ortaya çıkan durumdur; mutluluk, moral gibi özelliklere bağlı olarak iyi olma halini ortaya çıkarır şeklinde açıklamıştır.

Alan yazında daha önce farklı çalışma gruplarında ikili olarak incelenmiş olan bu kavramların beraber incelendiği çalışmanın yapılmamış olmasından ötürü alana katkı sağlayabileceği için önemli bulunmuştur ve bundan sonraki araştırmalara yeni yollar açabileceği düşünülerek yapılmıştır. Sporcuların sporcu kimlik algısı, sportif kendine güven ve yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metod

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada "Kişisel Bilgi Formu" ile birlikte; Sporcu Kimliği Ölçeği (SKÖ) ve Sürekli Sportif Kendine

Güven Ölçeği (SSKGÖ) ve İş Doyumu Ölçeği olmak üzere 3 farklı ölçek formu kullanılmıştır.

Sporcu Kimliği Ölçeği (SKÖ), Brewer ve Cornelius (2001) tarafından sporcuların kimlik rollerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Toplam 10 maddeden oluşan ölçekte yer alan ifadeler 1= Hiç Katılmıyorum ve 5= Tamamen Katılıyorum şeklindeki 5'li Likert tipi üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Çetinkaya (2015) tarafından yapılmıştır. 10 maddelik Ölçeğin tek boyutlu ve hesaplanan iç tutarlık katsayısı .84'tür. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Sürekli Sportif Kendine Güven (SSKGÖ): Çalışmada, Vealey (1986) tarafından sportif güveni değerlendirmek için geliştirilen ölçme aracının bir alt boyutu olan Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ) kullanılmıştır. SSKGÖ tek alt boyutlu bir yapıya sahip olup 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri (1) 'Çok Düşük', (2) 'Düşük', (3) 'Orta', (4) 'Yüksek' ve (5) 'Çok Yüksek' biçiminde puanlanmaktadır. Ölçeğin Türk popülasyonu için geçerliği ve güvenirlik çalışması Yıldırım (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Ölçek Diener ve ark. (1985) tarafından bireylerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Köker ve Yetim tarafından (1991) yapılmıştır. Yaşam Doyum Ölçeği 5 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçek olup, bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Toplam puan azaldıkça yaşam doyumu azalır. Ölçekten alınan 7 puan ve altının düşük, 13 puan ve

üstünün yüksek yaşam doyumunu, 8-12 arasında kalan puanların ise orta düzeyde bir yaşam doyumunu gösterdiği bilinmektedir (Dağdelen, 2008).

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizi SPSS 16.0 ve AMOS 19.0 istatistik paket programlarında yapılmıştır. Verilerinin değerlendirilmesinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, ölçekler Normallik testi, Mann Whitney U, Kruskal Wallis H ve Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı

Demografik Bilgiler	Özellikler	F	%
Cinsiyet	Kadın	96	49.2
	Erkek	99	50.8
Yaş	20 ve altı	39	20,0
	21-25yaş	135	69,2
	26-30yaş	21	10,8
Başarı_Durumu	Iyi	117	60,0
	Orta	70	35,9
	Kötü	8	4,1
Ailede spor geçmişi olan var mı	Evet	44	22,6
	Hayır	151	77,4
Spor Yapma_Yılı	1-5	16	8,2
	6-10	95	48,7
	11 ve üzeri	84	43,1
Dereceniz varmı	Evet	104	53,3
	Hayır	91	46,7

Tablo 2.Sporcu-öğrenciler İçin Sporcu Kimliği, Sportif Kendine Güven ve Yaşam Doyumu Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss
Sporcu Kimliği Ölçeği	10	195	3.78	.045
Sportif Kendine Güven Ölçeği	13	195	3,94	,130
Yaşam Doyumu Ölçeği	5	195	25.29	,335

Tablo 2'ye gore Tekvando sporu yapan sporcu-öğrencilerin Sporcu Kimliği Ölçeği'nden (SKÖ) aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 3.78 ve standart sapması..04'dür. Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği'nden (SSKGÖ) aldıkları puanlar incelendiğinde ise sporcu-öğrencilerin ortalama puanlarının 3,94 olduğu görülmektedir.Yaşam doyumu puan ortalamaları ise 25.29 olarak bulunmuştur.

Tablo3. SKÖ ve SKGÖ Normallik Test Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov[a]		
Ölçekler	**Statistic**	**Df**	**Sig.**
Sporcu Kimliği	,119	195	,000
Sportif Kendine Güven	,304	195	,000
Yaşam Doyumu	,170	195	,000

Tablo 1.'de, örneklem grubunun büyüklüğü 50'den fazla olduğundan Kolmogorov-Smirnov verileri incelenmiştir. Tablo 3.'deKolmogorov-Smirnnov'a göre verilerin normal dağılımdan gelmediği (p<0,05, p=0,00, p=0,00) tespit edilmiştir. Bu değerler, dağılımın normal olmadığını ve nonparametrik analizlerin yapılabileceğini göstermektedir.

Tablo 4. Sporcu-öğrencilerin Cinsiyet, Sportif Derece, Ailenin Spor Geçmişine göre, Sporcu Kimliği, Sportif Kendine Güven ve Yaşam Doyumlarına ilişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Boyutlar	**Değişken**		**N**	**SO**	**ST**	**U**	**p**
Sporcu Kimliği	**Cinsiyet**	Kadın	96	96,59	9273,00	4617,000	0.73
		Erkek	99	99,36	9837,00		
	Sportif Derece	Evet	104	113,06	11758,50	3165,500	**0.00***
		Hayır	91	80,79	7351,50		
	Ailenin Spor geçmişi	Var	44	91,44	4023,50	3033,500	0,38
		Yok	151	99,91	15086,50		
SSKGÖ	**Cinsiyet**	Kadın	96	92.04	8835.50	4007.00	**0.05***
		Erkek	99	103.78	10274.50		
	Sportif Derece	Evet	104	109,21	11358,00	3566,00	**0.030***
		Hayır	91	85,19	7752,00		
	Ailenin Spor geçmişi	Var	44	97.27 98.21	4280.00 14830.00	3290.00	0.92
		Yok	151				
Yaşam Doyumu	**Cinsiyet**	Kadın	96	85,97	8253,50	3597,500	**0,003***
		Erkek	99	109,66	10856,50		
	Sportif Derece	Evet	104	108,77	11312,50	3611,500	**0,004***
		Hayır	91	85,69	7797,50		
	Ailenin Spor geçmişi	Var	44	91,18	4012,00	3022,000	0,360
		Yok	151	99,99	15098,00		

p<0.05

Tekvando sporcu-öğrencilerin cinsiyet değişkenine gore sporcu kimliği algılamalarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>.05); sportif kendine güven ve yaşam doyumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Sıra ortalamaları incelendiğinde erkeklerin ortalamaları kadınlara göre yüksek bulunmuştur (Tablo 4). Sporcu öğrencilerin sportif dereceye sahip olma değişkeni ile sporcu kimliği, sportif kendine güven ve yaşam doyumları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<.05). Sıra ortalamaları incelendiğinde sportif dereceye sahip olan öğrencilerin ortalamaları olmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Sporcuların ailelerinde

sporcu geçmi olma değişkeni ile sporcu kimliği, sportif kendine güven ve yaşam doyumları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>.05).

Tablo 5. Sporcu-öğrencilerin,Yaş veSpor yapma yılı değişkenine göre Sporcu Kimliği, Sportif Kendine Güven ve Yaşam Doyumlarına ilişkin Kruskal Wallis H testi sonuçlar

Boyutlar	Yaş	N	SO	sd	χ^2	p
Sporcu Kimliği	20yaşve altı	39	87,67			
	21-25yaş	135	106,01	**2**	10,962	**0,04***
	26-30yaş	21	65,67			
	Spor Yapma Yılı	**N**	**SO**	**sd**	**χ^2**	**p**
	1-5yıl	16	115,63			
	6-10yıl	95	98,24	**2**	1,915	0,38
	11 ve üzeri	84	94,38			
SSKGÖ	**Yaş**	**N**	**SO**	**sd**	**χ^2**	**p**
	20yaşve altı	39	102,24			
	21-25yaş	135	96,93	2	,276	0.87
	26-30yaş	21	96,98			
	Spor Yapma Yılı	**N**	**SO**	**sd**	**χ^2**	**p**
	1-5yıl	16	86.06			
	6-10yıl	95	88.04	2	8.521	**0.01***
	11 ve üzeri	84	111,54			
Yaşam Doyumu	**Yaş**	**N**	**SO**	**sd**	**χ^2**	**p**
	20yaşve altı	39	76,28			
	21-25yaş	135	105,49	2	8.627	**0.01***
	26-30yaş	21	90,19			
	Spor Yapma Yılı	**N**	**SO**	**sd**	**χ^2**	**p**
	1-5yıl	16	121,59			
	6-10yıl	95	98,71	2	3,582	0,16
	11 ve üzeri	84	92,70			

p<0.05

Tablo 5'e göre sporcu - öğrencilerinyaş değişkeni ile sporcu kimliği ve yaşam doyumları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Sıra ortalamalarına bakıldığında yaşları 21-25 arası olan sporcuların ortalamaları yaşları 20 yaş ve altı ile 26-30 yaş arasında olan sporculardan yüksek bulunmuştur.Sportif Kendine Güven ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>.05).Sporcu-öğrencilerin spor yapma yılı ve sporcu kimliği ile yaşam doyumları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.Sportif Kendine Güven ile spor yapma yılı değişkeni arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (p<.05).Sıra ortalamalarına bakıldığında 11 yıl ve üzeri spor geçmişi olanların ortalamaları 1-5 yıl ve 6-10 yıl spor geçmişi olanlardan yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. Sporcu Kimliği, Sportif Kendine Güven ve Yaşam Doyumları puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Ort	Sd	SKÖ	SSKGÖ	(YD)
Sporcu Kimliği (SKÖ)	3.78	.63	1		
Sürekli sportif güven(SSKGÖ)	3.54	.79	,430**	1	
Yaşam Doyumu (YD)	25.29	4.68	,003	.096	1

Katılımcıların Sporcu Kimliği Ölçeği, Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda sporcu kimliği puanları ve sürekli sportif güven puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin (r= .430, p= .01) olduğu yaşam doyumu ile sporcu kimliği (r= .003, p= .96) ve sürekli sportif kendine güven (r= .096, p= .18) arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada yapılan analizler sonucunda Tekvandocu sporcu-öğrencilerin cinsiyetleri açısından sporcu kimliği algılamalarında herhangi bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Başka bir ifade ile sporcu kimliğini belirlemede cinsiyet faktörünün önemli bir farklılaşmaya neden olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan bu çalişmanin sonuçlari literatürdeki bazı çalışmalarlar benzerlik gösterirken (Elasky, 2006; Yanar vd., 2017; Elasky, 2006; Gökdurna, 2018:):kimi araştırmalar ile zıtlık göstermektedir (Brewer vd., 1993; VanRaalte ve Cook, 1991; Weichman ve Williams, 1997: ; Kaya ve ark. 2018: Karakaş 2017). Araştırma sonucunda sporcu- öğrencilerin Sürekli Sportif Kendine Güven ve Yaşam Doyumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmış, erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek algılama içerisinde olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde Martens,1990; Jones et al., 1991; Krane and Williams,(1994) çalışmalarında sürekli sportif kendine güvenin erkek sporcularda kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşırken; Cox and Whaley, (2004), Öztürk ve ark. (2016) sürekli sportif kendine güven ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yaşartürk ve ark. (2017)'nın Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmada yaşam doyumu düzeyleri ve cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak farlılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Sporcu-öğrencilerin sportif dereceye sahip olma değişkeni ile sporcu kimliği, sportif kendine güven ve yaşam doyumları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<.05$).

Araştırmanın diğer bir sonucu olarak, sporcu – öğrencilerin yaşları ile sporcu kimliği ve yaşam doyumları arasında farklılık görülmüş ve yaşları 21-25 arası olan sporcuların ortalamaları yüksek bulunmuştur. Wiechman ve Williams (1997) yaptıkları araştırmada yüksek okul öğrencilerinin yaşları ile sporcu kimliği arasında pozitif ilişki olabileceğini öngörmüşler fakat okul döneminin ilerleyen yıllarında bu ilişkinin azabileceğini işaret etmişlerdir ve bu bulgular bizim bulgularımızı destekler niteliktedir. Aynı zamanda Berktaş (2019), Spor Bilimleri Fakültesi sporcu-öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri üzerine yaptığı araştırmasında yaş değişkeni ile yaşam doyumu düzeyleri arasında farklılığa ulaşmıştır. Araştırma sonucumuzda sürekli sportif kendine güven ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>.05$). Karagün (2014) spor güven ile ilgili yaptığı çalışmada yaş değişkeni açısından herhangi bir ilişkiye rastlamamıştır. Bu sonuç çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir. Sporcu-öğrencilerin spor yapma yılı ve sporcu kimliği ile yaşam doyumları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamış fakat sürekli sportif kendine güven ile spor yapma yılı değişkeni arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<.05$). Sporcularda spor yılı artışı sporcuların sportif olarak kendine güvenmeleri, özgüvenlerinin gelişmesi üzerinde olumlu etkilere neden olmuştur. Brewer et al., 1993; Çetinkaya, 2015; Işık 2018; araştırmalarında spor yapma yılı ile sürekli sportif kendine güven arasında anlamlı farklılığa ulaşmıştır ve bu sonuçlar çalışma bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Araştırma sonucunda sporcu-öğrencilerin sporcu kimliği algısı, sürekli sportif kendine güven ve yaşam doyumu algılamaları arasında; sporcu kimliği ve sürekli sportif güven puanları anlamlı bir ilişkinin ($r= .430$, $p= .01$) olduğu, yaşam doyumu ile sporcu kimliği ($r= .003$, $p= .96$) ve sürekli sportif kendine güven ($r= .096$, $p= .18$) arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde Wiśniowska ve ark., (2012) engelli voleybolcular üzerine; Proios, (2012) jimnastik sporcuları üzerine yaptıkları çalışmada sporcu kimliği ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Işık (2018) yapmış olduğu çalışmada hem profesyonel hem de amatör sporcuların sportif kendine güven düzeyleri ile sportif kimlik düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Literatür incelendiğinde sporcu kimliği ve sürekli sportif güven arasında anlamlı bir ilişki olduğu çalışmalara rastlanmaktadır (Oregon, 2010; Elasky, 2006; Karagün, 2014; Proios, 2012). Bu sonuçlara göre güçlü sporcu kimliğine sahip sporcuların sürekli sportif güvenlerinin daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Brewer vd., (1993) yaptığı çalışmada sporcuların sahip oldukları spor çevresiyle ve edindikleri spor kimliğiyle geçirilen zamanın; sportif güven, kimlik oluşumu, olumlu benlik algısı ve sosyal kazanımlar açısından pozitif katkı sağlayabileceğine işaret etmektedir.

Bu araştırmada spor psikolojisi alan yazınına katkı sağlayabilecek yeni çalışmalara ilham verebileceği, bu kavramların alanın yelpazesini arttırması yönünde farklı değişkenlerle çalışılarak konuya bakış açısını genişletebileceği düşünülmüştür.

Sporcunun spordaki başarısını etkileyen önemli bir kavram olarak sürekli sportif güven ve sportif kimlik sporcunun performansını belirleyen ve etkileyen psikolojik faktörler arasında yer almakta ve bu faktörler de sporcunun yaşam doyumunu etkilemektedir. Çocukların ve gençlerin sağlıklı bir spor yaşamı yaşayabilmeleri için, sporcu kimlikleri güçlendirilmeli ve tam bir spor özgüvenini hissetmek için çeşitli çalışmalar yapılmalıdır. Sporcunun kendine güveni ve erken yaşta bir atletik kimliğin geliştirilmesinin başarı ve spor performansı üzerinde etkisi olacağı göz önüne alındığında, bu konu sporla ilgili kurum ve kuruluşlar tarafından öncelik verilmeli ve gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.

Kaynakça

Berktaş, S. (2019). İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Brewer B W, VanRaalte J L, Linder D E. (1993). Athletic Identity: Hercules' Muscles or Achilles Heel?.*International Journal of Sport Psychology*, (24): 237-254.

Brewer, B.W., Cornelius, A.E. (2001) Norms and Factorial İnvariance of The Athletic Identity. Measurement Scale (AIMS). *Academic Athletic Journal*, 15: 103-113.

Cornelius, A. (1995). The Relationship Between Athletic İdentity, Peer and Faculty Socialization, and College Student Development. *Journal of College Student Development*, 36(6), 560-573.

Cox, A. E., & Whaley, D. E. (2004). The Influence Of Task Value, Expectancies For Success, And İdentity On Athletes' Achievement Behaviors, *Journal of Applied Sport Psychology*, 16,103-117.

Çetinkaya, T. (2015). Takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dağdelen, M. (2008). Üretim ve Hizmet Sektöründe Çalışan İşçilerde Ruhsal Sağlık Düzeyi, Ruhsal Belirti Dağılımı, Algılanan Sağlık, İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Sosyo demografik Özelliklerinin Karşılaştırılması. İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi Uzmanlık Tezi.

Diener E, Emmons RA, Larsen, RJ. & Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale.*J Personal Assess*, 49 (19): 71-75.

Elasky, M. E. (2006). Athletic identity and its relation to life satisfaction: comparing division-I and division-III athletes and gender. Doctoral Thesis, Miami University, Miami.

Feltz, D.L., Sandra, E.S. & Sullivan, P.J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Boks.

Horton, R. S., & Mack, D. E. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 23, 101–119.

Işık, I. (2018). Amatör ve Profesyonel Sporcu Lisanlarına Sahip Futbolcuların Sportif Kendine Güven Düzeyleri ile Sporcu Kimlikleri Arasındaki İlişki.*Spor Eğitim Dergisi*, 2 (3), 26-35

Kaya H.B.,Namlı, S., Demir, G.T. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sporcu Kimlikleri ve Başari Yönelimleri Arasindaki İlişkinin İncelenmesi. *ETÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. III/7 (Özel Sayı), Aralık

Lirgg, C.D. (1991). Gender Differences in Self-Confidence in Physical Activity: A Meta-Analysis of Recent Studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 294–310.

Marsh, H. W., Perry, C., Horsely, C., & Roche, L. (1995) Multidimensional Self-Concepts of Elite Athletes: How Do They Differ From the General Population? *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 17, 70-83.

Nagata, S. (2014). A Pilot Study of Exclusivity of Athletic İdentity Among Wheelchair Rugby Players: Implications For Therapeutic Recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 48(4), 320.

Özer, M. & Karabulut, Ö. Ö. (2003).Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Geriatrics,* 6(2): 72-74.

Pearson, R. & Petitpas, A. (1990). Transitions of Athletes: Developmental and Preventative Perspectives. *Journal of Counseling and Development*, 69, 7-10.

Proios, M. (2012).Athletic İdentity and Achievement Goals of Gymnastics Athletes. *Science of Gymnastics Journal*, 4(1), 15-24.

Ryska, T. A. (2002). The Effects of Athletic İdentity and Motivation Goals on Global Competence Perceptions of Student-athletes. *Child Study Journal*, 32(2), 109-129.

Şekeroğlu, M.Ö. (2017). Study of the Concepts of Athletic Identity and Continuous Sport Self-Confidence in the Light of Various Variables , *Journal of Education and Training Studies* 5(13); December

Vealey, R.S. (1984). The conceptualızatıon and measurement of sport-confıdence. Doctoral Thesis. The Graduate College Of The University Of Illinois. Urbana, Illinois

Vealey, R.S. (1986). Coceptualization of Sport Confidence and Competitive Orientation: Preliminary İnvestigation and İnstrument Development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221–246.

Wiechman, S. A., & Williams, J. (1997). Factors Affecting Athletic İdentity And Expectations İn The High School Student Athlete, *Journal of Sport Behavior*, 20, 199-211

Wiśniowska, M., Tasiemski, T., Bauerfeind, J. (2012).Athletic İdentity Assessment in Disabled Sitting Volleyball Players. *Physiotherapy / Fizjoterapia*, 20(1).

Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Int J Cult Soc Studies*, 3: 239-252.

Yıldırım, F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

SB107

TÜRKİYE'DE KADIN ANTRENÖR OLMAK: KADIN ANTRENÖRLERİN PERSPEKTİFİNDEN KARŞILAŞTIKLARI SORUN VE ENGELLERİN ARAŞTIRILMASI

[1]Nesil ÖZBAY ÖZEN, [2]Hakan SUNAY

[1]Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü, MANİSA
[2]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *nesilozbay@hotmail.com, hakan.sunay@ankara.edu.tr*

Amaç: Bu çalışma; ülkemizdeki spor örgütlerinin çatısı altında konum edinen kadın antrenörlerin mesleklerinde yaşadıkları sorunların ve algıladıkları engellerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmada nitel araştırma yöntemi çerçevesinde fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile seçilen 50 kadın antrenör çalışmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Antrenörlerin spor örgütlerinde en az üç yıl aktif olarak antrenörlük yapmaları ölçüt olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda; Ankara, İstanbul, İzmir ve Manisa illerinde bulunan Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri ve Spor Kulüplerinde görev yapan kadın antrenörler araştırmanın çalışma grubu içerisine dahil edilmiştir. Çalışmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Görüşme sorularının belirlenmesinde; toplumsal cinsiyet yaklaşımı ile Pierre Bourdieu'nün eril tahakküm, simgesel şiddet ve sermaye adlı kavramsal araçlarından yararlanılmıştır. Bireysel ve yüz yüze gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir.

Bulgular: Görüşmeler sonucunda ortaya çıkan bulgular dört ana tema altında toplanmıştır. Birinci ana tema; kutuplaştırılmış alan döngüsü adlı temadır. Alt temaları; sayısal ve kültürel eril üstünlük, baskı ve dışlama, yetersiz görülme ve medyadaki görünmezliktir. İkinci ana tema; kişisel sınırlılıklar adlı temadır. Alt temaları; eril tasvir sistemiyle algılama, annelik-çalışma hayatı ve ev yükümlülükleri arasındaki denge ve mesleki öz yeterlik eksikliğidir. Üçüncü ana tema; örgütsel iktisadi sermaye kısıtlılığı temasıdır. Alt temaları; tesis eksikliği, yetersiz malzeme desteği ve maddi kaynakların kısıtlılığıdır. Dördüncü ana tema; sporcu ebeveyni sorunu adlı temadır. Alt temaları; ebeveynlerin spora bakış açısı ve olumsuz ebeveyn müdahalesidir.

Sonuç: Sonuç olarak ataerkil yapının şekillendirdiği kemikleşmiş toplumsal cinsiyet yapılanması, antrenörlük mesleğinde erilliğin lehine bir hiyerarşi ortaya çıkarmaktadır. Bu hiyerarşiyle kutuplaştırılan eril alandaki kadın antrenörün başarılı varlığı ve görünürlüğü antrenörlük mesleğindeki ataerkilliği iktidarsızlaştırmaktadır. Bu durumun sonucunda oluşan eril tahakkümün varlığı ve bu tahakkümün normal ve meşru kabulü; kadın antrenörü antrenörlük mesleğinde nesne, erkek antrenörü ise mesleğin öznesi olarak konumlandırmaktadır.

Being a Female Coach in Turkey: Investigation of Problems and Obstacles from Female Coaches' Perspective

Purpose:The aim of this study is to determine the problems faced and obstacles perceived in professional life by the female coaches who have achieved positions under sports organizations in our country.

Method: In the study, phenomenological design within the framework of qualitative research method. Fifty female coaches who were selected by the criteria sampling method, were the sample group of the study. Sample of the research consisted of 50 female coaches who were selected via criterion sampling method which is a purposive sampling method used in qualitative research. The selection criteria for female coahes was the condition to be actively working as trainer in sport organizations for at least three years.

Findings: The finding were categorized under four main themes. First main theme is called polarized field cycle. The subthemes are: numerical and cultural male supremacy, oppression and exclusion, being considered inadequate and invisibility in media. The second theme is individual limitations. The subthemes are: perception via male description system, balance between maternity-professional life and household obligations, and lack of professional self-sufficiency. The third main theme is organizational economic capital restriction. Its subthemes are: lack of facility, insufficient material support and restricted financial resources. The fourth main theme is sportsman's parent problem. The subthemes are parents' perspective regarding sports and nega

SB113

YELKEN SPORUYLA UĞRAŞAN SPORCULARIN BAŞARI MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Ramazan Sanlav*, [2]Siraç Bilici, [1]Aliye Menevşe**

[1]İstanbul Esenyurt Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü
[2]İstanbul Esenyurt Üniversitesi

***Email :** ramazansanlav@esenyurt.edu.tr, siracbilici34@gmail.com, aliyemenevse@esenyurt.edu.tr*

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to determine the success motivation of the athletes engaged in sailing, as well as to identify the relationship between these characteristics such as age, educational status, duration of sports specific to the branch, nationality and competition levels, and Sport-Specific Success Motivation

Materials and Methods: The population of the study is Istanbul and Kocaeli and the sample is; Beyoglu Sailing, Izmit Sailing, Kalamış Sailing, Beyspor Sailing, Karamürsel Sailing clubs are the athletes. In total 116 questionnaires were applied to athletes. In the study, Willis Sports Specific Achievement Motivation Scale was applied by Tiryaki and Gödelek (1992). In the evaluation of the data, Mann Whitney U test was used for two independent groups, Kruskall Wallis test for more than two groups and Chi Square analysis for group variables.

Results: When my team members examined the age groups in the Power Demonstration sub-dimension related to respect for my fighters in the game, they answered sometimes with 41.2% in the 12-year-old group, while the participants in the 13-year-old group responded with 55.9% of the team players' struggle in the game. . 11.8% of the 11 age group answered the lowest answer with sometimes saying. The respondents did not consider the participant to be a leading competitor, and they responded to the highest value of 57.1% in the 14-year age group according to the sub-dimension of the Motivation to Avoid Failure. They answered the same question in the 11th age group with the lowest value of 10.3%. When we look at the boyut Approach to Success Motivation unda sub-dimension among the participants' thoughts about the excitement of a good race, they always responded with the highest value in the 13 age group. They answered the same question by 9.1% of the 11 age group and showed the lowest participation According to the Sport Variable, when the t test and results related to the meaningful difference between the achievement and motivation levels of the participants were found, there was a significant difference between the mean scores obtained from the sub-dimension of power-scale ($p < .05$). The success and motivation levels of the participants were found to be significantly higher than the individual sports participants. When we look at the results of Kruskal Wallis Test, which is made about the meaningful difference between the success and motivation levels of the participants according to the variable of having a sports history in the family, it is found that there is a significant difference between the mean scores obtained from failure avoidance dimension ($p <, 05$). It was found that the success and motivation levels of the participants whose father was interested in sports were significantly higher than those who were not interested in sports in the mother, siblings and family. When we examine the results of t-test and results related to the significant difference between the achievement and motivation levels of the participants according to the active sports status variable, it was found that there was a significant difference only between the mean scores obtained from the approach to success sub-dimension ($p < .05$).

Result: When we examine the status of sports history in the family of the failure-avoidance sub-dimension according to the father of the father who is interested in sports success motivation levels were found to be higher than the mother's brother and participants who are not interested in sports. Participants whose father is interested in sports appeared to be more motivated to achieve success. In the sub-dimension of Demonstration of Power of Participants who are interested in Team Sport, it is revealed that the Demonstration Power is higher than the Sport Variable according to Individual Sport Participants, and they are well motivated and have high desire to come to the fore in terms of showing their strength. When we look at the Success and Motivation of the Participants According to the Team Variable Sports, the highest rate of the gentlemen sports team was found to

be high in the sub-dimensions of showing strength and approaching success. In other words, when they approached sports success and showed strength, they were more motivated to achieve success and they were more motivated than other teams compared to other teams. In the sub-dimension of the Approach to Success of the Licensed Participants, Active Sports shows that there is a higher rate than the Unlicensed Participants in terms of Doing Sports and Continuing Sport, that is, the willingness of the licensed participants to succeed.

Keywords: Sailing sport, motivation

GİRİŞ

Ülkemizde yelken sporuna olan ilgi düşük bulunmaktadır. Sporcu sayısının ve izleyicisinin azlığı, yelken sporuyla uğraşan sporcuların başarı motivasyonlarını olumsuz etkilemektedir. Sporda başarılı performans için fiziksel - fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerekir. Psikolojik açıdan daha güçlü olmak için fiziksel - fizyolojik çalışmaların yanı sıra psikolojik beceri antrenmanlarına da yer verilmelidir (Konter, 1998). Günümüzde insanların fiziksel, duygusal ve toplumsal bakımdan gelişimi grup çalışmasının kolaylaştırılması, karşılıklı dayanışmanın sağlanması ve toplum üyeliğinin kazanılmasının en kolay yollarından biri spor olgusudur. Spor, bir takım fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanı sıra insanlara kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireyin sosyalleşmesine yardımcı olan bir kavramı ifade eder (Ağduman, 2018). Spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönü ile sporun, yeni dostluklar kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir (Demir,2018). Başlangıçta kişisel bir olgu olarak başlayan sportif faaliyetler, daha sonraları toplumsal bir nitelik kazanmasıyla daha geniş kitlelere ulaşmayı başarmıştır (Çam1990). Motivasyon (güdülenme), organizmayı davranışa iten, bu davranışların düzenliliğini ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların isleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir (Artut, 2016). Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılmalarını ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerini sağlayan gücü, motivasyon kuramları arasında önemli bir yere sahip olan ―Başarı Motivasyonu Kuramıyla açıklayabiliriz. Bu kuram, bireylerin fiziksel bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok güç harcadığını ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaktadır (Tiryaki, Gödelek, 1997). tarafından geliştirilmiş olan başarı motivasyonu, bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapmall olarak tanımlamıştır. Başarı motivasyonu, sporcunun yarışma durumlarında yaklaşma ya da kaçınma eğilimleri olarak da tanımlanabilir (Cox,1990). Motivasyon farklılıklarının kişiden kişiye neden farklı olduğu anlaşılabilirse, kişilerin olumlu yöne yönlendirilmesi daha kolay olabilir. Sporda başarı motivasyonu ise sporcunun ileriye, geleceğe dönük beklentilerinin artışı sonucu ortaya çıkar. Bir işi başarmaktan dolayı duyulan zevk ve doyum, gelecekteki başarılar için sporcuda yeni istekler, yeni beklentiler doğurur. Bu güdüye, sporda başarı güdüsüll veya başarı motivasyonull denir. Ancak başarı motivasyonunun gelişme sürecinin sınırları da vardır. Her sporcu yüksek bir başarı motivasyonu geliştiremez. Aynı zeka seviyesine sahip, aynı çevrede yetişen sporcuların başarı motivasyonları aynı seviyede değildir. Sporcunun beklentileri ile yaşadığı olaylar arasında çok büyük farklılıkların, zıtlıkların görülmesi, hissedilmesi başarı motivasyonunu olumsuz yönde etkiler.

Araştırmamızın amacı

Yelken sporuyla uğraşan sporcuların başarı motivasyonlarını belirlemek, aynı zamanda bu sporcuların yaş, eğitim durumu, branşa özgü spor yapma süresi, milli olma ve katıldığı müsabaka düzeyleri gibi özellikleri ile Spora Özgü Başarı Motivasyonu arasındaki ilgiyi tanımlamaktır.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada yelken branşı ile uğraşan sporcuların motivasyon düzeyleri ile ilgili tutumlarının tespitini belirlemeye yönelik betimsel ve tanımlayıcı bir çalışmadır. Çalışmada farklı kulüplerdeki yelken sporcularının başarı ve motivasyon düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen anket formu ile (Willis,1982) Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini İstanbul ili ve Kocaeli ili oluşturup örneklemini ise; Beyoğlu Yelken İzmit Yelken, Kalamış

Yelken, Bey spor Yelken, Karamürsel Yelken kulüplerinin sporcuları oluşturmuştur. Toplamda 116 adet sporcuya anket formu uygulanmıştır. Araştırmada öncelikle literatür taraması yapılarak araştırma konusuna ilişkin veriler toplanmış, literatürden elde edilen bilgiler doğrultusunda yapılandırılmış sorulardan oluşan anket formları yelken sporcularına uygulanmıştır. Hazırlanan anket formundaki soruların belirlenmesinde ilgili literatür ve bu konuda daha önce yapılan çalışmalar dikkate alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada, Willis tarafından 1982 yılında geliştirilen Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ) uygulanmıştır. İki alt boyuttan oluşmaktadır. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, toplam 40 maddeden oluşan ve maddeleri Ölçekte Güç gösterme güdüsü 12, Başarılı Olma Güdüsü 17 ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü 11 madde ile ölçülmüştür. Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk sporcularına uyarlaması Tiryaki ve Gödelek (1992) tarafından yapılmıştır. Elde edilen güvenirlilik ve geçerlilik değerleri sonucunda Tiryaki ve Gödelek ölçeğin Türk sporcularına uygulanabilirliğini ortaya koymuşlardır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 20.0 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Gruplu değişkenler için ki kare analizi uygulanmıştır.Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Kolmogorov-Simirnov ve Shapiro Wilk testlerine bakıldı. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerden sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiği (çalışmada parametrik testlerden t-testi), bazı değişkenlerde (yaş, sınıf, spor yapma sıklığı, gelir, aile spor geçmişi, spor yapılan takım) ise anlamlılık değerlerinin 0,05'ten küçük olması ve çarpıklık ve basıklık katsayılarının ±1 sınırları dışında olması nedeniyle verilerin normal dağılıma uygunluk göstermediği çalışmada nonparametrik testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Ait Bulgular Katılımcıları Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	**N**	**%**
Kadın	37	31,9
Erkek	79	68,1
Toplam	116	100,0

Tablo 1'de Araştırmaya katılanların %31,9' u kadın (37 kişi), %68,1' i ise erkek (79 kişi) oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların ailesinde sporcu geçmişi olan bireylere göre dağılımları

Spocu Geçmişi	N	%
Anne	3	2,6
Baba	32	27,6
Kardeş	31	26,7
Hiçbiri	50	43,1

Toplam	116	100,0

Tablo 2'de Araştırmaya katılanların %2,6' sının annesinin (3 kişi), %27,6' sının babasının (32 kişi), %26,7' sinin kardeşinin (31 kişi) spor geçmişi olduğu %43,1' inin ise ailesinin hiç spor geçmişi olmadığını (50 kişi) belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları

Yaş	N	%
11	18	15,5
12	32	27,6
13	40	34,5
14	26	22,4
Toplam	116	100,0

Tablo 3'de Araştırmaya katılanların %15,5' i 11 yaşında (18 kişi), %27,6' sı 12 yaşında (32 kişi), %34,5'i 13 yaşında (40 kişi), %22,4'ü 14 yaşında (26 kişi) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıları Spor Yapma Sıklığına Göre Dağılımları

Spor yapma sıklığı	N	%
Haftada 2-3	75	64,7
Haftada 1	28	24,1
Ayda 1	11	9,5
Hiç	2	1,7
Toplam	116	100,0

Tablo 4'de Araştırmaya katılanların %64,7' si haftada 2-3 (75 kişi), %24,1' i haftada 1 (28 kişi), %9,5' i ayda 1 (33 kişi) ve %1,7' si de hiç spor yapmadığını (2 kişi) belirtmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların yaptığı spora göre dağılımları

Yaptığı Spor	N	%
Bireysel Spor	56	48,3
Takım Sporu	60	51,7

Toplam	116	100,0

Tablo 5'de Araştırmaya katılanların %48,3' ü bireysel spor (56 kişi), %51,7'si ise takım sporu (60 kişi) yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Spor Yaptığı Takımlara Göre Dağılımları

Spor Yapılan Takım	N	%
Beyoğlu Yelken	36	31,0
İzmit Yelken	26	22,4
Beyspor	21	18,1
Kalamış Yelken	16	13,8
Karamürsel Yelken	17	14,7
Toplam	116	100,0

Tablo 6'da Araştırmaya katılanların %31,0' i Beyoğlu Yelken (36 kişi), %22,4' ü İzmit Yelken (26 kişi), %18,1' i Beyspor (21 kişi), %13,8' i Kalamış Yelken (16 kişi), %14,7' si Karamürsel Yelken (80 kişi) takımında spor yaptığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların "Takım arkadaşlarım oyundaki mücadelecilerime saygı duyarlar." sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

	11	12	13	14	TOPLAM
N	4	3	6	3	16
Hiçbir Zaman %	25,0%	18,8%	37,5%	18,8%	100,0%
N	2	7	2	6	17
Bazen %	11,8%	41,2%	11,8%	35,3%	100,0%
N	2	3	4	2	11
Çok Az %	20,0%	27,3%	34,5%	18,2%	100,0%
N	4	10	12	7	33
Oldukça Fazla %	12,1%	30,3%	36,4%	21,2%	100,0%
N	8	9	14	8	39
Her Zaman %	20,5%	13,1%	55,9%	10,5%	100,0%
N	18	32	40	26	116
Toplam %	15,5%	27,6%	34,5%	22,4%	100,0%
	χ2= 11,081	P=522			

Tablo 7' incelendiğinde, katılımcıların Takım arkadaşlarım oyundaki mücadelecilerime saygı duymaları ile ilgili Güç Gösterme alt boyutunda yaş gruplarını göre incelediğimizde 12 yaş grubunda % 41,2 ile bazen cevabını verdikleri, 13 yaş grubundaki katılımcılar %55,9 ile oldukça fazla cevabını vererek takım oyuncularının oyundaki mücadelesine saygı duyduklarını belirtmişlerdir. 11 yaş grubundaki %11,8 ile en düşük cevabı bazen diyerek cevaplamışlardır.

Tablo 8. Katılımcıların "Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar" sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

	11	12	13	14	TOPLAM
N	6	13	9	5	33
Hiçbir Zaman					
%	18,2%	39,4%	27,3%	15,2%	100,0%
N	5	11	15	4	35
Bazen					
%	10,3%	31,4%	42,9%	15,4%	100,0%
N	4	4	5	4	17
Çok Az					
%	23,5%	23,5%	29,4%	23,5%	100,0%
N	1	1	6	9	17
Oldukça Fazla					
%	5,9%	5,9%	31,2%	57,1%	100,0%
N	2	3	4	5	14
Her Zaman					
%	14,3%	21,4%	28,6%	35,7%	100,0%
N	18	32	40	26	116
Toplam					
%	15,5%	27,6%	34,5%	22,4%	100,0%

$\chi 2$ =17,05 P=,148

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların Diğerlerinin katılımcıyı önde gelen bir yarışmacı olarak görmemeleri Başarısızlıktan Kaçma Güdüsü alt boyutuna göre 14 yaş gurubunda oldukça fazla % 57,1 değerinde en yüksek değerde cevap vermişlerdir. Aynı soruya 11 yaş gurubunda ise en düşük değerde %10,3 cevap vermişlerdir.

Tablo 9.Katılımcıların "İyi bir yarış çıkarmak heyecan veriyor" sorusuna verdikleri cevapların dağılımları ve Ki-Kare değerleri

	11	12	13	14	TOPLAM
N	0	2	2	0	4
Hiçbir Zaman					
%	9,0%	40,0%	35,0%	16,0%	100,0%
N	1	2	3	4	10
Bazen	10,0%	20,0%	30,0%	40,0%	100,0%

%					
N	2	4	4	3	13
Çok Az					
%	15,4%	30,8%	30,8%	23,1%	100,0%
N	6	10	8	10	34
Oldukça Fazla					
%	22,6%	29,4%	18,5%	29,4%	100,0%
N	9	14	23	9	55
Her Zaman					
%	11,4%	20,5%	51,8%	16,4%	100,0%
N	18	32	40	26	116
Toplam					
%	15,5%	27,6%	34,5%	22,4%	100,0%

$\chi 2$ = 8,409 P=,752

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların iyi bir yarış çıkartmasının heyecan vermesi ile ilgili düşünceleri arasında Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt boyutunda baktığımızda 13 yaş gurubunda her zaman yanıtını vererek en yüksek değerde cevap vermişlerdir. Aynı soruya 11 yaş gurubundan % 9,1 yanıtını vererek en düşük katılımı göstermişlerdir.

Tablo 10. Yaptığı Spor Değişkenine Göre, Katılımcıların Başarı Ve Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin t Testi ve Sonuçları

Alt boyutlar	Yaptığı spor	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Güç Gösterme	Bireysel	56	2,97	0,50	-2,090	,039*
	Takım	60	3,16	0,52		

Tabloda 10 'da sadece ölçeğin güç gösterme alt boyutundan alınan ortalama puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur (p< ,05). Takım sporu yapan katılımcıların güç göstermeye yönelik başarı ve motivasyon düzeylerinin, bireysel spor yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 11. Aktif sporculuk durumu değişkenine göre, katılımcıların başarı ve motivasyon düzeyleri arasındaki anlamlı farklılığa ilişkin t testi ve sonuçları

Alt boyutlar	Aktif Spor.	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Başarıya Yaklaşma	Lisanslı	50	3,67	0,57	3,086	**,003****
	Lisanssız	66	3,34	0,57		

Tabloyu 11 incelediğimizde sadece ölçeğin başarıya yaklaşma alt boyutundan alınan ortalama puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur(p< ,05). Lisanslı katılımcıların başarıya yaklaşmaya yönelik başarı ve motivasyon düzeylerinin, lisanssız katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 12. Ailesinde Spor Geçmişi Olma Değişkenine Göre, Katılımcıların Başarı Ve Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin Olarak Yapılan Kruskal Wallis Testinin Sonuçları.

	Aile Spor	**N**	$\bar{X}$	**Sıra Ort.**	**±**	$\chi 2$	**P**	**Anlamlı Fark**
	Anne	3	2,58	44,17				II-I,
	Baba	32	3,18	73,50				
Başarısızlıktan								
					3	9,970	,019*	II-III
	Kardeş	31	2,87	57,71				
Kaçınma								
	Hiç biri							
		50	2,75	50,25				
								II-IV

*p < ,05; ** p < ,01 I: Anne, II: Baba, III:Kardeş, IV: Hiçbiri

Tabloyu 12 incelediğimizde başarısızlıktan kaçınma boyutundan alınan ortalama puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur (p< , 05). Babası sporla ilgilenen katılımcıların başarısızlıktan kaçınmaya yönelik başarı ve motivasyon düzeylerinin, annesi, kardeşi ve ailesinde sporla ilgilenmeyen katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 13. Spor Yapılan Takım Değişkenine Göre, Katılımcıların Başarı Ve Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin Olarak Yapılan Kruskal Wallis Testinin Sonuçları.

	Takım	**N**	$\bar{X}$	**Sıra Ort.**	**±**	$\chi 2$	**P**	**Anlamlı Fark**
	Beyoğlu Yelken	36	3,17	64,83				
	İzmit Yelken	26	2,83	42,77				
								II-III
Güç Gösterme	Bey spor	21	3,32	75,14	*4*	15,153		,004**
								III-IV
	Kalamış Yelken	16	2,84	44,41				
	Karamürsel Yelken	17	3,13	61,85				

	Beyoğlu Yelken	36	3,51	58,86			
	İzmit Yelken	26	3,28	46,06			II-III
Başarıya							
Yaklaşma	Bey spor	21	3,85	79,12	*4*	15,760	,003**
	Kalamış Yelken	16	3,14	42,91			III-IV
	Karamürsel Yelken	17	3,62	65,97			

*p < ,05; ** p < ,01 I: Beyoğlu Yelken, *II: İzmit Yelken,* III: Beyspor, IV: Kalamış Yelken, V: Karamürsel Yelken

Tabloyu 13 incelediğimizde ölçeğin güç gösterme ve başarıya yaklaşma alt boyutlarından alınan ortalama puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur (p< , 01). Bey spor takımında olan katılımcıların güç göstermeye ve başarıya yaklaşmaya yönelik başarı ve motivasyon düzeylerinin, İzmit Yelken ve Kalamış Yelken Takımında olan katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

SONUÇ

Ailesinde Spor Geçmişi Olma Durumuna Göre İncelediğimizde Başarısızlıktan Kaçınma Alt Boyutuna Göre Babası Sporla İlgilenen Katılımcıların Başarı Motivasyon Düzeylerinin Annesi Kardeşi Ve Sporla İlgilenmeyen Katılımcılara Göre Yüksek Bulunmuştur. Babası Sporla İlgilenen Katılımcılar Başarıya Ulaşmak İçin Daha Çok Motive Oldukları Ortaya Çıkmıştır.

Takım Sporuyla İlgilenen Katılımcıların Güç Gösterme Alt boyutunda Bireysel Spor Yapan Katılımcılara Göre Yaptığı Spor Değişkenine Göre Güç Gösterme Oranlarının Daha Yüksek Olduğu iyi motive oldukları ve gücünü gösterme açısından ön plana çıkma isteklerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Spor Yapılan Takım Değişkenine Göre Katılımcıların Başarı Ve Motivasyonuna baktığımızda altı takımdan en yüksek oranda bey spor takımı güç gösterme ve başarıya yaklaşma alt boyutlarında yüksek oranda bulunmuştur. Yani bey spor başarıya yaklaşma ve güç gösterme durumlarında diğer takımlara göre daha motive oldukları başarma isteği ve ön plana çıkma durumu diğer takımlara göre yüksek bulunmuştur.

Lisanlı Olan Katılımcıların Başarıya Yaklaşma Alt boyutunda Aktif Spor Yapma, spora Devam Etme Açısından Lisansız Katılımcılara Göre Daha Yüksek oranda olduğu yani lisanslı katılımcıların başarma isteği ön planda olduğunu göstermektedir.

Kaynaklar

AĞDUMAN, F. ‘Antrenör Sporcu İlişkisi ve Kişilik Özelliklerinin Kış Sporlarında Motivasyona Etkisi’’. Doktora Tezi, Spor Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum; 2018.

ARTUT, V. ‘Avrupa'daki Su Altı Hokeyi Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi’’. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bahçeşesir Üniversitesi, İstanbul; 2016.

COX, RH. ‘’Sport Psychology, Concepts and Applications. Second Edition.’’ Dubuque: Wm C.Brown Publishers; 1990.

ÇAM, İ. '' Sporda Bir Olgu Olarak Motivasyon ve Motivasyonun Sportif Performans Üzerindeki Etkileri.'' Dokuz Eylül Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir; 1990.

DEMİR, M. 'Yüzme Antrenörlerinin İletişim Becerileri İle Yüzücülerin Motivasyon Düzeylerindeki İlişkinin İncelenmesi''. Yüksek Lisans Tezi. Sağlıklı Bilimleri Enstitüsü Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta; 2018.

KONTER, E. ''Sporda Motivasyon.'' Saray Tıp Kitabevi, İzmir; 1995, s: 2744, 203-218.

TİRYAKİ, İ, GÖDELEK, E. ''Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları için Uyarlama Çalışması. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri''. 1. Baskı, Bağırgan Yayınevi, Ankara; 1997.

SB114

HALKIN GÖZÜNDE BELEDİYELERİN SUNDUĞU SPOR HİZMETLERİ – ADAPAZARI İLÇESİ ÖRNEĞİ

[2]Gökhan ÇAKMAK, [1]Faik Orhun TAPŞIN

[1]Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA
[2]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KOCAELİ

Email : *cakmakgokhan23@gmail.com, tpsnorhun@gmail.com*

GİRİŞ VE AMAÇ: Belediyeler, belirli bir coğrafi alanda yaşayan halkın ortak ihtiyaçlarını karşılamak üzere karar organları halk tarafından seçilen, yasalarca belirlenmiş görev ve yetkilere sahip, özel geliri, bütçesi ve personeli olan kamu tüzel kişileri olarak tanımlanmaktadır. Belediyelerin en önemli görevlerinden biri de sorumlu olduğu alan içerisinde yaşayan halka spor hizmetleri sunmaktadır. Bu çalışmanın amacı halkın gözünde belediyeleri sunduğu spor hizmetlerinin yeterli bulunup bulunmadığının tespitidir. YÖNTEM: Bu çalışma Çoban (2002) tarafından hazırlanan, Avcılar (2016) tarafından çeşitli çalışmalar derlenerek oluşturulan formun araştırmacılar tarafından güncellenmesiyle oluşturulan anket formu kullanılarak yapılmıştır. Çalışmaya Sakarya ili merkez ilçesi olan Adapazarı'nda ikamet eden ve kolayda örneklem yoluyla seçilen 288 kişi katılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Yüzde frekans analizinin yanı sıra veriler normal dağılmadığı için parametrik olmayan testlerden Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Katılımcılara spor hizmetlerindeki eksikliklere yönelik açık uçlu bir soru sorulmuş ve bu sorunun deşifre ve analizi araştırmacılar tarafından yapılmıştır. BULGULAR VE SONUÇ: Çalışmanın sonucunda belediyelerin spor hizmetlerini halkın beklentilerini göz önünde bulundurarak sunması gerektiği, belediyelerin spor hizmeti sunmasının halkla olan iletişimini kuvvetlendirdiği, oyun ve spor alanları yapmanın belediyelerin sorumluluğunda olduğu; katılımcıların verdikleri yanıtların yaş, eğitim durumu ve spor hizmetlerini yeterli bulup bulmama değişkenlerine göre farklılık gösterdiği; ilçede bulunan tesis sayısının halk tarafından yeterli bulunmadığı, daha nitelikli ve ücretsiz spor salonlarının yapılması gerektiği, sunulan spor hizmetlerinin çeşitlendirilerek reklam ve tanıtım faaliyetlerinin arttırılması gerektiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

SPORTS SERVICES PROVIDED BY MUNICIPALITIES IN THE PUBLIC PERSPECTIVE - ADAPAZARI DISTRICT

Municipalities are defined as public legal entities whose decision-making bodies are chosen by the public to fulfill the common needs of the people living in a specific geographical area, have duties and authorities determined by law, and have special income, budget and personnel. One of the most important duties of the municipalities is to provide sports services to the people living in the area in which it is responsible. The aim of this study is to determine whether the sports services provided by the municipalities are sufficient or not in the eyes of the public. Questionnaire form was prepared by Çoban (2002), created by Avcılar (2016) by compiling various studies, and the was updated by the researchers. The study was conducted with 288 people, who were selected by sampling easily and living in Adapazarı, a central district of Sakarya. SPSS 25.0 program was used for data analysis. In addition to percentage frequency analysis, Mann Whitney-U and Kruskal Wallis tests were used as nonparametric tests since the data were not normally distributed. The participants were asked an open-ended question regarding the shortcomings in sports services and deciphering and analyzing this problem was done by researchers. As a result of the study, it is stated that municipalities should provide sports services by considering the expectations of the public, the provision of sports services by the municipalities strengthens the communication with the public, and it is the responsibility of the municipalities to make games and sports areas; participants' responses differed according to age, educational background, and whether they found sports services adequate; It was concluded that the number of facilities in the district is not sufficient by the public, more qualified and free sports halls should be built, the sports services offered should be diversified and advertising and promotion activities should be

SB118

EGE BÖLGESİNDE BULUNAN SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTELERİNDE SERGİLENEN LİDERLİK TARZININ AKADEMİK PERSONELİN ÖĞRENME MOTİVASYONU ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Asil ÇETİNKAYA, T. Osman MUTLU

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı; Spor Bilimleri Fakültelerinde sergilenen liderlik tarzı ile akademik personelin öğrenme motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Organizasyon içinde sergilenen doğru liderlik tarzıyla bireylerin öğrenme motivasyonlarının yüksek olmasının sağlanabileceği düşünülmektedir.

Yöntem: Ege Bölgesi'nde bulunun Spor Bilimleri Fakülteleri'nde görev yapan akademik personele yönetim tarafından sergilenen liderlik tarzının belirlenmesi amacıyla liderlik tarzı davranış ölçeği (Taş ve ark., 2007; α=940) ve akademik personelin öğrenme motivasyonlarının ölçümlenmesi amacıyla da öğrenme motivasyonu ölçeği (Mahmutoğulları, 2015; α=807) kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekansları alındıktan sonra normallik testi, sıklık analizi, bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan akademik personele (N=134), yönetimin onlara sergilediği liderlik tarzı ile öğrenme motivasyonları arasındaki ve katılan akademik personelin kişisel bilgileri ile öğrenme motivasyonları arasında bir ilişki aranmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan akademik personelin kişisel bilgileri ile öğrenme motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak akademik unvanlarında gerçekleşen yükselme durumu ile öğrenme motivasyonları arasında olumsuz bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca fakülte ve yüksekokullarda sergilenen liderlik tarzları ile akademik personelin öğrenme motivasyonları arasında ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Buna göre akademik personelin öğrenme motivasyonları ile otokratik liderlik arasında olumsuz, demokratik, serbest bırakıcı, dönüşümcü ve etkileşimci liderlik tarzlarıyla ise olumlu bir ilişki bulunmaktadır.

Sonuç: Sonuç olarak; Otokratik liderlik tarzı sergilenen personel ile akademik unvanı yüksek olan personellerin öğrenme motivasyonlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Lider, Liderlik, Liderlik Tarzı, Öğrenme, Motivasyon, Öğrenme Motivasyonu.

STUDYING THE EFFECTS OF THE LEADERSHIP STYLE OF SPORTS SCIENCES FACULTIES IN AEGEAN REGION ON THE LEARNING MOTIVATION OF THE ACADEMIC STAFF

Asil ÇETİNKAYA, T. Osman MUTLU

Muğla Sıtkı Koçman Unıversıty, Faculty of Sport Science

Abstract

Introduction and Objective: The aim of this study is to analyze the relationship between the leadership style demonstrated in sports sciences faculties and the motivation of the academic staff. It has been thought that learning motivation of individuals could be increased by true leadership style displayed in the organisation.
Method: Leadership style scale (Taş and friends., 2007; α=940) is used for the academic staff who work in Sports Sciences Faculties in Aegean Region to measure the leadership style of the administration and learning motivation scale (Mahmutoğulları, 2015; α=807) is used for the academic staff in order to measure their motivation. The test of normality, frequency analysis, independent sample t-test, one way analysis of variance and Pearson correlation analysis are used to analyze the data found in this research. A relationship between the personal information of the academic staff who work in Sports Sciences Faculties in Aegean Region (N=134) and their learning motivation and the leadership style of the administration and the learning motivation of the academic staff is researched.
Findings: There is no significant connection between the personal information of the academic staff who work in Sports Sciences Faculties in Aegean Region and their learning motivation. But, there is a negative relationship between learning motivation and rise on the academic degree. According to the research findings, there is a

relationship between the leadership style and the learning motivation of the academic staff. There is a negative relationship between the autocratic leadership style and the learning motivation. There is a positive relationship between the democratic, liberate, transformist and interactive leadership and the learning motivation of the academic staff.
In conclusion, learning motivation, of the academic staff and those who are advenced degree holders have been exhibited autocratic leadership style, has been detected as low.

Keywords: Leader, Leadership, Leadership Style, Learning, Motivation, Learning Motivation.

[1] Bu çalışma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı'nda tamamlanmış olan "Ege Bölgesinde Bulunan Spor Bilimleri Fakültelerinde Sergilenen Liderlik Tarzının Akademik Personelin Öğrenme Motivasyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı Yüksek Lisans tezinden hareketle oluşturulmuştur.

GİRİŞ

Günümüz dünyasında organizasyonların amaçladıkları sonuçlara ulaşmasında, organizasyonel uyum oldukça önemli olmaktadır. Organizasyon içine alınan girdiden istenilen düzeyde ve kaliteli çıktı alınabilmesi için iyi bir liderlik tarzı sergilenmesi gerekmektedir. Yaşayan tüm organizasyonlarda uyumun sağlanabilmesi için de liderin, karşısındaki grubu (izleyenleri) doğru sonuca ulaştırmada en iyi ve izleyenlerin dinamiğini sürekli tetikte tutabilecek liderlik tarzını benimsemesi gerekmektedir. Organizasyon içinde sergilenen liderlik tarzının yanında, izleyenlerin organizasyonu ileriye taşıma ve en yüksek kalitede çıktı sağlamaları anlamında, organizasyona katkı sağlarken ki motivasyonları da oldukça önemli olmaktadır. Bireylerin organizasyona katkı sağlarken kullandıkları temel bilgileri, örgütü ileri bir noktaya taşımak için kullanacakları yeni bilgilere ulaşmada istekli olmaları da çok önemli bir unsur olmaktadır.
Yeni bilgilere ulaşmadaki istekleri bireyin bulunduğu organizasyon içindeki hareket kabiliyetiyle, öncüsünün sergilediği liderlik tarzıyla ve teşvik edildiği motivasyon unsurlarıyla bağlantılı olmaktadır. Organizasyonu koordine eden lider, beraber çalıştığı personeli doğru ve örgüt içindeki bireylerin tamamının kabul ettiği bir liderlik tarzıyla yönlendirmesi sayesinde, çalışan personelin organizasyonu ileriye götürebilecek yeni bilgileri ve teknikleri öğrenmesi konusundaki motivasyonunu arttıracağı öngörülmektedir. Bu bağlamda organizasyon içinde sergilenen doğru liderlik tarzıyla bireylerin öğrenme motivasyonlarının yüksek olmasının sağlanabileceği düşünülmektedir.

Lider ve Liderlik

Örgütsel literatürde liderlik sözcüğü çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır. Liderlik bazen bir kişilik özelliği, bazen belli bir makamın niteliği bazen de bir davranış türü olarak kullanılmıştır. Bir tanıma göre liderlik, amaçların başarılması yönünde diğerlerini hayran bırakabilme sürecidir. Bir başka tanıma göre, örgütün amaçlarıyla uyuşsun ya da uyuşmasın, diğerlerinin davranışlarını bazı hedeflere yöneltmek için onları etkileme olarak tanımlanmaktadır. Karşımıza çıkan tanımların birleştiği nokta, liderlik kavramını, herhangi bir bireyin izleyenlerini ulaşılmak istenen amaçlar doğrultusunda kendine hayran bırakma olarak adlandırmaktadır (Can, 2005). Fransızca "leader" ve İngilizce ''leadership'' kelimelerinin bir karışımı olarak karşımıza çıkmakta olan lider konsepti, Türkçe'de içeriğini "Baş, Reis, Öncü" kelimelerinde olgunlaştırırken (Çetin ve Beceren, 2007), grupların ve örgütlerin hedeflerini belirlemesi ve amaçlarının gerçekleştirilmesi yolunda da her daim kendilerine yön gösterecek bir lidere gereksinim duymaktadırlar (Alkan, 2016). Ayrıca liderlik, bir grup insanı belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirebilmek için onları harekete geçirme yetenek ve bilgilerin toplamıdır (Eren, 2012).

Liderlik Tarzları

Otokratik Liderlik Tarzı

Otokratik liderlik tarzı mevzuatların, kanunların, kuralların, politikaların ve doktrinlerin keskin çizgilerle ayırdığı, bu gücü elinde barındıran bireyin astlarına karşı yönetimini kabul ettirebilmek amacıyla kullandığı ve astların üzerinde fazladan bir baskı oluşturabilecek tarz olarak karşımıza çıkmaktadır. Otokrat liderlik tarzında örgüt adına alınacak kararlarda katılımcı şeklin benimsenmemesinden dolayı astlar sadece örgüt adına onlara verilen görevleri ve emirleri yerine getirmekle yükümlüdürler.

Demokratik Liderlik Tarzı

Katılımcı önderlik anlayışını benimseyen bireylerin, hedefler ya da amaçlar doğrultusunda yapılan iş ile birlikte çalışanlarının düşüncelerine de değer verdiği görülmektedir. Demokrat lider, örgüt adına alınacak kararları astlarında katılımı ile birlikte sonuca bağlaması, olumlu yönde etkilenen örgütsel iklimi ve astlar tarafından hissedilen rahat bir ortamın oluşmasını sağlamaktadır. Örgüt içinde sağlanan açık iletişim kanalları, ortaya çıkan problemlerin doğrudan çözülmesi ve örgütü tehditlere karşı koruyabilmek açısından önemli bir husustur. Demokrat liderin sağlamış olduğu bu iletişim ağı ile örgüt içerisinde kişisel düşüncelere değer verilerek bir beyin fırtınasının oluşturulması, temeli daha sağlam kararların alınıp uygulanmasının yolu açılmaktadır.

Serbest Bırakıcı Liderlik Tarzı

Serbest bırakıcı liderlik tarzı ile belirlenen amaçlar doğrultusunda istihdam edilen bireylerin kabiliyetleri ve yaratıcılıkları ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır. Bu bağlamda serbest bırakıcı liderlik tarzı ile uzmanlık gücü yüksek olan personel için kişisel özgürlüğü sağlayıcı atmosferin sağlanmasıyla, belirlenen örgüt hedefleri ve amaçları çerçevesinde bireyin anlamlı seçimler yapabilme ve kişisel öğrenme ile doğru orantılı olarak ilgi alanları üzerinde çalışmalarının teşvik edilme özgürlüğünün istihdam edilen personelin yeni bilgilerin ve pratiklerin üretimi için daha fazla çabalamasını sağlayacaktır.

Dönüşümcü Liderlik Tarzı

Dönüşümcü tarz modernleşen dünyamızda liderlik adına farklı unsurların bir arada toplandığı bir stil olarak karşımıza çıkmaktadır. Dönüşümcü liderler yönlendirdiği bireylerin gözünde belirli bir karizmaya ve uzmanlık gücünü sahip olarak görülmektedir. Bu bağlamda dönüşümcü liderler belirli amaçlar altında örgütlenmiş bireylere, yaptıkları görevler esnasında bire bir onların yaşamını bütünü ile ele alan ve bu yaşamı çalışma ortamı ile bütünleştirebilme yeteneği olan bireyler olarak ortaya çıkmaktadır. İstihdam edilen personelin yaptıkları işler esnasında girdikleri bir düşünce bulanıklığının giderilmesi adına dönüşümcü liderleri tarafından uzmanlık güçlerini arttırıcı bir biçimde etkide bulunularak onların yeni üretim yapabilme motivasyonlarını attırma yoluna gidilmektedir.

Etkileşimci Liderlik

Etkileşimci liderler, geçmişte edindiği olumlu ve yararlı tecrübeleri örgütün yönetimini gerçekleştirirken kullanan ve astlarının yaratıcılıklarıyla doğrudan ilgilenmeyen, ancak verdiği görevlerin doğru ve istenilen yönde yapılması için personelini yönlendiren bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır. Etkileşimsel liderliğin ana unsuru olarak görevini başarılı bir biçimde yerine getiren astların ödüllendirilmesi ve mevkilerinin yükseltilmesi yolunu seçilmesi ile çalışan personelin bu yönde motive edilmesi durumu bulunmaktadır.

Öğrenme Motivasyonu

Öğrenme motivasyonu kavramı her gün sürekli değişimlerin olduğu hayatın her alanında bireylerin sahip olması gereken unsurlardan biri olmaktadır. Öğrenme motivasyonu, sadece herhangi bir duruma katılma arzusuyla ilgili değil, ortaya yeni pratikler ve hünerlerin çıkarılacağı bilgilerin de öğrenimi ile birlikte bireylerin ve örgütlerin kendilerini ileriye taşıması daha sonrasında ise ulaştıkları bilgilerin uygulamaya dökülmesiyle ilgili bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Ames, 1990).

AMAÇ

Bu araştırmanın amacı; liderlik tarzları ile bireylerin öğrenme motivasyonları arasında bir ilişki olup olmadığının saptanmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma'nın evreni oluşturulurken basit seçkisiz örnekleme kullanılmıştır. Bu kapsamda çalışmanın evrenini Ege Bölgesi'nde bulunan üniversitelerin spor bilimleri fakülteleri ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan ''215'' akademik personel oluştururken, örneklemini ise; aynı fakülte ve yüksekokullarda görev yapan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan ''134'' akademik personel oluşturmuştur. Veri toplama tekniği olarak anket yöntemi kullanılmıştır. 3 bölümden oluşan ankette kişisel veri, liderlik tarzı davranış ölçeği (Taş, Çelik ve Tombul 2007) ve öğrenme motivasyonu (Mahmutoğulları, 2015) ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde frekanslar alındıktan sonra normallik testi, sıklık analizi ve verilerin güvenirliliği için iki ölçek için ayrı ayrı güvenirlilik analizi yapılmıştır. Araştırma verileri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Verilerin normalliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılan analizden sonra verilerin normal dağılım gösterdikleri sonucuna ulaşıldığı için araştırma bulgularına parametrik testler uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma Ölçeklerinin Güvenirlilik Analizi Sonuçları
Liderlik Tarzı Davranış Ölçeği Cronbach Alpha Katsayısı

Cronbach Alpha	N of Items
,940	59

Öğrenme Motivasyonu Ölçeği Cronbach Alpha Katsayısı

Cronbach Alpha	N of Items
,807	17

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Kişisel Özellikleri

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	31	23,1
	Erkek	103	76,9
Yaş Grubu	24-29	14	10,4
	30-35	24	17,9
	36-40	27	20,1
	41-46	29	21,6
	47 ve üstü	40	29,9
Medeni Durum	Evli	100	74,6
	Bekâr	34	25,4
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	49	36,6
	Spor Yöneticiliği	27	20,1
	Antrenörlük Eğitimi	37	27,6
	Rekreasyon	21	15,7
Akademik Unvan	Araştırma Görevlisi	22	16,4
	Araştırma Görevlisi Dr.	4	3,0
	Öğretim Görevlisi	29	21,6
	Öğretim Görevlisi Dr.	16	11,9
	Dr. Öğr. Üyesi	27	20,1
	Doçent Dr.	31	23,1
	Profesör Dr.	5	3,7
Hizmet yılı	1-5 Yıl	23	17,2
	6-10 Yıl	30	22,4
	11-15 Yıl	18	13,4
	16-20 Yıl	21	15,7
	21 Yıl ve üzeri	42	31,3
Yöneticilik geçmişi	Evet	63	47,0
	Hayır	71	53,0
İdari görev	Evet	28	20,9
	Hayır	106	79,1

Tablo 3. Sergilenen Liderlik Tarzı ile Öğrenme Motivasyonu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Otokratik Liderlik	Demokratik Liderlik	Serbest Bırakıcı Liderlik	Dönüşümcü Liderlik	Etkileşimci Liderlik
r	-,166	,092	,116	,111	,118

Öğrenme Motivasyonu	*p*	,055	,290	,181	,203	,173

(*p<,05p<,01)**

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Akademik Personelin Yaş, Hizmet Yılı ve Akademik Unvanları ile Öğrenme Motivasyonu Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

		Yaş	Hizmet	Akademik Unvan
Öğrenme Motivasyonu	*r*	,074	,061	-,030
	p	,393	,481	,728

(*p<,05p<,01)**

TARTIŞMA

Literatürde bulunan çalışmalar arasında daha önce liderlik tarzı ile öğrenme motivasyonu arasında bir çalışma yapılmaması sebebi ile araştırmanın bulguları yakın çalışmalarla tartışılmıştır. Yapılan analiz sonucunda yaş değişkeni korelasyon analizine göre, akademik personelin yaşı ile öğrenme motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Yasan (2011) , Turhan (2017), Aslantürk (2014), Özçalışan (2012), Yerlikaya (2018), Vural (2016), Işık (2016), Arslanoğlu (2016), Aydoğan (2015) ve Yılmaz (2015) yaş ile motivasyon arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir. Yapılan analiz sonucunda yaş değişkeni korelasyon analizine göre, akademik personelin hizmet yılları ile öğrenme motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Mahmutoğulları (2015) araştırmayla aynı ölçekte yapmış olduğu çalışmasında bireylerin hizmet yılları ile öğrenme motivasyonları arasında bir ilişki tespit edememiştir. Turhan (2017), Aslantürk (2014), Yerlikaya (2018), Yılmaz (2015), Özmen (2017), Karakuzu (2013), Şeker (2016) ve Işık (2016) yaptıkları araştırmada bireylerin hizmet yılları ile motivasyonları arasında bir ilişki tespit edememiştir.

Araştırmaya katılan akademik personelin akademik unvan arasındaki korelasyon analizine göre, akademik unvan ile öğrenme motivasyonu arasında anlamlı olmayan olumsuz bir ilişki bulunmaktadır (-,30). Yerlikaya (2018), Aslanadam (2011), Kahya (2011) yaptıkları çalışmada anlamlı olmayan ancak olumlu ilişki tespit etmişlerdir. Araştırmamızın bulguları unvan ile motivasyon konusunda anlamlı olmayan ilişkinin yukarıdaki çalışmalar ile paralellik gösterirken olumsuz ilişkinin çıkması konusunda parelellik göstermemektedir. Bunun nedeni olarak ölçeğin uygulandığı çalışma alanının farklı olmasından dolayı olduğu düşünülebilir.

Otokratik liderlik ile öğrenme motivasyonu arasında olumsuz bir ilişki bulunmaktadır (-,166). Demokratik liderlik ile öğrenme motivasyonu arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (,092). Serbest bırakıcı liderlik ile öğrenme motivasyonu arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (,116). Dönüşümcü liderlik ile öğrenme motivasyonu arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (,111). Etkileşimsel liderlik ile öğrenme motivasyonu arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (,118). Özmen (2017) yapmış olduğu araştırmada otantik liderlik ile iş motivasyonu arasında olumlu bir ilişki bulmuştur. Vural (2016) dönüşümcü ve etkileşimci liderlik tarzı ile motivasyon arasında olumlu bir ilişki bulmuştur. Çalışma bu yönde Özmen (2017) ve Vural (2016) bulmuş olduğu sonuçlarla paralellik göstermektedir. Işık (2016) karizmatik liderlik ile iş motivasyonu arasında olumlu bir ilişki bulmuştur. Aksel (2016) dönüşümcü liderlik tarzının çalışma motivasyonuyla olumlu bir ilişkisi vardır. Sucu (2016) öğretimsel liderlik ile öğretmenlerin çalışma motivasyonları arasında olumlu bir ilişki bulmuştur. Toğay (2015) dönüşümcü, sürdürümcü ve serbest bırakıcı liderlik ile motivasyon arasında olumlu bir ilişki bulmuştur. Arslanoğlu (2016) liderlik davranışı

ile iş motivasyonu arasında olumlu yönde bir ilişki bulmuştur. Bu bağlamda yukarıda bulunan çalışmalar ile araştırmamızın paralellik gösterdiği görülmektedir.

SONUÇ

Araştırmanın bulguları incelendiğinde fakülte ve yüksekokullarda sergilenen liderlik tarzı ile akademik personelin öğrenme motivasyonları arasında bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre otokratik liderlik tarzı ile öğrenme motivasyonu arasında olumsuz bir ilişki, demokratik, serbest bırakıcı, dönüşümcü ve etkileşimci liderlik tarzları ile akademik personelin öğrenme motivasyonu arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır. Sonuç olarak; Otokratik liderlik tarzı sergilenen personel ile akademik unvanı yüksek olan personellerin öğrenme motivasyonlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

ÖNERİLER

Uygulayıcılara Öneriler;

Yönetimi elinde bulunduran bireylerin astlarına karşı sergilemiş oldukları yönetim şeklini daha katılımcı bir biçimde yapmaları kurumdaki bireylere rahat bir çalışma ortamının oluşturulması sayesinde yaptıkları işten yüksek bir haz almalarını sağlayacaktır. Bu açıdan liderler kurumlarında daha fazla demokratik atabilir.

Üniversitelerde unvanı yüksek olan akademik personelin öğrenme motivasyonlarını arttırıcı gerekli önlemlerin alınması ve öğrenme motivasyonlarını arttırıcı projelerin yapılması sağlanabilir.

Öğrenme motivasyonları düşük olan akademik personelin görüşlerinin alınarak buna uygun öğrenme motivasyonlarını arttırıcı önlemler alınabilir.

Fakülte ve yüksekokullara yapılan dekan ve müdür atamaları öncesinde personelin oyunun dikkate alınarak yapılması akademik personelin öğrenme motivasyonlarının arttırılması yönünde gelişme gösterebilir.

Araştırmacılara Öneriler;

Araştırmanın örneklem grubu ülkemizin diğer bölgelerinden de seçilerek yapılabilir.

Birbirinden bağımsız araştırma grupları seçilerek, seçilen gruplar arasında farklılığın daha fazla tespit edilmesi sağlanabilir.

Araştırmanın kişisel bilgiler kısmına daha fazla değişken yazılarak öğrenme motivasyonuna etki eden unsurların ortaya çıkarılması sağlanabilir.

Bu yöndeki araştırmalarda örnekleme grubu seçilirken, fakültelerin kuruluş yıllarına göre ayrım yapılarak araştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

Aksel, N. (2016). Ortaokul Müdürlerinin Dönüşümcü Liderlik Davranışları ile Öğretmenlerin Motivasyonu Arasındaki İlişki: Samsun İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Samsun.

Alkan, Z. (2016). ''Liderlik Tarzlarının Örgütsel Sessizlik İlişkisinde Kariyer Memnuniyetinin Rolü''. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Isparta.

Ames, C. A. (1990). Motivation: What Teachers Need to Know. Teachers College Record, 91(3).

Arslanoğlu, Ş. (2016). Lise Müdürlerinde Liderlik, Liderlik Düzeylerinin Öğretmenlerin Motivasyonuna Etkisi: (Konya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. KTO Karatay Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı, Konya.

Aslanadam, B. (2011). Sağlık Personelinin Motivasyonu ve Buna İlişkin Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Hastane Ve Sağlık Kuruluşları Yönetimi Programı, İzmir.

Aslantürk, R. (2014). Çalışanlarda Motivasyon ve Motivasyonu Etkileyen Faktörler: Denizli Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.

Aydoğan, U. (2015). İlkokul ve Ortaokul Yöneticilerinin Mesleki Motivasyon Algıları: Bolu İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı, Bolu.

Baygüz, A. (2011). Çalışma Yaşamında İş Gören Motivasyonunu Artıran Özendirme Araçlarının Etkinlikleri Üzerine Hizmet Sektöründe Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı Yönetim ve Çalışma Psikolojisi Bilim Dalı, İstanbul.

Can, H. (2005). *Organizasyon ve Yönetim.* Siyasal Kitabevi, 7. Baskı, Ankara.

Çetin, N. G. ve Beceren E. (2007). "Lider Kişilik: Gandhi", *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 2007 Volume: 3, Sayı: 5, s:118.

Eren, E. (2012). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi,* 13. Baskı, Beta Yayınları, İstanbul.

Işık, B. (2016). İlkokul Müdürlerinin Karizmatik Liderlik Özellikleriyle Okullarındaki Öğretmenlerin Motivasyonu Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Van.

Işık, B. (2016). İlkokul Müdürlerinin Karizmatik Liderlik Özellikleriyle Okullarındaki Öğretmenlerin Motivasyonu Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı, Van.

Kahya, V. (2011). Hizmet İçi Eğitim Programlarının Kamu Çalışanlarının Motivasyonuna Etkisi: Eti Maden İşletmelerinde Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İşletme Bölümü, Uşak.

Karakuzu, A. (2013). Sağlık Çalışanlarında Motivasyon ve Motivasyonu Etkileyen Faktörler: Kırklareli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi, İstanbul.

Mahmutoğulları, D. (2015). Hizmet İçi Eğitim Algısının İş Görenlerin Öğrenme Motivasyonu Üzerine Etkisi: Bodrum Örneği. Yüksek Lisans Tezi. T.C Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Nevşehir.

Özmen, A. (2017). Okul Yöneticilerinin Liderlik Davranışları ile Öğretmenlerin İş Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı, İstanbul.

Sucu, A. (2016). Öğretmenlerin Motivasyonu ile Okul Yöneticilerinin Öğretimsel Liderlik Davranışları Arasındaki İlişkinin Analizi. Yüksek Lisans Tezi. T.C İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı, Malatya.

Şeker, G. (2016). İşletme Yönetiminde Liderlik Tarzlarının, Çalışanların Motivasyonuna ve İşletme Bağlılığına Etkilerine Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İstanbul.

Taş, A., Çelik, K. ve Tombul, E. (2007). ''Yenilenen İlköğretim Programının Uygulandığı İlköğretim Okullarındaki Yöneticilerin Liderlik Tarzları'', *Pamukkale Üniversitesi Eğitimi Fakültesi Dergisi,* Sayı: 22, Cilt:2, s.85-98.

Toğay, G. (2015). Çağdaş Liderlik Yaklaşımları ve Çalışan Motivasyonu ile İlişkisi: Bir İlaç Firması Örneği. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.

Turhan, B. N. (2017). Sağlık Kurumlarında Yöneticilik, Liderlik ve Motivasyon (Bursa İl Sağlık Müdürlüğü ve Bağlı Birimler Çalışanları Örneği). Yüksek Lisans Tezi. T.C. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.

Vural, G. (2016). Okul Yöneticilerinin Liderlik Stillerinin Çalışanların Motivasyonu Üzerindeki Etkisi: Rize İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Avrasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı Yönetim Bilimleri Bilim Dalı, Trabzon.

Yasan, Ö. (2011). İstanbul İli Anadolu Yakasındaki Tıp Merkezlerinde Çalışan Hemşirelerin Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

Yasan, Ö. (2011). İstanbul İli Anadolu Yakasındaki Tıp Merkezlerinde Çalışan Hemşirelerin Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

Yerlikaya, H. (2018). Yönetici İletişim Becerilerinin Çalışan Motivasyonu ve İş Tatmini Üzerine Etkileri: Kırklareli Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.

Yılmaz, Ş. (2015). Halk Eğitim Merkezi Yöneticilerinin Liderlik Davranışları ile Çalışanların Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı İşletme Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.

SB119

FUTBOL OYUNUNDA OFSAYT SİNYAL TESPİT SİSTEMİ TASARIMI

***[1]Recep Buğra ÇETİN*, [2]Adil Deniz DURU, [2]Birol ÇOTUK**

[1]Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
[2]Marmara Üniveristesi Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı

***Email :** r.bugracetin@hotmail.com, deniz.duru@marmara.edu.tr, terrabir@gmail.com*

Araştırmamızda ofsayt değerlendirmesinde bulunan yardımcı hakemlerin kararlarında, doğru karar verme sürelerine direkt etki edecek, hızlandıracak ve reaksiyon sürelerinin kısalmasını sağlayacak ofsayt sinyal tespit sistemi(OSTS) tasarımı ile birlikte futbol oyununun içinde sonuca doğrudan ve direkt etki eden ofsayt kuralının teknolojikleştirilmesi ve yardımcı hakemin ofsayt pozisyonunda olan oyuncuyu tespit etmesini kolaylaştıracak yöntemlere ulaşılması amaçlanarak hedeflenmiştir. Geliştirilen ofsayt sinyal tespit sisteminin doğru çalışıp çalışmadığı incelenerek ve yardımcı hakemlerin karar verme sürelerinde katkısının olup olmadığı gözlemlenmiştir. Araştırmamızın konusunda futbol oyununun içinde yer alan ofsayt pozisyonlarının, yardımcı hakemler tarafından daha kolay, daha doğru ve kesin kararlar verebilmesi için geliştirilen bir çalışmayı içermektedir. Araştırmamızın önemi ve özgün değeri futbol yardımcı hakemlerinin en önemli görevlerinden biri olan ve kurallar doğrultusunda karar verilmesi gereken ofsayt şüphesi taşıyan pozisyonlarda hataları minimize edebilmek ve ofsayt olan pozisyonları hızlı bir şekilde tespit etmek için ofsayt kararlarını destekleyecek teknolojinin futbola kazandırılması ve oyunun yoruma açık olmayan kesin kurallara bağlı kısmında hata payını sıfıra yakın seviyeye getirerek, oyunun kalitesini arttıracak teknolojik değişkenler açısından test edilebilmesidir. Çalışmanın bilime sunacak katkısı; ofsayt pozisyonlarını, teknolojik imkanlar yardımıyla ve geliştirilen sistem aracılığıyla yardımcı hakemlerin daha kolay tespit etmesini sağlamaktır. Futbol Oyununda Ofsayt Sinyal Tespit Sistemi(OSTS) Tasarımının, yardımcı hakemlerin ofsayt kararlarının doğruluk payında, doğru karar vermelerinde, ofsayt pozisyonlarını tespit etme sürelerinde ve reaksiyon sürelerinde etkisinin olduğu görülmüştür. Anahtar sözcükler: Futbol, Ofsayt, Yardımcı Hakem, Dijital Kamera, Reaksiyon Süresi,

OFFSIDE SIGNAL DETECTION SYSTEM DESIGN IN FOOTBALL GAME

In our research, the offside signal determination system (OSTS) design, which will directly affect, accelerate and shorten reaction times in the decisions of the assistant referees in the offside assessment, will be used in the offside position of the football referee and the referee's offside position. The aim of the course is to reach the methods that facilitate the detection of the player. It was observed whether the offside signal detection system was working correctly and whether the assistant referees contributed to the decision-making periods. Our study includes a study developed by the referees to make easier, more accurate and precise decisions of offside positions within the football game. The importance and original value of our research is one of the most important tasks of the football assistant referees and should be decided in accordance with the rules in order to minimize the errors in the offside suspicion and to determine the offside positions quickly to support the offside decisions to be given to the rules of football and the game depends on the exact rules that are not open to interpretation. part of the error to close to zero level, the game will be tested in terms of technological variables that will increase the quality of the game. The contribution of the study to science; The aim of this course is to make it easier for the assistant referees to determine the offside positions with the help of technological facilities and the developed system. The Offside Signal Detection System (OSTS) design in football game has an effect on the accuracy of the offside decisions of referees, in making correct decisions, in determining the offside positions and in reaction times. Key words: Football, Offside, Assistant Referee, Digital Camera, Reaction Time,

SB129

FUTBOLDA KADIN & ERKEK FARKI – FIFA DÜNYA KUPASI KARŞILAŞTIRMASI

[1]Lale Orta

[1]İstanbul Okan Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi, İSTANBUL

Giriş ve Amaç: FIFA Dünya Kupası, izlenme oranları ve yarattığı ekonomisi ile Dünyadaki en önemli spor organizasyonlarından biridir. Bu noktadan hareketle; çalışmamızın amacı son oynanan kadınlar ve erkekler Dünya Kupası finallerini karşılaştırarak, değerlendirme yapmaktır.

Yöntem: Bu çalışmada 8.si düzenlenen Kadınlar Dünya Kupası ile 21.si düzenlenen Erkekler Dünya Kupasının gol ortalamaları, sarı ve kırmızı kartlar, finallere katılan ülkeler ve başarı durumları gibi kriterler ele alınmıştır. Çalışmada, kaynak tarama tekniği kullanılmış olup, gerekli olan veriler yazılı, basılı ve internet kaynaklarına dayanmaktadır. Karşılaştırmada elde edilen veriler istatistiksel yöntemlerle hesaplanmış ve yorumlanmıştır.

Bulgular: "2018 Rusya Erkekler Dünya Kupası" ile "2019 Fransa Kadınlar Dünya Kupası"nın ikisine birden katılmayı başaran ülke sayısı 11'dir. Kadınlarda ilk dört dereceyi alan ülkeler: Amerika Birleşik Devletleri, Hollanda, İsveç ve İngiltere'dir. Erkeklerde ilk dört dereceyi alan ülkeler: Fransa, Hırvatistan, Belçika ve İngiltere'dir. Erkeklerde maç başına düşen gol ortalaması 2.6; kadınlarda ise 2.8'dir. Erkeklerde maç başına düşen sarı kart ortalaması 3.5; kadınlarda ise 2.4'dür. Erkeklerde maç başına düşen kırmızı kart ortalaması 0.06; kadınlarda ise 0.07'dir. Dünya Kupasında en çok gol atan 3 erkek futbolcunun attığı gol toplamı 14; kadınlarda ise 18'dir. Bu futbolcuların verdiği toplam gol pası erkeklerde 3; kadınların ise 6'dır.

Sonuç: Amerika Birleşik Devletleri'nin dışında, hem kadınlarda hem de erkeklerde birbirinden farklı Avrupa ülkeleri ilk dört dereceyi almışlardır. İngiltere, kadınlarda ve erkeklerde aynı başarıyı göstererek dünya dördüncülüğünü elde etmiştir. Kadınlarda maç başına düşen gol ortalaması erkeklerden daha yüksek, maç başına düşen sarı kart ortalaması ise daha düşüktür. Kadınlarda en çok gol atan 3 futbolcunun attıkları gol toplamı ilk 3'te yer alan erkeklerden fazla olup, verdikleri gol pası da iki mislidir. Tüm bu veriler ışığında, Kadınlar Dünya Kupası'nın Erkekler Dünya Kupası'ndan daha gollü geçtiği, daha az faullü oynandığı, daha az sarı kart gösterildiği, kadın golcülerin daha fazla gol attığı ve daha verimli oynadıkları sonucuna varıyoruz.

FEMALE & MALE DIFFERENCE IN FOOTBALL - FIFA WORLD CUP COMPARISON

Introduction and Aim: With its ratings and the economy it creates, The FIFA World Cup is one of the most important sports organizations in the world. From this point of view, the aim of our study is to compare and evaluate the recent Women's and Men's World Cup finals. Method: In this study, criteria such as goal averages of the 8th Women's World Cup and 21st Men's World Cup, yellow and red cards, countries participating in the finals and their status of success were discussed. In the study, written, printed and internet sources were scanned using literatüre review technique and evaluated using statistical methods. Findings: 11 countries managed to participate in both" 2018 Russia Men's World Cup "and"2019 France Women's World Cup". While the countries in the top four for women were the United States, the Netherlands, Sweden, and England, they were France, Croatia, Belgium, and England for men. Whereas the average of goals, yellow cards, and red cards per game for men was 2.6, 3.5, and 0.06, they were 2.8, 2.4, and 0.06 for women, respectively. The total number of goals scored by the 3 male players with the most goals in the World Cup was 14 and it was 18 in the Women's World Cup. The total assists made by those players was 3 for men and 6 for women. Conclusion: Apart from the United States, different European countries ranked in the top four in both women and men. England showed the same success in women and men by achieving fourth place in the world. In light of the findings of this study, we

conclude that there were more goals, fewer fouls, and fewer yellow cards in the women's World Cup than the men's World Cup, and female players scored more goals and played more efficiently.

SB139

SPOR YÖNETİCİLERİNİN BASKIN KARİYER ÇAPALARININ BELİRLENMESİ

[1]Esra Çetin, [1]Ömür Duğan

[1]Pamukkale Üniversitesi, DENİZLİ

Email : *zeynepesracetin@gmail.com, omurdugan@yahoo.com*

Kariyer, bireyin istediği hayat tarzını elde edip, devamını sağlayabilmesi için uzun vadede elde ettiği veya edeceği yetenek, eğitim ve deneyimlerin tümüdür (Anafarta, 2001). Schein (1990)'a göre, birey işinde edindiği çeşitli deneyimler sonucunda kendisine bir mesleki benlik algısı yani "kariyer çapaları" geliştirir. Kariyer çapaları, temelde bireyin yetenek, ihtiyaç ve değerlerine dayanan ve gelecekteki kariyerine yön veren unsurlardır. Teknik fonksiyonel yetkinlik, genel yönetsel yeterlilik ve girişimcilik/yaratıcılık çapaları bireyin mesleki yetilerine dayanan ve iş tarzı ile ilgili olan çapalardır. Hayat tarzı, özerklik/ bağımsızlık, güvenlik/istikrar bireyin güdü ve ihtiyaçlarına dayanan, bireyin özel hayatı ve istekleri ile uyuşan bir iş ortamı gerektiren çapalardır. Saf meydan okuma, kendini adama ve hizmet çapaları ise bireyin değer yargıları ile ilişkilidir. Bu çalışmada, spor yöneticilerinin bireysel kariyerlerinde baskın olan kariyer çapalarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, aktif olarak spor federasyonunda başkanlık yapan, ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenmiş 10 katılımcı ile yarı-yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş, yapılan görüşmeler betimsel analize ve Nvivo Nitel Veri Analizi programı yardımıyla içerik analizine tabi tutulmuştur. Araştırma sonucunda, federasyon başkanlarının baskın kariyer çapası olarak "Hizmet ve Kendini Adama" çapası bulunmuştur.

DETERMINING DOMINANT CAREER ANCHORS OF SPORT MANAGERS

Career is all of the talent, training and experience that one will acquire or will gain in the long run to achieve and maintain the lifestyle one wants (Anafarta, 2001). According to Schein (1990), a person develops a professional self-perception, namely "career anchors" as a result of various experiences he has gained in his work. Career anchors are fundamentally based on a person's talent, needs and values, and shape their future career. "Technical Functional Competence", "General Managerial Competence" and "Entrepreneurship/Creativity" anchors are anchors based on one's professional skills and related to the business style. "Lifestyles", "Autonomy/Independence", "Security/Stability" are anchors that require a work environment that is based on the individual's motives and needs and coincides with one's private life and claims. "Pure Challenge", "Service/Dedication to a Cause" anchors are associated with one's value judgments. In this study, it is aimed to determine the career anchors that dominate the individual career of sports managers. For this purpose, semi-structured interviews were conducted with 10 people who were active presidents of sports federation, who were determined by criterion sampling method. Interviews were analized with content analysis with the help of "Nvivo Qualitative Data Analysis" program and were analized with descriptive analysis. As a result of the research, "Service/Dedication to a Cause" anchor was found to be the dominant career anchor of the federation presidents.

SB147

SPOR YÖNETİCİSİ ADAYLARININ ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİ İLE AKADEMİK ERTELEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Ünsal ALTINIŞIK*, [1]Akın ÇELİK, [2]Emre BAĞCI**

[1]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

***Email :** unsalaltinisik@gmail.com, akincelik@trabzon.edu.tr, ebagci@gazi.edu.tr*

GİRİŞ

Bireylerin zamanı daha etkili ve verimli kullanma ihtiyacı zaman yönetimi kavramını ortaya çıkarmıştır. İnsanların her alanda yaptığı aktivitelerin etkili olması temelde zamanı iyi kullanmalarına bağlıdır. Çeşitli kaynaklarda yer alan değişik tanımlamalara göre; zaman yönetimi, başlangıcı ve bitişi belirlenmiş ya da tanımlanmış bir zaman dilimi içinde, yapılması gereken işleri gerçekleştirmek için tüm kaynakların etkin ve verimli bir şekilde kullanılmasıdır (Ardahan, 2003).

Zaman yönetimi; belirlenen ihtiyaçları karşılayabilmek için gerekli olan hedefleri oluşturup bunlar arasında öncelikleri belirleyerek, önceliklerle zamanı, planlama, programlama ve listeleme yoluyla uyumlaştırmaktır (Francis, Smythe ve Robertson, 1999). Bir başka tanıma göre; zaman yönetimi, amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır. Zaman yönetiminde söz konusu olan, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır. Zaman yönetimi, yanlış işleri hızlı yapmak değildir. Amaç doğru işleri kısa zamanda yapmaktır. Zaman yönetimi, amaçlara ulaşmak, yapılan işleri denetlemek, kişinin kendi motivasyonunu yükseltmek açısından önemli görülen bir kişisel performansı geliştirme tekniğidir (Gürbüz ve Aydın, 2012).

Günlük yaşantımız içinde tanık olduğumuz hızlı değişimler, insanların zamana karşı bir yarış halinde olmasını gerekli kılmaktadır. Bu değişim süreci, gerek toplumsal rol ve sorumluluklarımızı devam ettirmede gerekse daha nitelikli bir yaşam sürmemiz adına gereken görevleri yerine getirmede zamanı etkili kullanma konusunu daha önemli bir hale getirmiştir. Üniversite öğrencilerinin akademik çalışmalarını en etkili şekilde devam ettirmeleri, onlardan beklenen görev ve sorumluluklar arasındadır. Ülkeye nitelikli işgücü kazandırma amacı güden üniversitelerin eğitim-öğretim sürecini nitelikli bir şekilde sürdürebilmeleri, öğrencilerin akademik görev ve sorumluluklarını zamanında yerine getirmeleri ile de ilişkili görünmektedir. Bu anlamda öğrencilerin akademik görevlerini etkili bir zaman yönetimi ile sürdürmeleri, mümkün olduğunca erteleme davranışlarından uzak olmaları, bu çalışma kapsamında önemli bir konu olarak değerlendirilmiştir (Aydın ve Koçak, 2016).

Erteleme davranışı kavramıyla ilişkili tanımlara bakıldığında, yapılan tanımların ortak yönünün, bireyin verimliliğini olumsuz yönde etkileyen eylem ve davranışları içerdiği görülmektedir (Balkıs, 2007). Farklı bir ifadeyle erteleme, kişinin yapmış olduğu seçimin sonucunun kötü olacağını bilmesine rağmen diğer seçenekleri görmezden gelerek bir davranışın ya da görevin gönüllü olarak yapılmamasını kapsamaktadır (Bar, 2016). Bir diğer tanıma göre erteleme; iradenin zayıflığı olarak ertelemeyi yapılmaya niyet edilmiş bir etkinliği gönüllü olarak ötelemek ve bu geciktirmenin işleri daha da kötüleştireceğinin farkında olmak şeklinde tanımlamaktadır.

Akademik erteleme ise eğitim/öğrenme ile ilgili yapılması planlanmış ya da yapılmasına niyet edilmiş etkinlik ve aktiviteleri geciktirmek ve bu ötelemenin de olumsuz sonuçlar doğuracağının farkında olmak şeklinde tanımlanabilir (Steel ve Klingsieck, 2016). Ellis ve Knaus (2002) ise, akademik erteleme davranışını herhangi bir görev ve etkinlikten kaçınma isteği, bu görev ya da etkinliği daha sonra yapacağına dair kendine verilen söz ve görev ya da etkinliği geciktirmesine karşı kendini suçlamasını önleyecek bir neden bulmaya çalışma şeklinde tanımlamaktadırlar.

Bu bilgiler ışığında araştırma; spor yöneticisi adaylarının zamana yönetimi ile akademik ertelemeleri arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca araştırmada; cinsiyet, yaş, akademik ortalama ve sınıf gibi bağımsız değişkenlerin spor yöneticisi adaylarının zaman yönetimi ve akademik erteleme düzeylerini etkileyip etkilemediğini ortaya koymak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın deseni, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi başlıklarına yer verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Spor yönetici adaylarının zaman yönetimi ve akademik erteleme düzeylerinin incelendiği bu çalışma betimsel bir nitelik taşımakta olup ilişkisel tarama modeline göre gerçekleşmektedir. İlişkisel tarama modelleri, birden fazla değişken arasındaki değişim derecesini tespit etmeyi amaç edinen araştırma modelleridir (Karasar, 2013).

Araştırma Grubu

Araştırma, 2018-2019 Eğitim-öğretim yılında, Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü'nde öğrenim gören 25 (% 21.7)'i kadın, 95 (% 78.3)'i erkek olmak üzere toplam 115 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, "Kişisel Bilgi Formu" ile "Zaman Yönetimi Ölçeği" ve "Akademik Erteleme Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu*:* Araştırmaya konu olan spor yöneticisi adaylarının zaman yönetimi ve akademik erteleme düzeyleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Bu form; cinsiyet, yaş, akademik ortalama ve sınıf gibi bağımsız değişkenleri içermektedir.

Zaman Yönetimi Ölçeği: Zaman Yönetimi Ölçeği; 1991 yılında Britton ve Tesser tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orjinali toplam 35 maddeden oluşmakta olup, toplam skor 52 ile 123 (ortalaması 91, standart sapması 14) arasında değişmiştir. Bu ölçeğin; kısa dönemli planlama (short-rangeplanning), zaman tutumları (time attitudes) ve uzun dönemli planlama (long-rangeplanning) olmak üzere üç boyutu vardır. Ölçeğin Türkiye için geçerlilik güvenilirlik çalışması ise 2002 yılında Alay ve Koçak tarafından yapılmıştır. Türkçeleştirilen Zaman Yönetimi Ölçeği'ndeki madde sayısı 27 olup ölçek toplam puanı 5-135 arasında değişmektedir. Türkçeleştirilmiş ölçek;

Boyut 1: Zaman Planlaması (Kısa ve Uzun Vadeli Planlama),

Boyut 2: Zaman Tutumları ve

Boyut 3: Zaman Harcattırıcılar olarak üç boyuttan oluşmuş olup; Alay ve Koçak'ın çalışmasında toplam skor 47 ile 123 (ortalaması 86,68, standart sapması 13,21) arasında değişmektedir. (Alay ve Koçak, 2002). Zaman Yönetimi Ölçeğinde; olumlu sorularda Her zaman: 5, Sık sık: 4, Bazen: 3, Nadiren: 2, Hiç: 1 şeklinde düz puanlama; olumsuz sorularda Her zaman: 1, Sık sık: 2, Bazen: 3, Nadiren: 4, Hiç: 5 şeklinde ters puanlama 5'li Likert tipinde yapılmaktadır. Dolayısıyla yüksek skor; "zamanın daha iyi yönetildiği" anlamına gelmektedir.

Akademik Erteleme Ölçeği: : Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen AEÖ öğrencilerin ders çalışma, sınavlara hazırlanma, proje hazırlama gibi öğrenim yaşantılarındaki erteleme eğilimlerini ölçmektedir. Ölçek 12 olumsuz, 7 olumlu olmak üzere toplam 19 ifadeden oluşmaktadır. Bu ölçek, 5'li likert tipinde derecelendirilmekte olup akademik erteleme içeren bir ifadeye "beni hiç yansıtmıyor" diyenler 1, "beni tamamen yansıtıyor" diyenler 5 puan alacak biçimde tek yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur.

Ölçekten alınan yüksek puan, öğrencilerin akademik ertelemeci olduklarını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Spearman Brown iki yarım test güvenirliği, 10 maddelik birinci yarım test için .87 , 9 maddelik ikinci yarım test için .86 olmak üzere toplam .85 olarak hesaplanmıştır. AEÖ' nin 65 lise öğrencisine on yedi gün ara ile uygulanmasından hesaplanan test-tekrar korelasyon katsayısı .89 olarak bulunmuştur (Çakıcı, 2003).

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formu ile Zaman Yönetimi Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği'nden elde edilen veriler için yapılan istatistiksel analizler, SPSS 24.0 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), t testi, tek faktörlü varyans analizi (One Way Anova) ve Korelasyon testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1*. Zaman Yönetimi ve Akademik Erteleme Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Analiz Etmek Amacıyla Yapılan t Testi Sonuçları*

Boyutlar	**Cinsiyet**	**n**	**Ort**	**Ss**	**Sd**	***t***	***p***
Zaman Yönetimi	Kadın	25	3.35	0.41	113	2.192	**0.03**
	Erkek	90	3.11	0.50			
Akademik Erteleme	Kadın	25	2.63	0.31	113	-2.986	**0.00**
	Erkek	90	2.90	0.42			

Spor yöneticisi adaylarının zaman yönetimi ve akademik erteleme puanları açısından cinsiyete göre bir farklılaşma olup olmadığı Bağımsız Örneklem t Testi ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda Zaman Yönetimi Ölçeği'nden elde edilen puanların cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir (t= 2.192, p>0.05). Ölçek genelinde kadınların (X= 3.35) erkeklere (X= 3.11) oranla puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bir diğer ölçme aracı olan Akademik Erteleme Ölçeği'nden alınan puanların cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir (t= -2.986, p<0.05). Diğer bir ifadeyle ölçek genelinde erkeklerin (X= 2.90) kadınlara (X= 2.63) oranla puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 1).

Tablo 2. *Zaman Yönetimi ve Akademik Erteleme Ölçeği Puanları ile Yaş Değişkeni Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Korelasyon Testi Sonuçları*

	Yaş		
	N	r	P
Zaman Yönetimi	115	213	**0.02***
Akademik Erteleme	115	-.105	0.26

Spor yöneticisi adaylarının zaman yönetimi ve akademik erteleme puanları açısından yaşa göre bir farklılaşma olup olmadığı Korelasyon Testi sonucu incelenmiştir. Tablo 2'ye göre, spor yöneticisi adaylarının Zaman Yönetimi Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır (r= 213, p<0.05). Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaş seviyeleri arttıkça zaman yönetimi becerilerinde de artış görülmektedir. Ancak Akademik Erteleme Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (r= -.105, p>0.05).

Tablo 3. *Zaman Yönetimi ve Akademik Erteleme Ölçeği Puanları ile Akademik Ortalama Değişkeni Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmadığını Tespit Etmek Amacıyla Yapılan Korelasyon Testi Sonuçları*

Akademik Ortalama			
	N	r	P
Zaman Yönetimi	115	339	**0.00***
Akademik Erteleme	115	-.343	**0.00***

Spor yöneticisi adaylarının zaman yönetimi ve akademik erteleme puanları açısından akademik ortalamaya göre bir farklılaşma olup olmadığı Korelasyon Testi sonucu incelenmiştir. Tablo 3'e göre, spor yöneticisi adaylarının Zaman Yönetimi Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile akademik ortalama değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir (r= 339, p<0.05). Diğer bir ifadeyle katılımcıların zaman yönetimi becerileri arttıkça akademik ortalamalarında da artış görülmektedir. Bir diğer ölçme aracı olan Akademik Erteleme Ölçeği'nden elde edilen puanlar ile akademik ortalama değişkeni arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r= -.343, p<0.05). Diğer bir deyişle, katılımcıların akademik erteleme düzeyleri azaldıkça akademik ortalamalarında da artış izlenmektedir (Tablo 3).

Tablo 4. *Zaman Yönetimi ve Akademik Erteleme Ölçeği Puanlarının Sınıf Seviyesine Göre Farklılaşma Durumunu Tespit Etmek Amacıyla Yapılan ANOVA Sonuçları*

Boyutlar	**Faktör**	**KT**	**sd**	**KO**	***F***	***p***	**AF**
Zaman Yönetimi	Gruplar arası	1.565	3	,522	2.215	0.90	
	Gruplar içi	26.140	111	,235			
	Toplam	27.705	114				
Akademik Erteleme	Gruplar arası	1.241	3	,414	2.453	0.67	
	Gruplar içi	18.711	111	,169			
	Toplam	19.952	114				

AF: Anlamlı farklılık

Spor yöneticisi adaylarının zaman yönetimi ve akademik erteleme puanları açısından sınıf seviyesine göre bir farklılaşma olup olmadığı ANOVA ile incelenmiştir. Analizler, Zaman Yönetimi Ölçeği ($F_{3,111}$= 2.215, p>0.05) ile Akademik Erteleme Ölçeği'nden ($F_{3,111}$= 2.453, p>0.05) elde edilen puanların sınıf seviyesine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığını göstermektedir (Tablo 4).

Tablo 5. *Zaman Yönetimi ile Akademik Erteleme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

		Zaman Yönetimi	Akademik Erteleme
Zaman Yönetimi	Pearson Correlation	1	-0.189
	Sig. (2-tailed)		**0.04***
	N	115	115
Akademik Erteleme	Pearson Correlation	-0.189	1
	Sig. (2-tailed)	**0.04***	
	N	115	115

Spor yöneticisi adaylarının zaman yönetimi ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda değişkenler arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.189$, $p<0.05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların zaman yönetimi becerileri arttıkça akademik erteleme düzeylerinde azalış izlenmektedir (Tablo 5).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Günümüzde zamanı etkin ve verimli kullanma veya zaman yönetimi konusu iş hayatında olduğu kadar eğitim hayatı içinde oldukça önemli bir konudur. Öğrencilerde çalışan insanlar gibi kısıtlı bir zamanı etkin ve verimli kullanma problemiyle karşı karşıyadır. Bu bağlamda spor yöneticisi adaylarının zaman yönetimi ve akademik erteleme düzeylerinin incelenmesinin amaçlandığı bu araştırmaya 25'i kadın ve 90'ı erkek olmak üzere toplam 115 spor yöneticisi adayı dahil edilmiştir. Spor yöneticisi adaylarının zaman yönetimi ve akademik erteleme düzeylerinin incelendiği bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular bu bölümde yorumlanmış ve ilgili literatür ile desteklenmiştir.

Spor yöneticisi adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur [($r = -0.189$, $p<0.05$)]. Diğer bir deyişle, yönetici adaylarının zaman yönetimi puanları arttıkça akademik erteleme düzeylerinde düşüş olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde zaman yönetimi ile akademik erteleme arasında negatif ilişkinin görüldüğü çalışmalara rastlanmaktadır Aydın ve Koçak'ın (2016) üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik erteleme düzeylerini incelemeyi amaçladığı çalışmada da zaman yönetimi ile akademik erteleme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla elde edilen bulgu araştırmamız sonucunda ulaşılan bulguyu destekler niteliktedir.

Cinsiyet değişkenine göre zaman yönetimi incelendiğinde ölçek genelinden alınan puanlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır [($t= 2.192$, $p<0.05$)]. Diğer bir ifadeyle kadın katılımcıların zaman yönetimi puanları erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Literatür incelendiğinde benzer bulgularla karşılaşılmaktadır. Yani bazı araştırmalarda kadınların erkeklere göre zamanlarını daha iyi yönettikleri bulunmuştur (Çağlıyan ve Güral, 2009; Erdem, 1997; Macan ve diğerleri 1990; Nelson ve Nelson 2003; Alay ve Koçak, 2003). Elde edilen bulgular araştırmamız ile örtüşmektedir. Cinsiyet açısından akademi erteleme incelendiğinde ölçek genelinden elde edilen puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir [($t= -2.986$, $p<0.01$)]. Başka bir deyişle erkek katılımcılar kadın katılımcılara olanla akademik süreçlerini daha çok ertelemektedir diyebilir. Literatür incelendiğinde cinsiyet ile akademik erteleme arasında anlamlı farklılığın görüldüğü araştırmalar ile karşılaşılmaktadır (Mişe, 2019; Pala, Akyıldız ve Bağcı, 2011; Certel ve Kozak, 2017; Cenkseven-Önder ve ark., 2018).

Yaş değişkenine göre zaman yönetimine bakıldığında ölçek genelinden alınan puanların anlamlı olarak pozitif yönde farklılaştığı görülmektedir [(r= 213, p<0.05)]. Diğer bir ifadeyle katılımcıların yaş seviyeleri arttıkça zaman yönetimi ölçeğinden elde edilen puanlarda da bir artık görülmüştür. Bu durumun katılımcıların yaş ile paralel olarak olgunlaşmaları ve daha bilinçli hareket etmelerinin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde benzer bulgular ile karşılaşılmaktadır (Sezen, 2013; Başak, Uzun ve Arslan, 2008;). Yaş değişkenine göre akademik eteleme incelendiğinde ölçek genelinden elde edilen puan ortalamalarının anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir [(r= -105, p>0.05)]. Diğer ifadeyle yapılan araştırmada yaş değişkeni katılımcıların akademik erteleme düzeylerini etkilememektedir diyebiliriz. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmaktadır (Çakıcı, 2003; Sarıoğlu, 2011; Yıldırım, 2011).

Akademik ortalama değişkenine göre zaman yönetimi incelendiğinde ölçek genelinden alınan puanlar ile akademik erteleme arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmüştür [(r= 339, p<0.01)]. Diğer bir ifadeyle katılımcıların akademik ortalama seviyeleri arttıkça zaman yönetimi puanlarında da bir artış olduğu analiz neticesinde görülmektedir. Akademik erteleme açısından değerlendirilme yapıldığında ölçek genelinden alınan puanların akademik ortalamaya göre negatif yönde farklılaştığı görülmektedir [(r= -343, p<0.01)]. Başka bir deyişle katılımcıların akademik ortalamaları arttıkça akademik erteleme puanlarında azalma olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde her iki ölçekten de elde edilen bulgulara benzer araştırmalarda rastlanmaktadır (İlter, 2019; Mişe, 2019; Bozan-Işık, 2019; Bulut, 2014; Çakıcı, 2003; Çetin, 2009; Güleç, Kakraman ve Sezer, 2013; Alay ve Koçak, 2003).

Sınıf değişkeni açısından zaman yönetimi ve akademik erteleme ölçeği incelendiğinde ölçek genelinden alınan puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir [($F_{3,111}$= 2.215, p>0.05; $F_{3,111}$= 2.453, p>0.05)]. Diğer bir ifadeyle yapılan araştırmada sınıf seviyesinin katılımcıların zaman yönetimi becerileri ve akademik erteleme düzeyleri üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığını söyleyebiliriz. Literatür incelendiğinde her iki ölçme aracından da elde edilen bulgularla örtüşen çalışmalara rastlanmaktadır (Akbaş-Coşar, 2019; Çağlıyan ve Güral, 2009; Alızadeh, 2019; Mişe, 2019; Kara, 2019).

Sonuç olarak araştırmanın bulguları zamanı daha iyi kullanan spor yöneticisi adaylarının akademik hayatta daha başarılı olabileceklerini göstermektedir. Bu sebeple gelecekte çalışma hayatında yer edinecek olan spor yöneticisi adaylarına hem akademik anlamda başarı sağlamaları hem de kendilerini geleceğe yönelik donanımlı bir birey olarak hazırlayabilmeleri için zaman yönetimi konusunda eğitim programlarının planlanması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Akbaş-Coşar, H. (2019). Öğretmen Adaylarının Sosyal Medya Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Aksaray.

Alay, S. ve Koçak, S. (2002). Zaman yönetimi anketi: geçerlik ve güvenirlik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22: 9-13.

Alay, S. ve Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, *35*(35), 326-335.

Alızadeh, B. (2019). Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Zaman Yönetimi ve Planlama Davranışlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.

Ardahan, F. (2003). Küçük ve Orta Boy İşletme Yöneticileri İçin Zaman Yönetimi. Akdeniz Üniversitesi Yayını, Yayın No.59

Aydın, K. S. ve Koçak, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *2*(3), 17-38.

Balkıs, M. (2007). Öğretmen adaylarının davranışlarındaki erteleme eğiliminin, karar verme stilleri ile ilişkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (1) 21, 67-83.

Bar, M. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Başak, T., Uzun, Ş., ve Arslan, F. (2008). Hemşirelik yüksek okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.

Bozan-Işık, G. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılığının ve Akademik Erteleme Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Britton, B. and Tesser, A. (1991). Effects of Time Management Practices on College Grades, *Journal of Educational Psychology*.

Bulut, R. (2014). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.

Cenkseven-Önder, F., Yalnızca-Yıldırım, S. ve Arslan, A. (2018). Lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın akademik erteleme üzerindeki rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (57).

Certel, Z. ve Kozak, M. (2017). The examination of relationships between academic selfefficacy, academic procrastination, and locus of academic control of athletes in different sports. *The Sport Journal,* 19: 1-10.

Çağlıyan, V. ve Güral, R. (2009). Zaman yönetimi becerileri: Meslek yüksek okulu öğrencileri üzerine bir değerlendirme. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, (2), 174-189.

Çakıcı, D. Ç. (2003). Lise ve Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme ve Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Çetin, Ş. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 1-7.

Ellis, A. and Knaus, W. J. (2002). Overcoming procrastination (Rev. ed.). NY: New American Library.

Erdem, R. (1997). Zaman Yönetimi ve Hastane Üst Düzey Yöneticileri Üzerinde Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Ankara.

Francis-Smythe, J. A. and Robertson, I. T. (1999). On The Relationship BetweenTime Management and Time Estimation. *British Journal of Psychology*, Vol:90, 333-347.

Güleç, S., Kahraman, P. B., ve Sezer, G. O. (2013). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin akademik başarılarına göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *26*(2), 343-358.

Gürbüz, M. ve Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, (2), 1-20.

İlter, D. G. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Öz Düzenlemeli Öğrenme Düzeyleri ve Akademik Erteleme Eğilimleri. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Kara, Ö. (2019). Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyleri ile Akademik Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Karasar, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel.

Macan T. H., Shahani C., Dipboye R. L. and Phillips A. P. (1990). College students' time management correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology* 82(4): 760–768.

Mişe, H. (2019). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarının Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Nelson, D. B., and Nelson, K. W. (2003). Emotional intelligence skills: Significant factors in freshmen achievement and retention. Paper presented at the American Counselling Association Conference, Anaheim, CA.

Pala, A., Akyildiz, M., ve Bağci, C. (2011). Academic procrastination behaviour of pre-service teachers' of celal bayar university. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29: 1418-1425.

Sarıoğlu, A. F. (2011). Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Eğilimi ile Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Sezen, A. (2013). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi,* 38, 1-18.

Steel, P. and Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51, 36-46.

Yıldırım, Ü. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerinin Sosyal Destek Algısı ve Akademik Erteleme Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

SB153

SPOR İŞLETMELERİNDE ÇALIŞAN PERSONELİN İŞ YERLERİNDEKİ ÖRGÜTSEL ÇATIŞMALARIN NEDENLERİ VE YÖNETİLME STİLLERİNE YÖNELİK ALGILARI

***[1]Orçun Keçeci*, [2]Erdinç Demiray**

[1]Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, ESKİŞEHİR
[2]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

***Email :** orcun.kec@gmail.com, erdinc.demiray@ege.edu.tr*

ABSTRACT

Conflict is an inevitable part of business life. The main aim of this study was to identify the perceptions of fitness center employees about the causes of conflict and conflict management strategies at their workplace. Also, another aim of the study was to detect a possible relationship between the causes of conflict and conflict management strategies. Fitness centers employees are the population of the study. The sample was consisted of employees that work for any fitness center with at least ten employees in İzmir province. Convenience sampling method was used to reach participants. Survey method was used to collect data. There were three parts in the questionnaire form. The first part was personel data form that was formed by the researcher. Organizational Conflict Causes Scale was located in the second part and Rahim's Organizational Conflict Inventory was located in the thirth part. Descriptive Statistics Analysis, Independent-Samples T Test, One-Way ANOVA and Bivariete Correlation tests were conducted via SPSS 24 for data analysis. In conclusion, there is no significant difference found in responses of OCCS (Organizational Conflict Causes Scale) between the groups in terms of their demographic characteristics except by sex. However, there are significant differences between the groups in responses of ROCI-II (Rahim's Organizational Conflict Inventory) by wage, education level, task and seniority in organization. In addition, "The Subdimension of Supervisory Causes" partaking in OCCS and "The Sumbdimension of Integrating partaking in ROCI-II have the highest average scores according to responses of participants. Also, it is found that there are weak and very weak level correlation scores between subdimensions of the research scales. As a result, it was determined that the perceptions of employees of sport and fitness centers about organizational conflict management styles are changeable between independent variable groups but not about organizational conflict causes, especially for this study.

Key Words: Conflict, Organizational conflict, Conflict causes, Conflict management.

GİRİŞ

Çatışma kavramı, insanoğlunun var olduğu her yaşam alanında; içsel, kişiler arası ve gruplar arası olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kavram, sosyal bilimlerde disiplinler arası bir konu olarak yer alsa da temelde bir iletişim olgusudur. İnsan, tek bir birey olarak ele alındığında bile zihinsel süreçlerde kendi kendisiyle çatışmalar yaşayabiliyorken, birbirleriyle etkileşim içinde olan sosyal varlıklar olduğu düşünüldüğünde çatışmaların kaçınılmaz olduğu yargısına pek çok çalışmada vurgu yapılmıştır(Keçeci, 2018; Rahim, 1979, 1983; Rahim & Bonoma, 1979; Thomas, 1992; Thomas & Pondy, 1977). Bu araştırmanın amacı ise spor ve sağlıklı yaşam merkezlerinde meydana gelen örgütsel çatışmalar hakkında;

En çok hangi sebeplerden kaynaklandığı ve en çok hangi stille yönetildiğine yönelik iş gören algılarının tespit edilmesi,

Bu algıların demografik özelliklere göre değişkenlik gösterip göstermediğinin belirlenmesi,

Örgütsel çatışma nedenleri ve çatışma yönetim stilleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi.

Örgütsel Çatışma Kuramları

Organizasyonlarda çatışmanın önemi ilk olarak 20. Yüzyılın başlarında yönetim bilimci Mary Parker Follett tarafından ele alınmıştır. Klasik Dönem olarak bilinen bu dönemde ortaya atılmış düşüncelerin etkisi 1940lara kadar devam etmiş ve Geleneksel Yaklaşım olarak adlandırılmıştır(Öztürk, 2002). Geleneksel Yaklaşım'da örgütsel çatışmalar; mutlaka örgüte zarar veren, mümkün olduğu sürece ortaya çıkması engellenmesi gereken ve ortaya çıktığında da en hızlı şekilde ortadan kaldırılması gereken durumlar olarak görülmüştür. Çatışmaların varlığı daima örgüte zarar verici olarak kabul edilmiştir(Karip, 2003; Şimşek, 1999).

1940lardan sonra Klasik Yönetim anlayışı, organizasyonların beşeri yönüne yeterli şekilde değer vermemekle eleştirilmiş ve Douglas McGregor'un öncülüğünde Neoklasik Yönetim anlayışı hakim olmaya başlamıştır(Özkol, 2014). Neoklasik dönemde örgütsel çatışmalar; kaçınılabilir fakat meydana gelmesi de doğal durumlar olarak kabul görmeye başlamıştır. İnsanın sosyal bir varlık olduğunu göz ardı etmeyen bu yaklaşım, çatışmaların değişim için gerekliliğine ve asgari düzeyde kabul edilebilir olduğuna vurgu yapmıştır. Çatışmanın kesinlikle olumsuz sonuçlar doğuran bir unsur olmadığı, aksine yönetilmesi gereken ve iyi yönetildiğinde örgüt açısından olumlu sonuçlar doğuran bir işleve sahip olacağı düşünülmüştür.(Karip, 2003; Şirin, 2008).

İçinde bulunduğumuz Modern Dönem'de ise sosyal ortamlarda çatışmanın kaçınılmazlığı kabul edilmekte ve sürekli uyum halinin örgüt verimliliği için iyi bir şey olmadığı düşünülmektedir(Rahim, Garrett, & Buntzman, 1992). Dolayısıyla bu yaklaşım, çatışmayı bir zorunluluk olarak görür. Amaç birbirleriyle uyumlu bireyler ya da gruplardan oluşan bir örgüt yaratmak değil, karşıt fikirlerin yer aldığı problemleri kavrayabilme ve çözebilme yeteneğini geliştirmektir(Rahim, 2001). Bu bağlamda modern yaklaşımın en önemli katkısı; yöneticilerin, örgüt üyelerini uyanık tutabilecek, öz eleştiri yapabilecek ve yaratıcılığını arttırabilecek düzeyde çatışmaya provoke etmesidir(Şirin, 2008).

Örgütsel Çatışma Nedenleri

Çatışmalar çok farklı nedenlerle ortaya çıkmakta ve bu nedenlerin belirli başlıklar altında kategorize edilmesi güç olmaktadır(Darling & Walker, 2001). Ancak bu araştırmada faydalanılan çatışma nedenleri ile ilgili veri toplama aracının özelliklerine dayanarak çatışma nedenleri konusu "bireysel nedenler", "örgütsel nedenler" ve "yönetsel nedenler" olarak üç başlık altında incelenecektir(Topaloğlu & Avcı, 2008).

Örgütsel çatışmaların meydana gelmesine sebep olan bireysel faktörler; kişilik farklılıkları, statü farklılıkları, amaç ve değer farklılıkları, algılama farklılıkları ve güç mücadeleleri olarak sıralanabilir. Her bir örgüt üyesinin birbirinden farklı karakteristik yapıda olması bireysel uyumsuzlukları beraberinde getirmektedir(Can, 2002; Dökmen, 2003; Koçel, 2010; Şirin, 2008).

Örgütsel nedenlerden dolayı meydana gelen çatışmalarda insan unsuru yine etkili olmakla birlikte daha çok ikinci planda yer almaktadır. Örgütün biçimsel yapısı ile ilgili işleyiş tarzı, çatışmalara neden olan faktörler konusunda belirleyici olmaktadır. Örgütün büyüklüğü, bürokratik nitelikler, iş bölümü ve uzmanlaşma, fonksiyonel bağlılık, ortak karar verme mecburiyeti, kıt kaynaklar, yetki ve sorumluluk belirsizliği ve örgütsel değişim unsurları, çatışmalara neden olan örgütsel nedenler arasında sayılmaktadır(Baksı, 1998; Eren, 2007, 2016; Koçel, 2010; Sunay, 2009)

Örgütsel çatışmalar, yönetsel nedenlerle de kaynaklanabilmektedir. Yönetsel nedenlerle meydana gelen çatışmalar, ağırlıklı olarak yönetim kademesinde görev yapan personelin sorumluluğundadır. Bu tip çatışmalar genellikle; katı denetim biçimi, ödüllendirme sistemindeki adaletsizlik, işbirliği yerine örgüt içi rekabete teşvik, iletişim kanallarındaki aksaklıklar, yönetim biçimindeki farklılıklar, ast üst kutuplaşmaları ve yıldırma

davranışları(mobbing) vb. sebeplerle oluşmaktadır(Chelladurai, 2006; Eren, 2016; Kılınç, 1985; Koçel, 2010; Pelit & Pelit, 2014).

Örgütsel Çatışma Yönetim Stilleri

Çatışma yönetimi stilleri, çatışma durumlarında bireylerin belirli davranış biçimleri aracılığıyla kendilerini ifade etme yöntemleridir(Gümüşeli, 1994). Rahim ve Bonoma (1979), çatışma yönetimi stillerini ikili ilgi modeli üzerinden incelemişlerdir. Bu modele göre, çatışma taraflarının kendilerine ve karşı tarafa olan ilgi düzeyleri, çatışma yönetme davranışlarını belirleyen unsurdur.

Bir çatışma tarafının hem kendisine hem karşı tarafa olan ilgisi yüksek olduğunda, Tümleştirme stiliyle bağdaştırılabilecek örgütsel çatışma yönetimi davranışları uygulanmaktadır. Bu stilde kazan-kazan mantığı ve uzun vadeli çözümler söz konusudur(Rahim, 2011; Tidd & Friedman, 2002). Bir tarafın karşı tarafı haklı bulduğu veya haklı bulmasa bile çeşitli sebeplerle bunu dile getiremediği durumlarda karşı tarafa olan ilgi düzeyi kendisine olan ilgi düzeyinden fazla olmaktadır. Bu durum Ödün Verme stiline ait davranışları ve kaybet-kazan mantığını beraberinde getirmektedir(Karip, 2003; Rahim, 2000). Herhangi bir tarafın kendi çıkarlarını ön planda tutup karşı tarafa olan ilgisi düşük olduğunda Hükmetme stili tercih edilmiş olmaktadır. Bu stil kazan-kaybet mantığıyla açıklanabilecek davranışlar içermektedir(Desivilya & Yagil, 2005; Rahim, 2001). Örgüt üyeleri, çatışmanın çözümünü erteleme veya çatışmayla ilgili sorumluluk üstlenmek istememe gibi nedenlerle her iki tarafa karşı düşük ilgiye sahip olabilmektedir. Bu tip durumlar Kaçınma stiline ait davranışları içermektedir(Koçel, 2010; Rahim, 2001). Uzlaşma stilinde ise taraflar daha az ödün verip daha az hükmederek çatışmanın çözümünde orta noktada buluşmaya çalışırlar. Bu stilde bireyin hem kendisine hem karşı tarafa olan ilgisi orta düzeydedir(Rahim, 2011).

Bu çatışma yönetim stilleri arasında en uzun vadeli çözüm olarak Tümleştirme davranışları gösterilebilir. Ancak duruma göre diğer tüm stillerin olumlu sonuçlar doğurduğu anlar olmaktadır. Örgüt verimliliği açısından önemli olan, çatışmayı yönetecek kişilerin çatışmanın kaynağı, evresi ve taraflarına dair doğru teşhisler koyup hangi stilde yönetileceğine dair bunlara göre karar vermesidir.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İzmir ilinde yer alıp bünyesinde en az 10 personel çalıştıran spor ve sağlıklı yaşam merkezlerinin iş görenleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlemek için kolayda örnekleme metodu uygulanmıştır. Spor ve sağlıklı yaşam merkzlerinde çalıştığı pozisyon fark etmeksizin, araştırmanın uygulandığı zaman dilimlerinde, kendi mesaileri sırasında gönüllü olarak anket uygulamasına katılan 251 kişi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada anket uygulaması ile veri toplanmıştır. Katılımcıların cevaplandırdığı anket formunda kişisel bilgi formu, Örgütsel Çatışma Nedenleri Ölçeği ve Rahim'in Örgütsel Çatışma Envanteri'nden oluşan üç kısım yer almaktadır.

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, görevi, örgütüne hizmet yılı, mesleğe hizmet yılı ve ücret algısına yönelik veri elde edilmektedir.

Örgütsel Çatışma Nedenleri Ölçeği, Topaloğlu ve Avcı (2008) tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir. Çatışmaların hangi nedenlerden dolayı kaynaklandığını belirlemeye çalışan ve toplamda 15 maddeden oluşan ölçekte Bireysel Nedenler (1, 2, 3, 4. maddeler), Örgütsel Nedenler (5, 6, 7, 8, 9, 10. maddeler) ve Yönetsel Nedenler (11, 12, 13, 14, 15. maddeler) olmak üzere 3 alt boyut yer almaktadır. Ölçek maddelerinin yanıtlanmasında 1=Hiç katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Tamamen katılıyorum ifadeleriyle 5 dereceli Likert tipi değerlendirme yapılmıştır.

Örgütsel Çatışma Yönetimi Envanteri, Rahim (1983) tarafından geliştirilmiş ve Gümüşeli (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Rahim, 1992 yılında bu ölçeğin A, B, ve C olmak üzere, üç farklı formda kullanımını düzenlemiştir. A formu yöneticilerinin çatışmaları hangi stratejiyle yönettiğine dair astların algıları, B formu eşdeğer statüde olan örgüt üyelerinin çatışma yönetimi stratejilerine dair algıları, C formu yöneticilerin çatışmaları hangi stratejiyle yönettiğine dair kendi düşünceleri üzerine olan ifadelerle kurulmuştur. Ölçek örgütsel çatışmalarla ilgili literatürde yaygın olarak yer almakta ve ROCI-II olarak bilinmektedir. Bu araştırmada ROCI-II-A formundan faydalanılmıştır. Toplamda 28 maddeden oluşan ölçekte Tümleştirme (1, 4, 5, 12, 22, 23, 28. maddeler), Ödün Verme (2, 10, 11, 13, 19, 24. maddeler), Hükmetme (8, 9, 18, 21, 25. maddeler), Kaçınma (3, 6, 16, 17, 26, 27. maddeler), Uzlaşma (7, 14, 15, 20. maddeler) olmak üzere 5 alt boyut yer almaktadır. Ölçek maddelerinin yanıtlanmasında 1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Ara sıra, 4=Çoğunlukla, 5=Her zaman ifadeleriyle 5 dereceli Likert tipi değerlendirme yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcıların anket formunu doldurmasıyla elde edilen veriler, SPSS 24 paket programı aracılığıyla depolanmış ve değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak iki ölçeğin yer alması ve bu iki ölçeğin madde sayılarının birbirine eşit olmaması nedeniyle veri analizi kısmında ölçek alt boyutlarına ait yanıtların toplam değerleri yerine aritmetik ortalamaları üzerinden işlem yapılmıştır. İki grup halinde incelenen cinsiyet ve ücret algısı bağımsız değişkenleriyle ilgili kıyaslamaların yapılabilmesi için Bağımsız Örneklem T Testi (Independent-Samples T Test); üç grup halinde incelenen yaş, eğitim düzeyi, görev, örgüte hizmet yılı ve mesleğe hizmet yılı bağımsız değişkenleriyle ilgili kıyaslamaların yapılabilmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA), iki ölçeğin alt boyutlarının arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için Basit Korelasyon Analizi (Bivariate Correlation) metotlarından faydalanılmıştır.

BULGULAR

Örgütsel Çatışma Nedenleri Ölçeği alt boyutları incelendiğinde Yönetsel Nedenler ($\bar{X}$=3,83±,99) alt boyutunun en yüksek ortalamaya; Örgütsel Nedenler ($\bar{X}$=2,84±,90) alt boyutunun ise en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Örgütsel Çatışma Yönetimi Envanteri alt boyutları incelendiğinde Tümleştirme ($\bar{X}$=3,47±1,05) alt boyutunun en yüksek ortalamaya; Kaçınma ($\bar{X}$=2,97±,87) alt boyutunun ise en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Örgütsel Çatışma Yönetimi Envanteri'nden elde edilen veriler ücret algısı değişkenine göre incelendiğinde Tümleştirme (t=4,16), Ödün Verme (t=3,86), Hükmetme (t=-2,75), Uzlaşma (t=3,92) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p≤0,05). Tümleştirme alt boyutunda kazandığı ücreti yeterli bulan katılımcıların ($\bar{X}$=3,77±,98); Ödün Verme alt boyutunda kazandığı ücreti yetersiz bulan katılımcıların ($\bar{X}$=3,92±,96); Hükmetme alt boyutunda kazandığı ücreti yetersiz bulan katılımcıların ($\bar{X}$=3,25±,93); Uzlaşma alt boyutunda kazandığı ücreti yeterli bulan katılımcıların ($\bar{X}$=3,65±,88) daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Kaçınma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p>0,05).

Örgütsel Çatışma Yönetimi Envanteri'nden elde edilen veriler eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde Tümleştirme (F=8,06), Ödün Verme (F=6,16), Hükmetme (F=10,01), Uzlaşma alt boyutlarında (F=6,48) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p≤,05). Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için faydalanılan Post Hoc (Scheffe) Testi sonuçlarına göre Tümleştirme alt boyutunda üniversite düzeyindeki katılımcıların (X̄=3,61±1,00) ilköğretim düzeyindeki katılımcılara (X̄=2,71±1,20) göre; Ödün Verme alt boyutunda üniversite düzeyindeki katılımcıların (X̄=3,22±,84) ilköğretim düzeyindeki katılımcılara (X̄=2,58±1,09) göre; Hükmetme alt boyutunda ilköğretim düzeyindeki katılımcılar (X̄=3,84±,76) ve lise düzeyindeki katılımcıların (X̄=3,34±,95) üniversite düzeyindeki katılımcılara göre (X̄=2,98±,89); Uzlaşma alt boyutunda üniversite düzeyindeki katılımcıların (X̄=3,50±,89) ilköğretim düzeyindeki katılımcılara (X̄=2,78±1,26) göre istatistiksel olarak ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Kaçınma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p>0,05).

Örgütsel Çatışma Yönetimi Envanteri'nden elde edilen veriler görev değişkenine göre incelendiğinde Tümleştirme (F=3,47), Ödün Verme (F=4,61), Hükmetme (F=3,35), Uzlaşma (F=3,23) alt boyutlarında istatistiksel olarak fark bulunmaktadır (p≤0,05). Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için faydalanılan Post Hoc (Scheffe) Testi sonuçlarına göre Tümleştirme alt boyutunda antrenörlük görevinde bulunan katılımcıların (X̄=3,60±1,06) yardımcı hizmetlerde görev yapan katılımcılara (X̄=3,15±1,11) göre; Ödün Verme alt boyutunda idare veya satış görevinde bulunan katılımcıların (X̄=3,23±,82) ve antrenörlük görevinde bulunan katılımcıların (X̄=3,17±,93) yardımcı hizmetlerde görev yapan katılımcılara (X̄=2,79±,96) göre; Hükmetme alt boyutunda yardımcı hizmetlerde görev yapan katılımcıların (X̄=3,40±,89) idare veya satış görevinde bulunan katılımcılara (X̄=3,03±,91) göre, Uzlaşma alt boyutunda antrenörlük görevinde bulunan katılımcıların (X̄=3,51±1,03) yardımcı hizmetlerde görev yapan katılımcılara (X̄=3,09±1,09) göre istatistiksel olarak ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Kaçınma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p>0,05).

Örgütsel Çatışma Nedenleri Ölçeği ve Örgütsel Çatışma Yönetimi Envanteri'nden elde edilen verilere göre iki ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde Bireysel Nedenler-Tümleştirme alt boyutları arasında ters yönlü ve çok zayıf düzeyde (r=-,143), Bireysel Nedenler-Hükmetme alt boyutları arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde (r=,299), Bireysel Nedenler-Uzlaşma alt boyutları arasında ters yönlü ve çok zayıf düzeyde (r=-,142), Örgütsel Nedenler-Tümleştirme alt boyutları arasında ters yönlü ve zayıf düzeyde (r=-,209), Örgütsel Nedenler-Hükmetme alt boyutları arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde (r=,288), Örgütsel Nedenler-Uzlaşma alt boyutları arasında ters yönlü ve zayıf düzeyde (r=-,211), Yönetsel Nedenler-Hükmetme alt boyutları arasında pozitif yönde ve zayıf düzeyde (r=,232) anlamlı bir ilişki vardır (p≤0,05).

Araştırmada, katılımcıların Örgütsel Çatışma Nedenleri Ölçeği'ne verdikleri yanıtlara göre; ücret algısı, yaş, eğitim düzeyi, görev, örgüte hizmet yılı ve mesleğe hizmet yılı değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır(p>0,05). Rahim'in Örgütsel Çatışma Envanteri'ne verdikleri yanıtlara göre ise; cinsiyet, yaş ve mesleğe hizmet yılı değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır(p>0,05).

SONUÇ

Araştırmadan elde edilen verilere göre, spor ve sağlıklı yaşam merkezlerinde görev yapan bireyler, örgütsel çatışmaların daha çok yönetsel nedenlerle kaynaklandığını düşünmektedir (X̄=3,83±,99). Örgütsel nedenlerin ise çatışmalara en az düzeyde sebep olan alt boyut olduğuna dair bulgular elde edilmiştir (X̄=2,84±,90). Bu bulgular, Çuhadar (2014)'ın çalışmasını destekler niteliktedir.

Örgütsel çatışma nedenlerine yönelik algılar cinsiyet değişkenine göre ele alındığında bireysel nedenlerle yönetsel nedenler açısından bir farklılık olmadığını, ancak örgütsel nedenler açısından erkek ve kadın katılımcıların birbirleriyle aynı algıya sahip olmadıkları görülmektedir. Kadın katılımcılar (X̄=3,03±,83) erkek katılımcılara (X̄=2,67±,92) oranla çatışmaların daha çok örgütsel nedenlerle kaynaklandığını düşünmektedir. Eğitim ve sağlık sektörlerinde daha önceden yapılan bazı çalışmalarda da örgütsel çatışma nedenlerinin cinsiyete göre farklı algılanabileceği ortaya konmuştur(Aşık, 2010; Aydın, 2015; Işık, 2009; Örnek, 2013).

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, personel algılarına göre spor ve sağlıklı yaşam merkezi yöneticilerinin örgütsel çatışma yönetimi stratejilerinden en çok Tümleştirme eylemlerini tercih ettikleri görülmektedir ($\bar{X}$=3,47±1,05). En az tercih ettikleri şeklinde algılanan strateji ise Kaçınma eylemleri olmuştur ($\bar{X}$=2,97±,87). Bu araştırmada Tümleştirme stratejisinin yöneticiler tarafından en çok kullanılan yöntem olduğu yönünde elde edilen bulgular daha önceki benzer çalışmaları destekler niteliktedir(Bulut, 2005; Özkalp, Sungur, & Özdemir, 2009; Yancı, Donuk, & Şahin, 2002).

Örgütsel çatışma yönetimi stratejilerine yönelik personel algıları ücret algısı değişkenine göre incelendiğinde kazandığı ücreti yeterli bulan katılımcılar ($\bar{X}$=3,35±,55) ile yetersiz bulan katılımcılar ($\bar{X}$=3,09±,66) arasında anlamlı farklar bulunmaktadır. Ücretini yeterli bulan katılımcılar, yetersiz bulan katılımcılara göre yöneticilerinin daha çok Tümleştirme, Ödün Verme ve Uzlaşma stratejilerine başvurduğunu düşünmektedir. Ücretini yetersiz bulan katılımcılar ise Hükmetme stratejilerinin yöneticileri tarafından daha çok tercih edildiği yönünde algıya sahiptirler. Ücretini yetersiz bulan katılımcıların, kendi algılarınca yaptıkları işle aynı oranda kazanç sağlamamaları performans, verimlilik vb. değerlerde düşüş göstermelerine sebep olabilir. Bu tip durumlarda, örgüt verimliliğine katkısı az olan bireylere karşı ilgisi düşük olan yöneticilerin, örgütsel çatışmalarda daha çok baskı ve zorlama yoluyla kendi isteklerini kabul ettirme davranışı sergilediği görülebilmektedir. Kazandığı ücreti yetersiz bulan örgüt üyelerinin genellikle örgüt yönetimine karşı muhalif tavırlar içerisinde olması örgütsel çatışmalarda kutuplaşmayı arttırabilmekte ve çatışmalarda hükmetme stilinin kullanılmasını zorunlu kılabilmektedir.

Örgütsel çatışma yönetimi stratejilerine yönelik personel algıları eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde ilköğretim ($\bar{X}$=2,97±,89), lise ($\bar{X}$=3,07 ±,73) ve üniversite ($\bar{X}$=3,27±,57) düzeyindeki katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Gruplar arası ikili kıyaslamalara bakıldığında üniversite düzeyindeki katılımcılar, ilköğretim düzeyindeki katılımcılara göre Tümleştirme, Ödün Verme, ve Uzlaşma stratejilerinin yöneticiler tarafından daha çok tercih edildiği yönünde algılara sahiptir. İlköğretim ve lise düzeyindeki katılımcılar ise Hükmetme stratejisinin yöneticiler tarafından daha çok tercih edildiği algısıyla üniversite düzeyindeki katılımcılarla ayrışmaktadır. Farklı çalışmalarda da örgütsel çatışma yönetimi stratejilerinin örgüt üyeleri tarafından nasıl algılandığına dair eğitim düzeyi değişkeninin fark oluşturabildiği yönünde bulgular elde edilmiştir(Bulut, 2005; Çelik, 2011; Demireli & Munzur, 2012; Munzur, 2012). Bu durum, örgütsel çatışmalarda yöneticilerin, çatışma taraflarına olan ilgilerinin tarafların eğitim seviyesi yükseldikçe arttığını göstermektedir. Araştırmada eğitim düzeyi ile ilgili elde edilen nicelik, özellikle ilkokul düzeyindeki bireylerin, örgütsel çatışmalarda çok fazla kendini ifade edebilme hakkına sahip olamadığı ve yöneticilerin fikirlerine katılmak zorunda kaldığı bir niteliksel durum olarak yorumlanabilir. Astları ile çatışma içerisinde olan yöneticilerin, karşı tarafın eğitim seviyesi ne kadar yüksekse fikirlerine de o derecede önem verdiği söylenebilir.

Örgütsel çatışma yönetimi stratejilerine yönelik personel algıları görev değişkenine göre incelendiğinde idare/satış pozisyonunda görev yapan katılımcılar ($\bar{X}$=3,24±,54), antrenör/eğitmen pozisyonunda görev yapan katılımcılar ($\bar{X}$=3,27±,65) ve güvenlik, temizlik, mutfak vb. yardımcı hizmetlerde görev yapan katılımcılar ($\bar{X}$=3,04±,74) arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Çatışma yönetimi stratejilerinin hangisinin anlamlı bir farkla, yöneticiler tarafından daha çok tercih edildiği yönündeki personel algılarına bakıldığında; Tümleştirme stilinin yardımcı hizmetlerde görev yapan bireylere kıyasla antrenörler tarafından, Ödün Verme stilinin yardımcı hizmetlerde görev yapan bireylere kıyasla idari görevler ve antrenörlük görevinde bulunan bireyler tarafından, Hükmetme stilinin idari görevlerde bulunan bireylere kıyasla yardımcı hizmetlerde görev yapan bireyler tarafından, uzlaşma stilinin yardımcı hizmetlerde görev yapan bireylere kıyasla antrenörler tarafından daha yüksek ortalamayla algılandığı görülmektedir. Literatürdeki diğer çalışmalarda görev değişkeni farklı iş isimleriyle ve iş tanımlarıyla ele alınmış olsa da bu araştırma, örgütsel çatışma yönetimi stratejilerine yönelik personel algılarının görev değişkenine göre farklılıklar gösterebileceği yönünde diğer çalışmaları desteklemektedir(Mirzeoğlu, 2005; Şirin, 2008; Şirin & Yetim, 2010). Araştırmanın bulgular kısmında yazılı olarak aktarılmayan ancak araştırmacı tarafından dikkat edilen bir nicelik, temizlik ve mutfak işlerinde çalışan personelin çoğunlukla ilkokul düzeyi kişilerden oluşmasıdır. Buna paralel olarak görev değişkenine göre inceleme yapıldığında, eğitim düzeyi ile ilgili bulgulara çok benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu noktadan hareketle, yöneticilerin temizlik, mutfak, güvenlik işleri ile ilgilenen astlarına karşı, çatışmalar sırasında düşük ilgiye sahip olması, bu görevde çalışan astların eğitim seviyesiyle ilgili olduğu düşünülebilir.

Örgütsel çatışma yönetimi stratejilerine yönelik personel algıları örgüte hizmet değişkenine göre ele alındığında sadece Hükmetme alt boyutunda gruplara arası anlamlı bir farklılık göze çarpmaktadır. Bu fark 1 yıl ve altı süredir

aynı örgüte bağlı olarak görev yapan katılımcılar ($\bar{X}$=3,29±,65) ile 2 yıldır aynı örgüte bağlı olarak görev yapan katılımcılar ($\bar{X}$=3,16±,50) arasındadır. Örgütteki kıdemleri daha düşük olan ilk grup ikinci gruba göre yöneticilerinin Hükmetme stratejisini içeren eylemlerde bulunduğunu düşünmektedir. Bu araştırma alt boyutlara indirgenerek incelendiğinde Kara (2011)'nın çalışmasını desteklemektedir. Alt boyutlara ait bulgular açısından bu araştırma ile benzerlik göstermese de çatışma yönetimi stratejilerine yönelik algıların örgüte hizmet yılı değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılık içerebileceğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır(Bulut, 2005; Demireli & Munzur, 2012; Munzur, 2012). Örgütlerine hizmet yılı daha fazla olan bireylerin örgütlerinin işleyiş sistemine daha alışkın olmaları, yöneticilerin çatışmaları yönetme stillerine etki edebilmektedir. Yöneticilerin kıdemli bir astla çatışması ile işe yeni başlamış kabul edilebilecek bir astla çatışması esnasında farklı davranışlar sergileyebilmesi, karşı tarafa olan ilgilerinin, astların örgüt için harcadığı zaman ve enerjiden etkileniyor olabileceğinin bir göstergesidir.

Katılımcıların algılarına göre Örgütsel Çatışma Nedenleri Ölçeği ile Örgütsel Çatışma Yönetimi Envanteri'nin alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde anlamlı ($p \leq 0,05$) olarak kabul edilen tüm ilişkilerin zayıf veya çok zayıf ($r \leq ,49$) düzeyde olduğu görülmektedir. Karcıoğlu ve Alioğulları (2012)'nın çalışmasında da bu araştırmayla benzerlik gösteren bulgular elde edilmiştir.

Araştırmada yer alan demografik özelliklerden eğitim düzeyi, görev ve örgüte hizmet yılı değişkenleri örgütsel hiyerarşiyle bağdaştırılabilir şekilde gruplandırılmışlardır. Eğitim düzeyi değişkeninde ilk ve orta öğretim düzeyi katılımcılar, görev değişkeninde yardımcı hizmetlerde çalışan katılımcılar ve örgüte hizmet yılı değişkeninde 1 yıldan az süredir mevcut örgütünde çalışan katılımcıların hiyerarşik sıralamada diğer gruplara göre daha alt kademede yer aldığı düşünülebilir. Araştırma bulgularında bu grupta yer alan katılımcıların örgütsel çatışmalar sırasında kendilerine hükmedildiğini algılaması, araştırmanın yürütüldüğü işletmelerde bu bireylere yönelik ilginin düşük olduğunun göstergesidir.

İş hayatında, iş görenlerin örgütsel bağlılığı, iş doyumları vb. konularda gelir düzeyi değişkeninin etkili olabileceğine pek çok çalışmada değinilmiştir. Bu araştırmada da etkili olabileceği düşünülerek çalışmanın içerisinde yer verilmiştir. Nitekim, araştırma bulgularında ücretini yeterli bulan katılımcıların, örgütlerindeki çatışmaların yönetim tarzından daha memnun olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir. Ücretini yetersiz bulan katılımcıların ise çatışmaların yönetilmesi hakkında da olumsuz görüşlere sahip olması, yaptıkları işin karşılığını maddi anlamda alamadıklarını düşünmeleriyle ilişkilendirilebilir.

Araştırma bulgularında, spor ve sağlıklı yaşam merkezlerinde, yöneticilerin en az uyguladığı çatışma yönetme stilinin kaçınma olması, bu işletmelerde meydana gelen çatışmaların görmezden gelinmediğini ifade etmektedir. Bu durum, söz konusu işletmelerdeki uyuşmazlıkların en kısa sürede çözülmesine yönelik yönetici davranışlarının sergilendiğini göstermektedir.

Araştırma sonucunda, demografik özelliklere ait gruplar hiyerarşik bir sıralamaya göre incelendiğinde, daha alt kademede bulunan katılımcılar, örgütsel çatışmalar sırasında kendilerine hükmetme davranışıyla yaklaşıldığını düşünmektedirler. Bu yönetici davranışının, anlık durumlara göre mecburen başvurulması gereken bir yöntem olduğu ve kısa vadede de olsa başarılı sonuçlar getirdiği dönemler olabilmektedir. Ancak uzun vadeli çatışma çözümleri için hiyerarşik kademeler daha az dikkate alınarak tüm çalışanların fikirlerinin önemsendiği bir iş ortamının oluşturulması, spor yöneticilerinin daha verimli sonuçlar alabileceği türde bir yönetsel davranış olabilir.

KAYNAKÇA

Alpar, R. (2010). *Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Aşık, C. (2010). *Örgütlerdeki Çatışma Nedenleriyle Çalışanların Performansları Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesi ve Bir Uygulama.* (Yüksek Lisans), Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Aydın, B. (2015). *İlkokullarda Görevli Öğretmenler ve Yöneticilerin Okullarda Yaşanan Çatışma Nedenleri ve Görüşlerine İlişkin Görüşleri (Karşıyaka Örneği).* (Yüksek Lisans), Okan Üniversitesi, İstanbul.

Baksı, H. (1998). *Örgütlerde Çatışma Yönetimi ve Bir Seyahat Acentesindeki Çatışma Yönetimi Yolları.* (Yüksek Lisans), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bulut, D. (2005). *Gençlik Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) Merkez Örgütünde Görev Yapan İşgörenlerin Çatışma Yönetimi Algıları ve İşdoyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yüksek Lisans), Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Can, H. (2002). *Organizasyon ve Yönetim*. Ankara: Adım Yayıncılık.

Chelladurai, P. (2006). *Human Resource Management in Sport and Recreation* (2 ed.). Illinois: Human Kinetics.

Çelik, A. (2011). *Spor Kulüp Yöneticilerinin Çatışmayı Yönetme Stratejilerinin Mükemmelliyetçilik Özellikleri ve Motivasyon Düzeyleriyle İlişkisi.* (Doktora), Gazi Üniversitesi, Ankara.

Çuhadar, F. M. (2014). *Akademik Örgütlerde Çalışan Personelin Çatışma Nedenleri ve Sonuçları: Süleyman Demirel Üniversitesinde Bir Araştırma.* (Yüksek Lisans), Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Darling, R. J., & Walker, E. W. (2001). Effective Conflict Management: Use of Behavioral Style Model. *Leadership and Organizational Development Journal, 22*(5), 230-242.

Demireli, C., & Munzur, Ç. (2012). Personelin Çatışma Yönetimi Algıları ve İş Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi: Mersin Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 34*, 295-309.

Desivilya, H. S., & Yagil, D. (2005). The Role Emotions in Conflict Management; The Case of Work Teams. *International Journal of Conflict Management, 16*(1), 55-69.

Dökmen, Ü. (2003). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Eren, E. (2007). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım.

Eren, E. (2016). *Yönetim ve Organizasyon, Çağdaş ve Küresel Yaklaşımlar* (12 ed.). İstanbul: Beta Yayınları.

Gümüşeli, A. İ. (1994). *İzmir Ortaöğretim Okulları Yöneticilerinin Öğretmenler ile Aralarındaki Çatışmaları Yönetme Biçimleri.* (Doktora), Ankara Üniversitesi, Ankara.

Işık, Ö. (2009). *Ortaöğretim Kurumlarında Yöneticiler ve Öğretmenler Arasındaki Çatışma Nedenleri (Bakırköy İlçesi Örneği).* (Yüksek Lisans), Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Kara, R. (2011). *Kocaeli Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ve İlçe Müdürlüklerinde Görev Yapan Personelin Çatışma Yönetimi Algıları ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* (Yüksek Lisans), Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Karcıoğlu, F., & Alioğulları, Z. D. (2012). Çatışmanın Nedenleri ve Çatışma Yönetim Tarzları İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 26*(3-4), 215-237.

Karip, E. (2003). *Çatışma Yönetimi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Keçeci, O. (2018). *İzmir İlindeki Spor ve Sağlıklı Yaşam Merkezlerinde Çatışma Yönetimi: Çalışanların Algılarının İncelenmesi.* (Yüksek Lisans), Ege Üniversitesi, İzmir.

Kılınç, T. (1985). Örgütlerde Çatışma Mahiyeti ve Nedenleri. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 14*(1), 103.

Koçel, T. (2010). *İşletme Yöneticiliği* (12 ed.). İstanbul: Beta Yayınları.

Mirzeoğlu, N. (2005). Örgütsel Çatışma ve Yönetimi: Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarında Bir Uygulama *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(2), 51-56.

Munzur, Ç. (2012). *Personelin Çatışma Yönetimi Algıları ve İş Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi: Mersin Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Örneği* (Yüksek Lisans), Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Örnek, A. Ş. (2013). Etkin Çatışma Yönetimi ve Akademisyenlerin Karşılaştıkları Çatışma Nedenlerine Yönelik Bir Araştırma. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 30*, 25-50.

Özkalp, E., Sungur, Z., & Özdemir, A. A. (2009). Conflict Management Styles of Turkish Managers. *Journal of European Industrial Training, 33*(5), 419-438.

Özkol, T. (2014). Douglas McGregor. In Ö. Livvarçin & D. Kurt (Eds.), *Yönetim Biliminde 49 İnsan 49 Teori* (3 ed.). İstanbul: Beta Yayınları.

Öztürk, M. (2002). *İşletmelerde Paradigmatik Yönetimden Enigmatik Yönetime Geçerken Örnek Olaylar Yönetimi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.

Pelit, N., & Pelit, E. (2014). *Örgütlerde Kanser Yapıcı İki Başat Faktör: Mobbing ve Örgütsel Sinizm, Teori-Süreç ve Örgütlerde Yansımaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Rahim, M. A. (1979). Managing Conflict Through Effective Organization Design: An Experimental Study with The Maps Design Technology. *Psychological Reports, 44*, 759-764.

Rahim, M. A. (1983). A Measure of Styles of Handling Interpersonal Conflict. *Academy of Management Journal, 26*(2), 368-376.

Rahim, M. A. (2000). Empirical Studies on Managing Conflict. *International Journal of Conflict Management, 11*(1), 5-8.

Rahim, M. A. (2001). *Managing Conflict in Organizations* (3. ed.). London: Quorum Books.

Rahim, M. A. (2011). *Managing Conflict in Organizations* (4th ed.). New Jersey: Transaction.

Rahim, M. A., & Bonoma, T. V. (1979). Managing Organizational Conflict: A Model for Diagnosis and Intervention. *Psychological Reports, 44*(1323-1344).

Rahim, M. A., Garrett, J. E., & Buntzman, G. F. (1992). Ethics of Managing Interpersonal Conflict in Organizations. *Journal of Business Ethics, 11*, 423-432.

Sunay, H. (2009). *Spor Yönetimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Şimşek, M. Ş. (1999). *Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Şirin, E. F. (2008). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yöneticilerinin Liderlik Stilleri ve Çatışma Yönetimi Stratejilerinin İncelenmesi.* (Doktora), Gazi Üniversitesi, Ankara.

Şirin, E. F., & Yetim, A. A. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yöneticilerinin Çatışma Yönetimi Stratejilerini Kullanma Düzeylerinin Yönetici ve Akademisyen Algılarına Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 4*(4), 186-198.

Thomas, K. W. (1992). Overview of Conflict and Conflict Management. *Journal of Organizational Behavior, 13*, 263-264.

Thomas, K. W., & Pondy, L. R. (1977). Toward an Intent Model of Conflict Management Among Principal Parties. *Human Relations, 30*(12), 1089-1102.

Tidd, S. T., & Friedman, R. A. (2002). Conflict Style and Coping with Role Conflict: An Extension of The Uncertainly Model of Work Stress. *The International Journal of Conflict Management, 13*(3), 236.

Topaloğlu, C., & Avcı, U. (2008). Çatışma, Nedenleri ve Yönetimi: Otel İşletmelerinde Yönetici Bakış Açısıyla Bir İnceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 13*(2), 75-92.

Yancı, H. B. A., Donuk, B., & Şahin, S. (2002). Spor Kulüplerinde Örgütsel Çatışma Yönetimi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilim Dergisi, 11*(3), 168-172.

SB159

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA KULLANIM DAVRANIŞLARI İLE İHTİYAÇ DIŞI SATIN ALMA DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

***[1]Halil Erdem Akoğlu*, [1]Baizenur Derman, [2]Ömer Özbey**

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *erdemakoglu@hotmail.com, baizedermann@hotmail.com,*

Abstract: With the development of technology in recent years, the use of social media has increased both in terms of individuals and businesses and as a result of this, more shopping has been made over the internet. People's access to products more easily increased unnecessary purchasing. The aim of this study is to reveal the relationship between social media use and unnecessary buying behavior. The research group of the study consisted of 250 students (135 women and 115 men ($Mean_{age}$ = 22.15 ± 2.96)) studying at Ankara University Faculty of Sport Sciences. Survey method was used as data collection tool. The personal information form in the first part of the survey, the "Social Media Addiction Scale" developed by Firat and Barut (2018) in the second part, and the "Unneeded Consumption Scale", which is the sub-scale of the 'Sustainable Consumption Behavior Scale' developed by Doğan et al. (2015) in the third part was used. Descriptive statistics, t-test, One-Way Anova and Pearson correlation were used for the analysis of data after testing the basic assumptions of parametric tests. According to the findings, statistically significant difference was found in terms of unneeded consumption average points of the participants according to the credit card usage status ($p < 0.05$), and the difference was found to differ in favor of credit card users. A statistically significant difference was found between the participants' time spent on social media and the average points of unneeded consumption ($p < 0.05$). The average scores of participants who spent 3-5 hours and more than 6 hours on social media were found to be higher than those who spent less than 1 hour and 1-2 hours ($p < 0.05$). There was a statistically significant difference between the participants 'social media usage scale subscale average scores and licensed athletes' status and this difference was found to be different in favor of non-licensed athletes. As a result, it is seen that the participants who use credit cards have higher of unneeded consumption behaviors. It was seen that participants who spent longer time on social media had higher than unneeded consumption behaviors. Participants who were not licensed to play sports could be told their social media use was higher.

Keywords: Social media, unneeded consumption, consumption, internet

GİRİŞ

Sosyal medya gerek teknolojide yaşanan gelişmelerin gerekse tüketici davranışında ortaya çıkan yeni yaklaşımların bir sonucu olarak özellikle son on yılda hem bireysel kullanıcılar hem de işletmeler açısından önemli bir iletişim aracı haline gelmiştir (Akkaya ve Zerenler, 2017). Sosyal medya alışveriş için hızlı ve esnek bir araçtır. Sosyal medya üzerinden alışverişte 24 saat açık olan mağazalardan gayet rahat bir şekilde alışveriş yapmak mümkündür (Shankar, 2012). Bir ürüne ihtiyacı olduğunu düşünen tüketici satın alma davranışını iki seçenekte gerçekleştirmektedir. İlk seçenek; planlı ve kontrollü bir şekilde yaptığı alışveriştir. İkinci seçenek ise plansız ve kontrol dışı gerçekleştirdiği alışveriştir (Semiz, 2017). Plansız satın alma davranışı her ne kadar tüketicinin ruhsal huzuru yakalamasını sağlasa da ihtiyaç dışı alışverişe zemin hazırlamasından kaynaklı, satın alma sonrası gereksiz ürün alımına, israfa ve ödeme güçlülüğüne yol açmaktadır (Çakmak ve Tekinyıldız, 2014). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte hayatımızda yer edinen sosyal medyanın, satın alma faaliyetleri üzerinde kaçınılmaz etkisi vardır. Fakat her satın alma faaliyeti ihtiyaca yönelik değildir. Bu araştırmada ihtiyaç dışı satın alma davranışının en belirgin nedeni/nedenleri ve sosyal medya kullanımı ile ihtiyaç dışı satın alma davranışı arasındaki ilişki ortaya konmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda çalışmanın amacı, bireylerin sosyal medya kullanım davranışları ile ihtiyaç dışı satın alma davranışları arasındaki ilişkinin saptanmasıdır.

MATERYAL VE METOT

Nicel araştırma modelinin benimsendiği bu çalışmada genel tarama desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama araştırmalarının amacı genellikle araştırma konusunu ile ilgili var olan durumun fotoğrafını çekerek bir betimleme yapmaktır (Büyüköztürk ve ark., 2017).

Çalışma Grubu

Grup oluşturulurken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kolay ulaşılabilir) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, ana kütle içerisinden seçilecek örnek kesimin araştırmacının yargılarınca belirlendiği tesadüfî olmayan örnekleme yöntemidir. Kolayda örneklemede veriler, ana kütleden en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanır (Etikan ve ark., 2015). Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 250 (n=135 erkek ve n=115 kadın) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 22.15±2.96 olarak belirlenmiştir. Tablo 1'de tanımlayıcı istatistiklere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Demografik bilgiler

Değişken	**Grup**	**f**	**%**	**Toplam**	$\bar{x}$	**S**	**En az**	**En çok**
Cinsiyet	Kadın	115	46,0	250				
	Erkek	135	54,0					
Sınıf	1.sınıf	46	18,4	250				
	2.sınıf	62	24,8					
	3.sınıf	74	29,6					
	4.sınıf	68	27,2					
Aile Gelir Durumu	0-2000	27	10,8	250				
	2001-3500	77	30,8					
	3501-5000	81	32,4					
	5001 ve +	65	26,0					
Kredi Kartı Kullanma Durumu	Evet	142	56,8	250				
	Hayır	108	43,2					
Sosyal Medya Kullanım Durumu	Evet	235	94,0	250				
	Hayır	15	6,0					
Bir günde sosyal medyada geçirilen süre	1 saatten az	21	5,5	250				
	1-2 saat	73	25,3					
	3-5 saat	119	50,5					
	6 saatten fazla	37	18,8					
Lisanslı Sporculuk Durumu	Evet	116	46,4	250				
	Hayır	134	53,6					
Yaş				250	22,15	2,96	18,00	48,00

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin 135'i (%54,0) erkekler, 115'ini (%46) kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Öğrencilerin 74'ünü (%29,6) 3. sınıf öğrenciler oluştururken, katılımcıların 81'inin (%32,4) aile gelir durumu 3501-5000 TL arasında olduğu görülmekte ve 142'sinin (%56,8) kredi kartı kullandığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda büyük çoğunluğun sosyal medya kullandığı (235) ve 119'unun (50,5) günde 3-5 saat sosyal medyada süre geçirdiği görülmektedir konakladıkları yerde internete sahip olduğu görülürken, 202' sinin (%50,5) günde ortalama 3-5 saat internet kullandıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların 134'ü lisanslı sporcu olmadığını belirtirken, 116'sı lisanslı sporcu olduğunu belirmiştir.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak anket yönteminden yararlanılmıştır. 3 bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu ikinci bölümünde "*Sosyal Medya Kullanım Ölçeği" ve* üçüncü bölümünde ise Sürdürülebilir Tüketim Davranışı Ölçeğinin alt ölçeği olan *"İhtiyaç Dışı Satın Alma Ölçeği"* kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu bölümde katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik toplam 8 madde yer almıştır. Bu değişkenler; yaş, cinsiyet, sınıf, aile gelir durumu, kredi kartı kullanım durumu, sosyal medya kullanım durumu, günlük sosyal medyada geçirdiği süre ve lisanslı sporculuk durumu olarak belirlenmiştir.

Sosyal Medya Kullanım Ölçeği*:* Fırat ve Barut (2018) tarafından geliştirilen, toplam 24 maddeden oluşan ölçüm aracı 2 alt boyuttan meydana gelmektedir. Alt boyutlar; kontrolsüzlük ve günlük yaşamı etkileme/yoksunluk şeklinde oluşmaktadır. Likert tipinde ve 5 dereceli değerlendirmeye sahip olan ölçüm aracı "Hiçbir Zaman (1)", "Çok Seyrek (2)", "Bazen (3)", "Genellikle (4)", ve "Her zaman (5)" şeklinde puanlanmaktadır.

Sürdürülebilir Tüketim Davranışları Ölçeği: Doğan ve ark. (2015) tarafından geliştirilen toplam 17 maddeden oluşan ölçüm aracı 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. Alt boyutlar; Çevre Duyarlılığı, İhtiyaç Dışı Satın Alma, Tasarruf ve Yeniden Kullanılabilirlik şeklinde tanımlanmıştır. Bu çalışmada yalnızca ölçeğin 5 maddeden oluşan "İhtiyaç Dışı Satın Alma" alt boyutu ölçeği kullanılmıştır. Likert tipinde ve 5 dereceli değerlendirmeye sahip olan ölçüm aracı "Hiçbir Zaman (1)", "Çok Seyrek (2)", "Bazen (3)", "Genellikle (4)", ve "Her zaman (5)" şeklinde puanlanmaktadır. İhtiyaç Dışı Satın Alma boyutunda ise durum tam tersidir. Bu boyutun maddelerine verilen puan azaldıkça tüketimin sürdürülebilirliği artmaktadır.

Verilerin Toplanması

Verilerinin toplanmasında anket dağıtım yöntemleri göz önünde bulundurularak yüz yüze görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından çalışmaya katılan bireylere çalışmanın önemi ve bu çalışma için taşıdıkları önem hakkında bilgiler verilmiş, bu kapsamda bireylerden doğru ve mevcut durumu yansıtan cevaplar vermelerinin, araştırmanın gerçekliğini etkileyeceği aktarılmıştır. Bu nedenle, araştırmaya katılan bireylerin uygulanan ölçeğe gerçekçi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır. Dağıtılan 300 anketten 260'ı geri toplanabilmiştir. Analize alınan bu anketlerin 10 tanesi ise anketi yapan kişiler tarafından hatalı veya eksik doldurulduğu için değerlendirmeye alınmamıştır. Sonuç olarak 250 anket geçerli olarak kabul edilmiş ve değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için çarpıklık ve basıklık analizleri uygulanmış ve bu testler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler üzerinde parametrik testler (T-testi, One-Way Anova testi, Pearson Korelasyon analizi) uygulanmıştır. One-Way Anova testindeki farklı grubu tespit etmek için ise Post-Hoc testlerinde Tukey testi uygulanmıştır. Ölçekelerin araştırmamız için Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayılarına bakılmış ve tüm değerler 0.70 üzerinde olduğu belirlenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde tanımlayıcı istatistiklere, t-testi, One-Way Anavo analizi ve korelasyon (pearson) analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Kredi Kartı Kullanma Değişkenine Göre İhtiyaç Dışı Satın Alma Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanım Ölçeği Alt Boyutları T-Testi Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	**Kredi Kartı Kullanma**	**N**	$\bar{x}$	**S**	**sd**	***t***	**p**
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Evet	142	**2,83**	0,92	248	2,237	**0,02**
	Hayır	108	2,56	0,99			
Kontrolsüzlük	Evet	142	3,12	0,87	248	1,918	0,06
	Hayır	108	2,88	1,05			
Günlük Yaşamı Etkileme/Yoksunluk	Evet	142	2,70	0,88	248	1,884	0,06
	Hayır	108	2,47	0,98			

Tablo 2'de katılımcıların kredi kartı kullanma durumu değişkenine göre İhtiyaç Dışı Satın Alma Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanım Ölçeği alt boyutlarına ilişkin karşılaştırma t-testi analizi sonuçları verilmiştir. Bulgular incelendiğinde katılımcıların ihtiyaç dışı satın alma ortalama puanları ile kredi kartı kullanma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş ($p<0,05$) ve bu farkın kredi kartı kullananların lehine farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların kredi kartı kullanma durumu ile Sosyal Medya Kullanım Ölçeği alt boyutlarının ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Bu bulgulara göre kredi kartı kullanan katılımcıların ihtiyaç dışı satın alma davranışlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Lisanslı Sporcu Olma Değişkenine Göre İhtiyaç Dışı Satın Alma Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanım Ölçeği Alt Boyutları T-Testi Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	**Lisanlı Sporculuk**	**N**	$\bar{x}$	**S**	**sd**	***t***	**p**
İhtiyaç Dışı Satın Alma	Evet	116	2,64	0,89	248	-1,121	0,26
	Hayır	134	2,78	1,01			
Kontrolsüzlük	Evet	116	2,86	0,90	248	-2,318	**0,02**
	Hayır	134	3,15	0,99			
Günlük Yaşamı Etkileme/Yoksunluk	Evet	116	2,45	0,95	248	-2,396	**0,01**
	Hayır	134	2,73	0,89			

Tablo 4'te katılımcıların lisanslı sporcu olma durumu değişkenine göre İhtiyaç Dışı Satın Alma Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanım Ölçeği alt boyutlarına ilişkin karşılaştırma t-testi analizi sonuçları verilmiştir. Bulgular incelendiğinde katılımcıların sosyal medya bağımlılığı alt boyutları ortalama puanları ile lisanslı sporculuk durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş ($p<0,05$) ve bu farkın lisanslı sporcu olmayan katılımcıların lehine farklılaştığı görülmüştür. Başka bir ifade ile lisanslı olarak spor yapmayan katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Aile gelir durumu değişkenine göre; bulgulara göre gruplar arasında ihtiyaç dışı satın alma ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Aile gelir durumu yüksek olan katılımcıların ihtiyaç dışı satın alma davranışları ile sosyal medya kullanım davranışlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kredi kartı kullanma değişkenine göre katılımcıların ihtiyaç dışı satın alma ortalama puanları ile kredi kartı kullanma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş ($p<0,05$) ve bu farkın kredi kartı kullananların lehine farklılaştığı görülmüştür. Kredi kartı kullanan katılımcıların ihtiyaç dışı satın alma davranışlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Lisanslı sporcu olma değişkenine göre bulgular incelendiğinde katılımcıların sosyal medya bağımlılığı alt boyutları ortalama puanları ile lisanslı sporculuk durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş ($p<0,05$) ve bu farkın lisanslı sporcu olmayan katılımcıların lehine farklılaştığı görülmüştür. Lisanslı olarak spor yapmayan katılımcıların sosyal medya kullanımlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre yapılan analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Keskin ve Baş (2015) sosyal medyanın tüketici davranışları üzerine etkisinin belirlenmesi konulu çalışmalarında tüketicilerin e-ticaret siteleri dışında sosyal medya hesaplarından da alışveriş yapmaya başladıkları sonucunu elde etmişlerdir. Bu yönüyle araştırma sonucuyla benzerlik göstermektedir. Erdemir (2017) yaptığı çalışmada, tüketicilerin yoğun olarak sosyal medyayı kullandıkları ve satın alma karar süreçlerinin de sosyal medya araçlarından faydalandıkları tespit edilmiştir.

Öneriler

Aileler çocuklarının sosyal medya bağımlılığını azaltmak için onları spora yönlendirmelidir.

KAYNAKLAR

Akkaya, Ö., Zerenler, M. (2017). Sosyal Medya ve Spor Pazarlaması İlişkisi Taraftar Tutumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma: Beşiktaş Spor Kulübü Örneği. *Suleyman Demirel University Journal Of Faculty Of Economics & Administrative Sciences 22*(4).

Büyüköztürk, Şener, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün, Şirin Karadeniz ve Funda Demirel (2017), *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.

Çakmak, A. Ç., Tekinyıldız, G. (2013). Çeşitli Mesleklerden Kadın Tüketicilerin Plansız Satın Alma Davranış Düzeyinin Ölçülmesi: Karabük Şehir Merkezinde Bir Araştırma, *KSÜ İİBF Dergisi,* 1, 147- 162.

Doğan, O., Bulut, Z.A., Kökalan Çımrın, F. (2015). Bireylerin sürdürülebilir tüketim davranışlarının ölçülmesine yönelik bir ölçek geliştirme çalışması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 29(4), 659-678.

Erdemir, N. (2017). Sosyal Medyanın Tüketici Davranışı Üzerindeki Etkisi. Dış Ticaret Enstitüsü

Fırat, Y. ve Barut, N. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin (SMBÖ)'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2266-2279. doi:10.14687/jhs.v15i4.5181

Keskin, S. ve Baş, M. (2015). ''Sosyal Medyanın Tüketici Davranışları Üzerindeki Etkisinin Belirlenmesi'', *Gazi Üniversitesi*, 17(3), ss. 51-69

Shankar, M (2012). A Harbinger of Change: Internet Marketing and E-commerce. *Indian Streams Research Journal*, 2(4), 1-3.

SB166

SPOR MERKEZLERİNDE ÇALIŞAN ANTRENÖRLERİN DUYGUSAL EMEK, DUYGUSAL TÜKENME VE İŞTEN AYRILMA NİYETLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Halil Erdem Akoğlu*, [1]Servet Köse, [1]İbrahim Büker**

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *erdemakoglu@hotmail.com, servet.kosemma@gmail.com, bukeribrahim6@gmail.com*

GİRİŞ

Hızlı bir dönüşüm sürecine işaret eden 21.yüzyılda hizmet sektöründe yaşanan rekabet düzeyi, hizmet sunumu kapsamında çalışan ile müşteri arasındaki etkileşimin önemini arttırmıştır. Bu anlamda müşterilerin verilen hizmetin kalitesine yönelik ilk ve en önemli izlenimleri hizmeti sunan çalışanların sergiledikleri davranışlardan oluşmaktadır (Yürür ve Ünlü, 2011). Bu alanda en çok bilinen ve pek çok iş için de bir gereklilik olan duygusal emek kavramı (emotional labor) bireyler arası karşılıklı ilişkide, çalışanın örgüt tarafından istenen duyguları sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Robbins, 2005). Duygusal emeğin bireysel açıdan stres (Ashforth, Humprey, 1993), duygusal tükenme (Martinez-Inigo, vd. 2007), tükenmişlik (Erickson ve Ritter, 2001), iş tatmininin azalması gibi negatif sonuçlara yol açtığını gösteren araştırmalara rastlanmaktadır. Örgüt ve müşteri açısından avantajlı olan bu davranışlar çalışanda özellikle öfke gibi güçlü ve negatif duyguları bastırmak gibi bireyde tükenmişlik duygusunu artırmakta ve çalışanların işten soğumalarına sebebiyet verebilmektedir (Hochschild, 1983). Spor merkezlerinde örgüt içi yönetim politikalarının müşteri/üye endeksli olması antrenörlerin maruz kalabileceği potansiyel mobbing türlerinden biri olan duygusal tükenmişliğe yol açabilmektedir. Bu tükenmişlik zamanla çalışanların işten doyumunu sağlayamamakta ve işten ayrılma niyetlerinin oluşmasına sebebiyet vermektedir. Bu çalışmanın amacı spor merkezlerinde çalışan antrenörlerin duygusal emek, duygusal tükenme ve işten ayrılma niyetleri arasındaki çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

YÖNTEM

Nicel araştırma modelinin benimsendiği bu çalışmada ilişkisel tarama desenlerinden yararlanılmıştır. Tarama araştırmalarının amacı genellikle araştırma konusunu ile ilgili var olan durumun fotoğrafını çekerek bir betimleme yapmaktır (Büyüköztürk ve ark., 2017).

Çalışma Grubu

Grup oluşturulurken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kolay ulaşılabilir) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara ilinde yer alan özel spor merkezlerinde çalışan 201 (n=104 erkek ve n=97 kadın) antrenör oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak anket yönteminden yararlanılmıştır. Dört bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu ikinci bölümünde Basım ve Begenirbaş (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan "*Duygusal Emek Ölçeği",* üçüncü bölümünde Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlama çalışmaları Ergin (1992) tarafından yapılmış olan "*Duygusal Tükenme Ölçeği"* ve son bölümde ise Mimaroğlu (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan "*İşten Ayrılma Niyeti Ölçeği"* kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS 24 programıyla analiz edilmiştir.

Tablo 1. Demografik bilgiler

Değişken	**Grup**	**f**	**%**	**Toplam**	$\bar{x}$	**S**	**En az**	**En çok**
Cinsiyet	Kadın	97	48,3	201				
	Erkek	104	51,7					
Eğitim Durumu	Lise	9	4,5	201				
	Üniversite	175	87,1					
	Lisansüstü	17	8,5					
Çalışılan mesai saati memnuniyeti	Evet	145	72,1	201				
	Hayır	56	27,9					
Yaş				201	25,34	5,14	18.00	56.00
Meslekte hizmet yılı(Ay)				201	54,37	53,37	2	384
Aylık ortalama gelir				201	2377,47	1331,54	250	7000
Antrenörlük Bilgi-Beceri Düzeyi				201	7,24	1,66	1,00	10,00
Meslekte Başarı durumu				201	7,48	1,52	3,00	10,00

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan antrenörlerin 97'si (% 48,3) kadınlar, 104'ünü (% 51,7) erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun (87,1) eğitim durumunun lisans olduğu görülmektedir. Ayrıca çalışanların 72,1'i mesai saatlerinden memnun olduklarını belirtmişlerdir.

BULGULAR

	Duygusal Tükenme	**Duyarsızlaşma**	**Kişisel Başarı Hissi Azalması**	**Yüzeysel Rol Yapma**	**Derinden Rol Yapma**	**Doğal Duygular**	**İşten Ayrılma Niyeti**
Duygusal Tükenme	-	,668**	-,183**	,560**	,081	-,296**	,567**
Duyarsızlaşma	,668**	-	-,387**	,410**	-,027	-,300**	,275**
Kişisel Başarı	-,183	-,387**	-	-,109	,240**	,389**	-,161*

Hissi							
Yüzeysel Rol Yapma	,560**	,410**	-,109	-	,210**	-,368**	,401**
Derinden Rol Yapma	,081	-,027	,240**	,210**	-	,168*	,078
Doğal Duygular	-,296**	-,300**	,389**	-,368**	,168*	-	-,369**
İşten Ayrılma Niyeti	,567**	,275**	-,161*	,401**	,078	-,369**	-

Antrenörlerin duygusal tükenme düzeyleri ile duyarsızlaşma, yüzeysel rol yapma ve işten ayrılma niyetleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Antrenörün duygusal tükenmişliği artıkça duyarsızlaşma, yüzeysel rol yapma ve işten ayrılma niyetleri de artmaktadır.

Duygusal tükenme ile kişisel başarı ve doğal duygular arasında istatistiksel olarak negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki vardır. Duygusal tükenme artıkça antrenörde kişisel başarı hissi ve doğal duygular azalmaktadır.

SONUÇ

Ölçekler ve alt boyutları arasındaki korelasyon analizine göre antrenörün duygusal tükenmişliği artıkça duyarsızlaşma, yüzeysel rol yapma ve işten ayrılma niyetleri artmakta iken, kişisel başarı hissi ve doğal duyguları azalmaktadır. Antrenörlerin yüzeysel rol yapma düzeyleri arttıkça tükenmişlikleri ve işten ayrılma niyetleri de artmaktadır. Antrenörün doğal duygu sergileme durumu artarken duygusal tükenmişliği, duyarsızlığı, yüzeysel rol yapması ve işten ayrılma niyeti azalmaktadır. Yürür ve Ünlü (2011) yüzeysel davranışın işten ayrılma niyetini doğrudan etkilediği tespit etmiş ve çalışmamız ile benzer bir sonuç göstermektedir.

Chau vd. (2009), yüzeysel davranışın, işten ayrılma niyetini, duygusal tükenmeye yol açarak dolaylı olarak etkilediğini tespit etmiştir. Sonuç olarak; antrenörün yüzeysel ve derinden rol yapma durumu arttıkça tükenmişliği, tükenmişliği artıkça da işten ayrılma niyetlerinin arttığı söylenebilir.

KAYNAKLAR

Ashforth, B.E., Humphrey, R.H., (1993), "Emotional Labor in Service Roles: The Influence of Identity", Academy of Management Revie, 18 (1), 88-115.

Büyüköztürk, Şener, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün, Şirin Karadeniz ve Funda Demirel (2017), *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.

Chau, S., Dahling, J. J., Levy, P. E. ve Diefendorff, J. M. (2009). A Predictive Study of Emotional Labor and Turnover. Journal of Organizational Behavior, 30(8), 1151-1163.

Ergin, C. (1992), "Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması"*, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 22-25 Eylül 1992, Hacettepe Üniversitesi, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını,* Ankara.

Grandey, A. A. (2000). Emotional Regulation in the Workplace: A New Way to Conceptualize Emotional Labor". Journal of Occupational Health Psychology, 5(1): 95-110.

Hochschild, A. R.; (1983). The Managed Heart, University of California Press.

Martínez-Iñigo, D., Totterdell, P., Alcover, C. M., Holman, D. (2007). Emotional Labour and Emotional Exhaustion: Interpersonal and İntrapersonal Mechanisms. Work & Stress, 21(1), 30-47.

Maslach, C., Jackson, S. E. (1981), The Measurement of Experienced Burnout, *Journal of Occupational Behaviour*, 2:2, 99-113.

Mimaroğlu, H. (2008). Psikolojik Sözleşmenin Personelin Tutum ve Davranışlarına Etkileri: Tıbbi Satış Temsilcileri Üzerinde Bir Araştırma. Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2008.

Robbins, S. (2005). "Organizational Behavior". New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Yürür, S, Ünlü, O. (2011), "Duygusal Emek, Duygusal Tükenme ve İşten Ayrılma Niyeti İlişkisi", İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 13(2), pp. 81–104.

SB187

MEDYA SEKTÖRÜ ÇALIŞANLARIN ELEŞTİREL DÜŞÜNME EĞİLİMLERİNİN İNCELENMESİ

Cemal Güler, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul
Ataman Tükenmez, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul
Mehmet Hocaoğlu, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul
Selçuk Bora Çavuşoğlu, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Özet

Çalışmamın amacı, medya sektörü çalışanlarının eleştirel düşünme eğilimlerinin demografik değişkenlere göre incelenmesini sağlamaktır. Araştırmaya Demirören Medya Grubu'ndan 200 çalışan birey katılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi kullanılan bu araştırma betimsel bir araştırmadır. Araştırma Demirören Medya Grubunda çalışmakta olan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada California Eleştirel Düşünme Ölçeği (CCTDI) kullanılmıştır. Bu ölçeğin 6 alt boyutu mevcut olmakla beraber 51 sorudan oluşmaktadır. Bunun yanında katılımcılar için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu da çalışanların demografik özelliklerini belirleme noktasında çalışan bireylere verilmiştir. Verilerin analiz edilmesi sürecinde betimsel istatistik yöntemler, bağımsız örneklem t-tesi ve one way Anova testleri kullanılmıştır Analiz sonuçları incelendiğinde, bağımsız örneklem t-testine göre katılımcıların "medeni durum" değişkenine, "Doğruyu Arama "alt boyutunun cinsiyete göre ve "Meraklılık" alt boyutunun medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Anova test sonuçlarına göre ise, "Analitiklik" alt boyutunun eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Aylık gelir değişkenine göre ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi ile Eleştirel Düşünme eğilimleri arasında katılımcıların eleştirel düşünme eğilimlerinin yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ancak aylık gelir değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmaktadır.

Abstract

The purpose of my study is to examine the critical thinking tendencies of media sector employees according to demographic variables. 200 individuals from Demirören Media Group participated in the study. This research is a descriptive research using relational scanning method. The research was conducted on individuals working in Demirören Media Group. California Critical Thinking Scale (CCTDI) was used in this study. Although there are 6 sub-dimensions of this scale, it consists of 51 questions. In addition, the Personal Information Form prepared by the researcher for the participants was given to the individuals working at the point of determining the demographic characteristics of the employees. Descriptive statistical methods, independent samples t-test and one way Anova tests were used in the analysis of the data. When the results of the analysis were analyzed, it was seen that there were significant differences according to the independent sample t-test according to the "marital status" variable, Arama Seeking the Truth "sub-dimension according to gender and" Curiosity "sub-dimension according to the marital status variable. According to the results of the Anova test, it was concluded that there was a significant difference in the it Analyticity "sub-dimension according to the educational level variable. There was no significant difference according to monthly income variable. According to the results of the study, it is seen that there is a high and statistically significant difference between the participants' critical thinking tendencies between gender, age, marital status and education level and Critical Thinking tendencies, but there is no significant difference according to monthly income variable.

1.Giriş

Eleştirel düşünme, bireyin olaylara, olgulara farklı açıdan bakabilmeyi kendisine yol edinmiş ve çok yönlü düşünmeyi becerebilen kendi yanlışlarını görmekten korkmayan ayrıca mantıklı bir süzgeçten olayları geçirip bu noktada hareket eden sürece dâhil olmaktır. Robert Ennis: "Eleştirel düşünmenin mantıklı bir süzgeçten sonra karar vermeyi gerektiğini anlatmıştır." Matthew Lipman: "Eleştirel düşünme, iyi bir yargıya götüren becerikli ve sorumlu bir düşünmedir, çünkü içinde bulunduğu bağlama duyarlıdır, kriterler üzerine kurulur ve kendini düzeltici bir yapıya sahiptir." Richard Paul: "Eleştirel düşünme, düşündüğünüz esnada düşünmenizi daha iyi bir hale getirmek amacıyla, kendi düşündükleriniz hakkında düşünmedir" (Gerhald, 2006).

Eleştirel düşünme, farkındalık düzeyi yüksek bireyin başkalarının fikirlerini ve bu süreci doğru anlayabilen, durağan olmayan bir süreci açıklar (Cüceloğlu, 1993).

Branch, eleştirel düşünmenin yedi özelliğinden bahsetmektedir; merak, açık öngörü sahibi olma, örgütlü olma, analiz edebilme, düşünsel bir olgunluk içinde olma, kendine güvenme ve hakikati bulma gibi özelliklerden bahseder. McGrathise ise eleştirel düşünme becerilerinin analiz edici olma, açık görüşlü olma, arayış içinde olma, örgütlü olma, güven, merak ve olgun olma ile ifade etmiştir (Akbıyık, 2002).

Bu bağlamda çalışmanın amacı, medya sektörü çalışanlarının eleştirel düşünme eğilimlerinin demografik değişkenlere göre incelenmesini sağlamaktır.

2. Yöntem

2.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Demirören Medya Grubu çalışanları, örnekleme grubunu ise uygun örnekleme yöntemi ile seçilen Vatan ve Milliyet gazetesinde çalışan, 80 kadın ve 120 erkek olmak üzere toplam 200 birey oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcılara araştırmalar tarafından uzman görüşleri alınarak hazırlanarak düzenlenmiş Kişisel Bilgi Formuna ek olarak, 1990 yılında Amerikan Felsefe Derneği'nin bir projesi olarak ortaya çıkarılmış, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kökdemir (2003) tarafından yapılan Califonia Eleştirel Düşünme Eğilimi (CCTDI) ölçeği kullanılmıştır. 6'lı likert ölçeği olarak geliştirilmiş olan bu ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Analitiklik, Açık Fikirlilik, Meraklılık, Kendine Güven, Doğruyu Arama ve Sistematiklik şeklindedir.

2.3. Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde, dağılım tipini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış olup, verilerin çarpıklık ve basıklık (skewness ve kurtosis) değerleri incelenmiştir. Parametrik test koşullarını sağladığı belirlendikten sonra tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra Anova ve T-testi uygulanmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı

Değişkenler		**N**	**%**
Cinsiyet	**Kadın**	80	40
	Erkek	120	60
	Toplam	**200**	**100**
Yaş	**18-25 yaş**	24	12,0
	26-30 yaş	48	24,0
	31-40 yaş	79	39,5
	41-45 yaş	28	14,0
	46 yaş ve üzeri	21	10,5
	Toplam	**200**	**100**
Medeni Durum	**Evli**	92	46
	Bekar	108	54
	Toplam	**200**	**100**
Aylık Gelir	**1001-2500 TL**	62	31
	2501-4000 TL	98	49
	4001-6000 TL	22	11
	6001 TL ve üzeri	17	8,5
	Toplam	**200**	**100**
Eğitim Durumu	**Ortaöğretim**	50	25
	Lisans	126	63

	Lisansüstü	22	11
	Toplam	**200**	**100**

Tablo 1'de katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin istatistiksel bulgulara yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların %60'ı "Erkek", %39,5'i "31-40 yaş" aralığında, %54'ü Bekar, %49,0'u "2501-4000 TL" aylık gelire sahip, %63'ü "Lisans" eğitimi seviyesinde yer almaktadır.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre ölçek puanların dağılımı

Alt Boyut	Cinsiyet	N	Ort. ± SS	T	P
Analitiklik	Kadın	80	49,13 ± 4,37	,673	,502
	Erkek	120	48,70 ± 4,44		
Açık Fikirlilik	Kadın	80	55,65 ± 6,25	-,213	,832
	Erkek	120	55,85 ± 7,10		
Meraklılık	Kadın	80	44,56 ± 6,23	,911	,363
	Erkek	120	43,81 ± 5,26		
Kendine Güven	Kadın	80	30,60 ± 4,09	1,341	,181
	Erkek	120	29,84 ± 3,79		
Doğruyu Arama	Kadın	80	26,85 ± 4,51	-2,068	**,040**
	Erkek	120	25,55 ± 4,19		
Sistematiklik	Kadın	80	28,41 ± 3,58	,890	,375
	Erkek	120	27,92 ± 3,93		

Tablo 2'de katılımcıların cinsiyetlerine göre Eleştirel Düşünme Eğilimlerini incelemek amacıyla T testi sonuçları verilmiştir. Test sonuçlarına göre "Doğruyu Arama" alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 3. Yaş değişkenine göre ölçek puanların dağılımı

Alt Boyut	Yaş	N	Ort. ± SS	F	P
Analitiklik	18-25 yaş	24	47,41 ± 5,14	1,249	,291
	26-30 yaş	48	49,35 ± 3,56		
	31-40 yaş	79	48,59 ± 4,91		
	41-45 yaş	28	49,82 ± 3,37		
	46 yaş ve üzeri	21	49,28 ± 4,34		
Açık Fikirlilik	18-25 yaş	24	54,58 ± 7,97	1,592	,178
	26-30 yaş	48	55,12 ± 6,49		
	31-40 yaş	79	55,69 ± 7,24		
	41-45 yaş	28	58,60 ± 3,97		
	46 yaş ve üzeri	21	55,14 ± 6,51		
Meraklılık	18-25 yaş	24	42,25 ± 6,99	1,039	,388
	26-30 yaş	48	43,83 ± 4,93		
	31-40 yaş	79	44,86 ± 5,63		
	41-45 yaş	28	44,28 ± 4,74		

	46 yaş ve üzeri	21	43,85 ± 6,73		
Kendine Güven	18-25 yaş	24	29,50 ± 4,56	,472	,756
	26-30 yaş	48	29,85 ± 4,48		
	31-40 yaş	79	30,17 ± 3,57		
	41-45 yaş	28	30,60 ± 3,73		
	46 yaş ve üzeri	21	30,80 ± 3,44		
Doğruyu Arama	18-25 yaş	24	25,37 ± 4,86	2,589	**,038**
	26-30 yaş	48	24,75 ± 3,98		
	31-40 yaş	79	26,48 ± 4,34		
	41-45 yaş	28	27,78 ± 3,24		
	46 yaş ve üzeri	21	26,09 ± 5,23		
Sistematiklik	18-25 yaş	24	26,75 ± 4,67	2,185	,072
	26-30 yaş	48	28,25 ± 3,44		
	31-40 yaş	79	28,31 ± 3,76		
	41-45 yaş	28	29,39 ± 3,15		
	46 yaş ve üzeri	21	26,95 ± 3,91		

Tablo 3'de katılımcıların yaşa göre Eleştirel Düşünme Eğilimlerini incelemek amacıyla T testi sonuçları verilmiştir. Test sonuçlarına göre "Doğruyu Arama" alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 4. Medeni durum değişkenine göre ölçek puanların dağılımı

Alt Boyut	Medeni Durum	N	Ortalama ± SS	T	P
Analitiklik	Evli	92	49,25 ± 4,54	1,095	,275
	Bekar	108	48,56 ± 4,29		
Açık Fikirlilik	Evli	92	55,85 ± 6,87	,161	,872
	Bekar	108	55,70 ± 6,69		
Meraklılık	Evli	92	45,00 ± 5,75	2,055	**,041**
	Bekar	108	43,36 ± 5,50		
Kendine Güven	Evli	92	30,52 ± 3,65	1,255	,211
	Bekar	108	29,82 ± 4,12		
Doğruyu Arama	Evli	92	26,70 ± 3,95	1,902	,059
	Bekar	108	25,53 ± 4,63		
Sistematiklik	Evli	92	28,31 ± 3,67	,671	,503
	Bekar	108	27,95 ± 3,90		

Tablo 4'de katılımcıların medeni durumuna göre Eleştirel Düşünme Eğilimlerini incelemek amacıyla T testi sonuçları verilmiştir. Test sonuçlarına göre "Meraklılık" alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 5. Eğitim düzeyine göre ölçek puanların dağılımı

Alt Boyut	Eğitim Düzeyi	N	Ort. ± SS	F	P
Analitiklik	Ortaöğretim	51	48,84 ± 4,88	,121	,886
	Lisans	127	48,81 ± 4,36		
	Yüksek Lisans	22	49,31 ± 3,68		
Açık Fikirlilik	Ortaöğretim	51	32,90 ± 6,80	3,225	**,042**
	Lisans	127	31,65 ± 5,99		
	Yüksek Lisans	22	28,86 ± 6,21		
Meraklılık	Ortaöğretim	51	43,60 ± 5,60	,290	,749
	Lisans	127	44,25 ± 5,75		
	Yüksek Lisans	22	44,50 ± 5,44		
Kendine Güven	Ortaöğretim	51	30,19 ± 4,10	,987	,375
	Lisans	127	30,31 ± 3,74		
	Yüksek Lisans	22	29,04 ± 4,49		
Doğruyu Arama	Ortaöğretim	51	23,37 ± 3,72	3,136	**,046**
	Lisans	127	23,11 ± 4,43		
	Yüksek Lisans	22	20,77 ± 4,87		
Sistematiklik	Ortaöğretim	51	19,54 ± 3,09	3,251	**,041**
	Lisans	127	18,74 ± 3,30		
	Yüksek Lisans	22	17,50 ± 2,68		

Tablo 5'de katılımcıların eğitim düzeylerine göre Eleştirel Düşünme Eğilimlerini incelemek amacıyla ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Test sonuçlarına göre "Açık Fikirlilik", "Doğruyu Arama" ve "Sistematiklik" alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 6. Aylık gelire göre ölçek puanların dağılımı

Alt Boyut	Aylık Gelir	N	Ort.	±	SS	F	P
Analitiklik	1001-2500 TL	63	47,96	±	4,77	1,344	,261
	2501-4000 TL	98	49,24	±	4,28		
	4001-6000 TL	22	49,31	±	5,02		
	6001 TL ve üstü	17	49,58	±	2,15		
Açık Fikirlilik	1001-2500 TL	63	32,73	±	7,41	1,502	,215
	2501-4000 TL	98	31,08	±	5,69		
	4001-6000 TL	22	32,59	±	5,98		
	6001 TL ve üstü	17	29,88	±	5,13		
	1001-2500 TL	63	43,49	±	6,09		

Meraklılık	2501-4000 TL	98	44,29	±	5,54	1,070	,363
	4001-6000 TL	22	43,54	±	5,27		
	6001 TL ve üstü	17	46,11	±	5,15		
Kendine Güven	1001-2500 TL	63	29,26	±	4,48	2,403	,069
	2501-4000 TL	98	30,31	±	3,50		
	4001-6000 TL	22	30,50	±	4,20		
	6001 TL ve üstü	17	31,94	±	3,05		
Doğruyu Arama	1001-2500 TL	63	23,57	±	4,90	,734	,533
	2501-4000 TL	98	22,62	±	4,15		
	4001-6000 TL	22	22,90	±	4,58		
	6001 TL ve üstü	17	22,29	±	2,93		
Sistematiklik	1001-2500 TL	63	18,68	±	3,75	,736	,531
	2501-4000 TL	98	19,11	±	2,97		
	4001-6000 TL	22	18,40	±	3,01		
	6001 TL ve üstü	17	18,05	±	2,81		

Tablo 6'da katılımcıların aylık gelir değişkenine göre Eleştirel Düşünme Eğilimlerini incelemek amacıyla ANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Test sonuçlarına göre ölçek alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, medya sektörü çalışanlarının eleştirel düşünme eğilimlerinin çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırarak incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda medya sektöründe çalışan bireylerin eleştirel düşünme eğilimleri araştırıldığında %60'ı "Erkek", %39,5'i "31-40 yaş" aralığında, %54'ü Bekar, %49,0'u "2501-4000 TL" aylık gelire sahip, %63'ü "Lisans" eğitimi seviyesinde yer almaktadır.

Araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre eleştirel düşünme eğilimlerini incelediğimizde, "Doğruyu Arama" , alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların puanları erkek katılımcıların puanlarından yüksek bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda bizim çalışmamızın sonuçları ile Can ve Kaymakçı (2015) yapılan çalışmanın sonuçları paralellik göstermektedir. Yaş değişkenine göre katılımcıların eleştirel düşünme eğilimlerini incelediğimizde, "Doğruyu Arama" alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 41-45 yaş aralığında yer alan katılımcıların puanı diğer yaş gruplarında yer alan katılımcılardan daha yüksektir. Bu sonuçtan hareketle, yaş ilerledikçe eleştirel düşünme eğilimlerinin de arttığını söyleyebiliriz. Bu sonuç doğrultusunda bizim çalışmamızın sonuçları ile Emir (2012) yapılan çalışmanın sonuçları paralellik göstermektedir. Eğitim değişkenine göre katılımcıların eleştirel düşünme eğilimlerini incelediğimizde, "Açık Fikirlilik", "Doğruyu Arama" ve "Sistematiklik" alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortaöğretim eğitim seviyesine sahip katılımcıların puanları diğer eğitim seviyelerinden daha yüksek bulunmuştur. Aylık gelir değişkenine göre ise eleştirel düşünme eğilimlerini incelediğimizde, ölçek alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmaktadır. Bu sonuç üzerinden, aylık gelir durumunun eleştirel düşünme eğilimini etkilemediğini söyleyebiliriz. Öz ve Dil'in (2005) yapmış olduğu 'Hemşirelik Yüksekokulu ve Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Becerilerini Etkileyen Faktörler' çalışma sonuçları, ulaştığımız sonuçlarla paralellik göstermekte, sosyoekonomik durumun eleştirel düşünmeyi etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak sosyo-demografik özelliklerine göre, eleştirel düşünme eğilimleri farklılık göstermektedir.

KAYNAKÇA

Akbıyık, C. (2002). Eleştirel Düşünme Eğilimleri ve Akademik Başarı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimle r Enstitüsü, Danışman: Dr. Seferoğlu SS, Ankara.

Can Ş. ve Kaymakçı G. (2015). Öğretmen Adaylarının Eleştirel Düşünme Eğilimleri, NWSA-Education Sciences, E-Journal of New World Sciences Academy, ISSN: 1306-3111/1308-7274

Cüceloğlu, D. (1993). İyi Düşün Doğru Karar Ver. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dil S. & Öz F. (2005). Hemşirelik Yüksekokulu ve Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinin eleştirel düşünme becerilerini etkileyen faktörler, Zonguldak Sağlık Yüksekokulu Sağlık Eğitim Araştırma Dergisi, 1: 1. 12-25.

Emir S. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Eğilimleri, Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 17 (2012-1), 34-57

Gearld, M.N. (2006). Eleştirel Düşünme Ve Disiplinler Arası Eleştirel Düşünme Rehberi (Çev. Birsel Aybek). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kökdemir, D. (2003). "Belirsizlik Durumlarında Karar Verme ve Problem Çözme," Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

SB194

SPOR YÖNETİMİNDE VERİ TABANLI UYGULAMALAR

[1]Berkan ATASOY, [2]Uğur ÖZER

[1]Bursa Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü, BURSA
[2]Hitit Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Bayat Yerleşkesi, ÇORUM

Email : *battalgazy@gmail.com, ugurozer84@hotmail.com*

Abstract

Nowadays, with the use of database management models in the field of sports management, quality and efficiency can be increased. Database management technologies, which can form the basis of the quality objective in sports services, offer the opportunity to respond the potential problems faster and more accurately for comprehensive, transparent and accountable management. In this study, data management practices and their contribution to the field of sports management are examined in line with the information collected from various sources. It's aimed to contribute to "Sports Information System" which is the data-based sports management model applied in our country, by examining the features, types and opportunities of data-based sports management applications

Key Words: Sports Management, Database Applications, Sports Information System

Giriş ve Amaç

Teknoloji, iletişim, bilişim sistemleri, çalışma yaşamı ve kültürel değerlerde son yıllarda yaşanan önemli değişimlerin sonucu olarak yönetim anlayışında da önemli değişikliklerin ortaya çıktığı görülmektedir. Yaşanan bu değişimler kamu yönetim anlayışını, vatandaşı, farklı hukuki ve politik otoriteleri, sivil toplum organizasyonlarını ve özel sektörü de doğrudan ilgilendirmektedir (Usta, 2018).

Günümüzde kamu hizmetinin dayandığı değerler, geleneksel anlayıştan, hesap verebilirlik, ortaklık, yeniden yapılanma, eşitlik, yenilikçilik, takım çalışması, mükemmeliyetçilik, dürüstlük, kalite, açıklık gibi daha çok özel sektöre özgü değerlere dönüşüm gerçekleştirmektedir. Bu anlayış yeni kamu yönetimi olarak ifade edilen yönetim biçiminin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Yeni kamu yönetimi, güçlü ve istikrarlı bir demokrasinin ancak devletin kendisini toplumun kalbine yerleştirdiğinde, vatandaşla işbirliği yaparak sosyal sorunları çözdüğünde, hizmetleri geliştirdiğinde, toplumun ihtiyaç ve değerleriyle uyumlu olduğunda ortaya çıkacağını iddia edilmektedir (Genç, 2010).

Yeni kamu yönetimi anlayışında bilgi ve iletişim teknolojilerinin etkin bir şekilde kullanılması, vatandaşların kamu yönetiminden kaliteli hizmet taleplerinin artması, yönetimde şeffaflık, kamu hizmetlerinden yararlananların karar alma sürecine daha çok katılmak istemesi gibi gelişmeler yönetim kademelerini, vatandaş odaklı bir yaklaşımı benimsemeye yöneltmektedir. Bu açıdan yönetimlerin kamu hizmetlerinde kaliteyi hedef alması artık bir zorunluluk olarak ortaya çıkmakta, düşünce ve uygulama düzeyinde ise yeni değişim ve dönüşümlerin gerçekleşmesi gerekmektedir (Sezer, 2008).

Buradan hareketle bu çalışmada veri tabanlı spor yönetimi uygulamalarının özellikleri, çeşitleri ve sunduğu imkânlar incelenerek ülkemizde uygulanan veri tabanlı spor yönetim modeli olan "Spor Bilgi Sistemine" katkı sunulması amaçlanmıştır.

Spor Yönetiminde Veri Tabanlı Uygulamalar

Yönetim kademelerinin doğru strateji ve politikalarını belirleyip, uygulayabilmelerinin tek yolu, sağlam ve güvenilir veriler ışığında karar oluşturmaları ile mümkündür. Bu gerçekleşmediği sürece, kuruluşların belirledikleri hedefler gerçekçi olamaz, tahminden öteye gidemez. Kuruluşlarda sistematik olarak tutulan veriler işletmelerin gerçek pozisyonları hakkında bilgi verdiği gibi, rakipleriyle de kıyas yapabilme imkânı verip, daha gerçekçi fikirler edinerek istenen hedefleri belirleyebilme imkanı sunmaktadır. Bu nedenle kurum bünyesinde gerçekleşen olaylardaki neden-sonuç ilişkileri, olanaklar el verdiğince istatistiksel yöntemlerle incelenmelidir. Gelişmenin temel koşulu üretim/hizmet aşamasında hata oluşmadan hatayı önleyerek sürekli olarak gelişmeyi sağlayabilmektir (Alpullu, 2006). Bu doğrultuda günümüzde geliştirilen veri tabanlı yönetim sistemleri, yönetim kademelerine bilgi oluşturma ve oluşturulan bilgileri analiz edilmesiyle ortaya çıkan sorunları tespit etme, ihtiyaçları belirleyerek etkili ve verimli bir şekilde yönetimi idame ettirme imkânı sunabilecektir.

Çalışma hayatında ister özel, isterse kamu sektörü olsun yöneticiler alt kademe iş ve işlem süreçlerinden gelen verilerin analiziyle yönetsel kararlarını oluşturmaktadırlar. Başka bir ifadeyle kuruluşlarda üretim ve hizmet süreçlerinden gelen verilerin çözümlenmesi ile yönetim kademelerine aktarılan bilgi, yöneticilerin kararlarını şekillendirmektedir. Yöneticilerin ihtiyaç duyduğu veri ve bilgi birbiriyle bağlantılıdır, fakat aynı şey değildir. Veri bilginin yapı taşıdır, hamdır, şekillendirilmemiş ve çözümlenmemiştir. Bilgi ise hem anlam hem içerik sunar. Günümüz yöneticileri bilgisayar tabanlı çeşitli yazılımlarla elde ettikleri verileri kıyas ve analize tabi tutarak, anlamlı bilgi elde edebilmektedirler. Bu noktada veri tabanı kavramı devreye girmektedir. Veri tabanı: Mantıksal olarak birbiriyle bağlantılı kayıtların veya dosyaların, ortak bir havuza entegre edilip, bir veya birden fazla kullanım için veri sağlayan bir koleksiyondur (Vincent ve ark., 2009). Veri tabanlı uygulamalar, kurumsal bilgi sistemlerini ilgilendiren geleneksel yönetim (muhasebe, satış, karar verme vb.) işlemlerinin yanı sıra e-ticaret ve müşteri ilişkileri yönetiminde giderek daha önemli bir rol oynamaktadır (Gardarin, 2003:3).

Günümüz şartlarında bir kuruluşun başarısı, herhangi bir zamanda olduğundan daha fazla, kendi eylemleri ile ilgili doğru ve anlık veri edinme, edinilen verileri etkin bir şekilde kullanma ve analiz etme gibi faaliyetleri yönetme yeteneğine bağlıdır (Ramakrishnan & Gehrke, 2002:3).

Yönetim görevlerini gerçekleştirmek için gerekli olan verileri elde etme, bunları depolama, gözden geçirme, koordine etme, analiz etme, yorumlama, raporlama, çıktı alma, denetleme ve düzeltme gibi araçlara sahip olan veri tabanları, tüm kurumlarda olduğu kadar spor kuruluşlarında da güçlü bir model olma potansiyeline sahiptir (Vincent ve ark., 2009). Dolayısıyla spor alanına yönelik geliştirilen veri tabanlı uygulamalar da kamu kurumları, federasyonlar, okullar, spor tesisleri, spor işletmeleri, spor kulüpleri, sporcular, antrenörler, hakemler, vb. spor paydaşlarının çeşitli alanlarda ihtiyacı olan verileri sağlayarak yönetim kademelerinin etkili kararlar alabilmesine imkân oluşturacaktır.

Dünyada ve Türkiye'de Spor Yönetiminde Veri Tabanlı Uygulamalar

Dünyada spora yönelik veri tabanlı uygulamalar incelendiğinde çeşitli uygulamalara rastlamak mümkündür. Rusya, Avustralya, Kanada, ABD, Fransa, İngiltere, Hollanda vb. spor alanında gelişmiş ülkelerde yaygın olarak kullanılan spor yönetimi uygulamalarını şu şekilde sıralayabiliriz: Active Sports, Ususport, Team App, Sports Engine, Club Manager Central, Dak Stats, Omni Sport Management, PlayyOn, SportsPlus, Teamstuff, SportEasy, TeamSnap, Zedsport, C Sharp Sports. Bu uygulamalarda Tablo 1'deki genel başlıklara yönelik hizmetler yer almaktadır.

Tablo 1: Spora Yönelik Veri Tabanlı Uygulama Hizmetleri

Muhasebe Yönetimi	Takım Yönetimi	Reklam Yönetimi
Tesis Yönetimi	Müsabaka Yönetimi	Mağaza Yönetimi
Müşteri Yönetimi	Antrenman Yönetimi	İletişim Yönetimi
Personel Yönetimi	Sporcu Yönetimi	Medya Yönetimi
Pazarlama Yönetimi	Performans Yönetimi	Gönüllü Yönetimi
Zaman Yönetimi	Altyapı Yönetimi	Üye Yönetimi
Organizasyon Yönetimi	Sponsor Yönetimi	Belge Yönetimi
Lig Yönetimi	Taraftar Yönetimi	İstatistik Yönetimi
Kulüp Yönetimi	Ürün Yönetimi	Raporlama Yönetimi

Sporda veri tabanlı uygulamaların kullanılması, yönetim sürecindeki tüm aşamaların kontrol edilebilir, denetlenebilir, raporlanabilir, analiz edilebilir duruma getirilmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca bu uygulamalar spor hizmetini sunanlar ve tüketenler arasında bağ oluşturarak ihtiyaçlara uygun kararlar alınmasını sağlayabilmektedir.

Sporun kamu hizmeti olarak sunulduğu ülkemizde veri tabanlı uygulama örneği, Spor Bilgi Sistemi adıyla Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından, bakanlığın faaliyet alanları ve hizmetleri kapsamındaki tüm iş süreçlerinin geliştirilecek yazılımlarla bilgi teknolojileri ortamına aktarılmasını sağlayan bir sistem olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor Bilgi Sistemine spor.sgm.gov.tr adresinden bakanlık tarafından yetkilendirilmiş kişiler ve e-Devlet üzerinden tüm vatandaşlar girebilmekte ve ilgili işlemleri yapabilmektedir. e-Devlet içerisinde bulunan Spor Bilgi Sistemi uygulamasında; yetenek tarama, sporcu, spor elemanı, özel spor tesisleri, izin işlemleri, kulüp işlemleri, ceza bilgi formu, uluslararası organizasyon işlemleri, e-imza, antrenman, hakem işlemleri, okul sporları, sporcu sağlığı, federasyon işlemleri, e-lisans, e-sporkart ve belge doğrulama menüleri bulunmaktadır. Bu menüler aracılığıyla ilgili işlemler gerçekleştirilebilmektedir (Özer ve Atasoy, 2019).

Materyal ve Yöntem

Çalışmada ilgili kaynaklardan edinilen bilgiler ile veri tabanları ve veri tabanlı spor yönetimi uygulamaları ele alınmış ve bu doğrultuda değerlendirmelerde bulunulmuştur. Araştırmada literatür taraması yapılarak betimsel yöntemlerden faydalanılmıştır.

Sonuç

Çalışma sonucunda dünyada birçok ülkede sporda veri tabanlı yönetim sistemlerinden faydalanıldığı tespit edilmiştir. Ülkemizde de yakın zamanda "Spor Bilgi Sistemi" Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından veri tabanlı spor yönetimi uygulaması olarak kullanıma sunulmuştur.

Geliştirilen veri tabanlı spor yönetimi uygulamaları incelendiğinde uygulamaların, muhasebe, tesis, müşteri, personel, pazarlama, zaman, organizasyon, lig, kulüp, takım, müsabaka, antrenman, sporcu, performans, altyapı, sponsor, taraftar, ürün, reklam, mağaza, iletişim, medya, gönüllü, üye, belge, istatistik ve raporlama yönetimi alanlarında aşağıdaki işlevleri içerdiği tespit edilmiştir:

- Spor elemanları, sporcular ve çalışanlara yönelik işlemler.

- Spor etkinlikleri takvimi.
- Antrenman programları.
- Sporcu sağlığına yönelik bilgilendirme ve işlemler.
- Spor tesisleri ile ilgili detaylı bilgiler.
- Yetenek tarama ve altyapıya yönelik işlemler.
- Çevrim içi kaynaklar (Spor dalları ile ilgili kurallar, spor ürünleri ile ilgili bilgiler ve eğitim kaynakları vb.).
- Otomatik bildirimler, e-posta, mesajlaşma ve haber bültenleri aracılığıyla ilgililerle iletişim.
- Taraftar, gönüllü ve üyelere yönelik ayrıcalıklı işlemler.
- Web sayfası ve sosyal medyaya yönelik işlemler.
- Mağazalar, ürün satış ve promosyonlara yönelik işlemler.
- Sporcu, müsabaka ve rakip istatistiklerine yönelik işlemler.
- Veri analizi işlemleri.
- Mobil uygulamalar ile erişim kolaylığı vb. işlemler sayesinde spor alanında etkili, verimli ve şeffaf yönetim anlayışı sağlanarak, spora yönelik ilginin ve talebin artması mümkün olabilecektir. Spor yönetiminde veri tabanlı uygulamalar ilgililerin istek ve beklentilerine yönelik tesis, organizasyon ve etkinlik düzenlenmesi açısından da isabetli kararların alınmasını sağlayacaktır.

Kaynaklar

Alpullu, A. (2006). İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün Toplam Kalite Yönetimine Geçiş Sürecinde Personelin Yaklaşımının Belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Yüksek lisans Tezi*, İstanbul.

Gardarin, G. (2003). *Bases de Données*. 5e Tirage, Groupe Eyrolles, Paris.

Genç, N. (2010- Mart). Yeni Kamu Hizmeti Yaklaşımı. *Türk İdare Dergisi*, (466): 145-159.

Özer, U., Atasoy, B. (2019, 02-06 Ekim). Dijital Dönüşüm Kapsamında Spor Yönetimi Uygulamaları. *Proceedings Book of 5th International Eurasian Congress on Natural Nutrition, Healthy Life & Sport*, Ankara, 2229-2236.

Ramakrishnan, R., Gehrke, J. (2002). *Database Management Systems*. 3rd Edition, McGraw-Hill, NY.

Sezer, Ö. (2008). Kamu Hizmetlerinde Müşteri (Vatandaş) Odaklılık: Türkiye'de Kamu Hizmeti Anlayışı Açısından Bir Değerlendirme". *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (8): 147-171.

Usta, A. (2018- Aralık). Yöntembilimsel İlkeler Bağlamında Yeni Kamu Yönetimi ve Türkiye'de Uygulanabilirliği. *Türk İdare Dergisi*, 90 (487): 769-798.

Vincent, J. Stergiou, P., Katz, L. (2009). The Role of Databases in Sport Science: Current Practice and Future Potential. *International Journal of Computer Science in Sport*, 8(2): p.50-66.

SB196

MECLİSTE GRUBU BULUNAN PARTİLERİN 2018 GENEL SEÇİM BEYANNAMELERİNDE SPOR BAŞLIĞI

[1]Ahmet Azmi YETİM, [1]Ufuk APUR

[1]Gazi Üniversitesi, Ankara

Email : *aayetim@gazi.edu.tr, ufukapur@gmail.com*

1. Giriş ve Amaç

Sporun gelişiminde spor politikalarının yadsınamaz bir etkisi bulunmakta ve politika geliştiriciler de siyasi söylemlerinde bu yönde çeşitli vaatlerde bulunmaktadırlar. Ancak genel görüş bu siyasi vaatlerin sıklıkla gerçekleştirilmediği ve spor camiasında yerini bulmadığı yönündedir.

Tarihin her döneminde gücü ve iktidarı meşru yollar ile elde etmek veya edindiği gücü meşrulaştırmak isteyen politikacılar, amaçlarını gerçekleştirmek için kitlelerin peşinden gittiği spor olgusunu kullanmışlardır. Günümüzde de halkın desteğini alarak iktidarı elde etmeye çalışan siyasi partiler seçimler aracılığıyla bu amaçlarını gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Kendi fikir, davranış ve değerlerini seçmenlere kabul ettirebilmek ve seçmeni ikna etmek isteyen siyasi partiler bu amaçla reklam, pazarlama, halkla ilişkiler, mesajlar ve vaatler gibi birtakım araç ve yöntemler kullanırlar.

Bu araçlardan bir tanesi de seçim beyannamesidir. Seçim beyannameleri iktidara talip olan siyasi partilerin seçildikleri takdirde vaatlerinin neler olduğunu bildiren taahhütlerden oluşmaktadır (Tiyek, 2015). Seçim beyannamelerinde yer alan bu taahhütler halkın yaşadığı sorunların çözümüne ilişkin, refah düzeyini arttırmaya yönelik ekonomik, sosyal ve kültürel vaatlerdir (Öztürk, 2015).

Bu araştırmada spor ve siyaset ilişkisi açıklanmış, siyaset kavramları ve seçim bildirgesi konularına değinilmiştir.

Bu çalışmanın amacı, Türkiye Büyük Millet Meclisinde grubu bulunan Adalet ve Kalkınma Partisi (AKP), Cumhuriyet Halk Partisi (CHP), Milliyetçi Hareket Partisi (MHP), Halkların Demokratik Partisi (HDP) ve İnsanlık, Yenilik, İyilik partisi (İYİ Parti)'nin spor başlığı altındaki vaatlerini; "Elit Spor Gelişimi", "Dopingle Mücadele, Sporda Şiddet Ve Spor Etiği", "Kitlesel Katılımı Artırma", "Toplum Spor Sistemi Kapasitesinin Artırılması", "Tesisleşme", "Tesislerin Etkin Kullanımı", "Fiziksel Aktivite, Sağlık Ve Spor", "Beden Eğitimi/Okul Sporu Ve Spor", "Yasal Düzenlemeler", "Sosyal Uyum", "Yetenek Taraması", Lisanslı Sporcu Sayısının Artırılması" ve "Uluslararası Organizasyonlar" temaları altında incelemek ve mecliste grubu bulunan partilerin beyan ettikleri vaatler arasında spora ilişkin olanların beyannamelerde ne kadar yer aldığını belirlemektir.

1.1. Spor ve Siyasetin Birlikteliği

Spor ilk olarak otoriter rejimler tarafından kendi iktidarının meşruiyeti için (Talimciler, 2010) ve yönettikleri toplumları dizginlemek için kullanılmıştır (Şahin & İmamoğlu, 2011). İspanya Diktatörü Franco'nun Real Madrid'i gezici bir elçilik gibi kullanması, Şili diktatörü Pinochet'in kendini Colo-Colo takımının başkanı yapması, aynı şekilde Bolivya'da iktidarı ele geçiren General Garcia Meza'nın da kendisini ülkenin en ateşli takımı olan Wilstermann takımına başkan yapması (Galeano, 1998) vb. örnekler çoğaltılabilir.

Sporun geçmişte otoriter rejimler ve diktatörler tarafından güç kazanmak veya gücü elde tutmak için kullanılması günümüzde de geçerliliğini korumaktadır. Günümüzde de iktidarı ele geçirenler çıkarlarını korumak ve ileride gelebilecek sportif başarılardan pay sahibi olabilmek için spora her türlü desteği vermektedirler. Örneğin demokratik İtalya'da Silvio Berlusconi zor günler geçiren Milan takımını 1986 yılında satın almıştır ve şampiyon yaptıktan sonra Milan ile elde ettiği başarının katkısıyla 1994 yılında seçimleri kazanmış ve başbakan olmuştur

(Galeano, 1998). Dünyanın ileri demokrasisine sahip ülkelerinden ABD'de R. Nixon başkanlığı süresince sportif başarıları politika aracı olarak kullanmıştır. Nixon'a göre sportif başarılar ABD'nin itibarını güçlendiriyordu (Seval & Kodaman, 2015). Ancak sportif başarıların ülkelerin itibarını yükseltmesi söylemlerinin gerçeği yansıtmasının yanında aslında politikacıların spora ilgisinin sebebi, amaçlarını gerçekleştirmede sporu kitlelerle arasında bir köprü vazifesi görüyor olmasından kaynaklanmaktadır.

Siyaset yönetimsel bir meseledir ve eğer bir meselede devlet söz konusu ise o mesele siyasi bir anlam kazanır. Spor olgusunun genel anlamıyla devletin hukukuna tabi olması sebebiyle spor da siyasidir (Taylor, 1986). Gençoğlu (2018) 'na göre siyaset "kendi çıkarlarını gerçekleştirmeye çalışan bireyler ve gruplar arasındaki rekabet ve bu rekabetten doğan yarıştır." Spor da siyasette olduğu gibi rekabete, güç mücadelelerine, insanları etkileme gibi özelliklere sahiptir. Bu bağlamda siyaset gibi spor da kendi içinde siyasi rekabetlere ve güç elde etmeye yönelik faaliyetlere sahiptir.

Dünyanın her yerinde spor, ulusal ve uluslararası örgütler tarafından kontrol edilmektedir. Uluslararası Doping Ajansı (WADA), Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) gibi daha birçoklarını sayabileceğimiz kural koyucu ve düzenleyici örgütler bu amaçlar etrafında kurulmuş ve hizmet vermektedir. IOC uzun seneler Doğu-Batı Almanya, Kuzey-Güney Kore gibi politik sorunlardan kaynaklanan engelleri aşmaya çalışmıştır.

Bir spor kurumunu tanımak bir rejimi tanımak demektir (Seval & Kodaman, 2015). Örneğin, Avrupa Futbol Federasyonu (UEFA) Avrupa Futbol Şampiyonası kuraları çekilirken kura çekimini bu durumu dikkate alarak yapmaktadır. İspanya, Kosova'yı tanımadığı için bu ülkeyle karşılaşmak istememektedir. Kosova'nın siyasi durumu sebebi ile Özerk Katalonya bölgesinin ayrılık taleplerine zemin oluşturacağını düşünmektedir (Tezcanoğlu, 2018). Bir başka örnek ise 2007 yılında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşanmıştır. KKTC takımı Çetinkaya Spor Kulübü ile İngiltere 2. Lig takımı Luton Town arasında oynanması planlanan hazırlık maçı UEFA ve FIFA üyesi olan Güney Kıbrıs Rum Kesimi Futbol Federasyonu'nun İngiltere Futbol Federasyonu'na ve FIFA'ya baskıları sonucu iptal edilmiştir (Akşar, 2009).

Spor ve politika tümüyle farklı iki varlık olarak görülmesine rağmen, kanıtlar bize spor ve politika dünyaları arasında bir ayrım olmadığını göstermektedir (Chien, Ping, & Hui, 2008). Healy, Malhotra, and Mo (2010)'da yaptıkları araştırmada 1964-2008 yılları arasında yapılan başkanlık, valilik ve senato seçimleri sonuçlarını analiz etmiş, seçimlerden önceki yerel kolej futbol takımının başarıları ve başarısızlıklarının müsabakayla hiçbir ilgisi olmamasına rağmen görevdeki partinin seçim beklentilerini önemli ölçüde etkilediğini ve seçmenlerin hükümeti performansıyla ilgisi olmayan sportif aktivitelerden dolayı cezalandırdıkları ya da ödüllendirdiklerine dair net kanıtlar bulmuşlardır. Bu bulgu spor ve siyasetin iç içe olduğunu gösteren daha önceki tüm bulgu ve bilgilerin yanı sıra birbiri ile doğrudan temas halinde olmadan bile spor ve siyasetin birbirini etkilediğine dair önemli bir bulgudur.

1.2. Siyasi Kavramlar

İktidara gelmek ve bu durumu devam ettirmek üzerine kurulmuş yapılara "siyaset kurumu" denir (İnce, 2016). Siyaset kurumuna; insanların yaşamlarının toplum sistemindeki farklı sosyal gruplarda, sosyal ilişkiler kurarak sürdüren sosyal varlıklar olmamız (Yetim, 2000) nedeniyle bir arada yaşamak gibi bir zorunluluğumuzun olması ve toplumsal iş bölümü ile bu iş bölümünün kesintisiz ve adaletli bir şekilde organize edilmesi aşamasında ihtiyacımız vardır (Avcı & Hülür, 2016).

Seçimde oy verme hakkı olan kimselere "seçmen" denir (TDK, 2019). Seçmen davranışını doğru analiz edebilmek ve davranışları hakkında bilgi sahibi olmak partiler için hayati önem taşır (Taluk, 2019).

Seçmenler dört gruba ayrılır. Bunlar:

- Oy verdikleri partiye sıkı sıkıya bağlı olan ve partisinden asla vazgeçmeyen *"kararlı"* seçmen.
- Partinin göstereceği performansa bağlı olarak oy kullanan ve partilerinin başarısızlıklarından olumsuz etkilenen *"duyarlı"* seçmen. Bu kitle her an fikir değiştirebilecek ve partilerin kendi saflarına çekebilecekleri kitleyi temsil eder.

- Birbirine benzeyen parti programlarına bağlı olarak seçim yapan ve partilerin saflarına çekmeye çalıştıkları *"kararsız"* seçmen. Liderler seçim zamanı konuşmalarında ilk olarak bu kitleyi hedefler.
- Bir de siyasetle alakası olmayan bir kitle vardır. Bu kitleye *"apolitik"* kitle denir. Siyasi konuları hiç merak etmez, seçimlere de katılım göstermezler (Aziz, 2007).

Seçmenler, hangi gruptan olursa olsun isteklerinin ve beklentilerinin karşılanması için siyasi partileri bir kanal olarak görürler.

Berber (2001) siyasi partileri "…ülkede yaşanan çeşitli sorunları çözmek üzere geliştirdikleri projelerini seçmen kitlelerine sunarak toplumsal kabul görmek ve iktidara gelmek için çaba gösteren örgütlerdir." şeklinde tanımlamıştır. Politikaya ister iktidar ilişkileri açısından ister karar alma süreci açısından bakalım ikisinin de odak noktasında siyasi partiler vardır. Siyasi partiler modern anlamda sahneye yeni çıkmış olmasına rağmen çok hızlı gelişme göstermişlerdir ve neredeyse bütün ülkelerde siyasetin başlıca dinamik gücü haline gelmişlerdir (Kapani, 2018). Bazen siyasi partiler önemini kaybetmekte ve etkililiklerinde azalmalar ve gerilemeler de görülebilmektedir. Buna rağmen ülkelere göre değişiklik gösterseler de siyasi alanın önde gelen aktörleridirler (Gençoğlu, 2018). Siyasal Partiler tüm rejimlerde halk ile iktidar arasında bir köprü vazifesi görür (Kapani, 2018).

İktidar ise Yetim (2019) 'e göre "Bir işi yapabilme gücü. Başka bir ifade ile bir işi başarabilme yetisi ve yeteneği olarak ifade edilebilir. İnsanları itaat etme ve gerektiğinde arzulamadıkları şeyleri yapmaya zorlayabilme olarak da tanımlanabilir. Daha genel bir ifadeyle, devlet yönetimini elinde bulundurabilme ve devlet gücünü kullanabilme yetkisidir." Günümüzde iktidar kavramı siyasal olayların dinamiğini oluşturur. Politikanın anlaşılmasında ve açıklanmasında anahtar rol oynayan bir kavram olarak kabul edilir (Kapani, 2018).

1.3. Seçim Beyannameleri

Seçimler demokratik toplumlarda toplumu oluşturan bireyler tarafından geleceğe dair bir umut olarak görülür. Seçimler toplumu oluşturan bireylerin isteklerinin karşılanmasına dair beklentilerinin en üst düzeye çıktığı dönemdir. Halkın kendisine oy vermesini isteyen siyasi partiler seçmenlerini ikna etmek için umut ve beklentilerine karşılık gelecek vaatler verirler ve bunu yapmak için siyasal iletişim araçlarını kullanırlar. Seçim beyannameleri de bu araçlardan bir tanesidir. (Polat, Akkaya, & Binici, 2015).

Seçim beyannameleri seçimler öncesinde siyasetçilerin halkı ikna etmek için kullandıkları önemli araçlardan birisidir (Ertürk & Şeşen, 2017). Seçim beyannameleri, siyasi partilerin ülkenin içinde bulunduğu durumda mevcut sorunların ve çözümlerin farkında olduğunu ve halkın beklentilerinin karşılanması konusunda seçmen ile ne ölçüde ortak bir noktada buluşabildiğinin göstergesi olduğundan son derece önemlidir. Seçim beyannameleri aynı zamanda iktidardaki partinin bir sonraki seçimlerde performansının değerlendirilmesine de referans kaynağı olurlar (Polat et al., 2015).

Seçim beyannameleri, siyasi partilerin seçmen ile kurdukları ilişkide ayrı bir yere sahiptir; çünkü bu belge iki taraf arasında bir sözleşme niteliği taşımaktadır (Tok, 2012). Bu nedenle siyasi partilerin seçim beyannamelerinde belirttikleri vaatlerin gerçekçi olması ve vaatlerini icraata dönüştürme aşamasında sorun yaşamamaları gerekmektedir. Bununla birlikte vaatler gerçekçi olsa dahi siyasi parti iktidara geldiğinde bu vaatleri parti programlarına koymaz veya icraata dönüştüremezse seçmenlerin gözünde itibar kaybına uğrayabilirler. Bir sonraki seçimde bu durum partinin oy kaybına sebep olur ve vaatleri inandırıcı bulunmayabilir (Öztürk, 2015).

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de hükümetler tarafından spora birçok nedenle müdahale edilmekte, sporun kalkınması için politikalar belirlenmekte ve belirlenecek politikalar tartışılmaktadır. Siyasi partilerin spor politikaları konusunda sahip olduğu düşünceler bu partilerin politika koyucu olmaya aday olması sebebi ile daha fazla önem kazanmaktadır. Bu çalışma siyasi partilere spor konusunda ülkemizin sahip olduğu güncel problemler, getirmek istedikleri yenikliklerin ne kadar gerçekçi olduğu, siyasi aktörlerin sürekli değişim geçiren spor olgusuna uyum sağlama kabiliyetleri gibi konularda izlenecek politikanın belirlenmesinde yardımcı olabilir. Bu yönüyle bu çalışma spor politikaları konusunda alana ışık tutabilir.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma mecliste grubu bulunan siyasi partilerin 2018 genel seçimlerinde yayınladıkları seçim beyannamelerindeki spor başlığı altında verdikleri vaatlerin değerlendirildiği nitel bir çalışmadır.

2.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmada nitel veri toplama araçlarından doküman incelemesi kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan seçim beyannameleri partilerin internet sitelerinden alınmıştır. Ulaşılan dokümanların özgün olup olmadığı daha sonra internet sitelerinden beyanname sayfaları açılarak karşılaştırmalı olarak tekrar kontrol edilmiştir. Dokümanların anlaşılması aşamasında, seçim beyannameleri, spor başlığı altında verilen vaatler ve belirlenen temalar doğrultusunda anlaşılmış ve özümsenmiştir.

2.3. Verilerin Analizi

Veriler içerik analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Verilerin analiz edilmesi aşamasında seçim beyannamelerindeki spor başlığı altındaki vaatlerden bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Bu çalışma grubu 2018 genel seçimlerinde TBMM'de parti grubu kurmaya hak kazanan siyasi partilerin seçim beyannamelerindeki spor başlığı altında verdikleri vaatlerden oluşmaktadır.

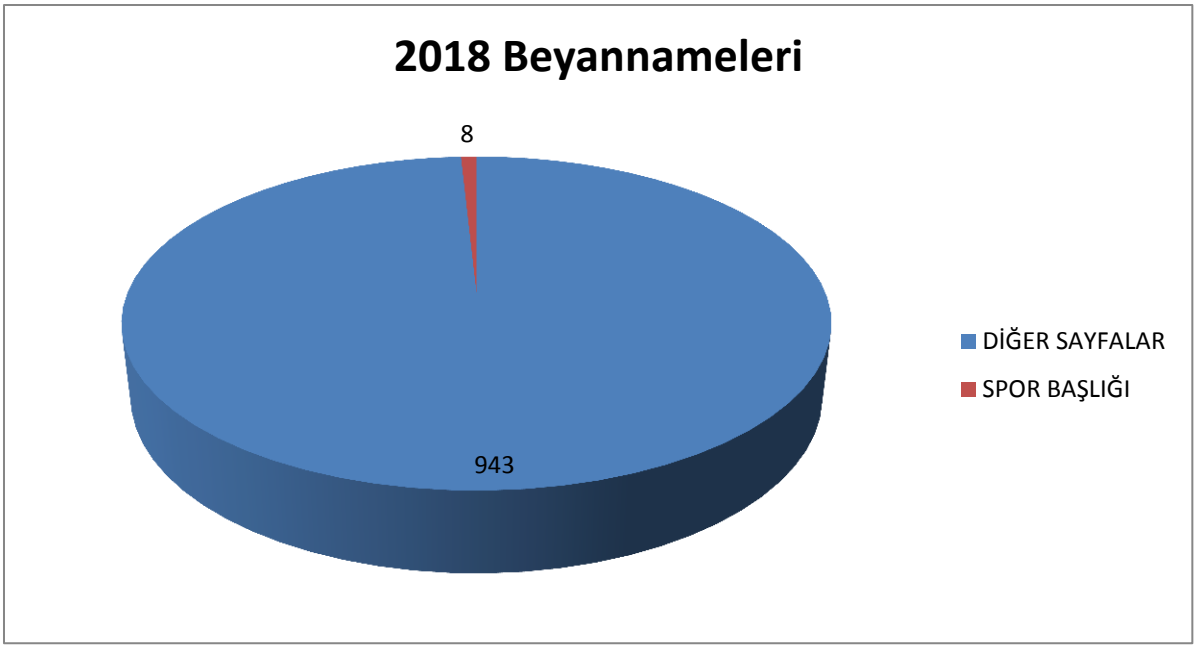
Seçim beyannamelerinin spor başlığı altındaki vaatlerde değindikleri temalar literatür taramasının sonucunda belirlenmiştir. Sonuç olarak "Elit Spor Gelişimi", "Dopingle Mücadele, Sporda Şiddet Ve Spor Etiği", "Kitlesel Katılımı Artırma", "Toplum Spor Sistemi Kapasitesinin Artırılması", "Tesisleşme", "Tesislerin Etkin Kullanımı", "Fiziksel Aktivite, Sağlık Ve Spor", "Beden Eğitimi/Okul Sporu Ve Spor", "Yasal Düzenlemeler", "Sosyal Uyum", "Yetenek Taraması", Lisanslı Sporcu Sayısının Artırılması" Ve "Uluslararası Organizasyonlar" temaları belirlenmiştir.

Araştırmada seçim beyannamesi incelenen siyasi partilerin e-mail adreslerine araştırmanın içeriği hakkında bilgi içeren iletiler gönderilmiş, seçim beyannamelerinin ilgili partinin resmi internet sitesinden elde edildiğine ve partilere araştırmada açıktan atıfta bulunulacağına dair bilgi verilmiştir.

3. BULGULAR

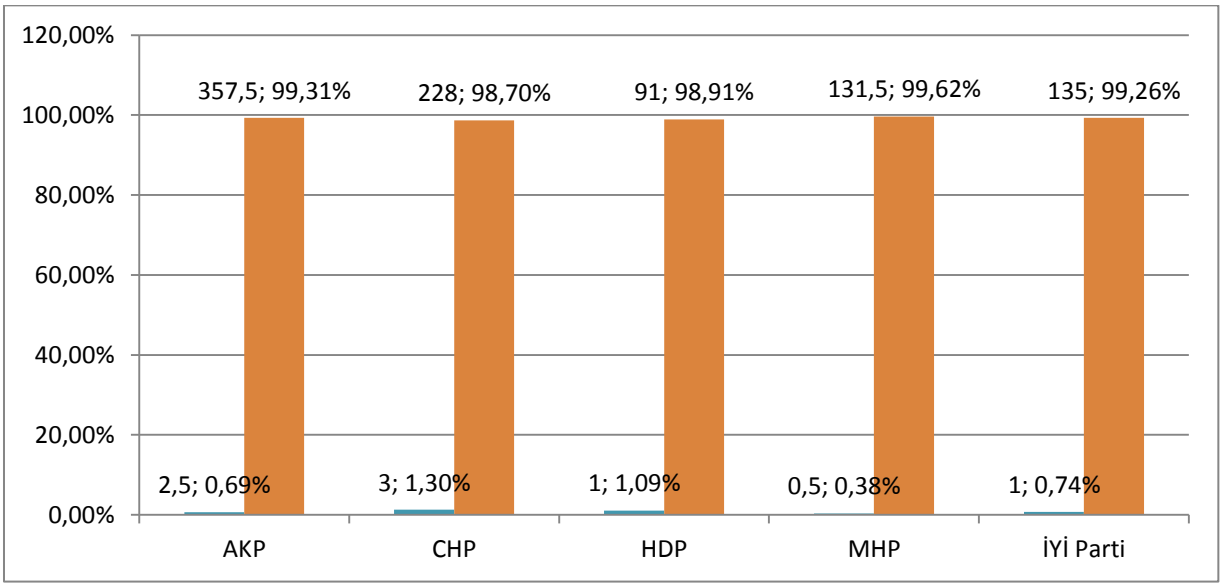
3.1. İncelenen Seçim Beyannamelerinin Genel Özellikleri

Araştırmanın bu bölümünde 2018 seçim beyannamelerinde spor başlığı altında partilerin vermiş olduğu vaatler incelenmiştir.



Grafik 1. Seçim beyannamelerinde spora ayrılan sayfa sayısı

2018 genel seçim beyannamelerinin tamamına bakıldığında toplam sayfa sayısının 951 olduğu görülmektedir. 951 sayfanın 8 sayfasını spor başlığı altındaki vaatlerin yer aldığı sayfalar oluşturmaktadır.



Grafik 2. Partilerin seçim beyannamelerinde sayfa ve yüzde dağılımı

AKP'nin 2018 genel seçim beyannamesi 360 sayfadan oluşmaktadır. Beyannamenin 2,5 sayfası spor başlığı altındaki vaatlerden oluşurken, toplam beyannamenin %0,69'unu oluşturmaktadır.

CHP'nin 2018 genel seçim beyannamesi 231 sayfadan oluşmaktadır. spor başlığı altındaki vaatlere tüm beyannamede 3 sayfa yer verilmiştir. Tüm beyannamedeki spor başlığı altındaki vaatlerin sayfa sayısı beyannamenin %1,30'unu oluşturmaktadır.

MHP'nin 2018 seçim beyannamesi toplamda 132 sayfadan oluşmaktadır. Beyannamenin 0,5 sayfası spor başlığı altındaki vaatlerden oluşmaktadır ve toplam beyannamenin 0,38'ini oluşturmaktadır.

HDP'nin 2018 seçim beyannamesi 92 sayfadan oluşmaktadır ve 1 sayfası spor başlığı altındaki vaatlerden oluşmaktadır. Spor başlığı altındaki vaatlerin tüm beyannameye oranı %1,09'dur.

İYİ Parti'nin 2018 seçim beyannamesi 134 sayfadan meydana gelmektedir. İYİ Parti'nin spor başlığı altındaki vaatlerinin sayfa sayısı 1'dir ve tüm beyannamenin %0,73'ünü oluşturmaktadır.

3.1.2. 2018 Genel Seçim Beyannamelerinde Belirlenen Temalara Göre Verilen Vaatler

Partiler / Kategoriler	AKP	CHP	HDP	MHP	İYİ PARTİ
Elit Spor Gelişimi	✓				✓
Dopingle Mücadele, Sporda Şiddet ve Spor Etiği	✓	✓	✓		
Kitlesel Katılımı Artırma			✓	✓	✓
Toplum Spor Sistemi Kapasitesinin Arttırılması		✓	✓		✓
Tesisleşme	✓	✓	✓	✓	✓
Tesislerin Etkin Kullanımı	✓	✓			
Fiziksel Aktivite, Sağlık ve Spor			✓	✓	
Beden Eğitimi (Okul Sporu) ve Spor		✓			
Yasal Düzenlemeler		✓	✓		✓
Sosyal Uyum			✓	✓	
Yetenek Taraması	✓				✓
Lisanslı Sporcu Sayısının Artırılması	✓		✓		

Uluslararası Organizasyonlar					

Grafik 3. Belirlenen temalara göre verilen vaatler.

Tablo 2 incelendiğinde siyasi partilerin tamamının "tesisleşme" temasına değindikleri görülmektedir (5).

"Yaşam alanlarına yakın uygun yerlerde çok amaçlı, uygun maliyetli spor tesisi projelerinin yapımına devam edeceğiz." (AKP 2018 seçim beyannamesi, 2018)

"Çalışanların spor yapabilmesi için kamu kurumlarında spor tesisleri kuracağız. Bu konuda özel sektörü teşvik edeceğiz."

"Engelli bireyler için engelsiz spor alanları kuracağız."

"Çevreyle uyumu gözeten, dünya standartlarında spor tesisleri kurarak spor turizmini geliştireceğiz." (CHP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

"Halkın kolaylıkla ulaşacağı spor merkezleri, sahaları, alanları yaratacağız."

"…mahalle ve köylerde spor merkezleri kurulacak." (HDP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018) .

"… her alanda sporcu yetiştirmek için gerekli fiziki, teknolojik … alt yapısının tesis edilmesi … milli spor politikamızın esasını oluşturmaktadır." (MHP 2018 Seçim Beyannamesi 2018).

eğiticilerinin görevlendirilmesi ve " buna ilişkin tesislerin yapılmasını sağlayacağız."

"Ülkemizin her yerinde hem halkın hem de faal sporcuların her türlü sporu yapmalarına imkân sağlayan, BESYO ve Spor Bilimleri Fakültesi mezunlarının istihdam edildiği spor tesisleri kuracağız." (İYİ Parti 2018 Seçim Beyannamesi, 2018)

Dopingle Mücadele, Sporda Şiddet ve Spor Etiği temasına 3 parti değinmiştir.

" Spordaki şiddet ve doping olaylarının önlenmesine yönelik, başta spor etiği olmak üzere, bilinçlendirme ve bilgilendirme faaliyetlerine daha fazla ağırlık vereceğiz." (AKP 2018 seçim beyannamesi, 2018).

" Bireysel hak ve özgürlükleri hiçe sayan, yasakçı bir zihniyetle hazırlanmış Sporda Şiddet Yasası'nı demokratik bir yaklaşımla yeniden düzenleyeceğiz."

"Dopingle Mücadele ile ilgili Türkiye Anti-Doping Ajansı'nı (TADA) kuracağız."

"Sporun paydaşları arasında uyum, iletişim ve iş birliği ile fair play anlayışını geliştirerek, olimpizm ruhunu yaygınlaştıracağız." (CHP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

"Spor, kitleler üzerinde propaganda aracına dönüştürülmüş, dostça yarışın ve hoşgörünün değil şovenizm ve holiganlığın alanı olmuştur."

"Spora şaibe ve şike bulaştıran, belli kulüplere imtiyaz sağlayan, spor alanını mafyatik bir rüşvet ve kara para aklama alanına çeviren anlayışa karşı mücadele edeceğiz."

"Spor yapılanması, rakibe ve onun emeğine saygı duyma, adil koşullarda mücadele etme, kazanmaktan çok yarışın ve etkinliğin parçası olmayı önemseme gibi değerleri aktaracak." (HDP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

Kitlesel Katılımı Artırma temasına 3 parti değinmiştir;

"Spora ayrılan kaynakları, dev sermaye yapılanmalarına değil her yurttaşın spor yapma imkanı için harcayacağız." (HDP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

"çocuklarımızın mümkün olduğu kadar erken yaşlarda spora yönlendirilmesi, millî spor politikamızın esasını oluşturmaktadır." (MHP 2018 Seçim Beyannamesi 2018).

"Çocuklar ve Gençleri Spora özendireceğiz." (İYİ Parti 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

Toplum Spor Sistemi Kapasitesinin Arttırılması temasına 3 parti değinmiştir;

"Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi ile Paralimpik Komitesi'nin daha etkin çalışmalarını sağlayacağız."

"Sporda ayrımcılığa son verecek, fırsat eşitliğini sağlamak amacıyla gerekli kurumsal düzenlemeleri yapacağız."

"Federasyonlara kaynak aktarımını siyasal, kurumsal ve kişisel kayırmacılıktan kurtaracağız."

"Federasyonların mali bağımsızlığını güvence altına alarak, şeffaf bir denetim sistemi oluşturacağız."

"Bütçeden spora ayrılan paya ek olarak, yasal bahis gelirlerinin kulüplerimize hakkaniyetli bir şekilde dağıtılmasını kurumsallaştıracağız." (CHP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

"Federasyonları demokratikleştirip inisiyatifi yerellere devredeceğiz." (HDP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

"Sporu siyasetten arındıracağız. Sporun özerkliğini sağlayacağız."

"Başta Türkiye Futbol Federasyonu olmak üzere bütün federasyonların seçiminde spor yöneticilerinin ve lisanslı tüm faal sporcuların katılımı ve söz hakkının olacağı bir sistem oluşturacağız."

" ... bu strateji çerçevesinde bir Türkiye Milli Olimpiyat Milli Komitesi bünyesinde ayrı bir yapılanma tesis edeceğiz." (İYİ Parti 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

Yasal Düzenlemeler temasına 3 parti değinmiştir;

"Passolig ve e-bilet uygulamalarını kaldıracağız."

"Bütün spor emekçilerinin sosyal güvence ve sendikal haklara kavuşabilmeleri için gerekli yasal düzenlemeleri yapacağız."

"Devlet personel kanunu içerisinde spor hizmetleri sınıfı oluşturacağız."

"Ulusal spor hukukunu, uluslararası spor hukuku ile uyumlu hale getireceğiz."

"Ödül yönetmeliğini hakkaniyet temelinde yeniden düzenleyeceğiz. Kulüplere ve sporculara verilen ödül, teşvik ve yardımların kamu vicdanını yaralamasının önüne geçeceğiz." (CHP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

"Passolig uygulamasına son vereceğiz." (HDP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

"Türk sporunu ihtiyaç, ihtisas ve liyakatle yönetecek şekilde tek bir yasa altında yeniden yapılandıracağız"

"Başta futbol olmak üzere tüm sportif müsabakalara girişi engelleyen Passolig benzeri her türlü uygulamayı kaldıracağız."

"Sporseverler üzerinde bir tehdit unsuru olarak kullanılan passolig uygulamasını kaldıracağız." (İYİ Parti 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

Elit Spor Gelişimi temasına 2 parti vurgu yapmıştır;

"Ülkemizdeki Sporcu Kamp Eğitim Merkezleri'nde, ulusal ve uluslararası müsabakalarda ülkemizi temsil edebilecek elit sporcular yetiştirmeye devam edeceğiz."

"Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinin (TOHM) sayısını artırarak; bu merkezler yoluyla akademik koordinatörler ve tecrübeli antrenörler nezaretinde, bilimsel temellere dayanan antrenman programları yapacağız."

"2020 Tokyo Yaz Olimpiyat ve Paralimpik Oyunlarına daha fazla sporcu ile katılımı ve daha başarılı sonuçlar elde etmeyi hedefliyoruz."

"Uluslararası etkinliklerde daha başarılı sonuçlara imza atma hedefiyle spor altyapısı ve spor yapma kültürümüzü geliştirmeye devam edeceğiz." (AKP 2018 seçim beyannamesi, 2018).

"*Olimpiyatlarda madalya hasretine son vereceğiz."*

"Amatör spor kulüplerini destekleyeceğiz. Bu kulüplere, sporcularının ulusal ve uluslararası başarılarına göre ayni ve nakdi teşvikler vereceğiz."

"2020 olimpiyatlarında Türkiye'ye asgari 10 altın madalya kazandıracak çalışmaları ivedilikle başlatacağız." (İYİ Parti 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

Tesislerin Etkin Kullanımı temasına 2 parti değinmiştir;

"yeni dönemde katma değeri yüksek nitelikli organizasyonlar ile mevcut altyapılarımızın etkin kullanımını sağlayacağız."

"Mevcut tesislerin fiziki durumlarını iyileştirecek, hem profesyonel sporcuların hem de vatandaşımızın erişimi ile etkin kullanımını sağlayacak tedbirler almaya devam edeceğiz."

"…. mevcut spor tesislerimizin tanıtım faaliyetlerine ağırlık verecek ve bu tesislerimizin ulusal ve uluslararası düzeyde daha etkin kullanımını sağlayacağız."

"Büyük yatırımlar ile oluşan tesislerin atıl kalmaması, istihdam ve katma değer üretmesi için özel sektörün öncülük edeceği yeni işletme modellerini hayata geçireceğiz." (AKP 2018 seçim beyannamesi, 2018).

"Kitle sporlarının yaygınlaşması için yerel yönetimlerle iş birliği içerisinde spor tesislerini, amatör spor kulüplerinin ve tüm yurttaşların hizmetine ücretsiz sunacağız." (CHP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

Fiziksel Aktivite, Sağlık ve Spor temasına 2 parti değinmiştir;

"Sporu devletin ideolojik alanı olmaktan çıkarıp, halkın genel Sağlığını önceleyen bir anlayışla yeniden örgütleyeceğiz." (HDP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

"Gençliğin beden ve ruh sağlığını geliştirmek için millî bir spor politikası uygulanmalıdır." (MHP 2018 Seçim Beyannamesi 2018)

Sosyal Uyum temasına 2 parti değinmiştir;

"Sporu toplumsal gerilim kaynağı olmaktan çıkarıp, toplumsal buluşma ve ortak coşku alanı haline getireceğiz."

"Spor, militarizm, cinsiyetçilik ve milliyetçiliğin av sahası olmaktan çıkartılacak." (HDP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

"Sporda başarı kadar sevgi, ahlak, disiplin, azim ve gayret gibi erdemler ile toplumsal kaynaşmaya katkının ön plana çıkartılması." (MHP 2018 Seçim Beyannamesi 2018).

Yetenek Taraması temasına 2 parti değinmiştir;

"Sportif yeteneklerin erken yaşta tespitine yönelik olarak yapılan yetenek taraması çalışmalarına devam edeceğiz."

"Uluslararası düzeyde başarılı sporcular yetiştirebilmek için sporcu seçme ve yönlendirme sistemleri geliştirilecek, uygun fiziksel altyapıyı oluşturacak ve yeterli donanıma sahip antrenör desteği sağlanmaya devam edeceğiz." (AKP 2018 seçim beyannamesi, 2018).

"İlk ve orta öğretim çağındaki gençlerin yetenek tespiti ve spora yönlendirilmelerinin yanı sıra branşlara yönlendirilen sporcu gruparının yetiştirilmesi,…." (İYİ Parti 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

Lisanslı Sporcu Sayısının Artırılması temasına 2 parti değinmiştir;

"Yeni dönemde sporcu sayımız ve sportif niteliklerimizin artırılmasını sağlayacağız." (AKP 2018 seçim beyannamesi, 2018).

"Lisanslı faal sporcu sayısını artıracağız." (HDP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

Uluslararası Organizasyonlar temasına 2 parti değinmiştir;

"Tüm paydaşların katılımıyla olimpiyatların ülkemizde düzenlenmesine yönelik gerçekçi bir stratejik eylem planı hazırlayacak ve uygulamaya koyacağız." (CHP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

"Olimpiyatlarda Türk Bayrağını dalgalandırmak amacıyla Olimpiyat Stratejisi hazırlayacağız,…" (İYİ Parti 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

En az değinilen tema ise "Beden Eğitimi ve Spor /Okul Sporu" olmuştur (1).

"Öğrencilerin amatör spor dallarına katılımını kolaylaştırmak ve özendirmek amacıyla eğitim sisteminde düzenlemeler yapacağız." ve "81 ilde bölge spor liselerinin açılmasını sağlayacak, sporcu gençlerimizin eğitim düzeyini yükselteceğiz." (CHP 2018 Seçim Beyannamesi, 2018).

4. Sonuç

Son 40 yılda spor alanında meydana gelen gelişmelerle spor sadece uluslar arası başarılar aracılığıyla edinilen bir itibar göstergesi olmaktan çıkmıştır. Özellikle gelişmiş ülkelerde spor, refah düzeyi ve ekonomik etkinliğin önemli bir göstergesi olmasının yanı sıra sosyal dışlanma, sosyal uyum, kentsel dönüşümün sağlanması ve obezitenin engellenmesi vb. sporun dışında kalan amaçları gerçekleştirmede de bir araç olarak kullanılırken (Hoye, 2015), çalışmamızda iktidara talip olan siyasi partilerin bu olgulardan oldukça uzak ve spora bakışının sınırlı olduğu görülmektedir.

Günümüzde tüm dünyada giderek daha çok dikkat çeken bir alan olarak spor sektörüne ülkemizde politika belirlemeye aday partiler tarafından hala önem verilmediği dikkat çekmektedir. Birbirine benzer ve verilen vaatlerin ne şekilde gerçekleştirileceğine dair yeterince bilgilendirme yapılmamış ve spora verilmesi gereken önem seviyesinde üstünde durulmamış vaatlerden oluşmaktadır.

Diğer yandan partilerin tamamının "tesisleşme" temasına değindiği fakat "tesislerin verimli kullanılması"na dair verilen vaatlerin hali hazırda ülkemizde kullanımda olan spor tesislerinin verimli ve etkin kullanılmadığına ilişkin görüşlere paralellik göstermektedir. Ülkemizde son yıllarda sporda tesisleşme konusunda meydana gelen gelişmeler sevindirici olmakla beraber bu tesislerin verimli kullanılması konusunda politika yapmaya aday partilerin gereken hassasiyeti göstermedikleri sonucu çıkmaktadır. Spor tesislerinin ülkemiz imkanları göz önünde bulundurularak çok amaçlı ve tam kapasiteyle kullanılması amaçlanmalıdır. Zaten sporun tabana yayılması ve spora katılımın arttırılması gibi kronik sorunlarımızın olduğu bir gerçek iken spora kazandırılan bu tesislerin verimli kullanımının arttırılmasının bu sorunların çözümüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

"Beden eğitimi ve spor / Okul sporu" bir ülkenin geleceği sayılan gelecek nesillerin bedenen ve ruhen sağlıklı birer birey olabilmesi ve bireyin fiziksel aktiviteleri gerçekleştirebilmesi için gereken motor becerileri kazanmasında önemli bir yer tutmaktadır. Temel eğitimin bir parçası olarak görülmesi gereken beden eğitimi ve spor'a iktidara talip olan siyasi partilerin neredeyse değinmediği görülmektedir. Gelecek nesillerin davranışlarını olumlu yönde etkileyen ve öğrencilerin kendilerine olan güvenlerinin geliştirmesi bakımından siyasi partilerin politika yapmaya aday birer kurum olarak bu faktörleri göz önüne almadıkları ve konuya gereken önemi vermediği dikkat çekmektedir. Son yıllarda Milli Eğitim Bakanlığı'nın yaptığı değişikliklerle gençlerin spor ihtiyacının karşılanmasında yeterli olmadığı bilinmektedir. Bunun yanında ilk ve orta öğretimde eğitim alan öğrenci kitlesinin oy kullanamamasının siyasi partilerin beden eğitimi ve spor konusunda verilen vaatlerini etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Son olarak ülkemizin politika yapan ve yapmaya aday siyasi partilerinin spora gelişmiş ülkelerde olduğu gibi her derde deva bir ilaç gibi önem vermeleri ve sporun dışsal faydalarının farkına varmaları önerilmektedir.

Kaynaklar

AKP 2018 seçim beyannamesi. (2018). Ankara: Adalet ve Kalkınma Partisi

Akşar, T. (2009, 07.12.2009). Kıbrıs'ta futbol ne durumda? Retrieved from https://www.dunya.com/kose-yazisi/kibris039ta-futbol-ne-durumda/5772

Avcı, K., & Hülür, A. B. (2016). Siyasal Seçim Vaatlerinin Seçmenin Oy Verme Kararına Etkisi 2015 Kasım Seçimleri Bolu Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9*(43), 1638-1651.

Aziz, A. (2007). *Siyasal İletişim* (Vol. 2). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Berber, Ş. (2001). Türkiye'deki Siyasi partiler ve eğitim politikaları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 4*(2), 1-34.

Chien, Y. L., Ping, C. L., & Hui, F. N. (2008). Theorizing the Role of Sport in State-Politics. *International Journal of Sport and Exercise Science, 1*(1), 23-32.

CHP 2018 seçim beyannamesi. (2018). Ankara: Cumhuriyet Halk Partisi

Ertürk, K. Ö., & Şeşen, E. (2017). Bir Halkla İlişkiler Aracı Olarak Seçim Beyannameleri: 2000'li Yıllar Üzerine Bir İnceleme. *Erciyes İletişim Dergisi, 5*(1), 60-80.

Galeano, E. (1998). *Gölgede ve Güneşte Futbol* (E. Önalp & M. N. Kutlu, Trans.). İstanbul: Can Yayınları.

Gençoğlu, F. (2018). *Siyaset Bilimine Giriş* (1 ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

HDP 2018 seçim beyannamesi. (2018). Ankara: Halkın Demokrasi Partisi

Healy, A. J., Malhotra, N., & Mo, C. H. (2010). Irrelevant events affect voters' evaluations of government performance. *Proc Natl Acad Sci U S A, 107*(29), 12804-12809. doi:10.1073/pnas.1007420107

İnce, M. (2016). Spor ile Siyasetin İlişkisi Üzerine Bir Analiz; Sporu Siyasete Alet Etmek. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6*(2), 456-464.

İYİ Parti 2018 seçim beyannamesi. (2018). Ankara: İnsanlık, Yenilik, İyilik Partisi

Kapani, M. (2018). *Politika Bilimine Giriş* (Vol. 8). Ankara: BB101 Yayınları.

MHP 2018 seçim beyannamesi. (2018). Ankara: Milliyetçi Hareket Partisi

Öztürk, A. (2015). Türkiye'de Tek Başına İktidar Olan Partilerin Seçim Beyannameleri Ve Hükümet Programlarında Ormancılık. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, 16*(1). doi:10.17474/acuofd.21491

Polat, C., Akkaya, M. A., & Binici, K. (2015). 07 Haziran 2015 Türkiye Genel Seçimleri Parti Bildirgelerinde Bilgi ve Belge Yönetimi ve Kütüphanecilik. *Türk Kütüphaneciliği, 29*(2), 296-308.

Seval, H. F., & Kodaman, T. (2015). Sporun Uluslararası Politikadaki Etkisi. *MAKÜ İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2*(4), 52-64.

Şahin, M. Y., & İmamoğlu, A. F. (2011). Akademisyenlerin Ve Milletvekillerinin Spor Siyaset Etkileşimine Yönelik Görüşleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, XVI*(2), 25-44.

Talimciler, A. (2010). *Sporun Sosyolojisi Sosyolojinin Sporu*: Bağlam Yayıncılık.

Taluk, Ş. (2019). *Seçim Nasıl Kazanılır? 101 Tavsiye* (M. Ali Güller Ed. Vol. 3). İstanbul: Kırmızı Kedi Yayınevi.

Taylor, T. (1986). Sport and International Relations: A Case of Mutual Neglect. In *Politics of Sport* (pp. 27-48). Manchester: Manchester University Press.

TDK. (2019). from TDK

Tezcanoğlu, S. (2018, 02.12.2018). Uefa Euro 2020 kura çekiminde yasaklanan 5 eşleşme.

Tiyek, R. (2015). Sosyal Politika Kapsamında Seçim Bildirgelerinin Değerlendirmesi. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 4*(9), 36-63.

Tok, T. N. (2012). Türkiye'deki Siyasal Partilerin Eğitim Söylemleri ve Siyasaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 18*(2), 273-312

Yetim, A. A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(1), 63-72.

Yetim, A. A. (2019). *Sosyoloji ve Spor* (Vol. 8). Ankara: Gazi Kitapevi.

.

SB206

ETİK LİDERLİK VE TOPLUMSAL CİNSİYET: ÜNİVERSİTE ÖĞRETİM ELEMANLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

[1]Yeliz ERATLI ŞİRİN, [1]Gamze KARAŞOĞLU, [1]Özge AYDIN, [1]Saadet GÖNEN YILDIZ

[1]Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Email : *yelizsirin75@gmail.com, gamzekarasoglu05@gmail.com, denizguzelyurur@hotmail.com, saadetgonenn@hotmail.com*

Abstract

Today, discussion on Equality between men and women within social institutions refer to impartiality on available resources, opportunity and power usage. When expressing impartiality, particularly in Patriarchal societies, it also expresses the quality and enforceability of the rights that women and men have in social life. In this direction, managers are required to apply a management system with in the framework of ethical rules. Therefore, the purpose of the study is to find out the perception of the college members on ethical leadership and social gender, also how it changes according to some demographic factors. From this point of view, Data were collected from a total of 170 College members from the faculties of sports sciences and physical education and sports colleges. "Ethical Leadership Scale" and "Social Gender Perception Scale" were used as data collection tools. "T-Test, Anova and Pearson correlation test" were used to analyze the data. According to the results obtained; there was no significant difference between gender variant and ethical leadership. On the other hand, it has been observed some differences on social gender perceptions. It has been found significant differences between administrative duty, age, title and ethical leadership but it has not been observed differences on social gender perceptions. When we look at the relationship between ethical leadership and social gender perception, a positive direction has been determined. In this context to create social gender perception, it is important to make society accept ethical leadership mentality and it has been concluded that these perceptions vary according to some demographic factors.

Key Words: Ethical Leadership, Social Gender, University Academicians

1. Giriş

Geçmişten günümüze insanlar doğaları gereği birlikte yaşamaktadırlar. Zamanla, birlikte yaşama aynı amaç uğruna mücadeleyi beraberinde getirmiştir. Benzer amaçlar için birlikte hareket eden insanlar, örgütlenme yoluna gitmişlerdir. İnsan toplulukları örgütleri doğal olarak liderlik kavramını da beraberinde getirmiştir. Liderlik; bir grubun varlığında anlamlıdır; ortak amaçların varlığında anlamlıdır; etkilemedir ve bir süreçtir (Bakan, 2008). Liderliğin tanımı birçok araştırmacı ve yazarlar tarafından farklı şekillerde yapılmıştır. Ancak ortak görüş "Liderlik: Bir grup insanı belirli amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirmek için onları harekete geçirebilme bilgisi ve yeteneğidir (Eren, 1998)." şeklindedir. Liderlik tanımını irdelediğimizde; grup içerisinde bulunan insanları ikna etme, etkileme ve yönlendirme gibi özelliklerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bunları yaparken grup içi insanlarla etkileşim içerisinde bulunmaktadır. İşlerin yapılıp yapılmadığını, ileriye dönük planlar yaparken, hedefleri belirlerken, işlerin yapılışına ölçütler koyarken, grup içi bireylerin ilgi ve isteklerini de göz önünde bulundurmak durumundadır. Sağlıklı bir örgütün yolu liderin, grup içi bireylerle karşılıklı etkileşimi saygı, güven çerçevesinde iyi ilişkiler kurmaları ile mümkün olmaktadır. Lider pozisyonundaki insanlar farklı olmalı ve çevresindeki insanlardan daha üstün meziyetlere sahip olduklarını göstermelidirler (Dobel, 1998, s. 75). Diğer insanlar üzerinde etkileme yeteneği olan liderlik, büyük titizlikle seçilmiş kişilik özellikleri ister. Bu özellikler, tüm

zamanlarda geçerli olan kişisel eylemlerden yani etik değerlerden oluşmalıdır (Calabrese, 1988, s. 3). Çünkü etik değerler insanlık tarihi boyunca değişmeyen ve herkes tarafından yüceltilen özelliklerdir. Tarihi süreçte etik değerler, birlikte yaşamanın, doğru işler yapmanın, kaliteli insan olmanın ve çevresindeki izleyenlerini etkilemenin en başat aracı olmuştur (Yılmaz, 2006, s. 28) . Bu çerçevede liderler örgüt içerisindeki bireylerin motivasyonları yüksek tutarak aslında var olan yeteneklerinin gün yüzüne çıkmasını sağlamakla yükümlü olmaktadır. Liderin örgüt içi bireylere karşı sorumlulukları bulunmaktadır. Bunlar; onlara karşı adaletli olma, haklarına saygılı olma ve kaliteli çalışma ortamı sunma, herhangi bir konuda ayrım yapmama vs. sorumlukları arasında sayılmaktadır. Sayılan özellikler etik değerlerle de örtüşmektedir ve etik liderliği yansıtan özellikler arasında yer almaktadır. Etik liderlik, liderlik yapma sürecinde liderlik becerisi ile etik değerlerin dengesi olarak belirtilir. Etik liderlik, insanların karakter yapılarına bakmaksızın ve önyargı olmaksızın onların bireysel farklılıklarını ve inançlarını kabul etmektir. Etik liderlik, etik karar verme, etik değerleri sistem yapısına dâhil etme ve bu sistemi oluşturma becerileridir (Yılmaz, 2006).

Cinsiyet kavramı geçmişten günümüze tıp, biyoloji, sosyoloji, psikoloji, din, felsefe vb. pek çok bilim dalının en önemli çalışma konularından biri olmuştur. Kadın ve erkeğin doğuştan getirdiği biyolojik farklılıklar kültürel olarak yorumlanıp değerlendirilerek, hangi davranış ve faaliyetlerin kadınlar ve erkekler için uygun olduğuna karar verilir. Ayrıca kadın ve erkeklerin hangi haklara, kaynaklara ve güce ne derecede sahip olduğuna ya da olması gerektiğine ilişkin toplumsal beklentiler geliştirilir (Ünal ve ark., 2017). Toplumsal cinsiyet, doğuştan gelen ve biyolojik olarak kadın ve erkeğin sahip olduğu özelliklerin dışında, kadın ve erkeğe toplum tarafından yüklenen rol ve sorumlulukların dile getirilmesinde kullanılan bir kavramdır. Biyolojik farklılıkların toplumsal hayata yansıtılması sonucunda, kadınlar ve erkeklerin toplumsal ilişkiler içerisinde eşit olmayan şartlara maruzkalmaları ve yine eşit olmayan şartlarda hayatlarını idame ettirmeleri "toplumsal cinsiyet eşitliği"nin (gender equality) sağlanmasını gündeme getirmiştir (Şen ve ark., 2014). Toplumsal cinsiyet erkek ve kadının biyolojik farklılıklarına toplum tarafından yüklenen anlam ve değerlerden oluşmaktadır (Yıldırım, 2016). Kadınlar ve erkeklerin toplum içerisindeki haklardan aynı şekilde faydalanmalarını, birinin diğerine göre biyolojik cinsiyetinden kaynaklı olarak ayrım yapılmamasını ifade etmekte olan bir kavramdır. Günümüzde kadın ve erkek eşitliğinin, toplumsal kurumlar içinde tartışılması mevcut kaynakları, fırsatları ve gücü kullanımlarında eşitliği ifade ederken özellikle ata erkil toplumlarda kadın ve erkeklerin toplumsal yaşamda sahip oldukları hakların niteliğini ve uygulanabilirliğini de ifade etmektedir. Bu doğrultuda yöneticilerin etik kurallar çerçevesinde bir yönetim tarzı uygulaması gerekmektedir. Bu nedenle araştırmanın amacı üniversitelerde bulunan öğretim elemanlarının etik liderlik ve toplumsal cinsiyet algılamalarını ve bazıdemografik değişkenlere göre nasıl değiştiğini incelemektir.

2. Materyal ve Metod

2.1 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı üniversitelerde bulunan öğretim elemanlarının etik liderlik ve toplumsal cinsiyet algılamalarını belirleyerek bazıdemografik değişkenleregöre farklılıklarını belirlemektir.

2.1 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 81 Üniversitenin spor bilimleri fakülteleri ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan 53'ü kadın 117'si erkek, toplam 170 öğretim elemanı oluşturmaktadır.

2.2 Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak "Etik liderlik Ölçeği" ve "Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği"; aynı zamanda araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Etik Liderlik Ölçeği (ELÖ): Yöneticilerin etik liderlik özelliklerini ölçmek için Brown vd. (2005) etik liderlik ölçeği (Ethical Leadership Scale -ELS) kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipindedir (kesinlikle katılmıyorum"1"- kesinlikle

katılıyorum “5”). 10 ifadeden oluşan ölçek tek boyutludur ve ters madde yoktur. Çalışmada kullanılan ölçeğin kültürel farklılıklardan kaynaklanan yanlış anlaşılmaların ortadan kaldırılarak Türkçe kullanıma uygunluğu, geçerliliği ve güvenilirliği Tuna ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı 0.92 olarak hesaplanmıştır.

Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği: Bireylerin toplumsal cinsiyet algılarını ölçmek üzere Altınova ve Duyan (2013) tarafından geliştirilen ve güvenirlilik çalışması yapılan ölçek kullanılmıştır. Ölçekte toplam 25 madde bulunmaktadır. Maddelerin 10’u olumlu, 15’i olumsuz olarak belirlenmiştir. Beşli Likert şeklinde bir ölçektir. Altınova ve Duyan (2013) ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlilik değerinin 0.872 olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada ise toplumsal cinsiyet ölçeği güvenirliği için Cronbach alfa katsayısı 0,937 bulunmuştur.

2.3 Verilerin Analizi

Verilerin analizinde; yüzde frekans aritmetik ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Bunun yanı sıra parametrik veya parametrik olmayan testlere karar vermek için Etik Liderlik (ELÖ) ve Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği (TCAÖ) sonuçlarının dağılımının çarpıklık katsayı değerlerine bakılmış, her iki değişkenin de çarpıklık katsayı değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu görülmüştür (ELÖçarpıklık : -.44, TCAÖçarpıklık:-.56). Bu sebeple parametrik testler kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem T-Testi kullanılırken, çoklu karşılaştırmalarda Anova Testi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Kişilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler	**f**	**%**	**Değişkenler**	**f**	**%**
Cinsiyet			**Bölüm**		
Kadın	53	31,2	BedenEğitimi ve Spor Öğretmenliği	61	35,9
Erkek	117	68,8	Antrenörlük	38	22,4
Yaş			Spor Yöneticiliği	52	30,6
21-25 yaş	8	4,7	Rekreasyon	19	11,2
26-30 yaş	29	17,1	**İdari Görev**		
31-35 yaş	33	19,4	VAR	59	34,7
36-40 yaş	21	12,4	YOK	111	65,3
41-45 yaş	31	18,2	**Çalışma Süresi**		
46-50 yaş	22	12,9	1-5 yıl	79	46,5
51 veüstü	26	15,3	6-10 yıl	31	18,2
Akademik Ünvan			11- 15 yıl	7	4,1
Araştırma Görevlisi	48	28,2	16-20 yıl	18	10,6
Öğretim Görevlisi	38	22,4	20 yıl +	35	20,6

Doktor Öğretim Üyesi	49	28,8			
Doçent	21	12,4			
Profesör	14	8,2			

Tablo 2. Öğretim Elemanlarının Cinsiyet ve İdari Görev Değişkenlerine Göre Etik Liderlik ve Toplumsal Cinsiyet Algılamaları T-Testi Sonuçları

Etik Liderlik	**Gruplar**	**N**	$\overline{X}$	**ss**	**t**	**p**
Cinsiyet	Kadın	53	3.20	1.19	-.59	0.55
	Erkek	117	3.31	.95		
İdari Görev	Var	59	3.51	.82	2.372	**0.01***
	Yok	111	3.15	1.11		
Toplumsal Cinsiyet	**Gruplar**	**N**	$\overline{X}$	**sd**	**t**	**p**
Cinsiyet	Kadın	53	110,52	12.88	7.85	**0.00***
	Erkek	117	91.31	18.23		
İdari Görev	Var	59	97.67	15.04	.205	.83
	Yok	111	97.10	20.78		

*p<0.05

Tablo 3'e göre öğretim elemanlarının etik liderlik algılamalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklı bulunmamıştır (t=-.59, p=0.55). Öğretim elemanlarının idari görevi olma değişkeni ile etik liderlik algılamaları arasında anlamlı farklılığa (t=2.372, p=0.01) rastlanmıştır. Ortalamalar incelendiğinde idari görevi olan öğretim elemanlarının ortalamaları (X=3.51) idari görevi olamayanlardan (X=3.15) yüksek çıkmıştır. Öğretim elemanlarının toplumsal cinsiyet algılamaları ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (t=7.85, p=0.00). Ortalamalar incelendiğinde kadın öğretim elemanlarının toplumsal cinsiyet algılamaları (X=110,52) erkek öğretim elemanlarından (X=91.31) yüksek çıkmıştır. Analiz sonucunda öğretim elemanlarını toplumsal cinsiyet algılamaları ve idari görev değişkeni arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (t=.205, p=0.83).

Tablo 3. Öğretim Elemanlarının Bazı Demografik Değişkenlerine Gore Etik İklim Algılamaları Anova Testi Sonuçları

Etik Liderlik	**Gruplar**	**N**	$\overline{X}$	**Ss**	**F**	**p**	**Fark**
	21-25 yaş	8	4,06	,56			
	26-30 yaş	29	3,64	,95			
	31-35 yaş	33	3,09	1,18			

Yaş	36-40 yaş	21	3,07	1,12	2.553	0.02*	**1>3,4,5,6**
	41-45 yaş	31	3,24	,94			
	46-50 yaş	22	2,84	1,09			
	51 yaş ve üstü	26	3,43	,78			
Akademik Unvan	Araştırma Gör.	48	3,57	,98			
	Öğretim Gör.	38	3,12	1,18			
	Dr. Öğr. Üyesi	49	3,38	,96	3.227	0.01*	**1>2.4**
	Doçent	21	2,68	,87			
	Profesör	14	3,20	,86			
Çalıştığı Bölüm	Bed. Eğt. Spor	61	3,31	1,02			
	Antrenörlük	38	2,99	1,25	1.464	0.22	-
	Spor Yöneticiliği	52	3,36	,87			
	Rekreasyon	19	3,51	,92			
Kurumda Çalışma Yılı	1-5 yıl	79	3,56	,92			
	6-10 yıl	31	2,93	1,25	3.302	**0.01***	1>2,4,5
	11-15 yıl	7	3,30	,98			
	16-20 yıl	18	2,95	,88			
	20 yıl+	35	3,09	1,01			

*p<0.05

Tablo 4'e göre öğretim elemanlarının yaşları ile etik liderlik algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (F=2.553, p=0.02). Bonferroni testi sonuçlarına göre yaşları 21-25 yaş arası olan öğretim elemanları ile yaşları;31-35 yaş; 36-40 yaş; 41-45 yaş; 46-50 yaş grupları arasında çıkmıştır. Öğretim elemanlarının Akademik Unvanları ile etik liderlik algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (F=3.227, p=0.01). Bonferroni testi sonuçlarına göre araştırma görevlilerinin etik liderlik algılamaları öğretim görevlileri ve doçentlere göre yüksek çıkmıştır. Öğretim elemanlarının çalıştıkları bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (F=1.464, p=0.22). Öğretim elemanlarının kurumlarında çalışma yılı değişkenini ve toplumsal cinsiyet algılamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır (F=3.302, p=0.01). Bonferroni testi sonuçlarına göre çalışma yılı 1-5 yıl arası olan öğretim elemanları ile 6-10 yıl;16-20 yıl ve 21 ve üstü yıl çalışanlar arasında çıkmıştır.

Tablo 4.Öğretim Elemanlarının Bazı Demografik Değişkenlerine Göre Toplumsal Cinsiyet Algılamaları Anova Testi Sonuçları

Toplumsal Cinsiyet	**Gruplar**	**N**	$\overline{X}$	**ss**	**F**	**p**	**fark**

Yaş	21-25 yaş	8	110,62	12,04	**1.595**	**0.15**	**-**
	26-30 yaş	29	94,48	20,91			
	31-35 yaş	33	97,30	16,46			
	36-40yaş	21	102,57	14,33			
	41-45yaş	31	97,09	18,82			
	46-50 yaş	22	90,22	24,16			
	51 ve üstü	26	98,34	18,29			
Akademik Unvan	Araştırma Gör.	48	98,29	19,01	0.522	0.71	**-**
	Öğretim Gör.	38	94,89	22,89			
	Dr. Öğr. Üyesi	49	99,79	15,54			
	Doçent	21	95,61	19,14			
	Profesör	14	94,28	18,81			
Çalıştığı Bölüm	Bed. Eğt. Spor	61	99,47	16,77	2.449	0.06	-
	Antrenörlük	38	91,68	22,24			
	Spor Yöneticiliği	52	96,19	18,52			
	Rekreasyon	19	94,63	17,34			
Kurumda Çalışma Yılı	1-5yıl	79	96,92	17,59	1.713	**0.14**	
	6-10yıl	31	103,96	17,57			
	11-15yıl	7	95,00	19,63			
	16-20yıl	18	98,61	15,81			
	20yıl+	35	92,05	23,18			

*p<0.05

Tablo 5'e göre öğretim elemanlarının toplumsal cinsiyet algılamaları ile Yaş (F=**1.595**, p=**0.15**), Akademik Unvan (F=0.522, p=0.71), Çalıştığı Bölüm, (F=2.449, p=0.06), Kurumda Çalışma Yılı(F=1.713, p=**0.14**), değişkenleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 5. Öğretim Elemanlarının Etik Liderlik ve Toplumsal Cinsiyet Algılamaları Arasındaki İlişki

Ölçek		**Etik Liderlik**	**Toplumsal Cinsiyet**
	r	1	.177*

Etik Liderlik	p		.021
	N		170
Toplumsal Cinsiyet	r	.177	1
	p	.021	
	N	170	

Öğretim Elemanlarının Etik Liderlik ve Toplumsal Cinsiyet eşitliği arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan pozitif bir ilişki saptanmıştır (r=, 177, p=0.021).

Tartışma ve Sonuç

Üniversitelerin spor bilimleri fakülteleri ve beden eğitimi ve spor yüksek okullarında görev yapan öğretim elemanları etik liderlik ve toplumsal cinsiyet algılamalarını ve bazı demografik değişkenlere göre nasıl değiştiğini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada; öğretim elemanlarının etik liderlik algılamalarının cinsiyete göre farklı algılanmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç; etik değerlerin evrensel olduğu gerçeğini bir kez daha ortaya koymuştur. Ancak Dedeoğlu ve ark. 2016 çalışmasında ise kadın çalışanların iş hayatında karşılaştıkları zorluklar nedeni ile etik konusundaki algılarının erkeklere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bizim çalışma bulgularımızla zıtlık göstermektedir. Öğretim elemanlarının idari görevi olma değişkeni ile etik liderlik algılamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Yönetimde idari görevi olan öğretim elemanlarının etik liderlik özelliklerini benimsediklerini ve yöneticilerini etik liderler olarak gördükleri söylenebilir. Aynı zamanda öğretim elemanlarının yaşları ile etik liderlik algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğretim elemanlarının Akademik Unvanları ile etik liderlik algılamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Nitekim öğretim elemanlarının her yaş ve mevki de etik değerleri benimsemiş birer birey oldukları sonucu ortaya çıkmaktadır. Öte yandan araştırma görevlilerinin etik liderlik algılamaları öğretim görevlileri ve doçentlere göre yüksek çıkmıştır. Genç öğretim görevlilerinin daha idealist olarak göreve başlamaları ve üniversite ortamını daha özgür, adaletli bir ortam olarak gördüklerinden böyle bir sonuç çıkmış olabilir. Bu sonuçla paralellik gösteren diğer çalışmada Akatay ve ark. (2016) gençlerin etik liderlik davranışları algısı ile orta yaşın üzerindeki çalışanların algısının farklı olduğunu göstermektedir. 18 ile 25 yaş arasındaki çalışanlar yöneticilerin etik liderlik davranışları göstermelerine "nadiren" ve "bazen" gibi cevaplar verirken; 52 yaş ve üzeri çalışanlar kurumdaki yöneticilerin "sık sık" etik liderlik davranışlarını gösterdiklerini düşünmektedir. Öğretim elemanlarının toplumsal cinsiyet algılamaları ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Fakat toplumsal cinsiyet algılamaları ile yaş, akademik unvan, çalıştığı bölüm, kurumda çalışma yılı değişkenleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bu da demek oluyor ki toplumsal cinsiyet algılaması cinsiyet değişkeni hariç tüm bu sayılan değişkenlerden bağımsız olarak algılanmaktadır. Ortalamalar incelendiğinde kadın öğretim elemanlarının toplumsal cinsiyet algılamaları erkek öğretim elemanlarından yüksek çıkmıştır. Kadın öğretim elemanlarının erkek öğretim elemanlarına oranla toplumsal cinsiyet farkındalığına daha fazla sahip olması sebep olarak gösterilebilir. Ünal ve ark.(2017) çalışmasındaki "kadınların erkeklere oranla geleneksel cinsiyet rolleri puanlarının daha düşük ve toplumsal cinsiyet algılarının daha yüksek olduğu görülmektedir." ve Esen ve ark, (2017) "kadınların, erkeklere göre toplumsal cinsiyet eşitliği açısından daha eşitlikçi bir bakış açısına sahip olduğu söylenebilir" bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Araştırmanın diğer bir sonucu olarak öğretim elemanlarını toplumsal cinsiyet algılamaları ve idari görev değişkeni arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. İdari görevde yer alan öğretim elemanlarının herhangi bir cinsiyet ayrımında bulunmadığı, tüm çalışma arkadaşlarını eşit gördüğü genellemesi yapılabilmektedir. (Türkmen, 2019) Yönetici hemşireler üzerine yaptığı çalışmasında; çalıştıkları birimin ve mesleki, kurumsal ya da yöneticilik deneyimlerinin de Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeğinden elde edilen puan

ortalamaları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı fark oluşturmadığı belirlemiştir. Çalışma sonuçlarına göre öğretim elemanlarının çalıştıkları bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamış olup, kurumlarında çalışma yılı değişkeni ve toplumsal cinsiyet algılamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Öğretim elemanlarının Etik Liderlik ve Toplumsal Cinsiyet eşitliği arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında istatistiksel açıdan pozitif bir ilişki saptanmıştır. Araştırmada toplumsal cinsiyet algısının oluşturulmasında Etik liderlik algısının toplumda oturmasının önemli olduğu ve bu algılamaların bazı demografik değişkenlere göre değiştiği bulunmuştur.

Öneriler

• İdari görevi olmayan öğretim elemanlarına etik liderlik özelliklerini geliştirici eğitim programları hazırlanabilir ve bu program kapsamında eğitimler verilebilir.

• Kurumlarda çalışan etik liderler; 1-5 yıldan fazla çalışmakta olan öğretim elemanlarının etik liderliğe karşı tutumunun gelişmesini amaçlayan eğitim programları hazırlayıp, etkinliği deneysel yöntemlerle test edilebilir.

• Üniversiteler tarafından erkek öğretim elemanlarına yönelik toplumsal cinsiyet farkındalığını arttırmak adına çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

Akatay, A. (2016). Yöneticilerin Etik Liderlik Davranışlarının, Örgütsel Adalet ve Sinizm Üzerine Etkileri: Çanakkale İl Emniyet Müdürlüğü'nde Bir Araştırma.

Bakan, İ. (2008, Haziran). "Örgüt Kültürü" ve "Liderlik" Türlerine İlişkin Algılamalar İle Yöneticilerin Demografik Özellikleri Arasındaki İlişki: Bir Alan Araştırması. Kmu İibf Dergisi(14).

Calabrese, R. (1988). Ethical Leadership: A Prerequisite For Effective Schools. Nassp Bulletin, 7(512), 1-4.

Dedeoğlu, B., Çelik, S., İnanır, A., & Altay, H. (2016). Etik Liderlik, Örgütsel Bağlılık ve İş Tatmini Arasındaki İlişkide: Cinsiyet ve Çalışma Süresinin Farklılaştırıcı (Moderate) Rolü.

Dobel, J. (1998). Political Prudence and The Ethics Of Leadership. Public Administration Review, 74-89.

Eren, E. (1998). Yönetim ve Organizasyon. İstanbul: Beta Yayıncılık.

Esen, E, Siyez, D. M., Soylu, Y., &Demirgürz, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Algısının Toplumsal Cinsiyet Rolü ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8(1), 46-63.

Şen, M.,& Turan, H. (2014). Büyükşehir Belediyelerinde Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Algısı: Stratejik Planlar Üzerine Bir Araştırma. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16 (1), 53-72.

Türkmen, B. (2019). Hemşirelikte Cam Asansör Olgusu: Yönetici Hemşirelerin Toplumsal Cinsiyet Algısı Bağlamında Bir Araştırma. İstanbul.

Ünal, F., Tarhan, S., & Çürükvelioğlu Köksal, E. (2017). Toplumsal Cinsiyet Algısını Yordamada Cinsiyet, Sınıf, Bölüm ve Toplumsal Cinsiyet Oluşumunun Rolü. Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 227-236.

Yıldırım, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Toplumsal Cinsiyet Tutumlarının Flört Şiddetine Yönelik Tutumlarına Etkisi. Ankara.

Yılmaz, E. (2006). Okullardaki Örgütsel Güven Düzeyinin Okul Yöneticilerinin Etik Liderlik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.

SB245

NBA'DE EVSAHİBİ AVANTAJIN ARAŞTIRILMASI

[1]Özge Güngörür, [2]Beyza Çetin

[1]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir
[2]Dokuz Eylül Üniversitesi Fen Fakültesi, İzmir

GİRİŞ VE AMAÇ

Spor müsabakalarının, seyrini ve sonucunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden bazıları saha yüzeyi, hava şartları, saha aşinalığı, teknik taktik, kartlar, faul sayıları, oyuncu değişiklikleri, oyuncu yaralanmaları ve hakem kararları iken bazıları ise doğrudan ya da dolaylı şekilde müsabakayı etkileyebilen seyirci etkisi, saha içi iletişim, oyuncu, hakem ve antrenör psikolojileri ile tecrübeleri gibi psikolojik faktörlerden oluşabilmektedir. Tüm bu faktörlerin yanı sıra müsabaka sonucunu etkileyen faktörlerden birisi de araştırmacıların da ilgisini çeken bir konu olarak karşımıza çıkan takım sporlarında ev sahibi avantajıdır. Ev sahibi avantajı günümüzde farklı spor dalları ile çeşitli araştırmalara da konu olmuştur. Bu çalışmanın amacı NBA' de ev sahibi avantajı olup olmadığını araştırmak ve basketbolda ev sahibi avantajı ile ilgili literatüre katkıda bulunmaktır.

YÖNTEM

Bu çalışmada NBA'de 2008-2018 sezonları arasında Doğu ve Batı Konferanslarında ev sahibi avantajının varlığı araştırılmıştır. 10 sezon boyunca Doğu ve Batı konferansına ait 24.118 maç sonucu analize tabi tutulmuştur. Ev sahibi avantajını hesaplayabilmek için Gomez ve Pollard (2011) ' ın yaptıkları çalışmalarındaki hesaplamalardan yararlanılmış olup aynı zamanda buna ek bazı hesaplamalar eklenmiştir. Bir basketbol sezonunda takımların ev sahibi olarak kazandıkları maçların oynadıkları tüm maçların toplamına olan oranı ev sahibi avantajı olarak kullanılmıştır. Konferanslardaki takımların ev sahibi başarı oranlarının ortalamaları arasındaki ilişkinin anlamlılığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile araştırılmıştır. Bunlara ek olarak Doğu ve Batı Konferanslarına ait toplam ev sahibi avantajlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacı ile Mann-Whitney testi uygulanmıştır ve analizler SPSS 24.0 paketi kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Doğu konferansında yer alan takımların kendi sahasında ve karşı takımın sahasında elde edilen başarı oranlarının ortalamaları karşılaştırılmıştır. Wilcoxon testinde p değeri 0.001 çıkmıştır, yani Doğu konferansında takımların kendi sahasında ve karşı takımın sahasında elde edilen başarı oranlarının ortalamaları arasında % 95 güven ile fark vardır diyebiliriz. Aynı şekilde Batı konferansında yer alan takımların kendi sahasında ve karşı takımın sahasında elde edilen başarı oranlarının ortalamaları karşılaştırılmıştır. Wilcoxon testinde p değeri 0.001 çıkmıştır. Bunun sonucunda ise Batı konferansında takımların kendi sahasında ve karşı takımın sahasında elde edilen başarı oranlarının ortalamaları arasında % 95 güven ile fark vardır diyebiliriz. Ayrıca Doğu konferansı ve Batı konferansından elde edilen takımların toplam ev sahibi başarı oranlarının ortalamaları karşılaştırılmıştır. Uyguladığımız Mann-Whitney testi sonucunda p değeri 0.161 çıkmıştır. Doğu ve Batı konferansında takımların kendi sahasındaki başarı oranlarının ortalamaları arasında % 95 güven ile fark yoktur diyebiliriz.

SONUÇ

NBA ' de Doğu konferansında ve Batı konferansında ev sahibi avantajından bahsetmek mümkündür. Takımların kendi sahasında oynamasının avantajlı bir durum olduğu test sonuçlarından da görülmüştür. Doğu ve Batı konferanslarından elde edilen ev sahibi avantajları karşılaştırıldığında ev sahibi avantajı konferanslara göre değişmediği görülmüştür. Çalışmadan elde edilen sonuçlarda da görüldüğü gibi NBA ' de takımların kendi

sahasında oynamasının avantajı bulunmaktadır. Ancak ev sahibi avantajını da etkileyen seyirci etkisi, hakem kararları, oyun içi kartlar, fauller, serbest atışlar, oyuncu psikolojileri gibi pek çok değişken olabilir. Bu değişkenler de ev sahibi avantajı araştırmalarında göz önüne alınarak araştırılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Courneya, K. S. And A. V. Carron (1992), The Home Advantage in Sports

Gómez, M. A. and Pollard, R. (2011), Reduced Home Advantage for Basketball Teams from Capital Cities in Europe. European Journal of Sport Science, 11, 143-148

Schwartz, B., and Barsky, S. F. (1977), The Home Advantage. Social Forces, 55, 641-66

Investigating the Home Advantage in NBA

INTRODUCTION AND PURPOSE

There are many factors affecting the course and outcome of sports competitions. Some of these factors include field surface, weather conditions, field familiarity, technical tactics, cards, foul counts, substitutions, player injuries, and referee decisions, while others may directly or indirectly affect the audience, which may directly or indirectly affect the competition, may be composed of psychological factors such as on-site communication, player, referee and coach psychology and experiences. In addition to all these factors, one of the factors that affect the outcome of the competition is the home advantage in team sports, which is of interest to the researchers. The aim of this study is to investigate whether there is a home advantage in the NBA and to contribute to the literature about the home advantage in basketball.

METHOD

In this study, the presence of the home advantage in the East and West Conferences between 2008-2018 seasons in the NBA was investigated. During the 10 seasons, 24.118 match results of the East and West conferences were analyzed. In order to calculate the advantage of the home, the calculations made in their studies in Gomez and Pollard (2011) were used, and some additional calculations were added. In a basketball season, the ratio of the matches won by the teams as the home to the total of all matches played was used as the advantage of the home. The significance of the relationship between the means of home success rates of the teams at the conferences was investigated by Wilcoxon Signed Ranks Test. In addition, Mann-Whitney test was used to determine whether there was a significant difference between the average of the total home advantages of the East and West Conferences and the analyzes were performed using SPSS 24.0 package.

RESULTS

The averages of the success rates of the teams in the Eastern Conference in their own field and in the opposite team's field were compared. Wilcoxon test p value is 0.001, which means that there is a difference of 95 % confidence between the averages of the success rates of the teams in their own field and in the opposing team's field at the Eastern Conference. Likewise, the success rates of the teams in the Western Conference in their own field and the opposing team's field were compared. Wilcoxon test p value is 0.001. As a result, we can say that there is a difference of 95 % confidence between the averages of the success rates of the teams in their own field and in the opposing team's field at the Western Conference. In addition, the average total success rates of the teams from the Eastern and Western conferences were compared. As a result of Mann-Whitney test, p value was found to be 0.161. We can say that there is no difference between the averages of the total success rates of the Eastern and Western conference teams in their field with 95 % confidence.

DISCUSSION

In the NBA, it is possible to talk about the home advantage at the Eastern conference and the Western conference. It was seen from the test results that it was advantageous for the teams to play on their own

field. When the home advantages obtained from the Eastern and Western conferences were compared, it was seen that the home advantage did not change compared to the conferences. As can be seen from the results obtained from the study, there is an advantage that the teams play in their field in the NBA. However, there may be many variables that affect the homeowner's advantage, such as audience impact, referee decisions, in-game cards, fouls, free throws, player psychology. It is thought that these variables should be investigated by taking into consideration the home advantage researches.

RESOURCES

Courneya, K. S. And A. V. Carron (1992), The Home Advantage in Sports

Gómez, M. A. and Pollard, R. (2011), Reduced Home Advantage for Basketball Teams from Capital Cities in Europe. European Journal of Sport Science, 11, 143-148

Schwartz, B., and Barsky, S. F. (1977), The Home Advantage. Social Forces, 55, 641-66

SB271

İL SPOR DALI TEMSİLCİLERİN ÖRGÜTSEL DESTEK ALGILARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ (Konya, Bilecik İlleri Örneği)

[1]Abdullah Sencer TEMEL , [2]Davut ATILGAN , [3]Yalçın TÜKEL

[1]Konya Şeker San. ve Tic. A.Ş., KONYA
[2]K.Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KAHRAMANMARAŞ
[3]Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi Rekreasyon Yönetimi, KONYA

Email : *sencer_temel@yahoo.com, admkutay@gmail.com, ytukel7@gmail.com*

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı Konya ve Bilecik illeri Gençlik Spor il müdürlüklerinde farklı spor branşlarında çalışmakta olan spor il dalı temsilcilerinin algıladıkları örgütsel destek düzeyinin farklı demografik değişkenlere göre incelenmesidir.

Yöntem: Bu çalışma nicel bir çalışma olup betimsel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Konya ve Bilecik illeri Gençlik Spor İl Müdürlüklerine bağlı çalışmakta olan farklı spor dallarında toplam 89 il temsilcisinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden tesadüfî örneklem yöntemiyle seçilen farklı spor dallarından 74 il temsilcisi oluşturmuştur. Dağılım normal olduğu için parametrik test kullanılmıştır. Cronbach alfa değeri 0.83 olarak bulunmuştur. Veri analizi için aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiş, değişkenlere ilişkin alınan puanların farklılaşma durumlarını belirlemede t-Testi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Araştırma sonucunda spor il temsilcilerin; yaş, eğitim durumu, meslek türü ve kıdem değişkenleri bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu araştırmada kullanılan ölçeğin daha fazla il temsilcine farklı pilot bölgelerde ve farklı ölçeklerle birlikte kullanılması yeni bulgulara ulaşmayı sağlayıp farklı bakış açıları getirerek ileriki akademik çalışmalara katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Gençlik Spor il Müdürlüğü, il temsilcisi, Örgütsel Destek

Examining Perceived Organizational Support of Provincial Sport Branch Representatives According To Demographic Variables
(The case of Konya and Bilecik Province)

ABSTRACT

Introduction and Purpose: The purpose of this study is to investigate the level of perceived organizational support of provincial sports branch representatives in terms of different demographic variables.

Method and Materials: The research was a quantitative study and it was carried out with descriptive scanning model. The research sample composed of 89 sport provincial representatives 'work in provincial directorate of youth sport of Konya and Bilecik district. The sample of the study consisted of 74 different provincial sports branch representatives selected from this universe by random sampling method. Due to distribution was normal parametric test was used. Cronbach's alpha value was found as 0.83. For data analysis, arithmetic mean and standard deviation values were determined and t-Test was used to specify the differentiation status of the scores obtained for the variables.

Findings and Result: As a result of the research; It was concluded that there was no significant difference among the sport provincial representatives in terms of age, education, occupation type, seniority and participation province variables. Using the scale used in this research to more provincial sport representatives in different pilot regions with different scales will provide new findings and bring different perspectives and contribution for future academic studies.

Key words: Provincial Directorate of Youth Sports, Provincial representative, Organizational Support.

INTRODUCTION

Perception is the understanding and recognition of the individual's environment. Perception is the process by which an individual makes sense for himself by gathering the all kind of information that has obtained from the environment. Each individual's perception are vary. This difference is mainly due to individuals' cultural values, beliefs, attitudes, experiences and personality traits (Eren 2004).

The fact that people perceive that they are supported by others in every part of their lifes makes them feel good. Based on that, it is an important issue that individual feels that supported in the workplace as an employee is an important criteria for the success of the institutions and to achievement of their aims. Each individual is a member of the institution and it is important that individuals feel themselves as a part of the organization. An individual who considers himself to be an element of the institution feels always safe and can agree with other members of the institution to provide a harmonious work. The more harmonious the identification of an employee with his organization, the more he behaves towards to his internal goals and objectives and this way thus individual feels himself in a common denominator within the organizations (Öz and Bulutlar, 2009).

THE PURPOSE OF STUDY

The aim of this study is to investigate the differentiation of the organizational support perceived by the provincial representatives working at Youth Sports Provincial Directorates according to demographic variables. In this study, it is aimed at to determine the level of organizational support perception of provincial representatives and to understand how their perception is vary from person to person, profession, age and their professional seniority. In the direction of this aim, the importance of organizational support concept has been tried to discuss in the liretature view in depth.

The Concept of Organizational Support

Organizational support is defined in the most general sense as the organization's interest in its employees and the value they give to their contributions (Eisenberger, Huntington, Hutchison and Sowa, 1986). The perception of organizational support is related to the concepts which are very important for the organizations as it is a reflection of the employee's attitude towards the organization. Related to the perception of organizational support topics such organizational commitment, job satisfaction, job participation, performance, reducing stress and absenteeism in the workplace has been important topic to written and disscused in the relative literatüre (Rhoades and Eisenberger, 2002). There are some premises or circumtances that must be present in the organization for the perception of organizational support. According to Rhodes and Eisenberger (2002), in order to develop the perception of organizational support in the employee, there must be four important provision; organizational justice, managerial support, organizational rewards and business conditions.

According to Zagenczyk (2001), a supportive organization is a concept that attaches importance to the efforts of the employees for their work and concerned with their happiness and peace and shows the organizational commitment of the employees. It is commonly considered that perceived organizational support, which means valuation by employees will be very effective for the employees to establish a strong tie with their organizations. In return; It is expected that the employees will pay for the organizational support they receive (Turunç and Çelik, 2010a).

As a part of organizational support, manager support is also important. It is defined as the support given by the primary manager of the employee in the most general form (Yoon and Lim, 1999). More specifically, executive support refers to the positive business relationship between the manager and the employee and meeting the needs of subordinates to perform better (Bhanthumnavin, 2003). As the main elements of executive support, trust, respect and willingness of the manager to help the employee are indicated (Gagnon and Michael,2004). The presence of a supportive manager in the organization is expected to encourages and empower the employees to perform better rather than being restrictive manager to effect employess perormance and creativity in a negative way. If the employee's manager is supportive and sensitive to their employee's feelings and expectations, provides feedback and give a value their opinions and suggestions is a ideal manager

for organizations and it will bring to organization big gain and income Supportive managers allow employees to improve themselves. These behaviors of the manager will certainly make the employee is more stable, more connected their job be more productive (Iscan and Karabey, 2007).

Another type of organizational support is workplace support, it is simply a concept aimed at explaining the support coming from employees who are in a similar position and level with whom they work (Yoon and Lim, 1999). In other words, co-workers' support refers to the perceived support of the employee from the same or similar people in the same hierarchy of organization chart.

Importance of Organizational Support

Today, organizational support is becoming one of the most important rights of employees. Not considering the employees opinions and ignore the suggestions and complaints of employees may cause individuals to feel unacceptable and the absence of psychological meaning arising from work interaction (Selçuk, 2003). New management models and tools such as total quality management, excellence approach, and empowerment of personel require the care of individuals within the organization. Paying attention to the ideas of the staff and supporting them in all matters related to work or non-work will improve their performance (Çakır, 2001).

The work performance of the individuals supported by the organization, whose opinions are considered and cared will increase and the labor force of the individuals. Those who suggestions or complaints are not taken into consideration may feel unacceptable and their in the workplace. In such a work environment, employee's perception of organizational support and consequently a decrease in organizational commitment can be seen. If problems occur within an organization, this may mean that the organization manager does not provide adequate organizational support to its employees. In such a case, the manager of the organization should review himself duties and responsibilities and set new goals for himself for the achivement of organizations (Hersey and Blanchard, 1993).

METHOD

This study is a quantitative study conducted in descriptive scanning model. It includes single screening model carried out with the aim to determine the formation of demographic variables of individuals one by one and type of quantity (Karasar, 2009). In this study, data were collected cross-sectional with the convenience sampling method.

Population and Sample

In a universe of this study consisting of a large number provincial representatives working at the Provincial Directorates of Youth and Sports of Konya and Bilecik provinces. The screening model covers the arrangements made on a group, sample or sample to be taken from the universe in order to reach a general view about the universe .The population of this study consists of 89 provincial representatives working under the Provincial Directorates of Youth and Sports of Konya and Bilecik provinces. The sample of the study consisted of 74 provincial representatives from different sports branches selected by random sampling method from this universe. Due to all provincial sports branch representatives in the research universe were included in the research sample, a different sample selection was not made. A total of 89 questionnaires were distributed and after the inaccurate and incomplete questionnaires were taken out, 74 questionnaires were included in the analysis. The return rate of the scales was 83.14%.

Data Collection

Perceived Organizational Support Scale was used to measure the participants perception of organizational support. In this part of the study, the information about these scales and the results of the analysis of the reliability/ validity data are included.

Perceived Organizational Support-POS was developed by Eisenberger in 1986 and consists of 36 items in total. In their 1997 study, Eisenberger and others reduced this 36-item scale to 8 items. These items were loaded on a single factor in factor analysis and explained 48.3 of the total variance. Within the scope of the

research, this 8-item scale was used in which the 7 and 8 items were reversed. The scale was used in the meaning of 1: Strongly Disagree, 5: Totally Agree, in accordance with the 5-point likert type. High scores indicate high level of organizational support perception.

According to the results of the explanatory factor analysis of Perceived Organizational Support Scale; for 8 items, two components with eigen were value above "1 were found. However, since one of these two components consisted of two items (items 7 and 8), it was not considered as a separate factor and the analysis was repeated for a one-component structure. However, in this case, the factor load values of these two items were found to be low (Article 7 = 0.093, Article 8 = 0.009). Then, two items with low factor load values were removed one by one and the analysis was repeated. As a result of the analysis, a single component structure with an eigen value of more than 1 for 6 items and explaining 72,226% of the total variance was found. When the original form of the Perceived Organizational Support Scale and the factor structures of the form applied in the study were compared, it was found that a single factor was formed in accordance with the original form. The scale was also evaluated with confirmatory factor analysis for SEM (structural equation modeling) modeling (Jöreskog 1973).

Data Analysis

The data obtained in the study was analyzed using SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 program .In order to determine the tests to be used, in the study whether the scores obtained show normal distribution or not the skewness coefficient method used. (Büyüköztürk, 2018). Descriptive statistical methods (Number, Percentage, Mean, Standard Deviation) were used while evaluating the data. Skewness values obtained as a result of the analysis were calculated as .169 'for' Perceived Organizational Support Scale '. The value was assumed to be between +1 and -1 and the distribution was considered normal. After this stage, arithmetic mean and standard deviation values were determined for data analysis and t-Test was used to determine the differentiation status of the participants' views in terms of demographic variables.

FINDINGS

In this part of the research, findings related to the analyzes made for the problems identified within the scope of the research are given. The distribution of points according to the organizational support perception levels of the participants is given in Table 1.

Scale	Variables/Factors		N	$\bar{x}$	SS	sd	t	p
Perceived Organizational Support	Age	20-40 age	36	3,29	0,70	71	-,986	**0,327**
		40 age above	38	3,47	0,85			
	Education	Bachelor Degree	44	3,51	0,80	72	1,82	**0,073**
		Post-Graduate	30	3,18	0,72			
	Occupation Type	Teacher/Trainer	32	3,52	0,90	72	1,31	**0,194**
		Civil servant /Manager	42	3,28	0,67			
	Seniority	1-5 years	38	3,36	0,72	72	-,242	**0,809**
		6 years and above	36	3,40	0,85			

p<.05

According to Table 1, the results of the t-test, the age of the province representatives in terms of açısından *t (72)*=-,986; *p*=0,327, educational status variable *t (72)*=1,82; *p*=0,073, occupational variable *t (72)*=1,31; *p*=0,194 and in terms of seniority variable *t (72)*=-,242; *p*=0,809, no statistically significant difference was found.

DISCUSSİON CONCLUSION AND RECOMMENDATION

In today's business approach, it is widely accepted that the organizations achivement are highly depends on their effective use of human resources. In other words, it is crutially vital for companies to benefit from their employees at maximum level to achieve company goals and objectives and also gain sustainable competitive advantage of their rivals. The most appropriate way using qualified human resources effectively is to set a successful corporative human research model to keep up with todays challenging world and update itself in regular basis versus a different situation. This situation is surely important not only for the one sector is also for all the different industries where employee productivity and efficiency are at the forefront.

In this study, it is aimed to investigate the level of perceived organizational support of provincial sports branch representatives in terms of different demographic variables. The socio-demographic characteristics of the study were determined as age, educational status, occupation type and seniority in the organization.

According to demographic findings obtained from the research, over all the participants included in the research sample, 48.6% (n = 36) participant were 20-40 years old, 51.4% (n = 38) were 41 years and older. In education, 59.5% (n = 44) of the participants had bachelor and undergraduate degree and 40.5% (n = 30) of them had post-graduate education level. In terms of the occupation type, 43.2% (n=32) of the participants were teachers/ trainers, 56.8% (n = 42) were civil servants / managers. According to seniority years, 51.4% (n = 38) participants had 1-5 years, 48.6% (n=36) had 6 years or more performing his profession in the institution.

When we evaluated the differentiation of the organizational support perceived by the provincial representatives according to demographic variables such findings have been distinguished;

There was no significant correlation t (71)=(-928; p)=between the perceived organizational support and affective commitment (p <05) in terms of 20-40 age group and 40 age group and above in terms of age variables. It can be concluded that age is determinant variable in this research, as a reason it

could be thought that sport branch representatives are 20-40 years old are not experienced enough or qualified to criticize their institutions or in other words they are really satisfied with the facilities offered by their institiuions. In terms of 40 age above, it could be considered that this age people either happy with their position or as the age progresses the person and reaches a certain maturity they are becoming more attached to their institutions therefore it is thought that it is meaningful not to have a significant difference according to age at this level of age ranges.

There is also studies which have exactly same finding in the literature carried out by Yakut Özek, 2016; Akçin, 2018; Ulucan, 2018; Uğur, 2017. It was found in those studies that perceived organizational support did not change according to age variable. However, in some studies such as performed by Sarıkaya, 2019; Emre 2018; Relating 2017 it was found that there is a significant difference according to age variables.

It is stated that in the research, there is no statistically significant difference was found between undergraduate and post-graduate representatives in terms of educational status. Hence, it is understood that no matter sport branch representive have graduated from undergraduated or post-graduate programme, education is not significant factor to influence perceived organizational support. This result has also been supported by similar findings in the literature; according to studies were performed by Yakut Özek, 2016; Nartgün and Kalay, 2014; Sarıkaya, 2019, it was found that the perception of organizational support did not change according to the level of education.

According to this findings unlike our findings, it can be presumed that people who has a school degree below bachelor and post-graduate are tent to behave according to their institution requirements due to some reasons for instance financial reasons or personality character so that they are more loyal to the belief that they will continue to work in the institution as required moral duty. Moreover, according to study carried out by Mowday et al.1982, it is seen that there is an contrast relationship with level of educational and perceived organizational support received by organizations. This result showed that as the employee's education level increases, the employee's corporate commitment decreases.

In terms of seniority variable of provincial representatives, there is no statistically significant difference was found between those people who has 1-5 years or 6 years or more seniority. Professional experience or year of professional seniority just like age depend on the individual state which was progressed over the years and it has really atttached person performance. However, the perception of organizational support concerned as a result of the interplay of the person with his organizations and the development of organizational support requires relevent management support and institutional desire. Based on this conclusion, it can be considered that one's sense of organizational support does not distinctive whether individual professional experience is more or less. In this context, this hypothesis could support our finding which we found in the research.

Some consistent findings exist in the literature have smilar results; according to Karatas and others 2014, it is indicated that there is no relationship between organizational commitment and seniority variable. In the literature review; Polat, 2018; Yakut Özek, 2016; Nartgün and Kalay, 2014; Dilsiz, 2018, Ulucan, 2018; Uğur, 2017; studies were also showed that organizational support perception levels did not change significantly according to professional workingexperience. However, there are negative association between perceived organizational support and years of seniority in literature; according to studies were put through by Erden, 2007; İlişen, 2017; Sarıkaya, 2019 it was found significant difference between these parameters. Furthermore; the research was done by Dee and others' (2006) analysing the study's seniority variable of teachers, it was seen that organizational commitment levels of teachers with more seniority were higher than the ones with less seniority.

According to findings related to occupation type; there is no found statistically significant difference between teachers/trainers and civil servants / managers. Based on this findings, it could be stated that having a different occupation type does not raise awareness on perceived organizational support received from organizaitons. In general, it can be concluded that individuals who have different type of profession could have same level of perception organizational support as a reason no matter how they perform their task repetitive or frequnetly the effort which they shown is at the same level for both teachers and managers. Therefore teachers, trainers or managers who have the duty of teaching or the management do not have different

opinions in the context of organizational support that received from their organizaitons.In the literature a few studies was done on this particular relation between perceived organizational support and type of occupation. One of the research was put through by Solmaztürk (2019) to examine the relationship between teachers perceptions of organizational support and demographic variables; perception of organizational support of variables similarly when the same findings analysed in terms of managerial position, it was seen that teachers' perception of organizational support did not change significantly, too.

As a result,

All the findings were obtained from this reserach in order to investigate the level of perceived organizational support of provincial sports branch representatives to determine to what extent relationship with perceived organizational support and demografic variables was undifferentiated.

This research has also indicated the importance of organizational support. The outcome of this study generally suggest that managers should look for to increase the level of support given to the their employees from their organization by implementing effective policies and work phases that encourages their employees within the organization. Furhermore, it is advise to companies focus on both increase employee self-esteem and their level of organizational attachment by paying more attention about the employee's opinions, values and contributions on their work.

To obtain further support for this study link between these variables; future studies should be applied with more than measurement scales in order to get different and contrast findings. In addition, expanding this research's population to the more regions and cities will bring us an opportunity for making depth analysis and assumptions.

REFERENCES

Akçin K, 2018. Çalışanların örgütsel destek algısı ve psikolojik sahiplenmelerinin, sessizlik davranışlarına ve görev performansına etkisi: Eğitim Sektöründe Bir Araştırma (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Bhanthumnavin D, 2003. Perceived social support from supervisor and group members' psychological and group members. Psycholical situational charestictics as predictors of subordinate performance in work units human research development quarterly, 14(1).79-97.

Büyüköztürk Ş, 2018. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı..Pegem akademi commitment and innovation journal of applied psychology, 75-51-59.Ankara

Çakır Ö, 2001. İşe bağlılık olgusu ve etkileyen faktörler. Seçkin yayınevi davranışlarına etkisi. Akademik Bakış Dergisi, Ankara. 22, 120.

Dee JR, Henkin AB, Singleton CA,2006. Organizational commitment of teachers in urban schools examining the effects of team structures. Urban eğitim destek algısı (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 41(6): 603-627.

Dilsiz F, 2018. Öğretmenlerin örgütsel destek algı düzeyleri ile pozitif psikolojik sermaye düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi), Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.

Eisenberger R, Fasolo P,Davis LV,1990. Perceived organizational support and employee diligence, commitment and innovation. Journal of Applied Psychology, 75, 51-59.

Eisenberger R, Huntington R, Hutchison S, Sowa D, 1986. Perceived organizational support. Journal of employees. Forest Products Journal.54, 172-177.

Erden A, 2007. Ankara ve Lefkoşa okul yöneticilerinin ve öğretmenlerinin örgütsel güvene ilişkin görüşleri (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Eren E, 2004. Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi, Beta Basım Yayınevi, İstanbul.

Gagnon MA, Michael JH, 2004. Outcomes of perceived supervisor support for wood production (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Hersey P, Blanchard KH, 1993. Management of organizational behavior. Utilizing Human Resources, Human Relations, 52, 923-945. İş performansına etkisi yönetim ve ekonomi. 17(2), 183-206.

İşcan ÖF, Karabey CN, 2007. Örgüt iklimi ve yeniliğe destek algısı arasındaki ilişki, Gaziantep.pp105.

Jöreskog KG, 1973. A general method for estimating a linear structural equation system. In A.S. Goldberger O.D Duncan. Structural eguation models in the social science, 83-112.

Karasar N, 2019. Bilimsel araştırma yöntemi, Nobel Yayıncılık, Ankara, 79-80.

Karatas S, Gules H, 2010. Relationship between primary school teachers' job satisfaction and organisational commitment. Usak University Social Sciences Journal, 3(2): 74-89.

Mowday R, Porter L, Steers R. 1982. Employeeorganization Linkages: The Psychology of Commitment, Absenteeism, and Turnover, Academic Press, New York.

Nartgün Ş, Kalay SM, 2014. Öğretmenlerin örgütsel destek, örgütsel özdeşleşme ile örgütsel sinizm düzeylerine ilişkin görüşleri. International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 9(2), 1361-1376.

Öz EÜ, Bulutlar F, 2009. Algılanan kurumsal itibar ve kurumdan ayrılma niyeti arasındaki ilişkide bir ara değişken olarak özdeşleşmenin rolü, Yönetim Araştırmaları Dergisi, 9(1), 35-52.

Rhoades L, Eisenberger R, Armeli S, 2002. Affective commitment to the organization: The contribution of perceived organizational support. Journal of Applied Psychology, 86, 825–836.

Sarıkaya Ş, 2019. Öğretmenlerin iş doyumunun yordayıcısı olarak örgütsel güven ve örgütsel destek algısı. Marmara üniversitesi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Yönetimi Ve Denetimi.(Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. İstanbul.

Selcuk G, 2003. Effect of Organisational support on employees' behaviours concerning work. Master's Thesis, Unpublished. Dokuz Eylul University Social Sciences Institute. situational characteristics as predictors of subordinate performance in Thai work units. Human Resource Development Quarterly, Izmir, 14, 74-97.

Solmaztürk İ, 2019. Öğretmenlerin örgütsel destek algılarının demografik özelliklere göre incelenmesi. Küçükçekmece ilçesi örneği (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Turunç Ö, Tabak A, Şeşen H, Türkyılmaz A, 2010. Çalışma yaşamı kalitesinin prosedür adaleti, iş tatmini, iş stresi ve işten ayrılma niyetine etkisi.The Journal of Industrial Relations and Human Resources, 12(2), 115-134.

Uğur F, 2017. Ortaokul Öğretmenlerinin Algılanan örgütsel destek düzeyi ile örgüt sağlığı arasındaki ilişki (Fatih İlçesi Örneği).(Yüksek Lisans Tezi).Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilim Dalı. İstanbul.

Ulucan B, 2018. Beden eğitimi öğretmenleri tarafından algılanan örgütsel destek ile görev performansına etkisi. Sosyal Bilimler Dergisi. Eğitim Sektöründe Bir Araştırma (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa. 6 (2): 103-116.

Yakut ÖB, 2016. İlköğretim okulu öğretmenlerinin algıladıkları örgütsel destek ile örgütsel güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yoon J, Lim JC, 1999. Organizational support in the workplace. The case of korean hospital employees. Journal of appiled social psycholgy.

SB289

SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KARİYER FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ

[1]Onur Mutlu Yaşar, [2]Hakan Sunay

[1]Kastamonu Üniversitesi BESYO, Kastamonu
[2]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *omyasar@kastamonu.edu.tr, onurmutluyasar@gmailc.om*

Giriş ve Amaç Kariyer kavramı son yıllarda birçok bilimsel araştırmaya konu olmuş bir kavram olarak sosyal bilimler içerisinde yer bulmaktadır. Kariyer için ilgili literartürde birçok tanım yapılmış olmakla beraber genel olarak kariyer kavramının bireyin iş yaşamındaki evreleriyle ilişkili yorumlandığı görülmektedir. Özellikle bireylerin kariyer fırsatlarının ne olduğu ve bu fırsatları yakalamak için hangi niteliklere sahip olmaları gerekliliği, iş dünyasında birey ve örgüt açısında önemli bulunmaktadır. Bu bağlamda kariyer farkındalığı kavramı ön plana çıkmakta ve önemli bulunmaktadır. Araştırmanın amacı, Üniversitelerin spor eğitimi alan öğrencilerinin kariyer farkındalıkları algılarının tespit edilmesidir. Yöntem Araştırma tarama modelinde bir araştırmadır ve nicel araştırma yöntemi kapsamında yapılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen, 4 alt boyut ve 18 maddeden oluşan Kariyer Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veriler Marmara Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve Kastamonu Üniversitesi'nin lisans düzeyinde spor eğitimi veren fakülte ve yüksek okullarında eğitim alan toplam 1467 öğrenciden elde edilmiştir. Verilerin normal dağılımının belirlenmesine yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım sağladığı tespiti üzerine parametrik testlerden Tek Yönlü Anova testi ve Bağımsız t-testi analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bulgular Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalık yüksek seviyede tespit edilmiştir. Araştırmaya dâhil olan erkek katılımcıların mesleki kariyer farkındalıkları algıları kadın katılımcılara göre daha yüksek seviyede tespit edilmiştir. Araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça kariyer farkındalık algılarınında arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya dâhil olan üniversite öğrencilerinin en yüksek kariyer farkındalık algılarının 4. Sınıfta ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra aylık gelirleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalıkları da düşük olan üniversite öğrencilerine göre daha yükek seviyede tespit edilmiştir. Sonuç Sonuç olarak araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalık seviyelerinin yüksek olduğu ve araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kariyer farkındalıkları seviyelerinin yaş, bölüm, üniversite, cinsiyet, sınıf, aylık gelir ve aktif sporculuk durumuna göre farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir.

Investigation of Career Awareness of University Students in Sports Schools

Introduction The concept of career has been the subject of many scientific researches in recent years and has been included in social sciences. Although many definitions have been made in the related literature for career, it is seen that career concept is interpreted in relation to the stages of the individual in business life. The aim of the study is to determine the perception of career awareness of the students of sports education. Method The research is a survey model and it was conducted within the scope of quantitative research method. In the research, Career Awareness Scale which is composed of 4 sub-dimensions and 18 items was used as a measurement tool. The data used in the study were obtained from a total of 1467 students from the faculties and colleges of Marmara University, Ankara University, Ege University and Kastamonu University. Skewness and kurtosis values were used to determine the normal distribution of the data. One-way Anova test and Independent t-test analysis methods were used as parametric tests to determine the normal distribution of the data. Findings A high level of career awareness of the university students involved in the research was determined. Male participants' perceptions of professional career awareness were found to be higher than female participants. As the age of university students included in the research increased, their perception of career awareness increased. In addition, it was found that the highest career awareness perceptions of the university students in the research appeared in the 4th grade. Result As a result, it was found that career awareness levels of university students participating in the research were high and career awareness levels of participating university students varied according to age, department, university, gender, grade, monthly income and active sports status.

SB296

ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSLARINA KATILAN KURSİYERLERİN KİŞİSEL GELİŞİM AMAÇLARININ BELİRLENEREK DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Ömer Kaplan, [2]Mehmet Öçalan

[1]Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı, Ankara
[2]Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,Kırıkkkale

Email : *omarkaplan660202@gmail.com, mocalan@yahoo.com*

Çağdaş toplumların spora ve sportif faaliyetlere yaklaşımlarında antrenör eğitiminin yeri ve önemi kişisel gelişim ilkesi çerçevesinde değerlendirilmektedir. Sporda eğiticilerin eğitimi olarak da adlandırabilen antrenör eğitim sisteminin, spor alanında kişisel gelişim için önemi büyüktür. Bu amaçla yapılan çalışmada; antrenör yetiştirme kurslarına katılan kursiyerlerin kişisel gelişim amaçlarını belirleyerek eğitim programlarının etkililiği ve sürdürülebilirliği açısından öneriler geliştirmek ve sunmaktır. Araştırmanın evreni SGM Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığının 2017 yılı içerisinde farklı kademelerde açmış olduğu 67 antrenör yetiştirme kursu ve bu kurslara katılan 1721 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise bu kurslara katılan rastgele olarak seçilen 487 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen antrenör yetiştirme kurslarına katılımı belirleme ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliğinin belirlenmesi, 2017 yılı içerisinde açılan 30 kursa katılan kursiyerlere uygulanarak tespit edilmiştir. Bu sonuca göre geçerlik analizi Kaiser-Meyer-Olkin (KMO Örneklem Yeterliliği Ölçütü) .844, iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayısı .814 olarak bulunmuştur. Araştırma verileri betimsel analiz tekniği ile yorumlanmış, SPSS 24 paket veri programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Toplanan verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda; antrenör yetiştirme kurslarına katılan kursiyerlerin kişisel gelişim amaçlarının belirlenmesine yönelik olarak verdikleri cevaplarda yaş aralıklarına göre, kademelere göre ve katıldıkları kurs branşlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre kişisel gelişim alt boyutunda yer alan sorularda kursiyerlerin spor eğitimi konusunda yenilikleri takip etmek, spor dalına özgü öğretim becerileri kazanmak ve kendini geliştirmek yönündeki ifadelerde çoğunlukla katılım sağladıkları görülürken kurumlara atanmak için katılıyorum ifadesine katılmadıkları tespit edilmiştir.

Determining And Evaluating The Personal Development Goals Of Trainees Attending Trainer Courses

The place and importance of coach training in the approaches of contemporary societies to sports and sport activities are evaluated within the framework of the principle of personal development. The coach training system, which can also be called the training of trainers in sports, is of great importance for personal development in the field of sports. In this study; The aim of the course is to determine the goals of personal development of trainees participating in trainer training courses and to develop and present suggestions for the effectiveness and sustainability of training programs. The population of the research consists of 67 coaching training courses and 1721 people who participated in these courses in 2017 by SGM Department of Sport Education. The sample of the study consisted of randomly selected 487 participants. In the research, the scale of determining participation to the training courses developed by the researcher was applied as a data collection tool. The validity and reliability of the scale was determined by applying to the trainees who participated in 30 courses opened in 2017. According to this result, the validity analysis was found as Kaiser-Meyer-Olkin (KMO Sample Adequacy Criterion) .844 and internal consistency (Cronbach's Alpha) coefficient was .814. The research data were interpreted with descriptive analysis technique and evaluated using SPSS 24 packet data program. Frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) were used to analyze the collected data. As a result of the research; It has been determined that there is a significant difference in the answers given by trainees participating in coach training courses according to age ranges, levels and course branches.According to this result, it was found that trainees mostly participate in expressions about sports education.

SB335

ANTRENÖRLERİN BENLİK SAYGI DÜZEYİ İLE ÖFKE KONTROLLERİ (ANKARA İLİ ÖRNEĞİ)

[1]Bayram Kaya, [2]Hakan Sunay, [3]Bayram Kaya

[1]Kırşehir,meb
[2]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,Ankara
[3]Kırşehir Meb

Email : *bayramkaya400@gmail.com, hsunay@ankara.edu.tr, bayramkaya400@gmail.com*

Abstract

The concept of self can be defined as the thoughts, perceptions and attitudes of the individual. There are self-known bilinen personal ego '', self gösteren gösteren social ego '' and gösteren ideal ego gösteren gösteren which shows how it is perceived in society. Self respect; it is considered as negative or positive attitude towards the individual. According to this result, if an individual evaluates himself / herself positively, his / her self-esteem is high; Negative self-esteem will be low.

This study aimed to investigate the self-esteem level and anger values of 404 coaches in various branches in Ankara according to gender, way of doing sports and age. The population of the research was consisted of the sample of our trainers in Ankara in 2019 with a total of 404 coaches. Survey research method was used. Data were collected using the Self-Esteem Inventory (BSE) developed by S. Coopersmith and the adolescent Angerrating scale with a four-point Likert-type scale developed by Burney. The validity and reliability study of the scales used for the study was conducted and it was decided that the scales were valid and reliable. In the analysis of the data, arithmetic mean frequency distribution, standard deviation values, T test, anova test, multiple comparison (Scheffe) and Pearson Correlation tests were performed.

As a result; It was concluded that female coaches had higher self - esteem than male coaches, whereas male coaches had higher anger control than female coaches. It was concluded that anger level decreased as self-esteem level increased. In general, it was concluded that the self-esteem levels of the coaches were moderate, and the anger evaluation average was normal.

Keywords: Self-Esteem, anger, trainer.

Giriş

Benlik kavramı, bireyin kendisiyle ilgili düşünceleri, algıları ve tutumları olarak tanımlanabilir. Birey tarafından bilinen özellikleri kapsaya benlik ''kişisel benlik'', toplum içinde nasıl algılandığını gösteren benlik ''sosyal benlik'' ve nasıl olmak istediğini gösteren benlik '' İdeal benlik'' gibi türleri vardır. (Öz 2004). Benlik ergenlik dönemiyle birlikte başlayan neredeyse yaşam boyu devam eden, ilk yetişkinlik için de çok önemli olan bir kavramdır. (Schwab, 2005). Benlik saygısına etki eden pek çok etmenler vardır. Bunlardan ilk akla gelenler Rosenberg (1965), kişinin başarı veya başarısızlıkları benlik saygısına etki eden önemli etmenler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Guindon (2002) bunlara ek olarak kişinin yeterlilik ve kabiliyetleri de benlik saygısına etki eden önemli etmenler olarak görmektedir (Turanlı, 2010). Yüksek olmayan benlik saygısı; endişe, motivasyon kaybı, intihar davranışı,

yeme bozukluğu, depresyon gibi psikolojik ve davranış bozukluklarına sebebiyet vermektedir (Öz, Yılmaz ve Akçay, 2009).

Benlik saygısı; bireyin kendisine karşı negatif veya pozitif tutum olarak kabul edilir. Bu sonuca göre birey kendisini pozitif değerlendiriyorsa benlik saygısı yüksek; negatif değerlendiriyorsa benlik saygısı düşük olacaktır (Rosenberg (1965).

Amaç

Bu araştırma Ankara'da görev yapan çeşitli branşlardaki 404 tane antrenörün benlik saygı düzeyi ve öfke değerlerinin cinsiyet, spor yapma şekli, yaş, değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmanın evreni 2019 yılında Ankara'daki antrenörlerden kadın 98, erkek 306 toplamda da 404 antrenör araştırmamızın örneklemini oluşturmuştur. Survey araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak S.Coopersmith tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Envanteri (BSE)ve Burney tarafından geliştirilen dötrlü likert tipi Adolescent Angerrating ölçeği kullanılmıştır. Coopersmith tarafından geliştirilen 25 sorudan oluşan ölçek ''Benim Gibi'' (Evet), ''Benim Gibi Değil'' (Hayır) gibi seçeneklerden oluşturulmuştur. Burney tarafından oluşturulan Adolescent Angerrating ölçeğinde ise 41 maddesinden 10 maddesi ''Neredeyse Hiç'', ''Bazen'',''Sıklıkla'' ve '' Çok Sık'' şeklinde seçeneklerle oluşturulmuştur. Benlik Saygısı Ölçekteki Benim Gibi (Evet) olarak işaretlenirse 4 puan; Benim Gibi Değil (Hayır) olarak işaretlenirse 4 puan; bunların zıttı biçimde yanıtlanırsa 0 puan verilmektedir. Ölçekten elde edilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0'dır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde aritmetik ortalama frekans dağılımı, standart sapma değerleri, T testi, anova testi, çoklu karşılaştırma (Scheffe) ve Pearson Correlation testleri yapılmıştır.

Normallik Varsayımı

Verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakmak için bakılan çarpıklık ve basıklık değerleri Benlik sayı ölçeği ve Öfke kontrolü ölçeği için -2<X<+2 (Şencan, 2002) Aralığında olduğu belirlenmiştir. Kolmogorov-Smirnov Z testi sonucunda p anlamlılık değeri, p>0.05 olduğundan parametrik testin yapılmasına karar verilmiştir.

Güvenirlik

Ölçek güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayısı; Benlik Saygısı Ölçeği için .710 ve Öfke Kontrol Envanteri için .683 bulunmuştur.

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan antrenörlerin genel bilgileri ile örgütsel sinizm düzeyleri, cinsiyet, yaş ve spor yapma şekli değişkenleri arasında fark olup olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 1: Antrenörlerin Genel Bilgileri

Kişisel Bilgiler	**Alt Gruplar**	**Frekans(f)**	**Yüzde (%)**
	Kadın	98	24.3

Cinsiyet	Erkek	306	75.7
	Toplam	404	100
Spor Yapma Şekli	Takım Sporu	176	43.6
	Bireysel Spor	228	56.4
Yaş	18-22	42	10.4
	23-29	170	42.1
	30-39	108	26.7
	40-49	63	15.6
	50 ve Üzeri	21	5.2
	Toplam	404	100

Çizelge 1'de antrenörlere ait kişisel bilgiler verilmiştir. Antrenörler cinsiyete göre incelendiğinde %75.7'sinin erkek, %24.3'ünün kadın olduğu görülmektedir. Antrenörlerin spor yapma şekli açısından incelendiğinde takım sporu %43.6 ve bireysel spor 56.4 olduğu görülmektedir. Yaşa göre baktığımızda %10.4'ü 18-22 yaş, %42.1'i 23-29 yaş, %26.7'si 30-39 yaş, %15.6'sı 40-49 yaş ve %5.2'si ise 50 yaş ve üzeri antrenörlerden oluşmaktadır.

Çizelge 2: Öfke Kontrolü

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Ss
Öfke ölçeği Değerlendirme	**404**	**1,00**	**3,60**	**2,014**	**,338**

1-Neredeyse Hiç 2-Bazen 3-Sıklıkla 4-Çok sık

Çizelge 2'ye göre antrenörlerin öfke kontrol ortalamaları 2.014 bulunmuştur, bu da öfke kontrollerinin normal aralıkta olduğunu göstermektedir.

Çizelge 3: Cinsiyete Göre T testi

Cinsiyet		N	Ortalama	SD	T	P
Benlik Saygısı	kadın	**98**	**1,6122**	**,13837**	**3.623**	**.000**
	erkek	**306**	**1,5548**	**,13593**		

Öfke Değerlendirme	kadın	**98**	**1,9382**	**,29749**	**-2.567**	**.011**
	erkek	**306**	**2,0384**	**,34758**		

Çizelge 3'e göre antrenörlerin benlik saygısı ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak kadınları lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Antrenörlerin öfke değerlendirme ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde ise istatistiksel olarak erkeklerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05).

Çizelge 4: Spor Yapma Şekline Göre T- testi

		N	Ortalama	Standart Sapma	T	P
Benlik Saygısı	takım sporu	**176**	**1,5393**	**,15124**	**-3.815**	**.000**
	bireysel spor	**228**	**1,5915**	**,12354**		
Öfke Değelendirme	takım sporu	**176**	**2,0622**	**,36046**	**2.526**	**.012**
	bireysel spor	**228**	**1,9769**	**,31635**		

Çizelge 4'e göre antrenörlerin benlik saygısı ve öfke değerlendirme ile sporu yapma şekline göre incelendiğinde istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Bu fark benlik saygısında bireysel spor yapanların lehine iken öfke kontrolünde ise takım sporunun lehine bulunmuştur.

Çizelge 5: Yaşa Göre ANOVA Testi

	$\bar{X}$	N	SD	F	P*	Scheffe
Benlik Saygısı Gruplar Arası	**,272**	**4**	**,068**	**3,63**		**30-39 yaş**
				,006		
Grup İçi						**18-22 yaş**
	7,466	**399**	**,019**			
						40-49 yaş
Toplam	**7,738**	**403**				

Öfke Değerlendirme	Between Groups	**,652**	**4**	**,163**	**1,430**	**,223**
	Within Groups	**45,525**	**399**	**,114**		
	Total	**46,177**	**403**			

Çizelge 5'e göre antrenörlerin benlik saygısı ve öfke değerlendirme değerleri yaş değişkenine göre incelendiğinde benlik saygısı değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken (p<0,05), öfke değerlendirme değişkeninde istatistiksel olarak bir fark bulunamamıştır (p>0,05). Yaş değişkenine göre antrenörlerin benlik saygısının hangi gruplar arasında farkın olduğunun belirlenmesine yönelik yapılan Scheffe analizinde 18-22 yaş grubuyla 30-39 yaş ve 40-49 yaş grubu arasında istatistiksel olarak 30-39 yaş ve 40-49 yaş grupların lehine fark anlamlı bulunmuştur.

Çizelge 6: Araştırmaya Katılan Antrenörlerin Benlik Saygısı ile Öfke Değerlendirme Arasındaki İlişki.

		Benlik Saygısı	**Öfke Değerlendirme**
Benlik Saygısı	Pearson Correlation	**1**	**-,196****
	P		**,000**
	N	**404**	**404**
Öfke Kontrol Envanteri	Pearson Correlation	**-,196****	**1**
	P	**,000**	
	N	**404**	**404**

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Çizelge 6'ya göre araştırmaya katılan antrenörlerin benlik saygısı ile öfke değerlendirme arasındaki ilişki incelendiğinde antrenörlerin benlik saygısı ile öfke değerlendirme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Antrenörlerin benlik saygısı arttığı zaman öfke değerlerinin azaldığını, antrenörlerin benlik saygısı azaldıkça öfke değerlerinin arttığını söyleyebiliriz.

Sonuç

Antrenörlerin benlik saygı düzeylerini belirlemeye yönelik elde edilen veriler incelendiğinde benlik saygı düzeyi puan ortalamalarının 68.45 olduğu ve buradan da antrenörlerin benlik saygı düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna varılmıştır. Antrenörlerin öfke kontrolünü belirlemeye yönelik elde edilen veriler incelendiğinde ortalamaları 2.014 olduğu ve antrenörlerin öfke değerlendirme ortalamalarının normal olduğu söylenebilir.

Antrenörlerin benlik saygısı ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak kadınları lehine, öfke kontrol ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde ise erkeklerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Duran(2007) ve Özkan (2008) yapmış oldukları çalışmada sporcuların benlik saygısı ile cinsiyet arasında kadınların lehine anlamlı bir fark bulmuşlardır bu da çalışmamızla paralellik göstermektedir. Aygün (2018),

Hoşman (2018), Erman (2017), Vural (2013), Seçer ve ark. (2012), Yılmazel ve Günay (2012), Seçer ve ark. (2016) ve Tam ve ark. (2011) Yaptığı çalışmada sporcuların benlik saygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Antrenörlerin benlik saygısı ve öfke kontrol ile sporu yapma şekline göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bu fark benlik saygısında bireysel spor yapanların lehine iken öfke kontrolünde ise takım sporunun lehine bulunmuştur. Bireysel spor ile uğraşan antrenörlerin benlik saygıları daha yüksek olduğu, takım sporuyla uğraşan antrenörlerin öfkelerine daha hakim oldukları sonucuna varabiliriz. Çebi ve ark. (2016) yapmış oldukları çalışmada takım sporu yapanların benlik saygılarını yüksek bulmaları çalışmamızı destekler niteliktedir.

İleri yaştaki antrenörlerin genç antrenörlere göre benlik saygısının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Öfke kontrol değişkeninde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Aygün (2018), Yüzgeç (2014), Maoano ve ark. (2004), Marcotte ve ark. (2002) çalışmamızla paralellik gösterirken; Küçük (2016), Özkan (1994) ve Yıldırım (2011) benlik saygısı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır.

Sonuç olarak; kadın antrenörlerin erkek anrenörlere göre benlik saygısının daha yüksek olduğu buna karşın erkek antrenörlerinin kadın antrenörlere göre öfke kontrollerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bireysel spor antrenörlerinin benlik saygısının yüksek olmasına karşılık öfke kontrollerinin daha düşük olduğu sonucuna varabiliriz. İleri yaştaki antrenörlerin benlik saygı değerlerinin daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Benlik saygı düzeyi arttıkça öfke düzeyinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel olarak antrenörlerin benlik saygı düzeylerinin orta seviyede olduğu, öfke değerlendirme ortalamalarının normal olduğu sonucuna varılmıştır.

Öneriler

1-Antrenörlerin benlik saygı ve öfke kontrollerini arttırmaya dönük çeşitli seminerler ve kurslar düzenlenebilir.

2- Aynı araştırma farklı yerlerde aynı gruba uygulanabilir.

Kaynakça

Aygün, F.D., (2018). Elit Buz Hokeyi Sporcularının Benlik Saygısı Ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Çebi, M., Yamak, B. & Öztürk, M. (2016). 11-14 Yaş çağındaki çocukların spor Yapma alışkanlığının duygu kontrolü üzerine etkilerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 468-482.

Duran, K.S.(2007). 9.10.11 Yaşındaki çocukların Zihinsel Gelişim ve Benlik Saygısına Ailenin Sosyo-Ekonomik Düzeyinin Etkisi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Guindon MH, (2002). Toward accountability in the use of self-esteem consruct. journal of counseling and development, 80(2), 204-213.

Hoşman, O.Y. (2018). Tenisçilerin Spora Özgü Başarı Motivasyon ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

Küçük, P. (2016). Üniversite Öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyi ile benlik saygısı düzeyi ilişkisinin incelenmesi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Maoano, C., Ninot, G., Billard, J.(2004). Age And Gender Effects On Global Self-Esteem and Physical Self-Perception in Adolescents. *European Physical Education Review,*10 (1), 53-69.

Marcotte, D., Fortin, L. Potvin, P. Papillon, M. Gender Differences in Depressive Symptoms During Adolescence: Role Of Gender-Typed Characteristics, Self-Esteem, Body Image, Stressful Life Events, And Pubertal Status. *Journal Of Emotional And Behavioral Disorders,* 2002; 10 (1), 29–42.

Öz F, (2004). Benlik kavramı. Sağlık Alanında Temel Kavramlar, İmaj İç ve Dış Ticaret Aş.,Ankara, s.83-111.

Öz, R. Yılmaz, H., Akçay, N. (2009). *Tip 1 Diyabetli Çocuklarda Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler*, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt:6 Sayı:1 Yıl:2009.

Özkan, İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler. *Düşünen Adam Dergisi,* 7 (3), 4-9.

Özkan, A. Ö. Özen, A. (2008). Öğrenci Hemşirelerde Boyun Eğici Davranışlar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 7*, 1, 53- 58.

Rosenberg M, 1965. Society and adolescent self-image. Princeton: New Jersey: Princeton University Press.

Seçer, İ. İlbay, B.A, Ay, İ. Çiftçi, M. (2012). Yatılı İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Sakarya Journal of Education,* Sayı 3, 1, 1-17.

Schwab, J.J. James D. Harmeling M. (2002). Body image and medical illness. *Psychology in Spain,* 6(1), 83-95.

Tam, L.C. Lee, H.T., Har, M.W, Pook, L.W. (2011). Perceived Social Support And Self-Esteem Towards Gender Roles: Contributing Factors in Adolescents. *Asian Social Science,*7 (8), 49-58.

Turanlı, P. (2010) *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Yıldırım, T. Çırak, Y. Konan, N. (2011). Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı, İnönü Üniversitesi, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 12, (1), p. 85-100.

Yılmazel, G. Günay, O. (2012). Çorum İli Kargı İlçesinde Öğrenim Gören 12-17 Yaş Arasındaki Öğrencilerde Özsaygı ve Depresyon. *Sağlık Bilimleri Dergisi Journal of Health Science,* 21(1), 20-29.

Yılmaz Ş.(2009). *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Plastik Ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Preop Ve Postop Dönemde Beden İmajı Ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi* Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi –Afyon.

Yüzgeç, S. (2014). *Benlik Saygısı ile Mistik Tecrübe Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma.* Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi. İstanbul.

SB345

FUTBOL KULÜPLERİNDE MARKA YÖNETİMİ: KURUMSAL İLETİŞİM ARACI OLARAK TWİTTER

***[1]Abdurrahman YARAŞ*, [1]Ali Gürel GÖKSEL**

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, MUĞLA

***Email :** abdurrahmanyaras12@gmail.com, gurelgoksel@gmail.com*

ABSTRACT

Although football clubs are seen as a name providing sports services, they are also brands that have commercial activities, have a place in the markets and every step taken can easily be on the agenda. It has been evaluated how clubs use internal and external corporate communication through social media under brand management. In this study, the content analysis of the social media accounts of the social clubs that make up the sample group and their similarity and differences were compared. It is aimed to determine which content the football clubs share on their official Twitter account and to determine how much interest they receive by the club's fans or social media users. The collected data were made according to the classification of the concepts that are the product of the brand feature and the product not shown in the study according to Parganas, Anagnostopoulos and Chadwick (2015). Findings of the study; football clubs' Twitter accounts, according to the brand characteristics of the content shared with the number of tweets and percentage figures are compared. The table shows that the number of Tweets and percentage tranches of the Tweets shared in the sample group of the Tweets shared in brand-specific categories were compared between the teams. The table shows how much interaction of the Tweets shared in the sample group of the Tweets shared in branded categories by the team fans and social media users and the percentage slices of each category within the total number of interactions. As a result, it was determined that the football clubs included in the research preferred to share mostly in the Player category during the off-season and out-of-season periods of social media practitioners, and the followers showed the most interaction with these contents.

Keywords: Brand Management, Corporate Communications, Social Media, Sports Media, Football Clubs

GİRİŞ

Birçok şirket, sosyal medyayı, sürdürülebilirlik konusundaki iç ve dış kurumsal iletişiminde başka bir çıkış noktası olarak görmektedir. Sosyal medya (örneğin, Facebook, Twitter, YouTube, Bloglar, Wiki'ler) içerik paylaşımı ve sosyal ağlar içeren platformlar aracılığıyla gerçekleştirilen teknolojiyle kolaylaştırılmış diyalog anlamına gelmektedir. Milyarlarca kişinin hiçbir ayrım gözetmeksizin aynı anda ve diğer kişilerle eş zamanlı olarak iletişim kurabilmeleri açısından sosyal medya önemli bir iletişim aracıdır (Yeniçıktı, 2016). Geleneksel medyadan farkı, doğrudan tepki ya da cevap vermeden kitlelere bilgi yayınlayan medya kuruluşları yerine, kuruluşlar ve paydaşlar arasında etkileşimli bir deneyime izin vermesidir. Günümüzde büyük şirketlerin birçoğu müşteri ile ya da paydaşları ile iletişim kurmak için düzenli olarak sosyal medya kullanmaktadır. Düşük sosyal medya maliyeti ve dünya çapındaki tüketicilere ulaşma kabiliyeti nedeniyle küçük işletmeler için avantaj sağlamaktadır (Reilly ve Hynan, 2014).

İlk ortaya çıktığı zamanlar içerisinde iletişim amaçlı kullanılan sosyal medya zaman ilerledikçe reklam, tanıtım, kampanya ve haber aracı olarak kullanılmaya başlamıştır (Aladağ ve Yağbasan, 2013). Web 2.0 teknolojisinin ortaya çıkarmış olduğu sosyal ağlar kullanıcılara belli bir sistem ve altyapı içerisinde kamu ya da özel bir kullanıcı profili oluşturmasına, başka bir kullanıcı ile etkileşim içerisine girmesini sağlayan, görüntü, ses, video ve diğer gönderi paylaşımları yapmaya izin veren sitelerdir (Koçyiğit ve Diker, 2017). Sosyal medyanın çoğalması, insanların iletişim kurma, bilgi paylaşma ve karar alma şeklini önemli ölçüde etkilemiştir. Facebook'ta sohbet etmek, Twitter'da bir açıklama yapmak veya YouTube'da bir video izlemek dünya çapında milyonlarca insanın

günlük uygulamalarından bazılarıdır. Çevrimiçi ve etkileşimli bir ortam olan Twitter, tüketicilerin buluşma, bilgi alışverişinde bulunma ve marka ile ilgili kendi içeriğini yayınlamalarında en belirgin yer haline gelmiştir. Sosyal medya, doğrudan ve etkileşimli, ilgi çekici bir iletişim alanı oluşturmakta ve bu da tüketicilerin zamanında ve doğrudan iletişimini sağlamaktadır. Bu yüzden sosyal medya, tüketicilerin kafasında güçlü bir marka oluşturmak için gerekli olan algı ve tutumları oluşturmak için kullanılmaktadır (Parganas, Anagnostopoulos ve Chadwick, 2015).

Bu çalışmada, futbol dünyasında birer marka haline gelmiş liglerin (ARFF, 2018) son şampiyonları olan futbol kulüplerinin sosyal medya arcılığıyla marka yönetimi stratejileri incelenmiştir. Futbol kulüplerinin mevcut sosyal medya tabanlı marka yönetimi stratejileri ele alınırken, sosyal medya uygulayıcıları için belirli marka özelliklerinin kullanımının kulübün takipçileri ile daha iyi ilişki kurmasına nasıl fayda sağlayabileceği konusunda da önemli bilgiler vermektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Çalışmanın yöntemi olarak nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Nitel araştırma desenlerinden "içerik analizi" çalışmanın modelini oluşturmuştur. Nitel durum çalışmasının en temel özelliği bir ya da birkaç durumun derinliğine araştırılmasıdır. Kısaca bir duruma ilişkin etkenler (kurumlar, ortam, olaylar, süreçler, vb.) bütüncül bir yaklaşımla araştırılır ve ilgili durumu nasıl etkiledikleri ve durumdan nasıl etkilendikleri üzerine odaklanılır. İçerik analizi, ister basılı ister görsel olsun, içeriği önceden belirlenmiş kategoriler açısından sistematik ve yinelenebilir bir şekilde ölçmeyi amaçlayan belge ve metinlerin analizi olarak tanımlanmaktadır. İçerik analizi ile daha önce farklı sektörlere ait sosyal medya hesapları incelenmiş (Bat ve Vural, 2015; Keskin ve Tanyıldızı, 2016; Ilgın, Çelik ve Uruç, 2018) ve spor sektöründe de sosyal medya hesaplarını incelemek için uygun bir yöntem olduğu bilinmektedir (Parganas, Anagnostopoulos ve Chadwick, 2015; Göksel ve Seraslan, 2015; Wang ve Zhou,2015; Prather, 2018).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Avrupa ülkelerinin futbol ligleri ve şampiyon olan takımları içermektedir. Örneklem grubunu ise Avrupa ülkelerindeki futbol liglerinin yıllık kâr rakamlarına göre (ARFF, 2018) en fazla kâra sahip olan Tablo.1'de gösterilen ilk beş futbol liginin son şampiyonları ve ülkemizin son şampiyonu olan kulüplerin resmi Twitter hesapları oluşturmuştur.

Tablo.1 Yıllık Gelirlere Göre Avrupa Ligleri, Son Şampiyonları ve Twitter Hesapları

Ülke	Lig	2017-2018 Sezonu Şampiyonu	İncelenecek Twitter Hesapları
İngiltere	Premier League	Manchester City FC	@ManCity
İspanya	La Liga	FC Barcelona	@FCBarcelona
Almanya	Bundesliga	FC Bayern München	@FCBayern
İtalya	Serie A	Juventus FC	@juventusfc
Fransa	Ligue 1	Paris Sain-Germain FC	@PSG_inside
Türkiye	Süper Lig	Galatasaray SK	@GalatasaraySK

Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Kulüplerin Twitter hesapları sezon dışında kalan tarihler ve tüm takımların lig süreçlerinin devam ettiği sezon içinde yer alan tarihlerde incelenmiştir. Sezon dışı dönem olarak 1 Temmuz – 15 Temmuz 2018 aralığı ve sezon içi dönemde 1 Kasım – 15 Kasım 2018 tarihleri arasındaki paylaşılan Tweetler değerlendirilmeye alınmıştır. Paylaşılan içerikleri Parganas, Anagnostopoulos ve Chadwick (2015)'e göre yapılan çalışmada gösterilmiş marka özelliğinin ürünü olan ve ürünü olmayan kavramların sınıflandırılması ve etkileşim sayılarının değerlendirmesi yapılmıştır. Takım Başarısı, Oyuncu ve Teknik Ekip başlıkları marka özelliğinin ürünü olarak adlandırılmıştır. Kulüp Tarihi ve Değerleri, Yönetim, Stadyum, Taraftarlar, Sponsorlar, Etkinlik ve Müsabaka Haberleri, Diğer kategorisi ise marka özelliğinin ürünü olmayan kavramlar olarak değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmanın Verilerinin Toplanması

Veri toplama işlemi, araştırmacının kendisi tarafından yapılmıştır. Araştırmaya dahil edilen futbol kulüplerinin, resmi Twitter hesapları belirtilmiş olan tarihler arasında araştırmacı tarafından içerikleri, etkileşim ve Tweet sayıları analiz edilip, gerekli bilgiler ve veriler toplanmıştır. Tweetler MS Excel programı aracılığı ile kategorilere göre gruplandırılıp, ayrıştırılmıştır. Ayrılan kategoriler daha önce Parganas, Anagnostopoulos ve Chadwick (2015)'nin yapmış olduğu kodlama cetveline göre yapılmıştır.

Araştırmanın Problemi

Futbol kulüplerinin kurumsal iletişim yöneticilerinin marka yönetimi üzerine kulüplerin resmi Twitter adreslerinde hangi içeriklere ağırlık vererek paylaşım yaptıkları ve paylaşılan içeriklerin kulüp taraftarları ya da sosyal medya kullanıcıları tarafından ne kadar ilgiyle karşılaştığı araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya dâhil edilen futbol kulüplerinin, sosyal medya uygulayıcılarının belirlenmiş olan tarihlerde Twitter hesaplarından paylaştıkları içerikler ürün olan ve ürün olmayan olarak gösterildiği tablo yer almaktadır. Sosyal medya uygulayıcılarının paylaşmış oldukları Tweetleri takımlar olarak kategorileştirilmiş, paylaşılan içeriklerin aldıkları etkileşim sayıları ve etkileşim ortalamaları belirtilmiştir.

Tablo.2 Futbol Kulüplerinin Twitter Hesaplarının Paylaşmış Oldukları Tweetlerin Sayısı ve Almış Oldukları Etkileşimlerin Yüzdelik Dağılımları

		Galatasaray SK		FC Bayern München		Paris Saint-Germain FC		FC Barcelona		Juventus FC		Manchester City FC	
		Tweet Sayısı	Etkileşim Ortalaması	Tweet Sayısı	Etkileşim Ortalaması	Tweet Sayısı	Etkileşim Ortalaması	Tweet Sayısı	Etkileşim Ortalaması	Tweet Sayısı	Etkileşim Ortalaması	Tweet Sayısı	Etkileşim Ortalaması
Ürün	Takım Başarısı	11 %3,1	55.218 %2,2	7 %1,8	6.483 %2,0	6 %1,7	9.652 %1,1	5 %1,0	32.651 %1,4	10 %1,6	22.374 %1,7	10 %1,6	44.196 %4,0
	Oyuncu	39 %11,0	315.996 %13,0	122 %32,7	133.676 %41,5	100 %28,4	301.422 %36,9	207 %44,6	1.216.607 %55,4	193 %31,8	788.983 %60,5	219 %35,2	570.195 %52,0
	Teknik Ekip	61 %17,2	267.643 %11,0	51 %13,6	29.690 %9,2	33 %9,4	25.162 %3,0	19 %4,0	60.438 %2,7	59 %9,7	54.538 %4,1	38 %6,1	44.706 %4,0
Ürün Olmayan	Kulüp Tarihi ve Değerleri	9 %2,5	119.152 %4,9	8 %2,1	15.308 %4,7	12 %3,4	14.556 %1,7	42 %9,0	192.685 %8,7	49 %8,0	116.675 %8,9	16 %2,5	27.067 %2,4
	Yönetim	43 %12,1	191.376 %7,9	10 %2,6	4.336 %1,3	7 %1,9	12.842 %1,5	1 %0,2	4.534 %0,2	2 %0,3	4.854 %0,3	2 %0,3	865 %0,07
	Stadyum	7 %1,9	18.151 %0,7	10 %2,6	9.407 %2,9	2 %0,5	2.809 %0,3	3 %0,6	12.270 %0,5	7 %1,1	4.962 %0,3	3 %0,4	2.440 %0,2
	Taraftarlar	40 %11,2	567.315 %23,4	14 %3,7	9.868 %3,0	14 %3,9	19.900 %2,4	7 %1,5	52.277 %2,3	18 %2,9	27.659 %2,1	63 %10,1	31.246 %2,8
	Sponsorlar	7 %1,9	26.929 %1.1	2 %0,5	2.374 %0,7	3 %0,8	188.098 %23,0	4 %0,8	18.886 %0,8	7 %1,1	8.809 %0,6	4 %0,6	5.310 %0,4

	Etkinlik ve Müsabaka Haberleri	115 %32,4	466.185 %19,2	100 %26,8	56.677 %17,6	132 %37,6	156.899 %19,2	133 %28,6	423.804 %19,3	243 %40,0	244.975 %18,8	173 %27,8	255.551 %23,3
	Diğer	22 %6,2	388.465 %16,0	49 %13,1	53.992 %16,7	42 %11,9	84.618 %10,3	43 %9,2	178.892 %8,1	18 %2,9	28.680 %2,2	94 %15,1	113.072 %10
	Toplam	354	2.416.430	373	321.811	351	814.958	464	2.193.044	606	1.302.509	622	1.094.648

Tablo.2'ye bakıldığında kulüplerin sosyal medya hesaplarından Twitter'da toplamda paylaşılmış olan Tweet sayılarını ve Tweetlerin aldıkları etkileşim oranlarını görülmektedir. Örneklem grubundaki kulüplerden FC Bayern München, FC Barcelona ve Manchester City FC sosyal medya uygulayıcıları en fazla paylaşımı marka özelliklerine göre ürün olan Oyuncu kategorisinde yapmışlar ve etkileşim düzeyleri yine en fazla Oyuncu kategorisinde olmuştur. Galatasaray SK sosyal medya uygulayıcıları en fazla paylaşımı marka özelliklerine göre ürün olmayan kategorilerden Etkinlik ve Müsabaka Haberleri'nde yapmalarına rağmen en fazla etkileşimi Taraftarlar kategorisinde elde etmiştir. Paris Saint-Germain FC ve Juventus FC sosyal medya uygulayıcıları en fazla paylaşımı marka özelliklerine göre ürün olmayan Etkinlik ve Müsabaka Haberleri kategorisine yapmışlardır ama en fazla etkileşimi marka özelliklerine göre ürün olan Oyuncu kategorisinde almışlardır. Örneklem grubu içerisindeki futbol kulüpleri arasında Manchester City FC sosyal medya uygulayıcıları toplamda en fazla Tweet paylaşımını yaptıkları görülmektedir. Ancak Galatasaray SK sosyal medya uygulayıcıları toplamda daha az sayıda paylaşım yapmalarına rağmen toplamda en fazla etkileşim alan kulüp olduğu görülmektedir. Kulüpler arasından FC Barcelona sosyal medya uygulayıcıları Oyuncu kategorisinde en fazla etkileşimi aldığı belirlenmiştir.

SONUÇ

Bu çalışmanın amacını 2017-2018 sezonunda Avrupa'nın en büyük ilk beş liginde şampiyon olan ve ülkemizde şampiyon olan futbol kulüplerinin marka yönetimi açısından sosyal medya uygulayıcılarının Twitter'ı nasıl kullandıklarının incelenmesi oluşturmaktadır. Bu çalışma futbol kulüplerinin sezon içi ve sezon dışı dönemlerde en çok hangi marka özelliklerinin (ürün ile ilgili ve ürün ile ilgili olmayan) kullanıldığını göstermektedir. Ayrıca Twitter kullanıcılarının ve futbol kulüplerinin takipçilerinin, paylaşılan içeriklerle ilgili marka özelliklerini (ürün ile ilgili ve ürün ile ilgili olmayan) kullanımına yanıt vermek için Twitter'ın katılım özelliklerini (Retweetler ve Favoriler) nasıl kullandıkları arasındaki farklar incelenmiştir.

Araştırmada incelenen futbol kulüplerinin, her iki dönemde paylaştıkları içeriklerde Galatasaray SK haricindeki diğer kulüpler en fazla etkileşimi Oyuncu kategorisinde almışlardır. Bunun sebebi olarak diğer kulüplerin Galatasaray SK göre kadrolarında bulunan futbolcuların tanınmış ve dünya çapında marka olmuş yıldız oyunculardan kurulmuş olması ve sezon dışı dönemde FIFA 2018 Dünya Kupası'nda yer alan futbolcuları kadrolarında yer almasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. A Galatasaray SK sosyal medya uygulayıcılarının Taraftarla kategorisinde her sabah "Günaydın Galatasaray Ailesi" başlıklı içerik paylaşmışından dolayı takipçilerin en fazla bu kategoriye etkileşim gösterdiği belirlenmiştir.

Sosyal medya üzerinde Galatasaray SK, FC Bayern München, Paris Saint-Germain FC, FC Barcelona, Juventus FC ve Manchester City FC resmi Twitter adreslerinin olduğu tespit edilmiştir. Kulüplerin resmi Twitter adreslerinden paylaşmış oldukları içerikler detaylı bir şekilde içerik analizleri ışığında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır;

- Futbolcular, kulüplerin paylaşım yaparken en çok tercih edilen içerik aracı olduğu gözlemlenmiştir.
- Örneklem grubundaki kulüplerden en fazla FC Barcelona resmi Twitter adresinin takipçi sayısı olduğu belirlenmiştir.
- Futbol organizasyonlarının (FIFA Dünya Kupası vb.), kulüplerin sosyal medya uygulayıcıları tarafından paylaştıkları içeriklerini etkilediği belirlenmiştir.
- Galatasaray SK Tweetleri ortalamaya göre diğer kulüplerden daha fazla etkileşim aldığı tespit edilmiştir.
- Galatasaray SK, sosyal medya uygulayıcıları en fazla paylaşımı marka özelliklerine göre ürün olmayan kategorilerde yapmışlar ve paylaşmış oldukları Tweet içeriklerinin marka özelliklerine göre ürün olmayan kategorilerde daha fazla etkileşim aldığı tespit edilmiştir.
- FC Bayern München, sosyal medya uygulayıcıları en fazla paylaşımı marka özelliklerine göre ürün olmayan kategorilerde yapmışlar ama paylaşmış oldukları Tweet içeriklerinin marka özelliklerine göre ürün olan kategorilerde daha fazla etkileşim aldığı tespit edilmiştir.
- Paris Saint-Germain FC, sosyal medya uygulayıcıları en fazla paylaşımı marka özelliklerine göre ürün olmayan kategorilerde yapmışlar ve paylaşmış oldukları Tweet içeriklerinin marka özelliklerine göre ürün olmayan kategorilerde daha fazla etkileşim aldığı tespit edilmiştir.

- FC Barcelona, sosyal medya uygulayıcıları en fazla paylaşımı marka özelliklerine göre ürün olmayan kategorilerde yapmışlar ama paylaşmış oldukları Tweet içeriklerinin marka özelliklerine göre ürün olan kategorilerde daha fazla etkileşim aldığı tespit edilmiştir.
- Juventus FC, sosyal medya uygulayıcıları en fazla paylaşımı marka özelliklerine göre ürün olmayan kategorilerde yapmışlar ama paylaşmış oldukları Tweet içeriklerinin marka özelliklerine göre ürün olan kategorilerde daha fazla etkileşim aldığı tespit edilmiştir.
- Manchester City FC, sosyal medya uygulayıcıları en fazla paylaşımı marka özelliklerine göre ürün olmayan kategorilerde yapmışlar ama paylaşmış oldukları Tweet içeriklerinin marka özelliklerine göre ürün olan kategorilerde daha fazla etkileşim aldığı tespit edilmiştir.

Futbol kulüplerinin yeni medya uygulamalarında bulunmadan önce araştırma ve strateji belirleme çalışmaları yapmaları gerekmektedir. Sosyal medya uygulama stratejisi belirlemeyen kulüpler sosyal medyanın gücüne eşlik etmekte büyük problemlerle karşı karşıya kalması kaçınılmazdır. Genel anlamda sosyal medya stratejileri kulübün sosyal ağlar üzerindeki hedeflerini, amaçlarını, kulübün kimliğini, sosyal ağ üzerinde kullanılacak olan dil ve üslubu, hedef alınan kitlenin özelliklerini değerlendirmeyi ifade etmektedir. Kulüplerin sosyal medya uygulama stratejilerini doğru bir şekilde gerçekleştirmeleri çok önem taşımaktadır. Bunun sebebi olarak paylaşılan içeriklerden doğrudan ya da dolaylı yoldan olumlu ve olumsuz biçimde etkilenecek çok sayıda kurum, kişi ve grupların olmasıdır. Araştırmanın sonunda ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda futbol kulüplerine, futbol kulüplerinin sosyal medya uygulayıcılarına ve bu alanda yeni çalışmalar yapmayı planlayan araştırmacılara sunulan öneriler şu şekildedir;

Futbol Kulüplerine;

- Futbol kulüplerinin, internetin yaygınlaşmasından dolayı ve taraftarların yaygın olarak sosyal medya kullanmalarından dolayı kurumsal iletişim ve marka bilinirliğini arttırmak için sosyal medya kullanmaları gerektiği düşünülmektedir.
- Futbol kulüplerinin, sürekli gündemde olmaları ve daha fazla taraftarına ya da sosyal medya kullanıcısına ulaşmak için sosyal medya hesaplarını aktif ve etkili bir şekilde kullanmalarının markalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Futbol kulüplerinin, kurumsal iletişim aracı olarak sosyal medya uygulayıcılarının sayısını arttırmalı ve uzman kişilerden bir ekip oluşturması gerektiği düşünülmektedir.
- Futbol kulüpleri, satışa sundukları ürünleri ve malları sosyal medya hesapları aracılığıyla taraftarlarına ve müşterilerine daha kolay şekilde ulaştırabilir.

Sosyal Medya Uygulayıcılarına;

- Kulüplerin sosyal medya uygulayıcılarının, paylaşımlarını yaparken etkileşim oranını göz önünde bulundurması gerektiği düşünülmektedir.
- Kulüplerin sosyal medya uygulayıcılarının, Tweet içeriklerinde görsel kullanmalarının daha etkili olacağı düşünülmektedir.
- Kulüplerin sosyal medya uygulayıcıları, istenilen etkileşim oranına sahip olunmadığı tespit edildiğinde sosyal medyada ve Twitter üzerinde bazı stratejik değişiklikler yapılarak doğru kitleye ulaşılabilir ve marka yönetimi açısından sosyal medya da hızlı ivme kazanılabilir.
- Kulüplerin sosyal medya uygulayıcıları, dünya ve spor gündemini yakından takip etmeli, taraftarlarının ya da takipçilerin ilgi duyabileceği spor ile ilgili gelişmeler konusunda içerik oluşturmalıdır.

Sonraki Araştırmacılara;

- Sporda kurumsal iletişim ve yeni medya alanında çalışma yapmayı düşünen araştırmacıların, aynı ülke içerisinde olan kulüplerin sosyal medya araçlarını dâhil ederek karşılaştırma yapmasının daha verimli sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir.

- Bu çalışmadan esinlenerek literatüre katkı sağlayacak olan araştırmacıların, farklı branşlarda ve benzer koşullardaki takımları dâhil ederek yapacak oldukları çalışmaların alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.
- Spor kulübünün bulunan diğer resmi sosyal medya hesaplarını kendi içerisindeki karşılaştırmasının de katkı vereceği düşünülmektedir.
- Spor organizasyonlarının resmi Twitter hesaplarının incelenmesi de alana önemli katkılar sağlayacaktır.

Etkileşim oranı hangi içeriğin daha fazla etki aldığını göstermesi açısından sosyal medya uygulayıcılarının stratejilerini belirlemeleri açısından yardımcı kavramdır. Etkileşim daha fazla görünürlük, marka çekiciliği, insanların kendi arasında markayı konuşması ve gelir artırımı gibi sayamadığımız performanslara yol açan faydaları bulunmaktadır. Sonuç olarak etkileşim oranı ve sosyal medya araçları gelişmekte olan her marka için kritik önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

Aladağ, İ. ve Yağbasan, M. (2013). Yeni Medya Akımlarına Türk İnsanının Uyum Sağlama Süreci(İstanbul İli Örneği), *Tarih Okulu Dergisi, 16,* 673-688.

ARFF, 2018. *Annual Review of Football Finance,* https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/sports-business-group/articles/annual-review-of-football-finance.html?id=gb:2or:3vu:arff16:5awa:6cons:vu1

Bat, M. ve Vural, B. (2015). Sosyal Medyanın Stratejik Kurumsal İletişime Etkisi*, Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 7 (1)*, 33-49.

Göksel, A. G. ve Serarslan, M. Z. (2015). Public Relations In Sports Clubs: New Media as A Strategic Corporate Communication Instrument, *Corporate Communication, 2(2),* 275-283.

Ilgın, H. Ö., Çelik, Y., ve Uruç, H. (2018). Kurumsal İletişim Aracı Olarak Sosyal Medya Uygulamaları; Bankalar Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Metinleri*, *2019(1),* 63-75.

Keskin, S. ve Tanyıldızı, N. İ. (2016). Kurumsal İletişimde Sosyal Medya Kullanımı: Türkiye'deki Gsm Operatörlerinin Facebook Performansları Üzerine Bir İnceleme, *Intermedia International e-Journal, 2(3),* 460-480.

Koçyiğit, M. ve Diker, E., Sosyal Ağlardaki İnteraktif İletişim Marka Bağlılığı Üzerindeki Etkisini Ölçmeye Yönelik Bir Araştırma, 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, İstanbul, 157-167, 4-5 Mayıs, 2017.

Parganas, P., Anagnostopoulos, C. ve Chadwick, S. (2015). 'You'll Never Tweet Alone': Managing Sports Brands Through Social Media, *Journal of Brand Management, 22(7),* 551–568.

Prather, D. (2018). How NBA Teams Use Twitter as a Brand Management Tool, Unpublished Master Degree Thesis, University of Missouri – Columbia.

Reilly, A. H. ve Hynan, K. T. (2014). Corporate Communication, Sustainability, and Social Media: It's Not Easy (Really) Being Green, *Business Horizons, 57,* 747-758.

Yeniçıktı, N. T. (2016). Halkla İlişkiler Aracı Olarak Instagram: Sosyal Medya Kullanan 50 Şirket Üzerine Bir Araştırma, *Selçuk İletişim Dergisi, 9,* 92-115.

Wang, Y., ve Zhou, S. (2015). How Do Sports Organizations Use Social Media to Build Relationships? A Content Analysis of NBA Clubs Twitter Use. *International Journal of Sport Communication*, *8(2),* 133-148.

SB359

Pazarlama Karmasının Etkin Kullanımının Spor Tüketicilerinin Memnuniyet Düzeylerine Etkisi

Muhammet Cihat Çiftçi, Gözde Algün Doğu, Baki Yılmaz

[1]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü, Ankara

Özet

Bu araştırmanın amacı spor tesisleri tarafından etkili kullanılan pazarlama karmasının salon üyelerinin memnuniyet düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmanın evrenini kesit alma yöntemiyle seçilen örnekleme dâhil olan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar ulaşılabilir örneklem yöntemiyle seçilerek onayları alındıktan sonra araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma için aktif olarak spor salonu üyeliği bulunan 146 bireyden anket yöntemiyle veri toplanmıştır. Anketin birinci bölümünde demografik bilgiler toplanırken ikinci bölümünde ise Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeği (STTÖ) ve Spor Pazarlaması Bileşenleri Ölçeği (SPBÖ) kullanılmıştır. STTÖ Alexandris and Palialia (1999) tarafından geliştirilmiş, Şimşek and Mercanoğlu (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek toplamda 18 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. SPBÖ Yalçın, Yüktaşır, and Doğru (2004) tarafından geliştirilmiş olan ölçek toplamda 24 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu araştırma için STTÖ'nün genel iç tutarlılık katsayısı 0.93 bulunurken SPBÖ'nün 0,96 bulunmuştur. Katılımcılar Spor Pazarlaması Bileşenleri Ölçeğinden aldıkları toplam puan üzerinden medyan alınarak ikiye bölünmüş ve daha yüksek veya daha düşük etkin kullanımı gruplarına atanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız grup t testi, pearson korelasyon analizi ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Bağımsız grup t testi sonucunda pazarlama karmasını etkin kullanan salon üyelerinin tatmin düzeylerinin nispeten daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.01$). Pearson korelasyon analizi sonucunda STTÖ ile SPBÖ ölçekleri alt boyutları arasında pozitif yönde orta ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0.01$). Araştırma sonuçlarına göre ilgili literatür tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor Pazarlaması, Spor Pazarlaması Bileşenleri, Spor Tüketicisi Memnuniyeti, Tüketici Davranışı, Spor Tesisleri

The Influence of Effective Marketing Mix Use on Satisfaction Level of Sport Consumers

Abstract

This study aimed to examine the influence of effective marketing mix on satisfaction level of gym members. The subjects were sampled through convenient sampling method. 146 gym members who actively involved in sports were recruited for the study after consent obtained and data was collected with survey method. Subjects completed demographic form, Sport Consumer Satisfaction Scale (SCSS), Sport Marketing Mix Instrument (SMMI). SCSS developed by Alexandris and Palialia (1999) and consists 18 factors and 5 subscales. It was adapted to Turkish by Şimşek and Mercanoğlu (2014). SMMI is a 24 factor and 8 subscale scale which was developed by Yalçın et al. (2004). The internal consistency of the SCSS and SMMI for this study was found respectively 0,93 and 0,96. The statistical analyses of the study included descriptive statistics, independent samples t test, correlational and regression analyses. Based on a median split of the SMMI score from all participants, they were grouped into either high or low effective mix use groups. T test results showed that participants from more effective marketing mix group scored significantly higher than counter group ($p<0.01$). Pearson analyses revealed that SCSS and SMMI had low and middle level positive correlations ($p<0.01$). Consequently, it could be argued that ability to use marketing mix more effectively influence satisfaction level of the gym members.

Keywords: Sports Marketing, Marketing Mix, Consumer Satisfaction, Consumer Behavior, Sport Facilities

Giriş

Spor ürünlerinin özellikleri dikkate alındığında pazarlama bileşenlerinin oluşturulmasında tüketici profilleri önemli rol oynamaktadır. Bu profiller etkin pazarlama bileşenlerinin oluşturulmasına katkı sağlamaktadır. Spor endüstrisi içerisinde yer alan spor merkezlerinin yer, ürün, fiyat ve tutundurma stratejilerinin belirlenmesine rehberlik edecek bilimsel bilgi tüketici profillerinden elde edilebilir. Bu profillere uygun geliştirilen ve uyarlanan pazarlama karmaları da doğru orantılı olarak tüketici tatminini artıracaktır. Ülkemizde spor örgütlerinin bilimsel verilere dayanan veri tabanları olmamasından dolayı pazarlama bileşenleri geliştirmede zorlandıkları belirtilmektedir (Yalçın et al., 2004). Bu sebeple spor pazarlaması bölümlerinde çalışanların bu kavramlara dair bilgi sistemlerinden veriler elde etmeli ve tüketici tipolojilerini oluşturmaları gerekmektedir (Stewart, Smith, & Nicholson, 2003).

Bu amaçla araştırmamız Funk (2017) tarafından geliştirilen spor deneyim (SD) tasarımına dayandırılmaktadır. Spor deneyimi tasarımı tüketiciyi merkez alarak İnsan Faktörü ve Ergonomisi kuramının prensiplerini temel alan bir yaklaşımdır (Karwowski, Soares, & Stanton, 2011). Bu yaklaşım insan eliyle tasarlanan fiziksel, sosyal, bilişsel, örgütsel veya teknolojik çevrenin bireylerin ihtiyaçlarına, motivasyonlarına, tercihlerine olan etkisini incelemekte ve tüketici-ürün-çevre etkileşimini hem kavramsal hem de deneysel olarak araştırmaktadır. SD tasarımı tüketici deneyimleme sürecini Spor Bağlamı, Spor Tüketicisi ve Spor Örgütü olmak üzere birbiriyle etkileşim içinde olan üç ögeyle açıklamaktadır.

Spor Bağlamı tüketicinin spor aktiviteleri öncesinde, esnasında ve sonrasında deneyimlediği çevrenin ve kesişim noktalarının tüketici deneyimlerine etkisini ifade etmektedir. Kesişim noktalarındaki etkileşimlere tesisin konumu spor tesislerinin fiziksel görünümü, karlılık, diğer üyelerle etkileşim, tesisler hakkında bilgi edinme, salon üyelik işlemleri, tesislerin temizliği ve düzeni örnek gösterilebilir (García-Fernández, Gálvez-Ruiz, Vélez-Colon, Ortega-Gutiérrez, & Fernández-Gavira, 2018; Greenwell, Fink, & Pastore, 2002; Rosenbaum & Massiah, 2007; Westerbeek & Shilbury, 1999).

Spor Tüketicisi ögesi ise spor katılanların bireysel, sosyal ve psikolojik özelliklerini temsil etmektedir. SD tasarımında önemli yer tutan bu öge spor tüketicilerinin demografik özelliklerinin birbirlerinden farklı olabileceğine ve bu sebeple bireylerin sporu farklı şekillerde deneyimlediği belirtilmektedir (Baker, Jordan, & Funk, 2018; Stewart et al., 2003; Wann & Branscombe, 1993).

SD tasarımının üçüncü ögesini spor örgütleri oluşturmaktadır. Spor örgütleri bireysel olarak gerçekleştirilemeyecek çaptaki ortak amaçları mümkün kılmak için bir araya gelen insanlardan oluşan bir yapıdır. Spor örgütleri spor yönetiminin içinde yer alan hiyerarşik yapılardan oluşmaktadır. Spor yönetimi ortak amacın gerçekleştirilmesinde ise spor örgütlerinin başarısı ve performansından sorumludur (Covell & Walker, 2013). SD tasarımı spor bağlamı, spor tüketicisi ve spor kullanıcısı ögelerini araştırmalara entegre ederek tüketici tatminine spor örgütlerinin perspektifinden bakan bir modeldir. Bu üç ögenin etkili kombinesi tüketici deneyimini olumlu yönde etkileyeceği belirtilmektedir (Funk, 2017).

Ülkemizde yapılan araştırmalar genelde hizmet kalitesinin müşteri memnuniyetine etkisini incelenmiştir. Bu araştırmalarda üniversitelerin servis kalitesinin birbiriyle karşılaştırılması (Aslan & Koçak, 2011), fitness merkezi üyelerinin kalite beklentisi ve motivasyon seviyeleri arasındaki ilişki (Orak, 2017), fitness merkezi üyelerinin kalite değerlendirmeleri (Lapa & Baştaç, 2012) şeklinde gerçekleşmiştir. Ancak pazarlama karmaları çerçevesinden bakıldığında spor deneyimi tasarımında kullanıldığı gibi bütüncül bir yaklaşımın spor tesislerinin tüketici memnuniyetini ne düzeyde etkilediği literatürde geniş kapsamlı bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmanın yapılmasında ki temel amaç literatüre bu yönden katkı sağlamaktır.

Yöntem

Araştırma için genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini kesitsel yöntemle seçilen örnekleme dâhil olan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar ulaşılabilir örneklem yöntemiyle seçilerek onayları alındıktan sonra araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında toplamda 146 rekreatif spor katılımcısından veri toplanmıştır. Araştırmaya dahil olma kriteri olarak en az 6 aydır herhangi bir spor tesisine gidiyor olmak şart koşulmuştur. Veri toplanan üyeler en az 3 yıldır işletilen tesislerden seçilmiştir. Anketin birinci bölümünde demografik bilgiler toplanırken ikinci bölümünde ise Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeği (SSTÖ) ve Spor Pazarlaması Bileşenleri Ölçeği (SPBÖ) kullanılmıştır. STTÖ spora katılan tüketicilerinin tesislerdeki tatmin düzeyini belirlemek amacıyla Alexandris and Palialia (1999) tarafından geliştirilmiş, Şimşek ve Mercanoğlu (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. STTÖ toplamda 18 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasındaki genel iç tutarlılık katsayısı 0.92 iken alt boyutlar için 0,72 ve 0.90 arasında değişmektedir. Ölçeğin bu araştırma için genel iç tutarlılık katsayısı 0.93 iken için bireysel/psikolojik 0.91 (S 1-6), sosyal 0.87 (S 7-9), rahatlama 0.89 (S 10-12), tesisler hizmetler 0.91 (S 13-15) ve sağlık/fitness 0.64 (S 16-18)

olarak bulunmuştur. SPBÖ Yalçın vd. (2004) tarafından geliştirilmiş ve ölçek toplamda 24 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geliştirildiği araştırmada genel iç tutarlılık katsayısı 0.82 bulunurken bu araştırma için 0.96 bulunmuştur. Alt boyutların güvenilirlik katsayıları incelendiğinde halkla ilişkiler 0.79, iletişim 0,85, kullanım bedeli 0.86, personel 0.89, tesisin konumu 0.80, tutundurma 0.75, ulaşım 0.73, ürün kalitesi 0.73 olarak bulunmuştur. Katılımcılar Spor Pazarlaması Bileşenleri Ölçeğinden aldıkları toplam puan üzerinden medyan tespit edilerek ikiye bölünmüş ve daha yüksek veya daha düşük etkin kullanımı gruplarına atanmıştır. SPBÖ toplam puanının medyan 135,5 bulunmuştur. Bu nedenle medyan değerinden yüksek puan alanlar daha yüksek etkili pazarlama bileşenleri grubuna düşük alanlar ise daha düşük etkili pazarlama bileşenleri grubuna dahil edilmiştir. Araştırmanın ilk hipotezi olarak etkin kullanımın yüksek olduğu tesislerdeki tüketicilerin tatmin puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olması beklenmiştir. Araştırmanın ikinci hipotezinde spor pazarlama bileşenleri ile spor tüketicisi tatmin düzeyleri arasında anlamlı doğrusal pozitif ilişki beklenmiştir.

Bulgular

Katılımcıların yaş ortalaması erkekler için 29.44±10.58; kadınlar için 33.44±12.28 iken ilgili spor tesisine üyelik süresi erkekler için 20.19±26.18 ay iken; kadınlar için ise 14.09±15.07 ay olarak bulunmuştur. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t testi, pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Bağımsız grup t testi sonucunda pazarlama karmasını etkin kullanan salon üyelerinin tatmin düzeylerinin STTO ölçeğinin bütün alt boyutlarında anlamlı olarak nispeten daha yüksek skorlar aldığı bulunmuştur ($p<0.01$). Ortalamalar incelendiğinde pazarlama bileşenlerini daha etkin kullanan salon üyelerinin diğer gruba nazaran daha yüksek skorlar aldığı görülmektedir (Tablo 1*). Pearson korelasyon analizi sonucunda STTÖ ile SPBÖ ölçekleri alt boyutları arasında pozitif yönde orta ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler ($p<0.01$) bulunmuştur (Tablo 2*). STTÖ'nün Bireysel/Psikolojik alt boyutu ile SPBÖ'nün tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunurken en yüksek korelasyon değeri Personel alt boyutunda bulunmuştur($r=.417$, $p<.01$). STTÖ'nün Sosyal alt boyutu alt boyutu ile SPBÖ'nün tüm alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunurken en yüksek korelasyon değeri tutundurma alt boyutunda bulunmuştur ($r=.329$, $p<.01$). STTÖ'nün Rahatlama alt boyutu SPBO alt boyutlarının tamamıyla anlamlı ilişki tespit edilmiş ve en yüksek korelasyon değeri yine Personel alt boyutunda bulunmuştur($r=.299$, $p<.01$). STTÖ'nün Tesisler/Hizmetler alt boyutu SPBO alt boyutlarının tamamıyla anlamlı ilişki tespit tespit edilmiş ve en yüksek korelasyon değeri Personel alt boyutunda bulunmuştur ($r=.286$, $p<.01$). STTÖ'nün Bireysel/Psikolojik alt boyutu SPBO alt boyutlarının tamamıyla anlamlı bir şekilde korelasyon göstermiş ve en yüksek korelasyon değeri Halkla İlişkiler alt boyutunda bulunmuştur ($r=.374$, $p<.01$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma tesisler tarafından kullanılan spor pazarlaması karmalarının tüketici tatminiyle olan ilişkisini test etmiştir. Araştırmanın ilk hipotez sorusunu test etmek için yapılan incelemede sonuçların anlamlı düzeyde iki grup arasında farklılaştığı tespit edilmiştir. Hipotezin desteğiyle, araştırma sonucunda spor pazarlaması bileşenlerinin etkin kullanımının tüketicilerin tatmin düzeyinin anlamlı biçimde etkilediği söylenebilmektedir (Tablo 1). García-Fernández, Gálvez-Ruíz, et al. (2018) algılanan servis kalitesinin değerlerin belirleyicisi olduğunu ve bu sayede tüketici tatminini etkilediğini belirtmektedir. Bu araştırma ayrıca yüksek kalite ve düşük çaba algısının değer ve tatmin düzeylerinin artması ile sonuçlandığına dikkat çekmektedir. Kaura, Durga Prasad, and Sharma (2015) algılanan fiyat ve servis elverişliliğinin tüketici tatmin düzeyini anlamlı bir biçimde etkilediği de belirtilmektedir. Theodorakis, Howat, Ko, and Avourdiadou (2014) araştırmasında kurduğu kapsamlı modelde algılanan servis kalitesinin tüketici tatmin düzeylerini etkilediğini ve bu durumun tüketicilerin davranışsal niyetlerindeki değişimle sonuçlandığını ifade etmektedir. SD tasarımının bütüncül bir yaklaşım ile spor tüketicilerinin tatmin düzeylerini değerlendirdiği düşünüldüğünde araştırmamızın sonuçlarında bu yaklaşımları esas alan tesislerin bireylerin görüşlerini olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Belirtilen araştırmalar bulduğumuz sonuçları destekler niteliktedir.

Yukarıdaki tüm bilgiler göz önüne alındığında sonuçları tartışırken araştırmamızın bazı sınırlılıkları bulunduğunu da söylemek gereklidir. Bunlardan ilki örneklem grubunun küçük olmasıdır. Bu araştırmanın sonuçları toplanan veri sayısı ile sınırlıdır. Bu sebeple örneklem grubunun büyük olduğu tekrar araştırmalarında farklı sonuçlara ulaşılabilir. İkinci sınırlılık ise spor tesislerinin devlet eliyle veya özel teşebbüs tarafından yönetilmesi tüketicilerin memnuniyet düzeyleri değerlendirilirken ölçümlere katılmamıştır. Bu ayrımın göz önüne alınacağı çalışmalarda sonuçlar farklılık gösterebilir. İleride yapılacak araştırmalar hangi spor tesisi türünün pazarlama karmalarını daha etkin kullanıldığı araştırmalara konu olabilir.

Kaynaklar

Alexandris, K., & Palialia, E. (1999). Measuring customer satisfaction in fitness centres in Greece: an exploratory study. *Managing Leisure, 4*(4), 218-228.

Aslan, M., & Koçak, M. S. (2011). Determination of the service quality among sport and fitness centers of the selected universities. *Journal of Human Sciences, 8*(2), 817-833.

Baker, B. J., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2018). Run again another day: The role of consumer characteristics and satisfaction in repeat consumption of a sport-related experience product. *Journal of Sport Management, 32*(1), 38-52.

Covell, D., & Walker, S. (2013). *Managing sport organizations: Responsibility for performance*: Routledge.

Funk, D. C. (2017). Introducing a Sport Experience Design (SX) framework for sport consumer behaviour research. *Sport Management Review, 20*(2), 145-158.

García-Fernández, J., Gálvez-Ruíz, P., Fernández-Gavira, J., Vélez-Colón, L., Pitts, B., & Bernal-García, A. (2018). The effects of service convenience and perceived quality on perceived value, satisfaction and loyalty in low-cost fitness centers. *Sport Management Review, 21*(3), 250-262.

García-Fernández, J., Gálvez-Ruiz, P., Vélez-Colon, L., Ortega-Gutiérrez, J., & Fernández-Gavira, J. (2018). Exploring fitness centre consumer loyalty: differences of non-profit and low-cost business models in Spain. *Economic research-Ekonomska istraživanja, 31*(1), 1042-1058.

Greenwell, T. C., Fink, J. S., & Pastore, D. L. (2002). Assessing the influence of the physical sports facility on customer satisfaction within the context of the service experience. *Sport Management Review, 5*(2), 129-148.

Karwowski, W., Soares, M. M., & Stanton, N. A. (2011). *Human factors and ergonomics in consumer product design: Uses and Applications*: CRC Press.

Kaura, V., Durga Prasad, C. S., & Sharma, S. (2015). Service quality, service convenience, price and fairness, customer loyalty, and the mediating role of customer satisfaction. *International Journal of Bank Marketing, 33*(4), 404-422.

Lapa, T. Y., & Baştaç, E. (2012). Evaluating the service quality assessment of individuals attending fitness centers in Antalya. *Pamukkale Journal of Sport Sciences, 3*(1), 42-52.

Orak, M. E. (2017). *Fiziksel aktivite merkezlerine gelen bireylerin hizmet kalite beklentisi ve motivasyonlarının incelenmesi.* Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Rosenbaum, M. S., & Massiah, C. A. (2007). When customers receive support from other customers: exploring the influence of intercustomer social support on customer voluntary performance. *Journal of service research, 9*(3), 257-270.

Stewart, B., Smith, A., & Nicholson, M. (2003). Sport consumer typologies: A critical review. *Sport Marketing Quarterly, 12*(4), 206-216.

Şimşek, K. Y., & Mercanoğlu, A. O. (2014). Spor tüketicisi tatmin ölçeğinin türkçe uyarlaması: rekreatif spor tüketicisi örneği. *Spor Bilimleri Dergisi, 25*(4), 159-171.

Theodorakis, N. D., Howat, G., Ko, Y. J., & Avourdiadou, S. (2014). A comparison of service evaluation models in the context of sport and fitness centres in Greece. *Managing Leisure, 19*(1), 18-35.

Wann, D. L., & Branscombe, N. R. (1993). Sports fans: Measuring degree of identification with their team. *International Journal of Sport Psychology*.

Westerbeek, H. M., & Shilbury, D. (1999). Increasing the focus on "place" in the marketing mix for facility dependent sport services. *Sport Management Review, 2*(1), 1-23.

Yalçın, H. B., Yüktaşır, B., & Doğru, Z. (2004). Spor tüketiminde pazarlama bileşenleri: ölçek geliştirme. *Spor Bilimleri Dergisi, 15*(4), 219-232.

Tablolar

Tablo 1. Tesislerin spor pazarlaması bileşenlerini kullanım düzeyine göre grupların tatmin puanlarının karşılaştırılması

	Altboyutlar	Pazarlama Bileşenleri Etkililiği	N	Ortalama ± Standart Sapma		t	p
Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeği	Bireysel /Psikolojik	Daha Yüksek	73	4.30	.64	4.157	**.000***
		Daha Düşük	73	3.79	.81		
	Sosyal	Daha Yüksek	73	4.39	.65	3.640	**.000***
		Daha Düşük	73	3.89	.98		
	Rahatlama	Daha Yüksek	73	4.47	.65	3.091	**.000***
		Daha Düşük	73	4.07	.89		
	Tesisler/Hizmetler	Daha Yüksek	73	4.02	1.01	2.404	**.017***
		Daha Düşük	73	3.63	.98		
	Sağlık/Fitness	Daha Yüksek	73	4.16	.73	3.518	**.001***
		Daha Düşük	73	3.72	.77		

p<0.01

Tablo 2. Spor Pazarlaması Bileşenleri Ölçeği ve Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişki

			Spor Pazarlaması Bileşenleri Ölçeği							
	Alt boyutlar		Halkla İlişkiler	İletişim	Kullanım Bedeli	Personel	Tesisin Konumu	Tutundurma	Ulaşım	Ürün Kalitesi
Spor Tüketicisi Tatmin Ölçeği	Bireysel / Psikolojik	R	.275**	.383**	.339**	**.417****	.364**	.330**	.342**	.411**
		p	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	Sosyal	R	.326**	.278**	.269**	.313**	.270**	**.329****	.211*	.235**
		p	.000	.001	.001	.000	.001	.000	.011	.004
	Rahatlama	R	.264**	.285**	.279**	**.299****	.251**	.253**	.174*	.200*
		p	.001	.000	.001	.000	.002	.002	.035	.016
	Tesisler/ Hizmetler	R	.253**	.200*	.243**	**.286****	.170*	.297**	.207*	.285**
		p	.002	.016	.003	.000	.040	.000	.012	.000
	Sağlık/ Fitness	R	**.374****	.242**	.321**	.326**	.301**	.357**	.256**	.236**
		p	.000	.003	.000	.000	.000	.000	.002	.004

Her bir satırdaki en yüksek korelasyon değeri kalın yazı ile vurgulanmıştır. Bütün alt boyutlar arasındaki korelasyon değerleri anlamlı bulunmuştur. *p<.05 / **p<.01

SB380

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA MOTİVASYONLARI

[1]Murat Turğut, [1]Onur Mutlu Yaşar

[1]Kastamonu Üniversitesi BESYO, Kastamonu

Email : *mturgut@kastamonu.edu.tr, omyasar@kastamonu.edu.tr*

Giriş ve Amaç Dijital oyun "sanal ortamda eğlence amaçlı oynanan oyun" olarak tanımlanmaktadır.Christakis ve arkadaşlarının (2004) araştırmasına göre son 30 yılda çocukların bilgisayar oyunlarına harcadıkları sürelerde ciddi artışlar olduğu vurgulanmaktadır. İlköğretim ve orta öğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunlarına harcadıkları süre haftalık 4 ile 13 saat aralığında değişmektedir.Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yayınlanan bilgi toplumu istatistikleri 16-24 yaş arasındaki nüfusun internet kullanımının yüksek olduğu bu kullanımın önemli bir yerini oyun oynamak olduğunu göstermektedir. Çalışmanın amacı Kastamonu Üniversitesinde farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin cinsiyet,yaş,fakülte, sınıf, gelir ve oynama sıklığına göre bilgisayar oyunları oynama motivasyonunun araştırılmasıdır. Yöntem Araştırma nicel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilen betimsel bir araştırmadır. Araştırmaya Kastamonu Üniversitesinden farklı fakültelerden (Mimarlık Mühendislik, İİBF, BESYO, Fen Edebiyat) toplam 400 öğrenci katılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak akyıldız Munusturlar ve Munusturlar (2018) tarafından geliştirilen bilgisayar oyunu motivasyon ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada verilerin normal dağılımı basıklık ve çarpıklık değerleri ile tespit edilmiş ve normal dağılımın saptanması üzerine parametrik analiz yöntemlerinden One-Way Anova ve Bağımsız T testi kullanılmıştır. Bulgular Katılımcıların dijital oyun oynama motivasyonları orta düzeyde tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre karılımcıların bölüm, yaş, sınıf ve gelir değişkenine göre farklılıklar saptanmıştır.

DIGITAL GAME PLAYING MOTIVATIONS OF UNIVERSITY STUDENTS

Introduction The digital game is defined as "a game played in a virtual environment for entertainment eğlence. Christakis et al. (2004) According to the research, it is emphasized that there has been a significant increase in the amount of time children spend on computer games in the last 30 years. Primary and secondary school students to spend their time with their computer games for 13 hours weekly in the range of 4 to the Statistical Institute değişmektedir.türki published by the information society statistics of the population between 16-24 years of high internet use The location suggests that you play the game. The aim of this study was to investigate the students of Kastamonu University in different faculties. The aim of this study is to investigate the motivation to play computer games according to gender, age, faculty, class, income and frequency of playing. Method The research is a descriptive research conducted with quantitative research method. The study was conducted from different faculties of Kastamonu University. (Architecture Engineering, FEAS, BESYO, Science and Literature) total 400 students participated. Computer game motivation scale developed by akyıldız Munusturlar and Munusturlar (2018) was used as a measurement tool in the research. In the study, the normal distribution of the data was determined by kurtosis and skewness values, and parametric analysis methods One-Way Anova and Independent T test were used to determine the normal distribution. Results Participants' motivation to play digital games was determined at a moderate level. According to the results, differences were determined according to the variables of department, age, class and income.

SB383

ULUSLARARASI SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ KAPSAMINDAKİ BİLDİRİLER ÜZERİNE BİR İNCELEME

[1]Meral SEVİNÇTIRPAN, [1]Ahmet KÖKSAL, [1]Volkan UNUTMAZ, [1]Erdinç DEMİRAY

[1]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

Email : *meral.sevinc.tirpan@ege.edu.tr, ahmet.koksal@ege.edu.tr, volkan.unutmaz@ege.edu.tr, erdinc.demiray@ege.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Türkiye' de Hacettepe Üniversitesi'nin başlattığı sonrasında Spor Bilimleri Derneğinin organizatörlüğünde düzenlenerek günümüze kadar ulusal ve uluslararası bilimci, yönetici ve uygulamacıların katılımıyla gerçekleştirilen ''Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'' multidisipliner bir nitelik taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı; bu kongrenin tarihsel gelişim süreci aşamaları değerlendirmek ve kongre kapsamındaki bildirileri içerik açısından incelemektir. Yöntem: Çalışmada öncelikle kongrenin tarihsel gelişimi kuramsal olarak incelenmiştir. Çalışmanın temel amacı doğrultusunda bildirilerin özetleri üzerinden nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Bulgular: Başlangıçta iki yılda bir düzenlenirken 2016 yılından itibaren organizasyonun her yıl devam ettirildiği görülmüştür. Tarafımızca kongreye ilişkin 2004-2018 yılları arasındaki arşiv bilgilerine ulaşılmıştır. Buna göre içerik analizi yapıldığında; yayımlanma yılı, düzenleyen ev sahibi üniversite, çalışma ana temaları, konu içerikleri, yazar sayısı, araştırma yöntemi vb. dağılımlar elde edilmiştir. Sonuç: Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinin geçmişten günümüze tespit edilen bulguları değerlendirildiğinde; alanında geleneksel hale geldiği, katılımcı konuşmacılar açısından zenginleştiği, kategori çeşitliliğinde, oturum ve katılımcı sayısında artış görüldüğü buna karşın ele alınan konularda yinelemelerin olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçların yapılması planlanan çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Anahtar Kelimeler: Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, İçerik Analizi.

A RESEARCH ABOUT THE ABSTRACTS FROM INTERNATİONAL SPORT SCİENCES CONGRESS

Intoduction and aims: As a multidisciplinary event, International Sport Sciences Congress has been launched by Hacettepe University in Turkey, then maintained by the Association of Sports Sciences organizations with the attendance of national and international scientists, managers, and practitioners.The aim of this study is to evaluate the historical development of this congress and to examine the content of abstracts published in International Sport Sciences Congress. Methods: In this study, the historical development of the congress was examined theoretically.In line with the main objectives of the study, content analysis technique, which is one of the qualitative research method, was utilized via abstracts of papers. Results: Initially, the congress was held every two years, but since 2016 it has been organized annually. We analyzed the archival congress records between 2004 and 2018. In the context of analysis, year of publication, host university that organizes, main themes of study, subject content, number of authors, research method, etc.distributions were collected. Discussion: Findingds of this study have revealed that the congress has become traditional in the field, has become richer in terms of participating speakers, and there is an increase in the diversity of categories, the number of sessions and participants. On the other hand, it also has been demonstrated that some topics discussed in the congress were repeated . These results will be informative for future organizations. Keywords: International Sport Sciences Congress, content analysis.

SB391

KENTLER İÇİN SPOR MÜZESİ MODELİ ÖRNEĞİ

[1]Levent ATALI

[1]Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi KOCAELİ

Amaç: Bu çalışmanın amacı kent ölçeğinde spor müzesi oluşturma süreçlerinin analizi ve bir spor müzesi modeli ortaya koyulmasıdır.

Yöntem : Çalışmada nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Daha önce çalışma yapılan spor müzesi ile ilgili dokümanlar elde edilmiş ve doküman incelemesi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca müze ve özellikle spor müzesine yönelik literatür bilgilerinden elde edilen veriler sistematik bir şekilde sunularak bir spor müzesi modeli örneğine ulaşılmaya çalışılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre spor müzesine yönelik literatürde çok az kaynağın olduğu görülmüştür. İncelenen spor müzesi çalışması içerik olarak verdiği mesaj ve tasarım boyutu ile özgündür. Daha çok çocuklara yönelik unsurlar içermektedir.

Sonuç : Spor müzesi planlama ve oluşturma sürecinde kent spor tarihine yönelik bilgi edinme süreçleri önem arz etmektedir. Farklı alandan uzman görüşleri ile daha farklı kent spor müzesi modelleri oluşturulabilinir. Spor müzesi planlama ve oluşturma süreçlerine yönelik akademik çalışmaların yapılması ve kent spor tarihinin araştırılması gelecek nesillere bilgi aktarılması açısından önemlidir.

Sports Museum Model for the Cities

The aim of this study is to analyze the process of creating a sports museum on a city scale and to present a sports museum model. Qualitative research methods were used in the study. The documents related to the sports museum where the work was done before were obtained and document review was carried out. In addition, the data obtained from the literature information about the museum and especially the sports museum were presented systematically and an example of a sports museum model was tried to be reached. According to the findings, there are very few sources in the literature about sports museum. The study of the sports museum is original with its message and design dimension. It includes elements for children. In the process of planning and creating a sports museum, the processes of acquiring information about the history of the city sports are important. Different city sports museum models can be created with expert opinions from different fields. It is important to carry out academic studies on the planning and creation processes of the sports museum and to research the history of urban sports in terms of transmitting information to future generations

SB399

SPOR YOLUYLA GELİŞİM PERSPEKTİFİNDEN GRASSROOTS ÇOCUK FUTBOLUNUN SOSYAL KALKINMAYA ETKİSİ

[1]Serkan Esen, [1]Hülya Ünlü, [1]Şeval Kayğusuz, [2]İlknur Hacısoftaoğlu, [3]Yeşer Eroğlu, [1]Utku Tuna, [1]Tuna Uslu

[1]İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul
[2]İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, İstanbul
[3]İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Email : *serkan.esen@gedik.edu.tr, hulya.unlu@gedik.edu.tr, seval.kaygusuz@gedik.edu.tr, ilknurhaci@gmail.com, yeserada@hotmail.com, utku.tuna@gedik.edu.tr, tunauslu@gmail.com*

Giriş ve amaç: Profesyonel futbolun gelişmesi FIFA tarafından geliştirilen Grassroots felsefesi, özellikle 6-12 yaş çocuk futbolunu sistematik bir hale getirmeyi ve altyapıya dönük elit futbolcu havuzuna kaynak oluşturmayı amaçlamaktadır. Bir taban hareketi olarak ailelerin yanı sıra, toplumun her kesiminden ve her yaştan kadın ve erkeğin katılabileceği Grassroots etkinliklerinden elde edilen psikolojik ve sosyal kazanımlar aracılığıyla toplumun spor kültürünün gelişmesi de beklenmektedir. Bu çalışmanın temel amacı, Grassroots uygulamaları aracılığıyla çocukların esenliklerinin, öz farkındalıklarının, psikolojik ve sosyal gelişimlerinin sağlanıp sağlanamadığını tespit etmektir. Çalışmanın kuramsal altyapısı Öz Belirleme ve Öz Farkındalık Kuramı'na dayanmaktadır. Yöntem: Uygulama ve araştırma 2017 Eylül ile 2018 Haziran ayları arasında yapılmış, ilköğretimde okuyan toplam 241 Türk ve Suriyeli öğrenci uygulamaya katılmıştır. Nicel araştırma ve görüşmeler için etik kurul onayı alınmış, literatürdeki ve önceki çalışmalarda kullanılan ölçekler geliştirilerek hazırlanan bir envanter Grassroots uygulama öncesinde ve sonrasında öğrencilere uygulanmıştır. Geliştirilen ölçeklere geçerlilik ve güvenilirlik testleri uygulanmış, gruplar arasında t-testi ile fark analizleri yapılmış, değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon ve regresyon analizi ile incelenmiştir. Bulgular: Korelasyon analizi sonucunda, uygulama ile çocuğun iyi olma hali ve arkadaşlık tutumu arasında uygulama öncesinde ilişki bulunmazken, uygulama sonrasında Pearson korelasyon katsayılarına göre etkinlik ile iyi olma hali ve arkadaşlık tutumu arasında anlamlı ($p<0,000$) ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Hiyerarşik regresyon sonucunda, Grassroots etkinliğinin uygulamanın hem arkasından psikolojik değişkenlere pozitif katkısı olduğu tespit edilmiştir. Sonuç: Futbolda Grassroots etkinliklerinin profesyonel sporun gelişmesi yanında, pedagojik olarak 6-12 yaş grubuna göre tasarlanan uygulamaların çocukların psiko-sosyal gelişiminde de önemli etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca farklı özellikte bireylerin bir araya gelerek oyun yoluyla futbolu öğrenmesinin çocukların uyumunu, farkındalığını ve hazır bulunuşluğunu artırdığı, spor kültürünün kazanılmasında, sosyal bütünleşme ve kalkınmada önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Benzer sosyal ve fiziksel faaliyetlerin de yaş gruplarına uygun olarak aileleri de içine alacak şekilde tasarlanmasının ve farklı kesimlerin bir araya geleceği etkinliklerle sürdürülmesinin ülkemizin sosyal kalkınmasında aracılık edeceği düşünülmektedir.

The Effect of Grassroots Football on Social Growth from the Perspective of Development Through Sport

Introduction and purpose: The Grassroots philosophy developed by FIFA aims to systematize children's football, especially children aged 6- 12, and to create a resource for the elite football infrastructure. As a grassroots movement, it is expected that the sports culture of the society will be developed through psychological and social gains from Grassroots activities that can be attended by men and women of all ages and from all walks of life as well as families. Method: The study was conducted between September 2017 and June 2018 and 241 Turkish and Syrian students attending primary school participated in the study. Ethical committee approval was obtained for quantitative research and interviews, and an inventory prepared by developing scales used in literature and previous studies was applied to students before and after the application of Grassroots. Results: Correlation analysis showed that there was no relationship between Grassroots practice and children's well-being and friendship attitude before the application, but there was a significant ($p<0.000$) and positive relationship between efficiency, well-being and friendship attitude according to Pearson correlation coefficients. As a result of regression, it was found that Grassroots activity contributed positively to psychological variables after application. Conclusion: In addition to the development of professional sports, Grassroots activities in football, pedagogically designed according to the age group of 6-12 has a significant impact on the psycho-social development of children. In addition, it is understood that the learning of football through play by individuals with different characteristics increases the harmony, awareness and readiness of children and plays an important role in the acquisition of sports culture, social integration and development. It is thought that designing similar social and physical activities to include families in accordance with age groups and carrying out activities in which different segments will come together will mediate the social development of our country.

OA406

INVESTIGATION OF GENDER DIVERSITY IN SPORTS GOVERNANCES IN TURKEY

[1]Adem Kaya, [2]Murat Ozmaden, [3]Metin Kaplan

[1]Bowie State University, Maryland, USA
[2]Aydin Adnan Menderes Univesitesi
[3]Yalova Genclik Ve Spor Il Mudurlugu

Email : *akaya@bowiestate.edu, muratozmaden@gmail.com, metinkaplan.izmir@gmail.com*

The purpose of the study is to investigate challenges and factors with regards to lack of female representation in leadership roles in sports governance in Turkey. While participation of males and females in sports increase across the country, there are significant under-representation of female in leadership position in Turkey. Qualitative research was used through semi-structured individual interviews with females who handled leadership role in sport governance previously. Result of the study is discussed under three themes; a) stereotyping of leaders, b) discrimination, c) gender-dominated organizational culture. Research also focused on sport organizations of the government, and its sport policy within the country. It is our hope to contribute to existing literature in field of social science, dealing sports governance, diversity and gender equality in sports in Turkey.

SB411

KADIN YÖNETİCİLERİN SPORDA LİDERLİK VE YÖNETİM KAVRAMLARINA İLİŞKİN METAFORİK ALGILARI

[1]Melike ESENTAŞ, [1]Pınar GÜZEL, [2]Mustafa Enes IŞIKGÖZ

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa
[2]Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Mardin

Email : *mel.esentas@gmail.com, pnrguzel@yahoo.com, pdgenes@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Günümüzde liderlik gücü denince akla cinsiyet ayrımlı bir yaklaşım olarak erkeklerin geldiği bilinmektedir. Bu yaklaşımın kültürel yapımız düşünüldüğünde ataerkil bir toplumda yaşıyor olmamızdan kaynaklandığı düşünülebilir. Fakat aslında kadının toplumsal kimliğinden dolayı liderlik davranışlarını sergilemesi ve yöneticilik vasfını yürütmesinde problem çözme, eşitlik ve adalet, ödüllendirme gibi özellikleri ile başarılı olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı kadın yöneticilerin sporda liderlik ve yönetim kavramlarına ilişkin metaforik algılarının incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmada sosyal olguları bağlı oldukları çerçeve içerisinde araştırmayı ve anlamayı ön plana alan bir yaklaşım olan nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu 2018 yılı içerisinde Batman ilindeki çeşitli kamu kurumlarında yönetici konumunda görev yapan 4 üst düzey kadın yönetici oluşturmaktadır. Katılımcılardan Sporda Liderlik ve Yönetim …… gibidir. Çünkü ……..." Cümlelerini tamamlamaları istenmiştir. Elde edilen verilerin analizi ve yorumlanması süreci; (1) metaforların belirlenmesi, (2) metaforların sınıflandırılması, (3) kategori geliştirme, (4) geçerlik-güvenirlik sağlama, (5) Nvivo programı kullanılarak uygun temalar altında kodlanması olmak üzere 5 aşamada gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Elde edilen verilerin analizi sonucunda üst düzey kadın yöneticilerin liderlik kavramına ilişkin belirttikleri metaforlardan "yaparak, yaşayarak öğrenme", "rol-model alma" ve "örgüt kültürü" olmak üzere üç tema altına kategorileştirilmiştir. Katılımcıların yönetim kavramına ilişkin belirtikleri metaforlardan ise "planlama" ve "takım çalışması" olarak kategoriler tespit edilmiştir.

Sonuç: Bu araştırmanın sonucunda yönetim fonksiyonlarının gerçekleştirilmesinde en önemli etmenlerden birisinin liderlik süreci olduğu görülmektedir. Üst düzey kadın yöneticiler araştırmada liderlerin örgüt kültürünün oluşturulmasında ve korunmasında kimi zaman olumlu kimi zaman ise olumsuz etki yapma gücüne sahip olduklarını belirtmişlerdir. Metafor sonuçlarının ışığında kadın yöneticilere göre "liderler örgüt kültürü üzerinde problem çözme, planlama, takım çalışması aşamalarının başarılı olmasında belirleyici olan kişilerdir" denilebilir. Sonuç olarak üst yönetimlerde kadın yöneticilerin gerek yönetim fonksiyonlarını gerçekleştirmede gerekse liderlik gücünü sergilemede başarılı sonuçlar elde ettikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Spor, Liderlik, Yönetim, Metafor

Metaphorical Perceptions of Women Executives Regarding the Concepts of Sports Leadership and Management

Abstract

Introduction and Purpose: Today, it is known that men come to mind as a gender-based approach when it comes to leadership power. Considering our cultural structure, it can be thought that this approach stems from the fact that we live in a patriarchal society. However, in fact, it is thought that the woman can be successful in displaying leadership behaviors due to her social identity and in executing her managerial qualifications with features such as problem solving, equality and justice and rewarding. In this regard, the purpose of this study is to analyze the metaphorical perceptions of women executives regarding the concepts of sports leadership and management.

Method: Qualitative research model, which is an approach that focuses on research and understanding of social phenomena within the framework to which they are attached, has been used in the study. The study group of this research consists of 4 senior women executives who are working as managers in various public institutions in Batman province in 2018. The

participants were asked to complete the sentences Sports Leadership and Management are like……..Since……”. The process of analysis and interpretation of the data obtained was realized in 5 steps namely (1) identification of metaphors, (2) classification of metaphors, (3) category development, (4) ensuring validity-reliability, (5) coding under appropriate themes by using Nvivo program.

Findings: As a result of the data analysis, the metaphors stated by senior women executives regarding the concept of leadership were categorized under three themes namely “learning by doing and by experience”, “role-modeling” and “organizational culture”. Among the metaphors stated by the participants related to the concept of management, the categories of “planning” and “teamwork” were determined.

Conclusion: It is observed as a result of this research that one of the most important factors in the realization of management functions is the leadership process. Senior women executives have stated that leaders have the power to make positive and sometimes negative impacts in the formation and protection of organizational culture. In the light of metaphor results, it can be said that “leaders are the ones who determine the success of the problem solving, planning and teamwork steps on the organizational culture” according to the women executives. In conclusion, it can be uttered that women executives in senior management levels achieve successful results both in performing their management functions and displaying their leadership power.

Keywords: Women, Sports, Leadership, Management, Metaphor

Giriş

Liderlik insanların bir arada yaşamaya başlamasıyla ortaya çıkan bir olgudur. İnsan, sosyal bir varlıktır ve kişisel ihtiyaçları gidermek için grup içerisinde yer alma durumu, onların yönetilme gerekliliğini de beraberinde getirir. Grup oluşturmadan, insanların tek başlarına yaşayarak ihtiyaçlarını bireysel karşılaması mümkün değildir. Lider kavramının toplum içindeki yeri ve rolü büyüktür. Sporda liderlik ise; bir grup insanı spora özgü amaçlar etrafında toplayabilme ve bu amaçları gerçekleştirmek için onları harekete geçirme, etkileyebilme bilgi ve yeteneklerinin toplamıdır şeklinde bir tanım yapılabilir.

Örgütün içindeki iletişimin sürdürülmesi ve devamlılığının sağlanmasında örgüt yöneticisinin önemli bir rolü vardır. Yapılan araştırmalar, işyerinde yöneticinin liderlik davranışlarının, işgörenlerin yenileşmeyle ilgili tutumlarını etkilediğini, üst yönetimin liderlik davranışlarının, işgörenlerin performansını artırdığını göstermiştir (Carmeli ve ark., 2006). Eren (2011) yönetimi; “belirlenmiş hedeflere varabilmek için öncelikle insan unsurunu dikkate almak kaydıyla maddi kaynak, donanım malzemeleri, hammadde, diğer destek araçları ile zamanın da entegreli bir şekilde etkili ve istenilen düzeyde kullanılmasıyla karar verme ve uygulama süreçlerin” toplamı olarak ifade etmiştir. Sporda liderlik ve yönetim kavramlarına ilişkin metaforik algıların tespit edildiği bu çalışmada metafor kavramı ile kastedilen, bir kavram, olgu veya olayın başka bir kavram, olgu veya olaya benzetilerek açıklanmasıdır (Oxford et al., 1998). Lakoff ve Johnson’a (2005, s. 27) göre, “metaforun özü bir tür şeyi başka bir tür şeye göre anlamak ve tecrübe etmektir.”

Günümüzde liderlik gücü denince akla cinsiyet ayrımlı bir yaklaşım olarak erkeklerin geldiği bilinmektedir. Bu yaklaşımın kültürel yapımız düşünüldüğünde ataerkil bir toplumda yaşıyor olmamızdan kaynaklandığı düşünülebilir.

Fakat aslında kadının toplumsal kimliğinden dolayı liderlik davranışlarını sergilemesi ve yöneticilik vasfını yürütmesinde problem çözme, eşitlik ve adalet, ödüllendirme gibi özellikleri ile başarılı olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı kadın yöneticilerin «sporda liderlik» ve «yönetim» kavramlarına ilişkin metaforik algılarının incelenmesidir.

Yöntem

Model

Çalışmada sosyal olguları bağlı oldukları çerçeve içerisinde araştırmayı ve anlamayı ön plana alan bir yaklaşım olan nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda, araştırmanın konusunu oluşturan olgu veya olay, içinde bulunduğu doğal ortamda incelenmelidir. Sosyal olgular bağlı bulundukları ortama göre biçimlendikleri için araştırma sonuçları da ancak bu ortam

içerisinde anlam kazanır. Her olay kendi ortamı içerisinde en iyi biçimde anlaşılabileceğinden, bu ortam içerisinde değerlendirilmeli ve yorumlar, bulguların elde edildiği ortamdan bağımsız olarak yapılmalıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2005).

Araştırmada nitel araştırma desenlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim deseni, "aslında bildiğimiz fakat açıklamada bulunurken bilimsel bulgulara dayalı olarak net söylemler üretemediğimiz olguları, derinlemesine inceleme fırsatı sunan ve zengin söylemler oluşturarak yorumlamalarda bulunma olanağı veren bir araştırma desenidir" (Yaman ve Karaaslan, 2010). Yıldırım ve Şimşek (2011) ise olgu bilim desenini farkında olduğumuz halde derinlemesine ve ayrıntılı bir şekilde bilmediğimiz olgular üzerinde yoğunlaştığını belirtmektedir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2018 yılı içerisinde Batman ilindeki çeşitli kamu kurumlarında yönetici konumunda görev yapan 4 üst düzey kadın yönetici oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların kişisel bilgileri

Katılımcılar	Yaş	Kurumu	Görevi	Yönetici süresi	Daha önceki yönetim tecrübesi	Sportif Görevi
K1	30	Belediye	Şube Müdürü	2	Müdür yardımcılığı	Spor İşleri Müdürlüğü
K2	53	Üniversite	Rektör yardımcısı	3	Diyarbakır Bölgesi Koordinatörlüğü ve Proje Yürütücülüğü, Bölüm Başkanı, Dekan	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı
K3	53	Milli Eğitim Müdürlüğü	Şef	15	Türk Telekom müdürlüğünde vekâleten müdür	Temel Eğitim Birimi
K4	38	Valilik	Vali yardımcısı	10	Farklı ilçelerde kaymakamlık	Gençlik Hizmetleri ve Spor Bakanlığı

Veri Toplanması ve Analizi

Sorulara verilen yanıtların kapsamını ve derinliğini etkileyen önemli bir yöntem olması açısından araştırmada veri toplama aracı olarak nitel araştırma yöntemlerinden görüşme yaklaşımı ve bu yaklaşımda "görüşme formu yöntemi" kullanılmıştır. Görüşmelerde amaca uygun olduğu düşünülen odak grup çalışması tercih edilmiştir. Krueger (1994)'in de belirttiği gibi odak grup görüşmesi, bireylerin deneyim, algı, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebileceği bir ortamda özenle planlanmış bir münazara olarak ifade edilmektedir (Esentaş, 2016). Katılımcılardan Sporda Liderlik ve Yönetim …… gibidir. Çünkü ……." cümlelerini tamamlamaları istenmiştir.

Elde edilen verilerin analizi ve yorumlanması süreci; (1) metaforların belirlenmesi, (2) metaforların sınıflandırılması, (3) kategori geliştirme, (4) geçerlik-güvenirlik sağlama, (5) Nvivo programı kullanılarak uygun temalar altında kodlanması olmak üzere 5 aşamada gerçekleştirilmiştir.

Bulgular ve Sonuçların Yorumlanması

Yapılan"Sporda liderlik" kavramına ilişkin analizler sonucunda elde edilen bulgular yolculuk, ateşten gömlek, doğruluk ve dürüstlük, kraliçe arı metaforları olarak belirtmişlerdir (Tablo 2).

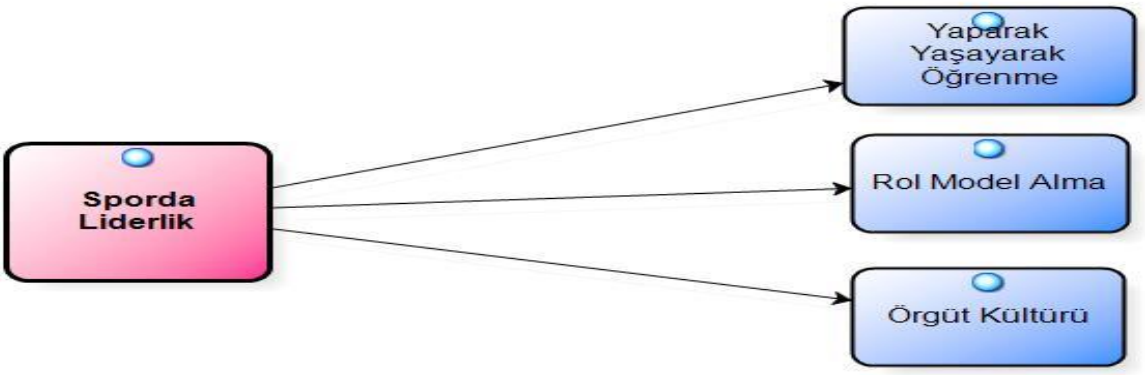
Tablo 2: Katılımcıların "Sporda Liderlik" İle İlgili Metaforik Bulguları

Metaforik Tanım	Kodlamalar	Temalar	Katılımcılar
Yolculuk	Keşfetme, yenilenme, öğrenme	Yaparak yaşayarak öğrenme	K1
Ateşten gömlek			K2
Doğruluk-Dürüstlük	Örnek alma	Rol model alma	K3
Kraliçe arı	Aidiyet, sorumluluk	Örgüt kültürü	K4

Bu temaları destekleyen bazı katılımcı görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Yolculuk: O yolculukta göreceğiniz, öğreneceğiniz ve öğreteceğiniz birçok şey vardır. Yeni yerler görürsünüz, yeni insanlar tanırsınız, yeni hikâyeler öğrenirsiniz ve yeni çizgiler çizersiniz. Bunları yaparken öğrenirsiniz ve öğretirsiniz(K1). Ateşten gömlek: Giymesini, kullanmasını bilmek gerekir yoksa giyeni yakar. Gerek kendisi gerekse liderlik ettiği toplum adına sıkıntı oluşturmaması için liderliğin vasıflarını kurallarıyla uygulaması gerekir(K2). Liderlik demek benim için doğruluk ve dürüstlüktür. Sen doğru ve dürüst olursan insanlar seni örnek alır(K3).''Liderlik'' içinde hareket, devinim, sorumluluk barındırdığından bir canlıyla örneklendirmek yerinde olacaktır. Arıların, canlı yaşam döngüsüne olan etkisi (polen taşıma ve türlerin devamı) ''bal'' gibi muhteşem bir besini insanlığa sunmaları açısından Kraliçe Arı'yı ''Lider'' olarak misal verebiliriz(K4).

Model 1. Sporda Liderlik kavramına ilişkin temalar



Model 1'de de görüldüğü üzere yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular 3 alt temada toplanmıştır. Bunlar yaparak yaşayarak öğrenme, rol model alma ve örgüt kültürüdür.

Bu araştırmanın sonucunda sporda yönetim fonksiyonlarının gerçekleştirilmesinde en önemli etmenlerden birisinin liderlik süreci olduğu görülmektedir. Üst düzey kadın yöneticiler araştırmada spora özgü konularda liderlerin örgüt kültürünün oluşturulmasında ve korunmasında kimi zaman olumlu kimi zaman ise olumsuz etki yapma gücüne sahip olduklarını belirtmişlerdir. Sporcuların doyum düzeylerinin ve takımın performansının artması; spor liderinin zorunlu, gerçek ve tercih edilen liderlik davranışları arasındaki uyum ile gerçekleşebilir (Chelladurai, 2007). Bu modele göre, sporda liderlik davranışı, bulunduğu ortama, sporcuların durumlarına göre yaparak yaşayarak durumsal olarak şekillenmektedir.(Chelladurai, 1993). Araştırmamızda sporda liderlik kavramına ilişkin elde ettiğimiz yaparak yaşayarak öğrenme ve rol model alma temalarıyla örtüşmektedir.

Fikret Paşa (2000), Türk toplumunda yönetici konumundaki kişilerin belirledikleri lider davranışları ile çalışanların yöneticilerinde gözlemledikleri lider davranışlarını karşılaştırmak amacıyla yaptığı araştırmada, yöneticilerin, yapılması gereken iş ve performansla ilgili olgulara yoğunlaştığını tespit etmiştir. Sporcuların veya üyelerin kendilerini kulüplerine ait hissettiklerinde örgüte olan bağlılıkları daha artmaktadır. Örgüt kültüründe, örgütün veya kulübün ortak amaç doğrultusunda hareket ederlerken sporcuların ya da yönetimin de kişisel çıkarlarını göz ardı etmemeleri aidiyet duygularını olumlu olarak etki sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan ***"Yönetim"*** kavramına ilişkin analizler sonucunda elde edilen bulgular yol, düğün evi, ağaç ve karınca kolonileri metaforları olarak belirtmişlerdir (Tablo 2).

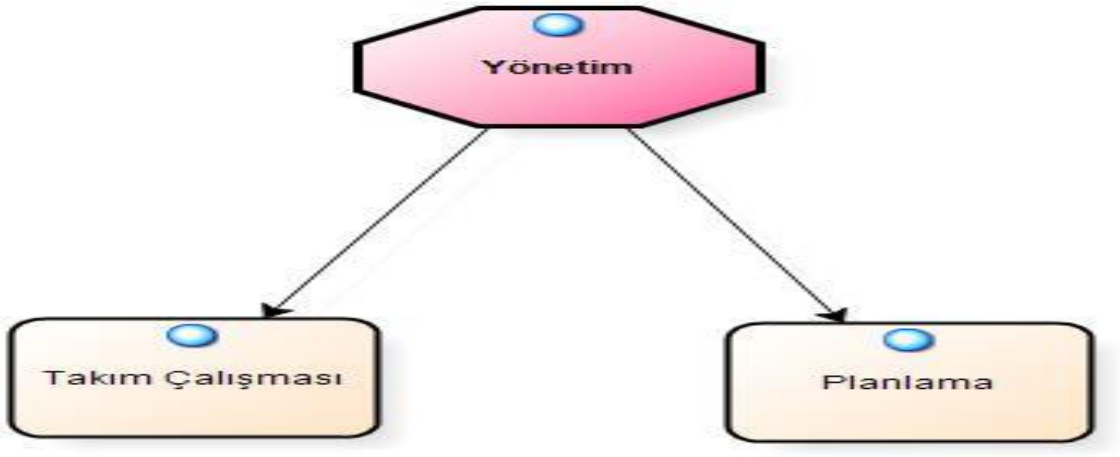
Tablo 3: Katılımcıların "Yönetim " kavramına ilişkin Metaforik Bulguları

Metaforik Tanım	Kodlamalar	Temalar	Katılımcılar
Yol			K1
Düğün evi	Amaç belirleme, hedef, planın denetimi	Planlama	K2
Ağaç			K3
Karınca kolonileri	Birlikte hareket etme, Grup dinamiği	Takım çalışması	K4

Tablo 3'te elde edilen bulgulara göre katılımcılar yönetim tanımı hakkında görüşlerini; yol, düğün evi, ağaç, karınca kolonileri metaforları olarak belirtmişlerdir.

Yol: Başınız ve sonunuz bellidir. Çıktığınız rotanız ve varacağınız yer bellidir. Güzergâhı değiştiremezsiniz. Çünkü değiştirirseniz yolu kaybedersiniz(K1).Düğün evi: Bunca emeğe, yorgunluğa, çabaya rağmen ne yaparsan yap düğüne gelen misafirler, davetliler gibi yönetilen kişileri de memnun etmek mümkün değildir. Ya düğün salonuna, ya müziğe, ya da yediği pastaya kabahat bulması, yapılanları eleştirmesi çok kolaydır(K2).Yönetim ağaca benzer. Yönetimi, iyi tutar ve iyi bakarsan meyvelerinden iyi verim alırsın(K3).''Karınca Kolonileri'' nin aynı amaç doğrultusundaki hareketleri ve eylemlerinin sonuçlarıyla açıklayabiliriz. Karıncalar birbirine benzeyen çöldeki kum taneleri üzerinde metrelerce yuvalarından uzaklaşıp kaybolmadan yuvalarına gıdayla dönebilmekte, kendilerinden 100 kat büyük nesneleri tek tek veya takım çalışması ile aşabilmekte, birbirine tutunarak sular üzerinde köprüler oluşturabilmektedir. Modern yaşamdaki yönetim anlayışına uyarlanabilir örnekler içermektedir(K4).

Model 2.Yönetim kavramına ilişkin temalar



Model 2'de de görüldüğü üzere yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular 2 alt temada toplanmıştır. Bunlar takım çalışması ve planlamadır.

Çalışanlar ile yapılan bir diğer araştırmada ise bilgili ve adil olma yanında birbirleri ile uyum içerisinde çalışıyor olma ve insancıl olma gibi ilişkiye yönelik kavramları da liderlerden beklenen özellikler arasında saymaktadırlar (Köse ve Ünal 2003). Araştırmamızda yönetim kavramına ilişkin elde ettiğimiz temalarda takım çalışmasını destekler niteliktedir.

Spor kulüplerinin geleneksel yönetim modellerini, yeni gelişmelere uyum sağlayacak özellikler kazandırarak, donanımlı bir toplum kurumu haline dönüştürmek adına, inovasyon yönetimi ilke ve prensiplerini spor kulüpleri yönetimine uyarlayabilmek gerekmektedir (Devecioğlu ve ark,2011). Spor kulüpleri içerisinde takım çalışması ve planlamanın önemli bir rolü olduğunu ve bunu sağlamak için de spor liderlerine bir çok sorumlulukların düştüğünü göz önünde bulundurmak gerektiği düşünülmektedir.

Metafor sonuçlarının ışığında kadın yöneticilere göre "liderler örgüt kültürü üzerinde problem çözme, planlama, takım çalışması aşamalarının başarılı olmasında belirleyici olan kişilerdir" denilebilir. Üst yönetimlerde kadın yöneticilerin gerek yönetim fonksiyonlarını gerçekleştirmede gerekse liderlik gücünü sergilemede başarılı sonuçlar elde ettiğimiz sonuçlardandır. Sporda liderlik ve yönetim kavramına ilişkin metaforik algılar farklı kurumlarda Sportif görevleri bulunan üst düzey yöneticilerle yapılmıştır. Farklı il ve bölgelerde Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri, Federasyonlar gibi spor yönetiminin direkt sergilendiği kurumlarda da bu çalışma yapılabilir. Kadın ve erkek sportif liderlerin birlikte incelendiği geniş ölçekli çalışmalarda alanyazına kazandırılabilir.

Kaynakça

Carmeli, A., Gilat, G. ve Weisberg, J., (2006). Perceived external prestige, organizational identification and affective commitment: A stakeholder approach. *Corporate Reputation Review,* 9(2), 92-104.

Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphy & L. K. Tennant (Eds.). Handbook of research on sport psychology (pp. 647-671). New York, NY: Mcmillan.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in Sports. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.). Handbook of Sport Psychology (3rd. ed., pp. 111-135). New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc

Devecioğlu, S., Çoban, B., & Karakaya, Y. E. (2011). Spor Kulüplerinin Yönetim Modellerinin Değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (31).

Eren, E. (2011). *Yönetim ve Organizasyon "Çağdaş ve Küresel Yaklaşımlar"(*10. baskı). *İstanbul: Beta Basım Yayın*.

Köse, S., Köse, S., & Ünal, A. (2003). *Farklı toplumsal kültürler, örgüt yapıları, liderlik davranışları*. İzmir Güven Kitapevi.

Lakoff, G. & Johnson, M. (2003). *Metaphors We Live By.* Chicago: University Of Chicago Pres, 276p.

Oxford, R., Tomlinson, S., Barcelos, A., Harrington, C., Lavine, R., Saleh, A., Longhini, A. (1998). *"Clashing Metaphors About Clasroom Teachers: Toward A Systematic Typology For The Language Teaching Field."* System, 26, 3-50.

Fikret Pasa, S. (2000). Leadership influence in a high power distance and collectivist culture. *Leadership & Organization Development Journal*, *21*(8), 414-426.

Yaman, H., & Karaarslan, F. (2010). İlköğretim Türkçe dersi programının dil bilgisi öğretimindeki etkililiği: Nitel bir araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *14*(1), 251-269.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri.* Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, A.& Şimşek, H.(2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri.* Ankara: Seçkin Yayıncılık.

SB413

FUTBOL TARAFTARLARININ SEYİRCİLİK DURUMLARI İLE SPOR TAKIMI ENVANGELİZM (EFANGELİZM) İLİŞKİSİ ÜZERİNE AMPİRİK BİR ARAŞTIRMA

[2]Ali ERDOĞAN, [1]Mehmet ÖZTAŞ, [3]Erkan Faruk ŞİRİN

[1]Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, ERZİNCAN
[2]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, KARAMAN
[3]Selçuk Üniversitesi, KONYA

Email : *aerdogan@kmu.edu.tr, oztasm24@gmail.com, erkanfaruk@yahoo.com*

Tüketicilerin marka adına gönüllü olarak savundukları ileri düzey bir pazarlama şekli olan marka evangelizmi bir firmaya çok sayıda fayda sağlayabilir. Bunlarda en önemli kavramlarda biri bağlılıktır. Taraftarı olan spor organizasyonlarının ana amaçları kendilerine bağlı spor tüketicileri oluşturmaktır. eFANgelism, bir takımın markasıyla olan ilişkisiyle öne çıkan ve takımla ilgili inançları harekete geçirilen ve hararetle yayılmasıyla sonuçlanan taraftar davranışı ve takım merkezli etkileşimlerdir. Bu çalışmada spor takım evangelizmi, futbol izleyicilerinin seyirci, taraftar ve fanatik tutumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaç Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor taraftarları olmak üzere dört ayrı ana kütleden toplanan toplam 362 futbol izleyicisi üzerinde test edilmiştir. Araştırma öncelikle yer, zaman ve maliyet kısıtlarına sahiptir. Bu nedenle amaca uygun olarak araştırmanın evrenini Konya ilindeki Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor taraftarları oluşturmaktadır. Söz konusu taraftarların sayısının bilinmemesi ya da herhangi mevcut bir taraftar listesinin olmaması, zaman ve maliyet kısıtları nedeniyle araştırmanın evreni üniversite öğrencilerini (lisans ve Yüksek lisans) kapsayacak şekilde sınırlandırılmıştır. Verilerin toplanmasında futbol izleyicilerinin düzeylerini (seyirci, taraftar, fanatik) belirleyebilmek amacıyla "Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği" ve futbol izleyicilerinin takımla ilgili inançların ve takım merkezli etkileşimlerin hararetli bir şekilde yayılması yoluyla harekete geçirilen taraftar davranışını belirlemek için ise "Spor Takımı Evangelizmi (eFANgelizmi) Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde normallik sınaması yapılarak verilerin normal dağıldığı tespit edilmiş ve parametrik testlerden yararlanılmıştır. Araştırmaya katılan futbol izleyicilerinin taraftar fanatiklik ölçeğine göre %34,8'i (126) fanatik, % 35,4'ü (128) taraftar ve %29,8'i seyirci (spor sever)'dir; futbol izleyicilerinden fanatiklerin spor takımı eFANgelizmi tüm alt boyutlarda (savunma, reklam, kışkırtma ve özümseme) seyirci ve taraftara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca spor takımı eFANgelizmi (savunma, reklam, kışkırtma ve özümseme) alt boyutları ile futbol taraftarı fanatiklik (şiddete yönelik düşünce/eylem eğilimi ve kurumsal aidiyet) alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Buradan hareketle, fanatik ve taraftar olan eFANgelistlerin herhangi bir beklenti içerisine girmeden taraftarı oldukları takımları tanıtarak, takım merkezli etkileşimlerin

An Empirical Research on the Correlation between Spectatorship Status of Football Fans and Sport Team Evangelism (eFANgelism)

Brand evangelism, which is a way of advanced marketing advocated by consumers voluntarily in the name of brands, may gain many favors for a company. One of the most important concepts in brand evangelism is commitment. Primary purpose of sport organizations which have fans is to create sport consumers that are committed to them. Coming to the forefront with its relationship with a team brand; eFANgelism consists of the behaviors of fans whose team-related beliefs are evoked and which finally spread passionately, as well as team-centered interactions. In this research, it was aimed to reveal the correlation between sport team evangelism and the spectator, fan and fanatic attitudes of football spectators. That aim was tested on a total of 362 football spectators gathered from four different universes as Besiktas, Fenerbahce, Galatasaray and Trabzonspor fans. The research was primarily limited with place, time and cost. Thus, in line with the aim; target population of the research consisted of Besiktas, Fenerbahce, Galatasaray and Trabzonspor fans in the province of Konya. As the number of the aforementioned fans was unknown or there was no fan list available and there were time and cost limitations; the population was limited with university students (undergraduate and postgraduate). Data were collected using "Football Fans' Fanaticism Scale" which aimed to determine the levels of football spectators (spectator, fan, fanatic) and "Sport Team Evangelism (eFANgelism) Scale" which aimed to determine fan behaviors evoked by spreading the team-related beliefs and team-centered interactions of football spectators passionately. In the analysis of the data, normality was tested and it was determined that the data were normally distributed using parametric tests. According to the Football Fans' Fanaticism Scale, 34,8% (126) of the football spectators who participated in the research were fanatics, 35,4% (128) were fans and 29,8% were spectators (sports fans). Among football spectators,

SB416

AKADEMİSYENLER PERSPEKTİFİNDEN SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMLERİNDE MERKEZİ YERLEŞTİRME SİSTEMİ

[1]Özgün PARASIZ*, [1]Alperen HALICI, [1]Mustafa Yaşar ŞAHİN, [1]Ahmet Azmi YETİM

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

***Email :** ozgunparasiz@gmail.com, alperen_h@hotmail.com, mysahin@gmail.com, aayetim@gazi.edu.tr*

Absract

This study aims examination of central placement system, which is one of the student selection methods used in University's sports management departments, from the perspective of academicians.

The Interview technique, which is one of the qualitative research metod was used In the collection of research data. Criterion sampling method from purposeful sampling methods was used in the selection of the study group. First of all, the sports management departments, whose accept students with the central placement system, were determined. Then, among these departments, those who have taken their students at least for 2 years with special skill exam system before chancing to the central placement system were identified.

Among the 16 sports management departments that selected students through the central placement system, 11 of them whose have these requirements, In the 2018-2019 academic year were included in the study.

In the 2018-2019 academic year, there were 16 sports management departments that accept students through the central placement system. 11 of these sections fulfilling the conditions were included in the study. In addition, the faculty members to be interviewed from the relevant departments, at least 2 years in the existing institutions with the skill and central placement system has been required to have worked. In line with this scope, one-to-one interviews were conducted with 11 faculty members. The study data was collected with the 7 questions semi-structured interview form "Evaluation of the Central Placement System in student selections to Sports Management Departments" which is developed by researchers. The collected data was analyzed using content analysis technic.

According to research findings; reasons for the transition to the central placement system remarked by participants as, disadvantages of special skill exams and choosing more appropriate students for the sports management profession. However, it was stated that these expectations were not fully met after the transition. When the central placement system is generally evaluated, negative opinions have the majority. Among these negative opinions, students' failures in practice classes, come for the teaching profession and the decrease in the number of women come to the fore. In addition, it was determined that the participants mostly wanted to return to the special skill exam system.

As a result; when the central placement system is evaluated from the perspective of academicians, although the negative aspects are the majority, it is seen that it has positive aspects as well. However, it was found that the majority of students selected through the central placement system did not meet the expectations completely. From this point of view, It can be said that the deficiencies seen in the students of sports management department are not caused by student selections systems and this problem can only be solved by training more educated athletes or educated individuals with sports culture.

Key Words: Sports Management, Central Placement System, Academicians, Special Skill Exams

Giriş

Günümüzde toplumların yaşam kalitesi ve sosyal bütünleşmesi açısından sporun önemi tartışılmaz bir gerçek halini almıştır. Sayısız bireysel ve toplumsal faydaları ile spor yarının dünyasını daha iyi inşa etmede en önemli araçlardandır (Yetim, 2019a).

Spor teşkilat ve organizasyonlarının hedeflerine ulaşabilmesi büyük ölçüde yönetim biliminin kural, ilke ve metotlarının spora doğru şekilde uygulanmasına bağlıdır. Bunun sağlanabilmesi ise, spor yönetiminin sistemli, etkin ve verimli bir şekilde yürütülmesi ile mümkündür. Spor yönetiminde başarı, sporu yönetenlerin performansına bağlıdır (Yetim ve Şenel, 2001). Spor'un iyi yönetilmesi ise spor yöneticiliği mesleğini başarılı şekilde icra edebilecek insan gücünü yetiştirmek ve çalışma fırsatını vermekle başarılabilir (Güzeller ve Kelecioğlu, 2006; Sunay, 2018; Yetim, 2019b).

Bu nedenle spor yöneticiliği mesleği eğitimi üzerine yapılacak her türlü çalışma ve analiz büyük önem kazanmaktadır. Spor yöneticiliği lisans ve lisansüstü programlarında mevcut durumun değerlendirilmesi, ileriye dönük planlamalara ışık tutacak veriler sağlayacaktır. Ancak bu konuda Türkçe literatürde sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır

Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumları ülkemizin sportif temellerini oluşturan en ön önemli yükseköğretim kurumlarıdır. 2019 yılı itibari ile Türkiye'deki üniversitelerden 75 tanesinin lisans düzeyinde eğitim veren spor yöneticiliği bölümü bulunmaktadır (Halıcı ve ark., 2019). Bu bölümler öğrenci seçiminde genel olarak Özel Yetenek Sınavlarını kullansalar da, 2009 yılından itibaren Eskişehir Anadolu ve Kırıkkale üniversiteleri ile başlayarak spor yöneticiliği bölümleri merkezi yerleştirme sistemi ile öğrenci almaya başlamıştır. Günümüzde ise spor yöneticiliği bölümlerinin %76'sının özel yetenek sınavıyla %24'ünün ise merkezi alım sistemi ile öğrenci alımı yaptığı belirlenmiştir.

Spor Bilimleri Camiası içinde merkezi alım sistemine yönelik şüpheler ve tartışmalar devam ederken, Yüksek Öğrenim Kurumu 10.10.2019 tarihli ve 75850160-301.01.01-E76066 sayılı kararı ile Türkiye'de özel yetenek sınavı ile öğrenci alan 128 bölümden, aralarında Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerinin de yer aldığı 14 bölümün 2020 Yüksek Öğretim Kurumları Sınavından itibaren merkezi yerleştirme sınavı ile öğrenci almasına karar vermiştir. Daha sonra ise bu karar 2021 yılından itibaren uygulanmak üzere bir yıl süreyle ertelenmiştir.

Spor yöneticiliği bölümlerinin merkezi yerleştirme sistemi ile öğrenci almaya başladığı 2009 yılından sonra birçok bölümün eğitim-öğretim programlarında herhangi bir köklü değişiklik olmaması, uygulamalı derslerin devam ediyor olması, öğrencilerin bir çoğunun spor sektöründe istihdam ediliyor olması ve formasyon ve gerekli belgeleri alarak Beden Eğitimi Öğretmenliği veya antrenörlük yapabiliyor olmalarına rağmen öğrenci seçim sisteminde görülen bu değişikliğin olumlu ve olumsuz sonuçlarının değerlendirilmesi gerekliliğini önem arz etmektedir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde spor bilimleri fakültelerinde yaklaşık on yıldır uygulanan merkezi yerleştirme sistemini değerlendirmeye yönelik hiçbir çalışma yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda bu çalışmanın literatüre katkı sağlayarak bundan sonraki çalışmalara da rehberlik edeceği ve çalışmanın sonuçlarının ileriye dönük planlamalara ışık tutması açısından önem arz etmektedir.

Amaç

Bu noktadan hareketle bu çalışmanın amacını; spor yöneticiliği bölümlerinde kullanılan öğrenci seçim yöntemlerinden merkezi yerleştirme sisteminin akademisyenler perspektifinden incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma verilerinin toplanmasında nitel araştırma yöntemlerinden görüşme yöntemi kullanılmış, çalışma grubunun seçiminde ise amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tercih edilmiştir. Çalışma grubu belirlenirken öncelikle merkezi yerleştirme sistemiyle öğrenci alan spor yöneticiliği bölümleri tespit edilmiştir. Daha sonra bu bölümler arasından merkezi alım sistemine geçmeden önce en az 2 yıl yetenek sınavı sistemiyle de öğrenci almış olanlar belirlenmiştir.

2018-2019 eğitim öğretim yılında, merkezi yerleştirme sistemiyle öğrenci alan 16 spor yöneticiliği bölümü arasından, bu şartları taşıyan 11 tanesi çalışmaya dâhil edilmiştir. Ayrıca ilgili bölümlerden görüşme yapılacak öğretim elemanlarında da, mevcut kurumlarında en az 2 yıl yetenek ve merkezi alım sistemiyle çalışmış olma şartı aranmıştır. Böylelikle çalışma grubunun merkezi yerleştirme sistemi ve özel yetenek sınavı öğrencilerini karşılaştırabilmek ve iki sistemi değerlendirebilmek için yeterli tecrübeye sahip olması amaçlanmıştır.

Bu kapsam doğrultusunda 11 öğretim elemanı ile bire bir görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerde, veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen 7 soruluk "Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Merkezi Yerleştirme Sisteminin Değerlendirilmesi" adlı yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmış ve elde edilen verilerin analizinde içerik analizi tekniği uygulanmıştır.

Bulgular

<u>Tema 1: Katılımcıların Merkezi Yerleştirmeye Geçiş Gerekçelerinin Değerlendirilmesi</u>

Katılımcıların merkezi yerleştirmeye geçiş gerekçelerine yönelik en fazla ifade ettiği kodlar; öğrencilerin teorik ders başarılarının arttırılması, bölümün amaçlarının spor becerisi gerektirmemesi düşüncesi, özel yetenek parkurlarının yetersiz olması ve öğrencilerin devlet kadrolarına atanma şanslarını artırma şeklindedir.

Tema 2: Merkezi Yerleştirme Sisteminin Olumlu ve Olumsuz Yönlerine ilişkin Görüşler

Katılımcıların merkezi yerleştirme sisteminin olumlu yönlerine ilişkin görüşlerine bakıldığında; öğrencilerdeki teorik ders başarısının artması en fazla ifade edilen görüşler olarak belirlenmiştir. Ayrıca kamu sektörüne atanmanın kolaylaşması ve akademik anlamda ilerleme oranlarının yüksekli en fazla ifade edilen görüşler arasında yer almaktadır.

Katılımcıların merkezi yerleştirme sisteminin olumsuz taraflarına yönelik görüşlerine bakıldığında ise; en fazla ifade edilen görüşün öğrencilerin uygulama derslerindeki başarısızlığı olarak gösterilmiştir. Bölüme öğretmenlik mesleğine geçiş yapılma amacı doğrultusunda kayıt yapılması, kadın kontenjanın düşmesi, öğrencilerin spor kültürlerinin olmaması ve özel sektörde çalışamama durumları da diğer ifade edilen görüşler arasında yer almıştır.

Katılımcıların merkezi yerleştirme sistemine yönelik ifade ettiği görüşler incelendiğinde olumsuz görüşlerin (f=43) olumlu görüşlere (f=19) çoğunlukta olduğu tespit edilmiştir.

Tema 3: Katılımcıların Merkezi Yerleştirme Sistemine Geçiş Gerekçelerinin Karşılanması

Katılımcıların çoğunluğu (f=7) merkezi yerleştirme sistemi geçiş kararını vermelerine neden olan gerekçelerinin karşılanmadığı doğrultusunda görüş bildirmiştir. Karşılanmama sebepleri olarak; yaş ortalamasının yükselmesi, farklı meslek amacıyla bölüme gelinmesi ve uygulama derslerimdeki başarısızlık en fazla ifade edilen görüşler arasında yer almıştır. Geçiş gerekçelerinin karşılandığına yönelik (f=4) görüş bildiren katılımcıların ise en fazla ifade ettiği görüş teorik ders başarısının sağlanması şeklindedir.

Tema 4: Özel Yetenek Sınavına Dönülmesine Yönelik Görüşler

7 katılımcı özel yetenek sınavına tekrardan dönülmesi, 2 katılımcı dönülmemesi yönünde görüş bildirirken 2 katılımcı ise kararsız olduklarını ifade etmişlerdir.

Tema 5: Katılımcıların Kendi Tasarlayabilecekleri Öğrenci Seçim Sistemlerinde Olması Gerekenlere Yönelik Görüşleri

Katılımcılar spor yöneticiliği bölümü öğrenci seçim sistemlerinde çoğunlukla yetenek sınavı (f=7) ve mülakat (f=7) olması gerekliliğini ifade etmişlerdir. Ayrıca yönetici özgeçmişi (f=2), sporcu özgeçmişi (f=2) ve branş sınavı (f=2) yöntemlerinin de öğrenci seçiminde kullanılması yönünde görüş bildirmişlerdir.

Tartışma ve Sonuç

Yüksek Öğrenim kurulunun 2021 yılından itibaren spor yöneticiliği bölümlerine öğrenci seçmede zorunlu tuttuğu merkezi alım sisteminin 2009'dan bu zamana var olan örneklerini akademisyenler perspektifinden değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmamızda elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmıştır.

Çalışmamız kapsamında akademisyenlerin merkezi yerleştirme sınavına yönelik olumlu yönlerinden (19) ziyade çoğunlukla olumsuz (43) yönlerine ilişkin görüşler belirtikleri tespit edilmiştir.

Çalışma kapsamında görüşleri alınan akademisyenlerin merkezi yerleştirme sisteminin olumlu taraflarına yönelik en fazla ifade ettiği görüşler; teorik ders başarısının sağlanması, kamu sektörüne atanmanın kolaylaşması ve akademik anlamada ilerleme şeklindedir. Bu ifadelere paralel olarak literatürde yapılan birçok çalışmada lisans öğrencilerinin akademik başarıları ile KPSS puanları ile anlamlı ve pozitif bir ilişkili olduğunu göstermektedir (Ergün, 2005; Orbay ve Öner 2006).

Katılımcıların merkezi yerleştirme sisteminin olumsuz taraflarına yönelik en fazla ifade ettiği görüş ise merkezi yerleştirme sınavı ile alınan öğrencilerin uygulama derslerindeki başarısızlıkları ile ilgilidir. İlgili literatürde özel yetenek gerektiren alanlarda yapılan çalışmalarda öğrencilerin özel yetenek sınavı başarıları ile uygulama derslerindeki başarılarının paralellik gösterdiği belirlenmiştir. (Altınkurt, 2006; Dalkıran ve Şaktanlı, 2009; Küçük, 2011). Bu bulgular araştırmayı destekler niteliktedir.

Merkezi yerleştirme sisteminin olumsuz yönlerine ilişkin diğer ifadelerde ise spor yöneticiliği bölümüne öğretmenlik mesleğine geçiş yapılma amacı doğrultusunda kayıt yapılması ön plana çıkan ifadelerdir. Benzer şekilde bir başka araştırmada spor yöneticiliği öğrencilerinin çoğunluğunun pedagojik formasyon eğitimi alarak beden eğitimi öğretmeni olmayı hedefledikleri (Yavuz ve Yücel, 2019) belirtilmiştir. Merkezi sistem ile ilgili öne çıkan diğer olumsuz ifadeler ise kadın öğrenci sayısının düşmesi, öğrencilerin spor kültürünün zayıf olması ve özel sektörde istihdam olamamaları şeklindedir.

Özel sektörün bir parçası olan ve doğal olarak piyasa odaklı bir bakış açısına sahip olan vakıf üniversitelerinin tamamının bu hedeflere uygun olarak özel sektörün beklentilerini karşılar nitelikte öğrenci mezun etmek amacıyla 2019 yılı itibari ile spor yöneticiliği bölümlerine özel yetenek sınavı sistemi ile öğrenci aldığı görülmektedir (Halıcı ve diğerleri, 2019). Bu durumun özel sektör istihdamına uygun öğrenci seçme ve yetiştirme de, özel yetenek sınavı sistemini ön plana çıkardığı söylenebilir.

Çalışmamız kapsamında görüşleri alınan 11 katılımcının çoğunluğu (f=7) merkezi yerleştirme sistemi geçiş gerekçelerinin karşılanmadığına yönelik görüş bildirirken 4 katılımcı ise geçiş gerekçelerinin karşılandığına yönelik görüş bildirmiştir. Ayrıca katılımcılara tercih etme şansları olursa, tekrar yetenek sınavı ile öğrenci alım sistemine geçmeyi isteyip istemedikleri sorulduğunda büyük çoğunluğunun (f=8) eski sisteme dönmek istediklerini belirttiği tespit edilmiştir. Ancak Yüksek Öğrenim Kurumu 10.10.2019 tarihli ve 75850160-301.01.01-E76066 sayılı kararı ile spor yöneticiliği bölümlerine merkezi yerleştirme sistemi ile öğrenci alımı zorunlu hale getirilmiştir ve geriye dönüş mümkün değildir. Dolayısıyla paydaşların görüşü alınmadan, uygulanan sistemlerin olumlu-olumsuz yönleri analiz edilip sentezlenmeden eğitimde bu toptancı anlayışla yapılan bu değişikliklerin gelecekte telafisi zor sorunlara yol açabileceği söylenebilir. Bu bağlamda yaklaşık 850 spor bilimci üyesiyle, Spor Bilimleri Derneği'de YÖK'ün ilgili kararına yönelik "spor yöneticiliği bölümlerinin özel yetenek sınavıyla öğrenci alabilmesi" doğrultusunda görüş bildirmiştir.

Son olarak katılımcılara spor yöneticiliği bölümlerine öğrenci alımında kendi ideallerinde nasıl bir yöntem uygulanması gerektiğine yönelik görüşleri istediğinde; yetenek sınavı sistemine ek olarak, mülakatlar yapılması ve öğrencilerin spor organizasyonlarında görev alma tecrübelerini görebilmek açısından spor yöneticisi özgeçmişi sisteminin oluşturulması görüşlerini paylaşmışlardır.

Ziyagil'de 2017 yılında yaptığı çalışmada spor bilimleri alanı öğrencilerinin spor geçmişine sahip olmaları gerekliliğine farklı bir açıdan yaklaşmış ve bu görüşünü; spor bilimleri alanında nitelikli öğretim üyelerinin yetiştirilmesinden, Türk sporuna ihtiyacı olan gelişmeyi sağlayacak atılımın yaptırılmasında görev alacak öğretmen, antrenör ve serbest zaman eğitmenlerinin ve bu kişileri eğitecek öğretim üyelerinin, spor alanında geçmişinde başarılı, etik deneyimler yaşamış ve yüksek standartlara sahip, teoriden pratiğe köprü kurmuş kişiler olması gerektiğini ifade etmiştir.

Sonuç olarak; merkezi alım sistemi akademisyenler gözünden değerlendirildiğinde; sistemin olumlu yönleri olsa da, olumsuz yönlerinin çoğunlukta olduğu ve merkezi alım sistemi ile alınan öğrencilerinde beklentileri önemli ölçüde karşılayamadığı tespit edilmiştir. Buradan hareketle spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinde görülen eksikliklerin öğrenci alım sistemlerinden kaynaklanmadığı, bu sorunun ancak daha eğitimli sporcular veya spor kültürüne sahip eğitimli bireyler yetiştirilmesiyle çözülebileceği söylenebilir.

Son not olarak; eğitimdeki bu tip değişikliklerin çok uzun yıllar etkilerinin devam ettiği ve bu nedenle iyi planlanması gerektiği dikkate alındığında; özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerin öğrenci alım sistemlerine ilişkin olarak spor alanında yer alan farklı paydaşlarla fikir alış verişine yönelik çalışmaların yapılması ve YÖK ile iş birliği içerisinde mümkün olan en doğru sistem üzerine çalışması gerektiği söylenebilir.

Kaynakça

Altınkurt, L. (2006). Üniversitelerdeki güzel sanatlar eğitim programları giriş sınavı sonuçlarının değerlendirilmesi (Dumlupınar Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Örneği). *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergi*si, 15, 227-238.

Dalkıran, E. ve Şaktanlı, S. C. (2009). Müzik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin başarılarına etki eden değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(17), 71- 76.

Ergün, M., 2005. İlköğretim Okulları Öğretmen Adaylarının KPSS'deki Başarı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kastamonu ili örneği). Kastamonu Eğitim Dergisi, 13(2), 311-326.

Güzeller, C., & Kelecioğlu, H. (2006). Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme Sınavının Sınıflama Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30(30), 140-148.

Halıcı, A., Parasız, Ö. ve Yetim, A. A. (2019). Sayılarla Türkiye'de Spor Yöneticiliği Eğitimi. 3. Akademik Spor Araştırmaları Kongresi, 7-9 Ekim, Batum, 1047-1052.

Köşterelioğlu, İ., Köşterelioğlu, M. A. ve Kilmen, S. (2008). Kamu personeli seçme sınavı puanları ile lisans diploma notu arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *8*(1).1-10.

Küçük, D. (2011). Müzik öğretmeni adaylarının müzik yeteneğine ilişkin öz yeterlik algıları özel yetenek sınavı başarıları ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,* 34(34), 171-181.

Orbay, M. ve Öner, F. (2006). KPSS ile Öğretmen Atamaları Hakkında Bir Değerlendirme. 10. 10. 2019'de http:// www.memurlar.net/haber/60243'den erişilmiştir.

Spor Bilimler Derneği (2019). 2020 YKS'de Merkezi Yerleştirme ile Öğrenci Yerleştirilmesine ilişkin YÖK'e gönderdiğimiz görüş yazısı. Erişim Tarihi: 23.10.2019. https://sporbilimleri.org.tr/2020-yksde-merkezi-yerlestirme-ile-ogrenci-yerlestirilmesine-iliskin-yoke-gonderdigimiz-gorus-yazisi.html

Sunay, H., & Çaycı, E. (2008). Farklı Futbol Ligi Kategorilerinde Yer Alan Ankara Takımlarının Spor Yöneticisi Niteliklerine İlişkin Görüşleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 45-48.

Yavuz, C. ve Yücel, A. S. (2019). Spor Yöneticiliği Bölümü Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18(72), 2050-2058.

Yetim, A. A. (2019a). Yönetim Bilimi: Tarihi Gelişim Süreci ve Alt Dalları. A. Azmi Yetim (Ed.). *Yönetim ve Spor* (s.3-32). Ankara: Gazi Kitabevi.

Yetim, A.A. (2019b). *Sosyoloji ve Spor.* Ankara: Gazi Kitabevi.

Ziyagil, M. A. (2017). Avrupa Birliği Kriterleri Çerçevesinde Spor Bilimlerinin Yapılanma Modeli. In Book Of Abstracts of the 9th Conference of the International Society for the (p. 20).

Departments" which is developed by researchers. The collected data was analyzed using content analysis technic. According to research findings; reasons for the transition to the central placement system remarked by participants as, disadvantages of special skill exams and choosing more appropriate students for the sports management profession. However, it was stated that these expectations were not fully met after the transition. When

SB424

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Ahlaki Olgunluk Düzeyleri İle Sosyal İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması

[1]Emre Belli, [1]Orcan Mızrak, [1]Gökhan Aydın

[1]Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri ile sosyal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

Araştırmada ahlaki olgunluk düzeyleri hakkında veriler elde etmek için; Şengün ve Kaya (2007) tarafından geliştirilen Ahlaki Olgunluk Ölçeği; sosyal iyi oluş düzeyleri hakkında veriler elde etmek için; Keyes (1998) tarafından geliştirilen, Akın ve diğerleri (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sosyal İyi Olma ölçeği 201'i kadın 417'si erkek olmak üzeri toplam 618 kişiye uygulanmıştır.

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans analizi, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi ve ilişki için de pearson korelasyon testi yapılmıştır.

Katılımcıların ahlaki olgunlukları ile sosyal iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Buna göre; ahlaki olgunluk düzeyleri arttıkça sosyal iyi oluş düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sosyal iyi oluş, Ahlaki olgunluk.

Investigatıon of Relationship Between Moral Maturity Levels And Social Well-Being Faculty Of Sport Science Students

ABSTRACT

The aim of this study is to make a comparison the relationship between moral maturity and social well-being of sport science students.

It was used for data collection, ''moral maturity scale'' which was developed by Şengün and Kaya (2007) and "social well-being scale'' was developed by Keyes (2008) and adapted into Turkish by Akın et al; (2013) The data collection tools were administered to a total of 618 students consisting of 417 male and 201 female students.

For data analysis, through SPSS statistical packet program, frequency analysis was carried out, independent sample t-tests and one-way ANOVA were run and Tukey test was performed to find out the source of the difference among different groups of participants. In addition, correlation analysis was conducted through Pearson product moment correlation to explore the relationship between the participants' moral maturity and social well-being.

It was found that there was a positive relationship between the moral maturity and social well-being of the participants.

According to this; It can be said that social well-being levels increase as moral maturity levels increase.

Key words: Sport, Moral Maturity, Social Well-Being.

Giriş

Günümüzde gelişmiş toplumların eğitime büyük bir önem verdiği görülmektedir. Bu eğitimle sağlanmak istenen teknolojik ve ekonomik kalkınmanın yanı sıra toplumun bilinç düzeyini yükseltmek ve toplumda bir etik ve ahlak inşası oluşturmak, bunun gelişimini ve yaygınlaştırılmasını sağlamaktır. Bu noktada ahlakın ve ahlaki olgunluğun toplum yaşamı için ne derece önemli olduğu gözler önüne serilmektedir. Lickona'ya (1991) göre ahlaki olgunluk "ahlaki duygu, düşünce, yargı, tutum ve davranış bakımından yetkin ve zirvede olma durumu ve bu duruma en zengin, gerekli ve dolgun anlamını veren ahlaki niteliklerin toplamı" olarak tanımlanmıştır. Yapılan bu tanımdan hareketle ahlaki olgunluğa sahip bir bireyin empati yeteneği yüksek, güvenilir, kendini geliştirmiş, sorumluluk sahibi, kendine ve çevresine saygılı, adil, kendini kontrol edebilen ve tüm bu özelliklerin ötesinde kanunlara ve kurallara uyan iyi bir vatandaş olması beklenmektedir. Lickona'a göre, ahlaki olgunluk; ahlaki duygu, ahlaki düşünce ve ahlaki davranış olmak üzere üç boyuttan meydana gelmektedir. Bu boyutlardan ahlaki davranış, ahlaki duygu ve düşüncenin bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve bireylerin ahlaki olgunluk durum ve düzeylerini belirtmektedir. Ahlaki olgunluk, ahlaki değerleri içselleştirmeyi, ahlaki değerlerin vicdanda yerleşmesini ve kökleşmesini gerektirir. Ahlaki olgunluğun sağlanabilmesi için sadece ahlaki değerleri duygu, düşünce ve yargı olarak taşımak yeterli olmaz. Bunun dışında aynı zamanda, o değerlerin tutum ve davranış bilincine dönüşmesi, düşünce ve davranışında uyum ve tutarlılığı gerektirir. Tüm bunların ahlaki alışkanlıklar haline gelmesi, ahlaki olgunluğu meydana getirir (Şengün ve Kaya, 2007).

Bir başka önemli olan kavram ise iyi oluştur. Bu kavram bireysel ve toplumsal açıdan büyük bir önem arz etmektedir. Toplumun iyi oluş özellikleri ile bireylerin iyi oluş özellikleri ilişki içindedir. 2000'li yılların başlarından itibaren psikoloji literatüründe sıklıkla ele alınmaya başlayan iyi oluş kavramı; olumlu duyguların olması, olumsuz duyguların ise var olmaması olarak belirtilmiştir. Operasyonel bir tanım olarak ise iyi oluş, çoğunlukla, yüksek seviyede olumlu bir etkinin yaşanması, düşük bir negatif etki düzeyi ve kişinin yaşamı boyunca yüksek düzeyde memnuniyeti anlamına geldiği şeklinde yorumlanmıştır. Bahsi geçen bu üç yapıyı işlevsel olarak uygulayan bir kimsenin iyi oluş düzeyinin yüksek olacağı ileri sürülmüştür. (Deci ve Ryan, 2008). Sosyal iyi oluş kavramı ise Keyes (1998) tarafından "Sosyal iyi olma bireyin toplumda kendi durum ve işlevlerini değerlendirmesidir" şeklinde tanımlamıştır. Sosyal iyi oluş kavramı literatürde daha çok bireysel, toplumsal ve ekonomik alanlarda ele alınmıştır.

Yapılan bu çalışmada ahlaki olgunluk ve sosyal iyi oluş kavramları üzerine odaklanılmıştır.

Yöntem

Araştırmada ahlaki olgunluk düzeyleri hakkında veriler elde etmek için; Şengün ve Kaya (2007) tarafından geliştirilen Ahlaki Olgunluk Ölçeği; sosyal iyi oluş düzeyleri hakkında veriler elde etmek için; Keyes (1998) tarafından geliştirilen, Akın ve ark.(2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal İyi Olma ölçeği 201'i kadın 417'si erkek olmak üzeri toplam 618 kişiye uygulanmıştır.

Ahlaki olgunluk ölçeği; 66 sorudan oluşmakta olup, 5 dereceli likert tipi ölçektir. Ahlaki olgunluk niteliğini taşıyan sorularının 52'si olumlu, 14'ü olumsuzdur. Alınabilecek yüksek puan, yüksek ahlaki olgunluk düzeyini; alınan düşük puan ise düşük ahlaki olgunluk düzeyinin göstergesidir

Sosyal iyi oluş ölçeği; 15 maddeden oluşmakta, genel bir sosyal iyi olma puanı verilmekte olup tek boyutta incelenmektedir. Ölçeğin 8 maddesi (1., 2., 7., 8., 9., 10., 13. ve 15. maddeler) ters puanlanıp; ilgili maddeler ters puanlandıktan sonra katılımcıların ölçekteki maddelere verdikleri cevapları sembolize eden rakamlar toplanarak toplam sosyal iyi olma puanı elde edilmektedir.

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans analizi, betimsel istatistik, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi ve ilişki için de pearson korelasyon testi yapılmıştır.Elde edilen verilerin çözümlenmesinde, bilgisayar ortamında istatistik paket programından yararlanılmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	**N**	**%**
Erkek	417	67.5
Kadın	201	32.5
Yaş	**N**	**%**
18-20 yaş arası	284	46.0
21-23 yaş arası	253	40.9
24 ve üzeri	81	13.1
Bölüm	**N**	**%**

Antrenörlük	163	26.4
Spor Yöneticiliği	186	30.1
Rekreasyon	155	25.1
Beden Eğitimi Öğretmenliği	114	18.4
Sınıf	**N**	**%**
1.Sınıf	193	31.2
2.Sınıf	172	27.8
3.Sınıf	134	21.7
4.Sınıf	119	19.3
Toplam	**618**	**100**

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında % 67.5'inin ***erkek***; %32.5'inin ***kadın;*** yaşlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında %46'sının ***18-20 yaş*** arasında, %40.9'unun ***21-23 yaş*** arasında, %13.1'inin ise ***24 yaş ve üstü*** olduğu görülmektedir. Bölümlerine ilişkin dağılama bakıldığında; %26.4'iünün **Antrenörlük,** %30.1'inin **Spor Yöneticiliği**, %25.1'inin **Rekreasyon**, %18.4'ünün **Beden Eğitimi Öğretmenliği;** sınıflarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %31.2'sinin ***1.Sınıf***, %27.8'inin ***2.Sınıf,*** %21.7'sinin ***3.Sınıf*** ve %19.3'ünün ise öğrenim hayatına ***4.Sınıfta*** devam ettikleri görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ahlaki Olgunluk ve Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	Std.Sap.	t	p
Ahlaki Olgunluk	Kadın Erkek	201 417	276.19 271.34	,271 ,185	,324	,000*
Sosyal İyi Oluş	Kadın Erkek	201 417	67.25 62.37	,234 ,293	,274	,000*

***(p<0,05)**

Veriler incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin **ahlaki olgunluk (p=,000)** ve **sosyal iyi oluş** düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. (p<0.05)

Buna göre; kadın ($\overline{X}$=276.19±,347) katılımcıların erkek ($\overline{X}$=18.25±,256) katılımcılara oranla daha fazla ahlaki olgunluk düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Sosyal iyi oluş ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında; düzeyinde yine kadın ($\overline{X}$=67.25±,234) katılımcıların erkek ($\overline{X}$=62.37±,293) katılımcılara oranla daha fazla sosyal iyi oluş düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Göre Ahlaki Olgunluk ve Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	Ortalama	Std.Sap.	f	p	Anlamlı Fark
Ahlaki Olgunluk	(a) 18-20 Yaş (b) 21-23 Yaş (c) 24 ve üzeri	284 253 81	272.32 273.17 277.27	,175 ,167 ,193	2,184	,000*	c>a,b
Sosyal İyi Oluş	(a) 18-20 Yaş (b) 21-23 Yaş (c) 24 ve üzeri	284 253 81	62,04 62,11 68.16	,127 ,138 ,196	2,227	,000*	c>a,b

***(p<0,05)**

Veriler incelendiğinde katılımcıların yaşlarına ilişkin **ahlaki olgunluk (p=,000)** ve **sosyal iyi oluş** düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. (p<0.05)

Buna göre; **24 ve üzeri yaş** ($\overline{X}$=277.27±,193) katılımcıların **21-23 yaş** ($\overline{X}$=273.17±,167), ve **18-20 yaş** ($\overline{X}$=272.32±,175) arasındaki katılımcılara oranla daha fazla ahlaki olgunluk düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Sosyal iyi oluş ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında; **24 ve üzeri yaş** ($\overline{X}$=68.16±,196) katılımcıların **21-23 yaş** ($\overline{X}$=62.11±,138), ve **18-20 yaş** ($\overline{X}$=62.04±,127) katılımcılara oranla daha fazla sosyal iyi oluş düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Tablo 4. Katılımcıların Bölümlerine Göre Ahlaki Olgunluk ve Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyut	Bölüm	N	Ortalama	Std.Sap.	f	p

Ahlaki Olgunluk	Antrenörlük	163	274.32	,341	1,487	,247
	Spor Yön.	186	273.66	,257		
	Rekreasyon	155	272.88	,264		
	Bed.Eğt.Öğr	114	274.96	,354		
Sosyal İyi Oluş	Antrenörlük	163	64,45	,164	1,312	,118
	Spor Yön.	186	64,11	,137		
	Rekreasyon	155	63.79	,149		
	Bed.Eğt.Öğr	114	65.12	,147		

Veriler incelendiğinde katılımcıların bölümlerine ilişkin ahlaki olgunluk ve sosyal iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.(p>0.05)

Tablo 5. Katılımcıların Sınıflarına Göre Ahlaki Olgunluk ve Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyut	Sınıf	N	Ortalama	Std.Sap.	f	p	Anlamlı Fark
Ahlaki Olgunluk	(a)1.Sınıf	193	272.37	,138	1,372	,000*	d-c>a-b
	(b)2.Sınıf	172	273.66	,275			
	(c)3.Sınıf	134	276.45	458			
	(d)4.Sınıf	119	277.96	,296			
Sosyal İyi Oluş	(a)1.Sınıf	193	62,47	,312	1,647	,000*	d-c>a-b
	(b)2.Sınıf	172	62,51	,124			
	(c)3.Sınıf	134	66.81	,247			
	(d)4.Sınıf	119	67.25	,168			

***(p<0,05)**

Veriler incelendiğinde katılımcıların sınıflarına ilişkin **ahlaki olgunluk (p=,000)** ve **sosyal iyi oluş** düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. (p<0.05)

Buna göre; **4.Sınıf** ($\overline{X}$=277.96±,296) ve **3.Sınıf** ($\overline{X}$=276.45±,458), katılımcıların; **2.Sınıf** ($\overline{X}$=273.66±,275) ve **1.Sınıf** ($\overline{X}$=272.37±,138) katılımcılara oranla daha fazla ahlaki olgunluk düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Sosyal iyi oluş ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında; **4.Sınıf** ($\overline{X}$=67.25±,168) ve **3.Sınıf** ($\overline{X}$=66.81±,247),katılımcıların; **2.Sınıf** ($\overline{X}$=62.51±,124) ve **1.Sınıf** ($\overline{X}$=62.47±,312) katılımcılara oranla daha fazla sosyal iyi oluş düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Tablo 6. Katılımcıların Duygusal İyi Oluş ve Duyarlı Sevgi Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Sonuçları

		Ahlaki Olgunluk	Sosyal İyi Oluş
Ahlaki Olgunluk	Pearson Korelasyonu	1000	.749**
	P		.000
	N	618	618
Sosyal İyi Oluş	Pearson Korelasyonu	,749**	1000
	P	,000	
	N	618	618

*(p<0,05)

Veriler incelendiğinde araştırma grubunun ahlaki olgunluk ile ve sosyal iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=.749, p<0.05). Buna göre katılımcıların duygusal ahlaki olgunluk düzeyleri arttıkça; sosyal iyi oluş düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Sonuç

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin ahlaki olgunluk ve sosyal iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonucunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde ahlaki olgunluk düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz. İlgili literatürde ahlaki olgunluk ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında bazı örneklem gruplarında anlamlı bir farklılık ortaya çıkarken bazılarında ise anlamlı farklılığın oluşmadığı gözlenmiştir. Çalışma bulgularımıza benzer olarak; Aydın ve Kaya (2011), Bakioğlu (2013), Şengün (2008), Kardaş (2013) yapmış oldukları çalışmalarda ahlaki olgunluk ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bu anlamlı farklılığın yönü yukarıda belirtilen çalışmaların her birinde kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre

ahlaki olgunluk düzeyinin daha yüksek olduğu şeklindedir. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre ahlaki olgunluk düzeylerinin yüksek olması Türk toplumunda küçük yaşlardan itibaren kız çocukları üzerine daha fazla ahlak kurallarının baskılanmasından kaynaklanıyor olabilir. Sosyal iyi oluş perspektifinden bakıldığında, bizim çalışma bulgularımızdan farklı olarak Keyes'in (1998) çalışmasında sosyal iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bir başka sonuç olarak katılımcıların yaşlarına ilişkin ahlaki olgunluk ve sosyal iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlandığı görülmüştür. Buna göre; 24 yaş ve üzeri katılımcıların 21-23 yaş ve 18-20 yaş arasındaki katılımcılara oranla daha fazla ahlaki olgunluk ve sosyal iyi oluş düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz. İlgili literatürde, katılımcıların ahlaki olgunluk düzeylerinin yaş değişkenine göre bir farklılık gösterip göstermediğini inceleyen çok sayıda Şengün (2008) ve Kakcı (2009) çalışma mevcuttur, fakat bu çalışmaların çoğunda yaşa göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Literatürdeki bu sonuçlar bu çalışma bulgularıyla örtüşmemektedir. Bu çalışma kapsamında incelenen örneklem grubunun sportif bir özgeçmişinin oluşu ve sporun kendine özgü birtakım özelliklerinin bulunması yaşa göre anlamlı bir farklılık sonucunun ortaya çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Katılımcıların sınıflarına ilişkin ahlaki olgunluk ve sosyal iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; 4. sınıf ve 3. sınıf katılımcıların; 2. sınıf ve 1. sınıf katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde ahlaki olgunluk düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz. Sınıf değişkenine göre ortaya çıkan bu anlamlı farklılık, yaş değişkeninde orta çıkan anlamlı farklılıkla ilişkilendirilebilir. Geçen süreye bağlı olarak bireylerdeki ahlaki olgunluk ve sosyal iyi oluş düzeylerinin artması muhtemeldir.

Bir başka sonuç olarak ise; katılımcıların bölümlerine ilişkin ahlaki olgunluk ve sosyal iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Burada herhangi bir farklılığa rastlanmayışının sebebi ahlaki olgunluk ve sosyal iyi oluş düzeylerini etkileyen parametrelerin daha çok bireylerin geçmiş tecrübelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırma grubunda yer alan katılımcıların ahlaki olgunluk ile sosyal iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre; katılımcıların ahlaki olgunluk düzeyleri arttıkça; sosyal iyi oluş düzeylerinin de artacağı öngörülmektedir. İlgili alan literatürü incelendiğinde ahlaki olgunluk ile sosyal iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Savaş (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da ahlaki olgunluk ile sosyal iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal iyi oluş ile ilgili çalışmaların bu denli az olmasının sebebi, iyi oluş literatüründe öznel ve psikolojik boyutun dışında sosyal boyutla ilgili çalışmaların henüz çok yeni ele alınmaya başlanmasından dolayı olabilir.

Kaynakça

1. Akın, A., Demirci, İ., Çitemel, N., Sariçam, H. ve Ocakçı, H. (2013). Sosyal İyi Olma Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirliği. Paper presented 5th National Higher Education Congress, May, 10-11, Sakarya, Turkey.
2. Aydın, C. ve Kaya, M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Dini İnanç İle Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 30: 15-42.
3. Bakioğlu, F. (2013). Kültürler arası tolerans ile ahlaki olgunluk arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).
4. Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. Journal of Happiness Studies. 9, 1-11.
5. Kakcı, K. (2009). İlköğretim 4. 5. Sınıf öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri ile duygu zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).
6. Kardaş, S. (2013). 6. Sınıf öğrencilerinin demokratik tutumları ile ahlaki olgunluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kadıköy ilçesi örneği) (Yüksek Lisans Tezi).
7. Keyes, C. L. (1998). Social Well-Being, Social Psychology Quarterly, 61(2): 121-140.
8. Lickona, T. E. (1991). Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsipilty. New York: Bantam Books.
9. Savaş, O. (2019). Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasindaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)
10. Şengün, M. (2008). Lise öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeylerinin bazı kişisel değişkenlerine göre incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).
11. Şengün, M. ve Kaya, M. (2007). Ahlaki Olgunluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 24(24–25): 51–64.

SB426

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal İyi Oluş ve Duyarlı Sevgi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması

[1]Emre Belli, [1]Gökhan Aydın

[1]Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.

Özet

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal iyi oluş ile duyarlı sevgi düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

Araştırmada duygusal iyi oluş düzeyleri hakkında veriler elde etmek için Şimşek (2011) tarafından geliştirilen Duygusal İyi Oluş ölçeği; duyarlı sevgi düzeyleri hakkında veriler elde etmek için; Sprecher ve Fehr'in (2005) tarafından geliştirilen ve Akın ve Eker (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Duyarlı Sevgi Ölçeği 201'i kadın 417'si erkek olmak üzere toplam 618 kişiye uygulanmıştır.

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans analizi, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi ve ilişki için de pearson korelasyon testi yapılmıştır.

Katılımcıların duygusal iyi oluş düzeyleri ile duyarlı sevgi düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Buna göre; duygusal iyi oluş düzeyleri arttıkça duyarlı sevgi düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Duygusal İyi Oluş, Duyarlı Sevgi.

Investigation of Relationship Between Emotional Well-Being And Compassionate Love Levels Faculty of Sport Science Students

Abstract

The aim of this study is to make a comparison the relationship between emotional well-being and compassionate love levels of sport science students.

It was used for data collection, "Emotional Well-Being Scale'' which was developed by Şimşek (2011) and "Compassionate Love for Humanity Scale'' was developed by Sprecher ve Fehr (2005) and adapted into Turkish by Akın ve Eker (2012). The data collection tools were administered to a total of 618 students consisting of 417 male and 201 female students.

For data analysis, through SPSS statistical packet program, frequency analysis was carried out, independent sample t-tests and one-way ANOVA were run and Tukey test was performed to find out the source of the difference among different groups of participants. In addition, correlation analysis was conducted through Pearson product moment correlation to explore the relationship between the participants' compassionate love and social well-being.

It was found that there was a positive relationship between the emotional well-being and compassionate love levels of the participants.

According to this; It can be said that emotional well-being levels increase as compassionate love levels increase.

Key Words: Sport, Emotional well-being, Compassionate love.

Giriş

İnsanoğlunun günlük yaşamda karşı karşıya kaldığı birçok değişim ve bundan kaynaklı sorun söz konusudur. Kimi zaman bu değişimlere ayak uydurmak kolay olsa da kimi zaman bu değişimlere karşı adaptasyon sağlama konusunda sorunlar meydana gelmektedir. Ortaya çıkan bu değişen ve zorlayıcı koşullara uyum sağlama sürecinde birtakım duyguların ortaya çıkması muhtemeldir. Duygular "kişinin vücudunda solunum, nabız, bez salgısı vs. gibi değişiklikler meydana getirerek güçlü bir hisle damgalanan ve genellikle bir davranışı oluşturan bir dürtü" olarak ifade edilebilir (Smith ve Lazarus, 1990). Bu nedenle birey ve toplum sağlığı ve huzuru açısından duygular kritik bir önem arz etmektedir. Bireylerin duygusal durumunu ifade eden

duygusal iyi oluş kavramı ise psikoloji literatüründe son dönemlerde sıkça ele alınmaya başlanan bir konu olmuş durumdadır. Bu kavrama yönelik getirilen birçok tanım olmakla birlikte Ruh Sağlığı Vakfı (Mental Health Foundation) tarafından duygusal iyi oluş "Kişinin toplumda işlev görmesini ve günlük hayatın taleplerini karşılayabilmesini sağlayan olumlu bir zindelik anlayışı geliştirmesi; hastalıklardan, ani gelişen ve değişen koşullardan sonra uyum sağlama ve kendini koruma becerisine sahip olabilmesidir." olarak tanımlanmıştır (Friedli, 2009).

Son dönemlerde sosyal bilimciler tarafından ilgi duylan ve üzerine araştırmalar yapılan bir başka kavram ise sevgidir. Sevgi çeşitlerinden biri olan duyarlı sevgiye yönelik gerçekleştirilen çalışmalarsa günden güne artmaktadır. Bu kavramın bilimsel olarak incelenmesinin altında; insanların, duyarlı sevgiyi sadece yakın oldukları kişilere değil aynı zamanda tanımadığı kişilere hatta tüm insanlığa karşı hissetmesi ve bunun da sosyal iyiliğe katkı sağlaması gibi sebepler bulunmaktadır (Fehr ve Sprecher, 2009). Duyarlı sevgi "yakın olunan insanlara, yabancılara ya da tüm insanlığa karşı duyulan önemseme, ilgi, duyarlılık ve özellikle diğer insanlar acı çektiğinde ve yardıma ihtiyacı olduğunda destekleme, yardım etme ve diğer insanları anlama üzerine odaklanmış duyguları, düşünceleri ve davranışları içeren bir tutum" olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1991). Duyarlı sevgiye sahip olan bir bireyin fedakar olma isteğinin, empati, ahlaki muhakeme, anlaşılabilirlik ve diğer insanların bakış açılarını anlama yeteneğinin gelişmiş olması beklenmektedir (Dovidio ve Penner, 2001).

Yapılan bu çalışmada duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi kavramları üzerine odaklanılmıştır.

Yöntem

Araştırmada duygusal iyi oluş düzeyleri hakkında veriler elde etmek için Şimşek (2011) tarafından geliştirilen Duygusal İyi Oluş ölçeği; duyarlı sevgi düzeyleri hakkında veriler elde etmek için; Sprecher ve Fehr'in (2005) tarafından geliştirilen ve Akın ve Eker (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Duyarlı Sevgi Ölçeği 201'i kadın 417'si erkek olmak üzeri toplam 618 kişiye uygulanmıştır.

Duygusal iyi oluş ölçeği; 5'li likert formatında olan ölçek, 7 pozitif duygusal iyi oluş değerlendirme maddesi ve 7 negatif duygusal iyi oluş değerlendirme maddesi ile toplamda 14 maddeden oluşmaktadır.

Duyarlı Sevgi Ölçeği 7'li Likert türü bir ölçme aracı olup, 21 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan, ölçekte yer alan her bir maddede yer alan açıklamaya katılım oranlarını belirtmeleri istenmekte ve ölçeğe verilen cevaplar toplanarak toplam bir duyarlı sevgi puanı elde edilmektedir. Ölçekte yer alan puan aralığı 21 ile 147 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, katılımcının duyarlı sevgi düzeyinin yüksek olduğunu; alınan düşük puanlar ise, katılımcının duyarlı sevgi düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans analizi, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi ve ilişki için de pearson korelasyon testi yapılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde, bilgisayar ortamında istatistik paket programından yararlanılmış ve anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	**N**	**%**
Erkek	417	67.5
Kadın	201	32.5
Yaş	**N**	**%**
18-20 yaş arası	284	46.0
21-23 yaş arası	253	40.9
24 ve üzeri	81	13.1
Bölüm	**N**	**%**
Antrenörlük	163	26.4
Spor Yöneticiliği	186	30.1
Rekreasyon	155	25.1
Beden Eğitimi Öğretmenliği	114	18.4
Sınıf	**N**	**%**
1.Sınıf	193	31.2
2.Sınıf	172	27.8
3.Sınıf	134	21.7
4.Sınıf	119	19.3
Toplam	**618**	**100**

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında % 67.5'inin ***erkek***; %32.5'inin ***kadın;*** yaşlarına ilişkin

dağılımlarına bakıldığında %46'sının ***18-20 yaş*** arasında, %40.9'unun ***21-23 yaş*** arasında, %13.1'inin ise ***24 yaş ve üstü*** olduğu görülmektedir. Bölümlerine ilişkin dağılama bakıldığında; %26.4'iünün **Antrenörlük,** %30.1'inin **Spor Yöneticiliği**, %25.1'inin **Rekreasyon**, %18.4'ünün **Beden Eğitimi Öğretmenliği;** sınıflarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %31.2'sinin ***1. Sınıf***, %27.8'inin ***2. Sınıf,*** %21.7'sinin ***3. Sınıf*** ve %19.3'ünün ise öğrenim hayatına ***4. Sınıfta*** devam ettikleri görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Duygusal İyi Oluş ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	Ortalama	Std.Sap.	t	p
Duygusal İyi Oluş	Kadın Erkek	201 417	86.19 82.34	,327 ,315	1,141	,000*
Duyarlı Sevgi	Kadın Erkek	201 417	63.21 59.46	,263 ,225	1,134	,000*

***(p<0,05)**

Veriler incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin **duygusal iyi oluş (p=,000)** ve **duyarlı sevgi** düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. (p<0.05)

Buna göre; duygusal iyi oluş boyutunda kadın ($\overline{X}$=86.19±,327) katılımcıların erkek ($\overline{X}$=82.34±,315) katılımcılara oranla daha fazla duygusal iyi düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Duyarlı sevgi ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında; yine kadın ($\overline{X}$=63.21±,263) katılımcıların erkek ($\overline{X}$=59.46±,225) katılımcılara oranla daha fazla sosyal iyi oluş düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Tablo 3. Katılımcıların Yaşlarına Göre Duygusal İyi Oluş ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	Ortalama	Std.Sap.	f	p	Anlamlı Fark
Duygusal İyi Oluş	(a) 18-20 Yaş (b) 21-23 Yaş (c) 24 ve üzeri	284 253 81	82.32 84.96 87.27	,245 ,277 ,283	1,141	,000*	c>a,b
Duyarlı Sevgi	(a) 18-20 Yaş (b) 21-23 Yaş (c) 24 ve üzeri	284 253 81	61,24 62,11 65.42	,247 ,258 ,236	1,327	,000*	c>a,b

***(p<0,05)**

Veriler incelendiğinde katılımcıların yaşlarına ilişkin **duygusal iyi oluş (p=,000)** ve **duyarlı sevgi** düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. (p<0.05)

Buna göre; **24 ve üzeri yaş** ($\overline{X}$=87.27±,283) katılımcıların **21-23 yaş** ($\overline{X}$=84.96±,277), ve **18-20 yaş** ($\overline{X}$=82.32±,245) arasındaki katılımcılara oranla daha fazla duygusal iyi oluş düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Duyarlı sevgi ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında; **24 ve üzeri yaş** ($\overline{X}$=65.42±,236) katılımcıların **21-23 yaş** ($\overline{X}$=62.11±,258), ve **18-20 yaş** ($\overline{X}$=61.24±,247) katılımcılara oranla daha fazla duyarlı sevgi düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Tablo 4. Katılımcıların Bölümlerine Göre Duygusal İyi Oluş ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek	Bölüm	N	Ortalama	Std.Sap.	f	p
Duygusal İyi Oluş	Antrenörlük Spor Yön. Rekreasyon Bed.Eğt.Öğr	163 186 155 114	84.36 83.78 83.25 84.14	,244 ,125 ,241 ,238	2,134	,175
Duyarlı Sevgi	Antrenörlük Spor Yön. Rekreasyon Bed.Eğt.Öğr	163 186 155 114	61,17 61,26 62.16 62.29	,145 ,137 ,297 ,161	2,328	,169

Veriler incelendiğinde katılımcıların bölümlerine ilişkin duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. (p>0.05)

Tablo 5. Katılımcıların Sınıflarına Göre Duygusal İyi Oluş ve Duyarlı Sevgi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	N	Ortalama	Std.Sap.	f	p	Anlamlı Fark
Duygusal İyi Oluş	(a)1.Sınıf	193	82.21	,314	2,412	,000*	d-c>a-b
	(b)2.Sınıf	172	83.11	,278			
	(c)3.Sınıf	134	87.56	,226			
	(d)4.Sınıf	119	88.19	,341			
Duyarlı Sevgi	(a)1.Sınıf	193	59,12	,272	2,365	,000*	d-c>a-b
	(b)2.Sınıf	172	60,25	,411			
	(c)3.Sınıf	134	64.21	,367			
	(d)4.Sınıf	119	65.69	,268			

***(p<0,05)**

Veriler incelendiğinde katılımcıların sınıflarına ilişkin **duygusal iyi oluş (p=,000)** ve **duyarlı sevgi** düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. (p<0.05)

Buna göre; **4.Sınıf** ($\overline{X}$=88.19±,341) ve **3.Sınıf** ($\overline{X}$=87.56±,226), katılımcıların; **2.Sınıf** ($\overline{X}$=83.11±,278) ve **1.Sınıf** ($\overline{X}$=82.21±,314) katılımcılara oranla daha fazla duygusal iyi oluş düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Duyarlı sevgi ölçeğinden alınan puanlara bakıldığında; **4.Sınıf** ($\overline{X}$=65.69±,268) ve **3.Sınıf** ($\overline{X}$=64.21±,367) katılımcıların; **2.Sınıf** ($\overline{X}$=60.25±,411) ve **1.Sınıf** ($\overline{X}$=59.12±,272) katılımcılara oranla daha fazla duyarlı sevgi düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Tablo 6. Katılımcıların Duygusal İyi Oluş ve Duyarlı Sevgi Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Sonuçları

		Duygusal İyi Oluş	Duyarlı Sevgi
Duygusal İyi Oluş	Pearson Korelasyonu	1000	.756**
	P		.000
	N	618	618
Duyarlı Sevgi	Pearson Korelasyonu	,756**	1000
	P	,000	
	N	618	618

*(p<0,05)

Veriler incelendiğinde araştırma grubunun duygusal iyi oluş ile ve duyarlı sevgi düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=.756, p<0.05). Buna göre katılımcıların duygusal iyi oluş düzeyleri arttıkça; duyarlı sevgi düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Bir başka deyişle, duyarlı sevgi düzeyleri azaldıkça, duygusal iyi oluş düzeyleri de azalmaktadır.

Sonuç

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonucunda anlamlı bir farklılığa tespit edilmiştir. Buna göre; kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde duygusal iyi oluş düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz. İlgili literatürde duygusal iyi oluş ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında bazı örneklem gruplarında anlamlı bir farklılık ortaya çıkarken bazılarında ise anlamlı bir farklılığın oluşmadığı gözlemlenmiştir. Yaman-Karahan'ın (2016) çalışmasında duygusal iyi oluş ve duyarlı sevginin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma bulgularına paralel olaraksa Öner (2017) tarafından yapılan çalışmada Duyarlı Sevgi Ölçeği toplam puanı olguların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ve kadınların duyarlı sevgi puanı erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine Ryff ve Singer (2008), Ryff (1989) ve Kuyumcu (2012) ise, iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşma durumunu ele aldığı çalışmalarında kadınların erkeklere göre iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tüm bu çalışmalardan farklı olaraksa Eker (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada duyarlı sevginin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, fakat bu anlamlı farklılığın yönünün erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde bir duyarlı sevgi düzeyine sahip olduğu şeklindedir.

Bir başka sonuç olarak katılımcıların yaşlarına ilişkin duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlandığı görülmüştür. Buna göre; 24 yaş ve üzeri katılımcıların 21-23 yaş ve 18-20 yaş arasındaki katılımcılara oranla daha fazla duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi düzeyine sahip olduklarını söyleyebiliriz. Bu çalışma bulgularından farklı olarak, Yaman- Karaman (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada duygusal iyi oluş ve duyarlı sevginin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde Öner (2017) tarafından

gerçekleştirilen çalışmada duygusal iyi oluş ve duyarlı sevginin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu ortaya çıkmıştır. Bunun sebebi araştırma grubundaki farklılıklardan kaynaklanmasının yanı sıra bireysel farklılıklardan da gerçekleşiyor olabilir.

Katılımcıların sınıflarına ilişkin duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; 4. sınıf ve 3. sınıf katılımcıların; 2. sınıf ve 1. sınıf katılımcılara oranla daha yüksek duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi düzeyine sahip olduklarını söylenebilir. Bunun sebebi bireyin yaşı ilerledikçe hayata karşı bakış açısının değişmesi, olgunlaşması ve duygularını daha iyi yönetir bir konuma gelmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bu çalışma bulgularının aksine Öner'in (2017) çalışmasında duygusal iyi oluş ve duyarlı sevginin bölümlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu ortaya çıkmıştır.

Araştırma grubunda yer alan katılımcıların duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre; katılımcıların duygusal iyi oluş düzeyleri arttıkça; duyarlı sevgi düzeylerinin de artacağı öngörülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bu çalışma bulgularına paralel olarak Yaman-Karahan (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada duygusal iyi oluş ve duyarlı sevgi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bunun sebebi duygusal olarak kendini iyi hisseden bireylerin çevresine de sağduyulu, iyimser ve sevgi dolu şekilde yaklaşım göstermelerinden kaynaklı olabilir. Ayrıca duygusal iyi oluş ile duyarlı sevgi arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların oldukça sınırlı olduğunu belirtmekte fayda vardır.

Kaynakça

1. Akın, A. ve Eker, H. (2012). Duyarlı sevgi ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(1), 75-85.
2. Dovidio, J. F., and Penner, L. A. (2001). Helping and altruism. In M. Brewer & M. Hewstone (Eds.), Blackwell international handbook of social psychology: Interpersonal processes (s. 162-195). Cambridge, MA: Blackwell.
3. Eker, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve duyarlı sevgi düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).
4. Fehr, B., and Sprecher, S. (2009). Prototype analysis of the concept of compassionate love. Journal of Social and Personal Relationships, 16, 343-364.
5. Friedli, L. (2009). Mental health, resilience and inequalities. Denmark: World Health Organisation.
6. Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2), 1-24.
7. Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaption. New York: Oxford University Press.
8. Öner, Ç. (2017). Spor bilimleri fakülteleri antrenörlük öğrencilerinin otantik liderliklerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ve duyarlı sevgi becerileri açısından incelenmesi. Spor Bilimleri Araştirmalari Dergisi, 2(2), 1-20.
9. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081.
10. Ryff, C. D., and Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies, 9(1), 13-39.
11. Şimşek, Ö. F. (2011). An intentional model of emotional well-being: The development and validation of measure of subjective well-being. Journal of Happiness Studies, 12, 421-442.
12. Smith, C. A., and Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.). Handbook of personality: Theory and research. (Pp. 609· 63 7). New York: Guilford.
13. Sprecher, F., and Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. Journal of Social and Personal Relationships, 22, 629-651.
14. Yaman-Karahan, B. (2016). Yaşamdaki amaç, duygusal iyi oluş, kişisel ölüm korkusu ve duyarli sevginin ontolojik iyi oluş üzerindeki etkisi (Yüksek Lisans Tezi).

SB436

NETNOGRAFİ: GENEL ÖZELLİKLERİ VE SPOR BİLİMLERİ ALANINA İLİŞKİN KULLANILABİLİRLİĞİ

***[1]Caner Özgen*, [1]Metin Argan**

[1]Eskisehir Teknik Üniversitesi

Email : *canerozgen@eskisehir.edu.tr, margan@eskisehir.edu.tr*

Abstract

The emergence of the Internet has led to the emergence of another world with a different culture as well as the physical world, the "virtual world". This has led to the need to explore virtual cultures in many different disciplines. The Netnography method is a research approach specifically proposed by Kozinets (1997) to examine the growing number of virtual communities. As a result of the investigations, it has been found that netnography method does not attract enough attention in sports literature. In line with this information, the aim of the study is to provide an overview of the current gap in the sports sciences literature on netnography. For the purposes of the research, a three-step systematic approach was followed. First, the general applicability of the netnography method has been mentioned in detail, then systematic analysis of all the researches in the literature related to the field of sports sciences has been made, and finally, the suggestions related to the studies on netnography method in the field of sports sciences have been presented as controversial. As a result of systematic scans performed in multidisciplinary databases accepted by international academic circles, unfortunately there are very few netnographic studies related to the field of sports sciences. This situation reveals that there are wide gaps in sports literature in the related literature. New research proposals related to these gaps have been presented as controversial with the related literature. It can be stated that the current research contributes to sports literature in two ways. First of all, it enhances the understanding of new methods for conducting online research in the field of sports sciences. In addition to this, the systematic approaches and recommendations provide important opportunities for new researches in the sports sciences literature.

Key Words: Netnography, Sport Science

Giriş ve Amaç

Sanal toplulukların yaygınlaşması farklı paydaşların davranışlarına etki eden kültürel konuların yeni faktörlerini ortaya çıkarmıştır. Netnografik araştırmaların bulguları sanal topluluk kültürünü derinlemesine analiz ederek gizli kısımlarını ortaya çıkarabilir. Özellikle kullanıcıların sanal topluluklarda daha açık olması çeşitli fenomenlerin araştırılmasında sanal ortamların gücünü ortaya koymaktadır. Spor bilimleri alanı ile ilgili olarak taraftarların fikirlerini beyan ettikleri, deneyimlerini paylaştıkları ve diğer taraftarlar ile etkileşime girdikleri sanal taraftar toplulukları, spor pazarlaması başta olmak üzere spor yönetimi ile ilgili birçok fenomenin yapısında değişiklikler meydana getirmiştir. Bu durum ulusal ve uluslararası seviyede sanal topluluk kültürünün ve etkilerinin araştırması gerektiğine ilişkin kanıtlar sunmaktadır. Spor bilimleri literatüründe netnografi yöntemine ilişkin araştırmaların (ör, Berger vd., 2012; Popp, Germelmann, ve Jung, 2016) neredeyse yok denecek kadar az düzeyde olması, spor bilimleri akademisyenlerine ilgili literatürde yer alan boşluğu doldurmaları bağlamında önemli fırsatlar sunmaktadır.

Bütün bu faktörlere dayanarak, bu araştırma netnografinin spor bilimleri literatüründeki kullanılabilirliğini tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. İlgili amaç doğrultusunda araştırma üç bölüm olarak dizayn edilmiştir. Birinci bölümde netnografi yönteminden genel hatlarıyla bahsedilerek nasıl uygulanması gerektiğine ilişkin bilgiler verilmiştir. İkinci bölümde spor bilimleri alanında netnografi yöntemi ile yapılmış araştırmaların kapsamlı bir analizi yapılmıştır. Son bölümde spor bilimleri alanında netnografi üzerine gerçekleştirilebilecek araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Bulgular

Bölüm-1 Netnografi yöntemi ve uygulanması

Netnografi yöntemi sanal platformlara yansıyan insan davranışlarını incelemek için Kozinets (1997) tarafından etnografi yönteminden esinlenerek ortaya konulan bir tekniktir. Bu bağlamda netnografi bir araştırma metodolojisi olarak etnografik araştırma tekniklerinin sanal ortamlarda ortaya çıkan toplulukları incelenmesine uyarlanmış niteliksel bir yöntem olarak tanımlanabilir (Kozinets, 2002). Netnografi terimi "interNET" ve "ethNOGRAPHY" kelimelerinin kombinasyonuyla üretilmiştir. Kozinets (2010) netnografi yöntemini sanal toplumların kendine has kültür ve davranışlarını incelemek için özel olarak geliştirilmiş yorumlayıcı bir teknik olarak tanımlamıştır.

Etnografi yönteminden esinlenerek ortaya konulmuş bir teknik olan netnografinin etnografi tekniği ile aralarındaki bu benzerlik doğaldır. Söz konusu benzerliklere rağmen netnografi yöntemi birçok farklı açıdan etnografi yöntemi ile farklılıklar içermektedir. Kozinets (2002) bu farklılığın temelinde netnografinin araştırma sahasının internet olmasını göstermiştir. Bunun yanında etnografik araştırmalar göre daha az zaman, maliyet ve uygulanabilir olması yine netnografi yönteminin farklılıkları arasındadır. Özellikle verinin direkt olarak herhangi bir değişime uğramadan sanal topluluklardan geliyor olması araştırmacı etkisini yok etmekte ve doğallığı ortaya koymaktadır.

Netnografi yöntemi akademik alanlarda çevrim içi topluluklarda yer alan etkileşim tarzlarını, kişisel anlatıları, kuralları, kültürü, ritüeller ve organizasyon biçimlerini ortaya çıkarmak için oldukça yararlı bulunmuştur (Kozinets, 2015). Ortaya konulduğu ilk zamanlar pazarlama ve ekonomi alanlarında kullanılmış fakat günümüzde uygulanabilirliği anlaşılmış olmasından dolayı farklı birçok akademik disiplinde (birçok farklı disiplinde sağlık, siyasi bilimler, eğitim, iletişim sosyoloji vb.) yaygın olarak kullanılmaya başlamıştır.

Araştırma problemi

Bütün araştırmalarda olduğu gibi netnografik bir araştırmanın gerçekleştirilmesinde araştırma probleminin net şekilde ortaya konulması gerekmektedir. Cresswell (2013), araştırma probleminin ortaya konulmasında tek bir olgu yada kavrama odaklanmanın kritik olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanında, açık uçlu bir yada iki temel soruyu geçmeyecek keşfedici sorular sormakta oldukça önemlidir (Cresswell 2013).

Örneklem

Kozinets (2002), araştırma kapsamında veri toplanacak toplulukların seçilmesinde beş kriterden bahsetmiştir. Kozinets (2015) etkileşime geçmeden önce dikkate alınması gereken birkaç işlem olduğunu ifade etmiştir. Bu anlamda netnografinin ilk adımı araştırma kapsamında birincil veri kaynağı olarak belirlenecek topluluğun yâda toplulukların belirli kriterler bağlamında doğru olarak seçilmesidir. Kritik nokta derin iç görü sağlayabilecek toplulukların belirlenebilmesidir.

Verilerin Toplanması

Araştırma bağlamının ortaya konulması ve veri toplama alanlarının belirlenmesinin ardından netnografik bir araştırmada sıra verilerin toplanmasına gelmiştir. Kozinets (2010) veri toplama işleminin veri analizi ile birlikte devam edebileceğini ifade etmiştir. Katılımcı netnografi esas alınarak gerçekleştirilen araştırmalarda sanal topluluklarda paylaşılmış veriler tek başına yeterli değildir. Bu anlamda araştırmacının ilgili sanal toplulukla etkileşime girerek veri toplama ve analizi işlemini birlikte yürütmesi söz konusu olabilir (Varnalı, 2013). Gözlemsel netnografinin uygulandığı araştırmalarda araştırmacını araştırma konusu ile ilişkili olarak belirlediği bir tarih aralığı olması gerekir. Tarih aralığının belirlenmesinde araştırmanın amacının yanı sıra değişen trendlerinde göz önünde bulundurulması ve bu aralık içerisinde veriler toplanması gerekmektedir (Kozinets, 2010).

Verilerin analizi ve yorumlama

Yapılan netnografi araştırmalarında veri analizi sürecinden gömülü teorinin temel metodolojik ilkelerinden yararlanan bir çok araştırma (ör., Kozinets, 2002; 2010) yer almaktadır. Bu durum gömülü teoriyi netnografik araştırmalar için oldukça kullanışlı bir yöntem olduğuna ilişkin kanıtlar sunmaktadır.

Kozinets (2002) veri analizi sırasında dikkat edilmesi gereken önemli noktalardan bahsetmiştir. Öncelikle sanal dünyanın gerçek kimliklerden bağımsız ve halka açık yapısı kimlikler arası ayrıştırmayı zorlaştırmaktadır. Bu durum bir takım demografik özellikler bakımından araştırmacının yanılabilme riskini ortaya çıkarmaktadır. Bunun yanında analiz edilen verinin fiziksel

topluluklardan bağımsız olarak tamamen sanal ortamların kendine has kültürüne ilişkin olarak oluşturulduğudur. Araştırmacı bu durumları veri analizinde mutlaka göz önüne almalıdır.

Araştırma geçerliliği

Nitel araştırmalarda geçerlilik oldukça tartışmalı bir konudur. Creswell, (2013) geçerliliği ortaya koyan en önemli yöntemin triangulation (üçleme) olduğunu belirtmiştir. Konuyla ilgili olarak Kozinets (2002) netnografinin diğer nitel araştırma yöntemlerine göre üçleme yöntemine daha uygun olduğunu ifade etmiştir. Netnografi literatürünü incelediğimiz zaman araştırma geçerliliği için üçleme yönteminin birçok araştırmada kullanıldığı görülmektedir. Bu bağlamda netnografi yöntemi ile elde edilen verilere katkı sağlaması ve kıyaslama yapılabilmesi için netnografik araştırmaları derinlemesine görüşmeler ile desteklemek uygun olacaktır.

Araştırma etiği

Netnografik araştırmalarda etik ile ilgili tartışmalar iki farklı görüş bağlamında yapılmaktadır. Ortaya konulan ilk görüş veri toplanan sanal topluluk üyelerinden rızalarının talep edilmesinin zorunluluğu savunur. Bunun yanı sıra Langer ve Beckman (2005) veri toplanan sanal toplulukların kamuya açık paylaşımlar yapılması durumunda veri toplamada onay almanın gerekli olmadığını savunmaktadırlar. Özellikle araştırma kapsamında alınan sanal topluluk üyelerine takma ad verilmesi ve kimliklerini ortaya çıkaracak herhangi bir raporlamada bulunulmaması etik kaygıları ortadan kaldıracaktır. Kozinets (2010) ifade ettiği üzere veri toplanacak toplulukların kamuya açık mı yada özel olarak üyelik gerektiren topluluklar mı oldukları burada oldukça önemlidir.

Bölüm-2 Spor bilimlerinde netnografik çalışmaların sistematik derlemesi

Spor bilimleri alanında netnografi yöntemi ile yapılmış uygun araştırmaların bulunabilmesi için uluslararası akademik çevrelerce (Buhalis ve Law, 2008; Cheng, 2016) kabul görmüş multidisipliner veri tabanları seçilmiştir (EBSCOhost, Science Direct, Web of science vb. Sage journals vb.). Seçilen veri tabanlarında ilgili araştırmaları tespit edebilmek amacıyla anahtar kelimeler kullanılarak detaylı taramalar yapılmıştır. Yapılan aramalar son 10 yıl (2010-2019) ile sınırlandırılmıştır.

Araştırma kapsamında en konuyla ilgili ne güncel bilgilerin tespit edilebilmesi için tarama sonuçları son 10 yıl (2009-2019) ile sınırlandırılmıştır (Tavakoli ve Wijesinghe, 2019). Arama sonuçlarının çok büyük bölümü makaleler içerse de, kitap bölümleri, konferans raporları, kitap incelemeleri ve araştırma notlarının taramalar sonucunda ortaya çıktığı görülmüştür. Bu bağlamda yazarlar, araştırma kapsamı içerisinde ilgili veri tabanlarında taranan bilimsel makaleleri dahil etme kararı almışlardır. İlk aşamada "netnography" anahtar kelimesi ile yapılan taramalar neticesinde Science Direct'de 310, Sage'de 207, Web of Science'de 76 ve EBSCOhost'ta 232 araştırma olduğu tespit edilmiştir. Toplam yayın sayıları belirlendikten sonra yazarlardan biri diğer mutabakata varılan dahil etme kriterlerini kullanarak (İngilizce dilinde yayınlanmış, hakem incelemesinden geçmiş, uygulamalı netnografik metodolojiyi kullanmış, spor bilimleri alanı ile ilişkili akademik makaleler) yayınları taramıştır. Spor yönetimi farklı disiplinler ile (sosyoloji, pazarlama vb.) ilişki içerisinde olan multidisipliner bir alandır. Yayınların sadece spor bilimleri alanıyla sınırlandırılması doğru değildir. Ortaya çıkan bu durum araştırmanın daha geniş çerçevede uygulanabilirliğini sağlamıştır. Yapılan analizler neticesinde spor bilimleri alanıyla ilişkili olarak toplam 14 farklı yayın tespit edilmiştir.

Bölüm-3 Netnografi yönteminin spor bilimlerde uygulanabilirliği

Daha önceki bölümlerde ifade edildiği üzere netnografi yöntemi ile farklı disiplinlerde çok sayıda araştırma gerçekleştirilmiş olsa daha spor bilimleri literatüründe bu anlamda eksiklik olduğu tespit edilmiştir. Özellikle etkileşimli teknolojileri kullanarak gerçekleştirilecek yeni perspektifli araştırmalar spor bilimleri literatüründe güncel trendler doğrultusunda ilgili boşlukların doldurulmasına katkı sağlayacaktır. İlgili literatürde yapılan araştırmaların yetersiz oluşu bu alanda çalışan araştırmacılara önemli fırsatlar sunmaktadır.

İlgili literatürdeki çalışmaların çok büyük bir kısmında araştırmacıların sanal topluluklar içerisinde pasif role sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımlı netnografi tekniği ile gerçekleştirilecek yeni araştırmalarda elde edilecek bilgiler daha derinlemesine sonuçlar neticesinde ortaya konulacaktır. Bunun yapılan araştırmalara bakıldığında göze çarpan bir diğer unsurda çalışmaların neredeyse tamamının spor seyircilerden toplanan veriler ile gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bu bağlamda sporcuların kullandıkları

sanal toplulukları tespit etmek ve bu topluluklarda yeni araştırmalar gerçekleştirmek farklı bakış açıları ortaya koymada oldukça önemli olacaktır.

Kaynaklar

Berger, I. E., O'Reilly, N., Parent, M. M., Séguin, B., & Hernandez, T. (2008). Determinants of sport participation among Canadian adolescents. *Sport Management Review*, *11*(3), 277-307.

Cheng, M. (2016). Sharing economy: A review and agenda for future research. *International Journal of Hospitality Management, 57*, 60–70.

Creswell, J. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. *Research design*. London: Sage.

Kozinets, R. V. (1997). "I want to believe": A netnography of the X-Philes' subculture of consumption. *Advances In Consumer Research, 24(1)*, 470-475.

Kozinets, R.V. (2002). The field behind the screen: using netnography for marketing research in online communities. Journal of Marketing Research, 39(1), 61-72.

Kozinets, R.V. (2010), Netnography. Doing Ethnographic Research Online, Sage, London.

Kozinets, R. V. (2015). *Netnography*. NJ: John Wiley & Sons.

Langer, R. ve Beckman, S.C. (2005), Sensitive research topics: netnography revisited, *Qualitative Market Research*, 8(2), 189-203.

Popp, B., Germelmann, C. C. ve Jung, B. (2016). We love to hate them! Social media-based anti-brand communities in professional football. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, *17*(4), 349-367.

Tavakoli, R., & Wijesinghe, S. N. (2019). The evolution of the web and netnography in tourism: a systematic review. *Tourism Management Perspectives*, *29*, 48-55.

Varnalı, K. (2013). *Dijital kabilelerin izinde: sosyal medyada netnografik araştırmalar*. Mediacat.

SB440

ÖRGÜTSEL ADALET VE ÖRGÜTSEL BAĞLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜKLERİ ÖRNEKLEMİNDE İNCELENMESİ

[2] baki YILMAZ, [1]İrfan Güray YÜKSEL

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, NİĞDE
[2]Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA

Email : *byilmaz@ybu.edu.tr, gurayuksel51@gmail.com*

Araştırma, Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde bulunan Spor Genel Müdürlüğü'ne bağlı Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan personelin örgütsel adalet ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma örgütlerde gerçekleşen adaletli uygulamaların, örgütsel bağlılık üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu ve örgütsel adaletin personel performansı üzerine etkilerini belirlemek üzere yürütülmüştür. Araştırmada 81 Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü çalışan, 353 katılımcıya anket uygulaması yapılmıştır. Çalışmaya katılan kişilerin örgütsel adalet algıları Örgütsel Adalet Ölçeği ile ölçülürken, örgütsel bağlılığı ise Örgütsel Bağlılık Ölçeği ile ölçülmüştür. Ayrıca çalışanların performansı Çalışan Performansı Ölçeği ile belirlenmiştir. Anket sonuçları SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde t-testi, Anova testi ve Korelasyon (Pearson) testi uygulanmıştır. Bulgular sonucunda, bireylerin çalışan performansı ile cinsiyet ve görev dağılımına göre; örgütsel adalet alt boyutları ile cinsiyet, medeni durum ve görev dağılımına göre; örgütsel bağlılık ile cinsiyet ve medeni durumlarına göre görüşlerinde benzerlik tespit edilmiştir. Çalışan performansı ile medeni durum ve çalıştığı bölge, örgütsel adalet ve örgütsel bağlılık alt boyutları ile çalıştığı bölge durumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ayrıca örgütsel adalet, örgütsel bağlılık ve çalışan performansı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak örgütsel adalet ve örgütsel bağlılık arttıkça çalışan performansı artmaktadır. Örgütsel adalet arttıkça örgütsel bağlılık artmaktadır.

AN İNVESTİGATİON OF THE RELATİONSHİP BETWEEN ORGANİZATİONAL JUSTİCE AND ORGANİZATİONAL COMMİTMENT İN THE CASE OF YOUTH SERVİCES AND SPORTS PROVİNCİAL DİRECTORATES

The research was conducted in order to determine the relationship between the level of organizational justice and organizational commitment of the staff employed in Youth Services and Sport Provincial Directorates affiliated to the General Directorate of Sports in the Ministry of Youth and Sports. This research was conducted to determine the positive effects of organizational practices on organizational commitment, and to determine the impact of organizational justice on staff performance. Questionnaires were given to 353 participants who worked in 81 Youth Services and Sports Provincial Directorate. Organizational justice perceptions were determined by Organizational Justice Scale, organizational commitment by Organizational Commitment Scale, and employees' performance by Employee Performance Scale. Questionnaire results were analyzed through SPSS software program. In the analysis of the data, t-test, Anova test and Correlation (Pearson) test were used. As a result of the findings, it can be suggested that there are similarities in terms of the performance of the individuals and the gender and occupational status; organizational justice sub-dimensions and gender, marital status and occupational status; organizational commitment and gender and marital status. It has been found that there is a significant difference between employee performance and marital status and working region, organizational justice and organizational commitment sub-dimensions, and region status. Moreover, there is a positive relationship between organizational justice, organizational commitment and employee performance. As a result, as organizational justice and organizational commitment increase, employee performance improves. As organizational justice increases, organizational commitment increases.

SB448

GENÇLİK MERKEZİNDE ALGILANAN HİZMET KALİTESİNİN ETKİNLİK TÜRÜNE GÖRE İNCELENMESİ (ŞIRNAK İLİ ÖRNEĞİ)

[1]Hasan Osmanoğlu, [2]Hanifi Üzüm

[1]Şırnak Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

[2]Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Bu çalışma, Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı olarak faaliyetlerini yürüten Şırnak ilinde bulunan Gençlik Merkezlerinden faydalanan üyelerin yapmış oldukları etkinlik (spor, kültür, müzik) türüne göre hizmet kalite algılarını ölçmek amacı ile yapılmıştır. Genel tarama modeline göre dizayn edilen çalışmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklem grubu gençlik merkezlerine devam eden; kültürel, sportif ve sosyal alanda hizmet alan 96 erkek ve 114 kadın olmak üzere toplam 210 katılımcıdan oluşmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak Polat ve ark., (2013) tarafından geliştirilen "Gençlik Merkezlerinde Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır. 23 soru ve üç (Fiziksel Çevre Kalitesi, Etkileşim Kalitesi, Çıktı Kalitesi) alt boyuttan oluşan ölçeğin bu çalışma için yapılan güvenirlik analizi sonucunda Alfa değeri .93 olarak tespit edilmiştir. Verilerin analizi için parametrik testlerden Pearson korelasyon analizi, T testi ve Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaşı ile hizmet kalitesi algısı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (P>0.05). Katılımcıların yapmış olduğu etkinlik türü ile fiziksel çevre, etkileşim ve çıktı kalitesi alt boyutlarında kültürel faaliyetlere katılanların ortalamasının spor veya müzik faaliyetlerine katılanlara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (P<0.05). Yine etkinliklere katılım süresi ile fiziksel çevre, etkileşim ve çıktı kalitesi alt boyutlarında 0-6 ay arasında etkinliklere katılanlar lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur (P<0.05). Katılımcıların cinsiyeti, eğitim düzeyi ve aylık ortalama gelirleri ile hizmet kalitesi alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (P>0.05).

Sonuç olarak Şırnak ili Gençlik Merkezinde yapılan kültürel etkinliklere katılan bireylerin faaliyetler ile ilgili etkinlikleri sportif ve müzik alanında yapılan etkinliklere katılanlara göre daha kaliteli bulduklarını ve etkinliklerin ilk altı ayında katılımcıların hizmet kalite algılarının sonraki dönemlere göre daha yüksek olduğunu araştırma bulgularına dayanarak söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Gençlik Merkezleri, Hizmet Kalitesi

Investıgatıon Of The Qualıty Of Servıce Perceıved In The Youth Center Accordıng To The Actıvıty Type (Sample Of Şırnak Provınce)

This study was conducted in order to assess the perceived service quality of the members of Youth Centers in Şırnak province, which carry out activity under the authority of the Ministry of Youth and Sports, according to the activity type (sports, culture, music). In the study, which was designed according to the general screening model, convenience sampling method was used. The sample group consisted of 96 males and 114 females, in total 210 participants, who attended youth centers, received service in cultural, sportive and social areas. In the study, "Scale for Perceived Service Quality in Youth Centers", which was developed by Polat et. al. (2013), was used as the data collection tool. The alpha value of the scale consisting of 23 questions and three sub-dimensions (Physical Environment Quality, Interaction Quality, Output Quality) was determined to be 93 as a result of the reliability analysis conducted forthis study. Pearson correlation analysis, T test and one-way variance analysis (ANOVA) were used to analyze the data.

According to the findings of the study, there was no significant relationship between the ages of the participants and service quality perception sub-dimensions (P>0.05). In terms of the participants' activity type and physical environment, and interaction and output quality sub-dimensions, the average of those participating in the cultural activities was determined to be significantly higher compared to those participating in sports or music activities (P<0.05). Again, in terms of participation duration and physical environment, interaction and output quality sub-dimensions, significant differences were determined on behalf of those participating in the activities for 0-6 months (P<0.05). There was no significant difference between gender, education level, average monthly income of the participants and service quality sub-dimensions (P>0.05).

As a result, depending on the findings of the study we can say that the individuals participating in the cultural activities of Şırnak province Youth Center found them more quality compared to those who participated in the activities conducted in the

areas of music and sports, and service quality perceptions of those who participated in the activities were determined to be higher in the first six months compared to later periods.

Keywords: Youth Centers, Quality of Service

GİRİŞ

Kalite; evrensel, kültürel, sosyal ve kişisel unsurlar içeren kusurlardan arındırılmış ürünler olarak tanımlanabilir (Tjiptono & Chandra, 2005). Kalite, önemli bir rekabet aracı haline gelip, üretim sektörü ve hizmet sektörü alanlarında önem göstermektedir (Alpullu ve diğ., 2008). Günümüzde işletmelerin en önemli sorunları arasında kaliteli mal ve hizmet üretimi gelmektedir. Hizmet sektöründe son yıllarda hızla gelişmesi ve geniş alanlara yayılması ve özellikle insanların kalite konusunda daha bilinçli hale gelmeleri hizmet sektöründeki işletmelerin kalite konusunda daha çok önem vermesine sebep olmuştur. (Olsen ve diğ., 1998; Uyguç, 1998). İşletmeler, birbirleriyle rekabet etmek, mevcut müşterilerini elinde tutmak ve potansiyel müşteriler kazanmak için hizmet kalitesine önem vermek zorundadır. Bunu sağlamak için hizmet işletmeleri, hizmet kalitesini arttırmak ve müşterilerine kaliteli bir hizmetini sunabilme çabası içine girmişlerdir. Günümüzde tüketicilerin tüketim bilinç düzeyi artmış, talepleri arz edilen ürünlerin ve hizmetlerin daha kaliteli olması yönündedir. Bundan dolayı tüketicinin istediği kalite düzeyine ulaşmak için işletmelerin kendilerini sürekli olarak geliştirmesi, bütün hizmet işletmeleri önem arz etmektedir (Kızgın, 2002).

Ürünlerin kalitesini sağlamak hizmet kalitesini sağlamaktan daha kolaydır. Hizmet kalitesini sağlamanın zor olmasının sebepleri hizmetlerin kendine has bazı özelliklerinin olmasıdır. Hizmet kalitesi ürün kalitesinden ayıran özellikler hizmetlerin soyut olması, eş zamanlı üretilip tüketilmesi, tüketilirken ve sunulurken değişken özellikler taşıması ve dayanıksız olmasıdır. Bu özellikler ayrıca hizmet yönetimi gelişmesine de neden olmuştur. (Kotler, 1997; Shilbury, 1994; Uyguç, 1998). Somut bir malın kalitesi nesnel göstergeler ile ölçülebilirken, hizmet kalitesi sadece müşterilerin algıları yolu ile ölçülebilir (Kim ve Kim, 1995; Zeithalm ve Bitner, 2000). Soyut niteliklere sahip olan hizmetin kalitesi de soyut bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, hizmet kalitesi kavramı yerine "algılanan hizmet kalitesi" terimi kullanılmaktadır (Uyguç, 1998).

Parasuraman ve diğ. (1985) hizmet kalitesini, müşterilerin hizmet algıları ve beklentileri arasındaki farklılığın yönü ve derecesi şeklinde tanımlamıştır. Müşterinin algıladığı hizmet, beklentilerinden fazla veya beklentilerine eşit ise hizmet kalitesinin iyi olduğu, beklentilerin altında ise kötü olduğu düşünülür (Dale, 1994; Glynn ve Barnes, 1995; Uyguç, 1998; Winer, 2000). Bundan dolayı işletmeler, müşterilerin hizmeti almadan önceki beklentileri ile hizmeti aldıktan sonraki algıları arasındaki farklılığın azalması için, hizmet kalitesini geliştirmek yükümlüdürler. İşletmelerin müşteri memnuniyeti sağlamaları için, müşterinin aradığını ve satın almak istedikleri şeyin ne olduğunu araştırıp bulması gerekmektedir (Koçbek, 2005). Bundan dolayı bütün işletmelerin esas görevi, mevcut müşteriyi korumak ve potansiyel müşterileri yaratmaktır. Bunu gerçekleştirmenin yolu da, müşteri memnuniyetinden geçmektedir (Koçbek, 2005).

Ülkemizde birçok sektör, rakiplerine karşı farklılık oluşturmak adına hizmet kalitesi ile ilgili çalışmalara önem vermektedir. Küreselleşen dünya ve gelişen teknoloji ile birlikte insanların serbest zamanlarının artmasına neden olmuştur. Bu da insanların serbest zamanlarını değerlendirecek işletmelerin, özellikle spor alanında hizmet üreten kurumların artmasına neden olmuştur. Bu kurumlardan bir tanesi de gençlik merkezleridir. Gençlik Merkezleri, Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünün illerde Gençlik Hizmetleri İl/İlçe Müdürlüklerine bağlı olarak, 7-29 yaş gençlerin serbest zamanlarını değerlendirmeleri için hizmet veren ve imkan hazırlayan kurumsal yerlerdir (Aycan, 2005). Gençlik merkezleri, gençlerin sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler çerçevesinde serbest zamanlarının değerlendirilmesine fırsat vererek zararlı alışkanlıklardan korumaya yönelik çalışmaları da yürüten kurumlardır (Resmi Gazete Sayı 29167,Tarihi 13.07.2003). Bu özellikleri sebebiyle gençlik merkezlerinin sunduğu hizmetlere yönelik tüketicilerin kalite algılarının ölçülmesi, yöneticilerinin daha iyi hizmet verebilmeleri adına oldukça gereklidir.

Ülkenin kalkınması, toplumun ekonomik ve sosyal gelişimi açısından şüphesiz ki gençler büyük bir öneme sahiptir. Gençlik Merkezleri, gençlerin sosyal etkinliklere katılarak toplum içerisinde hem zihinsel hem de fiziksel olarak, kendilerini yetiştirerek topluma dahil olabilecekleri mekanlardır (Kurtaran ve diğ., 2008). Bu noktadan hareketle bu araştırmanın amacı, Şırnak ilinde bulunan Gençlik Merkezlerinin üyelerine sunduğu hizmetler ile ilgili hizmet kalitesi algılarını tespit ederek, bazı değişkenler bakımından anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli kapsamında yer alan, karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma evreni; Şırnak ilindeki Gençlik Merkezlerinde spor, kültür, müzik anlarında hizmet alan üyelerden oluşmuştur. Örneklem grubu ise kolayda örnekleme yöntemine göre bu merkezlerden hizmet alan ve gönüllü olarak çalışmaya katılan n=114'ü kadın ve n=96'sı erkek olmak üzere toplam 210 ilköğretim ve lise öğrencilerinden oluşmuştur.

Veri Toplama Aracı

Verilerin toplanmasında kişisel bilgilerin yer aldığı kişisel bilgi formu ile Polat ve ark., (2013) tarafından geliştirilen "Gençlik Merkezlerinde Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 23 soru ve üç (Fiziksel Çevre Kalitesi , Etkileşim Kalitesi, Çıktı Kalitesi) alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin bu çalışma için yapılan güvenirlik analizi sonucunda Alfa değeri .93 olarak tespit edilmiştir. Ölçme aracı 5'li likert tipi (1= tamamen katılmıyorum – 5= tamamen katılıyorum) bir yapıya sahiptir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, öncelikli olarak Skewness testi ile grupların normal dağılım özelliği gösterdiği tespit edilmiştir. Bu tespitten sonra parametrik testler kullanılarak gruplandırma yapılmayan değişkenlerde Pearson korelasyon katsayısı testi, gruplandırma yapılan değişkenlerde ise, T testi ve Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testleri uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. Veriler SPSS 13 programı ile analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler – Yüzde ve Frekans Dağılımları

		f	%
Cinsiyet	Kadın	114	54,3
	Erkek	96	45,7
Eğitim	İlköğretim	155	73,8
	lise	55	26,2
Etkinlik Türü	Sportif	101	48,1
	Kültürel	34	16,2
	Müzik	75	35,7
Toplam			**100**

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %54,3'ü kadın (n=114), %45,7'si erkek (n=96), %73,8'i ilköğretim (n=155), %26,'si lise (n=55) ve %48,1 sportif etkinlik (n=101), %16,2'si kültürel etkinlik (n=34), %35,7'si ise müzik faliyetlerine (n=7) katılan bireyler olarak saptanmıştır.

Tablo 2. Ortalama ve Yaygınlık Ölçüleri

	$\bar{x}$	Ss	Min.	Max.	n
Fiziksel Çevre	3,82	1,07	1,60	5,00	**210**
Etkileşim Kalitesi	4,51	0,45	2,38	5,00	
Çıktı Kalitesi	4,18	0,71	2,20	5,00	

Tablo 2 de katılımcıların etkileşim kalitesi alt boyutunda yüksek aritmetik ortalama ($\bar{x}$) 4,51 ve standart sapmaya (Ss) 0,45 sahip oldukları, fiziksel çevre alt boyutunda ise düşük aritmetik ortalama ($\bar{x}$) 3,82 ve standart sapmaya (Ss) 1,07 sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Etkinlik türü değişkenine göre hizmet kalitesi alt boyutlarına ilişkin farklar

		Etkinlik türü	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Hizmet Kalitesi	**Fiziksel Çevre**	1.Sportif	101	3,91	0,98	22,28	**0,00**	2*-1 2*-3
		2.Kültürel	34	4,66	0,40			
		3.Müzik	75	3,33	1,13			
	Etkileşim	1. Sportif	101	4,45	0,52	7,66	**0,01**	2*-1 2*-3
		2.Kültürel	34	4,78	0,27			
		3.Müzik	75	4,49	0,37			
	Çıktı	1. Sportif	101	4,23	0,72	21,04	**0,00**	2*-1 2*-3
		2.Kültürel	34	4,72	0,36			
		3.Müzik	75	3,85	0,66			

p<0,05

Tablo 3 incelendiğinde, Etkinlik türü ile hizmet kalitesinin, fiziksel çevre, etkileşim ve çıktı kalitesi alt boyutları arasında kültürel etkinliklere katılanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4. Üyelik süresi değişkenine göre hizmet kalitesi alt boyutlarına ilişkin farklar

		Üyelik süresi	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
Hizmet Kalitesi	**Fiziksel Çevre**	1.0-6 ay	100	4,22	0, 89	21,49	**0,00**	1*-2 2*-3
		2.7-12 ay	78	3,26	1,06			
		3.12 üzeri	32	3,95	1,00			
	Etkileşim	1.0-6 ay	100	4,66	0,39	10,57	**0,00**	1*-2 1*-3
		2.7-12 ay	78	4,38	0,45			
		3.12 üzeri	32	4,39	0,50			
	Çıktı	1. 1.0-6 ay	100	4,41	0,69	22,59	**0,00**	1*-2 1*-3
		2.7-12 ay	78	3,78	0,62			
		3.12 üzeri	32	4,25	0,59			

p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, Üyelik değişkeni ile hizmet kalitesinin, fiziksel çevre, etkileşim ve çıktı kalitesi alt boyutlarında üyelik süresi 0-6 ay olan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0,05).

Katılımcıların cinsiyeti, eğitim düzeyi ve aylık ortalama gelirleri ile hizmet kalitesi alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (P>0.05).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırma bulgularına göre etkileşim kalitesi alt boyutunda katılımcıların yüksek, fiziksel çevre alt boyutunda ise düşük aritmetik ortalama ve standart sapmaya sahip oldukları görülmektedir (Tablo 1). Üzüm ve diğ., (2016) yaptıkları çalışmada katılımcıların hizmet kalitesi algı puanları açısında en düşük ortalamanın fiziksel çevre kalitesi alt boyutunda olduğu belirtmişlerdir. Fiziksel Çevre Kalitesi alt boyutunda ortalamanın düşük olması ülkemiz genelinde spor tesislerinin modern ve kullanıcıların ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olmaması bunun yanında Şırnak ilinin 2016 yılında yaşamış olduğu hendek olayları sonucunda çoğu tesisin zarar görmesi ve yeniden inşasına yeni başlanmasından dolayı olduğunu söylenilebilir.

Katılımcıların yaşı ile hizmet kalitesi algısı alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (P>0.05). Literatürde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen (Yavuz,2017; Lapa ve Baştaç 2012; Yıldız ve Tüfekçi 2010), ve araştırmanın bu bulgusuyla çelişen, (Gencer ve diğ., 2008; Aycan, 2005) araştırmalara rastlanmaktadır. Elde edilen bu bulgunun olası sebebi katılımcıların yaş ortalamasının birbirine çok yakın olmasından kaynaklanabilir.

Katılımcıların yapmış olduğu etkinlik türü ile fiziksel çevre, etkileşim ve çıktı kalitesi alt boyutlarında kültürel faaliyetlere katılanların ortalamasının spor veya müzik faaliyetlerine katılanlara göre istatistiksel olarak (P<0.05) düzeyinde anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Tablo 3). Özsarı ve ark.(2017), yaptıkları çalışmadan etkinlik türü ile hizmet kalitesi alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulamamalarına rağmen, kültürel ve sportif etkinliklerde fiziksel çevre kalite algısı ve sosyal etkinliklerde etkileşim kalite algısının en yüksek ortalamaya sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Etkinlik türüne göre elde ettiğimiz bu sonuca dayanarak Şırnak ili gençlik merkezinde verilen kültürel ve sportif faaliyetlerin katılımcılarda yüksek kalite algısı oluşturduğunu ve müzik ile ilgili faaliyetler içinde bu kaliteyi yakalayacak yönetsel tedbirlerin alınmasının gerektiğini söyleyebiliriz.

Yine etkinliklere katılım süresi ile fiziksel çevre, etkileşim ve çıktı kalitesi alt boyutlarında 0-6 ay arasında etkinliklere katılanlar lehine (P<0.05) düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 4). Literatür incelendiğinde bulduğumuz sonucu destekler nitelikte sonuçları olan çalışmalar bulunmaktadır. Özen ve ark., (2016) etkinliklere katılım yılı ve haftalık kullanım sıklığı bağımsız değişkenleri açısından etkileşim kalitesi, çıktı kalitesi alt boyutlarında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aycan'ın (2005) yapmış olduğu çalışmada gençlik merkezi üyelerinin algıladıkları hizmet kalitesi düzeyleri arasında üyelik süreleri bakımından anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçları birlikte değerlendirdiğimizde, gençlik merkezlerinden hizmet alan bireylerin faaliyetlere katılımlarının ilk aylarında yeni bir faaliyete katılmanın heyecanı ve o faaliyet sonucu elde edecekleri kazanımlara yönelik beklentilerinden dolayı kalite algılarının yükseldiğini, fakat ilerleyen aylarda sunulan faaliyetlerin beklentilerini karşılayamamasından dolayı kalite algılarında düşme meydana geldiğini söyleyebiliriz.

Katılımcıların cinsiyeti ile hizmet kalitesi alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (P>0.05). Aycan (2005) yaptığı çalışmada cinsiyet ile hizmet kalitesi alt boyutları arasında bir anlamlı fark olmadığını ortaya koymuştur. Literatürde, cinsiyet ile hizmet kalitesi alt boyutları arasında anlamlı fark olduğunu tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Ergin, 2010; Yüzgenç, 2010; Demirel, 2013; Üzüm ve ark., 2016; Özsarı, 2017). Kadın katılımcıların sayısının erkelere oranla daha olan bu çalışmada cinsiyetin Şırnak ili Gençlik Merkezinde sunulan etkinliklerde fark oluşturmaması ülkemizin gelişmekte olan bölgelerinde kadınlar adına sevindirici bir durum olarak kabul edilebilir.

Katılımcıların eğitim düzeyi ile hizmet kalitesi alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (P>0.05). Yüzgenç (2010), Üzüm ve ark., (2016) yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi değişkeni ile hizmet kalitesi algı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını tespit etmişlerdir. Yine Katılımcıların aylık ortalama gelirleri ile hizmet kalitesi alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (P>0.05). literatür incelendiğinde bulduğumuz sonucu destekler nitelikte olan çalışmalar olduğu görülmektedir (Üzüm ve ark., 2016 ; Özsarı, 2017). Katılımcıların eğitim düzeyi ve gelir düzeyleri ile hizmet kalitesi algı puanları arasında anlamlı fark çıkmaması, Gençlik Merkezinin bulunduğu bölgedeki katılımcıların eşit eğitim olanakları ve benzer sosyo-ekonomik gelir düzeyine sahip olmalarından kaynaklanabilir.

Sonuç olarak Şırnak ili Gençlik Merkezinde yapılan kültürel etkinliklere katılan bireylerin faaliyetler ile ilgili etkinlikleri sportif ve müzik alanında yapılan etkinliklere katılanlara göre daha kaliteli bulduklarını ve etkinliklerin ilk altı ayında katılımcıların hizmet kalite algılarının sonraki dönemlere göre daha yüksek olduğunu araştırma bulgularına dayanarak söyleyebiliriz.

KAYNAKÇA

Alpullu A, Yorulmazlar M, Geri S, Demir G. (2008). İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nün TKY'ye geçiş sürecinde personelin yaklaşımının belirlenmesi, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5 (1).

Aycan A. (2005). Gençlik Merkezlerinde Örgütsel Etkililik ve Hizmet Kalitesinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dale BG. (1994). Managing quality. (BR Lewis, Ed.) Managing Service Quality. (2. Ed.) 137-236, Hertfordshire: Prentice Hall International Ltd.

Demirel, H. (2013). *Rekreasyonel spor/fitness programı sunan işletmelerde hizmet kalitesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gencer, R.T., Demir, C., Aycan, A. (2008). "Kayak Merkezlerindeki Spor Turistlerinin Hizmet Kalitesi Algılarını Etkileyen Değişkenler". Ege Akademik Bakış. 8 (2), 437-450.

Gençlik Merkezi Yönetmenliği (2003) Resmi Gazetesayı: 29167 Yayımlandıığı Resmi Gazete Tarihi; 13.07.2003.

Glynn WJ, Barnes JG. (1995). Understanding services management. (A Parasuraman, Ed.) Measuring and Monitoring Service Quality. 145-148, Chichester: John Willey & Sons Ltd.

Kızgın Y. (2002). T.C. Turizm Bakanlığı 2. Turizm Şurası: "Turizm işletmelerinde müşteri memnuniyetinin artırılmasında toplam hizmet kalitesinin önemi", Ankara.

Kim D, Kim SY. (1995). QUESC: An instrument for assessing the service quality of sport center in Korea. Journal of Sport Management, 9, 208-220

Koçbek AD. (2005). Yiyecek ve İçecek Sektöründe Hizmet Kalitesi ve Müşteri Memnuniyeti: Etnik Restoranlara Yönelik bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kotler P. (1997). Marketing Management. New Jersey: Prentice Hall International Inc.

Kurtaran,Y, Nemutlu, G, Yentürk, N.(2008) Gençler Hakkında Gençlik İçin Gençlerle, Türkiye"de Gençlik Çalışması ve Politikaları, İç, Der.: Y. Kurtaran, G. Nemutlu, N. Yentürk, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 3-20.

Lapa, T.Y., ve Baştaç, E. (2012). Antalya'da fitness merkezlerine devam eden bireylerin yaş, cinsiyet ve eğitimlerine göre bu merkezlere yönelik hizmet kalitesi değerlendirmelerinin incelenmesi. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 3(1), 42-52.

Olsen MD, Tse EC, West JJ. (1998). Strategic Management in The Hospital Industry, Newyork: John Willey & Sons Inc.,

Özen, G., Demirsoy , E., ve Üzüm, H. (2016). Gençlik hizmetleri etkinliklerine katılan bireylerin hizmet kalitesi algısı (Bolu Örneği). Journal of Bitlis Eren University Institute of Social Sciences, 5(2),133-142.

Özsarı, A., Fişekçioğlu, İ.B., Altın, M. (2017). "Gençlik Merkezine Katılan Suriyeli Mültecilerin Algıladıkları Hizmet Kalitesi Üzerine Bir Araştırma". Spor Bilimleri Araştırma Dergisi. 2(1):31-44.

Parasuraman A, Zeithalm VA, Berry LL. (1985). A conceptual model of service quality and its implications for future research. Journal of Marketing, 49(4), 41-50.

Polat, E., Aycan, A., Üzüm, H., ve Polat, E. (2013). Gençlik merkezlerinde algılanan hizmet kalitesi ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences, 24(1),25–36.

Shilbury D. (1994) Delivering quality service in professional sport. Sport Marketing Quarterly, 3(1), 2935.

Uyguç N. (1998). Hizmet Sektöründe Kalite Yönetimi. İzmir: Dokuz Eylül Yayıncılık.

Üzüm H, Yeşildağ B., Karlı Ü., Ünlü H., Parlar F.M., Çokpartal C., ve Tekin N. (2016). Kamu ve özel spor merkezleri müşterilerinin hizmet kalitesi algılarının incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(3),167-180.

Tjiptono, F., & Chandra, G. (2005). Service, quality Satisfaction, Yogyakarta, Andi.

Winer RS. (2000). Marketing Management. New Jersey: Prentice Hall Inc.

Zeithalm VA, Bitner MJ. (2000). Service Marketing. 2.Ed. New York: McGraw-Hill Companies Inc.

Yavuz, C. (2017). "*Türkiye'deki Gençlik Merkezlerinin Kurumsal Yönetimleri İle Hizmet Kalitesinin Değerlendirilmesi*". Yayımlanmamış Doktora Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elazığ.

Yıldız, S.M, ve Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesine yönelik beklenti ve algılarının değerlendirilmesi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(24),1-11.

Yüzgenç AA. Özgül SA.(2014) "Yerel Yönetimlerin Sunduğu Spor Hizmetlerinde Hizmet Kalitesi (Gençlik Merkezleri ve Aile Yaşam Gençlik Merkezleri Örneği)". Spor Bilimleri Dergisi, 2014; 25: 79-93

Yüzgenç, A.A. (2010). Yerel hizmetlerin sunduğu spor hizmetlerinde hizmet kalitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

SB455

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Epistemolojik İnançlari ile Problem Çözme Becerileri Arasindaki İlişkinin Araştırılması

[1]Emre BELLİ, [2] Ceren Solmaz ÇAKMAK

[1]Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum.
[2]Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi, Erzurum

Özet

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin epistemolojik inançları ile problem çözme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

Araştırmada katılımcıların epistemolojik inançları hakkında veriler elde etmek için; Schommer (1990) tarafından geliştirilen,Türkçe'ye Tüzün ve Topçu (2008) tarafından uyarlanan 'Epistemolojik İnançlar Ölçeği; problem çözme düzeyleri hakkında bilgi edinmek için Heppner ve Peterson tarafından (1982) geliştirilen ve Türkçe'ye Şahin ve ark.(1993) tarafından uyarlanan problem çözme envanteri kullanımıştır. Ölçekler 201'i kadın 417'si erkek olmak üzeri toplam 618 kişiye uygulanmıştır.

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans analizi, betimsel istatistik, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi ve ilişki için de pearson korelasyon testi yapılmıştır.

Katılımcıların epistemolojik inançları ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Buna göre; epistemolojik inançları arttıkça problem çözme becerilerinin de arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Epistemoloji, Problem Çözme, Beden Eğitimi

---

Investigation of Relationsip Between Epistemological Beliefs and Problem Solving Skills Levels Faculty of Sport Science Students

Abstract

The aim of this study is to make a comparison the relationship between epistemological beliefs and problem solving skills levels of sport science students.

It was used for data collection, "Epistemological Beliefs Scale'' which was developed by Schommer (1990) adapted into Turkish by Tüzün ve Topçu (2008) and "Problem Solving Skills Scale'' was developed by Heppner and Peterson (1982) and adapted into Turkish by Şahin et al. (1993). The data collection tools were administered to a total of 618 students consisting of 417 male and 201 female students.

For data analysis, through SPSS statistical packet program, frequency analysis was carried out, independent sample t-tests and one-way Anova were run and Tukey test was performed to find out the source of the difference among different groups of participants. In addition, correlation analysis was conducted through Pearson product moment correlation to explore the relationship between the participants' moral maturity and social well-being.

It was found that there was a positive relationship between the epistemological beliefs and problem solving skills levels of the participants.

According to this; It can be said that epistemological beliefs levels increase as problem solving skills levels increase.

Key words: Sport, Epistemological Beliefs, Problem Solving Skills, Physical Education.

Giriş ve Amaç

Eski Yunancadaki 'episteme' ve 'logos' kavramlarından türetilmiş olan 'epistemoloji'nin bir çok tanımı yapılmaktadır (Louca ve ark.2004). Genel olarak epistemoloji; bireyin nasıl öğrendiği ve öğrettiği ile ilgili olarak bireyin şahsi yorumlarını ve epistemolojik anlayışını esas alan; bilgiyi araştıran felsefi bir akımdır. Eğitim penceresinden bakıldığında epistemolojik inanış ile ilgili olarak yapılan çalışmaların genellikle bilginin tanımı, nasıl meydana geldiği, nasıl değerlendirildiği ve bilmenin nasıl gerçekleştiği üzerinde odaklandığıyla karşılaşılmaktadır (Hofer, 2002). Öğrenme sürecinde öğrenme, düşünme, akıl yürütme ve kavrama gibi süreçlerle birlikte, akademik başarı, motivasyon ve problem çözme gibi eğitimsel açıdan öğrencilerin epistemolojik inançlarının çok kapsamlı rollere sahip olduğu yönünde çalışmalar bulunmaktadır. Schommer (1990)' in modelinde, epistemolojik inanç düzeyleri yüksek seviyeye sahip olmayan bireyler; bilginin basit, öğrenmenin hemen gerçekleştiğini, öğrenme yeteneğinin doğuştan olduğunu düşünülürken yüksek seviyeye sahip olan epistemolojik inançlı bireyler bilginin komplike olduğunu, değiştiğini, öğrenmenin zaman aldığını ve çaba gerektirdiğini düşünürler. Epistemolojik inançların alt boyutlarının; kesin bilgi, basit bilgi, hızlı öğrenme ve sabit yetenek oluşturmaktadır. Kesin Bilgi; Farabi zorunlu ve zorunlu olmayan bilgi olarak ayırmıştır. Zorunlu bilgi, varlığı sürekli devamlı olan ve aksi mümkün olmayan bilgilerdir. Bu bilginin doğruluğunu ortadan kaldıracak bir durum yoktur. Zorunlu olmayan kesin bilgi ise doğruluğu sürekli devamlı değildir, aksi mümkündür ve doğruluğu yok olacak bir durum meydana gelebilir (Başdemir, 2010). Basit Bilgi boyutunda ise bilginin, birbirleriyle bağlantılı kavramlara doğru dağılım gösterdiğine ilişkin görüşler yer almaktadır. Hızlı öğrenme boyutunda ise, öğrenmenin ya hızlı olarak gerçekleştiğine yada gerçekleşmediği fikrin temsil ettiği ifade edilmiştir. Sabit yetenek, öğrenme sürecinin sabit bir yetenek çerçevesinde gerçekleştiği anlatılmıştır (Schommer, 1990). Epistemolojik inançları gelişmiş bireylerin akademik başarılarının daha üst seviyede, daha etkin öğrenme alışkanlıkları kazandıkları, yeni öğrendiği bilgileri, nasıl ne derecede kavradıklarını ölçmede daha başarılı oldukları da görülmüştür (Schommer, 1990). Bir bireyin öğrendiği bilgileri, nasıl, ne derece ve hangi yöntem ve tekniklerle kavradıkları ya da karşılaştığı karmaşık ve güç problemlerle başa çıkmak için hangi izlenimlerin uygun olduğuna karar verebileceğini o kişinin şahsi özellikleri belirlemektedir (Aksan, 2006). Schraw "epistemolojik inançlar olgunlaştıkça, düşünme ve problem çözme becerileri gelişmektedir" demektedir (Erdamar ve Alpan, 2015). Bu doğrultuda problem çözme insanların yaşamları boyunca önemli ve etkili bir faktör olmuştur. Problem, genel itibariyle karşılaşılan zorluk olarak tanımlanabilir. Problem, bireyin hedefine ulaşabilmek için harcadığı zorlukların karşısına çıkan engel durumu şeklinde de tanımlanmaktadır (Morgan, 1999).

Problem çözme becerisi, kişiyi sorunun cevabına kavuşturacak bilgilerin kazanılması ve faydalanmak, bir problemin çözümünü uygulayabilme yeteneğidir (Ulupınar, 1997). Problem çözme becerisi, bilgi edinmede temel unsurdurProblem çözme envanteri alt boyutlarında; problem çözme yeteneğine güven, yaklaşma kaçınma ve kişisel kontroldür. Problem çözme yeteneğine güven, bireyin problem çözme becerisine olan güven duygusunu; yaklaşma- kaçınma, karşılaşılan zor problemlerle başa çıkma arzusunu ve kişisel kontrol ise bireyin duruma hakim olduğunu gösterir (Heppner ve Petersen, 1982).

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin epistemolojik inançları ile problem çözme düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır.

Yöntem

Araştırmada katılımcıların epistemolojik inançları hakkında veriler elde etmek için; Schommer (1990) tarafından geliştirilen,Türkçe'ye Tüzün ve Topçu (2008) tarafından uyarlanan 'Epistemolojik İnançlar Ölçeği; problem çözme düzeyleri hakkında bilgi edinmek için Heppner ve Peterson tarafından (1982) geliştirilen ve Türkçe'ye Şahin ve ark.(1993) tarafından uyarlanan problem çözme envanteri kullanımıştır. Ölçekler 201'i kadın 417'si erkek olmak üzeri toplam 618 kişiye uygulanmıştır.

63 madde ve 4 alt boyuttan oluşan 'Epistemolojik İnançlar Ölçeği (EİÖ) 5'li likert tipindedir (kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum). Alt boyutlar; kesin bilgi, basit bilgi, hızlı öğrenme ve sabit yetenektir. Bu faktörlerden elde edilen ortalama puan ne kadar yüksekse, epistemolojik inanç o kadar gelişmemiştir.

32 madde ve 3 alt boyuttan oluşan Problem Çözme Envanteri 6'lı likert tipindedir. Alt boyutlar; problem çözme yeteneğine güven, yaklaşma kaçınma ve kişisel kontroldür. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişinin problem çözme becerileri konusunda kendisini yetersiz algıladığını göstermektedir.

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans analizi, betimsel istatistik, bağımsız gruplarda t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi ve ilişki için de pearson korelasyon testi yapılmıştır.

Bulgular

Tablo.1 Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Cinsiyet	**N**	**%**
Erkek	417	67.5
Kadın	201	32.5
Yaş	**N**	**%**
18-20 yaş arası	284	46.0
21-23 yaş arası	253	40.9
24 ve üzeri	81	13.1
Bölüm	**N**	**%**
Antrenörlük	163	26.4
Spor Yöneticiliği	186	30.1
Rekreasyon	155	25.1
Beden Eğitimi Öğretmenliği	114	18.4
Sınıf	**N**	**%**
1.Sınıf	193	31.2
2.Sınıf	172	27.8
3.Sınıf	134	21.7
4.Sınıf	119	19.3
Toplam	**618**	**100**

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında % 67.5'inin ***erkek***; %32.5'inin ***kadın;*** yaşlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında %46'sının ***18-20 yaş*** arasında, %40.9'unun ***21-23 yaş*** arasında, %13.1'inin ise ***24 yaş ve üstü*** olduğu görülmektedir. Bölümlerine ilişkin dağılama bakıldığında; %26.4'iünün ***Antrenörlük,*** %30.1'inin **Spor Yöneticiliği**, %25.1'inin **Rekreasyon**, %18.4'ünün **Beden Eğitimi Öğretmenliği;** sınıflarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında; %31.2'sinin ***1.Sınıf***, %27.8'inin ***2.Sınıf,*** %21.7'sinin ***3.Sınıf*** ve %19.3'ünün ise öğrenim hayatına ***4.Sınıfta*** devam ettikleri görülmektedir.

Tablo.2 Katılımcıların Epistemoloji Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamaları

Alt Boyut	**Ortalama**	**Std.Sap.**
Sabit Yetenek (Öğrenmenin Doğası)	4.01	,313
Basit Bilgi	4.05	,451
Hızlı Öğrenme	4.16	,246
Kesin Bilgi	4.12	,274

Katılımcıların alt boyutlardan elde ettikleri sonuçlara bakıldığında alt boyutların tamamında düşük epistemolojik inanca sahip oldukları görülmektedir.

Tablo.3 Katılımcıların Problem Çözme Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Ortalamaları

Alt Boyut	**Ortalama**	**Std.Sap.**
Problem Çözme Yeteneğine Güven	27.04	,475
Yaklaşma Kaçınma	47.86	,578
Kişisel Kontrol	15.89	,396

Katılımcıların alt boyutlardan elde edilen sonuçlar ışığında problem çözme becerilerine güvendikleri ve probleme çözüm arama isteğinde oldukları ancak bireysel kontrol duygusunu daha az hissettikleri söylenebilir.

Tablo.4 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Epistemolojik İnançlarının Karşılaştırılması

Alt Boyut	**Cinsiyet**	**N**	**Ortalama**	**Std.Sap.**	**t**	**p**
Sabit Yetenek	Kadın Erkek	201 417	3.83 4.25	,312 ,324	1,354	,012*

Basit Bilgi	Kadın Erkek	201 417	4.04 4.42	,275 ,268	1,247	,002*
Hızlı Öğrenme	Kadın Erkek	201 417	4.15 4.65	,219 ,234	1,657	,001*
Kesin Bilgi	Kadın Erkek	201 417	3.99 4.32	,274 ,238	1,472	,016*

***(p<0,05)**

Veriler incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin epistemolojik inançlarının karşılaştırılmasında **sabit yetenek** (p=,012), **basit bilgi** (p=,002) **hızlı öğrenme** (p=,001) **kesin bilgi** (p=,016) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. (p<0.05)

Buna göre; tüm alt boyutlarda da kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla epistemolojik inanca sahip olduğu görülmektedir.

Tablo.5 Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması

Alt Boyut	Yaş	N	Ortalama	Std.Sap.	t	p
Problem Çözme Yeteneğine Güven	Kadın Erkek	201 417	25.08 29.86	,325 ,369	1,357	,000*
Yaklaşma Kaçınma	Kadın Erkek	201 417	45.14 50.08	,362 ,146	1,846	,000*
Kişisel Kontrol	Kadın Erkek	201 417	11.76 19.24	,374 ,326	1,612	,000*

***(p<0,05)**

Veriler incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin problem Çözme becerilerinin karşılaştırılmasında **problem çözme yeteneğine güven** (p=,000), **yaklaşma kaçınma** (p=,000) **kişisel kontrol** (p=,000) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. (p>0.05)

Buna göre; tüm alt boyutlarda da kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla problem çözme becerilerine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 6- Katılımcıların Yaşlarına Göre Epistemolojik İnançlarının Karşılaştırılması

Alt Boyut	Yaş	N	Ortalama	Std.Sap.	f	p	Anlamlı Fark
Sabit Yetenek	(a) 18-20 Yaş (b) 21-23 Yaş (c) 24 ve üzeri	284 253 81	3.91 4.02 3.88	,127 ,138 ,162	-1,136	,327	
Basit Bilgi	(a) 18-20 Yaş (b) 21-23 Yaş (c) 24 ve üzeri	284 253 81	3.94 4,11 4.02	,471 ,362 ,269	-1,297	,178	
Hızlı Öğrenme	(a) 18-20 Yaş (b) 21-23 Yaş (c) 24 ve üzeri	284 253 81	3.94 4.12 4.35	,152 ,144 ,132	-1.347	,011*	a>c
Kesin Bilgi	(a) 18-20 Yaş (b) 21-23 Yaş (c) 24 ve üzeri	284 253 81	3.91 3.99 4.31	,211 ,316 ,492	-1,297	014*	a>c

***(p<0,05)**

Veriler incelendiğinde katılımcıların yaşlarına ilişkin epistemolojik inançlarının karşılaştırılmasında **hızlı öğrenme** (p=,011) ve **kesin bilgi** (p=,014) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. (p<0.05)

Buna göre**; hızlı öğrenme** alt boyutunda; **18-20 yaş** ($\overline{X}$=3.94±,152) arasındaki katılımcıların **24 ve üzeri yaş** ($\overline{X}$=4.35±,132) arasındaki katılımcılara oranla; yine **kesin bilgi** alt boyutunda **18-20 yaş** ($\overline{X}$=3.91±,211) arasındaki katılımcıların **24 ve üzeri yaş** ($\overline{X}$=4.31±,492) daha fazla epistemolojik inanca sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Tablo 7- Katılımcıların Yaşlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması

Alt Boyut	Yaş	N	Ortalama	Std.Sap.	f	p	Anlamlı Fark
Problem Çözme Yeteneğine Güven	(a) 18-20 Yaş (b) 21-23 Yaş (c) 24 ve üzeri	284 253 81	25.14 26.21 28.36	,227 ,232 ,122	2,141	,000*	a>c
Yaklaşma Kaçınma	(a) 18-20 Yaş (b) 21-23 Yaş (c) 24 ve üzeri	284 253 81	45.16 46.45 48.69	,377 ,342 ,328	2,163	,000*	a>c
Kişisel Kontrol	(a) 18-20 Yaş (b) 21-23 Yaş (c) 24 ve üzeri	284 253 81	18.12 15.14 14.05	,248 ,236 ,274	2.317	,000*	c,b>a

***(p<0,05)**

Veriler incelendiğinde katılımcıların yaşlarına ilişkin problem çözme becerilerinin karşılaştırılmasında **problem çözme yeteneğine güven** (p=,000) **yaklaşma kaçınma** (p=,000) ve **kişisel kontrol** (p=,000) alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. (p<0.05)

Buna göre; **problem çözme yeteneğine güven** alt boyutunda **18-20 yaş** ($\overline{X}$=25.14±,227) arasındaki katılımcıların **24 ve üzeri yaş** ($\overline{X}$=28.36±,122) arasındaki katılımcılara oranla; yine **yaklaşma kaçınma** alt boyutunda; **18-20 yaş** ($\overline{X}$=45.16±,377) arasındaki katılımcıların **24 ve üzeri yaş** ($\overline{X}$=48.69±,328) daha fazla problem çözme becerilerine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Kişisel kontrol alt boyutunda ise; **24 ve üzeri yaş** ($\overline{X}$=14.05±,274) ile **21-23 yaş** ($\overline{X}$=15.14±,236) arası katılımcıların; **18-20 yaş** ($\overline{X}$=18.12±,248) katılımcılara oranla daha fazla problem çözme becerilerine sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Tablo 8. Katılımcıların Problem Çözme Becerileri ile Epistemolojik İnançları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Sonuçları

		Epistemolojik İnanç	Problem Çözme Becerisi
Epistemolojik İnanç	Pearson Korelasyonu	1000	.783**
	P		.000
	N	618	618
Problem Çözme Becerisi	Pearson Korelasyonu	,783**	1000
	P	,000	
	N	618	618

*(p<0,05)

Veriler incelendiğinde araştırma grubunun epistemolojik inançları ile problem çözme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=.783, p<0.05). Buna göre katılımcıların epistemolojik inançları arttıkça; problem çözme düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Bir başka deyişle, epistemolojik inançları azaldıkça, problem çözme düzeyleri de azalmaktadır.

SONUÇ

Epistemoloji alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre; kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla epistemolojik inanca sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Demirel (2014) fen bilgisi öğretmen adaylatı üzerinde yaptığı çalışmasında Köse ve Dinç (2012) ise fen ve teknoloji öğretmen adayı üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında; kadınların erkeklere oranla daha fazla epistemolojik inanca sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgular elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Meral ve Çolak (2009) ise Teknik Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyete göre farklılığa rastlanmamıştır.Bu bulgu ise elde ettiğimiz bulgu ile çelişmektedir.

Problem çözme alt boyutlarda cinsiyete göre anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre; kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla daha fazla problem çözme becerilerine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Hamarta, (2007) ile Dalkılıç (2006) yılında yaptıkları araştırmalarında çalışmamızla benzerlik gösteren bulgulara rastlarken; Alver, (2005), Gültekin (2006) ve Kazu ve Ersözlü (2008) yılında yaptıkları çalışmalarında araştırmamızla çelişen sonuçlara ulaşmışlardır.

Epistemolojik inançları ile problem çözme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre; epistemolojik inanca sahip öğrencilerin; problem çözme becerilerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum; bilginin değerli olduğu inancına sahip bireyin karşılaştığı sorunlar ile yüzleşme ve onun üstrsindne gelmede akadmeik olarak bilimden ve çevreden daha fazla faydalanma özelliğine sahip olmasından kaynaklanabilir.
Özellikle 1.sınıftaki üniversite eğitimine yeni başlamış öğrencilere epistemolojinin gerekliliğinin ve öneminin anlatılacağı sempozyum, konferans, panel vb. tarzda eğitici-öğretici programlar düzenlenebilir.
Bilgi çağını oluşturan günümüzde; öğrenme açlığı içerisinde olan öğrencilerimizin bilgiye ulaşma konusunda gerekli kolaylıkların sağlanarak; motivasyonlarının olumsuz etkilenmesine izin verilmemesi sağlanabilir.
Bölüm atama yüzdelerinin artması ile katılımcıların bölümlerine, aldıkları eğitime ve doğal olarak ta epistemolojiye yönelik inançları arttırılabilir.
Bilgi çağını oluşturan günümüzde; öğrenme açlığı içerisinde olan öğrencilerimizin bilgiye ulaşma konusunda gerekli kolaylıkların sağlanarak; motivasyonlarının olumsuz etkilenmesine izin verilmemesi sağlanabilir.
Araştırmacılar; problem çözme becerileri ile ilişkisine baktığımız epistemolojik inançların; akademik başarı, öğrenme stilleri, motivasyon, teorik ve pratik derslere yönelik tutum, öğrenilmiş güçlülük vb. birçok değişkenlerle olan ilişkisine bakabilir.
Epistemoloji ve problem çözmenin akademik başarıya olan etkisi araştırılabilir.

KAYNAKÇA

1. Alver, B. (2005). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ve akademik başarılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21, 75-88
2. Aksan, N. (2006). Üniversite öğrencilerinin epistemolojik inançları ile problem çözme becereleri arasındaki ilişki. Yükseklisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
3. Başdemir, Y.H. (2010). Gerekçelendirme, Epistemolojik Seviyeler ve Kesin Bilgi: Farabi ve Chisholm Karşılaştırması. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt 9, (4).
4. Erdamar, G., Alpan, G. (2015). Öğretmen Adaylarının Epistemolojik İnançlarının ve Problem Çözme Yeteneklerinin Gelişimi: Boylamsal Bir Çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 13, (2).
5. Dalkılıç, M. (2006). Lise öğrencilerinin ana-baba ve ergen ilişkilerinde algıladıkları problem çözme ve iletişim becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
6. Demirel, A. (2014). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Epistemolojik İnançlarının Cinsiyete, Akademik Başarıya ve Sınıf Düzeyine Göre Incelenmesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
7. Hamarta, S. (2007). İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerinin algılanan anne baba tutumları açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
8. Heppner PP. Peterson CH. (1982). The development and implications of a personal-problem solving inventory. Journal of Counseling Psychology, 29, s. 66-75.
9. Hofer, B. K. (2002). Personal epistemology as a psychological and educational construct: An introduction. In B. Hofer & P.R. Pintrich (ed.). Personal epistemology: The psychology of beliefs about knowledge and knowing (pp.3-14). London: Lawrence Elbaum Associates.
10. Gültekin, A. (2006). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
11. Köse S. ve Dinç S. (2012). Fen ve Teknoloji Öğretmen Adaylarının Biyoloji Özyeterlilik Algıları ile Epistemolojik İnançları Arasındaki İlişki, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9.
12. Kazu, H.ve Ersözlü, N. Z. (2008). Öğretmen adaylarının problem çözme becerilerinin cinsiyet, bölüm ve ÖSS puan türüne göre incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8 (1), 161-172
13. Louca, L., Elby, A., Hammer, D.M., & Kagey, T. (2004). 'Epistemological Resources: Applying a New Epistemological Framework to Science İnstruction.' Educational Psychologist, 39(1), 57-68.
14. Meral, M. ve Çolak, E. (2009). Öğretmen Adaylarının Bilimsel Epistemolojik İnançlarının İncelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27: 129-146.
15. Morgan, C. T. (1999). Psikolojiye giriş. Ed. H. Arıcı vd., Ankara: Meteksan Yayınları.
16. Ulupınar, S. (1997). Hemşirelik eğitiminin öğrencilerin sorun çözme becerilerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
17. Schommer, M. (1990). Effects of beliefs about the nature of knowledge on comprehension, Journal of Educational Psychology, 82, 498-504.
18. Şahin, N., Şahin, N., & Heppner, P. (1993). Psychometric proporties of the problem solving inventory in a group of Turkish univeristy students. Cognitive Therapy and Research,17 (4), 379-396.

19. Tüzün, O. Y. & Topçu, M. S. (2008). Relationships among Preservice Science Teachers' Epistemological Beliefs, Epistemological World Views, and SelfEfficacy Beliefs. International Journal of Science Education, 30: 65-85.

SB477

FUTBOL TARAFTARLARININ FAİR PLAY ANLAYIŞLARININ İNCELENMESİ

[1]Soner ÇANKAYA, [1]Hacı Ali ÇAKICI, [1]Onur ÖZTÜRK, [1]Alperen ERKİN

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SAMSUN

Email : *scankaya@omu.edu.tr, cakicihaciali@gmail.com, onurozturk@omu.edu.tr, alperen.erkin@omu.edu.tr*

ABSTRACT

This study was conducted to research whether fair play perceptive of professional football supporters differed in terms of their demographic information.

Survey model was used in this descriptive study. The sample of the study consisted of 270 supporters who were chosen with random sampling method among Samsunspor supporters during 2019-2020 football season. In the study, "Scale for Fair-Play perceptive of Football Supporters" developed by Kotan and Aydoğan (2016) and "Personal Information Form" developed by the researcher were used as data collection tool.

According to assumption of normality, the data were analyzed by using Mann Whitney U test for comparison of groups of two or One Way ANOVA and Tukey multiple comparison tests for the comparison of three or more groups. The difference for total scores of the scale were found to be significant only in terms of the variable of age; the difference for bad cheers and fight sub-dimension scores were found to be significant in terms of the variables of age, educational status and marital status; the difference for media attitude sub-dimension scores were found to be significant in terms of the variables of gender, age and marital status; the difference for throwing foreign materials to the field and getting involved in events sub-dimension scores were found to be significant in terms of the variables of gender, educational status, occupation and marital status; the difference for attitudes towards the opponent team sub-dimension scores in terms of the variables of occupation and marital status. In the sub-dimension of attitudes towards one's team, none of the variables were found to differ significantly.

The results showed that reviewing the attitudes of football supporters that may have a negative influence on fair play perceptive of football supporters, provoking attitudes and statements of media organs, wrong decisions made during games and negative attitudes of footballers, coaches and club managers and preventing these by imposing sanctions by the related authorities and in addition to these, organizing seminars, training and organizations is very important in terms of making football supporters adapt the perceptive of fair play.

Key Words: Football, football supporter, fair play

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Fair play kavramı sporda ahlaki davranışları ve centilmenliği öngörür. Hırs ve fanatizm yerine çaba ve mücadelenin olduğu, sadece galibiyet odaklı olmayıp ve sportmenliğin hüküm sürdüğü spor anlayışıdır (Erdemli 1996). Bunun yanında bireyleri bedenen ve ruhen güçlü ve sağlam kılan spor her biçimiyle adaletli ve ahlaklı bir şekilde yarışmayı kural olarak benimsenip, yürütülmesi gerektiği söylenebilir.

Bir felsefe olarak görülen fair play, spor bünyesinde yer alan bireylere katmak istediği olumlu davranışlar için, sporla tamamen bütünleşmemizi işaret eder. Sporun içinde güzel davranışın ve adaletin temsilcisi fair play kavramıdır. Fair play müsabakalar ve spor organizasyonları sırasında yarışanlar ve onları takip eden izleyicilerin belirlenmiş kurallardan ziyade toplumun içinde yer alan ahlaki tutumları da uygulaması gerektiğini ifade eder (Tiryaki 2006).

Fair play kurallarını eğitim alan en küçük yaştaki çocuktan, profesyonel sporculara kadar benimsetilip, fair play olgusunu hafızalarda her zaman diri tutarak, bireylerin kişisel özelliklerinde yer etmesi gerekmektedir (Şahin 1998). Fair play anlayışı sporcuların müsabaka esnasında oyun kurallarına göre hareket etmesi ve ahlaki davranışları sergilemesinin yanında müsabaka veya organizasyonun yürütüldüğü süreçte, düzenli ve elverişli olması yönünden katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Fair play anlayışını yaşatma görevi sadece sporcular üzerinde değildir. Gerçekleştirilen faaliyetlerde tüm görevli bireylerin, medya organlarının ve taraftarların fair play ruhu çerçevesinde tutum sergilemeleri gerekmektedir (Fıratlı 1998).

Bu araştırma da, büyük kitleleri peşinden sürükleyen futbol takımları taraftarlarının hem kendi sosyal yaşantılarında fair play ruhunu yansıtmaları hem de diğer futbol taraftarlarına karşı erdemli davranışlar sergileyerek örnek olma gayesini gerçekleştirmek için fair play algılarını ortaya çıkartarak farkındalık yaratmak amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmada, betimsel taramaya (survey) yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırma tek aşamadan oluşmaktadır. Araştırmada futbol taraftarlarının fair play anlayışları belirlenmiştir. Futbol taraftarlarının cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek ve medeni hali değişkenlerine göre fair play anlayışlarının farklılaşıp farklılaşmadığı istatistiksel analizlerle tespit edilmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Samsunspor taraftarları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Samsunspor taraftarlarına yönelik tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 270 taraftar oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunun bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin tespit edilmesi yönünde kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Literatür kaynaklı oluşturulan kişisel bilgi formu, futbol taraftarlarına yönelik oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formu 5 sorudan (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek ve medeni hali) oluşmaktadır.

Futbol Taraftarlarının Fair Play Anlayışları Ölçeği

Futbol taraftarlarının fair play anlayışlarını belirlemek için Kotan ve Aydoğan (2016) tarafından geliştirilen Futbol Taraftarlarının Fair Play Anlayışları Ölçeği kullanılmıştır. Futbol Taraftarlarının Fair Play Anlayışları Ölçeği 3'lü likert tip (evet, hayır ve bazen) ölçek olup, Kötü Tezahürat ve Kavga(1-8), Medyanın Tutumu(9-14), Sahaya Yabancı Madde Atma ve Olaylara Karışma(15-17), Kendi Takımına Dönük Tutumlar(18-23) ve Rakip Takıma Karşı Tutumlar(24-30) olmak üzere beş alt boyut ve 30 maddeden oluşmaktadır. Kotan ve Aydoğan (2016) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasına göre, ölçeğin bütünü için Cronbach Alfa (a) değeri 0.68 olarak bulunmuştur.

Verilerin İstatiksel Analizi

Bu araştırmada Futbol taraftarlarının cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek ve medeni hali özellikleri bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve bu bağımsız değişkenlere göre araştırma grubunun tanımlayıcı istatistikleri yüzde ve frekans değerleri belirlenmiştir. Futbol Taraftarlarının Fair Play Anlayışları Ölçeği'nden aldıkları alt boyut puanlarının dağılımının normalliği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile incelenmiştir. Normallik dağılımına ilişkin test sonuçları futbol taraftarlarının alt boyut puanlarının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu nedenle Futbol Taraftarlarının Fair Play Anlayışları Ölçek puanlarının belirlenen bağımsız değişkenlere göre farklılığını incelemek için, nonparametrik analiz teknikleri kullanılmıştır. Araştırma grubunun Futbol Taraftarlarının Fair Play Anlayışları Ölçeği alt boyut puanlarının yaş, eğitim durumu ve meslek değişkenlerine göre farklılığı, Kruskal Wallis-H testiyle, cinsiyet ve medeni durumuna göre farklılığı ise Mann Whitney-U testiyle incelenmiştir. Analizin istatistiksel anlamlılık önem seviyesi $P<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V. istatistik paket programda yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1 de verilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun lise veya üniversite mezunu 25 yaş altı bekar erkek öğrenci olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Futbol Taraftarlarının (Demografik) Özellikleri

N=270		n	%
Cinsiyet	Erkek	227	84,1
	Kadın	43	15,9
Yaş	18 ve altı	121	44,8
	19-25	89	33,0
	26-35	38	14,1
	36-45	14	5,2
	46 ve üzeri	8	3,0
Eğitim Durumu	İlkokul	24	8,9
	Ortaokul	41	15,2
	Lise	108	40,0
	Üniversite	97	35,9
Meslek	İşsiz	41	15,2
	Memur	26	9,6
	İşçi	36	13,3
	Serbest Meslek	25	9,3
	Öğrenci	142	52,6
Medeni Hali	Bekar	211	78,1
	Evli	59	21,9

Tablo 2. Futbol Taraftarlarının Cinsiyet Dağılımına Göre Fair Play Anlayışları

Futbol Taraftarlarının Fair-Play Anlayışları Ölçeği Alt Boyutları	Cinsiyet	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	IQR	P
Kötü Tezahürat ve Kavga	Erkek	227	18,41	3,88	19,00	6,00	0,064
	Kadın	43	17,86	1,94	18,00	4,00	
Medyanın Tutumu	Erkek	227	12,10	2,51	12,00	4,00	<0,001
	Kadın	43	13,65	2,18	14,00	2,00	
Sahaya Yabancı Madde Atma ve Olaylara Karışma	Erkek	227	7,33	1,89	8,00	3,00	0,024
	Kadın	43	6,83	1,46	7,00	2,00	
Kendi Takımına Dönük Tutumlar	Erkek	227	12,00	2,40	12,00	3,00	0,310
	Kadın	43	14,01	1,76	13,00	2,00	
Rakip Takıma Karşı Tutumlar	Erkek	227	14,30	2,21	15,00	3,00	0,325
	Kadın	43	13,93	1,98	14,00	3,00	
Toplam Puan	Erkek	227	64,67	8,42	65,00	12,00	0,918
	Kadın	43	65,13	5,16	66,00	9,00	

Araştırmada, kadın ve erkek taraftarların toplam fair play anlayışı ile alt boyutlardan kötü tezahürat ve kavga, kendi takımına dönük tutumlar ile rakip takıma karşı tutumlar alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P>0,05). Ancak, medyanın tutumu alt boyutunda kadınların erkeklerden (*P*<0,001), sahaya yabancı madde atma ve olaylara karışma alt boyutunda ise erkeklerin kadınlardan (*P*=0,024) daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Futbol Taraftarlarının Yaş Dağılımına Göre Fair Play Anlayışları

Futbol Taraftarlarının Fair-Play Anlayışları Ölçeği Alt Boyutları	Yaş	n	Ortalama	Standart Sapma	P
Kötü Tezahürat ve Kavga	18 ve altı	121	18,57 ab	0,48	0,001
	19-25	89	17,13 b	0,33	

	26-35	38	19,15 ab	0,36	
	36-45	14	20,14 ab	0,46	
	46 ve üzeri	8	20,75 a	0,85	
Medyanın Tutumu	18 ve altı	121	13,21 a	2,16	0,001
	19-25	89	11,99 ab	2,44	
	26-35	38	11,26 ab	2,83	
	36-45	14	10,07 b	2,27	
	46 ve üzeri	8	12,38 a	2,56	
Sahaya Yabancı Madde Atma ve Olaylara Karışma	18 ve altı	121	7,17	1,67	0,292
	19-25	89	7,06	2,08	
	26-35	38	7,57	1,65	
	36-45	14	8,00	1,70	
	46 ve üzeri	8	7,62	2,19	
Kendi Takımına Dönük Tutumlar	18 ve altı	121	12,85	2,08	0,201
	19-25	89	12,41	2,52	
	26-35	38	12,21	1,97	
	36-45	14	11,71	3,24	
	46 ve üzeri	8	13,37	2,61	
Rakip Takıma Karşı Tutumlar	18 ve altı	121	14,18	2,14	0,116
	19-25	89	14,02	2,22	
	26-35	38	14,86	2,30	
	36-45	14	13,78	1,52	
	46 ve üzeri	8	15,50	2,13	
Toplam Puan	18 ve altı	121	66,00 ab	8,03	0,013
	19-25	89	62,62 b	7,66	
	26-35	38	65,07 ab	7,25	
	36-45	14	63,71 ab	7,56	
	46 ve üzeri	8	69,62 a	10,36	

Araştırmada, taraftarların yaş dağılımları açısından toplam fair play, kötü tezahürat ve kavga ile medyanın tutumu alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Diğer taraftan sahaya yabancı madde atma ve olaylara ilişkin tutumlar, kendi takımına dönük tutumlar ve rakip takıma karşı tutumlar alt boyut puanlarının gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır(P>0,05). Bu nedenle, kötü tezahürat alt boyutu ve toplam puanında 46 ve üzeri yaş grubu diğer yaş gruplarından daha yüksek puan ortalamasına, medyanın tutumu alt boyutunda ise 18 ve altı ile 46 ve üzeri yaş guruplarının diğer yaş gruplarından daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir (*P*<0,05; Tablo 3).

Tablo 4. Futbol Taraftarlarının Eğitim Durumu Dağılımına Göre Fair Play Anlayışları

Futbol Taraftarlarının Fair-Play Anlayışları Ölçeği Alt Boyutları	Eğitim Durumu	n	Ortalama	Standart Sapma	P
Kötü Tezahürat ve Kavga	İlköğretim	65	19.29 a	4.19	0,037
	Lise	108	18.21ab	3.89	
	Üniversite	97	17.81 b	2.80	
Medyanın Tutumu	İlköğretim	65	12,63	2,38	0,227
	Lise	108	12,02	2,68	
	Üniversite	97	12,51	2,42	
Sahaya Yabancı Madde Atma ve Olaylara Karışma	İlköğretim	65	7,52 a	2,08	0,028
	Lise	108	7,44 ab	1,77	
	Üniversite	97	6,86 b	1,68	
Kendi Takımına Dönük Tutumlar	İlköğretim	65	12,66	2,89	0,660
	Lise	108	12,67	2,18	
	Üniversite	97	12,40	2,01	

Rakip Takıma Karşı Tutumlar	İlköğretim	65	14,13	1,93	
	Lise	108	14,30	2,23	0,889
	Üniversite	97	14,24	2,29	
Toplam Puan	İlköğretim	65	66,24	9,04	
	Lise	108	64,66	8,35	0,168
	Üniversite	97	63,83	6,63	

Araştırma, taraftarların eğitim durumları açısından medyanın tutumu, kendi takımına ilişkin tutumlar ve olaylara ilişkin tutumlar, rakip takıma karşı tutumlar alt boyut puanları ve toplam puanın gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P>0,05). Ancak, kötü tezahürat ve kavga ile sahaya yabancı madde atma alt boyut puanlarında eğitim durumu ilköğretim olan taraftarların diğer eğitim durumundaki taraftarlara göre daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile üniversite mezunu olan taraftarların diğerlerine göre daha fazla sahaya yabancı cisim atma, olaylara karışma, kötü tezahürat ve kavga eğiliminde olduğu belirlenmiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Futbol Taraftarlarının Meslek Dağılımına Göre Fair Play Anlayışları

Futbol Taraftarlarının Fair-Play Anlayışları Ölçeği Alt Boyutları	Meslek	n	Ortalama	Standart Sapma	P
Kötü Tezahürat ve Kavga	İşsiz	41	18,60	3,94	
	Memur	26	18,03	4,10	
	İşci	36	18,47	3,96	0,608
	Serbest Meslek	25	19,28	3,38	
	Öğrenci	142	18,09	3,45	
Medyanın Tutumu	İşsiz	41	12,04	2,70	
	Memur	26	11,53	2,74	
	İşci	36	12,36	2,53	0,116
	Serbest Meslek	25	11,72	2,66	
	Öğrenci	142	12,69	2,37	
Sahaya Yabancı Madde Atma ve Olaylara Karışma	İşsiz	41	7,60 ab	1,80	
	Memur	26	7,30 ab	2,14	
	İşci	36	7,80 ab	1,72	0,002
	Serbest Meslek	25	8,08 a	1,15	
	Öğrenci	142	6,85 b	1,82	
Kendi Takımına Dönük Tutumlar	İşsiz	41	12,85	2,51	
	Memur	26	12,53	2,46	
	İşci	36	11,63	2,36	0,106
	Serbest Meslek	25	12,40	2,56	
	Öğrenci	142	12,76	2,13	
Rakip Takıma Karşı Tutumlar	İşsiz	41	13,43 b	1,98	
	Memur	26	14,65 ab	2,27	
	İşci	36	14,86 a	2,30	0,050
	Serbest Meslek	25	14,32 ab	1,90	
	Öğrenci	142	14,23 ab	2,18	
Toplam Puan	İşsiz	41	64,56	7,91	
	Memur	26	64,07	8,54	
	İşci	36	65,13	8,53	0,946
	Serbest Meslek	25	65,80	7,68	
	Öğrenci	142	64,64	7,90	

Çalışmada, taraftarların meslek durumları açısından kötü tezahürat ve kavga, medyanın tutumu, kendi takımına ilişkin tutumlar alt boyut puanları ve toplam puanın gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P>0,05). Ancak,

sahaya yabancı madde atma ve olaylara karışma alt boyutunda serbest meslek grubundaki taraftarların, rakip takımına ilişkin tutumlar alt boyutunda ise işçi olan taraftarların diğer meslek gruplarına göre daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5).

Tablo 6. Futbol Taraftarlarının Medeni Hali Dağılımına Göre Fair Play Anlayışları

Futbol Taraftarlarının Fair-Play Anlayışları Ölçeği Alt Boyutları	Medeni Hali	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	IQR	P
Kötü Tezahürat ve Kavga	Bekar	211	17,96	3,67	18,00	5,00	0,001
	Evli	59	19,64	3,28	21,00	4,00	
Medyanın Tutumu	Bekar	211	12,52	2,48	13,00	3,00	0,036
	Evli	59	11,72	2,58	12,00	4,00	
Sahaya Yabancı Madde Atma ve Olaylara Karışma	Bekar	211	7,12	1,83	7,00	3,00	0,018
	Evli	59	7,69	1,78	9,00	2,00	
Kendi Takımına Dönük Tutumlar	Bekar	211	12,68	2,24	17,00	2,00	0,084
	Evli	59	12,16	2,53	16,00	3,00	
Rakip Takıma Karşı Tutumlar	Bekar	211	14,05	2,13	14,00	2,00	0,015
	Evli	59	14,93	2,23	15,00	3,00	
Toplam Puan	Bekar	211	64.35	7,94	65,00	11,00	0,071
	Evli	59	66.16	8,06	67,00	11,00	

Çalışmada, taraftarların medeni hal durumları açısından kendi takımına dönük tutumlar alt boyut puanı ve toplam puanın gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P>0,05). Ancak, kötü tezahürat ve kavga, sahaya yabancı madde atma ve olaylara karışma ve rakip takıma karşı tutumlar alt boyutlarında evli olan taraftarlar bekar olan taraftarlara göre, medyanın tutumu alt boyutunda ise bekar olan taraftarların evli olan taraftarlarına göre daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada, kadın ve erkek taraftarlarına uygulanan fair play anlayışları ölçeği ve medyanın tutumu ile sahaya yabancı madde atma ve olaylara karışma hariç diğer alt boyutlarına ait toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulguları, medyanın tutumu alt boyutunda kadınların erkeklerden, sahaya yabancı madde atma ve olaylara karışma alt boyutunda ise erkeklerin kadınlardan daha fazla puan ortalamasına sahip olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, kadın taraftarların erkek taraftarlara göre fanatiklik ve saldırganlık yönlerinin daha yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Bu durumu kadın taraftarların, taraftar gruplarına olan üyeliklerine ve yaşantılarındaki çevresel faktörlere bağlayabiliriz. Köknel (2010)'in yapmış olduğu çalışmada, erkeklerin kadınlara göre fair play anlayışları daha yüksek çıkmıştır. Kotan ve Aydoğan (2016) tarafından yürütülen araştırma bulguları kısmen benzerlik göstermesine rağmen, kadınların erkeklere göre medya tutumuna ilişkin fair play anlayışları anlamlı düzeyde yüksek iken, rakip takıma yönelik fair play anlayışlarında ise tam tersi durum söz konusudur. Başaran ve ark. (2017) yapmış oldukları çalışmada, mevcut araştırma bulguları ile benzer sonuçlar sunmuştur.

Çalışmada, yaş kategorilerine göre, taraftarlara uygulanan fair play anlayışları ölçeği toplam puanı ve kötü tezahürat ve kavga ile medyanın tutumu alt boyutları hariç diğer alt boyutlarına ait toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulguları, kötü tezahürat alt boyutu ve toplam puanında 46 ve üzeri yaş grubu diğer yaş gruplarından daha yüksek puan ortalamasına, medyanın tutumu alt boyutunda ise 18 ve altı ile 46 ve üzeri yaş guruplarının diğer yaş gruplarından daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu göstermektedir. Bu sonuca göre, 19-25 yaş grubundaki taraftarların kötü tezahürat ve kavgaya daha fazla eğilimli ve 36-45 yaş grubundaki taraftarların ise medyaya karşı daha fazla olumsuz tavır içerisinde olduğu algısı ön plana çıkmaktadır. Bu durumu 19-25 yaş grubundaki taraftarların kişilikleri ve erişkinlik durumlarının tam oturmaması sebebiyle çabuk tahrik olmalarına bunun yanında sosyalleşme düzeylerinin de yetersiz olmasına bağlayabiliriz. Yaş değişkeni taraftarların fair play anlayışlarında büyük bir etki gösterdiği ifade edilebilir. Araştırma sonumuzla benzerlik gösteren (Ünlücan 1998) çalışmada futbol taraftarların yaş düzeyleri düştükçe saldırganlık düzeyleri artmaktadır. Araştırmamızın sonucuyla örtüşmeyen (Teke 2018) çalışmada ise sporcuların yaşları arttıkça fair play anlayışları düşmektedir.

Çalışmada, eğitim durumu kategorilerine göre, taraftarlara uygulanan fair play anlayışları ölçeği kötü tezahürat ve kavga ile sahaya yabancı madde atma alt boyutları hariç diğer alt boyutlarına ait toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit

edilmemiştir. Araştırma bulguları, eğitim durumu ilköğretim olan taraftarların diğer eğitim durumundaki taraftarlara göre daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile üniversite mezunu olan taraftarların diğerlerine göre daha fazla sahaya yabancı cisim atma, olaylara karışma, kötü tezahürat ve kavga eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu sonucu, üniversite eğitimleri sürecindeki dönemde, kampüs içerisinde örgütlenen taraftar gruplarıyla olan ilişkileri ve bu ilişkilerin sonucunda o taraftar gruplarının içinde oluşan atmosferden etkilendiklerine bağlayabiliriz. Araştırma sonumuzla örtüşmeyen Ünlücan (1998)'ın çalışmasında futbol taraftarların eğitim durumları düştükçe saldırganlık düzeyleri arttığı görülmektedir. Yine aynı şekilde araştırmamızla benzer sonuca ulaşan (Yıldırım 2018) çalışmada eğitim durumu seviyeleri yükseldikçe fair play anlayışları da arttığı görülmektedir.

Çalışmada, meslek durumu kategorilerine göre, taraftarlara uygulanan fair play anlayışları ölçeği sahaya yabancı madde atma ve olaylara karışma ile rakip takımına ilişkin tutumlar alt boyutları hariç diğer alt boyutlarına ait toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulguları, öğrenci sınıfındaki taraftarların eğilimi diğer meslek grubundaki bireylere göre sahaya yabancı madde atma ve olaylara karışma eğilimi daha fazladır. Buna ilaveten işsiz olarak tanımlanan taraftarların rakip takıma ilişkin tutumları daha olumsuz davranış sergilemektedir. Bu sonuç, öğrencilerin genel olarak yaş grubu, erişkinlik düzeyinde olmaması ve öğrencilerin tam olarak toplum hayatında görevlerinin farkına varamaması sebebiyle tribündeki davranış durumlarında fair play anlayışına aykırı davranışlarda bulunabilecekleri düşünülebilir. Kotan ve Aydoğan (2016) yapmış oldukları çalışma sonucumuzla örtüşmemektedir.

Çalışmada, medeni hal durumu kategorilerine göre, taraftarlara uygulanan fair play anlayışları ölçeği kötü tezahürat ve kavga, medyanın tutumu, sahaya yabancı madde atma ve olaylara karışma ve rakip takıma karşı tutumlar alt boyutları hariç diğer alt boyutlarına ait toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulguları, kötü tezahürat ve kavga, sahaya yabancı madde atma ve olaylara karışma ve rakip takıma karşı tutumlar alt boyutlarında evli olan taraftarlar bekar olan taraftarlara göre, medyanın tutumu alt boyutunda ise bekar olan taraftarların evli olan taraftarlarına göre daha fazla puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile bekar olan taraftarların evlilere göre daha fazla sahaya yabancı cisim atma, olaylara karışma, kötü tezahürat ve kavga eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu sonucu, çalışmamızda ki aynı sonuca ulaşmış olduğumuz yaş kategorisinde ki taraftarlara ve öğrenci meslek grubunda ki taraftarlara bağlayabiliriz. Kotan ve Aydoğan (2016) yapmış oldukları çalışma sonucumuzla örtüşmemektedir.

Araştırmamızın sonucu ve fair play konusu hakkında yapılan çalışmaların bazıları çalışmamızı destekler nitelikte ve farklı bir bakış açısı ortaya çıkarmaktadır. Çalışmamızdaki demografik bilgilerin sonuçları dışında futbol taraftarlarının içinde bulunduğu atmosfer ve müsabaka içindeki karar vericilerin özellikle hakemlerin almış oldukları hatalı kararlar, taraftarların fair play olgusundan uzaklaşmasına sebep olduğu aşikardır. Bunun yanında çalışmamızın sonuçlarının içinde de bulunan futbol taraftarlarının eğitim düzeylerinin yükseldikçe fair play anlayışlarının düştüğü görülmektedir. Buna ilişkin üniversite ve liselerde fair play dersleri, konferansları vb. faaliyetleri yaygınlaştırıp öğrencilere sporda erdemli davranış ve fair play ruhunu yansıtmalarına teşvik edilmesi önerilebilir. Fair play olgusunun tribünlerin içinde bulunan taraftarlara benimsetilmesinde futbol maçlarının daha adil olarak sonuçlanmasının ve bunun yanında taraftarların fair play olgusuna yönelik bir takım seminerler, konferanslar ve faaliyetlerin yapılması, taraftarların erdemli davranışlar sergilemesine etki edeceği söylenebilir.

KAYNAKÇA

Başaran Z., Erdoğan R.B., Körmükçü Y., Adalı H. 2017. ''Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin fair-play anlayışlarının incelenmesi''. Beden Eğitim ve Spor Araştırmaları Dergisi. 9 (1), 36-43.

Erdemli, A. 1996. "İnsan, Spor ve Olimpizm" Sarmal Yayınevi, İstanbul.

Fıratlı J, 1988. Olimpik Hareket. Birinci Basım. İstanbul, TMOK Yayını, s. 81.

Kotan R., Aydoğan H. (2016),''Futbol Taraftarlarının Fair Play Anlayışları'' Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi. 3 (1), 31-43.

Köknel, Ö. 2000. Bireysel ve toplumsal şiddet. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Şahin M, 1998. Spor Ahlakı ve Sorunları. Birinci Basım. İstanbul, Evrensel Basın Yayın, s. 20-33.

Teke, E. 2018. Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Fair-Play Davranışına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Tiryaki Ş, 2006. Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Birinci Basım. Ankara, Eylül Yayınları, s. 39-42.

Ünlücan, Ç. 1998. Türk Futbol Seyircilerinde Saldırganlık Ve Nedenleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, N.B. 2018. Gençlik ve Spor Merkezinde Düzenlenen Kurslara Katılan Gençlerin Fair Play Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

SB478

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYALLEŞME YÖNLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Musa ÇON*, [1]Alperen ERKİN, [1]Onur ÖZTÜRK, [1]Hacı Ali ÇAKICI**

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi, SAMSUN

***Email :** musacon@omu.edu.tr, alperen.erkin@omu.edu.tr, onurozturk@omu.edu.tr, cakicihaciali@gmail.com*

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin demografik bilgilere göre sosyalleşme yönlerinin farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada betimsel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Tıp Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimleri Fakültesi öğrencilerine yönelik tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen, 398 öğrenciden oluşturmuştur. Araştırmanın veri toplama araçları, Şahan (2007) tarafından geliştirilen ‘’Spor ve Sosyalleşme Ölçeği’’ ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney-U testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme yönleri ölçeği puanlarında lise türü, sınıf, aile gelir düzeyi, yaşadığı yer ve spor yapma sıklığı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığına, cinsiyet, yaş, fakülte, anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre ise anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Üniversite, öğrenci, sosyalleşme

A STUDY OF SOCIALIZATION ASPECTS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

This study was conducted to investigate whether the socialization aspects of university students differ according to their demographic information.

A descriptive method was used in the research. The sample of the study consisted of 398 students studying in Samsun Ondokuz Mayıs University; Yaşar Doğu Sports Sciences Faculty, Faculty of Health Sciences, Faculty of Medicine and Faculty of Economics and Administrative Sciences. The data was collected by random sampling method. Sport and Socialization Scale developed by Şahan (2007) and“ Personal Information Form developed by the researcher were used as a data collection tools of the research.

Mann Whitney-U test was used for paired comparisons and Kruskal-Wallis Variance Analysis was used for multiple comparisons. It was found that university students' socialization scores did not differ significantly according to the variables of high school type, class, family income, place of residence and frequency of sports, and differed significantly according to the variables of gender, age, faculty, mother and father.

Keywords: University, student, socialization

SB500

FİTNESS İLGİLENİMİ SUPPLEMENT TÜKETİM NİYETİNİ NASIL ETKİLER? FİTNESS SALONU ÜYELERİNİN SUPPLEMENT KULLANIMINA İLİŞKİN TUTUM VE NİYETLERİNİN KEŞFEDİLMESİ

[1]Metin ARGAN, [1]Hüseyin KÖSE, [1]Caner ÖZGEN

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi

Email : *margan@anadolu.edu.tr, huseyinkose@eskisehir.edu.tr, canerozgen@eskisehir.edu.tr*

Giriş ve Amaç

Günümüzde olduğu gibi geçmiş toplumlarda da güzel ve çekici fiziksel görünüme vurgu yapılmıştır. McCabe ve Ricciardelli (2004), bireylerde görünüşün öneminin sadece kişinin neye benzediğini değil aynı zamanda sağlık durumu, zindelik ve genel refahı ile ilgili birtakım göstergeler içerdiğini ifade etmişlerdir. Böylece bireyler estetik fiziğe sahip olabilmek için yoğun çaba sarf etmektedirler. Bu durum gelişmekte olan yeniçağda, vücut görünümü çok önemli hale dönüştürmüş ve vücut sadece biyolojik olarak değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik bir ürünü olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Raghibi ve Minakhany, 2012). Yaşanan bu gelişmeler fitness endüstrisinin önemli oranda büyümesini sağlamış ve fitness'a yönelik genel ilgilenim büyük oranda artış göstermiştir (Alain, Robinson ve Valette-Florence, 2004).

Palmer vd., (2003) sadece ABD'de yılda 3 milyondan fazla kişinin düzenli olarak supplement kullanıldıklarını tespit etmişlerdir. Barr (1986) maraton koşucularının % 75'i ve fitness katılımcılarının ise % 64'ünün günlük ikiden fazla bu tür ürünleri kullandıklarını rapor etmiştir. Şenel vd., (2004) sporcuların % 55'inin müsabaka ya da antrenman öncesi ergojenik yardım aldıklarını ortaya koymuştur. Buna benzer olarak Young ve Stephens (2009) yaptıkları araştırma da katılımcıların büyük bir bölümünün en popüler supplement olan protein tozu kullandığını ifade etmiştir. Willmore ve Costill, (2004) antrenmanda aşırı miktarda kaybedilen enerjinin telafisi sporcuların supplement tüketimine başvurmalarındaki ana etken olduğunu ifade etmiştir. Günümüzde özellikle fitness ile ilgilenen profesyonel veya amatör sporcular çeşitli kazanımlar umuduyla supplement kullanmaktadır. Burke ve Deakin, (2006) supplement tüketiminin son zamanlarda üzerinde kesinlikle durulması geren konulardan biri olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durum supplement endüstrisinin ulaştığı boyutları kanıtlar niteliktedir.

Yapılan incelemeler sonucunda spor bilimleri literatüründe supplement tüketimine ilişkin yeterli sayıda araştırma yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın amacı mevcut literatürden yola çıkarak spor salonlarına üye bireylerin fitness ilgilenimleri ile supplement kullanma niyet ve tutumları arasındaki ilişkileri keşfetmektir.

Araştırma amaçlarına ulaşabilmek için toplam 3 adımdan oluşan yol izlenmiştir. Öncelikle araştırma fenomenlerine yönelik geniş bir literatür taraması yapılmış ve ilgili hipotezlere yönelik gerekçeler ortaya konulmuştur. Ortaya konulan hipotezler YEM (Yapısal Eşitlik Metodu) temel metodolojik ilkeleri doğrultusunda analiz edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde ortaya çıkan sonuçlar ilgili literatür bağlamında tartışılmıştır

Ortaya konulan genel çerçeve bağlamında toplam 3 hipotez araştırma kapsamında test edilmiştir.

H1 Fitness ilgilenimi ile supplementlere yönelik tutumlar arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H2 Supplementlere yönelik tutumlar ile supplement kullanım niyeti arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

H3 Fitness ilgilenimi ile supplement kullanım niyeti arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

Yöntem

Örneklem

Eskişehir'de çeşitli spor salonlarına üye toplam 200 kişiye kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından kişisel görüşme yöntemi ile daha önceden oluşturulmuş anketler aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılmak istemeyen spor salonu üyelerine anket formu dağıtılmamıştır.

Ölçme araçları

Araştırmaya katılan taraftarların fitness ilgilenim düzeylerini belirlemek için Kyle ve Mowen (2005), kullandığı 3 boyutlu yapıdan yararlanılmıştır. Supplement kullanım niyetini belirlemek için Biddle vd., (1987) tarafından geliştirilen yapının maddelerinden yararlanılmıştır. Ajzen, ve Fishbein, (1980) tarafından geliştirilen ölçme aracının ifadeleri supplementlere karşı tutumları belirlemek için kullanılmıştır.

Ölçüm eşdeğerliliğini ortaya koymak için araştırma kapsamına alınan bütün ifadeler alan uzmanı iki akademisyen tarafından öncelikle Türkçe diline çevrilmiş, sonrasında tekrardan İngilizceye çevrilerek olası dil problemlerinin önüne geçilmiştir (Hambleton ve Kanjee 1993).

Hazırlanan anket formlarında yer alan ifadelerin açıklık yönünden kontrolünün sağlanması için araştırmanın örneklemi içerisinde yer alan 20 sporcu ile pilot çalışma gerçekleştirilmiş ve alınan dönütler sonucunda gerekli düzenlemeler yapılarak anket formuna son hali verilmiştir (Babbie 1998).

Verilerin analizi

YEM çoklu nedensellik ilişkilerini bir arada test edebilmek için oldukça kullanışlı bir yöntemdir (Hair vd., 2006). Farklı yapılar arasındaki nedensellik ilişkilerine keşfetmeyi amaçlayan bu araştırmada YEM metodolojik ilkeleri doğrultusunda test edilmesi uygun bulunmuştur. Bu bilgiler doğrultusunda, araştırma modeli Amos V20 programı aracılığıyla YEM uygulaması kapsamında ölçüm ve yapısal modelden oluşan iki aşamalı yaklaşımla analiz edilmiştir. Ölçüm modeli ile araştırma kapsamına dahil edilmiş bütün yapılar doğrulayıcı faktör analizi ve çeşitli geçerlilik güvenirlilik testleri ile analiz edilmiştir. Araştırma içerisinde ortaya konulan hipotezler araştırma modelini oluşturmuş ve yapısal model kapsamında analiz edilmiştir.

Bulgular

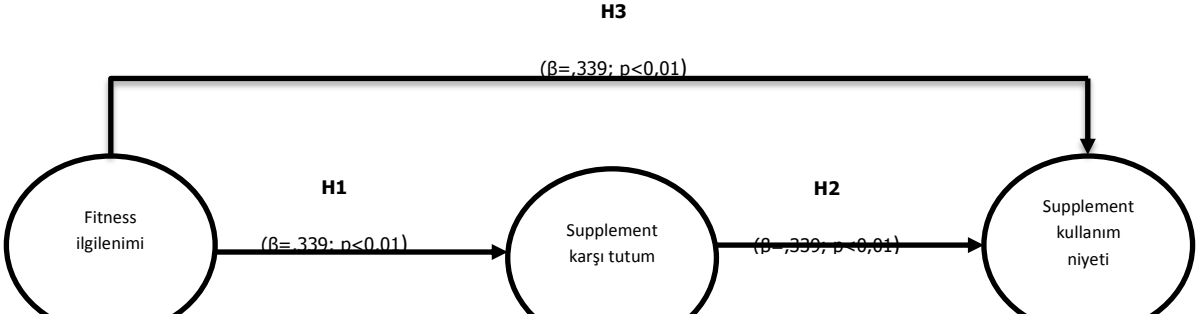
Ölçüm modeli

Araştırma kapsamında yer alan bütün yapılar ölçüm modeli kapsamında doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Yapılan analiz neticesinde elde edilen uyum indeksleri literatürde ifade edilen sınırların üzerinde olduğu tespit edilmiştir (X2= 680,165 p=0,000, X2/SD =5,356, GFI=0,902, CFI = 0,941, TLI = 0,929, IFI =0,941, RMSEA =0,074). Elde edilen sonuçlar araştırma kapsamında ortaya konulan ölçüm modelinin doğrulandığını göstermektedir.

Ölçüm modelinin yapı geçerliliğini (convergent & discriminant) belirlemek amaçlı bütün yapıların AVE (average variance extracted) değerleri hesaplanmış ve bütün değerlerin 0.50'in üzerinde olduğu görülmüştür. Yapıların güvenirliliğini belirlemek amacı ile Cronbach's alpha ve CR (composite relability) katsayıları hesaplanmış ve bütün katsayılar 0.70 üzerinde olduğu ortaya konulmuştur. Ölçüm modelinin dış geçerliliği için bütün yapıların birbirleri ile ilişkileri incelenmiş ve korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu fakat bütün katsayıların 0.85'in altında olduğu görülmüştür. Bütün bu bilgiler doğrultusunda araştırma modelinin geçerli güvenilir olduğu ifade edilebilir.

Yapısal model

Ölçüm modelinin doğrulanmasının ardından, yapısal model oluşturulmuş ve test edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde modelin kabul edilebilir uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu ortaya konulmuştur (X2= 680,165 p= 0,000, X2/SD= 5,356, GFI= 0,902, CFI= 0,941, TLI= 0,929, IFI= 0,941, RMSEA= 0,074).



Şekil-1 Yapısal Model

Araştırma modeli kapsamında ortaya konulan hipotezler test edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde araştırma dahilinde oluşturulmuş hipotezlerin hepsi kabul edilmiştir (H1- H2-H3).

Tablo-1

Analiz	Yol Katsayısı	T-değeri	Sonuç
H1 Supplement tutum <--- Fitness ilgilenim	**,459**	**9,87**	**Kabul****
H2 Supplement niyet<--- Supplement tutum	**,736**	**13,37**	**Kabul****
H3 Supplement niyet <--- Fitness ilgilenim	**,339**	**6,34**	**Kabul****

Sonuç

Yapılan analizler sonucunda fitness ilgileniminin supplemet kullanıma karşı tutum ve niyetlerinin güçlü bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında genel pazarlama literatürüne paralel olarak supplemetlere karışı tutum ile supplement kullanma niyeti arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Argan ve Köse (2009) yaptıkları araştırmada supplement tedarikin en yaygın olarak kullanılan yerin spor salonları olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durum fitness ilgilenimi ve supplement tüketimi arasındaki ilişkiye bir nevi kanıt oluşturacak düzeydedir. Mazanov vd., (2008) genç sporcuları supplemet kullanımına iten en önemli soyut kavramın niyet ve tutum olduğunu ifade etmiştir. Bizim araştırmamız bağlamında tespit ettiğimiz sonuçlar bu durumu kanıtlar niteliktedir.

Özellikle pazarlama literatüründe birçok fenomene yönelik tutum ve niyet arasındaki ilişkiyi kanıtlayan çok sayıda araştırma vardır (Kim ve Hunter, 1993). Bizim araştırmamız bağlamında supplementlere yönelik tutum ve kullanım niyeti arasındaki ilişki ampirik olarak kanıtlanmıştır. Bu durum ilgili literatüre spor bilimleri alanında kullanılabilecek kanıtlar sağlamıştır.

Bütün bunların yanında araştırma sonuçların yönetimsel açıdan değerlendirmek uygulamaya ilişkin etkili sonuçlar verecektir. Gelişmiş literatüre katkı ve kanıt sağlayan bu araştırma bağlamında supplement ürünlerinin önemli hedef kitlesi olan fitness sporcularının ilgi ve ihtiyaçlarının çok iyi tespit edilmesi gerekmektedir. Spor salonları supplement tüketimi ve pazarlaması bakımında oldukça önemli mekanlardır. Spor salonlarında hedef kitleye yönelik yapılacak iletişim faaliyetlerinden önemli geri dönüşleri alınacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra fitness ilgilenimi arttıracak faaliyetler planlanması supplement üreticileri için genişleyen pazar anlamı taşımaktadır. Bu durumda fitness ilgilenimini artıracak etkinlikler düzenlemek yine supplement üreticilere önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynaklar

Argan, M., & Köse, H. (2009). Attitude factors towards sports supplements: a study on fitness center participants. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, *20*(4), 152-64.

Azjen, I. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior. *Englewood Cliffs*.

Babbie, E. R. (1998). The practice of social research (Vol. 112). *Belmont, CA: Wadsworth*.

Barr, S. I. (1986). Nutrition knowledge and selected nutritional practices of female recreational athletes. *Journal of Nutrition Education*, *18*(4), 167-174.

Biddle, B. J., Bank, B. J., & Slavings, R. L. (1987). Norms, preferences, identities and retention decisions. *Social Psychology Quarterly*, 322-337.

Burke LM, Deakin V. (2006). Clinical Sports Nutrition, McGrawHill, Sydney, 188.

Ferrand, A., Robinson, L., & Valette-Florence, P. (2010). The intention-to-repurchase paradox: A case of the health and fitness industry. *Journal of Sport Management*, *24*(1), 83-105.

Hambleton, R. K., & Kanjee, A. (1993). Enhancing the Validity of Cross-Cultural Studies:Improvements in Instrument Translation Methods.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). Multivariate data analysis (Vol. 6).

Kim, M. S., & Hunter, J. E. (1993). Relationships among attitudes, behavioral intentions, and behavior: A meta-analysis of past research, part 2. *Communication research*, *20*(3), 331-364.

Kyle, G. T., & Mowen, A. J. (2005). An examination of the leisure involvement—Agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, *37*(3), 342-363.

Mazanov, J., Petróczi, A., Bingham, J., & Holloway, A. (2008). Towards an empirical model of performance enhancing supplement use: a pilot study among high performance UK athletes. *Journal of science and medicine in sport*, *11*(2), 185-190.

McCabe, M., & Ricciardelli, L. (2004). A longitudinal study of pubertal timing and extreme body change behaviors among adolescent boys and girls. *Adolescence*, *39*(153), 145-166.

Palmer, M. E., Haller, C., McKinney, P. E., Klein-Schwartz, W., Tschirgi, A., Smolinske, S. C., . & Nelson, L. S. (2003). Adverse events associated with dietary supplements: an observational study. *The Lancet*, *361*(9352), 101-106.

Raghibi, M., & Minakhany, G. (2012). Body management and its relation with body image and self concept. *Knowledge & research in applied psychology*, *12*(4), 72-81.

Şenel Ö, Güler D, Kaya İ, Ersoy A, Kürkçü R. (2004). Farklı ferdi branşlardaki üst düzey Türk sporcuların ergojenik yardımcılara yönelik bilgi ve yararlanma düzeyleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 41-47.

Young CR, Stephens MB. (2009). Sports and nutritional supplement use in USMC recruits: a pilot study. Military Medicine, 174(2), 158–161.

Willmore JH, Cosstill DL. (2004). *Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics*, USA

SB516

TRABZONSPOR FUTBOL TARAFTARLARININ FANATİKLİK DÜZEYLERİ

[1]Mehmet DERELİOĞLU, [2]Soner ÇANKAYA

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi SAMSUN
[2]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *mehmetderelioglu61@hotmail.com, sonercankaya@gmail.com*

Abstract

The aim of this study is to reveal the attitudes of Trabzonspor football audience on fanaticism. For this purpose, "Personal Information Form" and "Football Fan Fanaticism Scale-FTFÖ" which was developed by Taşmektepligil et al. (2015) and which included 13 items and 2 sub-dimensions were used. According to the developed scale criteria, the total score of the audience is called fanaticism in the range of 13-21, team supporters in the range of 22-30, and sports fans in the range of 31-52 points. The sample of the study consists of randomly selected 480 football fans from Trabzonspor. As a result of the reliability analysis (Cronbach's Alpha) performed to reveal the internal consistency of the answers given by the audience to FTFÖ, the reliability coefficient was found to be 0.823. In the study, it was found that the fanaticism scores of the male participants were lower than those of the female participants (P <0.001). According to the scale criteria, male spectators can be defined as Trabzonspor fan and female spectators can be defined as sports fan. It was found that the middle and high school graduates were team supporter, while the others were sports fans (p<0,05). Also, it was found that those who were single and who watched the match in the north tribune were more the fanatical than those who were married and who watched the match in the south, east and west tribune. Accordingly, Trabzonspor authorities' or decision-makers' carefully monitoring the behaviors of viewers watching the match in the north tribune of the stadium, those who are single, male and middle or high school graduate will be useful to prevent the match from getting out of control in terms of the audience.

Keyword : Fanaticism, Football, Fans, Trabzonspor

Giriş

Spor insanlık tarihi kadar eski bir kavramdır. İnsanlar ilk başlarda savunma ve saldırı kökenli olarak spor faaliyetleri yürütmeye başladı. Zamanla spor kavramı boş zamanı değerlendirme, sağlık, sosyalleşme, eğlence vs. için yapılmaya başlandı (Fişek, 1998). Ancak 1980'li yılların ikinci yarısında ivme kazanan küreselleşme olgusu ve teknolojik gelişmelerle birlikte spor ekonomik boyut kazanmış ve günümüzde sağlık, turizm. Tesis, malzeme vs. gibi birçok alt dalı olan büyük bir endüstri haline gelmiştir (Çetin, 2014). Büyük paraların döndüğü bu sektörde kulüpler ve sporcular pastadan daha fazla pay almak adına kazanmak yolunda her yol mübah anlayışı benimsemiş ve doping, şike, şiddet gibi etik olmayan davranışlar sergilemişlerdir (Şahin, Şebin, Özperçin, & Şahin, 2015). Spor camiasındaki kişilerin sergilemiş oldukları bu davranışların, spor taraftarlarını olumsuz etkileyerek, fanatizmle tanımlanabilecek davranışlara sebebiyet vermektedir. Bu etik dışı davranışlar, sporun özü olan dostluk, barış, kardeşlik ve toplumların spor faaliyetleri aracılığıyla birbirlerinin kültürel ilişkide bulunarak din, dil, ırk ayrımcılığının önüne geçme amacından saparak seyircilerin olimpizm anlayışının dışına çıkmasına sebep olmuştur. Bu sebeple spor bilimciler, spor fanatiklerinin davranışlarını araştırmak için sayısız teori ve deneysel model geliştirerek spor fanatizmiyle ilgilenmiştir. Bu çalışmalar takım kimliği ile fanatizm arasında bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Taşmektepligil ve ark, 2015).

Fanatiklik veya fanatizm, yüksek sempati ve sevginin bir marka, kurum ya da topluma mal olmuş birey üzerinde yoğunlaşmasına denir. Bu duyguyu yaşayan insanlara fanatik adı verilmektedir. Aşırı fanatik insanlar, çevresindeki doğru değerleri görmemekte, bunun yerine sadece kendi bildiği şekilde hareket etmektedir (tr.wikipedia.org, 2018). Taraftar türleri; geçici, yerel, sadık, fanatik ve kötü fonksiyonlu/sert (holigan) olmak üzere 5'e ayrılmaktadır (Argan ve Katırcı, 2015). Bu çalışma fanatizm özelinde yapılmış olup, Trabzonspor futbol izleyicileri gruplandırılmış ve sporda fanatizmin toplumsal anlamda sebepleri ortaya konulmuştur. Dolayısıyla çalışmada, Trabzonspor (TS) taraftarlarının sebep olduğu şiddet ve saha olaylarının artış göstermesiyle, TS taraftarlarının fanatizm düzeylerinin ölçülmesi ve Trabzonspor futbol seyircilerinin taraftarlıkla ilgili tutumlarının ortaya koyulması amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Bu araştırma, tarama modeline dayalı betimsel bir çalışma niteliğindedir. Tarama modelleri, Karasar'a (2005) göre, geçmişte veya halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu yöntem yoluyla Trabzonspor taraftarlarının fanatiklik düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini; Spor Toto Süper Ligi'nde mücadele eden Trabzonspor kulübünün tribünlerde maçını izleyen bireyler, örneklemini ise, 2018-2019 sezonunda Türkiye Spor Toto Süper Ligi'nde yer alan Trabzonspor kulübünün taraftarları içerisinden rastgele seçilen toplam 480 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların 74'ü kadın (%15,4), 406'sı erkektir (%84,6). Araştırma genel izleyiciler üzerinde değil, çoğunluğu müsabakaları taraftar gruplarının olduğu tribünlerde veya taraftar gruplarıyla yan yana izleyen bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu bireylerin %18,1'inin (87) Trabzonspor kongre üyeliği bulunurken, araştırmaya katılan bireylerin % 81,9'unun (393) Trabzonspor üyeliği bulunmamaktadır.

Veri Toplama Aracı

Bu amaçla çalışmada, Taşmektepligil ve arkadaşları tarafından Türk futbol izleyicilerinin taraftarlıkla ilgili tutumlarını belirlemek amacı ile geliştirilmiş toplam on üç madde ve iki alt boyuttan oluşan "Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği-FTFÖ" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Geliştirilen ölçek kriterlerine göre seyircilerin toplam puanı 13-21 aralığında ise "fanatik", 22-30 aralığında "takım taraftarı", 31-52 puan aralığında ise "sporsever" olarak adlandırılmaktadır. Anket sorularının cevapları "a) Kesinlikle Katılıyorum", "b) Katılıyorum", "c) Katılmıyorum" ve "d) Hiç Katılmıyorum" biçiminde dört seçenekli olarak belirlenmiştir. Veriler kodlanırken, "a" seçeneğinden başlayarak sırayla 1, 2, 3, 4 puanları verilmiştir. FTFÖ deneme formu, şiddete yönelik düşünce ve fiilleri içeren ifadelerle birlikte olağan futbolsever tutum ve davranışlarına hitap eden, keskin olmayan, yumuşak ifadeleri de içermektedir. Katılımcıların ölçeği uygulamasından önce, kişisel özelliklerine ait bilgileri öğrenmeye yönelik 11 soruluk envanter formu uygulanmıştır (Taşmektepligil ve ark, 2015). Kullanılan 13 maddelik ölçeğin 8 maddesini taraftarların "şiddete yönelik düşünce ve eylem eğilimi - birinci faktör"; 5 maddesi ise, "kurumsal aidiyet - ikinci faktör" duygusuyla ilgili tutumlarını ifade etmektedir. (Taşmektepligil ve ark, 2015)

Tablo 1. Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği-FTFÖ ve alt boyutları

1. **FAKTÖR – Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi**

S.1.	Canlı yayınlarda spikerin takımım aleyhine yaptığı yorumlara çok sinirlenirim.
S.5.	Maç esnasında kızdığımda sahaya yabancı cisim atabilirim.
S.7.	Takımım müsabakayı kazanmak için, kural dışı dahil her yolu denemelidir.
S.8.	Çoğu zaman tribünden rakip oyuncu veya hakem aleyhine kötü tezahürat yaparım.
S.9.	Rakip takım taraftarlarına yapılan fiili şiddeti doğal karşılarım.
S.11.	Rakip takım izleyicisini takımının renkleri ile dışarıda görsem ona saldırmamak için kendimi zor tutarım.
S.12.	Rakip takım izleyicisi ile kavga çıkarsa çekinmeden kavgaya girerim.
S.13.	Oyun çığırından çıkmışsa bazen çekinmeden sahaya girebilirim.

2. **FAKTÖR –Kurumsal Aidiyet (takım sembollerini kullanma, taraftarla bütünleşme vb.)**

S.2.	Takımımın maçlarını izlemek için stadyumlara giderim.
S.3.	Takımımın sembollerini gösteren kıyafet ve malzemelerle maça giderim.
S.4.	Stattaki bütün tezahüratlara eşlik ederim.
S.6.	Tribünlerle ilgilenmekten çoğu zaman golü göremediğim olur.
S.10.	Takım tutmayan kişileri veya çocukları kendi takımımın taraftarı yapmak için uğraşırım.

(Taşmektepligil ve ark, 2015)

İstatistiksel Analiz

İzleyicilerin kendilerine yöneltilen anket sorularına verdikleri cevapların tutarlılığını kontrol etmek amacı ile Cronbach's alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek maddelerine verilen iç tutarlılığı kontrol etmek için güvenirlik katsayısı yani cronbach alfa katsayıları tahmin edilmiştir. Bu değerin ölçeğin tamamı için 0,70 in üzerinde alt boyutlar için ise 0,50'nin üzerinde olması istenir.

Araştırmada elde edilen verilerin hata terimlerinin dağılımına ait normallik varsayımını kontrolü için Shapiro-Wilk test kullanılmıştır (P>0,05). Kişisel bilgi formunda yer alan iki kategorili bağımsız değişken gruplarının karşılaştırmasında Student t-test, üç ve daha fazla kategorili bağımsız değişken gruplarının karşılaştırmasında ise Tek Yönlü Varyans Analiz ve Tukey çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır.

Tüm istatiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programında yapılmış olup, araştırma bulguları n, ortalama ve standart sapma şeklinde verilmiştir. Bulgular, *P*<0,05 önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular

Katılımcıların kullanılan ölçek maddelerine verdikleri cevapların kendi iç tutarlılığını ortaya koymak amacıyla yapılan güvenirlik analizi (Cronbach's Alpha) sonucunda güvenirlik katsayıları:

- ✓ Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği-FTFÖ için 0,873;

- ➢ Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi alt boyut için 0,805;
- ➢ Kurumsal Aidiyet alt boyut için ise 0,744 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan kadın ve erkek bireylerin FTFÖ'ye verdikleri cevaplar açısından aralarında fark olup olmadığı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Futbol Taraftarı Fanatiklik Durumu

	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Futbol Taraftarı Fanatiklik Toplam Puanı	Kadın	74	36,86	6,45	<0,001
	Erkek	406	30,32	8,8	
Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi Alt Boyut Toplam Puanı	Kadın	74	21,49	4,28	<0,001
	Erkek	406	17,89	5,48	
Kurumsal Aidiyet Alt Boyut Toplam Puanı	Kadın	74	15,38	2,77	<0,001
	Erkek	406	12,43	3,92	

Araştırmada erkek katılımcıların fanatiklik puanlarının kadın katılımcılara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fanatiklik puanlarının yorumlamasına bakıldığında, araştırmaya katılan erkek katılımcıların Trabzonspor taraftarı olduğu, bayan katılımcıların ise sadece sporsever olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar açısından incelendiğinde Erkek taraftarların kurumsal aidiyet duygusunun, hem de şiddete yönelik düşünce ve eylem eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (P<0,001; Tablo 2).

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre FTFÖ'ye verdikleri cevaplar açısından aralarında fark olup olmadığı Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Fanatiklik Durumu

	Medeni Durum	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Futbol Taraftarı Fanatiklik Toplam Puanı	Evli	129	33,54	8,62	<0,001
	Bekar	351	30,51	8,73	
Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi Alt Boyut Toplam Puanı	Evli	129	19,82	5,44	<0,001
	Bekar	351	17,94	5,39	
Kurumsal Aidiyet Alt Boyut Toplam Puanı	Evli	129	13,72	3,82	<0,004
	Bekar	351	12,58	3,91	

Araştırmada bekar katılımcıların fanatiklik puanlarının evli katılımcılara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fanatiklik puanlarının genel değerlendirmesine göre, araştırmaya katılan hem bekar hem evli katılımcıların sporsever olduğu belirlenmiştir. Ancak, bekar katılımcıların fanatiklik durumu evli katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Alt boyutlar açısından incelendiğinde Bekar taraftarların kurumsal aidiyet duygusunun, hem de şiddete yönelik düşünce ve eylem eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni, evli olanların bekarlara göre özellikle aileye karşı sorumluluk duygusunun üst düzeyde olması onların şiddete yönelik duygularını bastırdığını veya dışa yansıtmadığı düşündürmektedir (P<0,001; Tablo 3).

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumlarına göre FTFÖ'ye verdikleri cevaplar açısından aralarında fark olup olmadığı Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Fanatiklik Durumu ve Alt Boyutları

Futbol Taraftarı Fanatiklik Toplam Puanı				
Eğitim Durumu	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
İlkokul	11	35,00 a	9,15	<0,001
Ortaokul	46	26,98 c	10,58	
Lise	166	29,18 bc	8,88	
Önlisans	95	32,20 abc	8,3	
Lisans	127	33,39 ab	7,24	
Lisansüstü	35	36,20 a	7,42	
Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi Durumu				
Eğitim Durumu	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
İlkokul	11	19,55 ab	5,26	<0,001
Ortaokul	46	16,09 b	6,36	
Lise	166	17,20 b	5,36	
Önlisans	95	18,93 ab	5,37	
Lisans	127	19,58 ab	4,89	
Lisansüstü	35	21,66 a	4,35	
Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Kurumsal Aidiyet Durumu				
Eğitim Durumu	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
İlkokul	11	15,45 a	4,25	<0,001
Ortaokul	46	10,89 c	4,56	
Lise	166	11,98 bc	3,99	
Önlisans	95	13,27 abc	3,60	
Lisans	127	13,81 ab	3,18	
Lisansüstü	35	14,54 a	3,76	

Yapılan araştırmada stadyumdan maçı izleyenlerin eğitim durumlarına göre fanatiklik puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar içerisinde ortaokul mezunu olanların fanatiklik puanları en düşük iken, lisansüstü mezunu olan izleyicilerin fanatiklik puanı en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tablo 4'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılanlar içerisinde; Taşmektepligil ve ark geliştirdiği ölçek kriterlerine göre, ortaokul ve lise mezunu olan katılımcıların taraftar, diğerleri ise sporsever olarak nitelendirilebilir (*P*<0,001; Tablo 4). Buna ilaveten, stadyumdan maçı izleyenlerin eğitim durumlarına göre Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi Durumu alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar içerisinde ortaokul ve lise mezunu olanların fanatiklik durumları en düşük iken, lisansüstü mezunu olan izleyicilerin fanatiklik durumları en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısı ile ortaokul ve lise mezunu olan bireylerin Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, stadyumdan maçı izleyenlerin eğitim durumlarına göre Kurumsal Aidiyet Durumu alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar içerisinde ortaokul ve lise mezunu olanların kurumsal aidiyet alt boyut puanı en düşük iken, ilkokul ve lisansüstü mezunu olan izleyicilerin kurumsal aidiyet

alt boyut puanları en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dolayısı ile ortaokul ve lise mezunu olan bireylerin Trabzonspora karşı kurumsal aidiyet duyguları daha yüksek bulunmuştur (*P*<0,001; Tablo 4).

Araştırmaya katılan bireylerin kulübe üye olup olmama durumuna göre FTFÖ'ye verdikleri cevaplar açısından aralarında fark olup olmadığı Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Takım Üyelik Durumu

	Üye	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Futbol Taraftarı Fanatiklik Toplam Puanı	Evet	87	32,14	8,13	0,342
	Hayır	393	31,15	8,94	
Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi Alt Boyut Toplam Puanı	Evet	87	19,02	5,45	0,275
	Hayır	393	18,32	5,46	
Kurumsal Aidiyet Alt Boyut Toplam Puanı	Evet	87	13,11	3,46	0,542
	Hayır	393	12,83	4,01	

Araştırmada Trabzonspor'a üye olmayan katılımcıların fanatiklik puanlarının üye katılımcılara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fanatiklik puanlarının yorumlamasına bakıldığında, araştırmaya katılan hem takıma üye hem de üye olmayan katılımcıların sporsever olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar açısından incelendiğinde hem takıma üye olmayan taraftarların kurumsal aidiyet duygusunun, hem de şiddete yönelik düşünce ve eylem eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (*P*<0,001; Tablo 5).

Araştırmaya katılan bireylerin maç izleme durumuna göre FTFÖ'ye verdikleri cevaplar açısından aralarında fark olup olmadığı Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Televizyondan Takım Maçlarını İzleme Durumu

	Maç izleme	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Futbol Taraftarı Fanatiklik Toplam Puanı	Evet	437	31,00	8,70	0,009
	Hayır	43	34,65	9,24	
Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi Alt Boyut Toplam Puanı	Evet	437	18,22	5,40	0,004
	Hayır	43	20,70	5,62	
Kurumsal Aidiyet Alt Boyut Toplam Puanı	Evet	437	12,78	3,89	0,040
	Hayır	43	13,95	4,06	

Araştırmada maçları televizyondan takip eden katılımcıların fanatiklik puanlarının televizyondan takip etmeyen katılımcılara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fanatiklik puanlarının yorumlamasına bakıldığında, araştırmaya katılan gerek televizyondan maçı seyreden, gerekse televizyonlardan maçı seyretmeyen katılımcıların sporsever olduğu belirlenmiştir. Ancak, TV'den maçı izleyen katılımcıların fanatiklik durumu, TV'den maçı takip etmeyen katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Alt boyutlar açısından incelendiğinde TV'den maçı izleyen taraftarların kurumsal aidiyet duygusunun, hem de şiddete yönelik düşünce ve eylem eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (*P*<0,05; Tablo 6). Bunun nedeni, TV'den maçı izleyenlerin, izlemeyenlere göre Trabzonspor' un daha fazla içselleştirdiği olarak açıklanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin Trabzonspor'u kendi isteğiyle tutmayı tercih durumuna göre FTFÖ'ye verdikleri cevaplar açısından aralarında fark olup olmadığı Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Trabzonsporlu Olmak Durumu

	Tercih	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Futbol Taraftarı Fanatiklik Toplam Puanı	Evet	448	31,13	8,74	0,069
	Hayır	32	34,06	9,29	
Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi Alt Boyut Toplam Puanı	Evet	448	18,3	5,44	0,032
	Hayır	32	20,44	5,45	
Kurumsal Aidiyet Alt Boyut Toplam Puanı	Evet	448	12,83	3,89	0,267
	Hayır	32	13,63	4,22	

Araştırmada Trabzonspor'u kendi isteğiyle tutmayı tercih eden katılımcıların fanatiklik puanlarının Trabzonspor'u isteği dışında, başkasının yönlendirmesi ile destekleyen katılımcılara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fanatiklik puanlarının yorumlamasına bakıldığında, araştırmaya katılan hem Trabzonspor'u kendi isteğiyle tutmayı tercih eden katılımcılar, hem de Trabzonspor'u isteği dışında, başkasının yönlendirmesi ile destekleyen katılımcıların sporsever olduğu belirlenmiştir. Ancak, Trabzonspor'u kendi isteğiyle tutmayı tercih eden katılımcıların fanatiklik durumu Trabzonspor'u isteği dışında, başkasının yönlendirmesi ile destekleyen katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Alt boyutlar açısından incelendiğinde Trabzonspor'u kendi isteğiyle tutmayı tercih eden taraftarların kurumsal aidiyet duygusunun, hem de şiddete yönelik düşünce ve eylem eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (Tablo 7). Bunun nedeni, çevresindeki insanların tamamına yakınının Trabzonspor'u desteklemesi ve küçük yaşlardan itibaren aile büyüklerinden gördüğü Trabzonspor kültürünü benimsemesi olarak açıklanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin deplasman maçlarına gitme durumuna göre FTFÖ'ye verdikleri cevaplar açısından aralarında fark olup olmadığı Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Trabzonspor'un Deplasman Maçlarına Gitme Durumu

	Tercih	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Futbol Taraftarı Fanatiklik Toplam Puanı	Evet	154	26,34	9,53	<0,001
	Hayır	326	33,68	7,35	
Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi Alt Boyut Toplam Puanı	Evet	154	15,71	5,95	<0,001
	Hayır	326	19,74	4,7	
Kurumsal Aidiyet Alt Boyut Toplam Puanı	Evet	154	10,64	4,04	<0,001
	Hayır	326	13,94	3,37	

Araştırmada deplasmana giden katılımcıların fanatiklik puanlarının deplasmana gitmeyen katılımcılara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fanatiklik puanlarının yorumlamasına bakıldığında, araştırmaya deplasmana giden katılımcıların taraftar, deplasmana gitmeyen katılımcıların sporsever olduğu belirlenmiştir. Ancak, deplasmana giden katılımcıların fanatiklik durumu deplasmana gitmeyen katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Alt boyutlar açısından incelendiğinde deplasmana giden taraftarların kurumsal aidiyet duygusunun, hem de şiddete yönelik düşünce ve eylem eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (*P*<0,001; Tablo 8). Bunun nedeni, genelde genç yaştaki bekar taraftarların deplasmanlara gitmesi, ve bu taraftarların genellikle lise mezunu yani eğitim seviyelerinin düşük olmasından kaynaklanması olarak yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin tribünde bulunma yerine göre FTFÖ'ye verdikleri cevaplar açısından aralarında fark olup olmadığı Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Trabzonspor'un Tribünlere göre Maçları İzleme Durumu

	Tribünde bulunma yeri	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Futbol Taraftarı Fanatiklik Toplam Puanı	Güney	92	33,79 a	7,17	<0,001
	Kuzey	212	28,17 b	9,37	
	Batı	45	33,56 a	7,5	
	Doğu	126	33,71 a	7,33	
Şiddete Yönelik Düşünce ve Eylem Eğilimi Alt Boyut Toplam Puanı	Güney	92	19,61 a	4,59	<0,001
	Kuzey	212	16,65 b	5,87	
	Batı	45	19,82 a	4,72	
	Doğu	126	19,90 a	4,52	
Kurumsal Aidiyet Alt Boyut Toplam Puanı	Güney	92	14,18 a	3,23	<0,001
	Kuzey	212	11,52 b	4,1	
	Batı	45	13,73 a	3,5	
	Doğu	126	13,82 a	3,4	

Araştırmada fanatiklik puanlarının tribünün kuzey tarafındaki katılımcıların stadın diğer taraflarında maçı seyredenlere göre göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Fanatiklik puanlarının yorumlamasına bakıldığında, araştırmaya katılan kuzey tarafta maçı seyreden katılımcıların taraftar, diğerlerinin sporsever olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar açısından incelendiğinde; Kuzey tarafta maçı seyreden katılımcıların kurumsal aidiyet duygusunun, hem de şiddete yönelik düşünce ve eylem eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (*P*<0,001; Tablo 9). Bunun nedeni, Trabzonspor'un en büyük ve en organize taraftar grubu Trabzonlu gençlerin kuzey kale arkasında yer alması ve eğitim seviyelerinin lise düzeyinde olmasına bağlanabilir.

Tartışma Sonuç

Araştırmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fanatik oldukları tespit edilmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde hem şiddete yönelik düşünce ve eğilimin hem de aidiyet duygusunun, erkek taraftarlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde bekar taraftarların evli taraftarlara oranla daha fanatik oldukları, ayrıca alt boyutlara bakıldığında yine bekar taraftarların şiddet eğilimi ve aidiyet duygusu daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Bunun sebebi evli olan katılımcıların, bekar olanlara göre özellikle aileye karşı sorumluluk duygusunun üst düzeyde olması, onların şiddete yönelik duygularını bastırarak dışa yansıtmadıkları düşünülebilir.

Eğitim açısından değerlendirildiğinde ise ortaokul ve lise mezunu olan katılımcılar, diğerlerine oranla daha fanatik oldukları tespit edilmiş olmakla beraber, kurumsal aidiyet ve şiddet eğilimlerinin daha yüksek seviyede oldukları tespit edilmiştir. Eğitim insanların şiddete yönelmesini engellemek adına en önemli olgudur. Bu noktada devlete özellikle Milli Eğitim Bakanlığına büyük iş düşmektedir. Okullarda beden eğitimi ve spor gibi uygulamalı derslerin yanı sıra küçük yaşlardan itibaren çocuklara fair play gibi teorik dersler verilerek sporun özü olan olimpizm ruhunun benimsetilmesi gerekmektedir. Bununla beraber devletin şiddetin önüne geçmek adına cezai yaptırımları arttırılmalıdır. Ayrıca devletin şiddet eğiliminde olan tribünler için Margeret Teacher[8] örneğindeki gibi radikal kararlar almalıdır.

Takım üyelik durumuna bakıldığında, takım genel kurul üyesi olmayanların, üye olanlara oranla daha fanatik oldukları, bununla birlikte genel kurul üyesi olmayanların şiddete daha meyilli oldukları ve kurumsal aidiyet duygularının daha yüksek oldukları tespit edilmiştir. Burada genel kurul üyeliği olan taraftarlar için daha bilinçli olduklarını söylemek yanlış olmayacaktır.

Takımın televizyondan maçını izleyen taraftarların, izlemeyenlere göre daha fanatik oldukları tespit edilmiş olup alt boyutlar için de TV'den maçı izleyen taraftarların şiddete daha eğilimli oldukları ve kurumsal aidiyet duygularının daha yüksek oranda oldukları tespit edilmiştir.

Trabzonspor'u kimsenin etkisinde kalmadan, kendi isteğiyle destekleyen taraftarların da hem şiddet eğilimi, hem de kurumsal aidiyet duygusu seviyeleri daha yüksek çıkmış olup, daha fanatik oldukları tespit edilmiştir. Bunun nedeni ise kentteki insanların çok büyük bir çoğunluğunun Trabzonspor takımını desteklemesi ve küçük yaşlardan itibaren aile büyükleri ve çevresinden gördüğü Trabzonspor kültürünü benimsemeleri olarak açıklanabilir.

Araştırmada deplasmana giden taraftarların gitmeyenlere oranla hem daha fanatik oldukları, alt boyutlarına bakıldığında ise şiddete daha eğilimli oldukları tespit edilmiştir. Bununla beraber deplasmana giden katılımcıların kurumsal aidiyet duygularının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun nedeni, genelde genç yaştaki bekar taraftarların deplasmana gitmesi ve bu taraftarların ortaokul ve lise mezunu, yani eğitim seviyelerinin düşük olmasından kaynaklanabilir.

Çalışmada tribünlere göre değerlendirme yapıldığında güney, batı ve doğu tribünlerinin fanatiklik oranları aynı çıkmıştır. Kuzey tribünü ise diğer tribünlerde maçı izleyenlere oranla daha fanatik oldukları tespit edilmiştir. Alt boyutlara bakıldığında ise yine kuzey tribünü hem şiddete daha eğilimli hem de kurumsal aidiyet duygusu olarak daha yüksek seviyelerde olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun sebebi Trabzonspor'un en büyük ve en organize taraftar grubu olan Trabzonlu Gençler'in daha genç ve eğitimsiz olmasına bağlanabilir. Ayrıca kulüp yetkililerinin ve güvenlik güçlerinin, kuzey kale arkası tribününün maç süresince gözetim altında tutulması kulübün ceza almaması adına faydalı olacaktır.

[8] Thatcher, Avrupa Şampiyon Kulüpler Kupası'nda Liverpool ve Juventus arasında 29 Mayıs 1985 günü Belçika'nın başkenti Brüksel'deki Heysel Stadı'nda oynanan final maçı öncesinde İngiliz holiganların çıkardığı olaya da "demir yumruğunu" vurmuştu. 38 İtalyan, 1 Belçikalı taraftarın ölümü, 900'e yakın kişinin yaralanmasıyla sonuçlanan maçtan önce Liverpoollu holiganlar, İtalyanlar'ın bulunduğu bölüme saldırmış, aradaki duvar yıkılmış ve İtalyan taraftarlar yıkılan duvarın altında kalmıştı. Olaydan 2 gün sonra Thatcher, Liverpool'un Avrupa kupalarından süresiz men edilmesini istemiş, UEFA ise bu cezayı 5 yıla düşürmüştü. İngiliz Başbakan, UEFA 5 yıllık men cezasını da uygulamazsa, İngiltere'nin, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) ve UEFA'ya üyeliğini fesh edeceğini belirtmişti.

Kaynakça

Argan, M., & Katırcı, H. (2015). Spor Pazarlaması. Ankara: Nobel yayınevi.

Çetin, C. (2014). Spor İletişimi. Ankara: Nobel yayınevi.

Fişek, K. (1998). Dünyada ve Türkiyede Spor yönetimi. Ankara: Bağırgan yayınevi.

Karasar, N., Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayınları, Ankara, 2005.

Şahin, M., Şebin, K., Özperçin, K., & Şahin, F. (2015). Sporda Evrensel Kavram Fair Play. Ankara: Nobel yayınevi.

Taşmektepligil, M., Çankaya, S., Tunç, T. (2015). Futbol Taraftarı Fanatiklik Ölçeği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(1), 41-49.

http://www.hurriyet.com.tr/demir-yumrugunu-holiganizme-de-vurdu-23065285.

(Erişim Tarihi: 22.09.2019).

https://tr.wikipedia.org/wiki/Fanatiklik adresinden alındı (Erişim Tarihi: 19.08.2017)

SB524

FUTBOLDA DERBİLERİN DİLİ

***[1]Esra CÖMERT*, [1]Nuran KANDAZ GELEN, [1]Sevda ÇİFTÇİ**

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi , Sakarya

***Email :** esracomert@sakarya.edu.tr, nkgelen@sakarya.edu.tr, sciftci@sakarya.edu.tr*

Futbolda Derbilerin Dili

Özet

Türkiye'de en çok takip edilen spor konumunda olan futbol büyük bir kitleyi peşinden sürüklemektedir. Futbola ilginin bu denli yüksek olması sebebiyle spor basınının futbol anlatım dili son derece önemli bir hale gelmektedir Bu çalışmanın temel amacı spor basınında futbol anlatım dilini araştırmaktır. Türk spor basınında kullanılan dilin incelenmesi amacıyla spor basınında yer alan manşetler ve başlıklar analiz edilerek Türk spor basınında futbol anlatım dilinin içeriği değerlendirilecektir. Böylece Türkiye'de gazetelerde futbol anlatım diline dair çıkarımlarda bulunulması hedeflenmektedir. Araştırmada Türkiye'deki en çok takip edilen 3 spor gazetesi ve 4 ulusal gazetelerinin 2018-2019 Lefter Küçükandonyadis sezonundaki 6 derbi maçlardan sonra kullandıkları dil özelinde değerlendirmeler yapılmıştır. Veriler söylem analizi yöntemiyle incelenmiş ve bu kapsamda kodlama işlemi tamamlandıktan sonra ortak özellikleri yansıtan temalara ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında derbi maçlardan sonra gazetelerin beraberlik sonucunun olması durumunda nispeten yumuşak bir dil kullanarak iki tarafın taraftarlarının da tepkisini çekmekten uzak durmaya çalıştığını göstermektedir. Birlikte paylaştılar, ne fener ne cimbom gibi manşetler bu kapsamda yer almaktadır. Bir tarafın kazandığı derbiden sonra ise kazanan tarafın simge ya da sloganına yer verilerek sonucun okurlarla paylaşıldığı görülmektedir. Yer siyah gök beyaz, Aslan kral tahtına oturdu gibi manşetler buna örnek olarak gösterilebilir. Yine bir tarafın kazandığı derbiden sonra teknik heyetin hakemlere yönelik sert söylemleri gazetelerin manşetlerinde yerini almıştır. Araştırmadaki değerlendirmeler sonucunda; Türkiye'de spor basınında kullanılan dilin sıkça deyimler ve metaforlar içerdiği gözlemlenmektedir. Özellikle Derbi maçlarda ortaya çıkan skorların, gazetelerin manşetlerini belirleyen önemli bir unsur olduğu söylenebilir. Geçmiş yıllarla karşılaştırıldığında yazılı basındaki manşetlerde sert ve şiddet içeren söylemlerin büyük ölçüde azalmış olduğu, buna karşın daha ılımlı bir dil kullanıldığının görülmesi araştırmanın önemli ve genel bir sonucu olarak söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Futbol, Spor Basını, Futbol Anlatım Dili Spor Manşetleri

The language of derby in football

The Language of Derby in Football

SUMMARY

Football is the most followed sports in Turkey is the location after dragging a large audience. Because of the high interest in football, the language of sports expression of football is becoming very important. The main purpose of this study is to investigate the language of football expression in sports media. In order to examine the language used in the Turkish sports media, the headlines and titles in the sports media will be analyzed and the content of the football expression language in the Turkish sports press will be evaluated. Thus, it is aimed to inferences about the football in expressive language newspaper in Turkey Research on the most followed sports newspaper in 3 and 4 after the special language they use from 6 derby match in the 2018-2019 season of the national newspapers in Turkey Lefter Küçükandonyadis assessments were carried out. The data were analyzed by discourse analysis method, and after completing the coding process, themes reflecting common characteristics were reached. According to the findings of the research, if the results of the tie after the derby matches, the newspapers tried to avoid the reaction of the supporters of both sides by using a relatively soft language. They shared together, headlines such as neither fener nor cimbom are included in this scope. After the derby won by one side, it is seen that the winner's symbol or slogan is shared and the result is shared with readers. After the derby won by one side, it is seen that the winner's symbol or slogan is shared and the result is shared with readers. Again, after the derby won by one side, the rigorous discourse of the technical committee towards the referees took place in the headlines of the newspapers. As a result of the

evaluations; The language used in the sports media in Turkey is often observed to contain idioms and metaphors. It can be said that the scores that appear especially in derby matches are an important factor determining the headlines of the newspapers. Compared to the previous years, it was seen that the headlines in the printed media were reduced to a great extent by harsh and violent rhetoric, whereas a more moderate language was used as a significant and general result of the research.

Keywords: Sports, Football, Sports Media, Football Expression Language Sports Headlines

SB525

SPOR YÖNETİCİSİ ADAYLARININ ÖZ LİDERLİK DAVRANIŞLARI

[1]Zafer GAYRETLİ, [2]Akın ÇELİK

[1]Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, TRABZON
[2]Trabzon Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, TRABZON

Email : *zaferrgayretli@hotmail.com, akincelik@trabzon.edu.tr*

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı; spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören spor yöneticisi adaylarının öz liderlik davranışlarını incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu Trabzon Üniversitesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Ordu Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Karabük Üniversitelerinin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 231'i kadın (%33.2), 465'i erkek (%66.8) olmak üzere toplam 696 spor yöneticisi adayı oluşturmaktadır. Araştırmada nicel bir yöntem olan tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan 'Kişisel Bilgi Formu' ile Houghton ve Neck (2002)'in geliştirmiş, Fidan (2018)'ın Türkçeye uyarlamış olduğu 'Yenilenmiş Öz Liderlik Ölçeği (YÖLÖ)' kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistiksel yöntem olarak, t-testi, çok faktörlü ANOVA (MANOVA) ve Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Araştırmanın bulguları doğrultusunda spor yöneticisi adaylarının öz liderlik davranışlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde, öz liderlik davranışlarının yapıcı düşünce stratejileri-YDS boyutunda, anlamlı bir farklılık bulunurken ($p<0.05$); davranış odaklı stratejiler-DOS ve doğal ödül stratejileri-DÖS boyutlarında farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Yaş ile öz liderlik arasında yapılan korelasyonda, YÖLÖ'nün boyutları arasında pozitif, yaş ile YÖLÖ boyutları arasında ise negatif yönde korelasyon olmasına karşın YÖLÖ boyutları ile yaş arasındaki korelasyon sonuçları anlamlı değildir. Mezun olunan lise türü ve anne-baba eğitim durumu değişkenleri ile ilgili yapılan analizlerde istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır ($p>0.05$).

Anahtar Kelimeler: Spor Yönetimi, Spor Yöneticisi, Lider, Liderlik, Öz Liderlik

EXAMINED OF SELF-LEADERSHIP BEHAVIOUR OF SPORTS MANAGER CANDIDATES

Abstract

Purpose: The purpose of this research is investigate examined of self-leadership behaviour of sports manager candidates whose studied of department of sports management.

Method: Participants of the research who are studied of department of school of physcial education and sports. Sports management candidates whose female of 231 (%33.2), male of 465 (%66.8) totally 696 person from Trabzon University, Recep Tayyip Erdogan University, Ordu University, Ondokuz Mayıs University and Karabuk University. A quantitative analysis, scanning modal, is used in the research. As data collection tool, 'Revised Self-Leadership Questionnare (RSLQ)' which, improved with 'Personel Knowledge Form' by Houghton and Neck (2002) and transcribed for Turkish by Fidan (2018), is employed. T-test, multi-factor ANOVA (MANOVA) and Pearson Correlation test are used for inferential statistics.

Results: Research finding shows that self-leadership behaviour of sports manager candidates are medium level. According to gender variability examinations, while it finds that significant differences to self-leadership behaviour's construc tive opinion strategies in level of YDS ($p<0.05$), it is not found a difference in level of behaviour oriented strategies-BOS and natural prize strategies-NPS ($p>0.05$). In the correlation between age and self-leadership, among of RSLQ's size is positive, despite the between age and RSLQ is negative correlation, RSLQ sizes and age correlation results are not meaningful. It is failed to reach

to meaningful results in terms of statistical in which analyses is related to the variables of educational status of parents and graduation of highschool type ($p>0.05$).

Keywords: Sports Management, Sports Manager, Leader, Leadership, Self Leadership

SB528

KADIN FUTBOLUNDA KADIN YÖNETİCİLERİN KARİYER ENGELLERİ

***[1]Esra CÖMERT*, [1]Nuran KANDAZ GELEN, [1]Sevda ÇİFTÇİ**

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi - Sakarya

***Email :** esracomert@sakarya.edu.tr, nkgelen@sakarya.edu.tr, sciftci@sakarya.edu.tr*

KADIN FUTBOLUNDA KADIN YÖNETİCİLERİN KARİYER ENGELLERİ

Giriş ve Amaç

Günümüzde, dünyada çoğu alanda kadın cinsiyet eşitsizliğine maruz kalmaktadır. Spor alanı da kadınların; sporcu, antrenör, hakem ve yönetici olarak rol aldıkları ancak cinsiyet eşitsizliğinin yaşandığı önemli alanlardan biridir. Eğitim, güvenceli çalışma, yönetici oranları kadınların erkeklere oranla daha düşüktür. İstatistiklere göre Türkiye'de kadın yöneticilerin sayısı erkek yöneticilerin sayısının (%16.7, TÜİK,2016) yarısından daha azdır. Kadınların her alanda karşılaştıkları bu eşitsizlik kadınların aşmakta güçlük çektikleri en büyük engel olmuştur. Bu sorun kariyer hedeflerinde de zorluk yaşayıp, yönetimde daha az yer almalarının en büyük nedenidir. Sporun her branşında ve alanında kadının yer alması ve erkek egemen futbol branşında da kadının sporcu, antrenör, hakem ve yönetici olarak yer alması zor ve büyük bir başarı olarak düşünülmelidir. Bu araştırma; Sakarya'da kadın futbol kulüplerinde çalışan kadın yöneticilerin karşılaştıkları problemler ve kariyer engellerinin neler olduğunun ortaya çıkartmayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Bu araştırma Sakarya ilinde yer alan kadın futbol kulüplerinde görev yapan kadın futbol yöneticilerinin kariyer gelişim süreçlerinde karşılaştıkları engelleri ortaya çıkartmak amacıyla yapılmış bir çalışmadır. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak veriler toplanmıştır. Katılımcı grubunu, gönüllü olarak araştırmaya katılan 4 kadın yönetici ve 8 kadın futbolcu oluşturmuştur.

Bulgular ve Sonuç

Bu çalışmada oluşturulan temel araştırma problemi "Sakarya da kadın futbol kulüplerinde çalışan kadın yöneticilerin karşılaştıkları problemler ve kariyer engelleri " şeklinde belirlenmiştir. Katılımcıların sporcu geçmişi ve spora olan ilgilerinden hareket ederek yönetici olmaya karar verdikleri ve bu süreci bir kariyer planı yoluyla yönetmeye çalıştıklarının anlaşılmasıdır. Yapılan çalışmada kadın yöneticilerin; cinsiyet sorunu, toplum algısı, toplumsal önyargı, kariyer engelleri ve problem temaları olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca; kadın yöneticiler engeller ve problemler dışında, toplum tarafından yansıtılan olumsuz algıyla baş edebildiklerini, toplum hayatının yüklemiş olduğu sorumluluklardan dolayı bazı zayıf noktalarının olmasına karşın özellikle futbol kulüplerinde başarılı olduklarını ve futbolcuların da onlarla çalışmaktan memnun olduklarını ifade etmişlerdir.

CAREER BARRIERS OF WOMEN MANAGERS IN WOMEN FOOTBALL

CAREER BARRIERS OF WOMEN MANAGERS IN WOMEN FOOTBALL

Introduction and Aim : Today, in many areas of the world, women are exposed to gender inequality. The sports field also includes women; It is one of the important areas where they play as athletes, coaches, referees and managers but there is gender inequality. The rates of education, secure work and managers are lower than that of women. According to statistics, the number of female managers in Turkey, the number of male managers (16.7%, Tüik, 2016) is less than half. This inequality faced by women in all areas has been the biggest obstacle for women. This problem is also the main reason why they have difficulty in their career goals and they are less involved in management. It should be considered that it is difficult and great success for women to be involved in every branch and field of sports and for women as athletes, coaches, referees and managers in the male dominated football branch. This research; It aims to reveal the problems and career barriers faced by women managers working in women's football clubs in Sakarya.

Method: This study was carried out in order to reveal the obstacles faced by women football managers in women's soccer clubs in Sakarya province in their career development processes. In this study, interview technique which is one of the qualitative research data collection techniques was used. During the research, interviews were conducted with 4 female managers and 8 female football players who were willing and willing to interview them.

Results:

The main research problem in this study was determined as “Problems and career barriers faced by female managers working in women's football clubs in Sakarya“It is understood that the participants decided to become a manager based on their history and interest in sports and tried to manage this process

SB533

DOPİNG CEZA ÇELİŞKİSİ

[1]Tekin Çolakoğlu , [1]Bayram Şahin

[1]Ankara Gazi Üniversitesi

Email : *tcolakoglu@gmail.com, bayramsahin139@gmail.com*

Özet Bu çalışmada; genel hukuk ve spor hukuku açısından doping de ceza konusunun iki hukuk disiplininin kendi dinamikleri içinde verdikleri / verecekleri cezaların birbirleri ile çelişmesi daha açık bir ifade ile her bir hukuk dalının kendi bakış açısı ile konuyu işleme tabi tutmaları ve bunun sonucunda ortaya çıkan çelişkiler incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda doping yapan sporcular genel hukuk da bir cezai işleme tabi tutuluyor mu? Tabi tutuluyorsa ne derece etkili oluyor/uygulanıyor bunun hukuk disiplinleri arasın da ki çelişkileri nelerdir. Sorularına cevaplar aranmıştır. Norveç Genel Ceza Kanunu 162b maddesine göre hukuka aykırı olarak doping olarak kabul herhangi bir maddeyi gönderen, ithal eden, ihraç eden, satan, nakleden, üreten herhangi bir kişinin bir doping suçu ile suçlanacağını ve 2-6 yıl hapis cezası istemiyle mahkemeye sevk edileceğini belirtmektedir. Türkiye de mevcut hukuk uygulamaları içerisinde bu konuda hukuksal müeyyide /yaptırım oluşturulmamıştır. Sonuç olarak Türkiye'de acilen genel hukuk ve spor hukukunun doping konusunda uzman hukukçular tarafından hazırlanacak doping yasası ile ortak payda da buluşmalarının sağlanması, çıkarılan bu yasaya dayandırılarak federasyonların doping ile alakalı kendi iç yönetmeliklerini hazırlamaları gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Doping, suç ve ceza, hukuksal çelişki

Doping penalty contradiction

ABSTRACT In this study; In terms of general law and sports law, the contradictions of the penalties given by the two legal disciplines within their own dynamics in doping are examined in a more explicit way, each branch of the subject processing the issue from its own point of view and the resulting contradictions are examined. Are doping athletes subject to a criminal procedure in general law as a result of this examination? If so, how effective / applied are the contradictions between law disciplines. The answers to his questions were sought. Article 162b of the Norwegian General Penal Code states that any person who sends, imports, exports, sells, transports or produces any substance considered unlawfully doping will be charged with a doping offense and will be referred to the court for a 2-6-year prison sentence. Turkey on this issue in the current legal practice legal sanctions / penalties is not formed. As a result, Turkey will be prepared urgently overall by expert lawyers in doping rule of law and sports law to provide the common denominator meeting with doping law, doping with the relevant federations issued based on this law are required to prepare their internal regulations.

Key words: Doping, crime and punishment, legal conflict

SB552

ANTRENÖRLERİN PSİKOLOJİK SERMAYELERİ İLE ÖRGÜTSEL BAĞLILIKLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

[1]Merve Nur KAPTAN*, [2]Aydıner Birsin YILDIZ, [3]Gözde ALGÜN DOĞU

[1]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA
[2]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA
[3]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü. ANKARA

Email : *kaptanmervenur@gmail.com, aydinerbirsinyildiz@hotmail.com, gzdalgn@hotmail.com*

Antrenörlerin Psikolojik Sermayeleri İle Örgütsel Bağlılıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

ABSTRACT

The aim of the study is to examine different variables with psychological capital and organizational commitment. 225 trainers that have different specialization participated in this study voluntarily. In this research, about socia-demographic variables was collected by the Personal Information Chart which was created by the researcher. To reach the purpose of the research; "Organizational Commitment Scale" developed by Allen and Meyer (1991) was used for data collection. It was adapted to Turkish by Wasti (2000). "Psychological Capital Scale" developed by Luthans at all. (2007) was also used for data collection. It was adapted to Turkish by Çetin and Basım (2012). Descriptive statiscal methods were used to analyse the obtained datas and in analysis of the data about the comparison of two groups Mann Whitney-U test is used. Comparison of the groups which consists of more than two groups are conducted by Kruskall Wallis H Test. Statistics are generated by SPSS Pack 22 and $p<0.05$ is used as the significancy level. The relation were assessed by the Rhofactor of Spearman. Statistical significance in psychological capital and organizational commitment of the trainers connected to gender, marital status and income level is absent. On the other hand; age variable in psychological capital's strength sub-dimension, and experience level variable in organizational commitment's conrinuance commitment sub-dimension shows statistical significance. Although there was a strong relationship between sub-dimensions in the coach essample, it was found that there was a weak positive relationship between psychological capital and organizational commitment as a result of the research.

Key Words: Coach, psychological capital, organizational commitment

1. GİRİŞ

Son yıllarda örgütlerde güçlü ve pozitif yanlara odaklanmak örgüt stratejileri arasında önem kazanan bir olgu haline gelmiştir. Bu tutum çalışanlarda var olan pozitif güç ve psikolojik sermaye unsurlarını ölçmeye, geliştirmeye ve yönetmeye çalışarak, örgütlerdeki performansı iyileştirmeyi hedefleyen bir yaklaşım olmuştur (1).

Psikolojik sermayenin başlangıcı pozitif psikolojiye dayanmaktadır. Pozitif psikoloji, yeni ve olumlu bir yaklaşım olarak, insanlarda yanlışı düzeltmek yerine doğruya odaklanan ve bu olumlu özellikleri geliştirmekle ilgilenen bir yaklaşım olmuştur. Böylece insanlara ilişkin pozitif yönelimli güçlü yönleri kapsayan bir teori başlamıştır (2).

Örgütsel bağlılık, en geniş tanımıyla bir örgüt içerisindeki iş görenlerin, kendilerini o örgüte ne derece ait hissettiklerinin bir göstergesidir (3).

Diğer bir deyişle örgütsel bağlılık, iş görenlerin örgüt içinde kalma isteği, örgüt amaç ve değerlerine olan bağlılığı olarak tanımlanabilir (4).

Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı antrenörlerin psikolojik sermayeleri ile örgütsel bağlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli:

Betimsel bir nitelikte olan bu araştırmada, çeşitli branşlardaki antrenörlerin psikolojik sermayeleri ile örgütsel bağlılıklarının cinsiyet, yaş, medeni durum, ekonomik gelir, mesleki deneyimi gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadıkları istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

2.2. Araştırma Grubu:

Araştırmanın çalışma grubunu rastgele yöntemle seçilmiş çeşitli branşlardaki 225 antrenör oluşturmuştur. Araştırmaya katılan antrenörlerin 96'sı kadın (%42,7), 129'u erkektir (%5 7,3). 192'si bekâr (%85,3) ve 33'ü (%14,7) evli olan katılımcıların 77'si (%34,2) Lise, 132'si (% 58,7) Lisans, 16'sı (%7,1) Lisansüstü mezunudur. Ayrıca antrenörlerin 68'i (%30,2) gelir düzeyini düşük olarak tanımlarken 139'u (61,8) orta, 18'i (%8,0) ise yüksek olarak tanımlamaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları:

Araştırmada, "Kişisel Bilgi Formu", "Örgüte Bağlılık Ölçeği" ve "Psikolojik Sermaye Ölçeği" kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu katılımcıların demografik bilgilerini saptamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Örgüte Bağlılık Ölçeği olarak Allen ve Meyer (1990) tarafından geliştirilen ve Wasti (2000) tarafından Türkçe tercümesi yapılan formu kullanılmıştır. 18 sorudan oluşan ölçek bünyesinde altışar sorudan oluşan Duygusal Bağlılık, Devam Bağlılığı ve Normatif Bağlılığı alt ölçeklerini bulundurmaktadır. Psikolojik Sermaye Ölçeği olarak ise Luthans ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ve Çetin ve Basım (2012) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Ölçek 24 sorudan oluşmakta ve bünyesinde altışar sorudan oluşan İyimserlik, Psikolojik Sağlamlık, Umut ve Öz Yeterlik alt ölçeklerini barındırmaktadır (5, 6, 7, 8).

2.4. Verilerin Analizi:Çalışmada kullanılan ölçeklere verilen cevapların iç tutarlılığı Cronbach's Alpha (α) ile değerlendirilmiştir. Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısının Örgüte Bağlılık Ölçeği için.76, Psikolojik Sermaye Ölçeği için ise .87 olduğu saptanmıştır. Ölçeğe ait toplam puan dağılımı Shapiro-Wilk's testi ve grafiklerin incelenmesiyle değerlendirilmiştir. Bu puanlar ortalama, ± standart sapma, ortanca(min-max) ve sıra ortalamaları ile ifade edilmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin normal dağılım göstermediği gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda betimsel istatistiklerin incelenmesi sonrasında ikili değişkene sahip grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney-U, ikiden fazla değişken bulunan gruplar da ise Kruskall Wallis H testi ve ihtiyaç dâhilinde Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Analizler SPSS22.0 istatistik programında yapılmış ve araştırmada tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1: Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	$\overline{X}$ ± S.s.	Ortanca	Min - Max	Sıra Ort.	Z	P
İyimserlik	Kadın	26,19 ± 3,60	26,00	12 - 34	120,95	1,588	,112
	Erkek				107,08		
Sağlamlık	Kadın	25,72 ± 3,84	26,00	9 - 32	113,76	,152	,879
	Erkek				112,43		
Umut	Kadın	23,93 ± 3,97	24,00	6 – 30	121,56	1,709	,087
	Erkek				106,63		
Öz Yeterlik	Kadın	24,79 ± 4,31	25,00	7 – 30	114,30	,260	,795

	Erkek				112,03		
Psikolojik Sermaye	Kadın	100,63 ± 13,921	102,00	13 – 34	118,28	1,049	,294
	Erkek				109,07		
Duygusal	Kadın	32,86 ± 8,36	35,00	6 – 42	118,78	1,152	,250
	Erkek				108,70		
Devam	Kadın	26,77 ± 3,68	27,00	13 – 34	117,37	,872	,383
	Erkek				109,75		
Normatif	Kadın	24,00 ± 4,32	25,00	6 – 30	115,31	,460	,645
	Erkek				111,28		
Örgütsel Bağlılık	Kadın	80,92 ± 14,91	82,00	45 – 123	107,30	1,134	,257
	Erkek				117,24		

Tablo 1 incelendiğinde pozitif psikolojik sermaye ile örgütsel bağlılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırmasına dair sonuçlar görülmektedir. Sonuçlar değerlendirildiğinde cinsiyet değişkeni açısından psikolojik sermaye ve örgütsel bağlılık açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilemediği gözlemlenmektedir.

Tablo 2: Medeni Durum Değişkenine Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	$\overline{X}$ ± S.s.	Ortanca	Min - Max	Sıra Ort.	Z	P
İyimserlik	Evli	26,19 ± 3,60	26,00	12 – 34	125,23	1,173	,241
	Bekâr				110,90		
Sağlamlık	Evli	25,72 ± 3,84	26,00	9 – 32	122,50	,911	,362
	Bekâr				111,37		
Umut	Evli	23,93 ± 3,97	24,00	6 – 30	120,65	,734	,463
	Bekâr				111,68		
Öz Yeterlik	Evli	24,79 ± 4,31	25,00	7 – 31	132,68	1,889	,059
	Bekâr				109,62		
Psikolojik Sermaye	Evli	100,63 ± 13,92	102,00	6 – 42	126,77	1,316	,188
	Bekâr				110,63		
Duygusal	Evli	32,86 ± 8,36	35,00	6 – 42	126,79	1,320	,187
	Bekâr				110,63		
Devam	Evli	26,77 ± 3,68	27,00	13 – 14	127,35	1,376	,169

	Bekâr				110,53		
Normatif	Evli	24,00 ± 4,32	25,00	6 – 30	125,45	1,194	,233
	Bekâr				110,86		
Örgütsel Bağlılık	Evli	80,92 ± 14,91	82,00	45 – 123	116,33	,319	,750
	Bekâr				112,43		

Tablo 2 incelendiğinde psikolojik sermaye ve örgütsel bağlılık düzeylerinin medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde değişmediği gözlemlenmektedir.

Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş	N	$\overline{X}$ ± S.s.	Sıra Ort.	X^2	P
İyimserlik	18-20	61	26,19 ± 3,60	107,07	2,247	,814
	21-23	64		104,89		
	24-26	36		97,22		
	27-29	15		119,27		
	30-32	18		98,11		
	33-+	16		115,97		
Sağlamlık	18-20[1]	61	25,72 ± 3,84	84,75	13,688	**,018 1<2 1<4**
	21-23[2]	64		118,89		
	24-26[3]	36		106,42		
	27-29[4]	15		130,77		
	30-32[5]	18		96,92		
	33-+[6]	16		114,97		
Umut	18-20	61	23,93 ± 3,97	94,05	4,574	,470
	21-23	64		112,78		
	24-26	36		100,78		
	27-29	15		117,37		
	30-32	18		107,08		
	33-+	16		117,75		

Öz Yeterlik	18-20	61	24,79 ± 4,31	90,17	8,285	,141
	21-23	64		108,09		
	24-26	36		110,63		
	27-29	15		128,13		
	30-32	18		101,11		
	33-+	16		125,78		
Psikolojik Sermaye	18-20	61	100,63 ± 13,92	91,61	6,715	,243
	21-23	64		112,62		
	24-26	36		103,32		
	27-29	15		123,53		
	30-32	18		101,78		
	33-+	16		122,19		
Duygusal	18-20	61	32,86 ± 8,36	103,62	3,803	,578
	21-23	64		111,20		
	24-26	36		96,43		
	27-29	15		109,33		
	30-32	18		91,14		
	33-+	16		122,81		
Devam	18-20	61	26,77 ± 3,68	94,66	5,540	,354
	21-23	64		112,33		
	24-26	36		101,32		
	27-29	15		126,23		
	30-32	18		98,58		
	33-+	16		117,25		
Normatif	18-20	61	24,00 ± 4,32	94,72	5,525	,355
	21-23	64		107,41		
	24-26	36		108,21		
	27-29	15		131,33		
	30-32	18		98,75		

	33-+	16		116,25		
Örgütsel Bağlılık	18-20	61	80,92 ± 14,91	107,48	1,843	,870
	21-23	64		104,76		
	24-26	36		105,29		
	27-29	15		100,03		
	30-32	18		93,39		
	33-+	16		120,16		

Tablo 3'e bakıldığında psikolojik sermaye ve örgütsel bağlılık düzeylerinin yaş değişkeni açısından incelendiği görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre sağlamlık alt boyutu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu farklılığın hangi grubun lehine olduğunu saptamak adına yapılan ikili grup karşılaştırma sonuçlarına göre 18-20 yaş aralığı ile 21-23 yaş aralığı arasında 21-23 yaş aralığı lehine; 18-20 yaş aralığı ile 27-29 yaş aralığı arasındaki karşılaştırmada ise 27-29 yaş aralığı lehine sonuçlar olduğu gözlemlenmektedir.

Tablo 4: Mesleki Deneyim Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Deneyim	N	$\overline{X}$ ± S.s.	Sıra Ort.	X^2	P
İyimserlik	0 – 24 ay	70	26,19 ± 3,60	115,84	7,573	,181
	25 – 48 ay	52		96,65		
	49 – 72 ay	36		115,43		
	73 – 96 ay	21		128,26		
	97 – 120 ay	24		103,52		
	121 - +	22		134,41		
Sağlamlık	0 – 24 ay	70	25,72 ± 3,84	99,82	9,835	,080
	25 – 48 ay	52		106,80		
	49 – 72 ay	36		128,74		
	73 – 96 ay	21		142,33		
	97 – 120 ay	24		115,79		
	121 - +	22		112,80		
Umut	0 – 24 ay	70	23,93 ± 3,97	112,11	8,564	,128
	25 – 48 ay	52		96,38		
	49 – 72 ay	36		126,38		

	73 – 96 ay	21		131,52		
	97 – 120 ay	24		101,71		
	121 - +	22		127,86		
Öz Yeterlik	0 – 24 ay [1]	70	24,79 ± 4,31	100,19	14,268	**,014** **1<3** **1<6** **2<3** **3>5**
	25 – 48 ay [2]	52		100,97		
	49 – 72 ay [3]	36		140,68		
	73 – 96 ay [4]	21		127,07		
	97 – 120 ay [5]	24		105,38		
	121 - + [6]	22		131,77		
Psikolojik Sermaye	0 – 24 ay	70	100,63 ± 13,92	106,04	10,200	,070
	25 – 48 ay	52		98,24		
	49 – 72 ay	36		130,22		
	73 – 96 ay	21		133,64		
	97 – 120 ay	24		104,77		
	121 - +	22		131,11		
Duygusal	0 – 24 ay	70	32,86 ± 8,36	113,99	,917	,969
	25 – 48 ay	52		113,20		
	49 – 72 ay	36		108,89		
	73 – 96 ay	21		104,14		
	97 – 120 ay	24		120,17		
	121 - +	22		116,75		
Devam	0 – 24 ay [1]	70	26,77 ± 3,68	108,25	11,084	**,050** **1<4** **2<4** **4>5**
	25 – 48 ay [2]	52		98,86		
	49 – 72 ay [3]	36		126,49		
	73 – 96 ay [4]	21		147,60		
	97 – 120 ay [5]	24		102,83		
	121 - + [6]	22		117,55		
Normatif	0 – 24 ay	70	24,00 ± 4,32	107,47	8,677	,123
	25 – 48 ay	52		101,13		

	49 – 72 ay	36		126,57		
	73 – 96 ay	21		124,64		
	97 – 120 ay	24		101,06		
	121 - +	22		138,36		
Örgütsel Bağlılık	0 – 24 ay	70	80,92 ± 14,91	115,21	6,294	,279
	25 – 48 ay	52		120,88		
	49 – 72 ay	36		96,11		
	73 – 96 ay	21		97,00		
	97 – 120 ay	24		130,52		
	121 - +	22		111,14		

Tablo 4 incelendiğinde psikolojik sermaye ve örgütsel bağlılık düzeylerinin mesleki deneyim değişkeni açısından karşılaştırılmasına dair sonuçlar gözlemlenmektedir. Sonuçlar incelendiğinde öz yeterlik ve devam alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Öz yeterlik alt boyutu üzerinde yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda 0-24 ay ile 49-72 ay arasında 49-72 ay lehine, 0-24 ay ile 97-120 ay arasında 120 ve üzeri ay lehine, 25-48 ay ile 49-27 ay arasında 49-27 ay lehine, 49-72 ay ile 97-120 ay arasında 49-27 ay lehine sonuçlar elde edilmiştir. Öte yandan devam alt boyutunda elde edilen anlamlı farklılığın ikili gruplar arasındaki karşılaştırma sonuçları incelendiğinde ise 0-24 ay ile 73-96 ay arasında 73-96 ay lehine, 25-48 ay ile 73-96 ay arasında 73-96 ay lehine, 73-96 ay ile 97-120 ay arasında 97-120 lehine olduğu gözlemlenmektedir.

Tablo 5: Hissedilen Gelir Değişkenine Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Gelir Düzeyi	N	$\overline{X}$ ± S.s.	Sıra Ort.	X^2	P
İyimserlik	Düşük	68	26,19 ± 3,60	113,55	0,15	,992
	Orta	139		112,59		
	Yüksek	18		114,06		
Sağlamlık	Düşük	68	25,72 ± 3,84	103,18	3,435	,180
	Orta	139		115,21		
	Yüksek	18		133,00		
Umut	Düşük	68	23,93 ± 3,97	105,76	1,997	,368
	Orta	139		114,49		
	Yüksek	18		128,86		
Öz Yeterlik	Düşük	68	24,79 ± 4,31	103,99	3,594	,166
	Orta	139		114,47		

	Yüksek	18		135,69		
Psikolojik Sermaye	Düşük	68	100,63 ± 13,92	105,39	2,427	,297
	Orta	139		114,34		
	Yüksek	18		131,39		
Duygusal	Düşük	68	32,86 ± 8,36	106,29	1,902	,386
	Orta	139		114,18		
	Yüksek	18		129,28		
Devam	Düşük	68	24,00 ± 4,32	109,63	,309	,857
	Orta	139		114,06		
	Yüksek	18		117,56		
Normatif	Düşük	68	24,00 ± 14,91	100,34	5,536	,063
	Orta	139		115,97		
	Yüksek	18		137,92		
Örgütsel Bağlılık	Düşük	68	80,92 ± 14,91	114,04	,439	,803
	Orta	139		11,35		
	Yüksek	18		121,83		

Tablo 5 incelendiğinde psikolojik sermaye ve örgütsel bağlılık değişkenlerinin hissedilen gelir düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığına dair Kruskall Wallis H testi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde psikolojik sermaye ve örgütsel bağlılığın hissedilen maddi gelir değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılaşmadığı gözlemlenmektedir.

Tablo 6: Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Katsayı Değerleri

Spearman's Rho		İyimserlik	Sağlamlık	Umut	Öz Yeterlik	Psikolojik Sermaye	Duygusal Bağlılık	Devam Bağlılığı	Normatif Bağlılık	Örgütsel Bağlılık
İyimserlik	r	1	,567**	,617**	,544**	,577**	,438**	,656**	,682**	,134**
	P		**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**
Sağlamlık	r		1	,731**	,721**	,870**	,383**	,823**	,734**	,125
	P			**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	,061
Umut	r			1	,738**	,895**	,492**	,681**	,772**	,213**

	P				**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**
Öz Yeterlik	r				1	,876**	,455**	,597**	,793**	,136**
	P					**,000**	**,000**	**,000**	**,000**	**,000**
Psikolojik Sermaye	r					1	,519**	,796**	,866**	,175**
	P						**,000**	**,000**	**,000**	**,000**
Duygusal Bağlılık	r						1	,336**	,511**	,627**
	P							**,000**	**,000**	**,000**
Devam Bağlılığı	r							1	,585**	,052
	P								**,000**	,440
Normatif Bağlılık	r								1	,232**
	P									**,000**
Örgütsel Bağlılık	r									1
	P									

Tablo 6 incelendiğinde psikolojik sermaye, örgütsel bağlılık ve iki ölçeğin de alt boyutları dikkate alınarak yapılan korelasyon testi sonuçları gözlemlenmektedir. Elde edilen korelasyon katsayıları incelendiğinde;

İyimserlik – Sağlamlık arasında orta derece ilişki, İyimserlik – Umut arasında güçlü ilişki, İyimserlik – Öz Yeterlik arasında orta derece ilişki, İyimserlik – Psikolojik Sermaye arasında güçlü ilişki, İyimserlik – Duygusal Bağlılık arasında orta derece ilişki, İyimserlik – Devam Bağlılığı arasında güçlü ilişki, İyimserlik – Normatif Bağlılık arasında ilişki; Sağlamlık – Umut arasında güçlü, Sağlamlık – Öz Yeterlik arasında güçlü, Sağlamlık – Psikolojik Sermaye arasında yüksek, Sağlamlık – Duygusal Bağlılık arasında düşük, Sağlamlık – Devam Bağlılığı arasında yüksek, Sağlamlık – Normatif Bağlılık arasında güçlü;Umut – Öz Yeterlik arasında güçlü, Umut – Psikolojik Sermaye arasında yüksek, Umut – Duygusal Bağlılık arasında orta derece, Umut – Devam Bağlılığı arasında güçlü, Umut – Normatif Bağlılık arasında güçlü, Umut – Örgütsel Bağlılık arasında düşük;Öz Yeterlik – Psikolojik Sermaye arasında yüksek, Öz Yeterlik – Duygusal Bağlılık arasında orta derece, Öz Yeterlik – Devam Bağlılığı arasında orta derece, Öz Yeterlik – Normatif Bağlılık arasında güçlü, Öz Yeterlik – Örgütsel Bağlılık arasında zayıf;Psikolojik Sermaye – Duygusal Bağlılık arasında orta derece, Psikolojik Sermaye – Devam Bağlılığı arasında güçlü, Psikolojik Sermaye – Normatif Bağlılık arasında yüksek, Psikolojik Sermaye – Örgütsel Bağlılık arasında zayıf;Duygusal Bağlılık – Devam Bağlılığı arasında düşük, Duygusal Bağlılık – Normatif Bağlılık arasında orta derece, Duygusal Bağlılık – Örgütsel Bağlılık arasında güçlü;Devam Bağlılığı – Normatif Bağlılık arasında orta derece; Normatif Bağlılık – Örgütsel Bağlılık arasında düşük derece ilişki olduğu saptanmıştır (9).

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmamızın sonuçları incelendiğinde; cinsiyet, medeni durum, hissedilen gelir düzeyi açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Öte yandan yaş ve mesleki deneyim açısından ise anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Yaş açısından sağlamlık alt boyutunda elde edilen sonuçlar incelendiğinde yaş arttıkça sağlamlık düzeyinin arttığı söylenebilir. Mesleki deneyim açısından ise elde edilen anlamlı farklılıkların öz yeterlik ve devam alt boyutunda olduğu gözlemlenmiştir. Psikolojik sermaye alt boyutlarından olan öz yeterliğin ve devamın mesleki deneyim arttıkça yükseldiği gözlemlenmiştir.

Öte yandan araştırma kapsamında elde edilen verilere göre antrenörler örnekleminde alt boyutlar seviyesinde güçlü ilişkiler saptamasına rağmen psikolojik sermaye ile örgütsel bağlılık arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik sermaye ve alt boyutları açısından özellikle devam bağlılığı ve normatif bağlılık açısından yüksek korelasyon sonuçları gözlemlenmiştir.

Zeynel (2018)'in çalışmasına göre; psikolojik sermaye düzeyi ile iş tatmini düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Psikolojik sermaye düzeyi iş tatmini düzeyini pozitif yönde etkilemektedir. Buna göre akademisyenlerde pozitif sermaye düzeyi arttıkça iş tatmini düzeyi artmaktadır (2).

Özler ve Yıldırım (2015)'ın yapmış olduğu çalışmada ise örgütsel güven ile psikolojik sermayenin birbiri ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda, çalıştığı örgüte güvenen bireylerin psikolojik sermaye düzeylerinin arttığını söylemek mümkündür (1).

Ağırman ve Naktiyok (2018)'un çalışmasına göre; araştırmaya katılan banka çalışanlarının sahip oldukları psikolojik kapasitelerinin profesyonellik düzeylerini artırdığını ve bu olumlu yönlü ilişkide çalışanların sahip oldukları işe angaje olma düzeylerinin önemli bir rolü olduğunu ortaya koymaktadır (10).

SB555

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Murat AYGÜN, [2]Elif Kübra DEMİR, [1]Talha MURATHAN

[1]Ardahan Üniversitesi, Spor Yönetim Bilimleri, ARDAHAN
[2]Ege Üniversitesi, Eğitimde Ölçme Ve Değerlendirme Anabilim Dalı, İZMİR

Email : *aygunmurat06@gmail.com, elif.kubra.demir@ege.edu.tr, talhamurathan@hotmail.com*

Öz: İnsanlar üzerinde büyük bir öneme sahip olan motivasyon olgusu, kişinin gündelik yaşamında etkin bir rol oynamaktadır. Kendilerine çekici gelen ve ilgi uyandıran durumlar bireylerin motive olmalarını olanak sağlamaktadır. Bu çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin akademik motivasyon düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma grubunu, Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda yer alan Spor Yöneticiliği ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören 165 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, katılımcılara kişisel bilgi formu ve 28 madde 7 alt boyuttan oluşan Akademik Motivasyon Ölçeği (AMÖ) kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız gruplar için t-testi (independent samples t-test) tekniğinden faydalanılmıştır. Akademik motivasyon ölçeği'nden elde edilen bulgular doğrultusunda, motivasyon alanlarının bölüm değişkenine göre; spor yöneticiliği bölümünde okuyan sporcular lehine, "içsel motivasyon bilme, dışsal motivasyon tanınma ve dışsal motivasyon düzenleme" alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Araştırma sonucunda bölüm değişkeni göz önüne alınarak, bireylerdeki yapısal farklılıklarının, sosyal yaşam ile etkileşimi sonucunda akademik motivasyon olgusunun eğitim sürecinde etkin olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor yüksekokulu, spor bilimleri, motivasyon, akademik motivasyon

ANALYSING ACADEMIC MOTIVATION LEVELS OF THE STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract: The phenomenon of motivation which has a great importance on people plays an active role in the daily life of the person. Attractive and intriguing situations enable individuals to be motivated. In this study, it is aimed at determining the academic motivation levels of the students in the School of Physical Education and Sports. The study group consists of 165 students from both Department of Sports Management and Department of Physical Education and Sports Teaching in the School of Physical Education and Sports at Ardahan University. Personal Information Form and Academic Motivation Scale (AMS) including 28 items and 7 sub-dimensions have been used as a data collection tool. Independent samples t-test technique is used for the independent groups. According to the findings obtained from the academic motivation scale, there is a significant difference in the sub-dimensions of "intrinsic motivation recognition, extrinsic motivation publicity and regulation" according to the department variable of the motivation fields ($p<0.05$). As a result of the study, it has been observed that academic motivation phenomenon is effective in the educational process as a result of the interaction of the structural differences between individuals and social life considering the department variable.

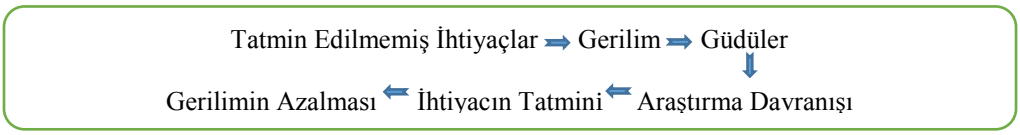
Keywords: School of physical education and sports, sports sciences, motivation, academic motivation

GİRİŞ

Hayatımızda birçok eylemi gerçekleştirirken duygularımız ve hislerimizle hareket ettiğimiz bilinmektedir. Bu nedenle motive olmak ve motivasyon gibi kavramlar ortaya çıkmaktadır.

Yaşamdan en çok istediğimiz şeylerin başında başarılı olmak gelmektedir. Bu olguyu gerçekleştirmek için gerekli bilgi ve bilgeliğe sahip olmanın yanı sıra nasıl yapacağımız bilgisine sahip olmakta gereklidir. Bunu gerçekleştirmek için de fiziksel ve zihinsel iki aşamadan oluşan iç motivasyon gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Shinn, 2005). Başarı odaklı öğrenciler, başarıya yaklaşma önlemlerinde yüksek, başarısızlıktan kaçında konusunda düşük puan alırlar. Bu öğrenciler başarısızlıktan korkmaksızın başarılı olmak için oldukça motivedirler (Simons ve ark., 1999). Çekici ve engelleyici bir konu

olan (Keser, 2006), güdülenme kavramının İngilizce karşılığı olan "motivation" kelimesi, latince "mot" kökenden gelerek psikolojide, kişinin iç duygularıyla ihtiyaçları doğrultusunda (Tevruz, 2002), bireyleri etkilemek için yapmış olduğu eylemler motivasyon olarak ifade edilmektedir (Hanks, 1999).



Şekil 1. Temel Motivasyon Süreci (Keser, 2006)

Motivasyonun miktarı ve niteliğinin, öğrencilerin nasıl öğrendikleriyle doğrudan ilgili ve akademik başarı ile ilişkili olduğu, ayrıca anlam odaklı öğrenme ve kontrolsüz öğrenmenin de akademik başarıya neden olacağı ifade edilmektedir (Donche ve ark., 2004).

Geçmişte akademik motivasyon üzerine yapılan araştırmalar öncelikle motivasyonun beklenti yönlerine odaklanmıştır (Middleton ve Toluk, 1999).

Deci ve Ryan (1985) tarafından yapılarak, Vallerand ve ark. (1992)'nın aktarmış olduğu çalışmada, eğitimde en önemli psikolojik kavramlardan birinin kesinlikle motivasyon olduğu ifade edilmiştir. Gerçekten de, birçok araştırma motivasyonun merak, süreklilik, öğrenme ve performans gibi çeşitli sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Vallerand ve ark., 1992)

Bu araştırmada, "Akademik Motivasyonu" tahmin etmen ve üniversite öğrencilerinde bu duruma neden olabilecek etkenleri sonuçlarıyla birlikte bilmek amaçlanmıştır. Uzun yıllardan beri motivasyon kavramına neden olacak birçok faktör sıralanarak üzerinde çalışılmış olmasına rağmen, araştırmamızda çeşitli değişkenler göz önüne alınarak sonuçların ortaya konması istenmiştir.

METERYAL VE METOT

Bu çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma evren ve örneklemi, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklerle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma modellerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek amacıyla verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama (survey) modeli denir (Büyüköztürk ve ark., 2018).

Araştırma Evren ve Örneklemi

Çalışmada kullanılacak evreni, Ardahan Üniversitesi öğrencileri; araştırmanın örneklem grubunu, Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde öğrenim gören 165 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanan demografik özelliklerin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu ve sporcuların akademik motivasyon düzeylerini belirlemek için Akademik Motivasyon Ölçeği (AMÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu (KBF): Araştırmada bağımsız değişkenlere ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından oluşturulmuş, cinsiyet, yaş, bölüm, eğitim, kariyer hedefi ve aktif olarak spor yapma durumu gibi demografik değişkenler doğrultusunda sorular yer almaktadır.

Akademik Motivasyon Ölçeği (AMÖ): Vallerand ve ark. (1992) tarafından geliştirilen (Academic Motivation Scale-AMS), Türkçe uyarlama çalışması Karagüven (2012) tarafından yapılan Akademik Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek her bir tanesi 4 madde 7 alt boyuttan (3 tane içsel motivasyon; İçsel Motivasyon Bilme-İMBİ, İçsel Motivasyon Başarma-İMBA, İçsel Motivasyon Hareket-İMH, 3 tane dışsal motivasyon; Dışsal Motivasyon Tanınma-DMT, Dışsal Motivasyon Kendini İspat-DMKİ, Dışsal Motivasyon Düzenleme-DMD ve 1 tane motivasyonsuzluk; Motivasyonsuzluk-MS) oluşan toplam 28 maddeden oluşmuştur. 28 madde, 1 (hiç uyuşmuyor) ile 7 (tam olarak uyuşuyor) arasında 7'li likert tipi üzerinden değerlendirilmiştir. Vallerand ve ark. (1992) tarafından geliştirilen ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.83 ile 0.86, Karagüven (2012)'in alt boyutlardan elde ettiği güverlik katsayısı 0.67 ile 0.87 arasında olduğu görülmektedir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada kullanılan akademik motivasyon ölçeğinin alt boyutlarında demografik değişkenler bakımından anlamlı farklılık olup olmadığı t-testi ve varyans analizi ile incelenmiştir. 168 öğrenci yer almasına rağmen, veri setinde uç değerlere sahip 3 bireye ilişkin veriler araştırmadan çıkarılarak 165 öğrenci ile analizlere devam edilmiştir. Araştırmaya konu olan tüm

değişkenler normal dağılımı sağlamaktadır ve homojen varyanslara sahiptir. Bu nedenle bağımsız gruplar t-testi (independent samples t-test) tekniğinden faydalanılmıştır.

Kullanılan demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, aktif spor yapma durumu, kariyer hedefi spor olma durumu değişkenlerinin hiçbiri akademik motivasyonda anlamlı bir farklılık ortaya koymamıştır. Öğrencilerin bölümlerine göre akademik motivasyonları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

BULGULAR

Tablo1. Bölüm Değişkenine ait İlişkisiz grup t-Testi İstatistikleri

Tablo 1 incelendiğinde beden eğitimi ve meslek yüksekokulu öğrencilerinin eğitim gördükleri bölüme göre akademik motivasyonlarının farklılaştığı görülmektedir. Bu motivasyon alanları İçsel Motivasyon Bilme, Dışsal Motivasyon Tanınma ve Dışsal Motivasyon Düzenleme olarak belirlenmiştir. Diğer akademik motivasyon alanlarında öğrencilerin eğitim gördükleri bölüm bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Test	Grup	N	$\bar{X}$	S	t	sd	p
İçsel Motivasyon Bilme	Spor Yöneticiliği	93	22.37	5.35	2.24	163	0.026
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	72	20.27	6.66			
Dışsal Motivasyon Tanınma	Spor Yöneticiliği	93	22.50	5.23	2.79	163	0.006
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	72	19.87	6.85			
Dışsal Motivasyon Düzenleme	Spor Yöneticiliği	93	20.82	5.45	2.32	163	0.021
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	72	18.65	6.55			

p<0.05

İçsel motivasyon bilme alt boyuta ilişkin bulgular incelendiğinde Spor Yöneticiliği bölümündeki öğrencilerin aritmetik ortalaması 22.37, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ortalaması ise 20.27 olarak hesaplanmıştır. İki grubun ortalamaları karşılaştırıldığında Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin lehine p<.05 düzeyinde (t_{163}=2.24, p=.026) anlamlı farklılık bulunmaktadır. Dışsal motivasyon tanıma alt boyuta ilişkin Spor Yöneticiliği bölümündeki öğrencilerin aritmetik ortalaması 22.50, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ortalaması ise 19.87 olarak hesaplanmıştır ve bu iki grup arasında Dışsal motivasyon tanımaya ilişkin Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin lehine p<.05 düzeyinde (t_{163}=2.79, p=.006) anlamlı farklılık bulunmaktadır. Benzer şekilde Dışsal motivasyon düzenleme alt boyutunda da Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin aritmetik ortalaması ($\bar{X}$=20.82), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ortalamasından ($\bar{X}$= 18.65) daha yüksektir. Dışsal motivasyon tanıma bakımından Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin lehine p<.05 düzeyinde (t_{163}=2.32 p=.021) anlamlı farklılık bulunmaktadır. Araştırmada anlamlı farklılık bulunan söz konusu akademik motivasyon türlerinin hepsinde Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin motivasyon düzeyleri Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinden daha yüksektir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde, istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulguların literatür temelli karşılaştırarak, ortaya çıkan benzerlik ve farklılıkları tespit edilmesi, spor bilimine ve benzer çalışmalara katkı sunması amaçlanmıştır.

Araştırma bulgularında bazı demografik değişkenlere ait sonuçlar anlamlı farklılık göstermediğinden (p>.05) dolayı sunulmamıştır. Cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında; Tuncer ve ark. (2018), Kırbaç ve Kaya (2019) çalışmaları bizim çalışmamızla benzerlik gösterdiği, Filiz ve Demirhan (2018)'in çalışmasında dışsal motivasyon-dış düzenleme ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında anlamlı sonuçlar çıktığından dolayı kısmen benzerlik gösterdiği, Alemdağ ve ark. (2014)'nın çalışması bizim çalışmamızla aynı doğrultuda olmadığı görülmektedir.

Tablo 1'de, bölüm değişkenine göre; spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler lehine "içsel motivasyon bilme, dışsal motivasyon tanınma, dışssal motivasyon düzenleme" alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

Kırbaç ve Kaya (2019); Alemdağ ve ark. (2014)'nın yapmış olduğu çalışmada, sınıf değişkenine göre akademik motivasyon düzeyleri ile çalışmamız arasında anlamlı farklılık görülmektedir.

Tunç ve ark. (2018)'nın çalışmasında sınıf değişkenine göre incelendiğinde bilmeye yönelik içsel motivasyon alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülürken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu durum için; öğrencilerin bölümleri hakkında olumlu bilgiye sahip olması olarak ifade edilmiştir. Erdem (2018)'in çalışması ortalamalar bakımından benzerlik gösterirken, dışsal motivasyon düzenleme ve dışsal motivasyon tanınma alt boyutlarında anlamlı farklılık ($p<.05$), içsel motivasyon bilme alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Bu nedenle Erdem'in çalışması çalışmamızla kısmen benzerlik göstermektedir.

Araştırma sonucunda, beden eğitimi ve spor yüksekokulu ders müfredatında spor yöneticiliği bölümünün, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümüne göre uygulama derslerinin daha az olması, öğrencilerin derslere daha ağırlıklı çalışmalarına ve bu durumunda akademik motivasyon düzeylerini etkilediği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Alemdağ, C., Öncü, E., Yılmaz, A. K. (2014). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik motivasyon ve akademik öz yeterlikleri. Hacettepe Journal of Sport Sciences. 25 (1), 23-35.

Büyüköztürk Ş., Çakmak E. K., Akgün Ö. E., Karadeniz Ş., Demirel F. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi. Ankara. 15-17.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

Donche, V., Coertjens, L., Van Daal, T., De Maeyer, S., Van Petegem, P. (2014). Understandingdifferences in student learning and academic achievement in first year higher education: An integral research perspective. Eds.: Gijbels, D., Donche, V., Richardson, J. T. E., Vermunt, J. D. Learning patterns in higher education: Dimensions and research perspectives. London and New York: Routledge and Earli. 214–231.

Erdem, D. (2019). Spor bilimleri fakültesi ile beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin akademik motivasyon düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Filiz, B., Demirhan, G. (2018). Akademik ve spor başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 17 (2), 138-152.

Hanks, K. (1999). İnsanları motive etme sanatı. Çev: Can İkizler. Alfa Basım Yayım. İstanbul. 1-7.

Karagüven, M.H.Ü. (2012). Akademik motivasyon ölçeğinin türkçe adaptasyonu. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 12(4), 2599-2620.

Keser, A. (2006). Çalışma yaşamında motivasyon. Alfa Akademi. İstanbul. 2-5.

Kırbaç, M., Kaya, F. (2019). Investıgatıon of the relationship between secondary school students' comprehensive awareness levels and academic motivation. Inonu University Journal of the Faculty of Education. 20 (2), 474-490.

Middleton, J. A., Toluk, Z. (1999). First steps in the development of an adaptive theory of motivation. Educational Psychologist. 34 (2), 99–112.

Simons, H. D., Rheenen, D. V., Covington, M. V. (1999). Academic motivation and the Student Athlete. Journal of College Student Development. 40 (2). 151-161,

Shinn, G. (2005). Motivasyonun mucizesi. Çev: Ulaş Kaptan. Sistem Yayıncılık, İstanbul. 5-6.

Tevruz, S. (2002). Örgütlerde kişisel gelişim. İç: Güdülenme, Edi.: A. Esra Aslan. Nobel Yayıncılık, Ankara. 96.

Tuncer, G., Yelken, T. Y., Tanrıseven, I. (2018). Felsefe Grubu Öğrencilerinin Akademik Motivasyonları İle Sorgulama Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 14 (3), 1156-1175.

Tunç, Y., Çiftçi, K., Dal, M. (2018). Çocuk gelişimi programı öğrencilerinin akademik motivasyon düzeylerinin incelenmesi. Iğdır Internatıonal Conference On Multıdıscıplınary Studıes. 1-13.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R, Brière, N. M., Senécal, C., Vallières, E. F. (1992). The academic motivation scale: a measure of intrinsic, extrinsic, and a motivation in education. Educational and Psychological Measurement. *52*, 1003-1017.

SB556

SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞÖTESİ ÖĞRENME STRATEJİLERİ İLE SPORDA İMGELEME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Murat AYGÜN, [1]Talha MURATHAN, [2]Elif Kübra DEMİR

[1]Ardahan Üniversitesi, Spor Yönetim Bilimleri, ARDAHAN
[2]Ege Üniversitesi, Eğitimde Ölçme Ve Değerlendirme Anabilim Dalı, İZMİR

Email : *aygunmurat06@gmail.com, talhamurathan@hotmail.com, elif.kubra.demir@ege.edu.tr*

Spor faaliyetleri bireyin fiziksel, zihinsel ve psikolojik açıdan gelişimine yarar sağlamasının yanında becerilerin gelişiminede yarar sağlamaktadır. Günümüzde gelişimin sürekliliği sayesinde öğrenme isteğinin etkinliği daha fazla ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmada, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin bilişötesi öğrenme stratejileri ile sporda imgeleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu, Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ile Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 308 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, katılımcılara kişisel bilgi formu ve bilişötesi öğrenme stratejilerini belirlemek amacıyla "Bilişötesi Öğrenme Stratejileri Ölçeği", sporda imgeleme türünü belirlemek amacıyla "Sporda İmgeleme Envanteri-SİE (Sport Imagery Questionnaire-SIQ)" kullanılmıştır. Araştırma kapsamında ele alınan demografik değişkenlere göre öğrencilerin sporda imgeleme ve bilişötesi öğrenme stratejileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için ilişkisiz gruplar t-testi ve varyans analizi yapılmış, sporda imgeleme ve bilişötesi öğrenme stratejileri arasındaki ilişki kanonik korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırma bulgularında, kanonik fonksiyona ait değerlerde ilk fonksiyona benzer şekilde sporda imgelemeye en yüksek değerde yük veren değişken bilişsel değişkenidir. Sporda imgelemeye ait tüm değişkenler pozitif değer almıştır. Bu değişkenler, bilişötesi öğrenme stratejisi setine ait örgütleme ve denetleme değişkenleri ile aynı yönlüdür. İkinci kanonik fonksiyona göre, örgütleme ve denetleme değişkenleri bilişötesi öğrenme stratejisinde en fazla etkiye sahip iki değişkendir. Sporda imgeleme ve bilişötesi öğrenme stratejileri tarafından paylaşılan ortak varyans %28.5 olarak hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda bireyin becerileri ve öğrenme sürecinde aktif olmanın, bilişötesi öğrenme stratejileri ile sporda imgeleme arasındaki ilişkinin tespit edilmesinde etkin rol oynadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Spor eğitimi, üniversite öğrencileri, bilişötesi öğrenme, sporda imgeleme

ANALYSING THE RELATIONSHIP BETWEEN METACOGNITIVE LEARNING STRATEGIES AND IMAGE LEVELS OF SPORTS STUDENTS AT THE UNIVERSITIES

Sports activities contribute not only to the physical, mental and psychological development of the individual, but also contribute to the development of skills. Today, the effectiveness of the desire to learn becomes more apparent thanks to the continuity of development. In this study, the objective is to analyse the relationship between metacognitive learning strategies and image levels of sports students at the university. The study group includes 308 university students School of Physical Education and Sports at Ardahan University and Faculty of Sport Sciences at Ege University. As data collection tool, this study uses "Metacognitive Learning Strategies Scale" to determine personal information form and metacognitive learning strategies and "Sport Imagery Questionnaire (SIQ) "to identify the type of image in sports. Unrelated groups t-test and variance analysis have been performed in order to determine whether there is a significant difference between the imagination and metacognitive learning strategies of the students according to the demographic variables. Also, the relationship between the imagination and metacognitive learning strategies in the sport has been identified by canonical correlation analysis. In the findings of the study, the cognitive variable is the highest variable to give value the imagination in sports similar to the first function in the values of canonical function. All variables related to imagination in sports have positive values. These variables share the same direction as the organizational and supervisory variables of the metacognitive learning strategy set. According to the second canonical function, the variables of organization and control are the two variables that have the most effect on the metacognitive learning strategy. The common variance shared by imagery and metacognitive learning strategies in sports has been calculated as 28.5%. As a result of the research, it has been observed that the skills of the individual and being active in the learning process play an effective role in determining the relationship between metacognitive learning strategies and imagery in sports. Keywords: Sports education, university students, metacognitive learning, imagery in sports Bu çalışma Ardahan Üniversitesi "2018-022 numaralı Bilimsel Araştırma Projesi" tarafından desteklenmiştir.

SB563

GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI TAŞRA TEŞKİLATI ÇALIŞANLARINDA İŞ TATMİNİ

***[1]Sefa YILDIZ*, [2]Mehmet GÜL**

[1]Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü, SİVAS
[2]Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

***Email :** sefa-yldz@hotmail.com, mehmetgul@cumhuriyet.edu.tr*

ABSTRACT

The concept of job satisfaction, which is described in the literature, can be explained in general terms as the satisfaction of an employee in terms of wages, job conditions, subordinate-parent relationship and the way of doing the job. When we think that working people spend most of their lives in the workplace, we can say that those who achieve their goals in the work environment are satisfied, in other words, those who do not meet their expectations are unhappy and experience dissatisfaction. This shows the economic and psychological importance of job satisfaction. In this research, it is aimed to determine the job satisfaction levels of the provincial staff of the Ministry of Youth and Sports and in this context, it is descriptive in the screening model. The population of the study consists of the provincial staff of the General Directorate of Sports affiliated to the Ministry of Youth and Sports, and the sample consists of 368 employees from 11 different cities who were included in the study using simple random sampling method. "Personal Information Form" consisting of 9 items prepared by the researcher in order to determine the demographic characteristics of the participants and Minnesota Job Satisfaction Scale, developed by Weiss, Dawis, England and Lofquist (1967) and adapted into Turkish by Baycan (1985) was used to determine job satisfaction levels. IBM SPSS Statistic 25 package program was used for data analysis. Data are expressed as percentage (%), frequency, average and standard deviation values. Nonparametric tests were used to determine the differences between the variables in the non-normal distribution data. Although similar studies have been conducted in public and private institutions operating in various fields, especially in the service sector, this research has been applied in public institutions providing sports services. Employees who participated in the questionnaire were asked information such as 'Professional Year, Wage and Title' and the findings obtained from all variables were discussed in detail. As a result, it was determined that there were significant differences in job satisfaction levels of the participants, and the most significant difference was caused by the variables of Department and Title.

Keywords: Sport, Ministry of Youth and Sports, Job Satisfaction

1. GİRİŞ

İş tatmini kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar, Hoppock'un 1935 yılında yapmış olduğu ve çoğu araştırmacı tarafından da kabul gören iş tatmini tanımı ile başlamaktadır. Hoppock iş tatminini, işinden memnun olan bir çalışanın bu durumu ruhsal, bedensel ve dış çevresel koşulların birleşimiyle kişisel olarak işine karşı gösterdiği duygusal tepki şeklinde ifade etmiştir (Yew, 2008). Günümüze kadar birçok akademik çalışmada farklı tanımları yapılan bu kavramı genel olarak, bir örgütte çalışan bireyin yapmış olduğu iş karşılığında aldığı ücret, iş ortamı, ast-üst ilişkisi ve işi yapış şekli bakımından psikolojik anlamda duyduğu haz (memnuniyet) olarak ifade edebiliriz.

II. Dünya savaşından sonra çalışma şartlarının iş görenler için ağır olması, işlerdeki sıradanlık, terfi imkânlarının olmaması gibi çeşitli nedenler çalışanların performanslarının düşmesine ve işi bırakmalarına neden olmaya başlamıştır. Bu durumun sonucunda oluşan artan maliyetlerin önüne geçmek isteyen işverenler iş tatmini kavramının önemine dikkat çekerek bu alanda yapılan çalışmaları teşvik etme ve destekleme doğrultusunda adım atmaya başlamışlardır (Takım, 2012). Çalışan insanların ömürlerinin büyük bir kısmı iş yerinde geçmektedir. Bu durum bireylerin psikolojik açıdan etkilenmesine sebep olmaktadır. İş ortamında hedeflerine ulaşıp beklentilerini karşılayabilen insan tatmin olmakta dolayısıyla mutlu olmakta iken beklentilerini karşılayamayanlar mutsuz olmaktadır. Bu durum da iş tatmini kavramının hem ekonomik hem de psikolojik anlamda ne denli önemli olduğunu göstermektedir (Bakan ve Büyükbeşe, 2004). İş tatminini önemli kılan iki nedenden bahsedecek olursak

bunlardan birincisi, bireylerin işiyle ilgili duygu ve düşüncelerinin aslında sadece kendisi için değil işyeri için de önemli olması durumudur. İkincisi ise, idareciler açısından çalışanların iş tutumlarının performansa olan etkisidir. Bunun nedeni iş tatmini ve tatminsizliğinin neden olabileceği işi bırakma, devamsızlık, performans, ruhsal ve fiziksel sağlık gibi sonuçlardır (Daniel ve ark., 1983).

Bu araştırmada, Gençlik ve Spor Bakanlığı taşra teşkilatı çalışanlarının iş tatmin düzeylerinin eğitim, yaş, gelir düzeyi ve hizmet yılı gibi değişkenler açısından incelenmesi ve benzer nitelikteki çalışmalarla karşılaştırılarak literatüre yeni katkılar sunması hedeflenmektedir.

2. YÖNTEM

Araştırma, Gençlik ve Spor Bakanlığı Taşra Teşkilatı Çalışanlarının İş Tatmin Düzeylerini İncelemek amacıyla tarama modelinde betimsel nitelikli bir çalışmadır. Araştırmanın evreni, Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü taşra teşkilatları bünyesinde görev yapan toplam 7.471 personelden oluşmaktadır (SGM, 2018). Araştırmada kullanılan örneklem, rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenen 11 farklı şehirden toplam 368 kişiden oluşmaktadır. 10.000 kişilik bir evrende ± 0,05 örneklem hata payıyla örneklem frekansının en az (p=0,5, q=0,5) 370 kişi ve üzeri olması öngörülmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Belirtilen örneklem hesabı doğrultusunda ve bu araştırmanın evreni göz önünde bulundurulduğunda örneklemin evreni temsil niteliğinin olduğu düşünülmektedir. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 9 maddelik "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Çalışanların iş tatminlerini belirlemek için ise; 1967 yılında Weiss, Dawis, England ve Lofquist tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlaması 1985 yılında Baycan tarafından yapılan "Minnesota İş Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, **İçsel İş Tatmini** (Kişinin kendisi ile ilgili ve yaptığı işte bizzat hissettiği duygu boyutu) ve **Dışsal İş Tatmini** (Çalışanların işi ile ilgili olsa da onların etki alanında olmayan ancak dolaylı olarak onları etkileyen boyutu) olmak üzere 2 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler, 2018 yılı Kasım ve Aralık ayları içerisinde 7 coğrafi bölgeden Antalya, Aydın, Bingöl, Bolu, Elazığ, Erzincan, Gaziantep, Malatya, Samsun, Sivas ve Kocaeli olmak üzere 11 farklı şehirde görev yapan Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü Taşra Teşkilatı çalışanlarına uygulanmıştır.

Araştırmanın istatistiksel değerlendirmeleri IBM SPSS Statistics 25 programı kullanılarak yapılmış ve değerlendirmelerde; Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla yüzde (%), frekans, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Araştırmada katılımcıların iş tatmin düzeylerini belirlemek amacıyla ortalama ve standart sapma değerlerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki farkları belirlemek amacıyla yapılan test sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiş ve nonparametrik testler uygulanmıştır. Cinsiyet ve medeni durum gibi iki alt değişkene sahip karşılaştırmalarda Bağımsız Gruplar Mann-Whitney U testi, üç ve üzeri alt değişkene sahip çoklu karşılaştırmalarda Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Ortaya çıkan anlamlı farkların nereden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yine Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Sosyo-Ekonomik ve Demografik Değerleri

Araştırmaya katılan çalışanlara ait bilgiler **Tablo.1**'de verilmiştir.

Yaş	**Frekans**	**Yüzde**
25 yaş ve altı	24	6,5
26-35 yaş	189	51,4
36-50 yaş	130	35,3
51 yaş ve üzeri	25	6,8
Cinsiyet	**Frekans**	**Yüzde**
Erkek	283	76,9

Kadın	85	23,1
Medeni Durum	**Frekans**	**Yüzde**
Evli	256	69,6
Bekâr	112	30,4
Aylık Gelir Durumu (TL)	**Frekans**	**Yüzde**
1600 ve altı	14	3,8
1601- 3200	229	62,2
3201- 4800	111	30,2
4801 ve üzeri	14	3,8
Eğitim Durumu	**Frekans**	**Yüzde**
Lise ve altı	66	17,9
Önlisans	36	9,8
Lisans	234	63,6
Lisansüstü	32	8,7
Mezun Olunan Bölüm	**Frekans**	**Yüzde**
Diğer	183	49,7
Spor Yöneticiliği	69	18,8
Antrenörlük Eğitimi	56	15,2
Beden Eğitimi Öğretmenliği	54	14,7
Rekreasyon	6	1,6
Unvan	**Frekans**	**Yüzde**
Antrenör	114	31
Spor Eğitim Uzmanı	64	17,4
Memur	90	24,5
Şube / İlçe Müdürü	20	5,4
Diğer	80	21,7
Çalışma Süresi	**Frekans**	**Yüzde**
1 yıl ve daha az	29	7,9
2-4 yıl	112	30,4

5-10 yıl	161	43,8
11-15 yıl	21	5,7
16-20 yıl	24	6,5
21 yıl ve üzeri	21	5,7
Lisanslı Spor Yapma Durumu	**Frekans**	**Yüzde**
Yapmadım / Yapmıyorum	186	50,5
Yaptım / Yapıyorum	182	49,5
TOPLAM	**368**	**100**

Tablo.1 *Not: Verilerin toplandığı tarihte Asgari Ücret 1600 TL*

3.2. Verilerin Güvenilirliği

Ölçeklerin ve Maddelerin Cronbach α Katsayıları **Tablo.2**'de verilmiştir.

Faktörler	**Ölçek Madde Numaraları**	**Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı (α)**
İçsel İş Tatmini	1,2,3,4,7,8,9,10,11,15,16,20	0,919
Dışsal İş Tatmini	5,6,12,13,14,17,18,19	0,884
Toplam	**20**	**0,914**

Tablo.2

3.3. Verilerin Normalliği

Verilerin Normal Dağılım Analizi **Tablo.3**'de verilmiştir.

Kolmogorov-Smirnov		
Faktörler	**n**	**p**
İçsel İş Tatmini	368	**0,000**
Dışsal İş Tatmini	368	**0,004**

Tablo.3 / (P<0,05)

Veriler normal dağılmadığından faktör analizleri için nonparametrik testler kullanılmıştır.

3.4. Verilere Göre Faktör Analizi

Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda çalışanların iş tatmin düzeylerinde alt boyutlardan "İçsel İş Tatmini" faktöründe **cinsiyete göre** anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p=066; p>0,05). Yine "Dışsal İş Tatmini" faktöründe de cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p=168; p>0,05). Benzer bir şekilde "İçsel İş Tatmini" faktöründe **medeni duruma göre** de anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p=,270; p>0,05). "Dışsal İş Tatmin" faktöründe de medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p=,467; p>0,05).

Çalışanların "Dışsal İş Tatmini" düzeyleri **yaş değişkenine göre** anlamlı bir farklılık göstermektedir (H=8,706; p=**,033**<0,05).

Kruskal-Wallis H testi bulgularına göre çalışanların "İçsel İş Tatmini" düzeyleri çalışanların **aylık gelirine göre** anlamlı bir farklılık göstermektedir (H=14,359; p=,**002<**0,05). Yine test bulgularına göre çalışanların "Dışsal İş Tatmini" düzeyleri de çalışanların aylık gelirine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (H=11,601; p=,**009<**0,05).

Kruskal-Wallis H testi bulgularına göre çalışanların hem "İçsel İş Tatmini" (H=14,722; p=**,002<**0,05) düzeyleri hem de "Dışsal İş Tatmini" (H=23,703; p=**,000<**0,05) **eğitimlerine göre** anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Çalışanların "İçsel İş Tatmini" (H=10,931; p=,053>0,05) düzeyleri **çalışma sürelerine göre** anlamlı bir farklılık göstermezken, "Dışsal İş Tatmini" düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmaktadır (H=20,858; p=,**001<**0,05).

Çalışanların "İçsel İş Tatmini" düzeyleri **mezun oldukları bölüme göre** anlamlı bir farklılık göstermektedir (H=18,381; p=**,000<**0,05). Benzer şekilde "Dışsal İş Tatmini" düzeyleri de mezun oldukları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (H=12,595; p=,**006<**0,05).

Unvana göre yapılan analiz sonucunda çalışanların "İçsel İş Tatmini" (H=27,549; p=,**000<**0,05) düzeylerinin ve "Dışsal İş Tatmini" düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (H=24,125; p=,**000<**0,05).

Son olarak faktörlere göre yapılan analizlerde **lisanslı spor yapma durumuna göre** iş tatmininin iki alt boyutunda da değişkenler arasında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

4. SONUÇ

Gençlik ve Spor Bakanlığı taşra teşkilatı çalışanlarının çeşitli değişkenler açısından iş tatmin düzeylerinin incelendiği bu çalışmada, elde edilen bulgulardan hareketle ulaşılan sonuçlar ve yorumlar bu bölümde ifade edilmeye çalışılmış, benzer çalışmalar ile tartışılmıştır.

Gökmen'in (2017) çalışmasında evli katılımcıların bekârlara oranla daha fazla iş tatminine sahip olduğu sonucuna varılırken bu araştırmada iş tatmini alt boyutları ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Urhan (2014) ve Eryücel (2008) de çalışmalarında iş tatmini eğitim seviyesinin yükseldikçe iş tatmininin azaldığını ifade edilmişlerdir. Araştırma söz konusu çalışmalarla karşılaştırıldığında eğitim durumunun iş tatminine etkisi açısından benzerlik göstermektedir.

Alt gruplar arası yapılan ikili karşılaştırmalarda 36-50 yaş grubunun 26-35 yaş grubuna göre Dışsal İş Tatmini düzeyinin daha fazla olduğu görülmüştür, dolayısıyla yaş arttıkça Dışsal İş Tatminin arttığı söylenilebilir. İçsel İş Tatmini ve Dışsal İş Tatmini alt boyutlarında 1600 TL ve altı gelir grubu ile diğer gelir grupları arasında oluşan anlamlı farklılığa göre, gelir düzeyi daha düşük olan çalışanların İçsel ve Dışsal İş Tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonucun oluşmasında günümüz koşullarına göre bir devlet kurumunda çalıştığı için kendisini şanslı gören yardımcı hizmetler grubunda çalışanların görüşlerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Öyle ki özellikle kamu sektöründe iş tatmini konusunda yapılmış benzer nitelikteki çalışmalarda çalışanların en çok eleştirdiği konuların başında adil olmayan, performans odaklı olmayan ücret politikası gelmektedir. İçsel ve Dışsal İş Tatmini alt boyutlarında en düşük tatmin düzeylerinin lisansüstü eğitim durumunu işaretleyen çalışanlar olduğu ve diğer gruplarda da eğitim seviyesinin yükseldikçe tatmin düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Dışsal İş Tatmini alt boyutunda 1 yıl ve daha az çalışma süresi grubunun ortalama tatmin değerinin 2-4 yıl, 5-10 yıl, 11-15 yıl, 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri çalışma süresi gruplarının ortalama değerlerine göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu verilerin, meslek hayatının henüz başında olan ve çalışma heyecanı taşıyan işgörenlerin kurumuna ve amirlerine karşı bağlılığının bir göstergesi olduğu söylenebilir.

Katılımcıların mezun oldukları bölüme göre yapılan alt gruplar arasındaki farklılık testi sonucuna göre Spor Yöneticiliği bölümü mezunlarının İçsel ve Dışsal İş Tatmini ortalama değerlerinin Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi bölümü mezunlarından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu durumun nedenleri arasında Spor Yöneticiliği mezunlarının almış oldukları eğitime bağlı olarak daha çok yönetici pozisyonunda çalışma isteklerine rağmen çok da fazla kariyer olanakları olmayan taşra teşkilatlarında idari işlerde memur olarak görevlendirilmeleri gerçeği gösterilebilir. Spor Yöneticiliği bölümü mezunları taşta teşkilatlarında daha çok Spor Eğitim Uzmanı unvanıyla çalıştıklarından benzer durum unvana göre yapılan analizde de görülmektedir. Spor Eğitim Uzmanı unvanlı katılımcıların İçsel ve Dışsal İş Tatmini ortalama değerlerinin Antrenör, Memur ve Şube Müdürü unvanlı çalışanlardan daha düşük olduğu, Antrenör unvanlı katılımcıların ise İçsel İş Tatmini ortalama değerlerinin Memur unvanlılardan daha fazla olduğu araştırma sonuçlarında belirtilmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesi neticesinde;

- Kurum tarafından çalışanların aidiyetlerini geliştirmek, birliktelik duygusunu artırmak ve iş tatmin seviyelerini yükseltmek adına çeşitli sosyal ve kültürel aktiviteler düzenlenmesi gerektiği söylenilebilir. Yine çalışanların iş tatmin düzeylerinin artırılması adına performans odaklı ek ücret ve terfi imkânı noktasında gerekli teşvik mekanizmaları oluşturulabilir. Bu durumla ilgili olarak Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde uzun yıllardır yapılmayan görevde yükselme sınavı belirli bir süre kurum içinde çalışma şartı ile birlikte yeniden yapılarak çalışanların kuruma aidiyet duygusu ve güveni sağlanabilir. Yapılacak bu sınavda özellikle spor bilimleri mezunu olan personellere öncelik tanınması, eğitim seviyesi ve mesleki deneyime göre değerlendirme yapılarak liyakate önem verilmesi gelecekte başarılı sporcu, antrenör ve spor yöneticilerinin yetiştirilmesi konusunda son derece önemli olacaktır. Tabii ki çalışanlar her ne kadar devlet kurumlarının yapısal sorunlarından kaynaklı sıkıntılardan muzdarip olsalar da, ülkedeki ekonomik durumu ve kendilerinin yerinde olmak isteyen yüz binlerce işsiz olduğunu akıllarından çıkarmamalı, işlerine dört elle sarılmalıdırlar. Unutulmamalıdır ki vatanını en çok seven işini en iyi yapandır.

KAYNAKLAR

Bakan, İ. ve Büyükbeşe, T. (2004). Örgütsel İletişim İle İş Tatmini Arasındaki İlişkiler:

Akademik Örgütler İçin Bir Alan Araştırması, Akdeniz Üniversitesi, İ.İ.B.F. Dergisi, 7(1):1

30.

Baycan, F. A. (1985). Farklı Gruplarda Çalışan Kişilerde İş Doyumunun Bazı Yönlerinin Analizi. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Eryücel, M. E. (2008). Türkiye'deki Özel Spor Merkezlerinde Çalışan Personelin İş Tatmin Seviyeleri, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Daniel C. Feldman, Hugh J. Arnold, (1983). Managing Individual and Group Behavior in

Organizations, Mc Graw – Hill International Book Company, Auckland: 192.

Gökmen, G. (2017). Kamu Çalışanlarında İş Tatmini, Duygusal Emek ve İş Stresi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın.

SGM Stratejik Plan, Spor Genel Müdürlüğü Resmi İnternet Sitesi, http://sgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/256/114/Strateji, Erişim Tarihi: 25.12.2018.

Takım, A. (2012). Örgütsel Çatışmanın İş Tatmini Üzerine Etkisi (Bir Kamu Kurumunda

Uygulama), İAÜ, SBE, YYLT, İstanbul: 46.

Urhan, S. (2014). İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık İlişkisi Bir Alan Araştırması, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli.

Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. (2004). Spss Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık:50.

Yew, L. (2008). "Job Satisfaction And Affective Commitment: A Study Of Employees In The

Tourism Industry In Sarawak, Malaysia", Sunway Academic Journal, (4):27-43.

Email : *sefa-yldz@hotmail.com, mehmetgul@cumhuriyet.edu.tr*

SB572

FUTBOL YILDIZLARININ INSTAGRAM ÜZERİNDEN KENDİNİ SUNMA DAVRANIŞLARININ CİNSİYETE GÖRE FARKLILIKLARININ İNCELENMESİ

***[1]Okan Ünver*, [2]Hüseyin Köse**

[1]Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ESKİŞEHİR
[2]Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ESKİŞEHİR

***Email :** okanunver@gmail.com, huseyink@eskisehir.edu.tr*

Abstract

Social media has become a popular place in the sports world and has been the subject of many researches. Self-presentation is defined as a behavior of creating, changing and maintaining an impression in the minds of others. While the behavior of self-presentation in the pre-internet time was in the face-to-face communication, the possibility to communicate via social media after the internet emerged. The main purpose of this research is to examine the self-presentation of football players with Instagram application in the focus of gender displays and reveal the differences according to gender variable.

In the study, 10 football players, 5 men and 5 women having the most followers on Instagram were included. Mixed methods approach was applied for the study. The posts of the players of both sexes were entered into a coding scheme adapted by Goffman (1979), Hatton and Trautner (2011), Kim and Sagas (2014) and Smith and Sanderson (2015), and frequency and percentage analysis were applied. T-test was used to determine the differences in terms of gender variable and Anova test was used to determine the differences in terms of race variable. Then, fixed comparison method was used to extract the themes from captions.

According to t-test results, significant difference was found in the focus of the photograph, position in the photograph, the chest and genital/hip emphasis, touch to himself or someone else and the athlete's posture according to gender variable. According to Anova results, significant difference was found in the focus of the photograph, clothing, pose, the chest, genital/hip and sex emphasis, touch to himself or someone else according to the race variable. In conclusion; it was determined that athlete's self-presentation behaviors differentiated according to gender and race.

Giriş ve Amaç

Geleneksel medya, sporcuları olmadıkları bir karakter gibi gösterebilirken sosyal medyanın fırsatlarını kullanan sporcular kitleler ile direkt, aracısız ve anlık bir etkileşim ortamı oluşturabilmektedirler. Sporcuların sosyal medya kullanımına başlamasıyla birlikte kendilerini takip eden taraftarlara kendilerini daha etkili ve gerçekçi bir biçimde sunma imkanı yakalamışlardır.

Kendini sunma, başkalarının zihninde bir izlenim yaratma, değiştirme ve sürdürme davranışı olarak tanımlanırken (Rauthmann, 2011), literatürdeki yerini Erving Goffman (1959)'ın ''The Presentation of Self in Everyday Life'' kitabıyla almıştır.

Bu bağlamda çalışmamız, futbolcuların Instagram üzerinden kendi sunumlarını incelemeyi ve bu sunumların cinsiyet ve ırka göre nasıl farklılaştığını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Futbol yıldızlarının Instagram üzerinden kendini sunma davranışlarının cinsiyete göre farklılıklarının incelenmesi adlı araştırmanın temel amacı, erkek ve kadın yıldız futbolcuların paylaşımlarının analiz edilerek farklılıklarının ortaya konmasıdır. Zaman kavramı olmaksızın milyonlarca kişi tarafından takip edilen ve bu kişilere örnek oluşturan yıldız futbolcuların kendini Instagram aracılığıyla sunma davranışları şüphesiz pazarlama ve ilişki yönetimi açısından son derece önemli bir hale gelmiştir. Bu sayede milyonlarca kişiye saniyeler içinde ulaşabilen yıldız sporcular ortaya koymak istedikleri benlik sunumlarını paylaşırken, imaj yönetimi ve vermek istedikleri mesajlar açısından paylaşımlarını son derece dikkatli yapmak durumundadırlar. Dolayısıyla milyonlarca kişiye örnek oluşturan bu davranış ve sunumlar profesyonel bir şekilde yönetilmelidir. Bu nedenle,

araştırma bu paylaşımların cinsiyet değişkenine ve diğer demografik özelliklere göre farklılıklarının ortaya konmasını amaçlamaktadır.

Bu araştırmanın sınırlılıkları;

- Araştırmaya, Instagram uygulaması üzerinden en çok takipçisi olan 5 erkek ve 5 kadın futbolcu dahil edilmiştir.
- Araştırma kapsamında, her sporcunun 30 Nisan 2019 tarihine kadar paylaşmış olduğu son 50 fotoğraf analiz edilmiştir.
- Araştırmaya, sadece fotoğraflar dahil edilmiş olup video ve metinler çıkarılmıştır.
- Müstehcenlik kavramı Türk kültürüne göre yorumlanmıştır.

Yöntem

Bu çalışma için karma yöntemler yaklaşımı uygulanmıştır. Çalışmalarını birçoğunu karma yöntemler yaklaşımıyla yapmış olan Tashakkori ve Teddlie (2003), karma yöntem yaklaşımıyla oluşturulan çalışmalarda nitel ve nicel veri toplama ve analiz yöntemlerinin eş zamanlı ya da sıralı olarak kullandığını belirtmişlerdir. İlk olarak her iki cinsiyetteki futbolcuların benlik sunumları, cinsiyet ve ırk değişkenine göre aralarındaki farklılıklar içerik analizi yapılarak belirlenmiştir. İçerik analizi, birçok metin kelimesini açık kodlama kurallarına dayanarak daha az içerik kategorisine sıkıştırmak için sistematik, tekrarlanabilir bir teknik olarak tanımlanmıştır Krippendorff, 1980; Weber, 1990). Holsti (1969), "mesajların belirli özelliklerini nesnel ve sistematik olarak tanımlayarak çıkarımlar yapmak için herhangi bir teknik" olarak geniş bir içerik analizi tanımı sunmuştur. İçerik analizi, araştırmacıların sistematik bir şekilde nispeten kolay bir şekilde büyük miktarlarda veri taramasını sağlayan bir analiz yöntemidir. Weber (1990) tarafından, bireysel, grup, kurumsal veya sosyal ilginin odağını keşfetmemize ve tanımlamamıza yardımcı olmak için yararlı bir teknik olarak tanımlanmıştır. Bu teknik daha sonra diğer veri toplama yöntemleri kullanılarak doğrulanabilecek çıkarımların yapılmasına da izin verir. İçerik analizi, sosyal araştırmacılar tarafından yaygın olarak kullanılan ve her türlü medya içeriğine uygulanan, göze çarpmayan ve reaktif olmayan bir yöntemdir (Krippendorff, 2004). Bir fotoğrafın binlerce kelimeye bedel olması fikriyle fotoğrafları analiz etmek için bir içerik analizi seçilmiştir ve her fotoğrafın hikayesi ortaya konulmuştur. Instagram'ın fotoğraf temelli bir uygulama olması sebebiyle araştırma için Instagram kullanılmaya karar verilmiştir. Sporcuların cinsiyet görünümlerine Goffman'ın objektifinden bakmak, izlenim yönetiminin ölçülebilir olmasını sağlamıştır.

Araştırmacılar çalışmayı bir metodolojiyle sınırlandırmanın nihayetinde önemli bulguların kaybına neden olacağına inanmaktadırlar. Bir içerik analizi, belirli bir kelimenin, tanımlayıcı ifadenin veya fotoğrafın kaç kez kullanıldığını belirlerken, bu öğelerin kaç kez oluştuğunun ötesinde ek bilgi sağlamamaktadır. Ek olarak, görsel görüntü için kodlama şeması sözlü metne uygulanamaz. Bu nedenle araştırmada, futbolcuların fotoğraflarının altyazılarından çıkacak temaları keşfetmek için metinsel analiz kullanılmıştır. Altyazılardan temaları çıkarabilmek için kullanılan sabit karşılaştırma yönteminden yararlanılmıştır (Glaser ve Strauss, 1967). Fotoğrafları analiz etmek için kodlama şeması oluşturmuş olmamıza rağmen, bunları fotoğrafların altındaki metinlerle oluşturulacak olan temalarla desteklemenin daha doğru olacağını düşündüğümüz için bu yöntem kullanmıştır. Örneğin, attığı gol sonrası sevincini gösteren bir fotoğraf paylaşan futbolcu, bu fotoğrafın altına Afrika'daki açlığı bitirmeye yönelik bir yazı yazabilir. Özetle, fotoğraf için oluşturduğumuz kodlama şeması yeterliyken, fotoğraflarla paylaşılan metinlerin yorumlanması gerekliliği görmezden gelinemezdi. Her metin analiz birimi olarak tanımlanmıştır. Fotoğrafların altındaki metinler okunarak kayıt altına alınmıştır. Braun ve Clarke (2006), bu tür bir okumanın, verileri yalnızca rasgele okumak yerine, anlam ve kalıplara yerleştirerek okunması gerektiğini belirtmiştir. Bu yaklaşım, ortaya çıkacak ve şekillenebilecek olası kalıpların tanımlanmasına izin vermiştir. Okunan metinler kendini sunma biçimine bağlı olarak belirli kategoriler altında toplandıktan sonra temalar oluşturulmuştur (Strauss ve Corbin, 1998).

Bunun sonucunda, futbolcuların metin ve fotoğrafları aracılığıyla kendi sunumlarını nasıl gerçekleştirdiğinin ortaya çıkması sağlanmıştır.

Çalışmada 5 kadın ve 5 erkek olmak üzere 10 futbolcunun Instagram profilleri incelenmiştir. Spor dalı olarak futbolun seçilme nedeni, dünya çapında rakipsiz bir çekiciliği olan yüz milyonlarca kişi tarafından takip edilen en popüler spor dalı olmasıdır (Huerta, 2004). Bu çalışmada amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Çalışmaya konu olan sporcu grubunun seçilmesinde ölçüt olarak futbolcuların bilinirlik ve popülerlik durumları göz önüne alınmıştır. Popülerliğin

belirlenebilmesi adına yapılan alan taramasında Smith ve Sandreson (2015), çalışmalarında takipçi sayısının, popülerlik ve bilinirliği tanımlayabileceği belirlenmiştir. Çalışmada futbolcular kadın ve erkek ayrı kategorize edilerek takipçi sayılarına göre en fazla sayıda takipçiye sahip olanlardan sırasıyla belirlenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda Instagram üzerinden en çok takip edilen erkek futbolcunun 162 milyon takipçiyle Cristiano Ronaldo olduğu, en çok takip edilen kadın futbolcunun ise 5,6 milyon takipçiyle Alex Morgan oluğu belirlenmiştir. Çalışmada yer alan erkek futbolcuların sırasıyla 114 milyon takipçi ile Lionel Messi, 113 milyon takipçiyle Neymar, 41 milyon takipçiyle James Rodriguez ve 37,1 milyon takipçiyle Marcelo Vieira'dır. Kadın futbolcular ise yine sırasıyla 1,1 milyon takipçi ile Marta Silva, 1 milyon takipçi ile Sydney Leroux, 820 bin takipçisiyle Lieke Martens ve 519 bin takipçiyle Christian Press araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırma için 30 Nisan 2019 tarihi belirlenmiştir. Bu tarihten geriye doğru gidilerek belirlenen 10 futbolcunun en son paylaşmış oldukları 50'şer fotoğraf toplanmıştır. Fotoğraf ve fotoğraf alt yazıları ayrı şema ve analizler kullanılarak ele alınmıştır. Bu yapılan farklı analizin sebebi ise fotoğraf ile altına bırakılan yazının birbiriyle ilişkisiz olabileceğidir. Bu yazılar fotoğrafa atıfta bulunabilecek olsa da zaman zaman fotoğraf ile ilişkisi olmayabilir. Bu iki verinin birlikte kodlanması yanlış bir ilişki meydana getirebilmektedir. Fotoğraf ve alt yazılar ayrı analiz edilerek tam ve bağımsız analiz yapılması sağlanmıştır. Analizi yapılacak gönderiler seçilirken video, metin, grafik vb. paylaşımlar farklı içeriklere sahip olabileceğinden analiz dışı bırakılmış olup toplam 500 fotoğraf analiz edilmiştir.

Kodlama prosedürleri sadece fotoğraflar için kullanılmıştır. Analiz birimi olarak fotoğraf belirlenmiştir. Goffman (1979), Hatton ve Trautner (2011), Kim ve Sagas (2014) ve Smith ve Sanderson (2015) tarafından uyarlanan bir kodlama şeması kullanılarak, her fotoğraf aşağıdaki 14 madde ile kodlanmıştır: sporcu adı, cinsiyet, sporcunun ırkı (beyaz, siyahi, asyalı, latin, diğerleri), fotoğrafın odağı (sporcu, aile/arkadaş, manzara), fotoğraftaki kişi sayısı (yalnız sporcu, grup, diğerleri), sporcunun fotoğraftaki durumu (sporda aktif, sporda pasif, spor dışı aktif, spor dışı pasif), giyim (gösterişsiz, biraz gösterişli, gösterişli, mayo/iç çamaşır, çıplak), poz (normal, müstehcen, açıkça cinsel), göğüs (odak noktası değil, biraz vurgulanmış, odak noktası), genital/kalça (odak noktası değil, biraz vurgulanmış, odak noktası), dokunuş (dokunmadan, rahat temas, kışırtıcı dokunuş), içerik (cinsel aktivite önerisi yok, seks düşündürücü, açıkça cinsel), duruş (normal, pozlanmış, oturuyor/yatıyor) ve çekilme şekli (selfie, yarım vücut, tam vücut, sadece yüz).

Analiz için belirlenen fotoğraflar, oluşturulmuş olan kodlama şemasına kaydedilmiştir. İkinci bir kullanıcı ise kodlayıcılar arası güvenliği sağlamak amacıyla örneklemin %30'unu ayrı bir şekilde kodlamıştır. Kodlama şeması kullanılan araştırmalarda kodlayıcılar arası güvenilirlik (intercoders reliability) önemli bir yer almaktadır (Kassarjian, 1977). Kodlama şeması nominal değişkenlerden oluştuğu durumlarda kodlama işleminin güvenilir olması için mutabakat ölçümü yapılmaktadır. Bu mutabakatın kabul edilebilir olması için .80'in üzerinde olması gerekmektedir (Lerman ve Callow, 2004). Çalışmadaki değişkenler için belirlenen güvenilirlik kat sayılar; isim (α = 1.0), cinsiyet (α = 1.0), sporcunun ırkı (α = 1.0), fotoğrafın odağı (α = 0.90), fotoğraftaki kişi sayısı (α = 1.0), aktif/pasif (α = 0.85), giyim (α = 0.80), poz (α = 0.95), göğüs (α = 0.80), genital/kalça (α = 0.85), dokunuş (α = 0.90), içerik (α = 0.85), duruş (α = 1.0), çekilme şekli (α = 0.90). Bütün bu kategorilerin ortalama kodlayıcılar arası güvenilirliği α = 0,92 olup yeterli düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.

Toplanan veriler SPSS-23 paket programında değerlendirilmek üzere bilgisayar

ortamına aktarılmıştır. Sporcuların paylaşımlarının cinsiyete değişkenine göre farklılıklarının ortaya konulması için t-testi ve ırk değişkenine göre farklılıklarının ortaya konulması için tek yönlü Varyans analizi (Anova) testi uygulanmıştır. Tüm test ölçümlerinde anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) kabul edilmiştir (Can, 2014).

Bulgular

Tablo 1. *Sporcuların demografik özelliklerine ilişkin bulgular*

CİNSİYET	**Frekans (N)**	**Yüzde (%)**
Erkek	5	%50

Kadın	5	%50
SPORCUNUN IRKI		
Beyaz	5	%50
Siyahi	1	%10
Latin	4	%40
Toplam	**10**	**%100**

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmaya dahil edilen toplam 10 sporcunun 5'i (%50) erkek, 5'i (%50) kadındır. Araştırmaya dahil edilen sporcularının ırklarına göre dağılımı ise toplam 10 sporcunun %50'si beyaz, %10'u siyahi ve %40'ı latindir.

Analiz için belirlenen 10 sporcuya ait 500 fotoğrafa içerik analizi uygulanmıştır. Bu fotoğraflar için yapılan analizde fotoğraf odağı, fotoğraftaki kişi sayısı, sporcunun fotoğraftaki durumu, sporcunun kıyafeti, sporcunun pozu, fotoğraftaki göğüs vurgusu, fotoğraftaki genital/kalça vurgusu, sporcunun kendine veya başkasına dokunması, fotoğraftaki cinsellik vurgusu, sporcunun duruşu ve fotoğrafın çekilme şekli başlıklarının sıklık dağılımları yapılmıştır.

Tablo 2. *Fotoğraf odağının tanımlayıcı istatistikleri*

Fotoğraf Odağı	**N**	**%**
Sporcu	287	%57,4
Aile/Arkadaş	207	%41,4
Manzara	6	%1,2
Toplam	**500**	**%100**

Tablo 2'de fotoğrafların odağı incelendiğinde %57,4 ile sporcunun, %41,4 ile sporcunun ailesi veya arkadaşlarının ve %1,2 ile manzaranın fotoğraf için odak noktası olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. *Fotoğraftaki kişi sayısının tanımlayıcı istatistikleri*

Fotoğraftaki Kişi Sayısı	**N**	**%**
Yalnız Sporcu	233	%46,6
Grup	264	%52,8
Diğerleri	3	%6
Toplam	**500**	**%100**

Sporcuların Instagram profillerinde paylaştıkları fotoğraflardaki kişi sayılarının belirlenmesi için yapılan analizde %46,6'sında yalnızca sporcunun olduğu, %52,8'sinde fotoğrafta grup olarak bulunulduğu ve %6'sında diğerlerinin yer aldığı belirlenmiş ve tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 4. *Fotoğraftaki kişi sayısının tanımlayıcı istatistikleri*

Fotoğraftaki Kişi Sayısı	**N**	**%**

Yalnız Sporcu	233	%46,6
Grup	264	%52,8
Diğerleri	3	%6
Toplam	**500**	**%100**

Sporcuların paylaştığı fotoğraftaki durumunun belirlenmesine yönelik yapılan analizde sporcunun %25,8 oranında sporda aktif olduğu, %15,4 ile sporda pasif olduğu, %13,4 ile spor dışı aktif olduğu ve %45,4 ile spor dışı pasif durumda olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. *Sporcunun fotoğraftaki durumunun tanımlayıcı istatistikleri*

Sporcunun Fotoğraftaki Durumu	**N**	**%**
Sporda Aktif	129	%25,8
Sporda Pasif	77	%15,4
Spor Dışı Aktif	67	%13,4
Spor Dışı Pasif	227	%45,4
Toplam	**500**	**%100**

Sporcunun fotoğrafta %25,8 oranında sporda aktif olduğu, %15,4 ile sporda pasif olduğu, %13,4 ile spor dışı aktif olduğu ve %45,4 ile spor dışı pasif durumda olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. *Sporcunun kıyafetinin tanımlayıcı istatistikleri*

Sporcunun Kıyafeti	**N**	**%**
Kendini Belli Etmeyen	286	%57,2
Hafif Belli Eden	110	%22
Kıyafeti Vurgulayan	76	%15,2
İç çamaşırı/Mayo	19	%3,8
Çıplak	9	%1,8
Toplam	**500**	**%100**

Sporcuların fotoğraflarındaki kıyafeti için yapılan analizde %57,2 ile kendini belli etmeyen kıyafetler tercih ettiği, %22 ile kıyafetin kendini hafif belli eden kıyafetler tercih ettiği, %15,2'sinde kıyafetin vurgulandığı, %3'ünde iç çamaşırı veya mayo tercih ettiği ve %1,8 oranında çıplak olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. *Sporcunun pozunun tanımlayıcı istatistikleri*

Sporcunun Pozu	**N**	**%**
Normal	470	%94
Müstehcen	29	%5,8

Açıkça Cinsel	1	%0,2
Toplam	**500**	**%100**

Sporcuların Instagram üzerinden yaptığı paylaşımlardaki pozları incelendiğinde %94'ünün normal poz olduğu, %5,8'inin müstehcen olduğu ve %0,2'sinin açıkça cinsellik içerdiği belirlenmiştir.

Tablo 8. *Fotoğrafta göğüs vurgusunun tanımlayıcı istatistikleri*

Fotoğrafta Göğüs Vurgusu	**N**	**%**
Odak Noktası Değil	445	%89
Biraz Vurgulanmış	46	%9,2
Odak Noktası	9	%1,8
Toplam	**500**	**%100**

İncelenen fotoğraflarda yer alan göğüs vurgusu için yapılan analizde göğüsün %89 ile odak noktası olmadığı, %9,2 ile biraz vurgulanmış olduğu ve %1,8'lik kısmının odak noktası olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9. *Genital ve kalça vurgusunun tanımlayıcı istatistikleri*

Fotoğrafta Genital/Kalça Vurgusu	**N**	**%**
Odak Noktası Değil	430	%86
Biraz Vurgulanmış	68	%13,6
Odak Noktası	2	%0,4
Toplam	**500**	**%100**

Sporcuların paylaşımlarında genital/kalça vurgu incelemesinde %86 oranında odak noktası olarak genital/kalça bölgesini belirlemediğini, %13,6 oranında bu bölgenin biraz vurgulandığı ve %0,4 oranında bölgenin odak noktası olduğu belirlenmiştir.

Tablo 10. *Sporcunun kendine veya başkasına dokunmasının tanımlayıcı istatistikleri*

Sporcunun Kendine veya Başkasına Dokunması	**N**	**%**
Dokunmadan	391	%78,2
Rahat Temas	109	%21,8
Toplam	**500**	**%100**

Fotoğrafta sporcunun kendine veya başkasına dokunuşu incelendiğinde %78,2'lik oranda fotoğraflarda herhangi bir dokunmanın söz konusu olmadığı ve %21,8'lik oranda sporcuların rahat temasta bulunduğu belirlenmiştir.

Tablo 11. *Fotoğrafta cinsellik vurgusunun tanımlayıcı istatistikleri*

Fotoğrafta Cinsellik Vurgusu	**N**	**%**
Cinsel Aktivite Önerisi Yok	469	%93,8
Cinsellik Düşündürücü	31	%6,2

Toplam	**500**	**%100**

Sporcuların paylaştıkları fotoğraftaki cinsellik vurgusunun incelenmesinde %93,8 oranında herhangi bir cinsel aktivite önerisinin olmadığı ve %6,2 oranında yapılan paylaşımların cinsellik düşündürücü olduğu belirlenmiştir.

Tablo 12. *Sporcunun duruşunun tanımlayıcı istatistikleri*

Sporcunun Duruşu	**N**	**%**
Doğal	135	%27
Pozlanmış	298	%59,6
Oturuyor/Yatıyor	67	%13,4
Toplam	**500**	**%100**

Sporcuların fotoğraflarında duruşlarının incelenmesinde fotoğrafların %27'sinde sporcuların doğal poz verdiği, %59,6'sında pozlanmış olduğu ve %13,4'ünde sporcuların oturduğu veya yattığı belirlenmiştir.

Tablo 13. *Fotoğrafın çekilme şeklinin tanımlayıcı istatistikleri*

Fotoğrafın Çekilme Şekli	**N**	**%**
Selfie	25	%5
Yarım Vücut	190	%38
Tam Vücut	270	%54
Sadece Yüz	15	%3
Toplam	**500**	**%100**

Fotoğrafların çekilme şekli incelendiğinde, fotoğrafların %5'inin selfie, %38'inin yarım vücut, %54'ünün tam vücut ve %3'ünün sadece yüz olarak çekildiği belirlenmiştir.

Sporcuların Instagram paylaşımlarındaki fotoğrafların kendini sunma boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasının belirlemesi için yapılan t testi sonuçlarına tablo 14'de yer verilmiştir.

Sporcuların Instagram uygulaması üzerinden paylaştığı fotoğrafların incelenmesinde cinsiyet değişkenine göre boyutlar arasındaki farklılıkların ortaya konulması amacıyla t testi uygulanmıştır. Uygulanan t testi sonucuna göre fotoğrafın odağı boyutunda p<0,01 düzeyinde anlamlı fark belirlenmiştir. Sporcunun fotoğraftaki durumu, paylaşılan fotoğraftaki göğüs vurgusu, genital/kalça vurgusu, sporcunun fotoğrafta kendine ya da başkasına dokunması ve sporcunun duruşu boyutlarında p<0,05 düzeyinde anlamlı fark belirlenmiştir.

Tablo 14. *Sporcuların fotoğraf paylaşımlarının sporcuların cinsiyetine göre farklılaşması*

Boyut	Cinsiyet	N	$\overline{x}$	**Ss.**	**T**	P
Fotoğrafın Odağı	Kadın	250	1,50	,546	**-**3,033	**,003****

	Erkek	250	1,36	,483		
Fotoğraftaki Kişi Sayısı	Kadın	250	1,55	,505	-,700	**,484**
	Erkek	250	1,52	,516		
Sporcunun Fotoğraftaki Durumu	Kadın	250	2,92	1,199	-2,418	**,016***
	Erkek	250	2,64	1,312		
Sporcunun	Kadın	250	1,69	**,**916	,411	**,681**
Kıyafeti	Erkek	250	1,72	1,036		
Sporcunun Pozu	Kadın	250	1,06	,267	**-**,537	**,591**
	Erkek	250	1,05	,230		
Göğüs Vurgusu	Kadın	250	1,16	,431	-2,100	**,036***
	Erkek	250	1,09	,328		
Genital/Kalça Vurgusu	Kadın	250	1,18	,388	-2,479	**,014***
	Erkek	250	1,10	,331		
Sporcunun Kendine/Başkasına Dokunması	Kadın	250	1,26	,441	-2,502	**,013***
	Erkek	250	1,17	,378		
Cinsellik Vurgusu	Kadın	250	1,06	,252	-,555	**,579**
	Erkek	250	1,05	,230		
Sporcunun Duruşu	Kadın	250	1,92	,565	-2,167	**,031***
	Erkek	250	1,80	,668		

Fotoğrafın Çekilme Şekli	Kadın	250	2,54	,700	,416	**,678**
	Erkek	250	2,56	,585		

*p<0,05 **p<0,01

Sporcuların Instagram uygulaması üzerinden paylaştığı fotoğrafların incelenmesinde cinsiyet değişkenine göre boyutlar arasındaki farklılıkların ortaya konulması amacıyla t testi uygulanmıştır. Uygulanan t-testi sonucuna göre fotoğrafın odağı boyutunda p<0,01 düzeyinde anlamlı fark belirlenmiştir. Sporcunun fotoğraftaki durumu, paylaşılan fotoğraftaki göğüs vurgusu, genital/kalça vurgusu, sporcunun fotoğrafta kendine ya da başkasına dokunması ve sporcunun duruşu boyutlarında p<0,05 düzeyinde anlamlı fark belirlenmiştir.

Sporcuların Instagram uygulaması aracılığıyla paylaşmış olduğu fotoğraf altyazılarının analizi sonucunda yedi adet tema belirlenmiştir. Metinlerin analizinde cinsiyet değişkenine göre farklılaşma gözlenmemiştir. İlk tema yaşamdan kesit olarak belirlenmiştir. Bu tema, sporcunun gündelik yaşamından belirli anları paylaşması sonucu ortaya çıkmıştır.

İkinci tema, sponsor ve reklam. Bu tema, sporcunun sponsorları ve belirli reklamları ile ilgili paylaşımlarını kapsamaktadır.

Üçüncü tema, spora adanmış kişilik olarak belirlenmiştir. Bu tema, sporcunun sporu yaşam biçimi haline getirdiği anları paylaşması sonucu ortaya çıkmıştır.

Dördüncü tema, arkadaş canlısıdır. Bu temada sporcuların, sosyal yaşamlarındaki arkadaşları ile ilgili paylaşımları belirleyici olmuştur.

Beşinci tema, aile odaklılıktır. Bu tema sporcuların aile yaşamlarını paylaştığı ya da ev yaşamına ışık tuttuğu paylaşımlar sonucu ortaya çıkmıştır.

Altıncı tema, kişisel özellikler olarak belirlenmiştir. Bu tema sporcuların, esprileri, şaka yapmaları, ciddi olmaları gibi paylaşımları sonucunda belirlenmiştir.

Yedinci tema ise sosyal sorumluluktur. Sporcuların gerçekleştirilen ya da gerçekleştirdikleri sosyal sorumluluk etkinlikleri ile ilgili paylaşımları sonucu bu tema oluşturulmuştur. Bu temaların her biri sonuç, tartışma ve öneriler bölümünde verilerden alınan örneklerle tartışılmıştır.

Sonuç

Sporcuların paylaşımlarında ne durumda olduğunun belirlenmesine yönelik yapılan analizde, genellikle spor dışı etkinliklerde pasif rolde olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma konusu olan sporcuların, spor yaparken çekilen fotoğraflarının yoğunlukta olmasının beklenmesine rağmen spor dışı fotoğraflarının paylaşımının fazlalığı ilginç bir detay olarak göze çarpmaktadır. Bu durum Bortree (2005)'nin çalışmasıyla benzerlik göstermekle beraber sporcuların Instagram uygulaması aracılığıyla gerçekleştirdikleri kişisel sunumlarında takipçilerin sürekli görebildiği sporcu kimlikleri dışında geleneksel medya tarafından gösterilmeyen kimliklerine odaklandıkları söylenebilmektedir.

Sporcuların büyük oranda cinsel içerikli paylaşımda bulunmuyor olması dikkat çekici bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Geurin-Eagleman ve Burch (2016), çalışmalarında cinsel içerikli paylaşımların takipçiler tarafında daha fazla beğeni ve yorum aldıklarını belirlemiş olmalarına rağmen sporcuların bunun aksini yansıtan tercihleri kişisel sunumları açısından kayda değer bir sonuç olarak gözlemlenmiştir.

Sporcuların fotoğraflarda vücutlarının genellikle tamamını gösterdikleri gözlemlenmiş olup bu durum sporcuların büyük emekler verdikleri vücutlarını sergilemek istemeleri olarak açıklanabilmektedir.

Cinsiyet farklılıklarının belirlenmesine yönelik analizde, göğüs vurgusu kategorisinde (p<0,05 düzeyinde) anlamlı fark belirlenmiştir. Kadın sporcuların paylaşımlarında göğüslerini, erkeklerden daha fazla vurguladığı söylenebilir. Burada kadınlarını giyim tarzları nedeni ile mi göğüslerini vurguladıkları yoksa gerçekten bir cinsellik vurgusu mu yapıldığı önemlidir. Bununla

beraber erkeklerin kadınlardan az da olsa vurguladıkları göğüs bölgesi, sporcu kimlikleri nedeniyle geliştirdikleri göğüs kaslarının sergilenmesi olarak değerlendirilebilir.

Fotoğraflardaki genital ve kalça bölgesinin vurgulanmasına yönelik yapılan analizde ise yine $p<0,05$ düzeyinde anlamlı fark belirlenmiştir. Bu kategorinin incelenmesinde kadın sporcuların yine erkek sporculara göre bu bölgelerini daha fazla vurguladığı saptanmıştır. Göğüs, genital ve kalça bölgesi doğamız gereği müstehcen bölgelerimizdir. Bu sonuçtan hareketle kadın sporcuların, erkek sporculardan daha müstehcen içeriklerle kendi sunumlarını gerçekleştirdikleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler

Sosyal medya, Kendini Sunma, Instagram, Futbol.

Kaynakça

Bortree, D. S. (2005). Presentation of self on the Web: An ethnographic study of teenage girls. *Web logs. Education, Communication, & Information*, 5, 25–39.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology, 3(2), 77-101.

Can, A. (2014). Spss ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. (3). Ankara:

Geurin-Eagleman, A. N., & Burch, L. M. (2016). Communicating via photographs: A gendered analysis of Olympic athletes' visual self-presentation on Instagram. Sport management review, 19(2), 133-145.

Glaser, B., & Strauss, A. (1967). Grounded theory: The discovery of grounded theory. Sociology the journal of the British sociological association, 12(1), 27-49.

Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Harmondsworth: London.

Goffman, E. (1979). Gender advertisements. Harvard University Press: Cambridge.

Hatton, E., & Trautner, M. N. (2011). Equal opportunity objectification? The sexualization of men and women on the cover of Rolling Stone. Sexuality & culture, 15(3), 256-278.

Holsti, O.R. (1969). Content Analysis for the Social Sciences and Humanities. Reading, MA: Addison-Wesley.

Huerta-P. (2004). Structural changes during a century of the world's most popular sport. Statistical Methods and Applications, 13(2), 241-258.

Kassarjian, H. H. (1977). Content analysis in consumer research. Journal of consumer research, 4(1), 8-18.

Kim, K., & Sagas, M. (2014). Athletic or sexy? A comparison of female athletes and fashion models in Sports Illustrated swimsuit issues. Gender Issues, 31(2), 123-141.

Krippendorff, K. (1980). Content Analysis: An Introduction to Its Methodology. Newbury Park, CA: Sage.

Krippendorff, K. (2004). Reliability in content analysis. Human communication research, 30(3), 411-433.

Lerman, D., & Callow, M. (2004). Content analysis in cross-cultural advertising research: insightful or superficial. *International Journal of Advertising*, *23*(4), 507-521.

Pegem Akademisi.

Rauthmann, J. F. (2011). Acquisitive or Protective Self-Presentation of Dark Personalities? Associations Among the Dark Triad and Self-Monitoring. *Personality and Individual Differences*, 51 (4), 502–508.

Smith, L. R. & Sanderson, J. (2015). I'm going to Instagram it! An analysis of athlete self-presentation on Instagram. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 59(2), 342-358.

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). Basics of qualitative research techniques. Thousand Oaks, CA: Sage publications.

Teddlie, C., & Tashakkori, A. (2003). Major issues and controveries inthe use of mixed methods in the social and behvioral sciences. *Handbook of mixed methods in social & behavioral research*, 3-50.

Weber, R. P. (1990). Basic Content Analysis, 2nd ed. Newbury Park, CA.

SB590

SPORDA TİNSEL BİLİNCİN İSTENMEYEN DAVRANIŞLAR ÜZERİNE ETKİSİ: 2018-2019 SPOR TOTO SÜPER LİG LEFTER KÜÇÜKANDONYADİS SEZONU ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

[1]Özlem Anuk, [1]Aykut Aksu

[1]İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu, İzmir

Email : *ozlemanuk@hotmail.com, aykut.aksu@kavram.edu.tr*

İnsanın evreni anlama ve sorgulama çabası insanlığın varlığından itibaren süregelmektedir. Davranışlarımıza yön veren ve kişinin kendinde var olan gücü sezinleyerek davranışlarına aktarması tinsel bilincin bir ürünü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, çevreden gelen etkiler ile fiziksel değişimler ortaya çıkabilmektedir. Biyo-geri bildirim olarak tanımlanan, çevresel etkilerin insan vücudunda yarattığı değişimin kişinin tinsel bilincinden etkileneceği düşünülmektedir. Özellikle takım sporu yapan sporcuların stres, kaygı ve dışarıdan gelen etkiler nedeniyle davranışlarını kontrol edememesi veya beklenmeyen davranışlar sergilemesi tinsel bilinçle algılanın biyo-geri bildirim üzerindeki etkisine örnek oluşturmaktadır.

Bu çalışmanın amacı; sporda tinsel bilincin istenmeyen davranışlar üzerine etkisini incelemektir. 2018-2019 süper lig lefter küçükandonyadis sezonunda kırmızı kartla oyun dışı kalan sporcuların kart görme nedenleri araştırılmıştır. Futbol Federasyonu tarafından disiplin talimatnamesine göre verilen cezalar göz önünde alındığında istenmeyen davranışlar olarak ele aldığımız cezalar değerlendirilmiştir. Takım sporu yapan sporcuların çevreye ilişkin algısı çoğu zaman sporcuların kendi potansiyellerine ilişkin olumlu veya olumsuz etkiler olarak kendini göstermekte ve davranışlarını da istenmeyen davranışlar olarak ortaya çıkarmaktadır.

Sonuç olarak, sporcuların tinsel bilinçleri kendi potansiyelleri hakkında bilgi vermekte olmasına rağmen bazı durumlarda çevresel etkilerin neden olduğu maruziyet sporda istenmeyen davranışların sergilenmesine yol açmakta ve sporcuların biyo-geri bildirimlerini etkilemektedir.

The Effect of Spiritual Consciousness on Unwanted Behaviors in Sports: 2018-2019 Spor Toto Super League A Research on Lefter Kucukandonyadis Season

The human effort to understand and question the universe has been continuing since the existence of humanity. As a product of spiritual consciousness, it is the product of spiritual consciousness that directs our behavior and senses the power that exists in the person. In this context, physical changes and environmental influences can occur. The change in the human body, which is defined as bio-feedback, is thought to be affected by the spiritual consciousness of the person. In particular, the fact that team sportsmen cannot control their behavior due to stress, anxiety and external influences or exhibit unexpected behaviors is an example of the effect of mental awareness and perception on bio-feedback.

The aim of this study is to investigate the effect of spiritual consciousness on sports. 2018-2019 super league lefter kucuk andonyadis season red card players were excluded from the game to see the reasons for the card was investigated. Considering the penalties imposed by the Football Federation according to the disciplinary regulations, the penalties that we consider as undesirable behaviors have been evaluated. Team sports sportsman ' perception of the environment often manifests itself as positive or negative effects on their own potential, and their behavior also manifests as undesirable behaviors.

As a result, although the spiritual consciousness of the sportsman provides information about their potential, in some cases exposure caused by environmental impacts leads to the display of undesirable behaviors in sports and affects the bio-feedback of the sportsman.

SB607

AVRUPA'DA FUTBOL YAYINCILIK GELİRLERİ VE TAKIM BAŞARILARI ARASINDAKİ BAĞLANTI

[1]Gökalp Demir

[1]Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,İstanbul

Abstract

Television is one of the easiest entertainment tools for people who are in everyone's home. Media companies put the best programs in television broadcasting in the time zone that everyone will watch the most, and many football matches take place in this time zone. As the viewing rates increase, the fees of broadcasting tenders increase. The aim of our study is to see how much the teams of the high income leagues that we have selected can reflect this success. Turkey Super League, with Europe leading the league than 5, were included in the study

With the development of football publishing in recent years, investment in football has increased and this increase has provided financial benefit to football teams and competition has increased. The teams participating in the European Cups were included in the Financial Fair-Play by UEFA and it was aimed to control their expenditures. Broadcasting auctions have been organized by the countries' own federations and the majority of these fees have been transferred to football teams. In this study, the publication revenues of the selected leagues, the income sources of the clubs and the success graphs of the teams in the European leagues were created.

As a result, it was seen that the major teams in European leagues repeated their achievements and some big income teams could not achieve the same success. League of Turkey's success has been seen regularly failed to provide the European Cup.

Keywords: Football,Television Broadcasting,Success

Giriş

Futbol çağımızın en popüler spor branşıdır.Doğal olarak birçok kişi tarafından hem stadyumlarda hem de televizyon ekranlarında takip edilmektedir.2018'de Rusya'da düzenlenen Dünya Kupası Finali tüm platformlarda 1 milyar 120 milyon kişi tarafından takip edilmiştir (More than half the world watched record-breaking World Cup,2018)Teknolojinin son yıllarda çok hızlı ilerlemesi her sektörü geliştirmiştir. Yayıncılıkta bunlardan biridir.Eskiden sadece televizyon ekranlarında izlenen canlı yayınlar artık mobil uygulamalardan bile rahatça takip edilmektedir.Futbol, izlenme oranları açısından medya kuruluşlarını memnun eden bir reyting oranına sahiptir.Bu spor dalı televizyon şirketlerinin izleyici sayılarını her geçen gün arttırmalarına ve yayınlar sayesinde reklam firmalarına pazarlanarak yüksek ücretler kazanmalarını sağlamaktadır.(Arık 2008)

İzleyici sayısının artması ile futbol sektöründeki ekonomi de büyümüş ve birçok firma futbol takımları ile anlaşmalar yaparak karşılıklı fayda sağlanmıştır.Örnek verirsek ülkemizde Spor Toto kuruluşu sadece 2017-2018 sezonunda Spor Toto 1. Lig, TFF 2. Lig ve 3. Lig ekiplerine 158 Milyon 526 Bin TL iddaa isim hakkı ödemeleri için destek sağlamıştır.(Spor Toto,2018)

Ülkelerin kendi federasyonlarınca yayın ihaleleri düzenlenmiş ve bu ücretlerin büyük bir çoğunluğu futbol takımlarına aktarılmıştır.Ülke federasyonları da bu ihalelerden gelir elde etmişlerdir.Yayıncılık gelirleri Şampiyonlar Ligine katılım,maç kazanma bonusu gibi ücretleri de arttırmıştır.Şampiyonlar liginde bir maç kazanma ücreti ülkemizde süper ligde kazanılan maç ücretinden 6.5 kat daha fazladır.Fakat gelirlerin artması harcama miktarlarına da yansımış,finans kontrolünü elinden kaçıran kulüplerin borçluluk oranları da yükselmiştir.

Bunun üzerine Avrupa Kupalarına katılan takımlar UEFA tarafından Finansal Fair-Play'e dahil edilmiş ,harcamalarının kontrol altına alınması hedeflenmiştir.

Ülkemizde para miktarlarının artması ise kulüplerin daha da borçlanmalarına sebep olmuştur.

Kulüplerin yayın gelirlerine güvenerek yaptığı harcamalar artmış özellikle yabancı para kurlarındaki dengesizlik borçları çok yükseltmiştir.

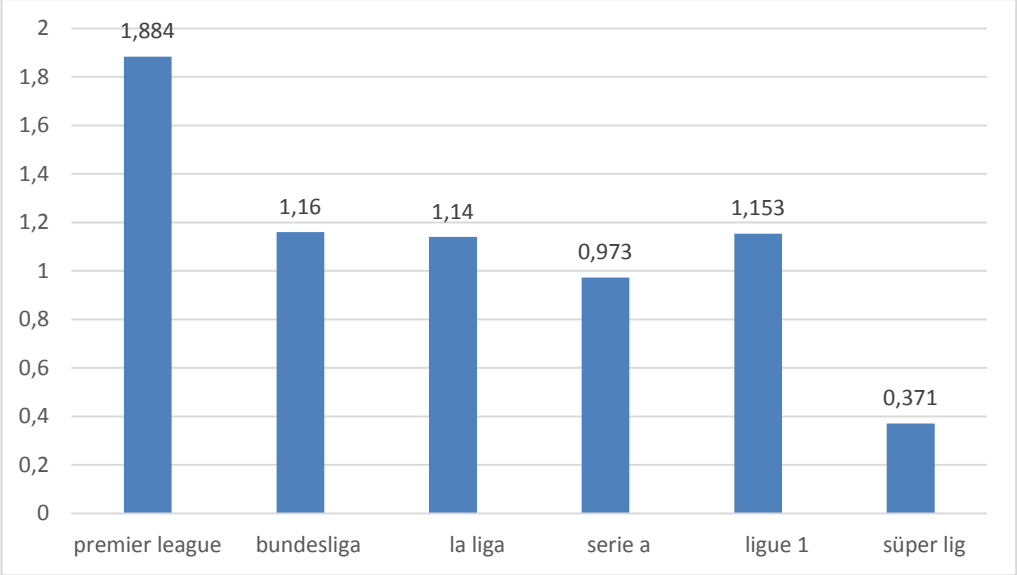
Yöntem

Araştırmadaki verileri nitel araştırma tekniklerinden doküman incelemesi yoluyla toplanmıştır. Çalışmadaki veriler dünya futbolunda önemli söz sahibi konumunda olan FIFA'nın resmi web sitesinden, Deloitte firmasının resmi raporlarından,Sportoto'nun resmi sitesinden, Aktifbank'ın resmi Türkiye raporundan ve futbol ekonomisi ile ilgili kaynaklardan alınmıştır.

Son beş yılda Avrupa liglerindeki takımların başarı grafikleri ve yayın ihalelerindeki rakamlar ve diğer gelirlerle ilgili alınan veriler neticesinde çalışma oluşturulmuştur.

Bulgular

Tablo 1 .Beş Büyük lig ve Süper Lig Yılık Yayın Gelirleri



(Broadcasting 2019)

*Rakamlar Euro cinsindendir

Premier Lig'de toplam yayınlanan maç sayısı yıllık 200 tanedir

La Liga'da yayınlanan maç sayısı yıllık 380 tanedir

Bundesliga'da yayınlanan maç sayısı yıllık 306 tanedir

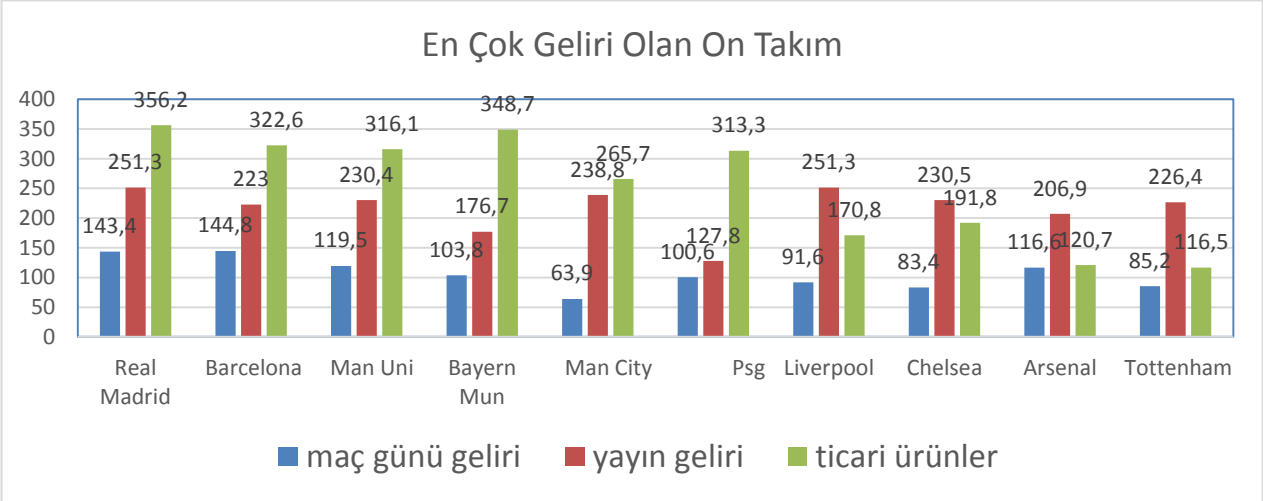
Serie A'da yayınlanan maç sayısı yıllık 380 tanedir

Ligue 1'de yayınlanan maç sayısı yıllık 380 tanedir

Türkiye Süper Liginde yayınlanan maç sayısı yıllık 306 tanedir

Avrupa Birliği Spor Komisyonu yayıncılıkta tekeli önlemek için Avrupa'da yayın ihalelerini en az iki şirketin ortaklaşa katılmaları ve yayınlamaları gerekmektedir.

Tablo 2 Avrupada Gelirleri En Çok Olan 10 Takım



(Futbol Para Ligi 2019)

İlk altı takımın en yüksek gelirlerini ticari ürünler oluşturmaktadır.Özellikle İngiltere takımlarının yayın gelirleri yüksektir.Maç günü gelirleri ise ülkeye göre ve futbol takımının başarısına ve stadyum kapasitesine göre değişmektedir.

Tablo 3 .Avrupa Ülkelerin Son Beş Yılda Uefa Puan Durumu

Ülkeler	15/16	16/17	17/18	18/19	19/20	Puan	Takım S.
İspanya	23.928	20.142	19.714	19.571	8.785	92.140	7/7
İngiltere	14.250	14.928	20.071	22.642	9.285	81.176	7/7
Almanya	16.428	14.571	9.857	15.214	7.714	63.784	7/7
İtalya	11.500	14.250	17.333	12.642	6.071	61.796	6/7
Fransa	11.083	14.416	11.500	10.583	5.666	53.248	5/6
Portekiz	10.500	8.083	9.666	10.900	6.700	45.849	5/5
Rusya	11.500	9.200	12.600	7.583	3.500	44.383	4/6
Belçika	7.400	12.500	2.600	7.800	6.000	36.300	4/5
Hollanda	5.750	9.100	2.900	8.600	7.800	34.150	4/5
Ukrayna	9.800	5.500	8.000	5.600	4.200	33.100	3/5
Türkiye	6.600	9.700	6.800	5.500	3.200	31.800	4/5
Avusturya	3.800	7.375	9.750	6.200	3.600	30.725	3/5

(UEFA Ülke Sıralaması 2019)

*Gelirler pound üzerinden hesaplanmıştır.

Şampiyonlar ligi Finalinin son 5 yılında İngiltere takımları 3 kere,İspanya takımları 5 kere,İtalya takımları ise 2 kere finale kalmışlardır.Liverpool takımı son 2 senede de finale kalma başarısı göstermiştir.

UEFA Kupası Finalinde ise son 5 yılda İngiltere takımları 4 kere,İspanya takımları 3 kere,Fransa takımları 1 kere,Hollanda takımları 1 kere ve Ukrayna takımları yine 1 kere finale kalmışlardır. Son senenin finalistlerinin ikisi de İngiltere'den olmuştur.

Şampiyonlar liginin ve UEFA Avrupa liginin son finalistleri de İngiliz takımlarıdır.

İngiltere takımlarının gelirleri arttıkça futboldaki başarıları artmaya başlamıştır. (B.Buraimo,2019)

Tablo 4 Son iki sezonda Avrupa Seyirci Durumu

Ülkeler	2017-18 S.O	2018-19 S.O	Değişim Or.	Ort.Stad.Do.	Yüzdelik
Bundesliga	44.646	43.449	- %3	48.696	%89
Premier L.	38.297	38.168	-	39.434	%97
La Liga	26.939	26.843	-	36.348	%74
Serie A	24.767	25.237	%2	36.348	%69
Ligue 1	22.524	22.799	%1	32.710	%70
Hollanda E.	19.001	17.964	-%5	20.829	%86
Rusya P.	13.956	16.801	%20	31.988	%53
Süper Lig	12.821	13.939	%9	28.146	%50
Portekiz Pl	11.967	11.639	-%3	22.598	%52

Borussia Dortmund'un sezonluk seyirci ortalaması 80.000 seyircidir.Kombine bilet sahibi olmak gerçekten bir ayrıcalık haline gelmiştir.Kombine sahibi olmak için oluşturulan yedek listede 50.000'den fazla futbolseverin beklediğini belirten kulüp, kombine sahipleri için de farklı bir uygulama başlatmış, 2018-2019 futbol sezonunda aldığı bir kararla, 17 iç saha maçının en az 7'sine gelmeyen 500 kişinin bir sonraki sezon kombine alım hakkını iptal ettiğini açıklayarak kombine için bekleyen taraftarlara da yeni fırsatlar yaratmıştır.Geçen sene Almanya'da biletlerin yüzde 53.6'sı sezon başında satılmıştır.

2018'de ilk 20 kulübün toplam gelirlerinin neredeyse yarısını (%45) naklen yayın gelirleri oluşturmuştur.Bir önceki seneye göre (%39) bu önemli bir artıştır.

2018-2019 sezonu itibarıyla pazar büyüklüğü 18 milyar Euro'ya ulaşan Avrupa'nın 5 büyük ligi, UEFA bünyesindeki 53 futbol liginin toplam gelirlerinin de yüzde 70'ini oluşturuyor.

(Ekolig-Türkiye Raporu 2019)

Sonuç

Avrupa liglerinde güçlü ekonomiye sahip takımların başarılarını tekrarladıkları ve bu gelirleri korudukları sürece büyük takımlarının kendi aralarında rekabet edeceklerini görmekteyiz..Türkiye Liginden takımların Avrupa Kupalarında düzenli olarak başarı sağlayamamışlardır.Yıllık yayın gelirlerinin artması özellikle İngiliz takımlarının başarıları artmıştır.Finansın iyi yönetilmesi sonucu güçlü takımların oluşturduğu liglerdeki rekabet sayesinde taraftar sayılarında ciddi kayıplar yaşamadıkları görülmüştür. Özellikle Avrupa Futbolu'nda artan gelirler köklü kulüplerin daha da fazla gelirler elde etmesini sağlamış ve diğer takımlarla aralarında ciddi farklar meydana çıkmıştır. İngiliz takımları özellikle yayıncılık gelirleri ile diğer ülkelerin önüne geçmiştirEn önde gelen takımların ise ticari gelirlerinin en fazla olduğu görümektedir.Bu takımların taraftarları uluslararası seviyede olduğu için birçok firma tarafından sponsorluk geliri elde etmektedirler.

Öneri olarak:

Sadece yayın gelirlerine bağlı kalmadan diğer faaliyet gelirlerinin arttırılması için çalışmalar yapılmalıdır,

Yayıncılık gelirlerinin arttırılması için futbol liglerindeki rekabetin artması gerekmektedir.

Kulüplerin en çok gider kalemi olan oyuncu transferlerlnde yatırım amaçlı oyunculara öncelik verilmelidir; bu da iyi bir oyuncu izleme ekibi ile gerçekleşmektedir.

Altyapıya öncelik vererek, özellikle uluslararası müsabakalarda yetenekli oyunculara şans verilmelidir.

Kaynakça

A,Bilal,(2008),Futbol ve televizyon bağı:simbiyoz beslenme,S:199,201

B.Buraimo,(2019),Exposure and Television Audience Demand:The Case of English Premier League Football,London,Sage,

C, Simon and H, Matthew,(2007),Marketing Football An International Perspective,S,2

Broadcasting revenue landscape (2019)yhttps://www.footballbenchmark.com/library/broadcasting_revenue_landscape_big_money_in_the_big_five_leagues,7.11 .2019

Ekolig Türkiye Raporu (2019) https://www.aktifbank.com.tr/tr/hakkimizda/basinodasi/ekolig ,5.11.2019

Futbol Para Ligi,2018https://www2.deloitte.com/tr/tr/misc/search.html#qr=spor ,5.11.2019

Fifa 2018,https://www.fifa.com/worldcup/news/more-than-half-the-world-watched-record-breaking-2018-world-cup

Spor Toto,(2018)http://www.sportoto.gov.tr/haber/128/spor-toto%E2%80%99dan-turk-futboluna-para-yagmuru!,3.11.2019

UEFA.(2019)https://www.uefa.com/memberassociations/uefarankings/country/#/yr/2020,, 4.11.2019

SB659

AKADEMİSYENLERİN ELEŞTİREL DÜŞÜNME DÜZEYLERİ İLE ÖRGÜTÜN ETİK İKLİMİNE İLİŞKİN ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Ebru Güzel Kuyucu, [2]Selhan Özbey, [3]R.Timuçin Gençer

[1]Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, TRABZON
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA
[3]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

Email : *ebruguzel@trabzon.edu.tr, selhanozbey@gmail.com, timucin.gencer@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Eleştirel düşünce akademik yaşamın en önemli özelliklerinden birisidir. Bu çalışma, spor bilimleri alanındaki akademisyenlerin eleştirel düşünme düzeyleri ile örgütün etik iklimine ilişkin algıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmaya Ege Bölgesi'nde bulunan Spor Bilimleri Fakültelerinde çalışan 130 akademisyen (39 kadın, 91 erkek) katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Kaliforniya Eleştirel Düşünme Eğilimleri Ölçeği (KEDEÖ) kısaltılmış Türkçe versiyonu, Etik İklim Ölçeği (EİÖ) ve kişisel bilgilerin elde edilmesine yönelik sorulardan oluşan anket formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistiksel paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Akademisyenlerin orta düzeyde eleştirel düşünme düzeyine ($\bar{X}$ = 241,58; Ss=.16,31) sahip oldukları ve bunun, yaş, cinsiyet, medeni durum, unvan, hizmet süresi değişkenleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan akademisyenlerin çalıştıkları üniversitenin etik iklimine biraz katıldıkları ($\bar{X}$ = 2.62; Ss=.46) ve etik iklim algılarının orta düzeye yakın olduğu görülmüştür. Akademisyenlerin etik iklim algılarının, yaş, cinsiyet, medeni durum, unvan ve hizmet süresi değişkeleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ancak egoist iklim alt boyutunda, ünvan değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Akademisyenlerin eleştirel düşünce düzeyleri ile etik iklim (r= -,245), egoist iklim (r= -,299) ve ilkelilik iklimi (r= -,289) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Akademisyenlerin, eleştirel düşünme düzeylerini geliştirebilmesi önemlidir. Bununla beraber bilimsel üretim ve verimlilik için çalışma ortamında yaratılacak olan etik iklim vazgeçilmez bir rol oynar. Akademisyenlerin etik iklim algılarının yükselmesi, onların kuruma olan bağlılıklarını, kuruma duydukları güvenlerini, birbirleriyle olan ilişkilerini ve kurumun amaçlarını ve hedeflerini gerçekleştirme yönünde çalışmaların etkililiğini arttırabilir.

Anahtar Kelimeler: Eleştirel Düşünme, Etik İklim, Spor Bilimleri

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMICIANS' CRITICAL THINKING LEVELS AND PERCEPTIONS OF THE ORGANIZATION ON ETHICAL CLIMATE

Introduction and Purpose: Critical thinking is one of the most important features of academic life. The purpose of this study was to determine the relationship between the critical thinking levels of academicians in sports sciences and their perceptions about the ethical climate of the organization.

Method: 130 academicians (39 females, 91 males) working in the Faculties of Sports Sciences in the Aegean Region participated in the study. In the study, a shortened version of the California Critical Thinking Dispositions Inventory, Ethical Climate Scale (SES) and a questionnaire form were used to collect data. SPSS 22.0 statistical package program was used for data analysis.

Results: It was determined that academicians had moderate critical thinking level (M= 241.58; Sd = .16.31) and there was no statistically significant difference between the variables such as age, gender, marital status, title, duration of service. It was observed that the academicians who participated in the research were slightly involved in the ethical climate of the university (M= 2.62; Sd = .46) and their perceptions of ethical climate were close to the medium level. There was no statistically significant difference between the academic climate perceptions and the variables of age, gender, marital status, title and duration of

service. However, in the egoist climate sub- dimension, a statistically significant difference was found between the groups according to the title variable. It was found that there was a negative relationship between the critical thinking levels of academicians and ethical climate (r = -, 245), egoist climate (r = -, 299) and primitive climate (r = -, 289).

Conclusion: It is important for academics to improve their critical thinking levels. However, the ethical climate to be created in the working environment for scientific production and efficiency plays an indispensable role. Increasing the ethical climate perceptions of academicians can increase their commitment and trust to the institution, their relations with each other, and the effectiveness of the efforts to achieve the aims and objectives of the institution.

Keywords: Critical Thinking, Ethical Climate, Sports Sciences

SB668

LÜTFEN SEVİNMEYİN! VİDEO HAKEM HALA POZİSYONU İNCELİYOR!

[1]Arif YÜCE, [1]Hakan KATIRCI, [1]Sevda GÖKCE YÜCE, [1]Ümit Can BÜYÜKAKGÜL
[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *arifyuce@eskisehir.edu.tr, hakankatirci@anadolu.edu.tr, sgokce@anadolu.edu.tr, uc_buyukakgul@eskisehir.edu.tr*

ABSTRACT

Introduction & Aim: Video Referee Application (VAR-Video Assistant Referees) that came into use in almost every league in the world as of 2018 is defined, in summary, as a system in which the referee communicates with the other referees viewing the repetition of positions on the screens and decides according to the information he gets from them in case of positions where he hesitates during the match and where it is assumed that this may have a significant impact on the course of the match. The VAR system, which can have an impact on the results of the matches since the period it came into use, brings about different dynamics for viewers/audience as well. It is assumed that the moments of joy when a goal is scored that are considered as one of the most exciting and enthusiastic moments of football matches are also affected by the VAR system. At this point, the aim of this research is to investigate the affections and effects of the VAR system on the viewers/audience.

Methodology: The sample of the study consists of 304 individuals who watch at least 1 live game each week as of the second semester of 2018/2019 in the Turkish Super League. In order to collect data in the study, a semi-structured questionnaire designed by the researchers was used and it included questions about the VAR system and the emotional changes that the system creates in individuals. The data collected were analysed by using the content analysis methodology.

Findings: 74% (n=225) of the individuals who participated in the study stated that the VAR system was beneficial, while 26% (n=79) stated that it was not. 63.2% (n=192) of the participants stated that there was a difference in their emotional reactions as a result of the decision made by the VAR system and they denoted their negative feelings as "sadness", "annoyance", "frustration", "loss of interest" and "miring down of the excitement" in the most general form. And "happiness", "rejoicing twice" and "justice" have been mentioned as positive feelings.

Conclusion: As a result of the research, it was determined that the VAR system caused sudden emotional changes in viewers/audience both positively and negatively. At this point, VAR system that affects the inside of the game has also been found to affect the outside of the game and it has been determined that this is progressing rapidly in changing many habits, especially the moments of joy when a goal is scored.

Keywords: Video Assistant Referee (VAR), Goal celebration, Emotional reactions

GİRİŞ

Spor endüstrisinin en önemli alanlarından biri olan futbolda ve futbol müsabakalarında hakemler daima göz önünde olan aktörler konumundadır. Futbol müsabakalarında hızla akan bir oyun içerisinde sınırlı görüş açısı (vizyon) ve anlık gelişmelerin söz konusu olması nedeni ile hakemlerin karar verme süreçleri doğru yönetilmesi ve sonlandırılması gereken zor bir iştir (Lex vd., 2015). Bu noktada günümüzde teknolojinin gelişmesi ile birlikte hakemlerin algılama, yargılama ya da etki altında kalma gibi durumlar sonucu meydana gelebilecek hataların/yanlış kararların en aza indirgenmesi amacı ile teknolojinin bazı özelliklerinden yararlanılmış ve teknolojinin getirileri futbol müsabakalarında kullanım amaçlı uyarlanmıştır (Kolbinger vd., 2016; Kolbinger vd., 2017).

Günümüzde kullanılan teknolojiler; karar vermede hakemleri destekleyenler, hakem kararlarının yerini alan cihazlar ve belirli spor kurallarını uygulamak için hakemlere yardımcı olan cihazlar şeklinde üçe ayrılmaktadır (Kolbinger & Lames, 2017). Video Yardımcı Hakem (VAR) uygulaması hakem kararlarının yerini alan cihazlar içerisinde sınıflandırılabilir.

Video Hakem Uygulaması (VAR-Video Assistant Referees) özetle; karşılaşma sırasında hakemler tarafından verilen kararlarda ya da hakemi tereddütte bırakan, müsabakanın gidişatına önemli düzeyde etki edebileceği varsayılan durumlarda maçın orta

hakeminin ekran başında pozisyonların tekrarını izleyen diğer hakemlerle iletişim kurduğu ve onlardan gelen bilgiye göre karar verdiği bir sistem olarak tanımlanmaktadır. VAR, 2012-13 sezonunda Eredivisie'de (Hollanda) ilk kez test edilmiş ve Bundesliga ve Serie A gibi Avrupa'nın majör futbol liglerinde 2017–18 sezonundan itibaren uygulanmaya başlanmıştır (Carlos vd., 2019).

FIFA, Fransa ile İtalya arasında 1 Eylül 2016 tarihinde oynanan hazırlık maçında tartışmalı pozisyonların tekrarını izlemek için ilk kez videolu sistem kullanılmasına izin vermiştir. İlk kez uluslararası bir futbol müsabakasında kullanılan Video Yardımcı Hakem Sistemi "futbolda devrim" niteliğinde olup, 2018'de Rusya'da düzenlenen Dünya Kupası'nda uygulamaya devam edilmiştir. Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) da 2018-2019 Spor Toto Süper Lig Lefter Küçükandonyadis Sezonu'nda bu uygulamayı hayata geçirmeye karar vermiştir. Ayrıca, çeyrek finalden sonra Türkiye Kupası ve Birinci Lig'in de final maçlarında kullanılması öngörülmektedir. Futbolun paydaşları tarafından Video Hakem Sistemine hem olumlu (adil vb.) hem de olumsuz (oyunu yavaşlatma vb.) eleştiriler yapılmaktadır. Ancak gelinen noktada futbol maçlarının başarılı bir şekilde yönetilebilmesi, hata oranlarının azaltılması, standart yönetim anlayışının geliştirilmesi için teknolojinin yardımına başvurmak kaçınılmaz bir hal almıştır. (Niler, 2019; Demir, 2019).

Günümüzde sporun gerek ekonomik gerekse de sosyal anlamda en önemli ögesi izleyici/seyirci/taraftarlardır (Argan ve Katırcı, 2008; Shank, 2009). Bir başka ifade ile izleyici/seyirci/taraftar spor endüstrisi adına olmazsa olmaz bir faktör konumundadır. Bu nedenle oyun kurallarının doğru uygulanması, hataların en aza indirgenmesi, saha içi durumlar ve takımlar kadar seyircinin futboldan zevk alması ve heyecanını kaybetmeden müsabakaları izlemeye devam etmesi spor pazarlaması ve spor yönetimi kapsamında oldukça önemlidir (Funk vd., 2012; Samra ve Wos, 2014).

Futbol müsabakalarında özellikle gol pozisyonları ve goller seyirciler/taraftarlar açısından heyecanın ve coşkunun yüksek seviyede yaşandığı durumlar yaratmaktadır. Bu noktadan hareketle VAR sisteminin hakem kararlarına yönelik olarak seyirci/taraftar/izleyicide duygusal tepkilerde bir takım farklılıklar yarattığı varsayılmaktadır. Tüm bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı VAR sisteminin izleyicilerde/seyircilerde/taraftarlarda meydana getirdiği duygusal durumları ve etkilerini incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma kapsamında nitel araştırma tekniklerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye Süper Ligi'nde canlı olarak müsabaka izleyen bireyler oluştururken, araştırmanın örneklemini Türkiye Süper Ligi'nde 2018/2019 ikinci devresi itibari ile her hafta en az 1 canlı mücadele izleyen 304 birey oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla VAR sistemi uygulamasına ve VAR sisteminin bireylerde yarattığı olası duygusal değişimlere yönelik soruların yer aldığı, araştırmacılar tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler yüzde frekans dağılımı ve içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımları

Cinsiyet	**n**	**f (%)**
Erkek	268	%88,2
Kadın	36	%11,8
TOPLAM	***304***	***%100***

Tablo 1.'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunu (%88,2) erkekler oluşturmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımları

Yaş	**n**	**f (%)**

18-21 yaş arası	99	%32,6
21-30 yaş arası	176	%57,9
31-40 yaş arası	29	%9,5
TOPLAM	***304***	***%100***

Tablo 2.'de aktarıldığı üzere araştırmaya katılan bireylerin (%57,9)'u 21-30 yaş arasında, (32,6)'sı 18-21 yaş arasında ve (%9,5)'i 31-40 yaş arasındadadır.

Tablo 3. VAR sistemini yararlı buluyor musunuz?

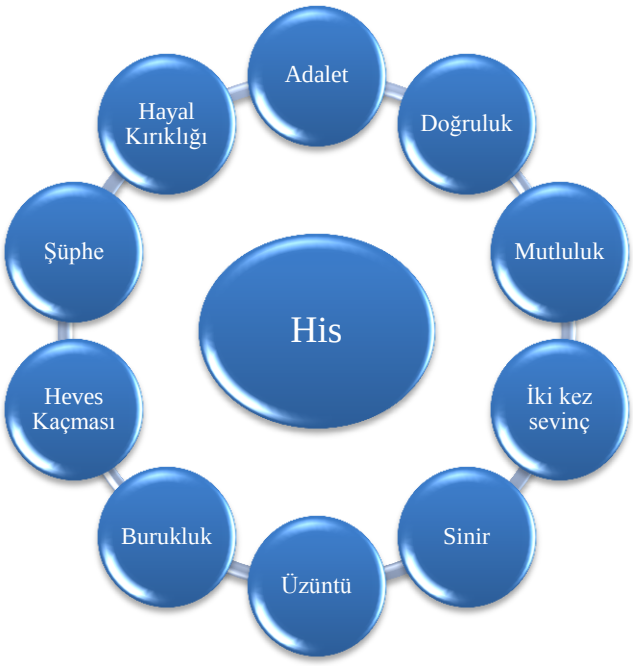
	n	**f (%)**
Evet	225	%74
Hayır	79	%26
TOPLAM	***304***	***%100***

Tablo 3.'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin (%74)'ü VAR sistemini yararlı bulduğunu belirtmiştir.

Tablo 4. VAR incelemesi sonucunda gol/ofsayt vb. kararlara sevindikten sonra karar değişikliği oldu mu? Ne hissettiniz?

Karar Değ.	**n**	**f (%)**
Evet	188	%61,8
Hayır	116	%38,2
TOPLAM	***304***	***%100***

Tablo 4.'de görüldüğü üzere katılımcıların (%61,8)'i VAR incelemesi sonucunda gol/ofsayt vb. kararlara sevindikten sonra karar değişikliği olduğunu belirtmiş ve bu karar değişimlerinin kendilerinde hissettirdikleri düşünceleri aktarmışlardır. Buna göre bireylerin VAR incelemesi sonucunda gol/ofsayt vb. kararlara sevindikten sonra meydana gelen karar değişikliklerine yönelik hisleri Şekil 1.'de aktarıldığı gibidir:



Şekil 1. Katılımcıların VAR incelemesi sonucunda gol/ofsayt vb. kararlara sevindikten sonra meydana gelen karar değişikliklerine yönelik duygusal tepkileri

Şekil 1.'de görüleceği üzere katılımcıların VAR incelemesi sonucunda gol/ofsayt vb. kararlara sevindikten sonra meydana gelen karar değişikliklerine yönelik oluşturulan his temasında "Adalet", "Doğruluk", "Mutluluk", İki kez sevinç", "Sinirlilik", "Üzüntü", "Burukluk", "Heves kaçması", "Şüphe" ve "Hayal kırıklığı" olmak üzere 10 farklı kod yer almaktadır.

Tablo 5. VAR uygulaması sonrası taraftarı olduğunuz takım gol attığında verdiğiniz duygusal tepkiler değişti mi? Örnek?

Tepki Değ.	**n**	**f (%)**
Evet	192	%63,2
Hayır	112	%36,8
TOPLAM	***304***	***%100***

Tablo 5.'de görüldüğü üzere katılımcıların (%63,2)'si VAR uygulamaları sonrası taraftarı olduğu takım gol attığında verdiği duygusal tepkilerin değiştiğini ifade etmiştir. Bireylerin sözü edilen değişimlerinin kendilerinde meydana getirdiği duygusal tepkileri Şekil 2.'de aktarıldığı gibidir:



Şekil 2. Katılımcıların VAR uygulaması sonrası taraftarı olduğu takım gol attığında verdiği duygusal tepki değişimler.

Şekil 2.'de görüleceği üzere katılımcıların VAR uygulaması sonrası taraftarı olduğu takım gol attığında verdiği duygusal tepki değişimler "Adalet", "Sabırsızlık", "Heyecan Kaybı", "Şüphe", "Tereddüt", "Buruk Sevinç", "Gecikmeli Sevinç", "Duygu Sınırlanması", "Az Sevinç", "Heves Kaçması" olmak üzere 10 farklı kod yer almaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma kapsamında görüşlerine başvurulan ve haftada en az 1 mücadeleyi canlı izleyen bireylerin çoğunluğu (%74) VAR sistemin yararlı olduğunu düşünmektedir. Buna rağmen bireylerin VAR kararlarına duygusal olarak farklı tepkiler verdiği ve bu tepkilerin sonraki davranışları da etkilediği ortaya çıkmaktadır. Taraftarların sevindikleri ancak VAR incelemesi sonucunda değişen ya da onaylanan kararlar sonucu ortaya çıkan hislerde "ikinci kez sevinç" ve "adalet" kavramları ön planda tutulurken, olumsuz yönler daha fazla vurgulanmıştır. Buna göre katılımcılar karar değişiklikleri sonrası hislerini "Sinirlilik", "Üzüntü", "Burukluk", "Heves kaçması" altında aktarmışlardır. Bu verilerden yola çıkarak VAR sonrası kararların bireyleri daha çok olumsuz etkilediği yorumu yapılabilir.

Bireyler VAR sistemi ve bu sistemin müsabakalarda uygulanması sonucunda daha sonraki davranışlarında da değişiklikler olduğunu ifade etmişlerdir (%61,8). Bu kapsamda bireyler artık taraftarı oldukları takımın attığı gol sonrası daha sabırsız olduklarını, VAR nedeniyle sevinçlerini gecikmeli ve buruk olarak yaşadıklarını, heyecanlarının azaldığını ve heveslerinin kaçtığını ifade etmişlerdir. Bunlara ek olarak bireylerin tereddütte kaldığı ve pozisyonlara şüphe ile yaklaştıkları belirlenmiştir.

Sonuç olarak VAR sisteminin izleyicilerde/seyircilerde/taraftarlarda olumlu ve olumsuz olarak ani duygusal değişimlere yol açtığı belirlenmiştir. Bu noktada oyunun içine etki eden VAR sisteminin, oyunun dışına da etki ettiği ve başta gol sevinci olmak üzere birçok alışkanlığı değiştirme yolunda hızla ilerlediği saptanmıştır.

KAYNAKÇA

Brooks, C.M. (1994). *Sport Marketing: Competitive business strategies for sports*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Carlos, L. P., Ezequiel, R., & Anton, K. (2019). How does Video Assistant Referee (VAR) modify the game in elite soccer?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *19*(4), 646-653.

Demir, M. (2019). Endüstriyel Futbol ve Futbolda Teknoloji Kullanımı. *Geçmişten Geleceğe Televizyon Yayıncılığı*, 86.

Funk, D. C., Beaton, A., & Alexandris, K. (2012). Sport consumer motivation: Autonomy and control orientations that regulate fan behaviours. *Sport management review*, *15*(3), 355-367.

Kolbinger, O., & Lames, M. (2017). Scientific approaches to technological officiating aids in game sports. *Current Issues in Sport Science*,2, 001.

Kolbinger, O., & Link, D. (2016). The use of vanishing spray reduces the extent of rule violations in soccer. *Springer Plus*, 5(1), 1572.

Lex, H., Pizzera, A., Kurtes, M., & Schack, T. (2015). Influence of players"vocalisations on soccer referees"decisions.*European Journal of Sport Science*,15(5), 24–28.

Argan M., Katırcı H. (2015). *Spor Pazarlaması*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Niler, R. (2019). Soccer Is Getting Slower and More Fair—and That's a Problem [https://www.wired.com/story/video-review-is-changing-soccer-and-no-one-seems-to-want-it/] Erişim Tarihi: 25.09.2019

Samra, B., & Wos, A. (2014). Consumer in sports: Fan typology analysis. *Journal of Intercultural Management*, *6*(4-1), 263-288.

Shank, M. D. (2009). Sports marketing: A strategic perspective. international ed. *Upper Saddle River, NJ: Person Education*.

SB668

LÜTFEN SEVİNMEYİN! VİDEO HAKEM HALA POZİSYONU İNCELİYOR!

[1]Arif YÜCE, [1]Hakan KATIRCI, [1]Sevda GÖKCE YÜCE, [1]Ümit Can BÜYÜKAKGÜL

[1]Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

***Email :** arifyuce@eskisehir.edu.tr, hakankatirci@anadolu.edu.tr, sgokce@anadolu.edu.tr, uc_buyukakgul@eskisehir.edu.tr*

Giriş ve Amaç 2018 yılı itibari ile dünyanın hemen hemen her liginde kullanılmaya başlanan Video Hakem Uygulaması (VAR-Video Assistant Referees) özetle; karşılaşma sırasında hakemi tereddütte bırakan, müsabakanın gidişatına önemli düzeyde etki edebileceği varsayılan durumlarda maçın orta hakeminin ekran başında pozisyonların tekrarını izleyen diğer hakemlerle iletişim kurduğu ve onlardan gelen bilgiye göre karar verdiği bir sistem olarak tanımlanmaktadır. Kullanılmaya başlandığı dönem itibariyle müsabakaların sonuçlarına etki edebilen VAR sistemi, izleyiciler/seyirciler açısından da farklı dinamikleri beraberinde getirmektedir. Futbol müsabakalarının en heyecanlı ve coşku dolu anlarından biri olarak kabul edilebilecek gol sevinçlerinin de VAR sisteminden etkilendiği varsayılmaktadır. Bu noktada bu araştırmanın amacı VAR sisteminin izleyicilerde/seyircilerde meydana getirdiği duygusal durumlar ve etkilerini incelemektir.

Yöntem Araştırmanın örneklemini Türkiye Süper Ligi'nde 2018/2019 ikinci dönemi itibari ile her hafta en az 1 canlı mücadele izleyen 304 birey oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla VAR sistemi ve sistemin bireylerde yarattığı duygusal değişimlere yönelik soruların yer aldığı, araştırmacılar tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış form kullanılmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir.

Bulgular Araştırmaya katılan bireylerin %74,'ü (n=225), VAR sisteminin yararlı olduğunu ifade ederken %26'sı (n=79) yararlı olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %63,2'si (n=192), VAR sistemi kararı sonucu duygusal tepkilerinde farklılık olduğunu belirtirken yaşamış oldukları hislerini en genel biçimi ile olumsuz olarak; "üzüntü", "sinirlenme", "hayal kırıklığı", "heves kaçması", "heyecanın yarıda kalması" şeklinde ifade etmişlerdir. Olumlu olarak ise "mutluluk", "iki kez sevinç" ve "adalet" şeklinde belirtmişlerdir.

Sonuç Araştırma sonucunda VAR sisteminin izleyicilerde/seyircilerde olumlu ve olumsuz olarak ani duygusal değişimlere yol açtığı belirlenmiştir. Bu noktada oyunun içine etki eden VAR sisteminin, oyunun dışına da etki ettiği ve başta gol sevinci olmak üzere birçok alışkanlığı değiştirme yolunda hızla ilerlediği saptanmıştır.

Please Don't Rejoice! Video Assistant Referee Still Examining the Position!

Introduction & Aim Video Referee Application (VAR-Video Assistant Referees) that came into use in almost every league in the world as of 2018 is defined, in summary, as a system in which the referee communicates with the other referees viewing the repetition of positions on the screens and decides according to the information he gets from them in case of positions where he hesitates during the match and where it is assumed that this may have a significant impact on the course of the match. The VAR system, which can have an impact on the results of the matches since the period it came into use, brings about different dynamics for viewers/audience as well. It is assumed that the moments of joy when a goal is scored that are considered as one of the most exciting and enthusiastic moments of football matches are also affected by the VAR system. At this point, the aim of this research is to investigate the affections and effects of the VAR system on the viewers/audience.

Methodology The sample of the study consists of 304 individuals who watch at least 1 live game each week as of the second semester of 2018/2019 in the Turkish Super League. In order to collect data in the study, a semi-structured questionnaire designed by the researchers was used and it included questions about the VAR system and the emotional changes that the system creates in individuals. The data collected were analysed by using the content analysis methodology.

Findings 74% (n=225) of the individuals who participated in the study stated that the VAR system was beneficial, while 26% (n=79) stated that it was not. 63.2% (n=192) of the participants stated that there was a difference in their emotional reactions as a result of the decision made by the VAR system and they denoted their negative feelings as "sadness", "annoyance", "frustration", "loss of interest" and "miring down of the excitement" in the most general form. And "happiness", "rejoicing twice" and "justice" have been mentioned as positive feelings.

Conclusion As a result of the research, it was determined that the VAR system caused sudden emotional changes in viewers/audience both positively and negatively. At this point, VAR system that affects the inside of the game has also been found to affect the outside of the game and it has been determined that this is progressing rapidly in changing many habits, especially the moments of joy when a goal is scored.

SB676

TÜRKİYE'DE FUTBOL ÜZERİNE YAPILAN DOKTORA TEZLERİNİN ANALİZİ

[1]EREN ULUÖZ

[1]ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE DOCTORAL THESIS PERFORMED ON FOOTBALL IN TURKEY

Football, as the whole world is one of the most popular sport in Turkey. With the intensive use of scientific developments in the field of sports in recent years, the number of scientific studies on sports branches has increased significantly. The aim of the study is made of bibliographic analysis done doctoral thesis on football in Turkey. In this study, the subjects that the theses focus on were tried to be determined by content analysis method. Higher Education Institution (YÖK) National Thesis Center Database was used as data source. As a result of the analysis, it was seen that there are 1347 doctoral dissertations on sports. 14.32% (193) of these theses were made on football branch. 155 of the theses are open to full access. However, access to the full text of 38 theses is restricted. When the distribution of doctoral dissertations according to universities is examined, it is seen that 25,90% (50 of them) are made in Gazi University and 18,65% (36) of them are made in Marmara University. These high rates are followed by Ankara University with a rate of 5.18% (10), 19 Mayıs University with a rate of 3.63% (7), and Ege University and Anadolu University with a rate of 3.63%. When the distribution of theses according to the written language is examined, it is seen that only 4,14% (8) of the theses are written in English. 95.86% of the theses were written in Turkish. It was found that the distribution of the doctoral theses examined was higher in management sciences (29.53-57%) and psychosocial areas (26.94-52%). The fields of sports physiology (18.65% - 36%), and movement and training science (18.65% - 36%) were the most followed. On the other hand, it was seen that 3.10% (6) in sports health sciences and 1.53% (3) in thesis (3) were made on disabled people. On the other hand, it was seen that there was only one thesis on gender in football (0.05%). As a result, the results obtained in this study show that nearly half of the doctoral dissertations in football were conducted at Gazi University and Marmara University. We think that studies on gender and disabled people should be increased in football.

Key words: Football, Theses, PhD

GİRİŞ VE AMAÇ

Spor, içinde yaşadığımız yüzyılda toplumlar arası iletişimlerin kurulmasında önemli bir faktör olarak ekonomik, sosyal, kültürel düzeyde gelişimini sürdürmektedir. Özellikle futbol, tüm dünya toplumlarının ilgi odağını oluşturarak seyirci potansiyelinin ve katılımın en yüksek olduğu spor dalı haline gelmiştir. Bu nedenle futbolun gerek öğretiminde gerekse niteliğinin yükseltilmesinde futbol antrenörlerinin tartışmasız önemi büyüktür[1].

Günümüzde sportif performansın; teknik, taktik ve motorik becerilerle bütünleşerek ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu becerilerin gelişimi ve etkileşimi sporcular için önemli bir unsurdur. Son yıllarda gerek ulusal gerekse uluslararası sportif rekabette büyük bir rol oynayan futbolda, sporcularhem fiziksel hem de psikolojik güçlerini çoklu yönlü olarak geliştirmeye yöneltilmiştir[2]. Küreselleşme ile birlikte futbol da yavaş yavaş spor olmaktan öteye doğru yol almaktadır. Çok basit bir şekilde futbolu, sadece bir spor olarak görebilme olanağımız ya da sporun dallarından birisi olarak değerlendirme imkanımız neredeyse kalmamıştır. Milyarların ilgisini çeken bir spor dalı olarak futbol, bugün olimpik ruhtan hızla uzaklaşarak; günümüzün en yaygın tüketim kalıplarını belirleyen ticari işkollarından birisi olup çıkmıştır. Bunun parasal anlamı ise, tüm dünya genelinde yaklaşık 500 milyar dolara yaklaşan devasa cirodur[3]. Futbol sporu dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi Türkiye'de de oldukça yaygın ve popüler bir spor dalıdır. Profesyonel sporcuların yanı sıra dünya genelinde amatör ve rekreasyonel amaçlarla milyonlarca kişi Futbol oynamaktadır. Futbola gösterilen bu yoğun ilgi bilimsel ortamda üzerine birçok bilimsel çalışma yapılmasına neden olmaktadır.

Özellikle son yıllarda Futbol sporunun yüksek oranlara ulaşan yaygınlığı ve popülerliği spor bilimcileri ve ilişkili alanlardaki bilim insanlarını Futbol sporunda karşılaşılan problem durumlarına bilimsel bir bakış açısıyla eğilmeye sevk etmiştir. Ulusal ve yerli literatür incelendiğinde son yıllarda tüm spor dallarında olduğu gibi Futbol branşında da bilimsel makaleler ve lisans üstü tezler bu araştırmaların raporlaştırılma biçimleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmacıyı bu çalışmayı yapmaya yönelten etmenler ve özdüşünümsel bakış: Futbol branşına ilgisi bulunan araştırmacı yerli literatürde örnekleminde başka branşlarla beraber Futbol sporunda rol alan aktörlerinin de (sporcu, hakem, antenör, seyirci, veli vb) bulunduğu çalışmalara sıkça rastlanmasına rağmen, salt Futbol sporundaki problem durumlarını araştıran çalışmaların çok kısıtlı sayıda olduğunu düşünmektedir. Bu düşüncesinin doğru olup olmadığını araştırmak ve mevcut durumu betimleyebilmek için bu araştırmayı yapmaya yönelmiştir. Bu amaçla bilime bir yenilik getirme ya da bilinen bir yöntemi başka bir alana uygulama amacıyla yapılan doktora tezlerini incelemiştir. Bu çalışmanın amacı Türkiye'de Futbol üzerine yapılan doktora tezlerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma deseni: Çalışmada betimsel bir bakış açısı kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi ve içerik analizi yöntemi uygulamıştır.

Evren örneklem: Araştırmada tüm evrenin örneklem olarak alındığı tam doyum yöntemi kullanılmış olup evrenin tamamı örneklem olarak incelenmiş ve çalışmaya dâhil edilmiştir.

Odak konular: Türkiye'de yapılmış futbolla ilgili doktora tezlerinin sayıları, futbol ile ilgili doktora tezlerinin spor alanında yapılmış tüm doktora tezlerinin içerisindeki oranı, odaklandığı konular, üniversitelere göre dağılımları, yazım dilleri, spor bilimleri alanlarına göre dağılımları, erişime açıklık oranları belirlenmeye çalışılmıştır.

Veri kaynağı: Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanıkullanılmıştır[4].

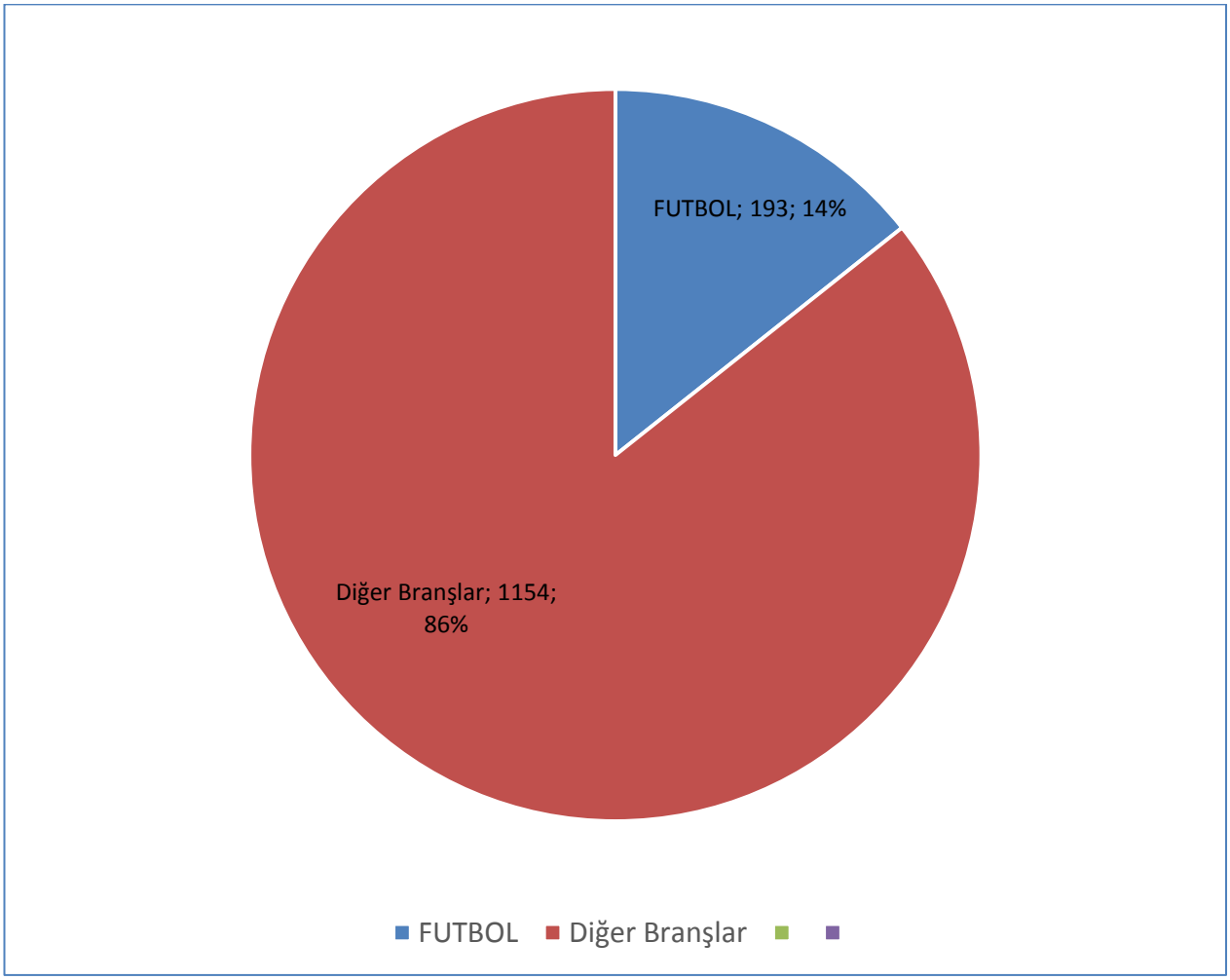
İstatistik Yöntemler: Çalışmada içerik analizi incelenen tezler sayısal değerler bakımından yüzde ve frekans değerleri hesaplanarak betimsel istatistik yöntemlerle sunulmuştur.

Nitel analiz: Türkiye'de yapılmış futbol konulu doktora tezlerinde araştırılan konular başlıkları anahtar kelimeleri ve içerikleri bakımından içerik analizi yöntemleri ile incelenmiştir.

BULGULAR

Yapılan analiz sonucunda spor konulu toplam 1347 doktora tezi olduğu görülmüştür. Bu tezlerin %14,32'ü (193 adet) futbol branşı üzerine yapılmıştır. Tezlerin 155'i tam erişime açık durumdadır. Buna karşılık 38 tezin tam metnine erişim kısıtlanmıştır. Yayınlanan doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımını bakıldığında tezlerin %25,90'ının (50 adet) Gazi Üniversitesinde, %18,65'inin (36 adet) Marmara Üniversitesi'nde yapıldığı görülmektedir. Bu yüksek oranları Ankara Üniversitesi %5,18'lik oranla (10 adet), 19 Mayıs Üniversitesi %3,63'lik oranla (7 adet), Ege üniversitesi ve Anadolu Üniversitesi ise %3,63'lük oranlarla takip etmeltedir. Tezlerin yazım diline göre dağılımı incelendiğinde ise tezlerin sadece %4,14'ünün (8 adet) İngilizce dilinde yazıldığı görülmüştür. Tezlerin %95,86'lik kısmının ise Türkçe dilinde yazıldığı görülmüüştür. Doktora tezlerinin alanlara göre dağılımlarında yönetim bilimleri (%29,53 - 57 adet) ve psikososyal alanlarda (%26,94 – 52 adet) daha yüksek oranda çalışma yapıldığı bulunmuştur. Spor fizyolojisi (%18,65 – 36 adet), ve hareket ve antrenman bilimi (%18,65 – 36 adet) alanları ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır. Buna karşılık spor sağlık bilimleri alanında %3,10 oranında (6), engelliler üzerine ise %1,53 (3 adet) oranında tez (3 adet) yapıldığı görülmüştür. Futbolda toplumsal cinsiyet üzerine ise sadece 1 tezin yapıldığı görülmüştür (%0,05).

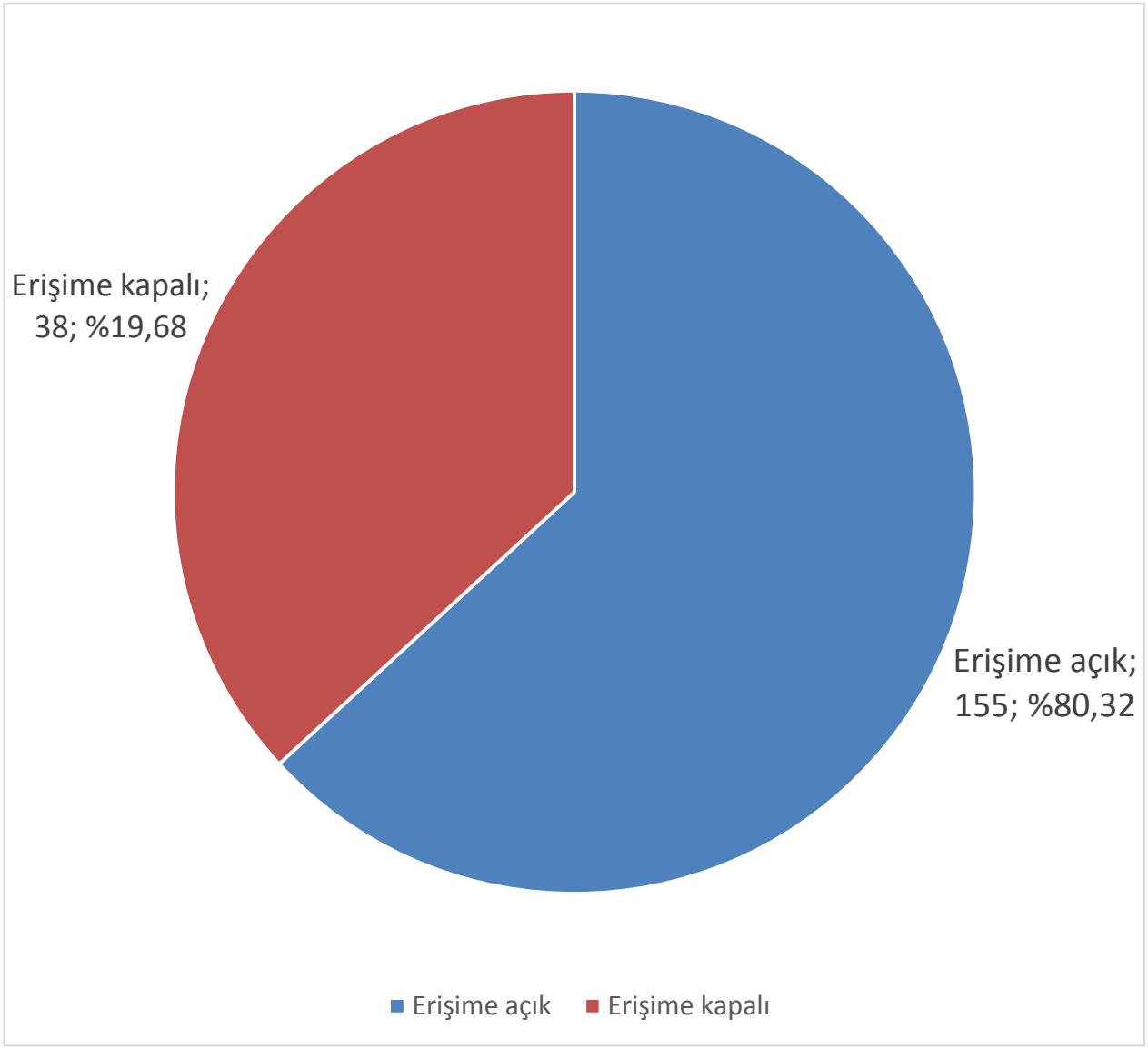
Şekil 1'de futbol branşında yapılan tezlerin spor alanında yapılan tüm tezler içindeki oranı verilmiştir.



Şekil 1. Futbol Branşında Yapılan Tezlerin Spor Alanında Yapılan Tüm Tezler İçindeki Oranı

Şekil 1'de görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda spor konulu toplam 1347 doktora tezi olduğu belirlenmiştir. Bu tezlerin %86,55'i (1354 adet) farklı konularda yapılırken, %14'ü (193 adet) futbol üzerine yapılmıştır.

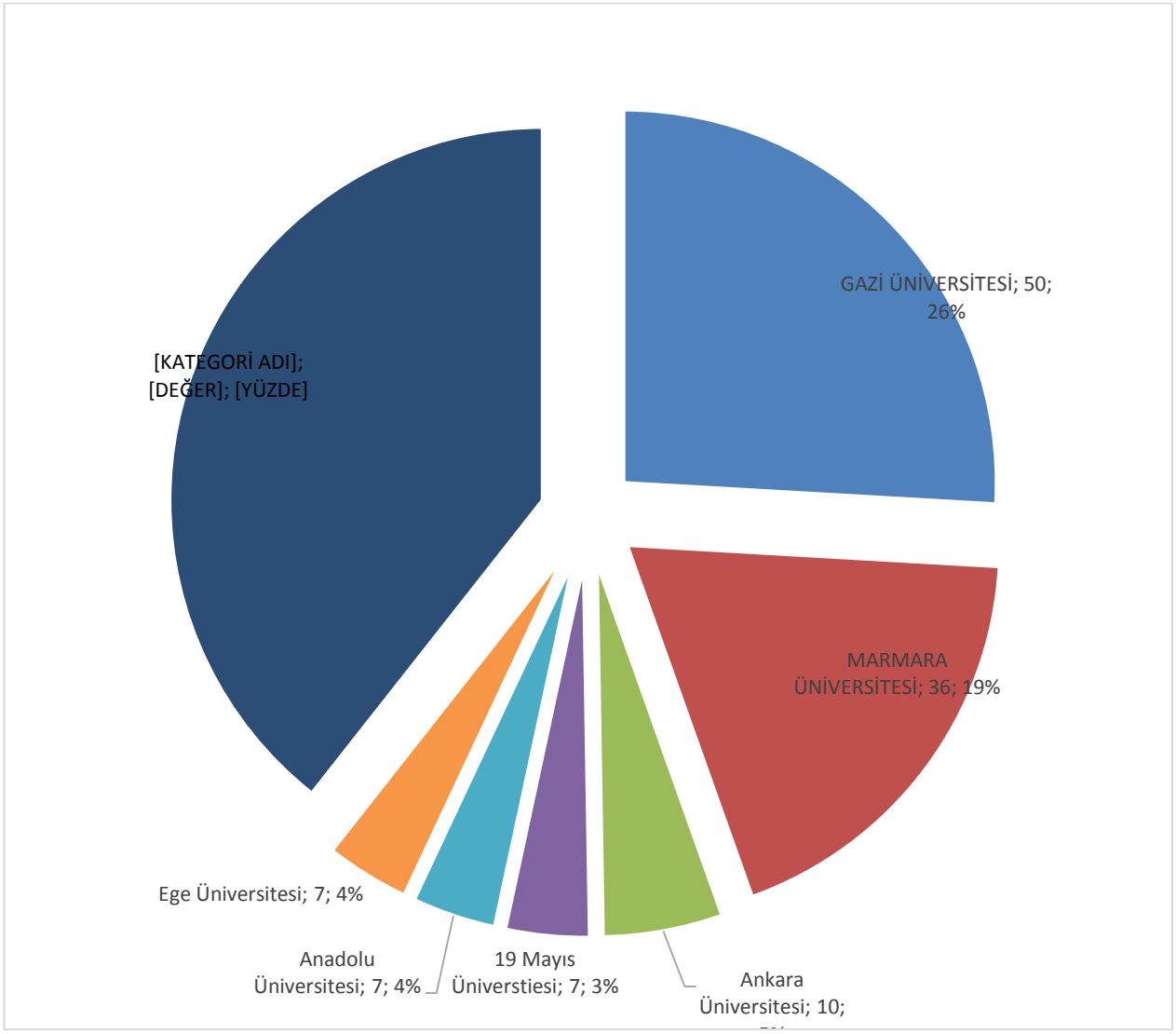
Şekil 2'de futbol branşında yapılan doktora tezlerin tam metin erişime açıklık oranları verilmiştir.



Şekil 2. Doktora Tezlerinin Tam Metin Erişime Açıklık Oranları

Şekil 2'de görüldüğü üzere futbol branşında yazılan tezlerin %80,32 (155 adet) tam erişime açık durumdadır. Buna karşılık tezlerin %19,68'inin (38 adet) tam metnine erişim kısıtlanmıştır.

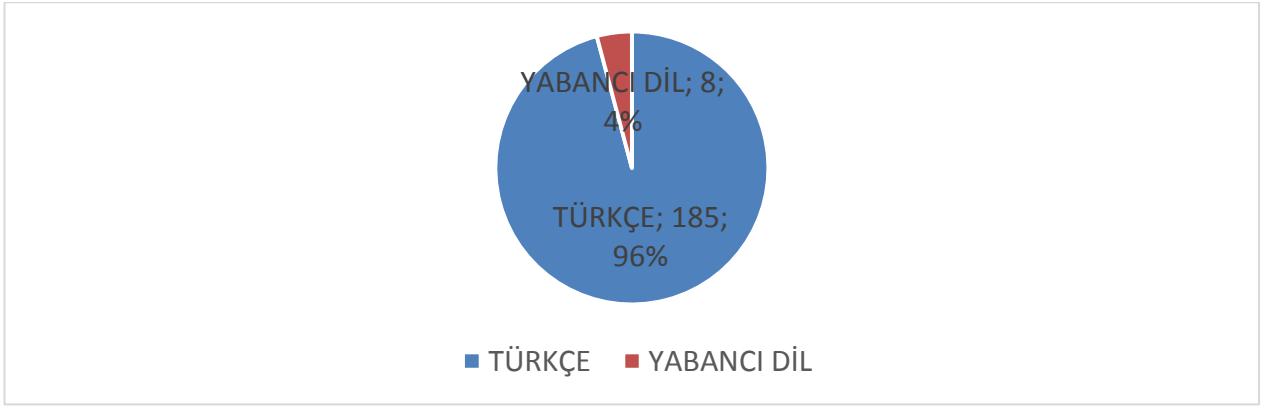
Şekil 3'de futbol branşında yazılmış doktora tezlerinin yapıldıkları üniversitelere göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 3. Futbol Branşında Yazılmış Doktora Tezlerinin Üniversitelere Göre Dağılımları

Şekil 3'de Yayınlanan doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımını bakıldığında tezlerin %25,90'ının (50 adet) Gazi Üniversitesinde, %18,65'inin (36 adet) Marmara Üniversitesi'nde yapıldığı görülmektedir. Bu yüksek oranları Ankara Üniversitesi %5,18'lik oranla (10 adet), 19 Mayıs Üniversitesi %3,63'lik oranla (7 adet), Ege üniversitesi ve Anadolu Üniversitesi ise %3,63'lük oranlarla takip etmektedir.

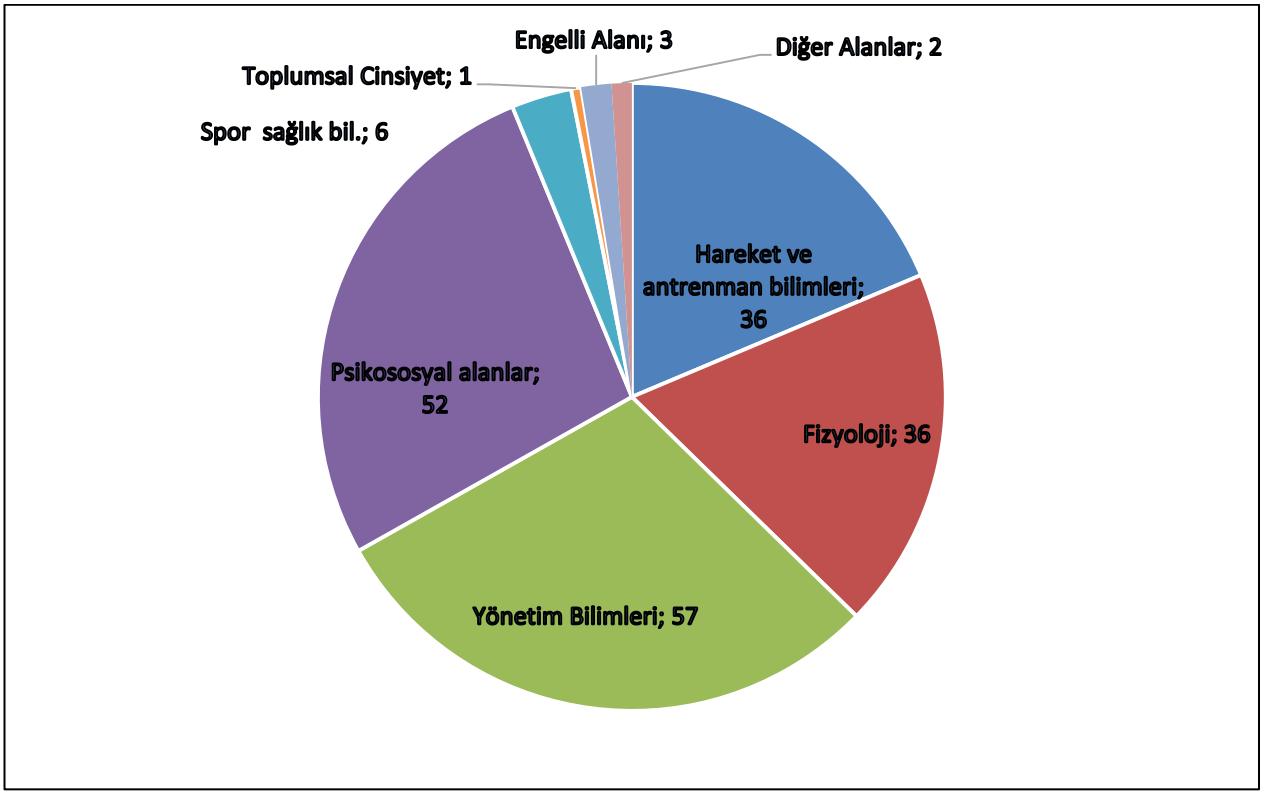
Şekil 4'de futbol branşında yazılmış doktora tezlerinin yazım dillerine göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 4. Futbol Branşında Yazılmış Doktora Tezlerinin yazım dillerine göre dağılımları

Şekil 4'de görüldüğü Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında futbolla ilgili yazılmış doktora tezlerininin %4'ü yabancı dilde, %96'sı ise Türkçe dilinde yazılmıştır.

Şekil 5'de Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında futbolla ilgili yazılmış doktora tezlerinin spor bilimleri alanlarına göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 5. Türkiye'de Yapılan Doktora Tezlerinin Alanlara Göre Dağılımı

İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımlarında yönetim bilimleri (%29,53 - 57 adet) ve psikososyal alanlarda (%26,94 – 52 adet) daha yüksek oranda çalışma yapıldığı bulunmuştur. Spor fizyolojisi (%18,65 – 36 adet), ve hareket ve antrenman bilimi (%18,65 – 36 adet) alanları ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır. Buna karşılık spor sağlık bilimleri alanında %3,10 oranında (6), engelliler üzerine ise %1,53 (3 adet) oranında tez (3 adet) yapıldığı görülmüştür. Futbolda toplumsal cinsiyet üzerine ise sadece 1 tezin yapıldığı görülmüştür (%0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularına genel olarak baktığımızda Futbol gibi popüler ve katılım yayınlığı oldukça yüksek bir spor branşında bu kadar az sayıda doktora tezi yapılmış olmasını olumsuz bir durum olarak düşünebiliriz. Futbol konusunda yapılmış doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımlarını incelediğimizde Gazi Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nin tüm tezlerin yarısına yakınını ürettiği görülmektedir. Türkiye'de spor bilimleri alanında açık bulunan doktora programlarının sayısının oldukça fazla olmasına rağmen tüm tezlerin yarıdan fazlasının bu iki üniversitemiz tarafından üretilmiş olması kendileri açısından olumlu olarak görülse de ülkedeki Futbol sporuna bilimsel katkı verme açısından diğer doktora programına sahip kurumlarımız açısından olumsuz bir durum olarak görülebilir.

İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde Yönetim Bilimleri, hareket ve antrenman bilimleri psikososyal alanlar ve fizyoloji alanlarda daha yüksek oranda çalışma yapıldığı görülmüştür. Engellilerde spor alanları ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır. Spor bilimleri temel alanı altındaki alt alanların çeşitliliği ve spor bilimleri alanının multidisipliner yapısı göz önüne alındığında tezlerin dar bir konu kümesi üzerinde yoğunlaşması çalışmanın bir başka olumsuz sonucu olarak görülebilir.

Sonuç olarak çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında Futbol branşında yapılan doktora tezlerinin sayısal açıdan, konu çeşitliliği bakımından ve üniversitelere göre dağılımlarındaki denge açısından yetersiz bir durumda olduğu söylenebilir. Öneri olarak araştırmalara örneklem olarak Futbol aktörlerinin de eklendiği çalışmalar kadar tamamen Futbol branşına özgü problem

durumlarını incelemeyi amaçlayan çalışmaların da doktora düzeyinde çalışılmasının hem branşa hem de Futbol sporunun katılımcılarına olumlu katkılar sağlayacağını düşünmekteyiz.

Kaynaklar

1. İmamoğlu, A. F., Kocak, M., & Sunay, H. Türkiye Ve Bazı Avrupa Ülkelerinde (Almanya, Avusturya, İngiltere Ve İskoçya) Futbol Antrenör Yetiştirme Programlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(4), 76-90.
2. Yalçın, İ. (2018). Profesyonel Futbolcularda Zihinde Canlandırma İle Öz Güven arasındaki İlişkinin Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
3. İnan, T. (2007). Türkiye'deki Futbol Kulüplerinin gişe gelirlerini arttırmaya yönelik uygulamaların incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana*.
4. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Resmi Web Sitesi. (2019) Erişim: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp , Erişim Tarihi: 14.12.2019

SB686

FARKLI MESLEK GRUPLARINDA KARİYER PLANLAMASI YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İŞSİZLİK KAYGILARININ ARAŞTIRILMASI

T. Osman MUTLU, H. Evren ŞENTÜRK, Ali AĞILÖNÜ, Asil ÇETİNKAYA

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile diğer meslek gruplarında kariyer planlaması yapmak isteyen üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygılarının araştırılmasıdır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin son basamağı olan kendini gerçekleştirme ihtiyacı için yükseköğrenim eğitimini alan gençlerin, mezun olduktan sonraki dönemlerinde çalıştıkları uzmanlık alanlarında istedikleri ölçüde istihdam edilip edilememe kaygılarının çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi bakımından önemlidir.

Yöntem: Araştırmada anket tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak için kişisel bilgi formu ve işsizlik kaygı düzeylerini ölçmek için Ersoy-Kart ve Erdost (2008) tarafından geliştirilen "İşsizlik Kaygısına İlişkin Psikometrik Sorular" ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde bulunan fakülteler oluştururken, örneklemini ise aynı üniversitenin 7 ayrı fakültesinde bulunan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 568 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri için yapılan güvenirlilik analizinin cronbach alpha katsayısı, 733 bulunmuştur. Araştırma verileri normal dağılım gösterdiği için parametrik testler uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, kadın öğrencilerin erkeklere göre, 4. sınıf öğrencilerin 3. sınıflara göre ve eğitim fakültesinde bulunan öğrencilerin diğer fakültelerde eğitim alan öğrencilere göre daha kaygılı olduğu bulunmuştur. 7 ayrı fakülteden katılan öğrenciler arasında spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin kaygı durum puanlarının diğer meslek gruplarına oranla daha düşük olduğu ve fakültelerin ortalama kaygı durumunun altında olduğu görülmüştür.

Sonuç: Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim alan öğrencilerin işsizlik kaygılarının diğer meslek gruplarına göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri, İşsizlik Kaygısı, Fakülteler.

INVESTIGATION OF THE UNEMPLOYMENT ANXIETY OF UNIVERSITY STUDENTS IN CAREER PLANNING IN DIFFERENT PROFESSIONAL GROUPS

T. Osman MUTLU, H. Evren ŞENTÜRK, Ali AĞILÖNÜ, Asil ÇETİNKAYA

Muğla Sıtkı Koçman University, Faculty of Spor Science

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to investigate the unemployment anxiety of students of sports sciences and university students who want to make career planning in other occupational groups. It is important in terms of determining whether the young people who have received higher education for self-realization need to be employed to the extent they want or not to be employed in the fields of expertise they work in after their graduation according to various variables.

Method: Questionnaire technique was used in the research. The personal data form and the "psychometric questions on unemployment Anxiety" Scale developed by Ersoy-Kart and Erdost (2008) were used to access the participants ' personal information. While the faculties of Muğla Sıtkı Koçman University constituted the universe of the research, the sample was composed of 568 students from 7 different faculties of the same university who participated voluntarily in the research. The cronbach alpha coefficient ,733 was found in the reliability analysis for the research data. Parametric tests were performed because the research data showed normal distribution.

Findings: According to research findings, female students compared to men, fourth grade students compare to thirth grade, students in the faculty of education were found to be more anxious than students in other faculties. Among the students attending 7 different faculties, the anxiety status scores of the students studying at the Faculty of sports sciences were lower than those of other professional groups and the average anxiety status of the faculties was lower.

As a result: It was concluded that students studying at the Faculty of Sports Sciences had lower unemployment concerns than other professional groups.

Keywords: Sports Science, Unemployment Anxiety, Faculties.

GİRİŞ

Küreselleşmiş dünyada emek sürecinin değişmesi ve teknolojik gelişmelere bağlı olarak üretim organizasyonunda yaşanan değişmelerin yaşanmasıyla birlikte bu yapı üzerine oturtulan siyasi ve ekonomik politikalar günden güne işsizliğin artmasına neden olmaktadır. Bu gelişmelerle işsizlik, önceki dönemlerden farklı olarak, 2000'li yıllarda yapısal ve uzun süreli nitelik gösteren, insanlığı tehdit edici unsurlar taşıyan bir olgu haline gelmiş ve bu nedenle üzerinde çalışılması gereken önemli konular arasında daha fazla yer almaya başlamıştır. Küreselleşmiş dünyanın emek süreci ve üretim organizasyonu bu olguların temel nedeni gibidir. Toplumların yaşam biçimlerinin, üretim ilişkilerinin belirleyici yapı taşlarından olan ekonomik düzenin değişmesi, sosyal yapıda da değişmeler yaşanmasına neden olmaktadır. Bu durum temel niteliği süreklilik olan yapısal işsizlik olgusunun artmasına, yaygınlaşmasına yol açmaktadır (Erarslan, 2010).

İşsizlik sorunu son yıllarda küresel konu olarak daha yoğun bir şekilde gündeme gelmektedir. Geçmiş yıllarda sadece belirli sayıdaki ülkenin sorunu olan işsizlik, bugün dünyanın en gelişmiş ülkeleri için dahi ciddi bir sorunu halini gelmiştir. Gerileyen üretim kapasitesi, yanlış yürütülen finansal politikalar ve küresel finansal krizler işsizliğin en büyük sebeplerinden olmaktadır. Hem toplumsal hem finansal hem de ruhsal anlamda bir çöküşe neden olan işsizlik için artık dünya genelinde ortak politikalar yürütülmektedir (Yalçın, 2014). Çağdaş toplumlarda emek geliri, bağımlı çalışanların tek geçim kaynağını oluşturmaktadır. Sosyo-ekonomik bir risk sayılan işsizlik, bu gelirin elde edilmesini önlemektedir. İşsizlik riskine maruz kalan kişiler, asgari ihtiyaçlarını karşılayamama tehlikesiyle karşı karşıya kalmaktadır (Yıldız, 2016). Bu sebepten dolayı bireylerde bazı kaygı türleri tetiklenmektedir. Bunlardan en fazla hissedileni işsizlik kaygısı olarak karşımıza çıkmaktadır.

İşsizlik: Çalışma istek ve iktidarında olan, emeğini arz edeceği işte hem fiziksel hem de ruhsal yönden yeterli olan, cari ücret seviyesinde iş arayıp da bulamayan bulunmayan gerçek kişilere işsiz denir (Durna, 2013). Kaygı, Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa anlamlarına karşılık gelmektedir (TDK, 2019).

İşsizliğin, bireylerin mental sağlığı üzerinde yaptığı etkinin yüksek öğretimli işsizler arasında daha fazla olduğu görülmektedir. Yıllarca eğitimini aldıkları mesleği yapamamanın verdiği sıkıntı ve gelecekle ilgili beklentilerinin gerçekleşmemesi bu insanları bunalıma sürükleyebilmektedir. Bu durum dolayısıyla da genç bireylerde işsizlik kaygısının yoğun bir şekilde hissedilmesine yol açabilmektedir (Akıncı, 2016).

YÖNTEM

Araştırma da nicel yöntem kullanılmıştır. Amaç doğrultusunda genel tarama desenlerinden biri olan betimsel ve ilişkisel tarama modeliyle yapılmıştır (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreninin Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde bulunan fakülteler oluştururken, örneklemini ise; aynı üniversitede bulunan 7 ayrı fakülteden katılan 568 öğrenci oluşturmaktadır. Grup oluşturulurken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kolay ulaşılabilir) örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk vd. 2017).

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak anket yönteminden yararlanılmıştır. İki bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu ikinci bölümünde ise Ersoy-Kart ve Erdost (2008) tarafından geliştirilen "İşsizlik Kaygısına İlişkin Psikometrik Sorular" ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu bölümde katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik toplam 6 madde yer almıştır. Bu değişkenler; cinsiyet, doğum yılı, sınıf, ikamet ettiği yer, anne-baba eğitim durumu, anne-baba çalıştığı sektör, aile aylık gelir, aylık harcama, konaklama yeri, akademik başarı düzeyi, alınan eğitim yeterliliği, iş deneyimi durumu, romantik ilişki durumu, iş bulamazsa ne yapılacağının belirlenmesi ve okuduğu bölümü isteyerek seçme durumudur.

İşsizlik Kaygısına İlişkin Psikometrik Sorular: Araştırmada verileri toplamak amacıyla Ersoy-Kart ve Erdost (2008) tarafından geliştirilen "İşsizlik Kaygısına İlişkin Psikometrik Sorular" anket formu kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısını belirlemek için var olan alan yazın ışığında 12 psikometrik soru oluşturmuştur. Sorular 1-5 arası puanlanan Likert tipi ölçek yardımıyla cevaplandırılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin verdikleri cevaplardan işsizlik kaygısı hesaplanmakta ve 12 maddeden 5 tanesi ters değerlendirilmektedir (Ersoy-Kart ve Erdost, 2008).

Verilerin analizi

Araştırma verilerinin frekansı alındıktan sonra arasındaki ilişkiyi tespit etmek için bağımsız örneklemler t-testi ve tek yönlü varyans analizi analizi kullanılmıştır. Verilerin normalliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılan analizden sonra verilerin normal dağılım gösterdikleri sonucuna ulaşıldığı için araştırma bulgularına parametrik testler uygulanmıştır. Araştırma verileri için yapılan güvenirlilik analizinin cronbach alpha katsayısı ,733 bulunmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Fakülte Değişkeni

Fakülte	**N**
Spor Bilimleri Fakültesi	114
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	176
Eğitim Fakültesi	52
Sağlık Bilimleri Fakültesi	50
Fen Fakültesi	62
Edebiyat Fakültesi	82
Turizm Fakültesi	32
Toplam	568

Tablo 2. Cinsiyet Değişkeni

Cinsiyet	**N**
Kadın	184
Erkek	384
Toplam	568

Tablo 3. Sınıf Değişkeni

Sınıf	**N**
3	268
4	300
Toplam	568

Tablo 4. Fakülte Değişkeni Tek Yönlü Varyans (Anova) Testi Sonuçları

Fakülte	**N**	**Değer**	**Kaygı Sıralaması**	
Spor Bilimleri Fakültesi	114	3,6213	**5**	**.000****
İktisadi- İdari Bilimler Fakültesi	176	3,7320	2	
Eğitim Fakültesi	52	4,2564	1	
Sağlık Bilimleri Fakültesi	50	3,7033	3	
Fen Fakültesi	62	3,5188	6	
Edebiyat Fakültesi	82	3,6463	4	
Turizm Fakültesi	32	3,4167	7	
Toplam	568	3,7019		

p< 0,01**

Tablo 5. Sınıf Değişkeni Bağımsız Örneklemler (t-test) Test Sonuçları

Sınıf	N	Değer	t
3	268	3,6424	**.030***
4	300	3,7550	
Toplam	568		

p<0,50*

Tablo 6. Cinsiyet Değişkeni Bağımsız Örneklemler (t-test) Test Sonuçları

Cinsiyet	N	Değer	T
Kadın	184	3,8569	**.000****
Erkek	384	3,6276	
Toplam	568		

P<0,01**

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla işsizlik kaygısına sahip olduğu görülmüştür (.000). Bunun nedeni olarak kadın bireylerin istihdam oranlarının erkek bireylere göre daha düşük bir seviyede olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Dursun ve Aytaç (2009) ile Kaya ve Varol (2004) yaptıkları çalışmalarda kadın öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Tekin (2015)'in Turanç ve Donar (2017) 'da yaptıkları çalışmalarda kadınların erkeklere göre işsizlik kaygı düzeylerini daha yüksek bulmuşlardır.

4. sınıf öğrencilerin 3. sınıf öğrencilere göre daha fazla işsizlik kaygısına sahip olduğu bulunmuştur (.030). Bunun nedeni olarak mezuniyet sonrasını doğru bir şekilde planlamayan öğrencilerin son sınıflarında ne yapacakları hakkında bir fikirleri olmaması ve böylece işsizlik kaygılarının artmasına neden olduğu söylenebilir.

Araştırma örnekleminde bulunan 7 fakülte arasında en fazla işsizlik kaygısına sahip olan fakültenin eğitim fakültesi olduğu görülmüştür. 7 fakülte arasında Spor Bilimleri Fakültesi'nin işsizlik kaygısı puan ortalamasının diğer fakültelerden düşük olduğu ve 7 fakülte arasında işsizlik kaygısı durumunda 5nci sırada yer aldığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak, Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın istihdam sayısını son yıllarda arttırması ve spor bilimleri alanında bulunan farklı bilim dallarının çeşitli istihdam kollarıyla bir araya gelerek mezun olan gençlerin hızlı bir şekilde istihdamının sağlanmasıyla açıklanabilir.

Sonuç olarak; Spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin işsizlik kaygılarının diğer meslek gruplarına göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

ÖNERİLER

- Evren ve örneklem grubu büyütülerek, tüm fakültelerin olduğu bir araştırma yapılabilir.
- 1. ve 2. sınıflar da dâhil edilerek gençlerin işsizlik kaygısının sınıflar arasında karşılaştırılması yapılıp önlemler alınabilir.

KAYNAKÇA

Akıncı, M. (2016). Yüksek Öğretimli Gençliğin İşsizlik Kaygısı ve Çalışma Hayatı Algısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Isparta.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E. Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem.

Durna, F. (2013). Türkiye'de İşsizlik Sigortası Ve 2008 Küresel Ekonomik Krizinin İşsizlik Sigortasına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi Ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Sivas.

Dursun, S., Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,28(1),71-84.

Eraraslan, İ. (2010). Küreselleşmiş Dünyada İşsizlik: Türkiye'de İşsizlik Üzerine İnceleme. T.C. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Ersoy-Kart, Müge, Erdost, H.E., (2008)," Employment Worries Among Turkish University Students",*Social Behaviour and Personality*, 36 (2), 275-288.

Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler. 31. Baskı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaya M., Varol K., "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği)", Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Samsun, 2004, S. 17.

Tekin, A.N. (2015). Üniversite Öğrencilerinde İşsizlik Kaygısı: Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Turanç, S.İ., Donar, B. G. (2017). Sağlık Yönetimi Öğrencilerinin İşsizlik Kaygılarını ve Yaşam Doyumlarını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Siyaset, Ekonomi Ve Yönetim Araştırmaları Dergisi. Ekim 2017, Cilt:5, Sayı:4. E-ISSN: 2147-7035

Türk Dil Kurumu. (2019). "Büyük Türkçe Sözlük", http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=i%C5%9Fsizlik (Erişim Tarihi, 19.11.2019).

Yalçın, Ö. (2014). Türkiye'de İşsizlik Sorunu ve İşsizlikle Mücadelede Uygulanan Politikalar ve Bu Politikaların Genel Bir Değerlendirmesi: Karabük İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Isparta.

Yıldız, Y. (2016). 4447 Sayılı İşsizlik Sigortası Kanunu'na Göre İşsizlik Ödeneğine Hak Kazanma Koşulları. Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Özel Hukuk Anabilim Dalı, İstanbul.

SB688

SPOR ALANLARINDA TOPLUMSAL CİNSİYET ALGISI(BASKETBOL HAKEMLERİ ÖRNEĞİ)

***[1]Merve SERDAR*, [1]Musa ÇON**

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi/ Samsun

***Email :** merve-fbm@hotmail.com, musacon@omu.edu.tr*

***Bu çalışma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Proje Yönetim Ofisi tarafından PYO.YDS.1904.19.002 proje numarası ile desteklenmiştir.**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı spor alanlarında toplumsal cinsiyet algısını basketbol hakemlerinin deneyimleri çerçevesinde analiz etmektir. Bu amaçla hem kadın hakemlerin hem erkek hakemlerin hem de hakem değerlendiricilerin deneyimlerine başvurulmuş; yapılan görüşmeler sonrasında gözlemler yapılmış ve tüm bu paradigmalar, toplumsal cinsiyet olgusu etrafında incelenmiştir.

Bu araştırmada problemin niteliğini en iyi yansıtacak yöntem olarak nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. 11 kadın hakem, 11 erkek hakem ve 3 hakem gözlemcisi ile görüşme yapılmış; araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanmıştır. Yaşları 22 ve 50 arasında değişkenlik gösteren görüşmecilerin hemen hepsi üniversite mezunu veya üniversite öğrencisidir. Görüşmeler sonucunda elde edilen veriler fenomenoloji çalışmaya uygun olarak içerik analizi tekniğiyle analiz edilmiş ve temalar oluşturularak yorumlanmıştır.

Sonuç olarak görüşmecilere göre, sporun erkekler için olduğu algısının hâkim olduğu görülmüştür. Kadın hakemler, yönettikleri maçlarda oyuncular, seyirciler ve antrenörler tarafından sadece cinsiyetlerinin kadın olduğu için kötü performans sergileyecekleri ön yargısının olduğunu belirtirken; erkek hakemlerin cinsiyetlerinden dolayı bir ön yargı ile karşılaşmadıklarını dile getirmişlerdir. Bunun yanında, erkek hakemlerin de kadın hakemlere karşı cinsiyetten dolayı bazı ön yargılarının olduğu belirlenirken bu ön yargıların zamanla değişebildiği de görülmüştür. Günümüzdeki koşulların eskiye göre daha iyi olduğunu belirten kadın hakemler, FIBA ve TBF tarafından kadın sayısını artırmaya yönelik adımlar attığını belirtmişlerdir. Ancak bu durum, bazı erkek hakemler tarafından ayrımcılık olarak nitelendirilmiş; kadınların iyi hakem performansından ziyade, bu politikadan ötürü hakemlik alanında var olduğu düşüncesine sebebiyet vermiştir. Genel bir kanı ise kadın hakemlerin tüm ön yargıları iyi hakem performansı sergileyerek ve alanda daha çok tecrübe sahibi olarak yıkılacağı yönündedir. Diğer bir genel yargı ise kadınların eskiye göre daha iyi fırsatlara sahip olmanın yanında hala erkeklerle eşit fırsatlara sahip olmadığıdır. Tüm bunların yanında kadın bedeninin, kadınlığın korunması ile estetik yargıların kadın hakemler için sorunlar oluşturmaya devam etmekte olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Toplumsal Cinsiyet, Spor, Basketbol, Hakem, Kadın, Erkek, Medya, Rol, Statü.

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the gender sense in sports areas pursuant to the experiences of basketball referees. With this aim, experiences of both women and men referees and their evaluators have been consulted and after these interviews some observations have been made and all the paradigms have been examined pursuant to the gender facts.

At the study, qualitative research methods are preferred as the method which reflects the characteristics of the issue ideally. Interviews were made with 11 women referees, 11 men referees and 3 observers of theirs practising semi-structured interview. Negations' ages are between 22 and 50, and they are post graduate or university students. The data obtained at the end of these interviews were analyzed with content analysis method and commented by creating themes.

Consequently, women referees mention that players, audiences and coaches consider, unlike male referees, they will show bad performances simply because their gender is female. Also, there is perception that sport is for males. Beside the fact that male referees also seem to have some prejudices about female referees because of their genders, it seems that these prejudices may be eliminated in time. The male referees utter that current conditions are better than the old ones. When FIBA and TBF state they attempt to increase the number of women referees, this case is seen as discrimination by some male referees suggesting this is caused because of this discrimination policy rather than women's well refereeing performance.

According to a general opinion female referees will overcome all the prejudices with fine refereeing performances and having a lot of experience. In addition, women referees still do not have equal opportunities with the male referees beside that the female referees have better opportunities than before. In addition to all these, it is observed that the woman body, the protection of feminity, aesthetical judgement are going to cause problems for the female referees.

Key Words: Gender, Sport, Basketball, Referee, Woman, Man, Media, Role, Feminity, Status.

GİRİŞ

Sporun biyolojik temelli olarak erkeğe ait bir alan olarak değerlendirilmesi özellikle, erkek çocuklarının kimliklerinin gelişiminde belirleyici olabilmektedir. Bu noktada kadınların spor alanlarında günümüzdeki konumunu incelemek bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Bu alanda kadınların nasıl var olmaya çalıştığı, var olma çabasında çevresel etkilerin neler olduğu araştırmada hakemler üzerinden irdelenmiştir.

Hakemler, maçlarda görev almaya başlarken maçlara gri forma ile çıkmakta ve tüm görevli hakemler maçta aynı renk formalarla yer almaktadır (klasman hakemleri liglerin türüne göre formalarının rengi değişmektedir). Gri renk çoğumuza ne siyah, ne de beyaz olmayı çağrıştırır, yani bir nevi tarafsız ve bir bütün olmaktır. Tüm hakemler hakemlik serüvenine gri formayla başlar. Öyleyse, "Formaları griyken ve renksizliği ve tarafsızlığı simgelerken formaları giyen cinsiyet hakemliğin rengini değiştirmekte midir, gri renk düdüğe cinsiyet faktörü katar mı?" sorusuna bu araştırmada basketbol hakemleri ve hakem değerlendiricilerinin tecrübelerine dayanan ve bu doğrultuda kuramı feminist teori olan, eleştirel ve yorumlayıcı yaklaşımlar ile cevap aranmıştır. Feminist perspektifler, kadınların türlü problemlerini ve problem oluşturan kurumları araştırır, kadınlara ilişkin baskıcı olaylar hakkındaki politik bilgileri barındırırken (Olesen, 2000; aktaran Creswell 2017: 64), eleştirel kuram ırksal, sınıfsal ve cinsiyetçi tahakkümleri ortadan kaldırmak suretiyle insanoğlunu güçlendirmeyi amaçlar (Fay, 1982; aktaran Creswell 2017: 65).

AMAÇ

Bu çalışmada aynı zamanda, hakemlik gibi otorite ve liderlik gerektiren bir durumu gerçekleştirirken toplumun tutumunda ne gibi sosyolojik argümanların etkili olduğu açıklanmaya çalışılacaktır. Literatürde hakemler üzerine toplumsal cinsiyet bağlamında az sayıda araştırma yapıldığı belirlenmiş ve bunun yanında var olan çoğu araştırmanın kadın futbol hakemleri üzerine yapılmış olduğu gözlemlenmiş ve basketbol hakemleri ile yapılan araştırmanın da alana farklı bir bakış açısı getireceği ön görülmüştür.

Hakemlik; hem seyirci-sporcu arasında, hem de rakip takımlar arasında köprü görevini görüp oyunun önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde devam etmesine olanak sağlamaktır (Orta, 2000). Spor alanında kadınların toplumsal cinsiyet bağlamında değerlendirilmesi üzerine yapılan çalışmalarda çoğunlukla kadınların deneyimlerine başvurulurken; bu araştırma erkek hakemlerin, kadın hakemlerin ve hakem değerlendiricilerin deneyimleri çerçevesinde oluşturulmuştur. Böylelikle, birçok bakış açısı bağlamında toplumsal cinsiyet algısının spor alanlarında özellikle basketbol alanına, hakemlerine nasıl yansıdığını derinlemesine analiz etme olanağı sağlanmış; ayrıca gözlemci ve hakemlerle yapılan görüşmelerden sonra yönettikleri maçlar, salonda aktif olarak gözlemlenmiş, böylece mülakatta edilen bilgi ve tutumların davranışa ne şekilde yansıdığı değerlendirilmiştir. Araştırmada yer alan hakemler ve gözlemciler, farklı şehirlerde yaşadıklarından farklı kültür ve gelenekten gelenlerin katıldığı bir araştırma deseni oluşturmuştur. Araştırmada her klasmandan hakem yer alacağından klasmanlar arasındaki bakış farklılıkları ve benzerlikleri değerlendirebilme olanağı sağlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın yöntemi olan nitel araştırmanın görüşmecileri, TBF (Türkiye Basketbol Federasyonu) A, B ve C klasman hakemleri ve hakem değerlendiricilerinden oluşmaktadır. Görüşmeler, 11 kadın, 11 erkek hakem ve 3 hakem değerlendiricisi olmak üzere toplam 25 kişiyle yapılmıştır. Nitel araştırma yaklaşımı olan fenomenoloji yaklaşımda mülakat yapılacak kişi sayısı 5-25 olarak ön görülmektedir (Polkinghorne, 1989). Örneklem çerçevesi ise evreni özümleyecek öğeler veya unsurlardan oluşan listedir (Neuman, 2014). Aslında evren, araştırmacının incelediği olay veya olguyu en iyi yansıtacağını düşündüğü veya hakkında bilgi almak istediği gruplardır (Miles & Huberman, 1994). Bu doğrultuda araştırmada 25 kişiyle mülakat yapılması evreni ve örneklemi en iyi nitelendirecek sayı olarak ön görülmüştür. Evrenin parametrelerine uygun şekilde unsurların belirlenmesi, örneklemede ana amaçtır. Ancak evrenin her bir unsuru için eşit olması her durumda olmayabilir (Neuman & Robson, 2014). Nitel araştırmalarda, araştırmanın evreni toplumun gerçekliklerini genelleme yapmak amacı gütmez, nitel araştırmalarda araştırma probleminin amacı doğrultusunda bilgi sağlayabilecek örneklemleri içinde bulunduran bir alan oluşturmak ve örneklemini derinlemesine nitelendirmektir (Patton, 1987: 51). Görüşme yapılan klasman hakemlerin sayıları araştırma probleminin ve araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenmiş ve kavramsal çerçeve içerisinde yeterli görülmüştür. Örneklem, yapılacak araştırmanın amaçlarına ve kavramsal çerçevesine uygun olmak sureti ile evrenin farklı örneklem çeşitleri değerlendirilerek bir grubun belirlenmesiyle oluşturulmaktadır. Niteliksel araştırmada örneklemin evreni özümleyecek nitelikte olması gerekmemektedir. (Kümbetoğlu, 2005: 96).

Araştırma çeşitli yaş, meslek ve farklı şehirlerden hakem ve hakem değerlendiricilerinden oluşurken katılımcıların hemen hepsi üniversite mezunu ya da üniversite öğrencisi olup tüm klasmanların dâhil edildiği (A,B,C) hakemlerinin ve değerlendiricilerin deneyimlerine başvurularak toplamda 25 kişiyle derinlemesine görüşme yapılmıştır.

Hakem ve hakem gözlemcilerinin tümü profesyonel liglerde görev alan bireylerden oluşmaktadır. Yaş grubu 20 ile 56 yaş arasında değişirken, FIBA kokardına sahip hakemler de araştırmaya dâhil edilmiştir. Yaş aralığının bu kadar geniş olmasının nedeni klasman yükseldikçe yaşın artması ve hakem değerlendiricilerin yaşının büyük olasından kaynaklanmaktadır. Gönüllü katılımcıların kimlikleri gizli tutularak her bir katılımcı için kod kullanılmıştır. Ayrıca görüşmecilerin farklı şehirlerden ve klasmanlardan olması da konu hakkında farklı entelektüel bakış açıları ve yorumlamalar getirmelerine olanak vermiştir. Kaynak kişilerin yaş, cinsiyet ve klasman dağılımları aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 1. Katılımcı Bilgileri

Cinsiyet	Yaş	Klasman	Eğitim Durumu
Kadın	**29**	**A+ FIBA**	**Üniversite Mezunu**
Erkek	**36**	**A+ FIBA**	**Üniversite Mezunu**
Erkek	**39**	**A**	**Üniversite Mezunu**
Kadın	**28**	**B**	**Üniversite Mezunu**
Kadın	**26**	**B**	**Üniversite Mezunu**
Kadın	***29***	**B**	**Üniversite Mezunu**
Kadın	**29**	**B**	**Üniversite Mezunu**
Erkek	**26**	**B**	**Üniversite Öğrencisi**
Erkek	**30**	**B**	**Üniversite Mezunu**
Erkek	**29**	**B**	**Üniversite Mezunu**
Kadın	**25**	**C**	**Üniversite Mezunu**

Kadın	**26**	**C**	**Üniversite Öğrencisi**
Kadın	**26**	**C**	**Üniversite Mezunu**
Kadın	**26**	**C**	**Üniversite Mezunu**
Kadın	**22**	**C**	**Üniversite Öğrencisi**
Erkek	**24**	**C**	**Üniversite Öğrencisi**
Erkek	**24**	**C**	**Üniversite Mezunu**
Erkek	**25**	**C**	**Üniversite Mezunu**
Erkek	**32**	**C**	**Üniversite Mezunu**
Erkek	**26**	**C**	**Üniversite Öğrencisi**
Erkek	**25**	**C**	**Üniversite Mezunu**
Erkek	**44**	**Değerlendirici**	**Üniversite Mezunu**
Erkek	**48**	**Değerlendirici**	**Üniversite Mezunu**
Erkek	**50**	**Değerlendirici**	**Üniversite Mezunu**

Araştırmada nitel araştırma veri toplama tekniklerinden yarı yapılandırılmış bireysel görüşme tekniği kullanılmış ve sistematik gözlem yapılmıştır. Görüşmeler gönüllü katılımcıların izni ile ses kayıt cihazına kaydedilen görüşmeler yaklaşık olarak 30 ile 120 dakika arasında değişen zaman dilimlerinde gerçekleştirilmiştir. Görüşme, ana temalar çevresi kapsamında belirlenen açık uçlu sorular yöneltilmesi, cevapların kaydedilmesi, görüşme sırasında araştırmacı tarafından bazı durumların not edilmesi ve konuşma akışına ek soruların sorulması ya da soruların yerinin değiştirmesiyle gerçekleşmiştir. Ayrıca görüşme sağlanan hakemlerin maçları gözlem yapmak amaçlı izlenmiştir. Görüşmenin sonunda katılımcıların istediği konular da konuşulmuştur. Bu durumlara ek olarak araştırma literatür taraması ve medya haberi ile zenginleştirilmiş ve derinlik kazandırılmıştır.

BULGULAR

Veri analizi sonunda bulgular üç ana tema etrafında ve alt temalara ayrıştırılarak yorumlanmıştır. Ana temalar ve alt temalar tablo 2 de yer almaktadır.

TEMA	ALT TEMALAR

TEMA 1:	**Hakemlik Süreçleri**	✓ **Hakemliğe / Değerlendiriciliğe Başlama Süreçleri** ✓ **Hakemliğin Sağladığı Mental Kazananımlar** ✓ **Hakemi Tasvir Etme Tutumları** ✓ **Hakemlerin Yükselme Aşamaları** ✓ **Hakemlerin Değerlendirme Aşamaları**
TEMA 2:	**Toplumun Hakemlere Tepki Eğilimleri**	✓ **Çevre Tepkisi** ✓ **Koç ve Oyuncu Tepkisi** ✓ **Seyirci Tepkisi**
TEMA 3:	**Cinsiyet ve Düdük İkilemi**	✓ **Hakemler ve Değerlendiricilerin Toplumsal Cinsiyeti Tanımlama Biçimleri** ✓ **Hakemlerin Partner Tercihinde Cinsiyet Faktörü** ✓ **Kadın Hakem ve Özel Hayat** ✓ **Hakemlik-Dişilik ve Estetik Kaygı** ✓ **Erkek Hakem-Kadın Hakem Ayrımı**

Tablo 2. Tema ve Alt Temalar

3.1. Hakemlik Süreçleri

3.1.1. Hakemliğe / Değerlendiriciliğe Başlama Süreçleri

Hakem değerlendiricilerin tümü eski hakemlerden oluşmaktadır. TBF bünyesindeki tüm hakem değerlendiriciler erkeklerden oluşmaktadır.

Kadınların spor alanlarında kadın olmalarından kaynaklanan eşitsizliğe ve yıldırma hareketlerine maruz kaldıkları görülmüştür. Fizik yıldırma, iş ve aile sorumluluklarını dengeleme, seçme ve iş görüşmelerinde eril ön yargılar, dışlama maruz kaldıkları durumlardan bazılarıdır (Koca & Bulgu, 2005). Gerçekleştirilen görüşmelerde

kadınların hakemliği bir noktada bırakmalarında toplumsal olgu ve toplumsal cinsiyet faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Kadın değerlendirici bulunmaması hakkında K kodlu kadın hakem görüşmelerde şu ifadeleri dile getirmiştir:

Yani bir şekilde hakemlikle başlıyorlar sonrasında bazen kopuyor insanlar. Ama bir süre sonra kopanlar da geri geliyor işte değerlendirici oluyorlar, zaten kadın olarak sayımız da az bırakanlar da evli oluyor ya da evli olduğu için bırakıyor bir daha geri dönmek istemiyor, sonrada dönmek için bu çabayı göstermiyor… Evlenince kadınlarda bir kopma oluyor gibi. Evde kadın sorumluluğu daha fazla olabiliyor. Bir erkeğin eşinin hamile olması evli olması onu etkilemez ki dünyanın öbür ucuna maça da gider gelir yine. Ama kadın… (K kodlu kadın hakem)

Eski erkek hakemlerin, değerlendiriciliğe başlama süreçlerini ise bir değerlendirici şöyle ifade etmişlerdir:

Önceden de hakemlik yaptığım için bıraktıktan sonra yapmam gereken şeyin hakem değerlendiriciliği olduğunu artık o tecrübeye sahip olduğum için de hakemleri daha iyi değerlendirebileceğimi düşündüğüm için bunu talep ettim. Bu da karşılık gördü ve buradayız. (V kodlu hakem değerlendiricisi)

3.1.2. Hakemliğin Sağladığı Mental Kazanımlar

Spor kişilerin salt fizyolojik olarak değil psikolojik olarak da güçlenmesini sağlamaktır. Bireylerin özgüven duygularını arttırarak ve gelişimlerine katkıda bulunarak kişiliklerinin şekillenmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Güçlü & Yentür, 2008: 184). Hakemlerin, sahada hakemlik yaparken neler hissettiği ve ne gibi kazanımlar ettikleri sorgulanırken bu kazanımların hayatlarının bütününe nasıl nüfus ettiği bilgisine ulaşılmaya çalışılmıştır. Burada erkek ve kadınlar arasında görülen temel fark ise kadınların hakemlik yapmaya başladıktan sonra kendilerini daha özgür hissettiklerini ifade etmeleri olmuştur.

Hakemlik yaparken kendimi mutlu hissediyorum. Saha içerisinde hakem olarak bulunmak bir kere özgüvenli hissettiriyor. Sonuçta bir basketbol maçında son söz hakemin bütün maçlarda öyle son sözü hakem söylüyor ve orada sorumlu olduğum, ilgilendiğim bir sürü şey var; olaylara hakim olman gerekiyor, yani hakimiyetin sen de olduğunu bilmek, mesela orada sen ne dersen onun olacağını bilmek güzel bir özgüven katıyor.(M kodlu kadın hakem)

Katılımcıların belirttiği söylemler ve deneyimler doğrultusunda kadın hakemlerin erkek hakemlere göre, hakemliğin kendilerini daha çok özgürleştirdiğini ve öz güven kazandırdığını dile getirme sebeplerinden biri spor alanlarının kadınların cinsiyet ayrımcılığına meydan okudukları yer (Cohen, 1993) olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Tamamen olmamakla birlikte eril yapının hâkimiyetinden hakemlik yaparken çıkan kadın, hakemlik yaparken itaat eden değil iktidar ve otorite sahibidir. Bu duygu kazanımı hayatlarında kendilerini daha özgüvenli hissetmelerine zemin hazırlamışlardır.

3.1.3. Hakemi Tasvir Etme Tutumları

Ataerkil yapı, erkeği egemen kıldığı gibi sporu da erkeğin atletik yapısı ile bütünleştirerek sporu erkeğe özgü bir etkinlik alanı olarak sunar. (Koca & Bulgu, 2005: 7). Görüşme yapılan erkek hakemlerin hemen hepsi ve kadın hakemlerin de bir kısmı hakem kelimesini erkek cinsiyeti ile özdeşleştirildiğini ifade ederken, kadınların ve erkeklerin bir kısmı hakemliği bir cinsiyet ile özdeşleştirmediğini ifade etmiştir. Görüşme yapılan tüm değerlendiriciler ise hakemi erkek olarak tasvir etmişlerdir. Ayrıca tüm katılımcılar, hakemi fiziksel olarak yapılı, uzun boylu bir figür olarak resmetmişlerdir. Bu durumun toplumda ve spor alanlarında erkeği egemen kılan anlayışın kadına ve erkeğe biçtiği toplumsal cinsiyet rolleri ile kadın ve erkeğin spora katılımları ve spor deneyimleri arasında yakın bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir (Koca & Bulgu, 2005: 7). Spor müsabakalarında çoğunlukla erkek hakemlerin olması, kadın hakemlerin azlığı bu duruma sebebiyet vermekte ve hakemliğin erkek ile özdeşleştirildiği gözlemlenmiştir.

Fiziksel olarak resmettiğimde ise bir hakem dediğin zaman uzun boylu, yapılı yani fiziksel durumunun çok iyi olması gerekiyor. Öyle bir figür geliyor gözümün önüne… Bunu sen sormadan önce bir erkek figürü geldi gözümün önüne sen sorduktan sonra bir bayan olarak da düşünmeye başladım. Ama ilk, bir hakem olarak hakem dendiği zaman cinsiyet erkek geliyor aklıma." (F kodlu erkek hakem)

3.1.4. Hakemlerin Yükselme Aşamaları

Bu tema altında, araştırmaya katılan erkek ve kadın hakemlerin klasman belirlenmesinde yani yükselmelerinde cinsiyetin bir faktör unsuru olarak değerlendirip değerlendirilmediği hususunda deneyimlerine başvurulmuştur.

Hakemlerin klasman değerlendirmeleri daha çok değerlendiricilerin yapmış olduğu puanlar sonucunda totalde toplanıp ve puanlara göre sıralanıp ve bu sıralamanın sonunda MHK'nın da değerlendirmesi sonucunda klasmanları düşme ya da çıkma durumları gerçekleşiyor (Y kodlu hakem değerlendiricisi)

3.1.5. Hakemlerin Değerlendirme Aşamaları

Maç içinde hakemlerin maç yönetme performansını değerlendiren değerlendiriciler tarafından cinsiyettin bir unsur olarak görülüp görülmediği sorgulanmış; hakem ve değerlendiriciler tarafından cinsiyetin bir önem taşımadığı sonucuna varılmıştır. Cinsiyetin değerlendirmede bir önem arz etmemesi nedenlerinden biri de gelişen teknoloji ve puan yelpazelerinin kesin olmamakla birlikte bazı kıstasların olması olarak kaydedilmiştir. Hakemler ve değerlendiriciler tarafından değerlendirme unsurları şu ifadelerle dile getirilmiştir:

Sporcu öğrenciler üzerine yapılan araştırmalarda çalıştırıcı söylemlerinin toplumsal cinsiyet algısını meşrulaştırması ve erkek egemenliğini arttırılmasını sağladığı (Spickard & Prettyman, 2006: 76,77); antrenörlerin erkek oyunculara karşı kullandığı "kızlar", ''kız gibi'' ifadeler ile kadınları aşağıladığı, erkekleri şiddete yönlendirmesi (Tükenmez, 2009: 190) gibi Q kodlu hakemin de ifadelerinde yer verdiği ''erkek gibi çalmak'' ifadesi de erkeği övme ve yükseltme, kadının o işi ancak bir erkek kadar iyi yapabildiği algısını da oluşturabilmektedir.

Atama sorumluları ve değerlendiricilerin kadınlara pozitif ayrımcılık yaptığını düşünmüyorum. Ama şimdi de şöyle bir durum var; mesela bir sahaya bir maça bir kız, bir erkek hakem koy. Erkekle kız maçı aynı yönetsin. Kız bir adım öne çıkar. Niye bir adım öne çıkar. Kıza bak erkekle aynı yönetiyor diye. (H kodlu erkek hakem)

H kodlu erkek hakemin düşüncesi söylemlerinde de ifade ettiği üzere; bir kadının bir hakem ile aynı derecede maç yönetmesine rağmen erkek hakemlerden daha yüksek puan alacağı yönünde. Bu söylemler hakemlikte erkek ve kadın ayrımının olduğu ve hakemliğin erkek cinsiyeti üzerine inşa edildiği yönündedir. Çünkü bir kadın bir maçı "iyi bir hakem kadar" olaraktan ziyade "bir erkek hakem kadar iyi yönetebileceği" algısı olduğu sonucunu doğurabilmektedir.

3.2. Toplumun Hakemlere Karşı Tepki ve Tutumları

3.2.1. Çevre Tepkisi

Katılımcıların söylemleri, çevrelerindeki insanların hakem olduklarını söylediklerinde genelde şaşkınlık yarattığı yönündedir. Ancak erkeklerde şaşkınlığın nedeni hakemlik mesleğine yönelik olurken, kadınlarda daha çok kadının hakem olmasına yöneliktir. Bu durumun nedeni kadın hakemlerin kamuoyunda çok bilinmemesi ve aktarılan toplumsal cinsiyet öğretisi ile ilişkilidir. Günümüzde her ne kadar eskiye kıyasla katı ve keskin bir tutum olarak görülmese de ailelerin erkek çocuklarını spora katılım alanını kısıtlamazken, kız çocuklarını ise vücutlarını korumaları ve kadınsı özelliklerini kaybetmemeleri için yarışma ve güç gerektiren sporları tasvir etmediği söylenmektedir (Koca, 2006). Her ne kadar spor katılım tercihleri toplumsal cinsiyet kalıp yargılara göre belirleniyorsa da kızların spora yönlendirilmelerinde bir artış söz konusudur. Bu artışın her alanda olması kadınların spor alanlarına kabulünü daha da kolaylaştıracağı öngörülmektedir. Her alanda kadın hakemin var olması ve erkekler kadar göz önünde olmasıyla kadın hakemlere kadın olmalarından dolayı şaşırma ifadesinin azalacağı ve kadın hakem-erkek hakem ayrımı yerine tek bir hakem yargısı oluşacağı yönündedir.

İnsanlar benim hakem olduğumu ilk duyduklarında, bir bayanın hakem olması, özellikle basketbol hakemi olması onları şaşırtıyor. Şaşırıyor olmalarının sebebi kadın olmam. Bunu belli eden söz kalıpları kullanırken 'sen hakem misin?' deniyor. (İ kodlu kadın hakem)

3.2.2. Koç ve Oyuncu Tepkisi

Katılımcılar genelde verilen reaksiyonların cinsiyete göre değiştiğini, istisnalar olmakla birlikte çoğunlukla kadın hakemlere verilen tepki ve söylemlerin erkek hakemlere göre daha yumuşak ve daha dikkatli yapıldığı deneyimlerini dile getirmişlerdir. -Bir toplumsal cinsiyet öğretisi olan- kadının kırılgan ve naif yapısı gereği koç ve oyuncuların söylemlerini kadın hakemlere yumuşattığı yönündedir. Kadınlara daha nazik olunması gerektiği savı, toplum tarafından toplumlaşma süreçleri ve rollerle aktarılır. Ancak bu durum, antrenör ya da oyuncuların kadınlara itiraz etmediği anlamını da taşımamaktadır. Kimi

katılımcılar antrenör ve oyuncuların sadece cinsiyetlerinin kadın olmasından dolayı tarafların hakemliklerine ön yargıyla baktıklarını da dile getirmiş ve salonlarda gerçekleştirilen gözlemlerle de bu kanı desteklenmiştir.

Hakemin cinsiyetine göre antrenör ve koçun tepkileri ve söylemleri farklılaşıyor." (V kodlu hakem değerlendiricisi)

Her maçta bir tepki geliyor yani biz erkeklerden biraz daha farklıyız, biraz daha iletişim kurarken kibar olmaya çalışıyorlar yani buna şahit oluyoruz. Mesela aynı tepkiyi erkek hakeme verirken daha sert bir şekilde söylerken bize karşı biraz daha kibar olmaya çalışıyorlar. Ama o da bir yere kadar, bir yerden sonra da bir şeyler kopuyor. Mesela, burada hakemlik yaparken yine başka bir antrenörümüz "kadınlar gitsin evde bulaşık yıkasın" diyordu. "Gidin çamaşır yıkayın" diyor yani bu tarz.'' (M kodlu kadın hakem)

3.2.3. Seyirci Tepkisi

Connell (1987), sporun toplumsal cinsiyet düzenini yeniden ürettiği bir kültürel pratik olduğunu vurgular. Araştırmada bu pratiğin en çok beslendiği alanlardan biri, seyirci tepkileri olarak görülmektedir. Erkeklere söylemler küfür yoluyla olurken kadınlara söylemler ''Git evinde bulaşık yıka, bulaşık yıka, oyunculuk-mankenlik yap!'' gibi söylemlere dönüşmektedir. Kadınının konumu büyük oranda geleneksel rol ve statüler tarafından belirlenmektedir. Cinsiyete dayalı iş dağılımının altında, büyük oranda "ev hanımı" ve "analık" rollerini yerine getiren kadınların daha çok özel alanda sıkıştırılması (Ökten, 2009) ve temelini ataerkil yapının toplumsal cinsiyet dağılımını yansıtan kadının ev içlerinde sorumlu tuttuğunu yargısının yattığı öngörülmektedir.

Bir kere seyirciden kendi kulaklarımla duydum maçın hakemi, tek kadın hakemi ben olduğum için bana söylendi. ''Git evinde çamaşır yıka'' o da işte hoşuna gitmeyen kararlar olmuştur, ev sahibi takımdı, o tarz bir şey duymuştum. (N kodlu kadın hakem)

3.3. Cinsiyet ve Düdük İkilemi

Sporun toplumsal yapıdan kaynaklı eril bir faaliyet olarak geliştiği, kadınların kamusal alanlarda spora katılımdaki genel problemlerden erkeklere oranla daha fazla etkilendiği ve kendine has problemlerinin olduğu, medyada kadınların cinsel bir metaya dönüştürülerek sunulması ve başarılarının erkeklerle eşit temsil edilmediği yönündedir (Yaprak & Amman, 2006: 521). Kadınlar, istihdamda fırsat eşitliği yaratmada cinsiyet klişelerinin sebep olduğu engellere karşı koymak durumundadır. Bu engellerin ilki; tarihsel istihdam alışkanlıkları nedeni ile yüksek prestijli işlerin genellikle erkeklerin işgal edilmiş olmasıdır. İkincisi; cinsiyet kalıpları ve cinsiyete göre belirlenmiş işler nedeniyle, pek çok kadının erkeğe özgü olduğu düşünülen işler konusunda cesaretinin kırılmasıdır (Onay & Heptazeler, 2014). Yapılan araştırmada, basketbol sahalarında da cinsiyet eşitliğinin henüz tam anlamıyla oluşmadığı görülmüştür. Kadın hakemin salt kadın olmasından dolayı ön yargılara maruz kaldığı kadınlar tarafından dile getirilirken; erkek hakemler ve değerlendiriciler, en çok kadının duygusal olduğu ve bu duygusal yapılarından dolayı maçı kaldıramayacakları görüşünde bulunmuşlardır. FIBA ve TBF, her ne kadar kadın hakem sayısını artırmaya yönelik politikalar oluştursa da bir kolektif bilinç olmadan kadının sadece hakem olarak değerlendirilmesini toplum nezdinde mümkün kılmamaktadır.

Hakemlikte kadın ya da erkek olmanın önemli olduğunu kesinlikle düşünüyorum. Önemli şöyle önemli mi önemsizliği mi? Kadın olmak şu anki koşullarda baktığımızda eğer başarılı bir kadınsa önemli, çünkü sivrilmek aradan çıkmak çok daha kolay; Önemsizliği biz kadınız ne olursa olsun bir regl dönemi olan duygusal, hormonal değişiklikleri olan yaratıklarız. Erkeklerin olduğu, erkek hegemonyasın olduğu bir toplumun içerisindeyiz Bir noktada onlarla mücadele etmek zorunda kalıyoruz. Bu noktada hem önemli hem önemsiz… Dışarıdan bakan erkekler için önemsiz çünkü sen doğurgansın yarın öbür gün doğuracaksın, bir yıl ara vereceksin hatta şunu bile söyleyen oldu mesela ''Anne olduğun zaman, taraftar sana küfür ettiği zaman kaldırabilecek misin? Çünkü ben anneyim, evladım var. Bana nasıl böyle söyler?'' Çünkü yine duygusaldan vuruluyor bir noktada. Ama eğer başarılı olursan, kıyaslama yapmayacağım onlarla… Eşit olduğunu gösterebilirsen, kadın hakem olmak çok önemli ve çok değerli. Burada bende de ayrımcılık eşitsizlik yapıyorum. Onların bakış açısını biraz da özümsemiş gibi oluyorum. Çünkü bir kadın hakem ihtiyacı muhabbetinden dolayı oluyor bu durum. Neden? Türkiye'de baktığın zaman Türkiye'de bile değil, Avrupa'da, dünyada kadın basketbolu kadın futboluna göre daha ön planda. (L kodlu Kadın hakem)

3.3.1. Hakemlerin ve Değerlendiricilerin Toplumsal Cinsiyeti Tanımlama Biçimleri

Toplumsal cinsiyet; toplumun normlarına göre bireylerin cinsiyet rollerini belirlemesi ve ona toplumsal cinsiyet kazandırması iken, katılımcılar genelde toplumsal cinsiyeti daha çok cinsiyete dayalı eşitsiz bir düzen olarak ifade etmişlerdir.

Toplumsal cinsiyeti tanımlarken daha çok ataerkil yapıyı betimleme tutumu göstermişlerdir. Yine, toplumsal cinsiyet için genellikle ‘‘eşitsizlik’’ ve ‘‘rol dağılımı’’ ilgili ifadeleri sıklıkla kullanmışlardır.

3.3.2. Hakemlerin Partner Tercihlerinde Cinsiyet Faktörü

Bu tema altında erkek hakemlerin büyük bir kısmı kadın hakemlerin hakemlik becerilerini erkek hakemlerle eşit görmediği sonucunu doğurmuştur. Bunun sebepleri arasında kadınların fizyolojik ve mental olarak erkekler kadar güçlü olmayacağı düşüncesi yatmaktadır. Kadınların duygusal ve narin yapısı liderlik ve otorite kurmalarını önlediği, fiziksel yönden de erkeklerden geri kaldığı kanısındadır. Fiziksel ayrım için başka bir alt tema olan ‘‘Erkek Hakem-Kadın Hakem’’ tabirlerinde de görüldüğü üzere kadınlar ve erkekler arasında bir nevi fiziksel hazırlık testi olan mekik koşularında erkeklerin kadınlardan daha fazla koşması ve TBF’nin kadın sayısını arttırmaya yönelik tutumu kadının hakemlik becerilerinin erkeklerle aynı olmadığı yönünde bir ön yargıya da sebebiyet vermekte olduğu gözlemlenmiştir

Erkek katılımcılar ve değerlendiriciler genellikle kadınların duygusal yönlerinin ağırlıklı olduğunu ve maç yönetimine de bunun yansıdığını, dile getirmiş ve maç yönetiminde erkelerin partner tercih eğilimleri hemcinsleri yönünde olmuştur. Hemcinsleriyle daha rahat ve sağlıklı bir maç yönetilebileceği erkek hakem katılımcılar tarafından dile getirilmiştir. Kadınlar ve birkaç erkek hakem ise belirgin bir cinsiyet ayrımından ziyade maç yönetiminde partner tercih eğilimlerini iyi bir hakem olması yönünde yapmışlardır. Kadının spor alanlarında ana unsurdan ziyade yan unsur, ikinci unsur olarak görmekteyiz. Bunun sebepleri içerisinde eril üstünlüğe sahip bir yapının kendi ile eşit paydaya sahip başka paydaşlar istememesinden de kaynaklandığı söylenebilir.

3.3.3. Kadın Hakem ve Özel Hayat

Türkiye’de kadınların sporu bırakma oranlarının diğer ülkelere göre yüksek olmasında; evlenme yaşının küçük olması, genç annelik, kadınların ev içi sorumluluklarının fazlalığı ve kadınların sporda aktifleşmesi ile birlikte baba ve kocanın hayatlarındaki kontrollerinin artması gibi sebepler etkili olmaktadır. (Fasting & Pfister, 1997). Cinsiyete dayalı iş bölümünde, erkeklerin bulunmaları gereken yer ‘işyeri’, kadınların ise ‘ev ve aile’ olarak kabul edilmektedir. Büyük oranda “ev hanımı” ve “analık” rollerini yerine getiren kadın özel alana itilmiştir. Bu toplumsal algı, kadının çalışma yeri ‘ev kadınlığı’ kimliğini üzerlerinde yoğunlaşmış ve çalışma yaşamında da belli kalıplarda değerlendirilmelerine neden olmuştur (Onay, 2014). Bu durum günümüzde değişmeler göstermekle beraber tamamen iyileşmenin olduğunu söylemek mümkün değildir. TBF bünyesinde birçok evli ve çocuklu klasman erkek hakemi bulunurken evli ve çocuklu klasman hakemi sadece bir tanedir. Bu duruma kadınların ev içi sorumluluklarının fazlalığı ve kadınların sporda aktifleşmesi ile birlikte baba ve kocanın hayatlarındaki kontrollerinin artması yatmaktadır. Kadın ve erkeğe yüklenen toplumsal roller küreselleşme ve kentleşmenin de etkisiyle değişime yol açmaktadır. Bu değişim ev ve iş hayatında da rol dağılımlarına ve uyumlarına sirayet etmekte (Attanapola, 2004: 2302) olduğu, evli olan tek klasman hakemin ailedeki rol dağılımında gözlemlenmiştir. Araştırmada görüşülen evli kadın hakem, hakemliğini sürdürmesinde eşinin aile içerisindeki rol paylaşımından ve ona yardımcı olmasının önemli faktör olduğunu dile getirmiştir. Bazı kadın katılımcılar, erkeklerden farklı olarak hakemlik ile özel hayatın bir arada yürütmenin zorluğunu dile getirirken erkek hakem ve değerlendiriciler bu zorlukla ilgili ifadeler kullanmamışlardır.

Şu an aslında evli kadın hakem yok. Evvelinde vardı bir kişi daha vardı. Kendim de evli ve çocuklu biri olarak -çocuğum bu sene oldu daha klasmanlıkta önceki geçirdiğim dört yılım evli geçti evli iken hakem yaşantım çok zor değildi. Çünkü benim eşim de hakem, eşim de hakem olduğu için çok çok anlayışlı, işin gereğini bildiği için işte seyahatler olsun, konaklamalar olsun, o konuda hiçbir sıkıntı yaşamadım; çok rahat geçti. Çocuğa gelince de üç ayda çocuklu hakemlik yapıyorum. Şu anda şehir dışı seyahati yapıyorum hakemlik için üç aydır böyle bir hayat yaşadım. İllaki zorlu oluyor çünkü sonuçta süt veren bir annesin, evde süt bekleyen bir çocuk var. Onu da işte bana yardımcı olan kendi annem sayesinde atlattım, eğer bir destekçin yoksa çok zor çok zor yani. Çünkü çocuğunu dahi alıp maçlara gitmek zorundasın. Çocuğunu tek başına evde bırakamazsın, destekçim olduğu için bu sezon açısından çok fazla bir sıkıntı yaşamadım. Klasman düştüm, tekrar yükseldim ama düşmemin sebebi performans düşüklüğü olarak söylendi. Yapabilecek bir şey yok tekrardan alt klasmanda, performans yüksekliği gösterip tekrar bir üst klasmana çıktım. Evli iken hakemlerin pek bir sıkıntısını yaşamadım, eşimden dolayı çocuklu hayatımda da şu an annem yardımcı olduğu için o konuda da şu an bir sıkıntı yaşamadım, çok şükür. Evli ve çocuklu hakem olmak zor. Kadın-erkek cinsiyet ayrımından kaynaklı evin idaresi %100 kadına bakıyor, erkekte aynı evde yaşıyor ama genel olarak bahsediyorum. Bu toplumsal cinsiyetten kaynaklanan bir durum, kadının işi evle ilgilenmek olduğu için evle de sen ilgileniyorsun, yanında yardımcın vs. bir şeyin yoksa çok zor, yardımcı olan birisi olduğu sürece işler daha da kolaylaşıyor. (XXX kodlu kadın hakem)

İşte bir x kadın hakemimiz vardı B kalmadan evlendi, doğum yaptı sonra klasmanı düştü, şu an hala yapıyor mu C klasmanda, bilmiyorum. Daha eskilerden de böyle durumlar vardı. Evlenince kadınlarda bir kopma oluyor gibi. Evde kadın sorumluluğu daha fazla olabiliyor. Bir erkeğin eşinin hamile olması evli olması onu engellemez ki dünyanın öbür ucuna maça da gider gelir yine. Ama kadın için mesela, y klasman bir kadın hakemimiz için daha çocuğu birkaç aylık ve ona muhtaç nasıl seyahat edebilir ki… O açıdan bizi doğrudan etkiliyor bence. Çocuğun sorumluluğu da daha çok anne de olduğu için. (K kodlu kadın hakem)

3.3.4. Hakemlik Dişilik ve Estetik Kaygı

Doğumun kadın bedeninde gerçekleşmesi, cinsiyet rollerini belirleyen ve farklılaştıran temel nedenlerdendir. Doğurganlık kadının statüsünü belirleyen en etkili etmendir. Eril yapının ve ataerkil yapının hâkim olduğu kitlelerde kadının var olan görevi ve var olma nedeni, doğurganlıklarıdır (Özbay 1995: 160). Bu sebeple, kadının varlığını sürdürmek için doğurganlığını koruması gerekmektedir. Yani kadın, kadınsılığını cinsiyetinin gereği olarak korumalıdır.

Estetiğin ve dişiliğin korunması kaygısı, spor alanlarına da sirayet etmiştir. FIFA başkanı Joseph Blatter'in spor arenalarında kadının dişi kimliğini korumak için bulduğu çözüm, kadınların daha dar formalar ve kısa şortlar giyerek kadınlıklarını, cinselliklerini öne çıkarmak yönünde olmuştur (Bulgu & Koca, 2005). Kız çocukların dişiliklerini ve bedenlerini korumak için güç gerektiren spor türlerine gönderilmemesi sebebiyle kız çocuklarının spora katılım oranının düştüğü düşünülmektedir (Koca, 2006). Bourdieu, kültürün üretilmesine, yeniden inşa edilmesine ve aktarılmasına hizmet eden temel araçlardan biri olarak bedeni görmektedir. Bedenin spor ile şekillenmesi sporu kültürün aktarılması için vazgeçilmez kılmaktadır. Toplum tarafından kabul edilmeyen rollerin dışlandığı gibi, cinsiyetin gereğine uygun olmayan spor alanında bulunan kadınlarda dışlamaya maruz kalmaktadır.

Kadın bedenin metalaştırılması, tüketim toplumu yani küreselleşme ve kapitalizmin etkisiyle gerçekleşmiştir. Kapitalizm için sürekli, devamlılığı olan pazar alanları oluşturmak önemlidir. Cinsellik tüketiminde de devamlılığı sağlamak amacıyla cinsellik ve beden sürekli görsel medya ve sosyal medya aracılığıyla algı oluşturulmaktadır (Dever, 2010: 241).

Görüşmelerin yanı sıra araştırmacının maç sırasında yapmış olduğu gözlemlerinde, kadın hakemlerin erkek hakemlerden farklı olarak fiziksel durumlarıyla daha çok ilgilenildiği, estetik kaygıların olduğu, kadın hakemin basketbol sahasında hakemliğin yanı sıra kadınlığını koruması yönünde söylemlerin ve eğilimlerin olduğunu not etmiştir:

Türkiye turnuvasının final maçı sırasında iki hakem vardı sahada; 1 erkek ve 1 kadın. Tribünde maçı izleyen diğer hakemler kadın hakemin maçı iyi yönettiğini ancak hiç estetik olmadığını seremonilerini erkeksi bir tavırla gerçekleştiği yönünde söylemlerde bulunurken etrafındaki diğer erkek hakemlerde bu söylemleri onayladı. (01.06.2019 tarihli alan notu)

Katılımcıların belirttiği söylemler ve deneyimler doğrultusunda kadınlar doğurganlıkları ile insan neslinin devamını sağlamış, üretkenlikleri ile ekonomiye katkıda bulunmuşlardır (Atış, 2010: 1). Doğurganlığın korunması ve tüketimin devamlılığı için kadının bedeninin korunması, estetik kaygılar ve dişiliğin korunması gibi kaygılar kadının spor alanlarına katılımını da etkilemeye devam etmektedir.

3.3.5. Erkek Hakem-Kadın Hakem Ayrımı

Kadınlar, patolojik bir fizyolojinin gerçekleri olduğu savı kullanılarak zayıf varlıklar olarak nitelendirilmiş; ağır ve güç gerektiren spor türlerinin kadınlara kapalı tutulmasına sebebiyet vermiştir. Medikal söylemlerle, fizyolojik ve psikolojik fark ile kanıt sunma girişimleriyle kadın, spor alanlarında ikincil konuma itilmiştir. Kadının erkekten daha zayıf olarak nitelendirilmesi, performansta ve başarıya ulaşmada fiziksel gücün ön planda tutulduğu spor alanlarında kadınların spor deneyimlerinin önemsizleşmesine, alçaltılmasına ve eril üstünlüğe sebep olmuştur. Kadın sporunun cinsiyetleştirilmesi ve erkek sporunun atletik deneyimin doğal biçimleri olarak varsayılması, erkeğin daha güçlü olduğu bir yapıyı ortaya çıkarmıştır (Bulgu & Koca, 2005).

Aynı maça çıkmamıza rağmen bu konu hakkında şunu söyleyebilirim: Yine aynı işi yapıp kadınların sanki böyle arkada şey olur ya biri motosikleti sürer, yanında sepette de birini götürür ya onu öyle bir izlenim veriyor gibi geliyor. Hani ikisi de kullanıyormuş gibi gözüküyor ama kullanan kişi bir kişi; o kullanmayan bir kişide kadınlar oluyor galiba ya.'' **(J kodlu kadın hakem)**

SONUÇ ve ÖNERİLER

Ataerkil yapının hâkim olduğu toplumlarda, bölgede, erkeğin belirleyici, kadının ikincil bir konumda olduğu bir soy ideolojisi hâkimdir. Erkeğin egemen ve merkezde olduğu soy ideolojisi çevresi tarafından oluşturulmaktadır. (Ökten, 2009) Eril yapının hâkim olduğu toplumsal yapı içinde kadın, tam olarak kendine bir yer bulamamış ve birçok toplumsal alanın da dışına itilmiştir. Eril yapının hegemonya tutumu, spor alanına da sirayet etmiştir ve sporun eril hâkimiyeti modern sporlara da yansıyarak devam etmiştir (Eitzen & Sage, 1997: 280).

Günümüz şartlarında kadınların spor alanına katılımında -toplumsal bakış açısı tamamen değişim göstermese de- değişim ve gelişim yönünde adımlar atılmaya başlanmıştır. Son dönemde kadınlar, erkeğin tekelinde bulunan spor alanında bulunmaktan ziyade erkeklerle yarışır olmakla birlikte salt erkeklerden oluşan güç ve performans gerektiren spor türlerinde görünür olmaya başlamıştır (Yüksel, 2014). Toplumsal cinsiyet, toplumsal sınıf ve ırk ilişkilerini içeren toplumsal ilişkilerin kültürel bir sunumu olarak spor, toplumda egemen olan değerlerin yeniden üretildiği bir alan olmaktan öte bir direnme alanı olmaktadır (Bulgu & Koca, 2005). Bu alanlara otorite ve liderlik gerektiren hakemlik olgusunu da ekleyebilmekteyiz. Nitekim kadın basketbolunun önem kazanmasıyla, FIBA ve TBF'nin kadın hakem sayısını artırmaya yönelik adımlar attığı, araştırmaya katılan hakemler tarafından da dile getirilmiştir. Bu durum, kadın hakem sayısının artmasını sağlamış; ancak kadın hakem sayısındaki bu artış, kadın hakemlerin bulundukları klasmanlarda sergiledikleri hakemlik performansından ziyade bu uygulanan ayrımcı politikadan kaynaklandığı yönünde ön yargılara da sebep olduğu görülmüştür. Erkek hakemlerin birçoğu, kadın hakemlerin kendilerinden hakemlik performansı olarak üstün olmadığını, kadınların FIBA politikasından dolayı daha kolay yükseldiğini dile getirmişlerdir. Hakem değerlendiricileri de bu görüşe kısmen katılmakla beraber kadın hakemler, kadın hakem sayısının her ne kadar artırılması yönünde adımlar atılsa da performansın hakemlikte göz ardı edilemez bir gerçek olduğunu, hakemliğin performansla değerlendirildiğini savunmuşlardır.

Genellikle kadınlar, fazla güç ve performans gerektiren spor türlerinden kadının fizyolojik ve patolojik durumu gerekçe gösterilerek uzak tutulmaya çalışılmışlardır. Kadının fizyolojik ve anatomik yapısının bu spor türlerine uygun olmadığı bahane edilerek kadınların sadece reaktif hedefli spor türlerine yönelmesi gerektiği vurgulanmıştır (Koca & Bulgu, 2005: 5). Koca ve Bulgu'nun da ifade ettiği üzere, kadınların spor alanlarına girmesi kısıtlanmış iken erkeklere özgürce hareket edebileceği alanlar sunulmuştur. Baskın ataerkil bir yapının hâkim olduğu toplumlarda kadınlar, spora katılım konusundaki cesareti kendilerinde uzun bir süre bulamamışlardır (Giulianotti, 2005: 87). Bu durum erkeklerin alanda daha tecrübeli, otorite sahibi ve bilgi sahibi olmasına zemin hazırlamıştır. Kadınlar ile erkekler arasında açılan bu makası kapatmak için kadınlar erkeklerden daha fazla efor sarf etmek durumunda kalmıştır. Medya da bu makasın açılmasına zemin hazırlamış ve kadının spor alanlarında estetik kaygıyı taşımasına da hizmet etmiştir. Tüm bu durumlar toplum yapısından bağımsız olarak gelişmemiştir. Ataerkil yapı, toplumsallaşma süreçleri, statüler, toplum tarafından bireylere biçilen roller ve normların yanı sıra Bourdieu'nun ''habitus'' kavramından bağımsız olarak gelişmemekte, tüm bu parametrelerin ışığında şekillenmektedir.

Tarih boyunca erkeler, kadınları spor faaliyetlerinden uzak tutmak için iki cinsiyet arasındaki fiziksel gücü ileri sürmüşlerdir (Sabo & Runfola, 1980). Araştırmaya katılan erkek hakemler, değerlendiriciler ve bazı kadın hakemler tarafında da erkek hakemlerin fiziksel olarak kadın hakemlerden daha üstün olduğu dile getirilmiştir. Fizyolojik farklılığın bir gereği olarak, erkek hakemlerin hazırlık seminerlerinde koşması gereken 86 mekik koşusu karşısında kadınların 66 mekik koşusu koşma zorunluluğu olarak belirlenmiştir. Aynı maça çıkan iki cinsiyetin farklı koşması erkek hakem ve değerlendiriciler tarafından genellikle olması gereken bir durum gibi görülmüş, bazı kadın hakemlerimiz de bu görüşe katılmıştır. Ancak, görüşülen kadın hakemlerin büyük bir çoğunluğu bu durumdan hoşnut olmadıklarını belirtmiş; aynı maça çıkan hakemlerin aynı performansı sergilemesi ve belirli bir fizyoloji seviyesinde olması gerektiğini savunarak tüm hakemlerin aynı sayıda mekik koşusu koşmaları gerektiğini savunmuşlardır. Mekik koşularının farklı olması, bir ayrım olduğunun göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Erkeğin kadından daha fazla koşu performansı sergilemesi hakemler arasında bir ayrımın olduğu, bu iki cinsin aynı fizyolojik yeterliliği gösteremeyeceği anlayışını gösterirken; bu durum, erkeklerin kadın hakemlerden daha üstün fizyolojik performans sergileyebileceği düşüncesinin oluşmasına zemin hazırlamıştır. Günümüzde ise bu durumun değişmesi, mekik sayılarının eşitlenmesi konusunda FIBA tarafından adımlar atılmaktadır.

Toplumlar genel bir basmakalıp yargısı olarak kadınların hassas, zarif olduğunu ve içgüdüleriyle duygusal olarak hareket ettiklerini varsayarak spor oyunlarında mücadele etmelerinin de mümkün olmadığı kanısını oluşturmuştur (Memiş & Yıldıran, 2011). Tıpkı kadın sporcular gibi kadın hakemler de daha duygusal ve fizyolojik olarak erkekler kadar güçlü

olmadıkları gerekçesiyle hakemlikte yan rol olarak görülmektedir. Araştırmaya katılan erkek hakem ve hakem değerlendiricileri, kadınların yapısı gereği duygusal olduğunu belitmiş ve bu duygusallıklarının erkek hakemlere göre daha çabuk ve kolay hakemliklerine yansıttıklarını, yeteri kadar dayanıklı, güçlü ve sert olmadıkları, çok duygusal ve aşırı kaprisli oldukları, hızlı karar veremediklerini dile getirmişlerdir. Kadınların duygusal olduklarını, hakemlik yaparken de duygusal kararlar verebildiklerini ve bundan dolayı maçı doğru yönetemeyeceklerini vurgularken, kadınların bundan dolayı ana unsur değil yan unsur olabileceği yönünde ifadelere yer verilmiş; kadın hakemler ise duygusallık ile ilgili bir söylemde bulunmamışlardır.

Kadınların dişiliklerini koruma ve estetik kaygısı, spor alanlarına taşındığı gibi hakemlik alanına da yansımaları olmuştur. Kadınların naif ve kadınsılıklarının korunması yönünde de söylemlerin olduğu görülmüştür. Aktif olarak gözlem yapılan bir maç esnasında bir kadın hakem ile ilgili 'hakemliği iyi ama çok erkeksi, hiç estetik değil'' gibi ifadelerin söylendiği gözlenmiştir.

Kadın hakemlerin spor alanlarındaki varlığı, sertliği (antrenör, oyuncu ve seyirci reaksiyonlarının daha narinleşmesi gibi) önleyeceği öngörülmektedir. Toplumumuzda genel bir yargı ve öğreti olarak kadınların bulduğu yerlerde küfür edilmez, hal ve davranışlara daha çok dikkat edilir. Bu açıdan bakıldığında, kadın hakemlerin maruz kaldıkları söylem ve iletişim kurma tarzı bakımından daha avantajlı olduğu gözlenmiştir. Diğer taraftan, bu avantajın kadınlara yüklenen kadınlıklarını, dişiliklerini, naifliğini ve kırılgan yapısını korumaları gerektiği yargısını doğurduğu da tespit edilmiştir. Ayrıca, Özkar (2018) tarafından kadın futbol hakemleri üzerine yapılan çalışmada da kadın hakemlerin, kadının olduğu yerde erkeklerin kendine çeki düzen verdiği belirtirken araştırmacı kadının olduğu yerde futboldaki şiddettin azalacağı sonucuna ulaşmıştır.

Kadının metalaştırılmasında önemli rol oynayan medyada yer verilen haberleri incelediğimizde kadın hakemlerin de kadın sporcular gibi dişilikleri ön plana çıkarılmaktadır. Yer alan haberlerde kadınların genellikle erkek hakemlerden daha düşük bir performansa sahip olacağı yönünde tespitler yapılmıştır. Üç kadın hakemin yönettiği bir maçın manşetlere taşınmış olması, bu durumun alışılagelmiş bir olay olmadığı, beklenmedik bir durum olduğu yönünde yorumlamak mümkündür. Çünkü bu zamana kadar hiçbir hakem üçlüsü cinsiyetlerinden dolayı manşetlere taşınmamıştır. Yine, başka bir maça kadın hakem atanmasını ''kritik maça kadın hakem'' manşetleri atarak cinsiyet rol aktarımında bir basamak olmuştur. Yapılan bu araştırmada da medyanın kadın hakemleri kamuoyuna sunumu, sunum dili ve söylemlerinden araştırmaya katılan hakemlerin rahatsız olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan erkek hakemlerin büyük çoğunluğunun eski oyuncu olmakla birlikte katılımcılar arasında oyuncu olmayan bir kısım erkek hakemin de bulunduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında araştırmaya katılan kadın hakemlerin hepsinin eski oyuncu olması dikkat çekmiştir. Ayrıca TBF'de yer alan tüm hakem değerlendiricilerinin eski hakem olması ve erkeklerden oluşması diğer dikkat çeken bir husustur. Bu durum, erkeklerin spor alanlarında daha kolay var olma, var oluşumunu sürdürebilme ve alana daha kolay kabul edilmeden kaynaklandığı düşüncesinin oluşmasına zemin hazırlamıştır.

Bourdieu'a göre; bireylerin spor yapma tutumları rastlantı sonucu oluşmamış olup bu durum, toplumsal ve sınıfsal faktörlerden bağımsız değildir. Her bir statü ve tabaka kendi zümresinin farklılığını gösterme arzusu içerisindedir. Üst sınıf için spor haz, eğlenme, dinlenme, sağlık gibi amaçlar taşıyorken; diğer sınıflar için spor güçlü olmak, para ve statü kazanmak amacı taşımaktadır (Amman, 2000: 140-141). Bourdieu'nun tanımına göre, bu durumun kadınların sporu kendilerini güç ve statü kazanmada hizmet eden bir araç olarak nitelendirmek hiç de yanlış olmaz. Kadın hakemler hakemliğin kendilerine özgüven kattığını ve kendilerini daha özgür hissettiklerini belirtirken bu durumun hayatlarının diğer kısımlarına da yansıdığını ifade etmişlerdir. Kadınlar için spor alanları statü değiştirme, erkeklerle aynı statüyü kazanma amacı da taşımaktadır. Ancak bu durumun, kadınların erkekler ile aynı statüye, aynı habitusa sahip olması toplumun genelinde ve özellikle de karşı cinsi olan erkekler tarafından çok kabul gören bir durum olmamaktadır.

Özetlemek gerekirse sporun erkekler için olduğu algısının hâkim olmasının yanında, araştırmaya katılan kadın hakemler oyuncu, seyirci ve antrenörlerin salt hakemin kadın olması sebebiyle kötü performans sergileyeceklerini düşündüklerini; erkek hakemler ise cinsiyetlerinden dolayı bir ön yargı ile karşılaşmadıklarını dile getirmişlerdir. Bunun yanında, erkek hakemlerin de kadın hakemlere karşı, cinsiyetten dolayı bazı ön yargılarının olduğu gözlemlenmiş; ancak bu ön yargıların zamanla değişebildiği de görülmüştür. Günümüzdeki koşulların eskiye göre daha iyi olduğunu belirten kadın hakemler, FIBA ve TBF'nin kadın hakem sayısını artırmaya yönelik adımlar attığını belirtirken bu durum, araştırmaya katılan bazı erkek hakemler tarafından ayrımcılık olarak nitelendirilmiş; kadınların iyi hakem performansından ziyade bu politikadan dolayı hakemlik alanında var olduğu düşüncesine sebebiyet vermiştir. Katılımcı kadın hakemlere göre tüm bu ön yargılar, kadın hakemlerin

gösterdikleri performanslar ve edindikleri tecrübeler ile yıkılabileceği yönündedir. Genel bir yargı da kadınların eskiye göre daha iyi fırsatlara sahip olmakla beraber hala erkeklerle eşit fırsatlara sahip olmadığı yönündedir. Tüm bunların yanında kadın bedeninin ve kadınlığın korunması, estetik yargıların da kadın hakemler için sorunlar oluşturmaya devam ettiği gözlemlenmiştir.

Araştırma kapsamında görüşme sağlanan erkek hakem ve hakem değerlendiricilerinin kadın ve erkek hakem arasındaki farklılığın kaynağını özcü görüşü benimseyerek açıklarken kadın hakemlerin büyük çoğunlukla farklılıkların sebebini gelişmeci görüş ışığında açıkladıkları gözlemlenmiştir. Özcü görüş iki cinsiyet arasındaki farklılığın altında biyolojik farklılık yattığını, bu farkın bir doğal ayrım olduğunu savunurken; gelişmeci görüş iki cinsiyet arasındaki farklılığın biyolojik değil, sosyal ve kültürel öğretilerden kaynaklandığını savunur (Salattery, 2010).

Eskiye oranla şartları daha iyi olsa da kadınlar, spor alanlarında ana unsurdan ziyade yan unsur olarak varlığını sürdürmektedir. Görüşmeler sırasında bulgularda da belirtilen J kodlu kadın hakemin şu ifadesi basketbol alanlarında ve toplumdaki toplumsal cinsiyet durumunu özetler niteliktedir: *''Biri motosikleti sürer, yanında sepette de birini götürür ya onu öyle bir izlenim veriyor gibi geliyor. Hani ikisi de kullanıyormuş gibi gözüküyor ama kullanan kişi bir kişi; o kullanmayan bir kişide kadınlar oluyor galiba.''*

Tutumlar ve roller toplum tarafından biçilir, birey tarafından ise yerine getirilir yani roller oynanır. Bireylerin davranış ve tutumları toplumdan bağımsız değildir. Kadın ve erkek bir toplumda ne kadar eşitse bu eşitlik diğer alanlara da yansımaktadır. Spor alanlarında da diğer tüm alanlarda da cinsiyet eşitliği toplumun norm, değer bütünlüğüne ve iki cinsiyeti nasıl konumladığına bağlıdır. Spor alanlarında toplumsal cinsiyet eşitliğinin zemin hazırladığı problemler, kolektif bir bilince sahip olunarak yani toplumun değişmesiyle ortadan kalkacağı öngörülmektedir. Öncelikle bu değişim, ailedeki rol dağılımıyla başlayıp eğitim ve öğretim hayatındaki öğreti ve aktarımlarla devam edecek bir döngü çerçevesinde devam etmelidir. Bu döngüde devlet politikalarının, okul müfredatlarının, toplumsallaşma süreçlerinin nasıl şekillendirdiği önemli hususlardan olmaktadır. Bunların yanı sıra medyanın önemli role sahip olduğu yadsınmamalıdır.

Medyanın kadınlık ve erkeklik rollerinin yeniden inşasında, üretilmesinde ve aktarılmasında önemli bir araç olduğu bütün feminist yaklaşımlar tarafından kabul edilmektedir. Medya, kadınları sportif başarıları ve sportif kimliklerinden çok cinsel obje olarak gündeme getirmek ve ''kadınlıklarını'' özellikle vurgulamak gibi bir tutum içerisindedir. Bu tutumun değiştirilmesi kadınların da sportif kimlikleri ve başarılarıyla gündeme gelmesi spor alanlarında cinsiyet eşitliği bağlamında önemli bir basamak olacağı düşünülmektedir.

Spor kurumunda yer alan birçok alandaki eşitsizliğin, katılım (kulüp, okul takımları, spor merkezleri), yarışma (yerel, ulusal, uluslararası), liderlik (antrenör, yönetici) veya medya sunumu (haber, tasvir, içerik/metin analizleri) gibi kültürel ve tarihsel boyutlarla açığa çıkarılması bu eşitsizliklerin görünür kılınmasını sağlamaktadır (Koca, 2004). Türkiye' de kadın nüfusunun erkek nüfusundan fazla olmasına karşın spor alanında kadın sayısı erkek sayısına göre oldukça azdır. Spor alanlarında kadın ve erkek sayılarının birbirine yakın olması, eşit imkânlara sahip olmasıyla gerçekleşebileceği yönündedir. Nitekim kız çocukları aileleri tarafından spora yönlendirme ve destekleme konusunda erkek çocuklarına göre daha dezavantajlı durumundadır. Toplumlarda, aile ve okul toplumsallaşma sürecinde ve cinsiyet rollerinin öğrenilmesinde kilit bir rollere sahiptir. Kadının ve erkeğin toplumsallaşma sürecinde, toplumsal cinsiyet rollerinin öğrenilmesinde, aktarılmasında ve yeniden üretilmesinde, büyük rollere sahip olan aile ve okul önemlidir (Kağıtçıbaşı, 1982). Bu nedenle değişim ve eşitlik önce aile ve okul hayatında başlamalıdır. Devlet politikalarının eşitliği destekleyici tutum sergileyerek programlarla ve planlamalarla bu sürece katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

KAYNAKÇA

AMMAN, M.T. (2000). Spor sosyolojisi. Can İkizler (ed.), Sporda sosyal bilimler içinde. (s.85- 150). İstanbul: Alfa.

ATIŞ, F. (2010). Ebelik/ hemşirelik 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

ATTANAPOLA, C.T. (2004). "Changing gender roles and health impacts among female workers in export-processing industries in Sri Lanka". Social Science

and Medicine.58, 2301-2312.

CONNELL, R. W. (1987). Gender and power: Society, the Person and Sexual Politics. Sydney: Allen & Unwin.

CONNELL, R. W. & Messerschmidt, J. W. (2005). “Hegemonic Masculinity:

Rethinking the Concept”. Gender and Society. 19, 829-859.

CRESWELL, J.W. (2017). Araştırma deseni: nitel, nicel ve karma yöntem

yaklaşımları. Selçuk Beşir Demir (çev.), Ankara: Eğiten Kitap.

DEVER, A. (2010). Spor sosyolojisi; tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum. İstanbul: Başlık.

EITZEN, D.S. & Sage, G.H. (1997). Sociology of North American Sport. Boston: McGraw-Hill.

FASTING, K. & Pfister, G. (1997). Opportunities and barriers for sport for women in Turkey pilot study. Unpublished manuscript, Berlin.

GIULIANOTTI, R. (2005). Sport: a critical sociology. Cambridge: Polity Press.

GÜÇLÜ, M. & Yentür, J. (2008). “Milli takım düzeyindeki elit sporcuların kişisel ve sosyal uyum düzeyleri ile bedenlerini algılama düzeylerinin karşılaştırılması.” Spor Metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 5/4,183-192.

KAĞITÇIBAŞI, Ç. (1982) . Sex roles, family and community in Turkey. Bloomington: 84. Indiana University Press.

KOCA, C. (2004). “Beden eğitimi dersinde toplumsal cinsiyet rollerinin yapılandırılması”. Kadın Çalışmalarında Disiplinler Arası Buluşma, Yeditepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi, İstanbul.

KOCA, C. (2006). “Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri”. Spor Bilimleri Dergisi. 17/2, 81-99.

KOCA, C. & Bulgu, N. (2005). “Spor ve toplumsal cinsiyet: genel bir bakış”. Toplum ve Bilim. 103, 163-184.

KÜMBETOĞLU, B. (2005). Sosyolojide ve antropolojide niteliksel yöntem ve

araştırma. İstanbul: Bağlam.

MEMİŞ, U.A. & Yıldıran, İ. (2011). “Batı kültürlerinde kadınların spora katılımlarının tarihselgelişimi”. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.16/ 3, 17-26.

MILES, M. B. & Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis: an expanded sourcebook. New York: Sage.

NEUMAN, W.L. (2000). Social research methods: qualitative and quantitative 86 approaches (4th). New Jersey: Allyn & Bacon.

NEUMAN, W.L. (2014). Social research methods: qualitative and quantitative approaches (7th). London: Pearson Education Limited.

NEUMAN, W. L. & Robson, K. (2014). Basics of social research. Toronto: Pearson Canada.

ONAY, M. & Heptazeler, O. (2014). “Kadın ve erkek yöneticilerin liderlik davranışları arasındaki farklılıklar”. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi. 6/2, 73-85.

ORTA, L. (2000). Dünya’da ve Türkiye’de Futbol Hakemliğinin Başlangıcı ve Gelişimi Semineri, Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Çanakkale.

ÖKTEN, Ş. (2009). “Toplumsal cinsiyet ve iktidar: Güneydoğu Anadolu Bölgesini toplumsal cinsiyet düzeni”. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2/8, 302-312.

ÖZKAR, S. (2018). Kadın futbol hakemlerinin deneyimlerinin toplumsal cinsiyet perspektifinden incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

ÖZBAY, F. & Arat, N. (drl).(1995). Türkiye'de Kadın Olgusu. İstanbul: Say.

PATTON, M. Q. (1987). How to use qualitative methods in evolution. Londra: Sage Publications.

POLKINGHORNE, D.E. (1989). "Phenomenological research methonds". R.S Valle & S.Halling (eds). Existentital-phenomenological perspectives in psychology (41-61). New York: Plenum Press. 87

PRETTYMAN, S.S. (2006). "If you beat him, you own him, he's your bitch: coaches, language,and power". S. Spickard Prettyman & B Lampman (eds.).

SABO, D.F & Runfola, R. (1980). Jock: sports & male identity. New Jersey: PrenticeHall.

SALATTERY, M. (2015). Sosyolojide temel fikirler. Özlem Balkız, vd. (çev). Bursa: Sentez.

TÜKENMEZ, M. (2009). Toplum bilim ve Spor. İstanbul: Kaynak.

YAPRAK, P. & Amman, M. T. (2009). ''Sporda kadınlar ve sorunları''. Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi. 2/1, 39.

YÜKSEL, M. (2014). "Cinsiyet ve Spor". Tarih Okulu Dergisi (TOD). 7/19, 663-684.

SB693

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN LİDERLİK YÖNELİMLERİNİN GİRİŞİMCİLİK ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Buse Çelik, [1]Zehra Certel

[1]Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANTALYA

Email : *busecelik@akdeniz.edu.tr, zcertel@akdeniz.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimlerinin girişimciliği yordamadaki rolünü araştırmaktır.

Yöntem: Araştırma ilişkisel model bağlamında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 136'sı kadın 149'u erkek olmak üzere toplam 285 öğrenci (yaş ort. 21,21 ±2,69 yıl) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Yılmaz ve Sünbül (2009) tarafından geliştirilen "Girişimcilik Ölçeği" ile Bolman ve Deal (1991) tarafından geliştirilip Dereli (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan "Liderlik Yönelimleri Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik ve aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Verilerin analizinde, girişimcilik düzeyini yordayan değişkenlere göre aşamalı çoklu regresyon analizi üç aşamada tamamlanmıştır. Analize birinci aşamada dahil edilen yapıya yönelik liderlik özelliğinin girişimciliği yordamada anlamlı bir katkı sağladığı (R=.65, F(1,283)=210.675, p=.000) ve girişimciliğin %43'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Analize ikinci aşamada varyansa %5 katkı sağlayan insana yönelik liderlik değişkeni dahil olmuş ve böylece açıklanan varyans %48'e yükselmiştir (R=.69, F(2,282)=128.900, p=.000). Analize üçüncü aşamada ise varyansa %3 katkı sağlayan dönüşümsel liderlik değişkeni dahil olmuş ve böylece açıklanan varyans %51'e yükselmiştir (R=.72, F(3,281)=98.276, p=.000). Karizmatik liderliğin ise girişimciliği açıklamada anlamlı bir katkısı bulunmadığı için modele dahil edilmemiştir (p > 0.01). Araştırma sonucunda, yapıya yönelik liderliğin girişimciliği yordama noktasında en fazla katkı sağlayan bağımsız değişken olduğu saptanmış, bunu insana yönelik ve dönüşümsel liderlik özelliği takip etmiştir. Karizmatik liderliğin ise girişimciliği yordama noktasında anlamlı bir katkı sağlamadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Liderlik Yönelimleri, Girişimcilik, Üniversite Öğrencileri

THE ROLE OF LEADERSHİP ORİENTATİONS ON ENTREPRENEURSHİP OF UNİVERSİTY STUDENTS

İntroduction and Purpose: The aim of this study was to investigate the role of leadership orientations in determining the entrepreneurship in university students.

Method: The research was conducted within the scope of associational model. The sample of the study consists of 285 students (mean ages 21,21 ±2,69 years), 136 female and 149 male, who study at Akdeniz University Sport Sciences Faculty. "Entrepreneurship Scale" developed by Yılmaz and Sünbül (2009) with "Leadership Orientations Questionnaire" developed by Bolman and Deal (1991) and adapted to Turkish by Dereli (2003) were used in order to collect data. Descriptive statistics and stepwise multiple linear regression analysis were used to analyze data.

Findings and Result: In the analysis of the data, stepwise multiple regression analysis was completed in three stages according to the variables predicting the level of entrepreneurship. It was determined that the structure oriented leadership included in the first stage of analysis provided a significant contribution to predict entrepreneurship (R=.65, F(1,283)=210.675, p=.000) and it explained 43% of entrepreneurship. In the second stage of the analysis, the variable of people oriented leadership being who contributed 5% to the variance was included in the analysis and thus the explained variance increased to 48% (R=.69, F(2,282)=128.900, p=.000). In the third stage of the analysis, the variable of transformational leadership being who contributed 3% to the variance was included in the analysis and thus the explained variance increased to 51% (R=.72, F(3,281)=98.276, p=.000). Charismatic leadership wasn't included in the model because it didn't make a significant contribution to explaining cognitive flexibility (p > 0.01). As a result of the research, it was determined that the structure oriented leadership was the most significant independent variable in predicting entrepreneurship and this was followed by people oriented leadership and transformational leadership. It was determined that charismatic leadership didn't contribute significantly to predict entrepreneurship.

Keywords: Leadership Orientations, Entrepreneurship, University Students

SB702

SPOR YÖNETİCİSİ ADAYLARININ LİDERLİK YÖNELİMLERİ VE SOSYAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]Seda Nur Turhal, [2]Erkut Tutkun , [3]Akın Çelik

[1]Gazi Üniversitesi
[2]Uludağ Üniversitesi
[3]Trabzon Üniversitesi

Email : *sedaturhal0@gmail.com, erkuttutkun@gmail.com, akincelikktu@gmail.com*

Liderlik kalitesini belirleyen birçok parametre vardır; liderin teknik özellikleri ve sosyal özellikleri gibi. Eğer liderler stratejik hedeflerine ulaşmayı amaçlıyorsa, astlarıyla uyumu çok iyi yönetebilmelidirler. Bu nedenle, liderler davranışlarını sosyal zekâ süzgeciyle analiz etmelidirler. Başarılı bir lider profili çizebilmek için birçok model geliştirilmiştir. Bu modeli geliştirirken sosyal zekâ göz ardı edilmemesi gereken faktörler arasında olabilir. Bu araştırma; spor yöneticisi adaylarının liderlik yönelimleri ve sosyal zekâ düzeylerinin cinsiyet, spor branşı, aktif spor yapma durumu, öğrenim görülen üniversite ve gönüllülük gibi bazı değişkenler açısından incelenmesi, tartışılması ve bu doğrultuda liderlik seviyesini yükseltecek standartlar geliştirilmesine yönelik hazırlanmıştır. Araştırmaya, Yüksek Öğretim Kurumuna bağlı rastgele seçilmiş farklı bölgelerdeki sekiz üniversitede (Gazi Üniversitesi, Marmara Üniversitesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Akdeniz Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi, Celal Bayar Üniversitesi, Balıkesir Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi) Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim görmekte olan 155'i kadın 224'ü erkek toplam 379 son sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında iki ayrı veri toplama aracı kullanılmıştır. Spor yöneticisi adaylarının liderlik yönelimlerini belirlemek amacıyla Dereli (2003) tarafından gerçekleştirilen "Liderlik Yönelim Ölçeği", sosyal zekâ düzeylerini belirlemek amacıyla (Tromso Social Intelligence Scale-TSIS) Türkçeye uyarlanması Doğan ve Çetin (2009) tarafından yapılan "Tromso Sosyal Zekâ Ölçeği''kullanılmıştır. Demografik özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu'' kullanılmıştır. Araştırmada ortaya çıkan bulgular yordanırken, analizleri değerlendirmek için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 20.0 programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde; t-testi, tek faktörlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmış ve Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Araştırmada ortaya çıkan sonuçlara göre, spor yöneticisi adaylarının liderlik yönelimleri ve sosyal zekâ düzeylerinin; cinsiyet, spor branşı, aktif spor yapma durumu, öğrenim görülen üniversite ve gönüllülük durumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler geliştirilmiştir.

THE LEADERSHIP TENDENCIES OF SPORTS MANAGER CANDIDATES AND THE INVESTIGATION OF SOCIAL INTELLIGENCE LEVELS IN TERMS OF SOME VARIABLES

There are many parameters that determine leadership quality; such as the technical and social characteristics of the leader. If leaders aim to achieve their strategic goals, they should be able to manage compliance with their subordinates very well. Therefore, leaders should analyze their behavior with a filter of social intelligence. Many models have been developed in order to draw a successful leader profile. While developing this model, social intelligence may be among the factors that should not be ignored. This research; The aim of the study is to examine the leadership orientations and social intelligence levels of the sports manager candidates in terms of gender, sports branch, active sports, university and volunteering, and to develop standards to increase the leadership level. The study was carried out at 155 universities which were studying at the Department of Sports Management of the Faculty of Sport Sciences at eight universities (Gazi University, Marmara University, Karadeniz Technical University, Akdeniz University, Ataturk University, Celal Bayar University, Balikesir University, Istanbul University). 379 senior students participated in the study. Two separate data collection tools were used to collect the research data. Eli Tromso Social Intelligence Scale yapılan, which was adapted by Doğan and Çetin (2009), was used by Dereli (2003) to determine the leadership orientations of the sports manager candidates. . The "Personal Information Form hazırlanan prepared by the researcher was used to collect information about demographic characteristics. SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 20.0 program was used to evaluate the analyzes. In the analysis of the data; One-way ANOVA (t-test) and Pearson correlation coefficient were calculated. According to the results of the study, the leadership orientations and social intelligence levels of the sports manager candidates; gender, sports branch, active sports, university and volunteer status. The findings were discussed in the light of the literature and recommendations were developed in line with the

SB716

TRABZONSPOR-RİZESPOR REKABETİ TARAFTAR YANSIMALARI

[1]Necati GÜRSES , [1]Kıvanç SEMİZ

[1]Giresun Üniversitesi, Giresun

Email : *necati.gurses@giresun.edu.tr, kivanc.semiz@giresun.edu.tr*

Giriş ve Amaç Futbol, birçok ülkede önde gelen spor dallarından biri olarak toplulukları peşinden sürüklemektedir. Belli aralıklarla çeşitli nedenler sonucunda bu popülerlik, şiddete varan olaylara yol açmaktadır. Bu çalışmada aynı bölgeden komşu iki şehrin takımı olan Rizespor ve Trabzonspor çekişmesini temel alarak, şiddete yol açan anlaşmazlıkların altında yatan nedenleri anlamak çabasıyla; günümüzdeki futbolda şiddet ve saldırganlık olaylarını yerel bir rekabet içerisinde olan Trabzonspor ve Rizespor kulüplerinin önde gelen taraftar gruplarının odağından incelemek amaçlanmıştır.

Yöntem Araştırmanın evren ve örneklemini, Trabzonspor Trabzonlu Gençler taraftar grubundan 10 taraftar (bir tribün lideri) ve Rizespor Mekansızlar taraftar grubundan 10 taraftar (bir tribün lideri) olmak üzere 20 taraftar oluşturmaktadır. Bir bireyin ya da grubun kültürü (değerler, inançlar ve uygulamalar) ve bu kültürün davranışları nasıl etkilediğini betimleme ve açıklama amaçlandığından, nitel araştırma yöntemlerinden kültür analizi (Etnografik Araştırma) (Yıldırım ve Şimşek, 2006) araştırma deseni olarak kurgulanmıştır. İki farklı grup ile yapılandırılmış odak grup görüşmeleri ile veriler toplanmıştır. Alanında uzman iki araştırmacı tarafından (bir Trabzonlu bir Rizeli) görüşmeler yapılarak araştırmacı çeşitlemesi ile inandırıcılık sağlanmıştır. NVİVO 12 programı ile tematik içerik analizi yapılmıştır.

Bulgular Veri analizi sonucunda toplam iki adet ana tema ortaya çıkmıştır. İlk olarak Tribün Kültürü (1) teması altında başarı taraftar ilişkisi, stadyum konumu etkisi ve yönetim-taraftar ilişkisi alt temaları sıralanırken; diğer ana tema Şehir Takımı Kültürü'nde(2) ise; şike iddiaları ve sosyal medya başlıkları öne çıkmaktadır. Karadeniz'in komşu iki ilini birbirine düşürücesine şiddet olaylarına yol açan spor müsabakalarındaki tartışmaların, özellikle sosyal medyada olumlu veya olumsuz düşüncelere sahip olan insanların paylaşımları ile körüklendiği görülmüştür.

Sonuç Tribündeki büyükler ile küçükler arasındaki kültür aktarımı, takımların bulundukları şehri temsil rolü ve yönetim-taraftar ilişkisi, sporda politika üretenlerin sorumluluğundadır. Özellikle sosyal medyanın sporda şiddet konusundaki rolü bu araştırma ile öne çıkmaktadır. Dolayısıyla, gelecek çalışmalarda sosyal medya ve sporda şiddet konuları, bu konuyu derinlemesine anlamada yardımcı olabilir.

Reflections of fans on Trabzonspor-Rizespor rivalry

Introduction and Purpose

Football, one of the leading sports in many countries, trails the communities. As a result of various reasons consequently, this popularity causes events containing violence. In this study, based on the conflict between the two neighbours teams from the same region, Rizespor and Trabzonspor, with the intention of understanding the reasons of conflicts including violence; the purpose of this study was to investigate the fans' reflections focusing on Trabzonspor and Rizespor local rivalry.

Method The sample of the study was consisted of 20 fans, 10 fans from Trabzonspor Trabzonlu Gençler (with one tribune leader) and 10 fans from Rizespor Mekansızlar (with one tribune leader). As the explanation and description of the culture of a group or a person (values, believes and practices) and how this culture affects the behaviours was the intention, ethnographic research design was selected. The data was collected with structured focus group interviews. With two leading experts (one from Trabzon and one from Rize), researcher triangulation was provided for trustworthiness. Thematic content analysis was conducted with NVIVO 12.

Findings The two main themes showed up as a result of the data analysis. First, while the themes of success-fans relationship, the effect of stadium location and the administration-fan relationship under the Tribune Culture theme was emerged; match-fixing allegations and social media headings was also prominent. It was emphasized that the conflicts during the competitions

that cause events including violence between the two neighbour cities in the Black Sea Region, made the crisis escalated with the social media sharings of people with positive or negative ideas.

Conclusion The cultural transmission between the old and young fans in the tribune, the role of teams representing their own cities and the administration-fan relationship are the important issues regarding the social media. The social media roles can be studied future studies.

SB717

TÜRKİYE'DE BASILI YAYINDA KADIN SPORCULARLA İLGİLİ HABERLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]ECE AYAZ, [1]Bihter Uzel

[1]ESKİŞEHİR ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Email : *eceayaz12@gmail.com, bihteruzel@hotmail.com*

Bu araştırmanın amacı kadın sporcuların Türkiye'deki yazılı basının spor sayfalarında ne sıklıkla ve hangi kriterlerde ele alındığını incelemektir. Toplum içinde cinsiyet ayrımının gazete haberlerinde kadın sporcular kısmı ele alınmıştır. Bu çalışmada Fotomaç, Fanatik ve Aspor gazeteleri incelendi. Seçilen gazetelerin web arşivlerinin Ocak 2019 ve Nisan 2019 tarihleri arasında yer alan haberleri analiz edildi. Araştırma yöntemi olarak içerik analizi seçildi. Günlük spor haberlerinin toplam sayısı ve kadın sporcu haberleri toplamı değerlendirildi. Kadın sporcular hakkında yapılan haberler belirli gruplara (başarı, transfer haberi, evlilik v.b. özel hayat, sakatlık, özel röportaj v.b.) ayrılmış olduğu görüldü. Belirlenen gruplarda hangi tarihte hangi habere ne kadar yer verildiği yüzde bazında kodlama yöntemi ile analiz edildi. Araştırmanın sonucunda erkek sporcuların yer aldığı haberin yüzdesi %92,6 iken kadın sporculara ilişkin haberlerin yüzde oranı toplam %7,4 oranındaydı. Kadın sporcuların; başarı grubuna ait haberleri %3,6 oranında, özel hayatlarına yönelik haberler %2.1 oranında, transfer haberleri %0,4 oranında, sakatlıkları hakkında %0,2 oranında ve özel röportajlar %1,1 oranındaydı. Araştırman sonucunda kadın sporculara yazılı basında fazla yer verilmediği, spor haberlerinin belirli spor dallarında yoğunlaştığı ve kadın sporcuların toplumsal cinsiyet ayrımına maruz kaldığı açıkça görülmekte.

Assessment Of Prınted Publication Women Athletes News About Turkey

The aim of this female athletes on the sports pages of the written press in Turkey research is to examine how often and discussed with the criteria. The extent of gender discrimination in the community is covered in newspaper reports on women athletes. In this study, Fotomaç, Fanatik and Aspor newspapers are discussed. The news of the selected newspaper web archives between January 2019 and April 2019 were analyzed. Content analysis was chosen as the research method. The total number of daily sports news and the total number of female athletes were evaluated. The news about women athletes is divided into certain groups (success, transfer news, marriage etc. private life, disability, private interview etc.). In the determined groups, the date and the amount of news was analyzed by coding method. As a result of the research, the percentage of the news of the male athletes was 92.6% and the percentage of the news related to the female athletes was 7.4%. Women athletes; the success group news was 3.6%, private life was 2.1%, transfer news was 0.4%, disability was 0.2% and private interviews were 1.1%. As a result of the research, it is clear that women athletes are not given much space in the press, sports news is concentrated in certain sports branches and women athletes are exposed to gender discrimination.

SB722

BASKETBOLDA YAPILAN DOKTORA TEZLERİNİN İÇERİK ANALİZİ YÖNTEMİ İLE İNCELENMESİ

[1]MAHMUT ÇAĞATAY NAZLICAN*, *[1]EREN ULUÖZ

[1]ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

Email : *doktoredip@outlook.com, proferde@hotmail.com*

ABSTRACT

INVESTIGATION OF DOCTORAL THESES IN BASKETBALL BY CONTENT ANALYSIS METHOD IN TURKEY

Basketball sports world as it is in many countries is also a common sport in Turkey. In addition to professional athletes, millions of people play Basketball for amateur and recreational purposes around the world. This intense interest in basketball leads to many scientific studies on the scientific environment. The aim of this study is to examine the dissertation done on the basketball in Turkey. In this study, the subjects that the theses focus on were tried to be determined by content analysis method. Higher Education Institution (YÖK) National Thesis Center Database was used as data source. As a result of the analysis, it was seen that there are 1347 doctoral dissertations on sports. 3.71% of these theses (50) were made on basketball. 40 of the theses are open to full access. However, access to the full text of 10 theses is restricted. When the distribution of published doctoral theses according to universities is examined, it is seen that 28% (14) of the theses are made in Gazi University and 14% (7) of them are made in Marmara University. These high rates are followed by Hacettepe University with 10% (5) and Abant İzzet Baysal University with 10% (5). When the distribution of theses according to written language is examined, it is seen that only 4% of theses are written in English language. The remaining 96% of the theses were written in Turkish. When the distribution of doctoral theses examined according to the fields was examined, it was found that there were higher studies in the fields of movement and training sciences (24%-12), psychosocial areas (20-10%) and sports physiology (20%-10). The fields of management sciences (14% - 7) and disabled researches (12% - 6) are the most followed areas. As a result, the results obtained in the study show that nearly half of the doctoral theses made in the field of basketball were conducted in Gazi University and Marmara University. The lack of a doctoral dissertation on gender in basketball may be seen as a negative finding of the study. We think that it is a positive situation that the proportion of studies on wheelchair athletes (disabled) is relatively high.

Key words: Basketball, Theses, PhD

GİRİŞ VE AMAÇ

Basketbol her ülkede oynanan ve dünyanın en popüler salon sporlarından biridir. NBA'deki seyirci kitlesi bunun en büyük ispatıdır. Sadece çok büyük bir organizasyon değil aynı zamanda mücadele potansiyeli yüksek, teknik, taktik ve deneysel ihtiyaçları olan üst düzey bir oyundur. Basketbolun iki temel amacından biri sayı yapmak için iyi bir Şut getirisi sağlamak, diğeri ise kendisi gibi şutla sayı üretmeye çalışan rakibine karşı önlem almaktır. Basketboldaki oyun içerisinde uygulanan fiziksel beceriler içinde geliştirilmesi en zor ve en önemli beceri şuttur. Pas, top sürme, rebound ve savunmanın temel becerileri yüksek sayı üretimi ve yüksek şut yüzdesine ulaşmak için yapılır. şutun en büyük parçası mental düşüncedir. Mental ve mekanik görüşün birleşmesi şutun şekillenmesi ve başarısını sağlamaktadır[1]. Sporda, geliştirilmiş sporsal yetiler bir şampiyonu sahadaki diğer oyunculardan ayırır. Basketbol da, oyuncu ne kadar iyi top sürme

yapabilir, basket ya da pas atabilirse, başarılı olma şansı o kadar artar. Ancak, bir sporcunun sağlıklı ve iyi olması, gerekli temel standartların ötesinde bir fiziksel kapasiteye ulaşması, uzun süreli ve yüksek düzeyde bir sportif verim elde edebilmesi için ön koşuldur[2].

Basketbola gösterilen yoğun ilgi bilimsel ortamda üzerine birçok bilimsel çalışma yapılmasına neden olmaktadır. Özellikle son yıllarda basketbol sporunun yüksek oranlara ulaşan yaygınlığı ve popülerliği spor bilimcileri ve ilişkili alanlardaki bilim insanlarını basketbol sporunda karşılaşılan problem durumlarına bilimsel bir bakış açısıyla eğilmeye sevk etmiştir. Ulusal ve yerli literatür incelendiğinde son yıllardan tüm spor dallarında olduğu gibi basketbol branşında da artarak devam eden sayılarda bilimsel araştırmalara rastlanmaktadır. Bilimsel makaleler ve lisansüstü tezler bu araştırmaların raporlaştırılma biçimleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmacıyı Bu Çalışmayı Yapmaya Yönelten Etmenler ve Özdüşünümsel Bakış: Basketbol branşına ilgisi bulunan araştırmacı yerli literatürde örnekleminde başka branşlarla beraber basketbol sporunda rol alan aktörlerinin de (sporcu, hakem, antenör, seyirci, veli vb) bulunduğu çalışmalara sıkça rastlanmasına rağmen, salt basketbol sporundaki problem durumlarını araştıran çalışmaların çok kısıtlı sayıda olduğunu düşünmektedir. Bu düşüncesinin doğru olup olmadığını araştırmak ve mevcut durumu betimleyebilmek için bu araştırmayı yapmaya yönelmiştir. Bu amaçla bilime bir yenilik getirme ya da bilinen bir yöntemi başka bir alana uygulama amacıyla yapılan doktora tezlerini incelemiştir. Bu çalışmanın amacı Türkiye'de basketbol üzerine yapılan doktora tezlerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma deseni: Çalışmada betimsel bir bakış açısı kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi ve içerik analizi yöntemi uygulamıştır.

Evren örneklem: Araştırmada tüm evrenin örneklem olarak alındığı tam doyum yöntemi kullanılmış olup evrenin tamamı örneklem olarak incelenmiş ve çalışmaya dâhil edilmiştir.

Odak konular: Türkiye'de yapılmış basketbolla ilgili doktora tezlerinin sayıları, basketbol ile ilgili doktora tezlerinin spor alanında yapılmış tüm doktora tezlerinin içerisindeki oranı, odaklandığı konular, üniversitelere göre dağılımları, yazım dilleri, spor bilimleri alanlarına göre dağılımları, erişime açıklık oranları belirlenmeye çalışılmıştır.

Veri kaynağı: Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanıkullanılmıştır[3].

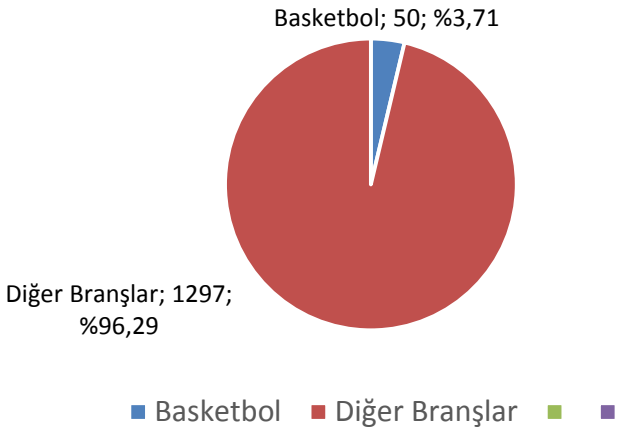
İstatistik Yöntemler: Çalışmada içerik analizi incelenen tezler sayısal değerler bakımından yüzde ve frekans değerleri hesaplanarak betimsel istatistik yöntemlerle sunulmuştur.

Nitel analiz: Türkiye'de yapılmış basketbol konulu doktora tezlerinde araştırılan konular başlıkları anahtar kelimeleri ve içerikleri bakımından içerik analizi yöntemleri ile incelenmiştir.

BULGULAR

Yapılan analiz sonucunda spor konulu toplam 1347 doktora tezi olduğu görülmüştür. Bu tezlerin %3,71'i (50 adet) basketbol üzerine yapılmıştır. Tezlerin %80'i (40 adet) tam erişime açık durumdadır. Buna karşılık 10 (%20) tezin tam metnine erişim kısıtlanmıştır. Yayınlanan doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımına bakıldığında tezlerin %28'inin (14 adet) Gazi Üniversitesinde, %14'ünün (7 adet) Marmara Üniversitesi'nde yapıldığı görülmektedir. Bu yüksek oranları Hacettepe Üniversitesi %10'luk oranla (5 adet) ve Abant İzzet Baysal Üniversitesi %10'luk oranlarla (5 adet) takip etmektedir. Tezlerin yazım diline göre dağılımı incelendiğinde ise tezlerin sadece %4'ünün İngilizce dilinde yazıldığı görülmüştür. Tezlerin geriye kalan %96'lık kısmının Türkçe dilinde yazıldığı görülmüştür. İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde hareket ve antrenman bilimleri (%24 - 12 adet), psikososyal alanlarda (%20 – 10 adet) ve spor fizyolojisi alanında (%20 – 10 adet) daha yüksek oranda çalışma yapıldığı bulunmuştur. Yönetim bilimleri alanında (%14 – 7 adet) ve engelli araştırmaları (%12 – 6 adet) alanları ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır.

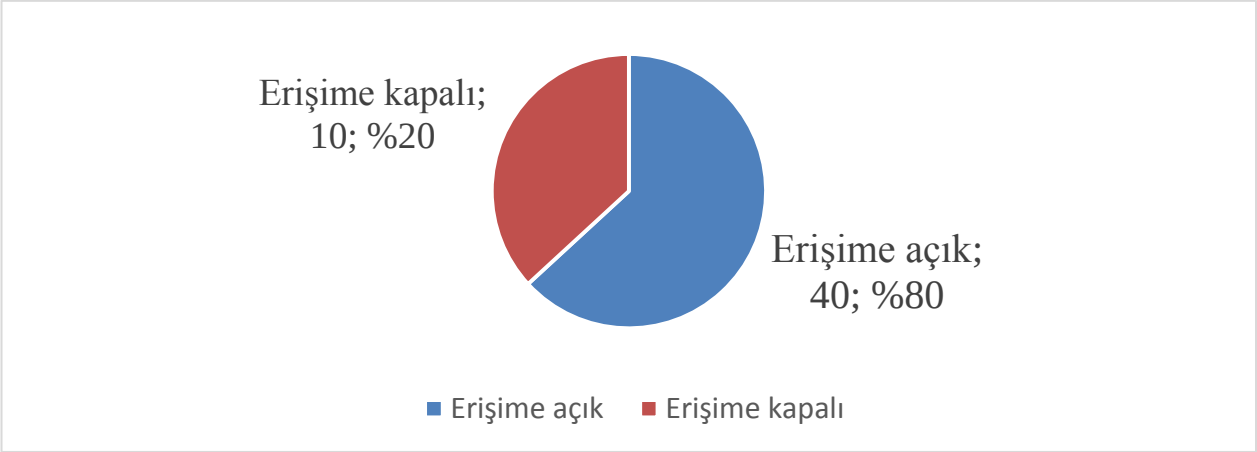
Şekil 1'de basketbol branşında yapılan tezlerin spor alanında yapılan tüm tezler içindeki oranı verilmiştir.



Şekil 1. Basketbol Branşında Yapılan Tezlerin Spor Alanında Yapılan Tüm Tezler İçindeki Oranı

Şekil 1'de görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda spor konulu toplam 1347 doktora tezi olduğu belirlenmiştir. Bu tezlerin %96,29'u (1297 adet) farklı konularda yapılırken, %3,71'i (50 adet) basketbol üzerine yapılmıştır.

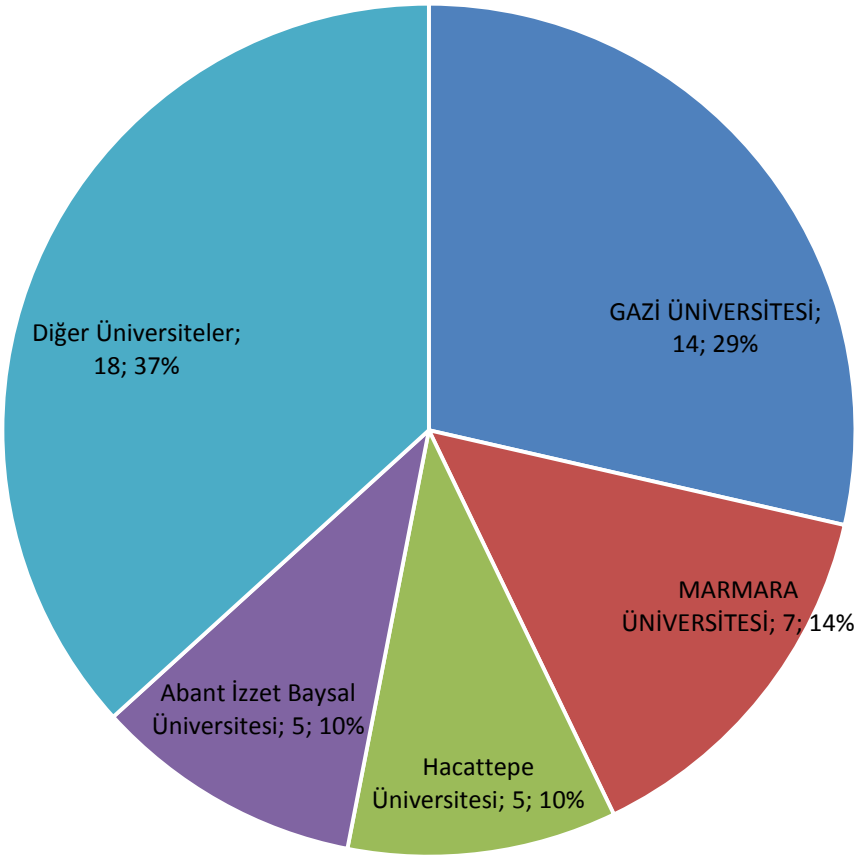
Şekil 2'de basketbol branşında yapılan doktora tezlerin tam metin erişime açıklık oranları verilmiştir.



Şekil 2. Doktora Tezlerinin Tam Metin Erişime Açıklık Oranları

Şekil 2'de görüldüğü üzere basketbol branşında yazılan tezlerin %80'i (80 adet) tam erişime açık durumdadır. Buna karşılık tezlerin %20'sinin (10 adet) tam metnine erişim kısıtlanmıştır.

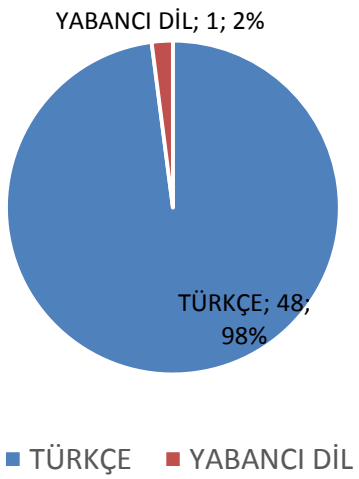
Şekil 3'de basketbol branşında yazılmış doktora tezlerinin yapıldıkları üniversitelere göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 3. Basketbol Branşında Yazılmış Doktora Tezlerinin Üniversitelere Göre Dağılımları

Şekil 3'de Yayınlanan doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımını bakıldığında tezlerin %29'unun (14 adet) Gazi Üniversitesinde, %14'ünün (7 adet) Marmara Üniversitesi'nde yapıldığı görülmektedir. Bu yüksek oranları Abant İzzet Baysal Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi ise %10'luk oranlarla (5'er adet) takip etmektedir. Tezlerin geri kalan %37'lik kısmı (18 adet) ise diğer üniversiteler tarafından yapılmıştır.

Şekil 4'de basketbol branşında yazılmış doktora tezlerinin yazım dillerine göre dağılımları verilmiştir.

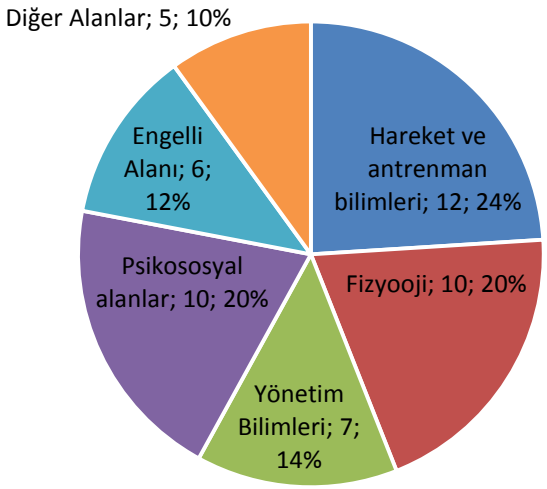


Şekil 4.

Basketbol Branşında Yazılmış Doktora Tezlerinin yazım dillerine göre dağılımları

Şekil 4'de görüldüğü Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında basketbolla ilgili yazılmış doktora tezlerininin %2'si yabancı dilde, %98'i ise Türkçe dilinde yazılmıştır.

Şekil 5'de Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında basketbolla ilgili yazılmış doktora tezlerinin spor bilimleri alanlarına göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 5.

Türkiye'de Yapılan Doktora Tezlerinin Alanlara Göre Dağılımı

Türkiye'deki doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde hareket ve antrenman bilimleri (%24 - 12 adet), psikososyal alanlarda (%20 – 10 adet) ve spor fizyolojisi alanında (%20 – 10 adet) daha yüksek oranda çalışma yapıldığı bulunmuştur. Yönetim bilimleri alanında (%14 – 7 adet) ve engelli araştırmaları (%12 – 6 adet) alanları ise basketbol branşında yapılan doktora tezlerinde sık çalışılan diğer iki alandır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularına genel olarak baktığımızda basketbol gibi popüler ve katılım yayınlığı oldukça yüksek bir spor branşında bu kadar az sayıda doktora tezi yapılmış olmasını olumsuz bir durum olarak düşünebiliriz. basketbol konusunda yapılmış doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımlarını incelediğimizde Gazi Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nin tüm tezlerin

yarısına yakınını ürettiği görülmektedir. Türkiye'de spor bilimleri alanında açık bulunan doktora programlarının sayısının oldukça fazla olmasına rağmen tüm tezlerin yarıdan fazlasının bu iki üniversitemiz tarafından üretilmiş olması kendileri açısından olumlu olarak görülse de ülkedeki basketbol sporuna bilimsel katkı verme açısından diğer doktora programına sahip kurumlarımız açısından olumsuz bir durum olarak görülebilir. İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde hareket ve antrenman bilimleri psikososyal alanlar ve fizyoloji alanlarda daha yüksek oranda çalışma yapıldığı görülmüştür. Yönetim Bilimleri ve Engellilerde spor alanları ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır. Spor bilimleri temel alanı altındaki alt alanların çeşitliliği ve spor bilimleri alanının multidisipliner yapısı göz önüne alındığında tezlerin dar bir konu kümesi üzerinde yoğunlaşması çalışmanın bir başka olumsuz sonucu olarak görülebilir.

Sonuç olarak çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında basketbol branşında yapılan doktora tezlerinin sayısal açıdan, konu çeşitliliği bakımından ve üniversitelere göre dağılımlarındaki denge açısından yetersiz bir durumda olduğu söylenebilir. Öneri olarak araştımalara örneklem olarak basketbol aktörlerinin de eklendiği çalışmalar kadar tamamen basketbol branşına özgü problem durumlarını incelemeyi amaçlayan çalışmaların da doktora düzeyinde çalışılmasının hem branşa hem de basketbol sporunun katılımcılarına olumlu katkılar sağlayacağını düşünmekteyiz.

Kaynaklar

5. Uzun, A., & Pulur, A. (2011). Genç Basketbolcularda (14-15 Yaş) Serbest Atış Antrenmanlarının Atış İsabet Oranı Gelişimine Etkisinin Araştırılması 3. *Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(2).

6. Savucu, Y., Erdemir, İ., İnci, A. K. A. N., & Canikli, A. (2006). Elit Bayan Basketbol Ve Bayan Hentbol Oyuncularının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(3), 111-116.

7. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Resmi Web Sitesi. (2019) Erişim: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp , Erişim Tarihi: 14.12.2019

SB727

TÜRKİYEDE TENİS SPORUNDA YAPILAN DOKTORA TEZLERİNİN İÇERİK ANALİZİ YÖNTEMİ İLE İNCELENMESİ

[1]MAHMUT ÇAĞATAY NAZLICAN, [1]EREN ULUÖZ

[1]ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

Email : *doktoredip@outlook.com, proferde@hotmail.com*

GİRİŞ VE AMAÇ

Tenis sporu dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi Türkiye'de de oldukça yaygın ve popüler bir spor dalıdır. Profesyonel sporcuların yanı sıra dünya genelinde amatör ve rekreasyonel amaçlarla milyonlarca kişi Tenis oynamaktadır. Son yıllarda tenis sporu çarpıcı bir şekilde kendine yeni bakış açıları geliştirdi. Bir taraftan en popüler boş zaman aktivitelerinden biri ve milyonlarca insanın her gün antrenman yaptığı bir spor olurken; diğer taraftan, önemli gelir kaynakları sağlayan bir branş haline geldi. Oyunun gelişmesi ve tenisteki performansın sistematik olarak ilerlemesi düzenli antrenmanların erken yaşlarda başlatılmasına sebep olmuştur[1].

Tüm spor dallarında olduğu gibi, tenis sporunda da başarının temelinde tenis oyuncularının, maksimum performans sergileyebilmeleri için motorik becerilerin bütün unsurlarını geliştirmeleri gerekir. Koordinasyon, çeviklik, sürat ve özellikle kuvvet gelişimi tenis oyuncularının eğitim sürecinde dikkat etmesi gereken en önemli unsurlardır. En basit tekniğin bile iyi eğitim ve sonrasında performansı olumlu yönde etkilediği gerçeğinden yola çıkıldığında, teniste performansı etkileyen birçok faktörün rol oynadığı görülmektedir. Bu nedenle tenis denildiğinde yalnızca teknik ve taktik çalışmalar değil, antrenman ve antrenman planlaması, motorsal ve teknik beceri testleri gibi değişik konuların incelenmesi gerekmektedir[2]. Bu gereklilikler bilimsel ortamda üzerine birçok bilimsel çalışma yapılmasına neden olmaktadır. Özellikle son yıllarda Tenis sporunun yüksek oranlara ulaşan yaygınlığı ve popülerliği spor bilimcileri ve ilişkili alanlardaki bilim insanlarını Tenis sporunda karşılaşılan problem durumlarına bilimsel bir bakış açısıyla eğilmeye sevk etmiştir. Ulusal ve yerli literatür incelendiğinde son yıllardan tüm spor dallarında olduğu gibi Tenis branşında da artarak devam eden sayılarda bilimsel araştırmalara rastlanmaktadır. Bilimsel makaleler ve lisansüstü tezler bu araştırmaların raporlaştırılma biçimleri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmacıyı bu çalışmayı yapmaya yönelten etmenler ve özdüşünümsel bakış: Tenis branşına ilgisi bulunan araştırmacı yerli literatürde örnekleminde başka branşlarla beraber Tenis sporunda rol alan aktörlerinin de (sporcu, hakem, antenör, seyirci, veli vb) bulunduğu çalışmalara sıkça rastlanmasına rağmen, salt Tenis sporundaki problem durumlarını araştıran çalışmaların çok kısıtlı sayıda olduğunu düşünmektedir. Bu düşüncesinin doğru olup olmadığını araştırmak ve mevcut durumu betimleyebilmek için bu araştırmayı yapmaya yönelmiştir. Bu amaçla bilime bir yenilik getirme ya da bilinen bir yöntemi başka bir alana uygulama amacıyla yapılan doktora tezlerini incelemiştir. Bu çalışmanın amacı Türkiye'de Tenis üzerine yapılan doktora tezlerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma deseni: Çalışmada betimsel bir bakış açısı kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi ve içerik analizi yöntemi uygulamıştır.

Evren örneklem: Araştırmada tüm evrenin örneklem olarak alındığı tam doyum yöntemi kullanılmış olup evrenin tamamı örneklem olarak incelenmiş ve çalışmaya dâhil edilmiştir.

Odak konular: Türkiye'de yapılmış tenisle ilgili doktora tezlerinin sayıları, tenis ile ilgili doktora tezlerinin spor alanında yapılmış tüm doktora tezlerinin içerisindeki oranı, odaklandığı konular, üniversitelere göre dağılımları, yazım dilleri, spor bilimleri alanlarına göre dağılımları, erişime açıklık oranları belirlenmeye çalışılmıştır.

Veri kaynağı: Yükseköğretim Kurumu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı kullanılmıştır[3].

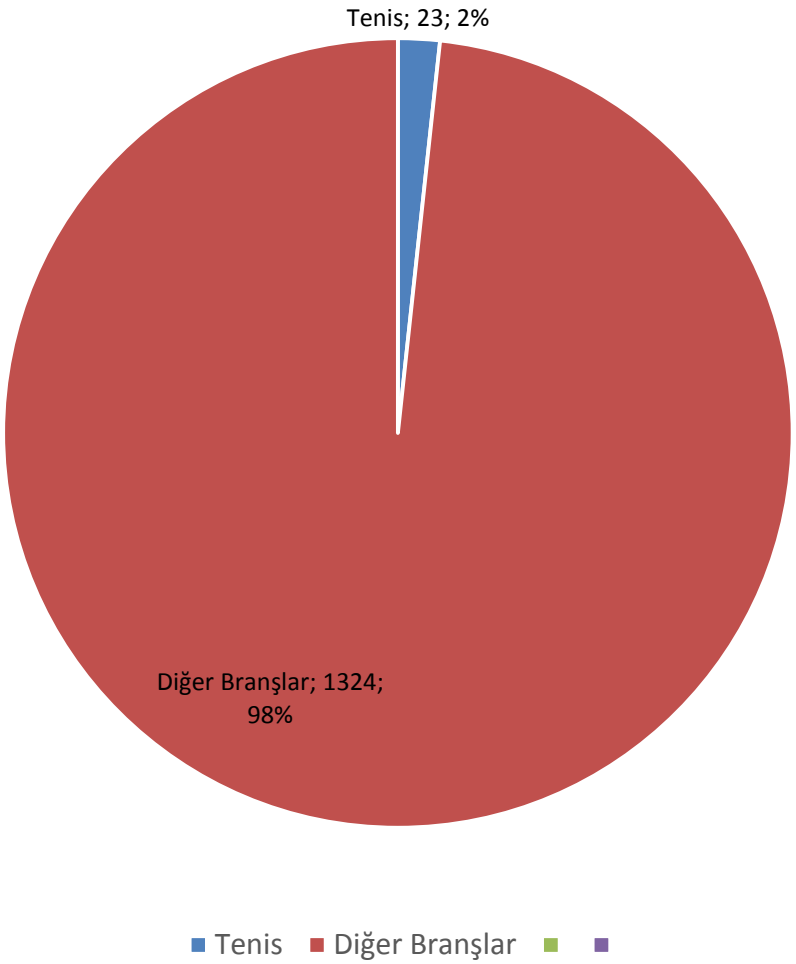
İstatistik Yöntemler: Çalışmada içerik analizi incelenen tezler sayısal değerler bakımından yüzde ve frekans değerleri hesaplanarak betimsel istatistik yöntemlerle sunulmuştur.

Nitel analiz: Türkiye'de yapılmış tenis konulu doktora tezlerinde araştırılan konular başlıkları anahtar kelimeleri ve içerikleri bakımından içerik analizi yöntemleri ile incelenmiştir.

BULGULAR

Yapılan analiz sonucunda spor konulu toplam 1347 doktora tezi olduğu görülmüştür. Bu tezlerin %1,71'i (23 adet) Tenis üzerine yapılmıştır. Tezlerin tamamı erişime açık durumdadır. Yayınlanan doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımına bakıldığında Marmara Üniversitesinin diğer üniversitelere kıyasla tenis konusunda çok daha fazla tez ürettiği görülmektedir. Marmara Üniversitesinde 12 tane tenis konulu doktora tezi yapılmış olup bu sayı tüm Türkiyede yapılmış tenis konulu doktora tezlerinin 47,82'sine eşittir. Tezlerin %8,6'sı (2 adet) Gazi Üniversitesinde, %8,6'sı (2 adet) Ege Üniversitesinde ve %8,6'sı (2 adet) Gazi Üniversitesinde yapılmıştır. Tezlerin yazım diline göre dağılımı incelendiğinde ise tezlerin sadece %4,35'inin İngilizce dilinde yazıldığı görülmüştür. Tezlerin geriye kalan %95,65'lık kısmının Türkçe dilinde yazıldığı görülmüştür. İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde spor fizyolojisi alanında (%43,48 - 10 adet), hareket ve antrenman bilimi alanında (%30,43 – 7 adet) daha yüksek oranda çalışma yapıldığı bulunmuştur. Spor sağlık bilimleri alanında (%8,69 – 2 adet) ve psikososyal bilimler (%8,69 – 2 adet) alanlar ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır.

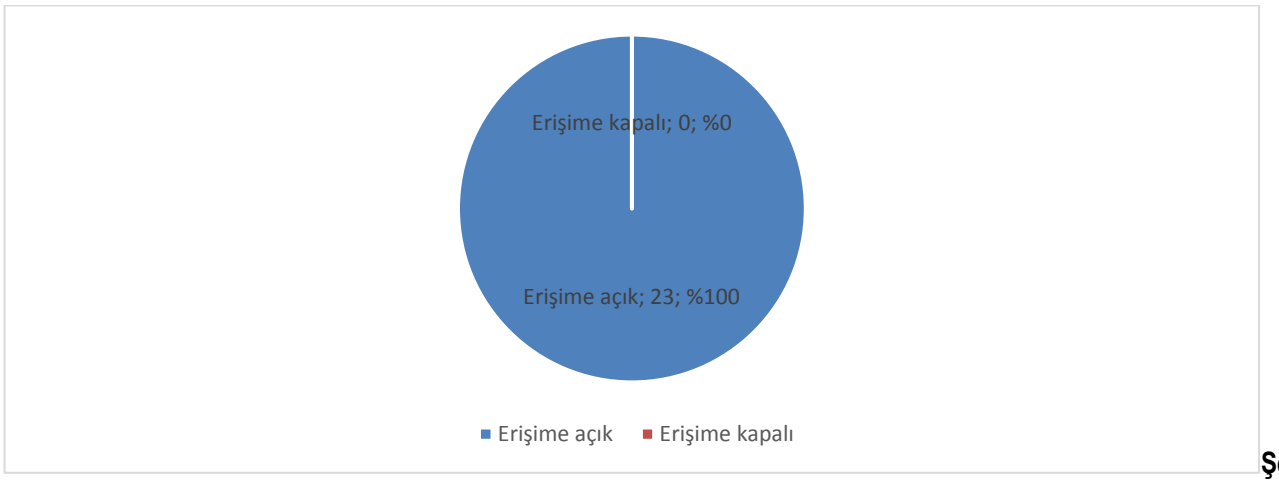
Şekil 1'de tenis branşında yapılan tezlerin spor alanında yapılan tüm tezler içindeki oranı verilmiştir.



Şekil 1. Tenis Branşında Yapılan Tezlerin Spor Alanında Yapılan Tüm Tezler İçindeki Oranı

Şekil 1'de görüldüğü gibi yapılan analiz sonucunda spor konulu toplam 1347 doktora tezi olduğu belirlenmiştir. Bu tezlerin %98'i (1324 adet) farklı konularda yapılırken, %2'si (23 adet) tenis üzerine yapılmıştır.

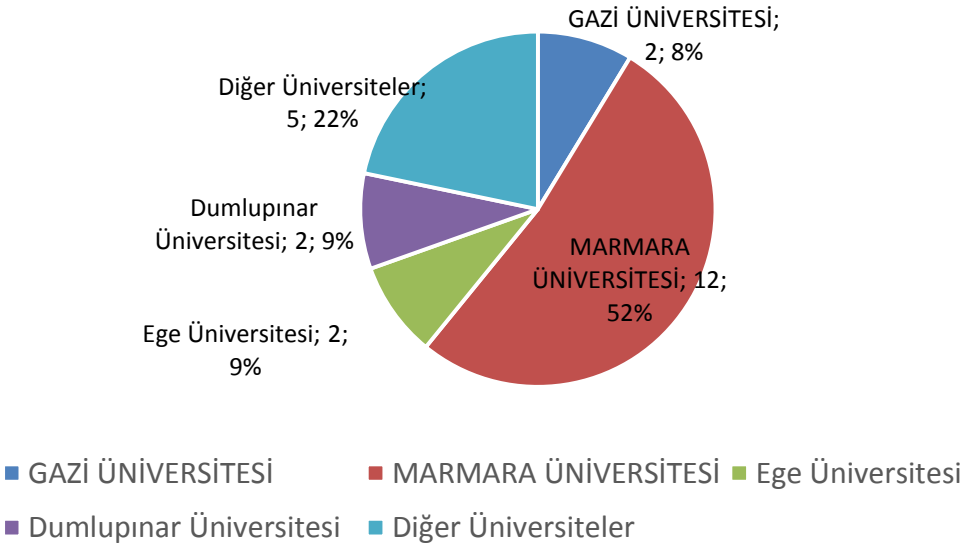
Şekil 2'de tenis branşında yapılan doktora tezlerin tam metin erişime açıklık oranları verilmiştir.



Şekil 2. Doktora Tezlerinin Tam Metin Erişime Açıklık Oranları

Şekil 2'de görüldüğü üzere tenis branşında yazılan tezlerin tamamının tam erişime açık durumdadır.

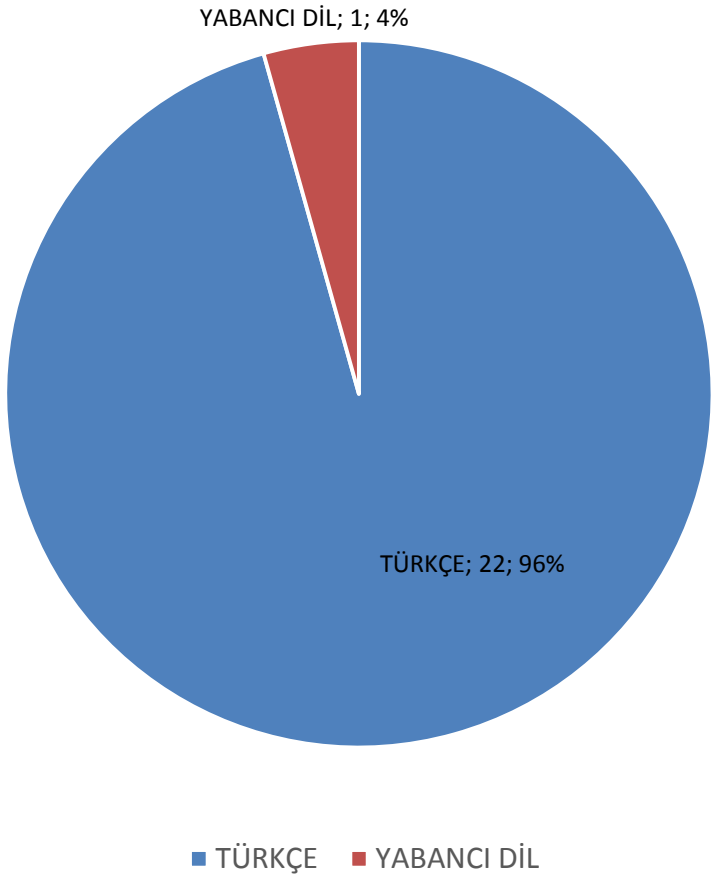
Şekil 3'de tenis branşında yazılmış doktora tezlerinin yapıldıkları üniversitelere göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 3. Tenis Branşında Yazılmış Doktora Tezlerinin Üniversitelere Göre Dağılımları

Şekil 3'de yayınlanan doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımını bakıldığında Marmara Üniversitesinin diğer üniversitelere kıyasla tenis konusunda çok daha fazla tez ürettiği görülmektedir. Marmara Üniversitesinde 12 tane tenis konulu doktora tezi yapılmış olup bu sayı tüm Türkiye'de yapılmış tenis konulu doktora tezlerinin %52'sine eşittir. Tezlerin %8'i (2 adet)) Gazi Üniversitesinde, %8,6'sı (2 adet) Ege Üniversitesinde ve %8'i (2 adet) Gazi Üniversitesinde yapılmıştır.

Şekil 4'de tenis branşında yazılmış doktora tezlerinin yazım dillerine göre dağılımları verilmiştir.

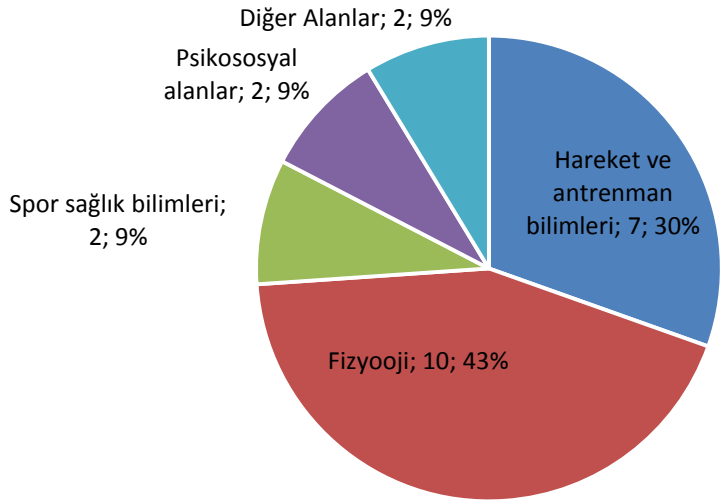


Şekil 4.

Tenis Branşında Yazılmış Doktora Tezlerinin yazım dillerine göre dağılımları

Şekil 4'de görüldüğü Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında tenisle ilgili yazılmış doktora tezlerininin %4'ü yabancı dilde, %96'sı ise Türkçe dilinde yazılmıştır.

Şekil 5'de Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında tenisle ilgili yazılmış doktora tezlerinin spor bilimleri alanlarına göre dağılımları verilmiştir.



Şekil 5.

Türkiye'de Yapılan Doktora Tezlerinin Alanlara Göre Dağılımı

İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde spor fizyolojisi alanında (%43,48 - 10 adet), hareket ve antrenman bilimi alanında (%30,43 – 7 adet) daha yüksek oranda çalışma yapıldığı bulunmuştur. Spor sağlık bilimleri alanında (%8,69 – 2 adet) ve psikososyal bilimler (%8,69 – 2 adet) alanlar ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma bulgularına genel olarak baktığımızda Tenis gibi popüler ve katılım yayınlığı oldukça yüksek bir spor branşında bu kadar az sayıda doktora tezi yapılmış olmasını olumsuz bir durum olarak düşünebiliriz. TENİS konusunda yapılmış doktora tezlerinin üniversitelere göre dağılımlarını incelediğimizde Marmara Üniversitesi'nin tüm tezlerin yarısına yakınını ürettiği görülmektedir. Türkiye'de spor bilimleri alanında açık bulunan doktora programlarının sayısının oldukça fazla olmasına rağmen tüm tezlerin yarıdan fazlasının bu iki üniversitemiz tarafından üretilmiş olması kendileri açısından olumlu olarak görülse de ülkedeki Tenis sporuna bilimsel katkı verme açısından diğer doktora programına sahip kurumlarımız açısından olumsuz bir durum olarak görülebilir. İncelenen doktora tezlerinin alanlara göre dağılımları incelendiğinde hareket ve antrenman bilimleri ve fizyoloji alanlarda daha yüksek oranda çalışma yapıldığı görülmüştür. Yönetim Bilimleri ve Engellilerde spor alanları ise bu alanların ardından en fazla çalışma yapılan alanlardır. Spor bilimleri temel alanı altındaki alt alanların çeşitliliği ve spor bilimleri alanının multidisipliner yapısı göz önüne alındığında tezlerin dar bir konu kümesi üzerinde yoğunlaşması çalışmanın bir başka olumsuz sonucu olarak görülebilir.

Sonuç olarak çalışmada elde edilen bulgulara bakıldığında Tenis branşında yapılan doktora tezlerinin sayısal açıdan, konu çeşitliliği bakımından ve üniversitelere göre dağılımlarındaki denge açısından yetersiz bir durumda olduğu söylenebilir. Öneri olarak araştımalara örneklem olarak Tenis aktörlerinin de eklendiği çalışmalar kadar tamamen Tenis branşına özgü problem durumlarını incelemeyi amaçlayan çalışmaların da doktora düzeyinde çalışılmasının hem branşa hem de Tenis sporunun katılımcılarına olumlu katkılar sağlayacağını düşünmekteyiz.

Kaynaklar

8. Söğüt, M., Müniroğlu, R. S., & Deliceoğlu, G. (2004). Farklı Kategorilerdeki Genç Erkek Tenis Oyuncularının Antropometrik Ve Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(4), 155-162.
9. Ölçücü, B. (2011). Tenisçilerde pliometrik antrenmanların kol ve bacak kuvveti, servis, forehand, backhand vuruş süratleri ve vurulan hedefe isabet yüzdelerine etkisinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Doktora Tezi.
10. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Resmi Web Sitesi. (2019) Erişim: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/giris.jsp , Erişim Tarihi: 14.12.2019

SB741

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖZKONTROL-ÖZYÖNETİMLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]İsa DOĞAN, [1]Fatih Harun TURHAN

[1]KARABÜK ÜNİVERSİTESİ, KARABÜK

Email : *isadogan@karabuk.edu.tr, fharunturhan@karabuk.edu.tr*

ABSTRACT

The aim of this study is to examine in terms of some variables of Self-Control, Sel-Management of study of physical education and Sports students in Turkey.

The population of the study consists of the Physical Education And Sports Sciences in Turkey. The sample group consists are chosen with easy sample method of two university in all regions from total 14 universities in Turkey. For the data collection tool, the questionnaire consisting of "Self-Control, Sel-Management Scale" and a personal information form was adopted. The data were analyzed by using the SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences 22.0) software. The significance level for all the tests was determined to be ($p<.05$). In the data analysis, independent samples t-tests and "Anova" tests and regreation tests were used.

As a conclusion; significant differences were observed in 3 sub-dimensions in family income, university, mother education. The gender variable was found to be ineffective on self-control self-management.

Key Words; Self-Control, Self-Management, Sport, Physical Education And Sports, Candidate Teacher,

1. GİRİŞ

Spor, bireyin hem bedensel hem de zihinsel yönden sağlığını geliştiren, toplumsal davranışlarını düzenleyen, mental ve motorik özelliklerini belirli seviyeye yükselten biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (Yetim, 2014).

Öz-kontrol bireyin otomatik olarak gerçekleştirdiği eylemlerden/davranışlardan birini sürdürme ya da davranışı durdurma becerisi olarak tanımlanmaktadır *(Fransic ve ark. 2012*). Öz-yönetim, herhangi bir dış destek olmaksızın bireyin kendi davranışını sürdürebilme yeteneği olarak kavramsallaştırılmıştır (Kanfer, 1970).

Örneğin eğer bir insan tipik olarak yemekten sonra sigara içerse, bu alışkanlığını değiştirmek için öz kontrolü uygulaması gerekmektedir ve akşam yemeğinden sonra sigara içmemelidir. Eğer bir insan öz kontrolü uygulamazsa, kendiliğinden sigara içme davranışında bulunacaktır *(Tiffany, 1990).*

Bu bağlamda, araştırmanın amacı; Türkiye'de Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilerin öz-kontrol, öz-yönetimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada "nicel yöntem" kullanılmış olup, araştırma deseni olarak da ilişkisel tarama türü tercih edilmiştir. Fraenkel ve Wallen'a göre (2006) "bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, algı, beceri, yetenek, tutum v.b özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre görece daha büyük örneklemler üzerinde yapılan araştırmalara tarama araştırmaları" denir.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, kolayda örnekleme yöntemi ile 2018-2019 eğitim öğretim yılında Türkiye' de örgün eğitim veren beden eğitimi ve spor yüksekokulları ve spor bilimleri fakülteleri öğrencileri oluştururken örneklemi ise evreni temsil etmesi için araştırmacı tarafından yine kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen on dört (14) üniversitenin, beden eğitimi ve spor yüksekokulları ve spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören (formasyon eğitimi alan) 1120 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklemi belirlerken Krejcie ve Morgal (1970) evren örneklem tablosu dikkate alınmıştır.

2.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Türkiye' deki spor bilimleri fakülteleri ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarında formasyon eğitimi gören öğrencilerle sınırlıdır.

2.4. Araştırma Süreci

Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılında araştırmacılar tarafından yürütülmüştür. veriler 3 ay gibi bir sürede toplanmıştır. Toplanan verilerin istatiksel analizi yapılmış ve analiz sonuçları yorumlanmıştır.

2.5. Veri Toplama Aracı

Araştırma grubundan verileri elde etmek için Mezo (2009) tarafından geliştirilen ve 2016 yılında Ercoşkun tarafından Türkçe' ye uyarlanan "*Özkontrol-Özyönetim Ölçeği,ÖKÖY(The Self-Control and Sel-Management Scale-SCMS*) tercih edilmiştir.ÖKYÖ toplam 16 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

2.6. Kişisel bilgi formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen "Cinsiyet, sınıf, okuduğu üniversite, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve aile gelir düzeyi" demografik sorularından oluşan kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Aile gelir düzeyi değişkeninde 2020tl asgari ücreti temsil etmektedir ayrıca asgari ücretin; iki, üç, dört ve fazlası olarak sıralanmıştır.

2.7. Verilerin Toplanması

Veriler, 2018-2019 Eğitim öğretim yılında evreni temsil etmesi için araştırmacı tarafından kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen on dört (14) üniversiteden, yine kolayda örnekleme yöntemi ile her üniversiteden eşit sayıda seçilen beden eğitimi ve spor ile spor bölümlerinde formasyon alan öğrencilerinden toplanmıştır.

2.8. Verilerin Analizi

Araştırma verileri elde edildikten sonra, SPSS istatistik paket programı kullanılarak yüzdelikler, ve standart sapmalar belirlenmiş, verilerin normal dağılıp dağılmadığını öğrenmek için basıklık-çarpıklık (Skewness-Kurtosis) değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. İstatistiksel değerlendirmeler yapılırken, uzmanların görüş ve yardımları kullanılmıştır. Eşit dağılım gösteren veriler ile öğrencilerin bazı değişkenlere göre "*Özkontrol-Özyönetim Ölçeği,ÖKÖY*" ikili gruplarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t testi, çoklu karşılaştırmalarda ve gruplar arasındaki farklılıklarda "Anova" testi belirlenerek yorumlanmıştır. Tek yönlü varyans analizinde ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi gruplar lehine olduğunu anlamak için Tukey Testi uygulanmıştır. Yorumlar tablolar ile desteklenmiştir. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

3.BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular tablolaştırılmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 1. Sınıf Değişkenine Göre One Way Anova Testi sonuçları

Sınıf	**N**	**X**	***Ss***	**F**	***P***	**Tukey**

		1	203	4,35	1,11				**p<0,01
		2	290	4,31	1,04			1-3	
Tablo	**Kendini Ayarlama**	3	322	4,60	0,97	6,07	**0,00****	2-3	**1**'deki
değerler		4	305	4,57	0,95			2-4	
		Total	1120	4,47	1,02				
		1	203	3,91	1,27			1-3	
		2	290	3,91	1,17			1-4	
	Kendini Değerlendirme	3	322	4,24	1,28	6,78	**0,00****	2-3	
		4	305	4,26	1,28			2-4	
		Total	1120	4,10	1,26				

incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin "**Sınıf**" değişkenine göre alt boyutlara ilişkin puanların istatistiksel olarak karşılaştırılmasında, Kendini Ayarlama (F=6,07;*P*=0,00) ve Kendini Değerlendirme (F=6,78;*P*=0,00) alt boyutlarında yüksek derecede anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,01**).

Tablo 2. **Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre One Way Anova Testi Sonuçları**

Aile Gelir Durumu			**N**	**X**	***Ss***	**F**	***P***	**Tukey**
	2020tl ve Altı	1	295	4,64	0,94			
	2020-4040tl arası	2	588	4,42	1,04			
Kendini Ayarlama	4040-6060tl arası	3	165	4,40	1,00	3,78	**0,01****	1-2
	6060tl ve Üzeri	4	72	4,36	1,08			
	Total		1120	4,47	1,02			
	2020tl ve Altı	1	295	4,39	1,15			
	2020-4040tl arası	2	588	4,03	1,28			
Kendini Değerlendirme	4040-6060tl arası	3	165	3,83	1,30	8,64	**0,00****	1-3
	6060tl ve Üzeri	4	72	4,08	1,25			
	Total		1120	4,10	1,26			
	2020tl ve Altı	1	295	4,67	0,96			
Kendini Pekiştirme	2020-4040tl arası	2	588	4,55	0,96	5,14	**0,00****	3-4
	4040-6060tl arası	3	165	4,38	0,88			

6060tl ve Üzeri	4	72	4,83	0,89
Total		1120	4,58	0,95

**p<0,01

Tablo 2'deki değerler incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin "**Aile Gelir Durumu**" değişkenine göre alt boyutlara ilişkin puanların istatistiksel olarak karşılaştırılmasında, kendini ayarlama (F=3,78;*P*=0,01), kendini değerlendirme (F=8,64;*P*=0,00) ve kendini pekiştirme (F=5, 14;*P*=0,00) alt boyutlarında yüksek derecede anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,01**).

Tablo 3. Üniversite Değişkenine Göre One Way Anova Testi Sonuçları

ÜNiVERSiTE		**N**	**X**	***Ss***	**F**	***P***	**Tukey**
Kendini Ayarlama	**1** Pamukkale	80	4,65	0,73	7,04	**0,00****	1-7
	2 Celal Bayar	80	4,34	1,00			3-4
	3 Bolu Abant İzzet Baysal	80	4,71	0,85			4-6 4-9
	4 Bartın	80	4,15	0,97			4-11
	5 Selçuk	80	4,70	1,16			5-4
	6 Karamanoğlu Mehmet Bey	80	4,72	0,84			7-2 7-3
	7 Marmara	80	3,72	1,18			7-5
	8 Sakarya	80	4,52	1,03			7-6
	9 İnönü	80	4,82	0,71			7-8
	10 Yüzüncü Yıl	80	4,40	0,99			7-9
	11 Gaziantep	80	4,72	1,05			7-10
	12 Harran	80	4,45	1,00			7-11
	13 Mersin	80	4,39	0,94			7-12
	14 Çukurova	80	4,30	1,15			7-13
	Total	1120	4,47	1,02			7-14
Kendini Değerlendirme	**1** Pamukkale	80	3,26	1,01	7,68	**0,00****	1-2
	2 Celal Bayar	80	4,44	1,06			1-3

	3 Bolu Abant İzzet Baysal	80	4,57	1,24			1-4 1-5
	4 Bartın	80	3,58	1,20			1-6
	5 Selçuk	80	4,33	1,39			1-7
	6 Karamanoğlu Mehmet Bey	80	4,31	1,22			1-8 1-9
	7 Marmara	80	3,96	1,15			1-10
	8 Sakarya	80	4,22	1,25			1-11
	9 İnönü	80	4,62	0,96			1-13
	10 Yüzüncü Yıl	80	3,98	1,29			1-14
	11 Gaziantep	80	4,01	1,35			4-2
	12 Harran	80	3,86	1,21			4-3
	13 Mersin	80	3,95	1,33			4-5
	14 Çukurova	80	4,31	1,21			4-6
	Total	1120	4,10	1,266			4-9 4-14
Kendini Pekiştirme	**1** Pamukkale	80	4,51	0,799			
	2 Celal Bayar	80	4,56	0,97			
	3 Bolu Abant İzzet Baysal	80	4,52	1,16			
	4 Bartın	80	4,15	0,87			
	5 Selçuk	80	4,64	0,95	2,88	**0,00****	4-6
	6 Karamanoğlu Mehmet Bey	80	4,87	0,90			4-8 4-9
	7 Marmara	80	4,38	1,13			4-12
	8 Sakarya	80	4,67	0,90			
	9 İnönü	80	4,76	0,83			
	10 Yüzüncü Yıl	80	4,54	1,03			
	11 Gaziantep	80	4,60	0,85			
	12 Harran	80	4,79	0,81			

13 Mersin	80	4,54	0,88
14 Çukurova	80	4,57	0,95
Total	1120	4,58	0,95

**p<0,01

Tablo 3'de anova testi sonucundaki değerler incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin "**Üniversite**" değişkenine göre alt boyutlara ilişkin puanların istatistiksel olarak karşılaştırılmasında, kendini ayarlama (F=7,04;*P*=0,00), kendini değerlendirme (F=7,68;*P*=0,00) ve kendini pekiştirme (F=2,88;*P*=0,01) alt boyutlarında yüksek derecede anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,01**).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma kapsamında yapılan analizler neticesinde elde edilen bulgular aşağıda değerlendirilmiştir:

Sınıf değişkeninde kendini ayarlama alt boyutuna ilişkin anova testi sonuçlarına anlamlı farklılık görülmüş farklılığın kaynağına bakıldığında kendini ayarlama alt boyutunda farklılığın kaynağının; 1. sınıflar ve 3. sınıflar, 2. ve 3. sınıflar ayrıca 2. se 4. sınıflar arasında olduğu görülmüştür. Kendini değerlendirme alt boyutunda ise farklılığın kaynağının; 1. ve 3. sınıflar, 1. ve 4. sınıflar, 2. ve 3. sınıflar 2. se 4. Sınıflar arasında olduğu görülmüştür. Kendini pekiştirme alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

"Aile Gelir Durumu" değişkeninde kendini ayarlama alt boyutuna ilişkin anova testi sonuçlarına anlamlı farklılık görülmüş farklılığın kaynağına bakıldığında kendini ayarlama alt boyutunda farklılığın kaynağının; asgari ücret ve altı alanlarla, asgari ücretin iki katı alanlar arasında olduğu görülmüştür. Kendini değerlendirme alt boyutunda ise farklılığın kaynağının; asgari ücret ve altı alanlarla, asgari ücretin üç katı alanlar, arasında olduğu görülmüştür. Kendini pekiştirme alt boyutunda farklılığın kaynağının; asgari ücretin üç katı alanlar ile asgari ücretin dört katı ve üstü alanlar arasında olduğu görülmüştür.

"Üniversite" değişkeninde kendini ayarlama alt boyutuna ilişkin anova testi sonuçlarına anlamlı farklılık görülmüş farklılığın kaynağına bakıldığında kendini ayarlama alt boyutunda farklılığın kaynağının; Pamukkale Üniversitesi ile Marmara Üniversitesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi ile Bartın Üniversitesi, Bartın Üniversitesi ile Karamanoğlu Mehmet Bey, Sakaya, ve Gazi Antep Üniversiteleri ayrıca Marmara Üniversitesi ile Bartın Üniversitesi hariç tüm üniversiteler arasında olduğu görülmüştür. Kendini değerlendirme alt boyutunda farklılığın kaynağının; Pamukkale Üniversitesi ile (Harran Üniversitesi hariç) tüm üniversiteler arasında olduğu görülmüş ayrıca Bartın Üniversitesi ile Celal Bayar, Abant İzzet Baysal, Selçuk, Karamanoğlu Mehmet Bey ve Çukurova Üniversiteleri arasında olduğu görülmüştür. Kendini pekiştirme alt boyutunda ise farklılığın kaynağının; Bartın Üniversitesi ile Karamanoğlu Mehmet Bey, Sakarya, İnönü ve Harran Üniversiteleri arasında olduğu görülmüştür.

Araştırma sonucunda spor bilimleri fakülteleri öğrencilerinin görüşlerine göre öz-kontrol öz-yönetimlerinin orta düzeye yakın olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçla ilgili olarak spor bilimleri fakülteleri öğrencilerinin öz-kontrol öz-yönetimlerinin iyi seviyede olmadığı söylenebilir. Bu durum spor bilimleri fakültelerinin öğrencilerinin kendilerini kontrol ve yönetmelerinin zayıf olmasına bu sebeple de gelecekte öğretmen olması kaçınılmaz olan bu öğencilerin işlerine olumsuz yönde etki edeceği söylenebilir.

KAYNAKÇA

Ercoşkun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. Educational Sciences: Theory & Practice, 16, 1125-1145.

Fraenkel, J. R., Wallen, N.E. (2006). How to design and evaluate research in education. McGraw-Hill, New York.

Francis, S. E., Mezo, P. G. and Fung, S. L. (2012). Self-control training in children: A review of interventions for anxiety and depression and the role of parental involvement. Psychotherapy Research, 22(2), 220-238.

Kanfer, F. H. (1970). Self-monitoring: Methodological limitations and clinical applications. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35(2), 148-152.

Krejcie RW, Morgan DW. Determing Simple Size For Research Activities. Educational and physchologial Measurement 1970; 30:607-610 415.

Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 31(2), 83-93

Tiffany, S. T. (1990). A cognitive model of drug urges and drug-use behavior: Role of automatic and nonautomatic processes. Psychological Review, 97, 147–168.

Yetim A. (2014). Sosyoloji ve Spor, Berikan Yayınevi, Ankara 2014

Zhang, X., & Sun, L. (2011). Social security system in rural China: An overview. CATSEI Project Report, at http://www. catsei. org/contents/

SB749

VAR SİSTEMİNİN 2018-2019 SEZONU SÜPER LİG FUTBOL MAÇLARINA ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Soner ÇANKAYA, [1]Ünal SAKİ, [1]M.Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi,SAMSUN

Email : *sonercankaya@gmail.com, sakaoglu_05@hotmail.com,*

Giriş; VAR sistemi; maçı yöneten hakemlerin skoru etkileyebilecek bir pozisyonda kararsız kalmaları halinde, saha kenarına kurulan ekrandan pozisyonu tekrar izleyip, karar vermelerini sağlayan sistemdir. Video Yardımcı Hakem sisteminin amacı tüm kararlarda %100 doğruluk elde etmek değildir. VAR' ın genel felsefesi "minimum müdahale - maksimum yarardır.

Amaç; Araştırmada; uluslararası düzeyde kabul gören VAR sisteminin tanıtılması amacıyla, Dünya'da ve Türkiye'de sistemle ilgili görüş ve yansımaların yanı sıra, 2018-2019 Türkiye futbol süper ligi takımlarının birinci yarıda oynadıkları maçlara VAR sisteminin etkisi incelenmiştir. Yöntem; Araştırmada tarama modellerinden, örnek olay tarama modeli benimsenmiştir. Araştırma kapsamında incelenen konuyla ilgili olgu ve olayları içeren bilgi, yazılı metinlerin taranması ile sağlanırken verilerin toplanmasında ise doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular; 2018-2019 sezonu süper lig futbol maçlarının 1.yarısında VAR sistemi ile inceleme yapıldıktan sonra hakemin verdiği 98 kararın değiştirildiği tespit edilmiştir.

Sonuç; 2018-2019 sezonunda VAR sisteminin 11 Avrupa, 3 Amerika, 3 Afrika, 2 Asya ülkesi tarafından kullanılmaya başlanırken toplamda ise 4169 lig, 63 kupa ile birlikte 4232 müsabakada kullanılacağı açıklanmıştır. 2018-2019 Türkiye futbol süper liginin birinci yarısında oynanan 153 müsabakada VAR sistemi sayesinde 7 penaltı kararının iptal edildiği, 20 defa penaltı kararına hükmedildiği gözlenirken, VAR sistemi sayesinde atılan 24 golün iptal edildiği, sayılmayan 7 golün ise geçerli sayıldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Süper lig, Spor, VAR sistemi.

EVALUATION OF THE EFFECTS OF VAR SYSTEM ON 2018-2019 SEASON SUPER LEAGUE FOOTBALL MATCHES

Introduction; VAR system; This is the system that allows the referees who manage the match to make a decision and follow the position again from the screen installed on the side of the field if they remain undecided in a position that may affect the score. The Video Assistant system is not intended to achieve 100% accuracy in all decisions. VAR 's general philosophy is "minimum intervention - maximum benefit.

Purpose: In the study; In order to introduce the VAR systems recognized at the international level, opinions related to this system in the world and in Turkey as well as the reflection order, 2018-2019 Turkey football super league of the impact of the VAR system to the games they play teams in the first half it was investigated. Method; In the research, a case study scanning model was adopted. In the scope of the research, information including facts and events related to the subject examined was provided by scanning the written texts and document analysis method was used in the collection of the data.

Findings: After the first half of the 2018-2019 season super league football matches were examined with VAR system, it was determined that 98 decisions of the referee were changed.

Conclusion: In 2018-2019 season, VAR system will be used by 11 European, 3 American, 3 African and 2 Asian countries and it will be used in 4232 competitions with 4169 leagues and 63 cups in total.2018-2019 Turkey football super league thanks VAR system in played 153 matches in the first half of the revocation of 7 penalty decision, observed that dominated the 20 time penalty, thanks to the VAR system has been canceled thrown 24 goals, while not considered 7 goal has been determined that the current count.

Key Words: Football, Super league, Sports, VAR system.

SB770

SPOR ORGANİZASYONLARINDA GÖNÜLLÜLÜK: KİŞİLER NEDEN GÖNÜLLÜ OLMAK İSTERLER?

[1]Arif ÇETİN, [2]Cemal ÖZMAN, [3]Şenol GÜNEŞ

[1]Spor İstanbul, İSTANBUL
[2]Nişantaşı Üniversitesi Meslek Yüksekokulu, İSTANBUL
[3]Gençlik Ve Spor Gönüllüleri Derneği

Email : *arifcetin1985@gmail.com, cemalozman@gmail.com, senolguness@gmail.com*

Abstract

Volunteer activities are very popular social entrepreneurship activity which motivates many people who would like to gain experience. In recent years, many race organizers have implemented in the volunteer programs at their events. For instance, 8800 volunteers participated in the Istanbul Marathon, Istanbul Half Marathon and Istanbul Kids Marathon events organized by Istanbul Metropolitan Municipality Sports Istanbul. Internal rewards such as benevolence, involved in the decision-making process, taking responsibility, personal development opportunities, taking initiative, engaging in different tasks are among the most important sources of motivation for people to volunteer. This research has two different purposes. First, the research examines the motivational factor structure for volunteering in a sports organization using with the Volunteer Motivation Scale for Sports Organizations. Second, the study examines the differences between motivation and demographic characteristics (eg gender and educational level) and the level of volunteers' work experience as a variable specific to this study. "Volunteer Motivation Scale" that was adapted to Turkish population by Çevik was used in the study. Subscales of the scale are values, appreciation, social interaction, reciprocity, reactivity, self-esteem, social, career development, understanding and protector. Motivating factors of the volunteers who participated in the Istanbul Marathon, categorised in the gold label status by International Association of Athletics Federations (IAAF) and the largest annual sporting event in Turkey, and with UEFA Super Cup Finals are analysed in this study. Factor analysis and non-parametric tests were used for data analysis. As a result of the analyses, some demographic features and sub-dimensions were found to be significant.

Key Word: volunteer, motivation, event, sport, sport volunteer

Giriş ve Amaç

Gönüllü faaliyetleri tecrübe kazanmak isteyen birçok kişilerin motive olmasını sağlayan oldukça popüler bir aktivitedir. Son yıllarda birçok yarış organizatörü de kendi etkinliklerinde gönüllü programlarını hayata geçirmiştir. Örneğin, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul tarafından organize edilen İstanbul Maratonu, İstanbul Yarı Maratonu ve İstanbul Çocuk Maratonu etkinliklerinde toplam 8800 gönüllü çalışmıştır. İnsanların gönüllü olmasındaki en önemli motivasyon kaynakları arasında yardımseverlik ve karar almaya katılım, sorumluluk alma, kişisel gelişim fırsatları, inisiyatif kullanma, daha farklı işlerle meşgul olma gibi içsel ödülleri içermektedir (Carpenter ve Myers, 2010). Buna ek olarak, etkinliğin yapıldığı spor dalına duyulan sevgi, o branşı daha öncesinde yapması gibi nedenlerle de gönüllü olabilirler.

Gönüllüler genellikle etkinliklerin planlanması ve uygulanmasında kritik bir öneme sahiptir (Bang ve Ross, 2009; Giannoulakis, Wang, ve Felver, 2015). Gönüllüler farklı motivasyonlara sahip olabileceğinden, spor etkinlikleri organizatörlerin kimin gönüllü olduğunu ve nedenini anlamaları çok önemlidir. Clary ve Snyder (1999) gönüllülükten önce birkaç adımın gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Bu adımlardan birincisi; gönüllü olunacak etkinlik fırsatlarının oluşturulması, ardından gönüllü olmaya karar verilmesidir. Ayrıca, deneyimin kendi ihtiyaç ve motivasyonlarını yerine getirip getirmediğine dair yaşadıkları tecrübeler onların memnuniyetini ve gönüllü olmaya yönelik niyetlerini etkileyecektir. Dolayısıyla, organizatörler etkinliklerinde kimlerin gönüllü olduğunu, gönüllüleri organizasyonlara çeken motivasyon değişkenlerini ve bu değişkenlerin memnuniyet düzeyiyle ilişkilerini anlamaları son derece önemlidir.

Ülkemizde, gönüllü faaliyetlerinin gerçekleştirildiği alanların başında spor gelmektedir. Belli periyotlarda gerçekleştirilen ve gönüllülerin tercih ettiği spor etkinlikleri yer almaktadır. Bu etkinlikler Olimpiyat Oyunları, Dünya Kupası gibi dört yılda bir yapılan

ve farklı lokasyonlarda gerçekleştirilen majör spor etkinlikleri, iki yılda bir yapılan ve yine farklı lokasyonlarda gerçekleştirilen Dünya ve Kıtasal Şampiyonaları ya da aynı lokasyonda düzenli olarak her yıl gerçekleştirilen spor etkinlikleri olabilir.

Bu araştırmada ise Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği (IAAF) tarafından altın kategoride sınıflandırılan, dünyada kıtalararası koşulan tek maraton olan Türkiye'nin en geniş katılımlı yıllık spor aktivitesi olan 40. İstanbul Maratonu'na katılan gönüllülerin motivasyonlarını araştırmıştır. İstanbul Maratonu, her yıl Kasım ayında Maraton, 15km, 10km ve Halk Koşusu kategorilerinden oluşan katılımcı sayısı bakımından Türkiye'nin en büyük spor etkinliği olup her yıl binlerce gönüllüye ihtiyaç duymaktadır.

Bu araştırmanın iki farklı amacı bulunmaktadır. Öncelikle, araştırma Spor Etkinlikleri için Gönüllü Motivasyon Ölçeğini kullanarak bir spor etkinliğinde gönüllü olmak için motivasyon faktör yapısını incelemektedir. İkinci olarak, araştırma, motivasyondaki farklılıkları demografik özellikler (örneğin, cinsiyet ve eğitim seviyesi) ve gönüllülerin çalışma deneyimi düzeyi bu çalışmaya özgü bir değişken olarak inceler.

Gönüllü olan insanlar zaman ve çaba harcarlar, ancak genellikle gönüllülükten aldıkları faydalar etkinlik için katlandıkları fedakârlıklara göre daha ağır basar (Gallarza, Arteaga ve Gil-Saura, 2012). Kişilerin gönüllü olma motivasyonları değişmekle birlikte, Clary ve Snyder (1999), gönüllülük için başkalarına yardım, yeni beceriler öğrenme, iyi duygular geliştirme gibi bazı ortak nedenler bulunmaktadır. Ayrıca bu etkinlikler, gönüllülerin yeni beceriler elde etmesi sosyal ilişkilerin elde edilmesi ve sosyal faydalar sağlamak gibi bir takım olumlu tutum ve davranışların kazanılmasına yardımcı olur. Spor etkinlikleri de gönüllülere bir dizi potansiyel fırsat ve çeşitli motivasyonlar veya gönüllü olma nedenleri sunar.

Gönüllü gruplarındaki bireyler normalde zamanlarını motivasyon, değerler ve beklentileri içerebilecek dışsal ve çevresel faktörler) olarak ayırırlar (Agostinho ve Paço, 2012.

Gönüllüler; parasal kazancın yanında kişisel, sosyal veya dolaylı ekonomik kazanç gibi bazı sebeplere sahiptir (Saksida, Alfes ve Shantz, 2016). Ayrıca gönüllülüğe yönelik dışsal ve İçsel motivasyonların basit fedakarlığın ötesine geçtiğini ve kariyer gelişimi, oyun / etkinlik sevgisi ve sosyal kazançlar gibi diğer faktörleri de içerebileceğini belirtilmektedir (Ryan, Kaplan, ve Grese, 2001; Gage ve Thapa, 2012).

Birçok etkinlik için gönüllüler işgücünün büyük bir bölümünü temsil eder ve daha küçük organizasyonlar bazen yalnızca gönüllü çalışmalara güvenirler (Jäger, Schmidt ve Beyes, 2007). Bazı etkinlikleri gönüllü çekmesi büyük çaba sarf etmeleri gerekmez, ancak bu sürecin yürütülmesi çoğunlukla zorlu bir süreçtir (Wilson ve Pimm 1996).

Hangi alanda birey gönüllü olursa olsun yakın zamandaki gönüllü motivasyonu çalışmalarında soru basittir, "gönüllünün davranışının nedeni ve alanı ne olursa olsun onlar neden gönüllü olurlar ve öyle davranırlar". Bu nedenler on başlık altında toplanmıştır (Esmond ve Dunlop, 2004).

1. Değerler: Gönüllüler, diğer insanlara yardım etmenin önemli olduğu inancını taşırlar (Clary, Snyder ve Ridge, 1992). Merkezdeki insanlar için fedakârlık – insani kaygılar ile ilgili değerleri ifade etmek için olabilir (Esmond ve Dunlop, 2004).

2. Karşılıklılık: Gönüllülerin inanışına göre "ne ekersen onu biçersin" diğerlerine yardım sürecinde ve onların gönüllü çalışmalarında "iyilik yapmanın" kendilerine ne gibi iyi şeylerin kazandırdığı ölçülür (Esmond ve Dunlop, 2004).

3. Takdir etme - Kabul etme: Gönüllünün yeteneklerinin ve katkılarının bilinmesi onu motive eder (Esmond ve Dunlop, 2004).

4. Anlama: Gönüllü, yaşantıda çok sık kullanılmayan beceri ve deneyimleri daha fazla öğrenir (Clary, Snyder ve Ridge, 1992). Anlama yeni öğrenme deneyimlerine izin verir ve bilginin, becerinin ve yeteneklerin tecrübe edilmesini sağlar. Tutum ve ikna teorilerinin de bilgi ve nesne değerlendirme fonksiyonları ile ilgilidir. Bu anlayış onların gönüllü hizmeti yoluyla yaşantılarına çeşitlilik, öğrenme, kendini geliştirmeleri ile ilgili fayda sağlar (Gidron, 1978) .

5. Benlik Saygısı: Gönüllülük, benlik saygısı ve kendine değer verme ile ilgili hisleri artırır (Esmond ve Dunlop, 2004).

6. Tepkisellik: Gönüllülerin, geçmiş ya da şimdiki durumlarını belirtmek ve 'iyileştirmek' ihtiyacından dolayı ortaya çıkmıştır (Esmond ve Dunlop, 2004).

7. Sosyal: Gönüllüler, diğerleri tarafından önemli olan norm değerlerinden etkilenirler (örneğin arkadaş veya aile) (Clary, Snyder ve Ridge, 1992). Gönüllülük, kişinin arkadaşı için olumlu olan bir faaliyette onun ile zaman geçirebilmek için kişilere fırsat yaratır (Esmond ve Dunlop, 2004).

8. Koruyucu: Gönüllülerin kendileri hakkındaki olumsuz düşünce ve duygularının (suçluluk ve problemleri) azaltılmasıdır (Clary, Snyder ve Ridge, 1992). Katz, (1960) ve Smith ve ark (1956) gönüllülük motivasyonları için kişinin bir takım negatif özelliklerinden kendi egosunu koruması, kendinden daha az şansa sahip kişilere karşı suçluluk duygularını azaltma hissi ve kişinin kendi kişisel sorunlarını çözmek için hizmet edebilir (Esmond ve Dunlop, 2004).

9. Sosyal Etkileşim: Gönüllünün sosyal ağlar kurması ve başkaları ile etkileşiminde sosyal yönler amaçlanmıştır (Esmond ve Dunlop, 2004).

10. Kariyer Geliştirme: Faydalı kişiler ile bağlantı kurma, deneyim, beceri ve istihdam kazanabilme (Esmond ve Dunlop, 2004).

Bu araştırmanın iki farklı amacı bulunmaktadır. Öncelikle, araştırma Spor Etkinlikleri için Gönüllü Motivasyon Ölçeğini kullanarak bir spor etkinliğinde gönüllü olmak için motivasyon faktör yapısını incelemektedir. İkinci olarak, araştırma, motivasyon ile demografik özellikler (örneğin, cinsiyet ve eğitim seviyesi) ve gönüllülerin çalışma deneyim düzeyi arasındaki farklılıkları bu çalışmaya özgü bir değişken olarak inceler.

Yöntem

Bu araştırmada Vodafone İstanbul Maratonu ve UEFA Super Cup İstanbul finalinde görev alan gönüllülerin neden gönüllü oldukları ve çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amaçlandığından betimsel tarama modeli kullanılmıştır.

Bu model araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2007).

Araştırmanın evrenini Spor alanında görev alan gönüllüler, örneklemini ise Vodafone İstanbul Maratonu ve UEFA Super Cup İstanbul finalinde görev alan gönüllüler oluşturmaktadır. Örneklem basit tesadüfî, oransız küme örneklem yöntemi ile seçilen 519 gönüllü oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak Çevik tarafından Türk popülasyonuna uyarlanan 'Gönüllü Motivasyon Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçeğin Alt ölçekleri; Değerler, Takdir Etme, Sosyal Etkileşim, Karşılılık, Tepkisellik, Benlik Saygısı, Sosyal, Kariyer Gelişimi, Anlama ve Koruyucudur. Ölçek Toplam 54 sorudan oluşmaktadır. 10 soru demografik özelliklerini belirlemek, 44 soru ise neden gönüllü olduklarını belirlemek için yöneltilmiştir. Anketler online olarak dağıtılmış olup 519 gönüllüden geri dönüş sağlanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Gönüllü Motivasyon Ölçeği Güvenilirlik Analizleri

	Cronbach's Alpha	N of Items
Değerler	,821	6
Takdir Etme	,555	4

Sosyal Etki	,626	4
Karşılılık	,598	2
Tepkisellik	,827	4
Benlik Saygısı	,811	5
Sosyalleşme	,683	5
Kariyer Gelişimi	,604	4
Anlama	,783	5
Koruyucu	,843	4
Toplam Cronbach	,963	43

Tablo 1'de Gönüllü Motivasyon Ölçeği ve tüm alt boyutlarının Geçerlilik ve Güvenirlik analizleri yapılmış olup, Toplam Cronbach Alpha değeri ,963 oranında olup gayet yüksektir.

Tablo 2. Gönüllü Motivasyon Ölçeğinin Skewness ve Kurtosis Analizi

Değerler	Skewness	-,949
	Kurtosis	,845
Takdir Etme	Skewness	-,735
	Kurtosis	,848
Sosyal Etki	Skewness	-,980
	Kurtosis	1,370
Karşılılık	Skewness	-1,103
	Kurtosis	,831
Tepkisellik	Skewness	-1,539
	Kurtosis	2,623
Benlik Saygısı	Skewness	-1,014
	Kurtosis	,945
Sosyalleşme	Skewness	-,342

	Kurtosis	-,195
Kariyer Gelişimi	Skewness	-,192
	Kurtosis	-,560
Anlama	Skewness	-,809
	Kurtosis	,495
Koruyucu	Skewness	-1,299
	Kurtosis	1,533

Tablo 3. Gönüllü Motivasyon Ölçeğinin Normallik Testi Analizi

	Kolmogorov-Smirnov		**Shapiro-Wilk**	
	İstatistik	**Sig.**	**İstatistik**	**Sig.**
Değerler	,101	,000	,926	,000
Takdir Etme	,123	,000	,944	,000
Sosyal Etki	,126	,000	,925	,000
Karşılılık	,188	,000	,854	,000
Tepkisellik	,167	,000	,837	,000
Benlik Saygısı	,127	,000	,911	,000
Sosyalleşme	,069	,000	,978	,000
Kariyer Gelişimi	,078	,000	,976	,000
Anlama	,093	,000	,940	,000
Koruyucu	,161	,000	,859	,000

Tablo 2 ve Tablo 3'te Gönüllü Motivasyon Ölçeğinin Skewness ve Kurtosis analizi ile Normallik test analizi yapılmıştır. Yapılan analizlere göre veriler normal dağılmadığından verilerin analizinde non-parametrik testler uygulanmıştır. Non-parametrik testlerden 2'li karşılaştırmalarda Mann-Whitney Testi , çoklu karşılaştırmalarda Kruskal-Wallis Testi kullanılmıştır.

Tablo. 4 Katılımcıların Cinsiyet Durumu

	Frekans (f)	**Yüzde (%)**
Erkek	**334**	**64,4**
Kadın	185	35,6

Toplam	519	100,0

Tablo 4'e göre katılımcı gönüllülerin %64.4'ü erkek %35.6'sı kadındır. Erkekler kadınlara göre daha fazla gönüllü olarak görev almaktadırlar.

Tablo. 5 Katılımcıların Yaş Durumu

	Frekans (f)	**Yüzde (%)**
16 -19	123	23,7
20 - 23	256	49,3
24 - 27	81	15,6
28 - 31	35	6,7
31 Ve Üstü	24	4,6
Toplam	519	100,0

Tablo 5'e göre katılımcıların yaş durumuna bakacak olursak gönüllü olan bireylerin %49,3'lük kısmı 20-23 yaş aralığındadır. Katılımcıların yaklaşık %70'i 23 yaşının altındadır.

Tablo 6. Katılımcıların Çalışma Durumu

	Frekans (f)	**Yüzde (%)**
Öğrenciyim	**398**	**76,7**
Tam Zamanlı	91	17,5
Yarı Zamanlı	30	5,8
Toplam	519	100,0

Tablo 6'ya göre katılımcı gönüllülerin %76.7'si öğrencidir. Bu oran yaş durumuna göre paralellik göstermektedir.

Tablo 7. Şimdiye kadar kaç kere bir spor organizasyonunda gönüllü olarak görev aldınız?

	Frekans (f)	**Yüzde (%)**
İlk Kez	213	41,0
2-3	145	27,9

4-5	44	8,5
6 Ve Üzeri	117	22,5
Toplam	519	100,0

Tablo 7'ye göre katılımcı gönüllülerin %41'i ilk kez gönüllü olarak görev almıştır. Katılımcı gönüllülerin %27,9'unun 2 yada 3. gönüllülük deneyimi olmuştur.

Tablo 8.Gönüllü katılımının kariyerinize katkı sağlayacağını düşünüyor musunuz?

	Frekans (f)	**Yüzde (%)**
Evet	436	84,0
Hayır	10	1,9
Kısmen	73	14,1
Toplam	519	100,0

Tablo 8'e göre katılımcı gönüllülerin %84'ü katılmış olduğu bu organizasyonların kendi kariyerlerine katkı sağlayacağını düşünmektedir.

Tablo 9. Daha önce bir spor organizasyonu dışında başka bir alanda gönüllülük yaptınız mı?

	Frekans (f)	**Yüzde (%)**
Hayır	372	71,7
Evet	147	28,3
Toplam	519	100,0

Tablo 9'a göre spor alanında gönüllü olan bireylerin %71.7'si spor harici başka bir organizasyonda görev almamıştır.

Tablo 10. Herhangi bir spor dalında lisanslı spor yaptınız mı ya da yapıyor musunuz?

	Frekans (f)	**Yüzde (%)**
Hayır	287	55,3
Evet	232	44,7
Toplam	519	100,0

Tablo 10'a göre lisanlı olarak spor yapmayan gönüllü birey sayısı toplan grubun yarısından fazla olup bu oran %55.3 'tür.

Tablo 11. Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?

	SAYI	%
0	5	1,0
1 Gün	111	21,4
2-3 Gün	230	44,3
4-5 Gün	136	26,2
6-7 Gün	37	7,1
Toplam	519	100,0

Tablo 11'e göre gönüllü bireylerin %65'i en az 3 gün düzenli olarak spor yapmaktadır. Neredeyse spor gönüllü olanların %99'u sporla ilgilenmektedir.

Tablo 12. Sizi gönüllü olmaya yönlendiren faktörler nelerdir?

	SAYI	%
Arkadaşım	163	31,4
Ailem	53	10,2
Üniversitem	120	23,1
Stk, Dernek	10	1,9
Diğer	107	20,6
Kendi İsteğim	66	12,7
Toplam	519	100,0

Tablo 12'ye göre gönüllü bireyleri gönüllü olmaya yönlendiren en büyük etken %31.4 ile arkadaşları gelmekte olup, üniversitenin yönlendirmesi %23.1 ile ikinci sırada yer almaktadır.

Tablo 13. Gönüllü Motivasyon Ölçeğinin Alt Boyutlarının Mann-Whitney Testi Analizi

		Değerler	Takdir Etme	Sosyal Etki	Karşıllık	Tepkisellik	Benlik Saygısı	Sosyal	Kariyer Gelişimi	Anlama	Koruyucu
Cinsiyet	Asymp. Sig	,**002**	,365	,**029**	,082	,082	**,012**	**,019**	,767	,285	,**004**
	Z	-3,111	-,905	-2,181	-1,740	-1,740	-2,512	-2,353	-,297	-1,070	-2,868
Herhangi Bir Spor Dalında	Asymp. Sig	,629	,745	,373	,906	,579	,957	,617	,549	,104	,856

Lisanslı Spor Yaptınız Mı Yada Yapıyor Musunuz?	Z	-,484	-,325	-,892	-,118	-,554	-,054	-,500	-,599	-1,626	-,181
Daha Önce Bir Spor Organizasyonu Dışında Başka Bir Alanda Gönüllülük Yaptınız Mı?	Asymp. Sig	,345	,459	,801	,365	,281	,710	,653	,531	,635	,907
	Z	-,943	-,741	-,253	-,906	-1,078	-,371	-,450	-,626	-,475	-,117

Tablo 13'e göre gönüllülere uygulanan motivasyon ölçeğinde yapılan Mann-Whitney Testi (Non-parametrik testlerde ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney Testi kullanılmaktadır) analizine göre cinsiyete göre Değerler, Sosyal Etki, Benlik Saygısı ve Koruyuculuk alt boyutlarında anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Test sonuçlarına göre erkekler kadınlara göre daha anlamlı sonuçlar ortaya koymuştur. Gönüllü bireylerin lisanslı sporcu olup olmaması ve daha önce bir organizasyonda gönüllü olup olmamaları noktasında alt boyutlarda anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır.

Tablo 14. Gönüllü Motivasyon Ölçeğinin Alt Boyutlarının Kruskal-Wallis Testi Analizi

		Değerler	**Takdir Etme**	**Sosyal Etki**	**Karşılılık**	**Tepkisellik**	**Benlik Saygısı**	**Sosyal**	**Kariyer Gelişimi**	**Anlama**	**Koruyucu**
Yaşınız	Asymp. Sig	,617	,453	,056	,109	,127	,304	,449	,449	**,006**	,239
	Test İstatistik	2,653	3,666	9,204	7,569	7,178	4,837	3,696	3,695	14,606	5,505
Çalışma Durumu	Asymp. Sig	,317	,492	,578	,149	,474	,404	,313	,959	,272	,705
	Test İstatistik	2,296	1,418	1,096	3,803	1,495	1,811	2,325	,083	2,606	,698
Şimdiye Kadar Kaç Kere Bir Spor Organizasyonunda Gönüllü Olarak Görev Aldınız?	Asymp. Sig	,354	,234	,548	,406	,907	,286	**,004**	**,033**	,104	,851
	Test İstatistik	3,257	4,269	2,120	2,908	,554	3,785	13,422	8,763	6,152	,796
Gönüllü Katılımının Kariyerinize Katkı Sağlayacağını Düşünüyor Musunuz?	Asymp. Sig	**,008**	**,024**	,400	**,003**	**,020**	**,000**	**,006**	**,067**	**,000**	**,000**
	Test İstatistik	9,570	7,441	1,834	11,924	7,866	21,705	10,089	5,411	24,077	18,088
Sizi Gönüllü	Asymp. Sig	,730	,865	,869	,977	,918	,831	,053	,209	,245	,987

Olmaya Yönlendiren Faktörler Nelerdir?	Test İstatistik	2,802	1,881	1,855	,800	1,457	2,128	10,917	7,163	6,690	,626
Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz?	Asymp. Sig	,527	,090	,220	,090	,148	,094	,130	,092	,078	,740
	Test İstatistik	2,225	6,498	4,412	6,483	5,351	6,404	5,649	6,448	6,819	1,255

Tablo 14'e göre gönüllülere uygulanan motivasyon ölçeğinde yapılan Kruskal- Wallis Testi (Non-parametrik testlerde çoklu karşılaştırmalarda Kruskal- Wallis Testi kullanılmaktadır) analizine göre yaşa göre anlama, gönüllü olma sayısına göre sosyallik ve kariyer gelişimi, gönüllü katılımının kariyerinize katkı sağlayacağını düşünüyor musunuz sorusunu göre, sosyal etki hariç tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar elde edilmiştir.

Tablo 14'e göre çalışma durumu, bireyleri gönüllü olmaya yönlendiren faktörler ve kaç gün spor yaptıkları durumuna göre anlamlı farklılıklar elde edilememiştir.

Öneriler

Gönüllü olarak katılan bireylerin %70 kadarı üniversite çağındadır ve bir spor organizasyonunda gönüllü olmak onların kariyer gelişimlerine katkı sağladığına inanmaktadırlar. Bu sebeple üniversiteler gönüllü birimleri kurarak gönüllülük aracılığıyla gençlerin kariyer gelişimlerini sağlamasına destek olabilirler. Bu sebeple üniversiteler gönüllü birimleri kurarak gönüllülük aracılığıyla gençlerin kariyerlerine katkı sağlamak için destek olabilirler.

Newyork, Şikago, Londra gibi majör maratonlarda 12 bin-15 bin gönüllünün görev aldığı düşünülürse gençler arasında farkındalığın arttırılması için üniversite ve liselerin ders müfredatına 'Spor Organizasyonlarında Gönüllülük' dersi eklenmelidir.

Yerel yönetimlerin organizasyon yapıları içinde gönüllü birimleri oluşturulmak kaydıyla gönüllülük bilincini yayması sağlanmalıdır. Bu birimler yıl boyunca Gönüllü Liderleri yetiştirerek etkinlik dönemlerindeki gönüllü operasyonlarını daha hızlı ve efektif bir şekilde yürütebilirler.

Gönüllülerin etkinliklere katkılarının devamlılığını sağlamak için gönüllü süreçleri organizatörler tarafından iyi bir şekilde organize etmeleri gerekmektedir. Organizatörler gönüllülere onların önemli olduklarını ve organizasyonlar için kilit bir paydaş olduklarını hissetmelidirler.

Gönüllüler etkinlik boyunca görevleri yerine getiren edilgen bir unsur yerine etkinlikleri birlikte planlayıp yürüttükleri ve onların geri bildiriminden istifade ettikleri bir sürece dönüştürülmelidir.

Kaynaklar

Agostinho, D., & Paço, A. (2012). Analysis of the motivations, generativity and demographics of the food bank volunteer. International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing, 17(3), 249–261. doi: 10.1002/nvsm.1427.

Bang, H. J., & Ross, S. D. (2009). Volunteer motivation and satisfaction. Journal of Venue and Event Management, 1(1), 61–77.

Carpenter, J., & Myers, C. K. (2010). Why volunteer? Evidence on the role of altruism, image, and incentives. Journal of Public Economics, 94(11-12), 911–920. doi: 10.1016/j.jpubeco.2010.07.007.

Clary, E. G., & Snyder, M. (1999). The Motivations to Volunteer. Current Directions in Psychological Science, 8(5), 156–159. doi: 10.1111/1467-8721.00037.

Clary, E. G., Snyder, M., & Ridge, R. (1992). Volunteers motivations: A functional strategy for the recruitment, placement, and retention of volunteers. Nonprofit Management and Leadership, 2(4), 333–350. doi: 10.1002/nml.4130020403.

Esmond, J. and Dunlop, P. (2004) Developing the Volunteer Motivation Inventory to Assess the Underlying Motivation Drives of Volunteers in Western Australia. Lotterywest Social Research Grant, 1-81.

Gage, R. L., & Thapa, B. (2011). Volunteer Motivations and Constraints Among College Students. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 41(3), 405–430. doi: 10.1177/0899764011406738.

Gallarza, M. G., Arteaga, F., & Gil-Saura, I. (2013). The value of volunteering in special events: A longitudinal study. Annals of Tourism Research, 40, 105–131. doi: 10.1016/j.annals.2012.08.001.

Giannoulakis, C., Wang., C. and Gray, D. (2008), "Measuring volunteer motivation in mega-sporting events", Event Management, Vol. 11 No. 4, pp. 191-200.

Gidron, B. (1978). Volunteer work and its rewards. Volunteer administration, 11, 18-32.

Jäger, U., Schmidt, K., & Beyes, T. 2007. "Leading Without Formal Power". Paper presented at the 6th Workshop on the Challenges of Managing the Third Sector, Venice.

Karasar, N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Ryan, R. L., Kaplan, R., & Grese, R. E. (2001). Predicting volunteer commitment in environmental stewardship programmes. Journal of Environmental Planning and Management, 44, 629-648.

Saksida, T., Alfes, K., & Shantz, A. (2016). Volunteer role mastery and commitment: can HRM make a difference? The International Journal of Human Resource Management, 28(14), 2062 2084. doi: 10.1080/09585192.2015.1126335.

Wilson, A., & Pimm, G. 1996: "The Tiranny of the Volunteer: the care and feeding of voluntary workforce". MCB University Press, vol. 34 (4): 24-40

SB787

NOMOFOBİ, NETLESSFOBİ VE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU: SPORCU GENÇ YETİŞKİNLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

[1]Kadir YILDIZ*, [1]Dilara KURNAZ, [2]Ali Murat KIRIK

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA
[2]Marmara Üniversitesi, İletişim Fakültesi, İstanbul

Email : *kadiryildiz80@hotmail.com, dilara1996@gmail.com, murat.kirik@marmara.edu.tr*

Amaç: Bu araştırmada, lisanslı sporcuların akıllı telefon, internet bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkuları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Çalışmaya, seçkisiz olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem yoluyla belirlenen üniversitelerin spor eğitim kurumlarında öğrenim gören 240 kadın, 308 erkek olmak üzere toplam 548 gönüllü lisanslı sporcu dahil edilmiştir. Her bir katılımcıya bilgilendirme yapıldıktan sonra onamları alınmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Nomofobi ölçeği (Yıldırım vd., 2015), İnternet bağımlılık ölçeği (Şahin ve Korkmaz, 2011) ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (Gökler vd., 2016) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde JASP ve SPSS istatistik programları kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle verilerin analizinde Independent T testi, One-Way Anova ve Çoklu doğrusal regresyon testi kullanılmıştır. Bulgular: Araştırma bulguları katılımcıların duygu durumlarına göre GKK, Nomofobi ve İnternet bağımlılığı alt boyutları arasında olumsuz duygu durum grubu lehine anlamlı farklılık göstermektedir. Korelasyon analiz sonuçlarında ise gelişmeleri kaçırma korkusu, nomofobi ve internet bağımlılığı alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca gelişmeleri kaçırma korkusu ve nomofobinin internet bağımlığının önemli bir yordayıcısı olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, yaşadığımız dijital çağ, dijital bağımlılık ve benzeri bağımlılıkların ortaya çıkmasında önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağımlılıklardan çözüm noktasında dijital detoks oldukça önemlidir. Dijital medya aracılığıyla yayılan metinleri, mesajları görselleri doğru okumak ve anlamlandırmak da son derece mühimdir. Anahtar kelimeler: Nomofobi, internet bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu, genç yetişkinler

NoMOPHOBIA, Netlessphobia and the Fear of Missing Developments: A Research on Young Adult Athletes

Aim: In this study, it is aimed to analyze the correlation among the addiction of smart phone, the internet addiction and the fear of missing developments of the licensed athletes. Method: The study was designed in the descriptive and correlational survey models of the quantitative research method. 548 voluntary licensed athletes in total (240 female and 308 male) studying at sports education institutes of the universities which were determined through convenience sampling method of the random sampling methods took part in the study. After informing each participant, their consent forms were taken. As data collection tool, personal information form, Nomophobia scale (Yıldırım et.al, 2015), Internet addiction scale (Şahin and Korkmaz, 2011) and Fear of Missing Developments Scale (Gökler et.al, 2016) were used. In the statistical analysis of the obtained data, JASP and SPSS statistics programs were used. Since the data showed normal distribution, Independent T test, One-way Anova and Multiple Linear Regression tests were used in the analysis of the data. Findings: The study results show a significant difference in favor of negative emotional state group in terms of the emotional states of the participants between the subscales of FMD, Nomophobia and internet addiction. On the other hand, correlation results revealed a medium and positive correlation between fear of missing developments, nomophobia and internet addiction subscales. Also it can be said that fear of missing development and nomofobia are an important estimators of internet addiction. As a result, the digital age that we live in has a significant effect on emergence of digital addiction and related addictions. In the point where solution of these addictions lies, digital detox becomes important. It is also important that users should read and make sense of the texts, messages and images spread through digital media. Keywords: Nomophobia, internet addiction, fear of missing developments, young adults

SB796

TÜRKİYEDE ŞİKE ;DÜNDEN BUGÜNE YASAL DÜZENLEMELER VE ŞİKE OLAYLAR

***[1]Ceyda Şimsek*, [2]Ceyda Şimsek**

[1]Ankara
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

***Email :** ceydabasc7@gmail.com,*

Yirmi Birinci Yüzyılda uluslararasındaki aşılması zor sınırlar ortadan kalkmış, ulaşım ve teknoloji başta olmak üzere diğer alanlardaki gelişme ve bütünleşmelerle birlikte hem ulusal alanda, hem de uluslararası alanda insanlar sosyal yaşamlarında spora daha çok zaman ayırmaya başlamışlardır. Günlük yaşamda sporun daha çok alan kapsaması sporda ortaya çıkan sorunları daha çok arttırmıştır.

Sporun yaşam açısından sağlık ve mutluluk kaynağı olması dışında, hem sporcular hem de izleyiciler için büyük bir keyif alanı oluşturarak spor faaliyetlerinin sosyal açıdan genişlemesi ve daha geniş kitlelere yayılması spora duyulan ilgiyi her geçen gün daha da arttırmakta ve spor ekonomisini geliştirmektedir. Sporun profesyonel olarak icra edilmesine başlanmasıyla birlikte, spor sadece zevk için yapılan bir faaliyet olmaktan çıkıp meslek olarak değerlendirilen ve kazanç elde etme amacı güdülen bir uğraş haline de dönüşmüştür.

Diğer taraftan, seyredilme ve alan hakimiyeti bakımından dünyada olduğu gibi Türkiye'de de büyük bir yaygınlık kazanan bazı sporlarda söz sahibi olma yarışı özellikle çıkar amaçlı suç örgütleri açısından dikkate değer bir boyut kazanmıştır.

Bu en çok futbol camiasinda gerçekleşmiştir. Çıkar amaçlı suç örgütleri özellikle futboldaki transferlerden kolay ve yüksek miktarda para kazanma avantajı yanında futbol camiasında menajer ya da yönetici olarak yer almak, kamuoyunda tanınmış medyatik futbolcu-spor adamlarıyla ilişki kurmak suretiyle kamuoyuna kendilerini kabul ettirme ve legal alanda faaliyet gösteriyor görüntüsü verme, bu vesileyle kamu oyunda iş adamı kimliğine bürünme şansına sahip olmakla kamu görevlileri nazarında da saygınlık kazanmayı amaçlamaktadırlar. Nitekim daha sonra bu saygınlık olası problemleri aşmada bir bağlantı kurma yolu olarak değerlendirilebilecektir. Burada asıl önemli olan boyut çıkar amaçlı suç örgütlerinin çok para kazanmasından ziyade özellikle hitap ettiği taban itibariyle yönlendirilmeye açık futbol seyircileri, özellikle taraftar gruplarının bu çıkar amaçlı suç örgütlerinin kontrolüne girmesidir.

LEGAL ARRANGEMENTS AND COMPLAINTS

In the twenty-first century, the borders which were difficult to transcend internationally disappeared and together with the developments and integrations in transportation and technology in other areas, both national and international people started to devote more time to sports in their social lives. The fact that sports cover more areas in daily life increased the problems that arise in sports.

Apart from the fact that sport is a source of health and happiness in terms of life, the social expansion of sports activities and spreading to wider masses by creating a great pleasure area for both athletes and viewers increase the interest in sports day by day and improve the sports economy. With the start of the sport as a professional, sport is not only an activity for pleasure but also an occupation which is evaluated as a profession and aimed to earn.

On the other hand, watching and areas in the world in terms of dominance in Turkey as well as winning a large extent in some sports have gained a remarkable size in terms of criminal organizations, especially the race for the interests to have a say.

This was most common in the football community. Interest-oriented criminal organizations, especially the advantage of making easy and high amounts of money from transfers in football, as well as taking part in the football community as a manager or manager, establishing public relations with the well-known media footballer-sportsmen to accept themselves to the public and to act in the legal field, on this occasion they have the chance to impersonate a businessman in the game and aim to gain respect in the eyes of public officials. As a matter of fact, this respectability can then be considered as a way of establishing a connection to overcome potential problems. What matters here is the dimension rather than gaining a lot of money for interest-

oriented criminal organizations, especially in terms of the base they are addressing, football spectators, especially fan groups, are under the control of these interest-based criminal organizations.

SB806

TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU FUTBOL OKULLARI TALİMATININ YÜRÜTÜLMESİNİN İNCELENMESİ

***[1]Levent Yılmaz*, [1]Serkan Esen, [1]Tuna Uslu**

[1]İstanbul Gedik Üniversitesi, İSTANBUL

***Email :** levent_yilmaz1907@hotmail.com, serkan.esen@gedik.edu.tr, tuna.uslu@gedik.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Ülkemizde küçük yaşta başlamak üzere çocukların futbol bilgisi ve kabiliyetini artırmaya yönelik yapılan futbol kursları olarak işleyen futbol okulları, gelişmekte olan bir faaliyet alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) bildirdiği bir talimatla futbol okulu açma, işletme ve denetlenme şartlarını belirlemiştir. Dolayısıyla ancak bu şartlar yerine getirildiğinde, resmi olarak futbol okulu işletilebilmektedir. Bu kapsamda bu çalışmanın sorunsalı, "futbol okulu" olarak isimlendirilen teşekküllerin nasıl organize olması gerektiği, daha da önemlisi ülkenin futbol politikası ve örgütlenmesi içindeki yerinin neresi olduğu ve olması gerektiğidir. Araştırmanın amacı; futbol okulları tarafından TFF futbol okulları talimatının ne kadar uygulandığını ve pratikte futbol okullarının işleyiş şeklini tespit etmektir.

Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden "yarı yapılandırılmış görüşme" tekniği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında 15 kulüp futbol okulu (profesyonel, amatör), 15 franchise futbol okulu (Fenerbahçe, Galatasaray, Beşiktaş, Trabzonspor, Altınordu, Bursaspor, Göztepespor, Altay), 15 bağımsız futbol okulu işletmecisiyle/antrenörüyle yüzyüze görüşme yapılmıştır. Kaydedilen görüşmeler dijital ortama aktarıldıktan sonra kodlamaları yapılmış ve temalar oluşturulmuştur.

Bulgular: Yapılan görüşmeler neticesinde 4 ana sorun teması ortaya çıkmıştır. Bu temalar; ekonomik problemler, denetleme, bilgi eksikliği ve donanımlı antrenör eksikliğidir. Bununla birlikte görüşmecilerin %90'ının ilgili talimatlardan haberdar olmadığı, %85'inin de herhangi bir antrenör belgesine sahip olmayan personelle çalıştığı belirlenmiştir.

Sonuç: Yapılan görüşmelerin analizi, futbol okulları talimatının birçok futbol okulu tarafından bilinmediğini, dolayısıyla da yeterlilik belgesi alınması zorunlu olduğu halde talimata uyulmadığını göstermektedir. Talimattan haberi olan az sayıdaki futbol okulu işletmecisi ise, talimatnameye uymanın ekonomik açıdan ciddi sorunlara yol açacağını vurgulamaktadır. Ancak 2010 yılından beri yürürlükte olan bu talimatın uygulanmasının futbol okullarına kalite getireceği, müsabaka kategorilerine daha iyi eğitim almış futbolcular yetiştirilmesinde aracılık edeceği ve böylelikle Türk futboluna katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol okulları talimatı, mevzuat, yeterlilik, Türkiye Futbol Federasyonu

INVESTIGATION CONDUCTED OF THE TURKISH FOOTBALL FEDERATION FOOTBALL SCHOOL INSTRUCTION

Introduction and Purpose: In our country, football schools, which are designed as football courses to increase children's knowledge and ability to start at a young age, are emerging as a developing field of activity. Turkey Football Federation (TFF) to open a football school instruction as reported, the company has identified and controlled conditions. Therefore, only when these conditions are met, can a football school be officially operated. In this context, the problematic of this study is how the so-called ok football school gerekti should be organized, and more importantly, where and where the country has its place in football policy and organization. Purpose of the research; to determine how much TFF football schools instruction is implemented by football schools and how football schools operate in practice.

Method: In the study, semi-structured interview technique, which is one of the qualitative research methods, was used. 15 club football schools (professional, amateur), 15 franchise football schools (Fenerbahce, Galatasaray, Besiktas, Trabzonspor, Altinordu, Bursaspor, Goztepespor, Altay) and 15 independent football school managers / coaches were interviewed face to face. After the recorded interviews were transferred to digital media, they were coded and themes were created.

Results: As a result of the interviews, four main problem themes emerged. These themes; economic problems, lack of supervision, lack of knowledge and lack of equipped trainer. However, it was determined that 90% of the interviewers were not aware of the relevant instructions and 85% of them worked with personnel who did not have any coach certificate.

Conclusion: The analysis of the interviews showed that the instruction of football schools is not known by many football schools and therefore the instruction is not complied with although it is compulsory to obtain a qualification certificate. Few football school operators who are aware of the instruction emphasize that following the instructions will lead to serious economic problems. However, it is thought that the implementation of this instruction, which has been in force since 2010, will bring quality to football schools, will mediate the training of better trained players in the competition categories and thus contribute to Turkish football.

Keywords: football schools instructions, legislation, competence, Turkey Football Federation

SB816

TÜRK SPOR YÖNETİMİNİN YAPISAL ANALİZİ: SORUNLAR VE ÖNERİLER AÇISINDAN BİR DEĞERLENDİRME

[1]Alpay Alev, [1]Nevzat Mirzeoğlu

[1]Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,SAKARYA

Email : *alpay_alev@hotmail.com, nevzatmirzeoglu@sakarya.edu.tr*

ABSTRACT

The aim of this study is to compare the anxiety levels of the candidates who apply ability test for The School of Physical Education And Sports. The sample of study consists of 280 candidates, 70 women and 210 men, who apply ability test for The School of Physical Education And Sports in 2016. According to the results of T-Test, it was determined that female candidates are worried more than male candidates at these questions in the applied inventory; "I am anxious now (p=0,03)" "I am concerned about my own future (p=0.05)" "I avoid facing awkward and difficult situations (p=0.03)". At the same time, according to ANOVA results between the sport branches, significant differences was found at these questions; "I am calm now" (p=0,04), "I am so angry(p=0,02)", "I am usually cold-blooded and self-controlled (p=0,03).

Keywords: Anxiety, Specıal Talent, Physical Education

GİRİŞ

Eğitimin davranışsal hedefleri, bilişsel, devinsel (psiko-motor) ve duyuşsal olmak üzere üçlü bir sınıflandırma ile açıklanabilmektedir (Anderson, 1970 ; Bloom, 1979 ; Turgut, 1977). Eğitim araştırmalarına konu olan bu üç tür davranıştan duyuşsal özellikler ilgiler, değerler, tutumlar ve alışkanlıklar gibi nitelikleri kapsar. Izard ve Tomkins (1971), kaygının da bir duyuşsal özellik olduğunu ve insan davranışı üzerinde etkisinin bulunduğunu açıklamaktadır. Bloom (1979), duyuşsal davranışlar ile bilişsel-devinsel davranışlar arasında bir ilişkinin olduğunu ve bunun yapılan pek çok araştırma ile ortaya konduğunu belirtmektedir.

Kaygı, hemen hemen bütün canlılarda var olan bir duygu olmakla birlikte, insan onu uygarlaşmasının bedeli olarak bilinç düzeyinde ve üstelik hergün yenilenen biçimler altında yaşamaya mahkum olmuştur (Abacı, 1986).

Kişilik yapısını ve davranışını inceleyen biyolojik, fizyolojik bütün kuramlar ve bütün ruhbilim öğretileri daima kaygıya yer vermişlerdir. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş, kimisi de ikincil olarak oluşan, ama kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken olarak değerlendirmiştir (Akkök, 1989).

Yüksek öğretimde, testler çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır. Cronbach (1990)'a göre seçme, yerleştirme ve sınıflama, testlerin kullanılma amaçlarından biridir. Anastasi (1982)'ye göre testin içeriği ölçüt alındığında testler üç genel başlık altında toplanabilirler. Bunlar; genel zekâ testleri, yetenek-beceri testleri ve kişilik testleridir. Özoğlu (1997)'ye göre bireyin yeteneklerini bilmesi, yaşam planlarını yapmasında önemli rol oynar. Yetenek, dar anlamda, bireyin hâlihazırda ve belli ölçülerde gelecekte yapabileceklerini belirlemektedir . Yeteneğin zihinsel dayanağı olduğu ve böylece belli bir güdülenme ile bireyin bir alanda öğrenme deneyimlerinden belli ölçü ve düzeyde yararlanabileceği anlamını içerir.

Bu amaçla kaygı, sınav, performans, spor kavramları genel bilgiler başlığı altında ayrıntılı bir şekilde tartışılmıştır. Bu anlamda sınav, kaygı, performans, başarı, başarısızlık örgüleri kompleks bir inceleme konusunu oluşturmaktadır. Bu çalışma ile yurt içinde ve yurt dışında spor, sağlık, eğitim bilimcilerin üzerinde odaklandığı Beden Eğitimi Özel Yetenek Sınavı ile kaygı ilişkisi özel bir çalışma ile ele alınmıştır.

Türkiye genelinde üniversiteler, 'na (TYT) girmiş belirli bir baraj puanını geçen adaylar için beden eğitimi ve spor alanında, özel yetenek sınavı içeriklerini belirlemekte, beden eğitimi öğretmeni ve antrenör olmaya yatkın adayları özenle seçmeye çalışmaktadırlar. Bu amaçla, beden eğitimi özel yetenek sınavları, sınava giren adayların psiko-motor yeteneklerini ölçen testlerle yapılmaktadır. Bu sınavlar gençlerin geleceklerini belirledikleri bir süreç olduğundan kaygılanmaları da doğal karşılanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı özel yetenek sınavına giren adayların kaygı düzeylerinin cinsiyet ve branş değişkenlerine göre karşılaştırmaktır. Çalışmamızda tarama modeli uygulanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2019 özel yetenek sınavına başvuru yapan 70'ı kadın, 210'ı erkek olan toplam 280 aday oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Adayların kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Spielberger (1970) tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde; iki bağımsız grup ortalamaları arasındaki karşılaştırmalarda T-Testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde ise Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla da Tukey testi uygulanmıştır. Çalışmanın Cronbach-Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0,73 bulunmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre (T-Test) Kaygı Düzeyleri

	Cinsiyet	N	MEAN	Standard S.	P
Şu anda kaygılıyım	Kız	60	1,7000	,90760	0,02
	Erkek	190	1,5000	,78848	
Başıma geleceklerden endişe duyuyorum	Kız	60	1,5500	,83209	0,04
	Erkek	190	1,2105	,56146	
Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	Kız	60	1,9333	,98921	0,04
	Erkek	190	1,6579	,91652	

Çalışma sonucunda elde ettiğimiz veriler, "Şu anda kaygılıyım, Başıma geleceklerden endişe duyuyorum, Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım" soruları üzerinde cinsiyet değişkenine göre yapılan t-testi sonuçlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 2. Branş Değişkenlerine Göre (ANOVA) Kaygı Düzeyleri

	Branş	N	Mean	Standart S.	F	P
Şu anda sakinim	Futbol	142	3,4930	,76024	2,623	0,03
	Basketbol	8	3,2500	,70711		
	Voleybol	35	3,1143	,99325		
	Uzakdoğu sporları(Taekwendo-Judo-Muaythai v.b)	28	3,7143	,46004		
	Diğer	37	3,4595	,86905		
	Total	250	3,4520	,79639		
Çok sinirliyim	Futbol	142	1,2606	,74071	3,923	0,01
	Basketbol	8	1,1250	,35355		
	Voleybol	35	1,7143	1,20224		
	Uzakdoğu sporları(Taekwendo-Judo-Muaythai v.b)	28	1,0000	,00000		
	Diğer	37	1,2703	,60776		
	Total	250	1,2920	,77533		
Genellikle sakin,kendine hakim ve soğukkanlıyım	Futbol	142	2,9648	1,01347	3,581	0,01
	Basketbol	8	3,1250	,99103		
	Voleybol	35	2,7143	1,04520		
	Uzakdoğu sporları(Taekwendo-Judo-Muaythai v.b)	28	3,5357	,88117		
	Diğer	37	3,2973	,87765		
	Total	250	3,0480	1,00486		

Çalışma sonucunda elde ettiğimiz veriler, “Şu anda sakinim, Çok sinirliyim, Genellikle sakin, kendine hakim, ve soğukkanlıyım” soruları üzerinde branş değişkenine göre yapılan Anova testi sonuçlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma sonucunda elde ettiğimiz veriler, “Şu anda kaygılıyım, Başıma geleceklerden endişe duyuyorum, Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım” soruları üzerinde cinsiyet değişkenine göre yapılan t-testi sonuçlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. ($p<0,05$) (Tablo 1). Bu sonuçlara göre kız adayların, erkek adaylara göre durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Metin ve arkadaşlarının (2008) yaptığı çalışmada erkeklerin durumluluk kaygı düzeylerinin kızlara oranla daha fazla olduğu saptanmıştır. Bizim çalışmamızda ise tam tersi bir durum söz konusudur.

Armağan ŞAHİN (2009) İnönü Üniversitesinde yapılan çalışmada cinsiyet açısından bayanların durumluk ve sürekli kaygıları erkek adaylardan daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç çalışmamızı desteklemektedir.

Branşlar arasında yapılan ANOVA testi sonuçlarında uzak doğu sporlarıyla uğraşan adayların takım sporlarıyla uğraşan adaylara göre daha sakin, sinirlerine hakim ve soğukkanlı oldukları belirlenmiştir ($p<0,05$) (Tablo 2).

Armağan ŞAHİN (2009) Adayların uğraştıkları branş türlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında fark bulunmamıştır. Başka bir ifade ile adayların branşının futbol, basketbol, voleybol, hentbol vs. olmasının durumluk ve sürekli kaygı düzeyinde etkisi olmadığı görülmüştür. Yaptığımız çalışmanın sonucunda ise uzak doğu sporları ve takım sporlarıyla uğraşan adaylar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

KAYNAKLAR

Akkök Füsun, “Özürlü Bir Çocuğa Sahip Anne Babaların Kaygı ve Endişe Düzeyini Ölçme Aracının Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması” Psikoloji Dergisi, C:7, S:23, Psikologlar Derneği Yayını, Ankara, 1989.

Anastasi, A. (1982). Psychological Testing, 5th edn. Mac- Millan, New York.

Anderson, R. D. and et al. (1970). Developing Children's Thinking Through Science. New Jersey:Prentice- Hail.

Armağan ŞAHİN (2009) Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Kaygı Düzeyleri İle Özel Yetenek Sınav Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi,Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Malatya

Bloom, B. S. (1979). İnsan Nitelikleri ve Okulda öğrenme, (Çev: D.A. Özçelik). Ankara: ME B Yayınları. (1976).

Cronbach, L. J. (1990). Essentials of Psychological Testing: Fifth Edition. New York: Harper Collins Publishers.

Izard, C.E. and S.S. Tomkinns. (1971). Affect and behavior : anxiety as a negative affect. Axiety and Behavior (third ed.) Edit. C.D. Spielberger. Ne w York : Academic Press Inc. 81-125.

Metin Ö, Özkoç Ş, Özer F G, Beydağ D., Denizli çıraklık eğitim merkezine devam eden gençlerin Kaygı düzeyinin belirlenmesi, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 7 (2), 2008.

Özoğlu, S. Ç. (1997). Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Ankara: A.Ü. Basımevi.

Turgut, F. (1977). Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Metotları. (Beşinci basım). Ankara.

SB828

FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN BAZI SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN YARALANMA KAYGISI DÜZEYLERİ

[1]Soner ÇANKAYA, [1]Hacı Ali ÇAKICI, [1]İzzet İSLAMOĞLU, [1]Alperen Kaan DEMİRCİ, [1]Kazım BIYIK

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü - Samsun

Email : *scankaya@omu.edu.tr, cakicihacıali@gmail.com, izzet.islamoglu@omu.edu.tr, alperenkaandemirci@gmail.com, kbiyik@omu.edu.tr*

ABSTRACT

The aim of this study is to show the injury anxiety levels of athletes in different branches who participated in the final series of Turkey Koç Spor Fest University games hosted by Ondokuz Mayıs University in terms of some socio-demographic characteristics. For this purpose, descriptive survey model was used in the study and Personal Information Form and 19-item Sport Injury Anxiety Scale were used as data collection tool. The sample of the study consists of a total of 358 athletes in 6 different sport branches. As a result of the reliability analysis (Cronbach's Alpha) conducted to find the internal consistency of the items in the scale, reliability coefficient was found as 0,885.

In the study, no significant differences were found between the sport injury anxiety levels of the athletes in different branches who participated in the final series of Turkey Koç Spor Fest University games in terms of gender, sport age distribution, income level and state of playing in a club (P>0,05). However, it was found that national team athletes (P=0,014) and athletes who had previous injuries (P=0,025) were found to have higher injury anxiety levels than athletes who were not national team athletes and those who did not have previous injuries. In addition, it was found that athletes with the highest injury anxiety level were handball players, while those with the lowest injury anxiety level were cyclists and volleyball players (P=0,003).

As a conclusion, giving psychological support to handball players, national team players or athletes who have previous injuries before or during competitions in terms of focusing on the game, encouraging athletes to trust the health team and paying attention to athletes' nutrition with stress decreasing additional nutrients can decrease athletes' injury anxiety levels.

Key Words: İnjury, anxiety, athletes

GİRİŞ

Spor insan hayatına yer edinmiş kitlelere yayılmış ve insanın sağlıklı yaşamasında önemli yeri vardır. Toplumlar insanın fiziksel gelişiminin yanı sıra zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimine de katkı yaptığı için spora önem verirler (3). Sporun kitlelere yayılması için gerekli faaliyetler yapılır. Spor insanın kas gruplarının çalışmasıyla hem fiziki hem de günün stresini atmasını sağladığı içinde ruhsal sağlığı artırır. Spor fiziki hareketlere dayalı olarak yapılır ve sporcular bu hareketleri yaparken yaralanma veya sakatlanma kaygısı taşıyabilir. Spor yaralanmaları genel olarak sportif aktiviteler sırasında meydana gelen her türlü hasarın kolektif adıdır(Gür, 2019). Profesyonel ya da amatör olarak yapılan spor faaliyetlerinde vücudun karşılayamayacağı bir kuvvete maruz kalması sonucu oluşan yaralanmalar spor yaralanmalarıdır (Karadeniz, 2019).

Mücadele ve performans sporunda sporcular bir hareketi yaparken birtakım risk alırlar. Aldıkları bu risk sebebiyle sakatlanma ve yaralanma yaşarlar. Sporcuların branşlarına göre yaralanma düzeyleri farklılık gösterir. Özellikle temasın fazla olduğu fiziksel temasının fazla olduğu sporlarda oluşan yaralanmalar temassız sporda oluşabilecek yaralanmalara göre fazladır. Branşa göre yapılan antrenmanların şiddeti yaralanmalara neden olabilir. Aşırı, ve yorucu olan antrenmanlar sporcunun yeterli dinlenmemesi ve kaslarının yeterli gücü toplayamaması sonucunda birtakım sakatlanmalara yol açabilir.

Spor branşlarının yapıldığı zeminlere göre yaralanma düzeyi farklılık gösterir. Sahanın çim yüzeyden sentetik yüzeye değişmesi sporcuların ön çapraz bağ yaralanma riskinin artırmaktadır. Bunun yanı sıra zeminin bozukluğu ve zemin malzemesinin kalitesi sporcu yaralanma riskini artırmaktadır. Sporcuların sıvı kaybına neden olması, solunum fonksiyonlarının olumsuz etkilenmesi ve

sporcunun görüş mesafesini kısıtlayan unsurlar dikkate alındığında, sıcaklık, nem, ışık, hava gibi koşullar sporcu yaralanmaları üzerine etkili olmaktadır (Karadeniz, 2019). Sporcunun en temel ve en önemli malzemesi olan ayakkabının uygun seçimi ayakta oluşacak tahribatı azaltacaktır. Ayrıca koruyucu malzemelerin (dizlik, tekmelik, kask gibi) korunmadaki önemi çok fazladır. Aksine eski veya uygunsuz antrenman ayakkabısı veya ıslak futbol topu, kalitesiz veya eski koruyucu malzemelerin kullanılması ciddi sorun olma nedenlerindendir. Spor yaralanmalarında dış etkenler kadar, sporcunun sağlık durumu, becerisi, esnekliği, dayanıklılığı ve yaptığı spora karşı fiziksel uygunluğu gibi kişisel etkenlerde önemlidir. Sporcunun spor yapma esnasında enfeksiyona maruz kalması, kas – tendon dengesizlikleri ve yapısal bozukluklar, yapılan sporlara özgü problemlere neden olabilir. Ayrıca psikolojik faktörlerde sporcunun oyuna karşı adaptasyon sürecini olumsuz etkileyerek spor yaralanmalarına neden olabilir (Karadeniz, 2019).

Literatürde, sporcu yaralanmaları üzerine gibi birçok faktörün etki ettiği bilimsel olarak açıklanmasına rağmen (Engstrom ve ark., 1991; Cromwell ve ark., 2000; Erol ve Karahan, 2006; Ivarsson, A. ve Johnson, U. 2010), sporcuların yaralanma kaygısı üzerine çok fazla çalışmaya rastlanılmamıştır (Tanyeri, 2019). Dolayısıyla, bu çalışmanın amacı, Ondokuz Mayıs Üniversitesinin ev sahipliğini yaptığı 16. Türkiye Koç Spor Fest Üniversite Oyunlarının final serisine katılan farklı branşlardaki sporcuların bazı sosyo-demografik özellikler açısından yaralanma kaygısı düzeylerini ortaya koymaktır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırma, tarama modeline dayalı betimsel bir çalışma niteliğindedir. Tarama modelleri, Karasar'a (2005) göre, geçmişte veya halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu yöntem yoluyla sporcuların 16. Koç Spor Fest final müsabakaları sürecindeki sporcu yaralanma kaygı düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Ondokuz Mayıs Üniversitesinin ev sahipliğini yaptığı 16. Türkiye Koç Spor Fest Üniversite Oyunlarının final serisine katılan farklı branşlardaki sporculardan oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 6 farklı spor branşında mücadele eden toplam 358 sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunun bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin tespit edilmesi yönünde kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Literatür kaynaklı oluşturulan kişisel bilgi formu, futbol taraftarlarına yönelik oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formu 8 sorudan (cinsiyet, yaş, branş, gelir durumu, milli sporcu, kulüp sporcusu, sporcu yaşı ve daha önce sakatlık geçirmiş olma durumu) oluşmaktadır.

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

Sporcuların kaygı düzeylerini belirlemek için Rex ve Metzler tarafından 2016 yılında geliştirilmiş, Caz ve ark. Tarafından 2019 yılında Türkçe'ye uyarlanmış, toplam 21 maddelik Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Anket sorularının cevapları "a) Kesinlikle Katılmıyorum", "b) Katılmıyorum", "c) Kararsızım d)Katılıyorum" ve "e) Kesinlikle Katılıyorum" biçiminde 5'li likert tipinde olup, Türkçe'ye uyarlama çalışmasında 2 maddesi (2. ve 15. maddeler) geçerlilik-güvenirlilik sonuçlarına göre araştırıcılar tarafından çıkarılmıştır. Kullanılan ölçeğin 6 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar, Yeteneğini Kaygısı (10, 14, 21. maddeler), Zayıf Algılanma Kaygısı (5, 8, 13. maddeler), Acı Çekme Kaygısı (11, 16, 20. maddeler), Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (6, 18, 19. maddeler), Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (1, 3, 7. maddeler), Yeniden Yaralanma Kaygısı (4, 9, 12, 17. maddeler) olarak adlandırılmıştır. Caz ve ark. (2019) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasına göre, ölçeğin bütünü için Cronbach Alfa (α) değeri 0.870 olarak bulunmuştur.

İstatiksel Analiz

Bu araştırmada sporcuların cinsiyet, gelir durumu, kulüp sporcusu, milli sporcu, spor yaşı, daha önce sakatlık geçirme durumu ve branş özellikleri bağımsız değişken olarak belirlenmiş ve bu bağımsız değişkenlere göre araştırma grubunun tanımlayıcı istatistikleri yüzde ve frekans değerleri belirlenmiştir. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nden aldıkları alt boyut puanlarının

dağılımının normalliği Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile incelenmiştir. Normallik dağılımına ilişkin test sonuçları futbol taraftarlarının alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (*P*>0,05). Bu nedenle Spor Yaralanması Kaygı Ölçek puanlarının belirlenen bağımsız değişkenlere göre farklılığını incelemek için, parametrik analiz teknikleri kullanılmıştır. Araştırma grubunun Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği alt boyut puanlarının, branş ve daha önce sakatlık geçirme durumu değişkenlerine göre farklılığı, tek yönlü varyans analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile, kulüp sporcusu, milli sporcu, cinsiyet ve daha önce sakatlık geçirmiş olma durumuna göre farklılığı ise Student t-testiyle incelenmiştir. Analizin istatistiksel anlamlılık önem seviyesi P<0,05 olarak kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V. istatistik paket programda yapılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre kaygı düzeyleri Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların Cinsiyet Dağılımına Göre Kaygı Düzeyleri

	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Yaralanma Kaygı toplam puan	Erkek	240	48,05	14,30	0.163
	Kadın	118	45,96	10,98	
Yeteneğini kaybetme kaygısı toplam puan	Erkek	240	7,11	3,06	0.639
	Kadın	118	7,26	2,37	
Zayıf algılanma kaygısı Toplam Puan	Erkek	240	6,42	3,36	0.013
	Kadın	118	5,52	2,98	
Acı çekme kaygı Toplam Puan	Erkek	240	9,00	2,87	0.049
	Kadın	118	9,64	2,84	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı toplam puan	Erkek	240	7,52	3,51	0.069
	Kadın	118	6,84	2,86	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı toplam puan	Erkek	240	6,49	3,40	<0.001
	Kadın	118	5,19	2,85	
Yeniden yaralanma kaygısı toplam puan	Erkek	240	11,51	4,13	0.985
	Kadın	118	11,52	4,09	

Araştırma da kadın ve erkek katılımcıların genel yaralanma kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır (*P*=0.163). Ancak, erkek sporcuların zayıf algılanma kaygısı yüksek (*P*=0.013), kadın sporcularında açı çekme kaygı düzeyinin yüksek (*P*=0.049) olduğu tespit edilmiştir. Yaralanma kaygısı diğer alt boyutlarına ait toplam puanlar arasında kadın ve erkek sporcular arasında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P>0.05).(Tablo 1). Sporcuların kulüp sporcusu olma durumuna göre kaygı düzeyleri Tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2. Sporcuların Kulüp Sporcusu Olma Durumuna Göre Kaygı Düzeyleri

Kulüp sporcusu musunuz?	n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri

Yaralanma Kaygı toplam puan	Evet	271	47,29	13,15	0.869
	Hayır	87	47,56	13,90	
Yeteneğini kaybetme kaygısı toplam puan	Evet	271	7,04	2,82	0.155
	Hayır	87	7,54	2,91	
Zayıf algılanma kaygısı Toplam Puan	Evet	271	5,98	3,12	0.148
	Hayır	87	6,56	3,64	
Acı çekme kaygı Toplam Puan	Evet	271	9,19	2,84	0.838
	Hayır	87	9,26	2,99	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı toplam puan	Evet	271	7,35	3,36	0.541
	Hayır	87	7,10	3,21	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı toplam puan	Evet	271	6,11	3,27	0.572
	Hayır	87	5,89	3,34	
Yeniden yaralanma kaygısı toplam puan	Evet	271	11,61	4,07	0.428
	Hayır	87	11,21	4,23	

Araştırma da Koç Fest'e katılan sporcuların herhangi bir kulübe bağlı olup olmamasının genel yaralanma kaygı düzeyleri veya bunun alt boyutları açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P>0.05). (Tablo 2). Sporcuların milli sporcusu olma durumuna göre kaygı düzeyleri Tablo 3' de verilmiştir.

Tablo 3. Sporcuların Milli Sporcu Olma Durumuna Göre Kaygı Düzeyleri

Milli sporcusu musunuz?		n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Yaralanma Kaygı toplam puan	Evet	75	50,72	15,67	0.014
	Hayır	283	46,47	12,50	
Yeteneğini kaybetme kaygısı toplam puan	Evet	75	7,20	2,92	0.897
	Hayır	283	7,15	2,83	
Zayıf algılanma kaygısı Toplam Puan	Evet	75	6,88	3,50	0.024
	Hayır	283	5,92	3,17	
Acı çekme kaygı Toplam Puan	Evet	75	9,24	2,68	0.918
	Hayır	283	9,20	2,93	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı toplam puan	Evet	75	8,28	3,47	0.004
	Hayır	283	7,03	3,24	

Sosyal desteği kaybetme kaygısı toplam puan	Evet	75	7,17	3,61	0.001
	Hayır	283	5,76	3,13	
Yeniden yaralanma kaygısı toplam puan	Evet	75	11,95	4,46	0.302
	Hayır	283	11,40	4,01	

Araştırma da sporcuların milli sporcu olup olmamasına göre genel yaralanma kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (*P*=0.014). Bir başka değişle, milli sporcuların daha fazla yaralanma kaygısı taşıdıkları yansıda görülmektedir. Bunun nedeni; toplumda zayıf algılanma, hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygısından kaynaklanmaktadır. (Tablo 3). Sporcuların uzun süreli sakatlık geçirme durumuna göre kaygı düzeyleri Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4. Sporcuların Uzun Süreli Sakatlık Geçirme Durumuna Göre Kaygı Düzeyleri

Uzun süreli sakatlık geçirmediniz mi?		n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Yaralanma Kaygı toplam puan	Evet	212	48,67	12,65	0.025
	Hayır	146	45,46	14,06	
Yeteneğini kaybetme kaygısı toplam puan	Evet	212	7,27	2,85	0.372
	Hayır	146	7,00	2,85	
Zayıf algılanma kaygısı Toplam Puan	Evet	212	6,00	3,25	0.391
	Hayır	146	6,30	3,29	
Acı çekme kaygı Toplam Puan	Evet	212	9,55	2,82	0.006
	Hayır	146	8,71	2,89	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı toplam puan	Evet	212	7,65	3,38	0.015
	Hayır	146	6,78	3,17	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı toplam puan	Evet	212	6,17	3,31	0.441
	Hayır	146	5,90	3,24	
Yeniden yaralanma kaygısı toplam puan	Evet	212	12,02	4,02	0.004
	Hayır	146	10,77	4,13	

Araştırma da sporcuların uzun süreli sakatlık durumuna göre genel yaralanma kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (*P*=0.025). Bir başka değişle, en az iki haftalık sakatlık süreci geçiren sporcuların daha fazla yaralanma kaygısı taşıdıkları yansıda görülmektedir. Bunun nedeni; acı çekme, antrenörlerini hayal kırıklığına uğratma ve yeniden yaralanma kaygısından kaynaklanmaktadır (Tablo 4). Sporcuların sporcu yaş dağılımlarına göre kaygı düzeyleri Tablo 5' de verilmiştir.

Tablo 5. Sporcuların Sporcu Yaşına Göre Kaygı Düzeyleri

Uzun süreli sakatlık geçirmediniz mi?		n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Yaralanma Kaygı toplam puan	0-2	36	44,94	13,18	

	3-5	52	47,10	14,24	0.457
	6-8	83	46,40	13,30	
	9 ve üzeri	187	48,32	13,10	
Yeteneğini kaybetme kaygısı toplam puan	0-2	36	7,44	2,96	0,709
	3-5	52	7,44	2,77	
	6-8	83	6,94	2,83	
	9 ve üzeri	187	7,13	2,87	
Zayıf algılanma kaygısı Toplam Puan	0-2	36	5,97	3,02	0,874
	3-5	52	5,90	3,38	
	6-8	83	6,02	3,32	
	9 ve üzeri	187	6,26	3,27	
Acı çekme kaygı Toplam Puan	0-2	36	8,47	3,08	0,315
	3-5	52	9,35	3,07	
	6-8	83	9,53	3,07	
	9 ve üzeri	187	9,17	2,68	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı toplam puan	0-2	36	6,19 b	2,28	0.033
	3-5	52	6,73 ab	3,33	
	6-8	83	7,16 ab	3,39	
	9 ve üzeri	187	7,72 a	3,40	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı toplam puan	0-2	36	5,89	3,52	0,485
	3-5	52	6,27	3,54	
	6-8	83	5,60	2,93	
	9 ve üzeri	187	6,24	3,32	
Yeniden yaralanma kaygısı toplam puan	0-2	36	10,97	4,05	0,516
	3-5	52	11,40	4,58	
	6-8	83	11,14	4,14	
	9 ve üzeri	187	11,81	3,98	

Araştırma da sporcuların sporcu yaşı durumuna göre genel yaralanma kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P=0.457). Ancak, alt boyutlar açısından incelendiğinde, sporcuların antrenörlerini hayal kırıklığına uğratma

kaygısı toplam puanları arası farklılık tespit edilirken (P=0.033), diğer alt boyutlar açısından anlamlı bir farklılık belirlenememiştir (*P*>0,05). 9 yıl ve üzeri spor ile uğraşan sporcuların antrenörlerini hayal kırıklığına uğratma kaygı düzeyleri en fazla 2 yıllık spor geçmişi olanlara göre yaklaşık % 24.7 oranında yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporcuların gelir düzeylerine göre kaygı düzeyleri Tablo 6' da verilmiştir.

Tablo 6. Sporcuların Gelir Düzeylerine Göre Kaygı Düzeyleri

Gelir Durumu		n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Yaralanma Kaygı toplam puan	Gelir>Gider(Yüksek)	65	47,69	12,38	0.213
	Gelir=Gider(Orta)	273	46,92	13,62	
	Gelir<Gider(Düşük)	20	52,30	11,44	
Yeteneğini kaybetme kaygısı toplam puan	Gelir>Gider(Yüksek)	65	7,37	3,07	0,517
	Gelir=Gider(Orta)	273	7,07	2,78	
	Gelir<Gider(Düşük)	20	7,70	3,03	
Zayıf algılanma kaygısı Toplam Puan	Gelir>Gider(Yüksek)	65	5,88	3,31	0,798
	Gelir=Gider(Orta)	273	6,18	3,29	
	Gelir<Gider(Düşük)	20	6,15	2,78	
Acı çekme kaygı Toplam Puan	Gelir>Gider(Yüksek)	65	9,20	2,73	0,215
	Gelir=Gider(Orta)	273	9,13	2,89	
	Gelir<Gider(Düşük)	20	10,30	3,03	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı toplam puan	Gelir>Gider(Yüksek)	65	7,31 b	3,72	0.049
	Gelir=Gider(Orta)	273	7,16 b	3,14	
	Gelir<Gider(Düşük)	20	9,05 a	4,02	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı toplam puan	Gelir>Gider(Yüksek)	65	5,95	3,37	0,869
	Gelir=Gider(Orta)	273	6,06	3,30	
	Gelir<Gider(Düşük)	20	6,40	2,89	
Yeniden yaralanma kaygısı toplam puan	Gelir>Gider(Yüksek)	65	11,98	4,26	0,204
	Gelir=Gider(Orta)	273	11,31	4,08	
	Gelir<Gider(Düşük)	20	12,70	3,84	

Araştırma da sporcuların algılanan gelir durumuna göre genel yaralanma kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (P=0.457). Ancak, alt boyutlar açısından incelendiğinde, sporcuların antrenörlerini hayal kırıklığına uğratma kaygısı toplam puanları arası farklılık tespit edilirken (P=0.049), diğer alt boyutlar açısından anlamlı bir farklılık belirlenememiştir

(*P*>0,05). 9 Gelir düzeyi düşük olan sporcuların antrenörlerini hayal kırıklığına uğratma kaygı düzeyleri orta ve yüksek gelirlilere göre yaklaşık % 25 oranında yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporcuların branşlarına göre kaygı düzeyleri Tablo 7' de verilmiştir.

Tablo 7. Sporcuların Branşlarına Göre Kaygı Düzeyleri

Branşlar		n	Ortalama	Std. Sapma	*P*-değeri
Yaralanma Kaygı toplam puan	Futbol	88	47,94 ab	12,91	0.003
	Voleybol	49	42,24 b	7,73	
	Atletizm	88	48,95 ab	16,00	
	Yüzme	41	48,73 ab	13,45	
	Hentbol	50	51,12 a	12,29	
	Bisiklet	42	42,93 b	11,99	
Yeteneğini kaybetme kaygısı toplam puan	Futbol	88	7,17 ab	2,98	0.008
	Voleybol	49	6,33 b	1,70	
	Atletizm	88	7,55ab	3,11	
	Yüzme	41	7,29 ab	2,56	
	Hentbol	50	8,02 a	3,20	
	Bisiklet	42	6,17 b	2,45	
Zayıf algılanma kaygısı Toplam Puan	Futbol	88	6,43 a	3,24	0.007
	Voleybol	49	4,63 b	2,34	
	Atletizm	88	6,51 a	3,39	
	Yüzme	41	6,61 a	3,47	
	Hentbol	50	6,52 a	3,65	
	Bisiklet	42	5,45 ab	2,78	
Acı çekme kaygı Toplam Puan	Futbol	88	8,90	2,50	0,403
	Voleybol	49	9,45	2,97	
	Atletizm	88	9,16	3,19	

	Yüzme	41	9,63	2,98	
	Hentbol	50	9,70	2,53	
	Bisiklet	42	8,69	3,07	
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı toplam puan	Futbol	88	7,39 ab	3,31	0.017
	Voleybol	49	6,18 b	2,64	
	Atletizm	88	7,13 ab	3,32	
	Yüzme	41	7,88 ab	3,49	
	Hentbol	50	8,42 a	3,64	
	Bisiklet	42	6,83 ab	3,13	
Sosyal desteği kaybetme kaygısı toplam puan	Futbol	88	6,42 ab	3,14	0.010
	Voleybol	49	4,73 b	2,14	
	Atletizm	88	6,75 a	3,79	
	Yüzme	41	5,88 ab	3,20	
	Hentbol	50	6,20 ab	3,42	
	Bisiklet	42	5,40 ab	3,07	
Yeniden yaralanma kaygısı toplam puan	Futbol	88	11,64	3,88	0,252
	Voleybol	49	10,92	3,68	
	Atletizm	88	11,86	4,33	
	Yüzme	41	11,44	4,55	
	Hentbol	50	12,26	3,83	
	Bisiklet	42	10,38	4,32	

Araştırma da sporcuların branşına göre genel yaralanma kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (*P*=0.003). En yüksek yaralanma kaygı düzeyi Hentbolculara, en düşük yaralanma kaygı düzeyi ise voleybol ve bisiklet sporcularına ait olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın nedeni, alt boyutlar açısından incelendiğinde, voleybolcuların yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, antrenörlerini hayal kırıklığına uğratma ve sosyol desteği kaybetme kaygısı en düşük olduğu tespit edilmiştir (*P*<0,05). Spor yaralanma kaygısı diğer alt boyutları açısından ise anlamlı bir farklılık belirlenememiştir (*P*>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada, kadın ve erkek sporculara uygulanan spor yaralanma kaygısı ölçeğinde genel yaralanma kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Ancak, erkek sporcuların zayıf algılanma kaygısı, kadın sporcularında da açı çekme kaygı düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tanyeri (2019) yapmış olduğu çalışmasında, spor yaralanma kaygısı toplam puanı ve yeteneğini kaybetme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı ve sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyut toplam puanları için erkek sporcuların aleyhine (yüksek) anlamlı farklılık bulduğunu ifade etmiştir. Burada genel bir tanı olarak erkeğin güçlü olması beklenir düşüncesinden dolayı erkeklerin zayıf algılanma durumları yüksek olduğu ifade edilebilir. Kadınların ise acı eşiğinin yüksek olması acı çekme kaygılarının yüksek olmasında etki etmektedir şeklinde ifade edilebilir.

Çalışmada, sporcuların milli sporcu olup olmamasına göre genel yaralanma kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bir başka değişle, milli sporcuların daha fazla yaralanma kaygısı taşıdıkları tespit edilmiştir. Bunun nedeni; toplumda zayıf algılanma, antrenörlerini veya çevresini hayal kırıklığına uğratma ve çevresinden sosyal desteği kaybetme kaygısından kaynaklanmaktadır.

Çalışmada, sporcuların uzun süreli sakatlık geçirenlerin sakatlık geçirmeyenlere göre genel yaralanma kaygı düzeyleri ile acı çekme, hayal kırıklığına uğratma ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyut toplam puanları daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tanyeri (2019) yapmış olduğu çalışmasında, daha önce yaralanma yaşamış olan sporcuların spor yaralanma kaygısı toplam puanı ile zayıf algılanma, acı çekme, sosyal desteği kaybetme ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyut toplam puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Dolayısıyla, Tanyeli'nin (2019) yapmış olduğu çalışma ile burada verilen araştırma bulguları örtüşmektedir. Çalışmada, en az iki haftalık sakatlık süreci geçiren sporcuların daha fazla yaralanma kaygısı taşımasının nedeni, sporcuda oluşturduğu psikolojik yıpranmaya ve çektiği acı veya sıkıntılar doğrultusunda sporcuda oluşturduğu korku durumu ile ilişkilendirilebilir. Bu durum sporcuda yeniden yaralanma durumu yaşamamak için kaygı düzeyini yükseltmiş olabilir.

Çalışmada, sporcuların sporcu yaşı durumuna göre genel yaralanma kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak, alt boyutlar açısından incelendiğinde, sporcuların antrenörlerini hayal kırıklığına uğratma kaygısı toplam puanları arası farklılık tespit edilmiştir. 9 yıl ve üzeri spor ile uğraşan sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygı düzeyleri en fazla 2 yıllık spor geçmişi olanlara göre yaklaşık % 24.7 oranında yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununda nedeni sporcunun zamanla yaptığı sporda ilerlemesi ve antrenörü tarafından güven duyulması, bu güven duygusunun zarar görmesinden duyulan kaygı olarak ifade edilebilir. Cevahircioğlu ve arkadaşlarının (2019) yapmış oldukları çalışma burada verilen araştırma bulguları ile örtüşmemektedir.

Çalışmada, sporcuların branşına göre genel yaralanma kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. En yüksek yaralanma kaygı düzeyi hentbolculara, en düşük yaralanma kaygı düzeyi ise voleybol ve bisiklet sporcularına ait olduğu belirlenmiştir. Bu farklılığın nedeni, alt boyutlar açısından incelendiğinde, voleybolcuların yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, antrenörlerini hayal kırıklığına uğratma ve sosyal desteği kaybetme kaygısı en düşük olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Tanyeri (2019) yapmış olduğu çalışmasında, hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyut toplam puanı için futbolcuların voleybolcu ve basketbolculara göre daha fazla kaygı taşıdığı ifade etmiştir. Hentbolcuları kaygı düzeylerinin yüksekliğin sebebi yapmış oldukları sporun vücudun bütün bölgesini aktif bir biçimde kullanması ve ikili mücadelenin ve zıplayıp düşmelerin çok olduğu bir spor branşıdır. Vücudun herhangi bir bölgesinde oluşacak sakatlık sporcunun müsabakaya katılımına engel olacağı için hentbolcularda kaygı düzeyi daha yüksek çıkmıştır. Voleybolcular da ise ikili mücadelenin yani çarpışma riski olmadığı için yaralanma kaygı düzeyleri düşük çıkmıştır diye ifade edebilir.

Çalışmada sporcuların algılanan gelir durumuna göre genel yaralanma kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak, alt boyutlar açısından incelendiğinde, sporcuların antrenörlerini hayal kırıklığına uğratma kaygısı toplam puanları arası farklılık tespit edilmiştir. Gelir düzeyi düşük olan sporcuların antrenörlerini hayal kırıklığına uğratma kaygı düzeyleri orta ve yüksek gelirlilere göre yaklaşık % 25 oranında yüksek olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyi düşük algılanan sporcuların kendilerini antrenörlerine ispat ederek daha yüksek maaşları hak ettiklerini göstermeye çalışıyor olabilirler. Bu yüzden sakatlanma kaygısı da hayal kırıklığına uğratma kaygısı yüksek çıkmıştır diye ifade edebilir.

Buna göre, sporculara psikolojik destek verilmesiyle, Milli Takım adına katılacağı müsabakalar öncesinde veya sırasında daha önce yaralanmış olanları (özellikle, hentbolcuları) oyuna odaklamak, sağlık ekibine güvenmelerine teşvik etmek ve dikkat etmek, beslenmelerinde ek besin maddelerini azaltılarak, yaralanma kaygı düzeyleri azaltılabilir.

KAYNAKÇA

Caz Ç. Kayhan R. Bardakçı S.(2019), ‘’Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği’nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması’’ Spor Hekimliği Dergisi, 54(1): 52-63

Cevahircioğlu B., Çakıcı H.A., Durgutluoğlu M. 2019. The Examination of Pre-Competition Anxiety Levels of Muay-Thai Athletes. The Journal of International Anatolia Sport Science. 4 (2), 7-11.

Cromwell, F., Gormley, J., Walsh J. 2000. A pilot study examining injuries in elite gaelic footballers. Br. J. Sports Med, 24(2), 104-112.

Erol, B. ve Karahan, M. (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. Türkiye Klinikleri J Pediatr Sci, 2(4), 89-97.

Engstrom, B., Johanson, C. ve Tornkvist, H. 1991. Soccer injuries among elite female player. J Sports Med. 19(4), 372-377.

Ivarsson, A. ve Johnson, U. 2010. Psychological factors a predictors of injuries among senior soccer players: a prospective study. J Sports Sci Med. 9(2), 347-52.

Gür, H. 2019. Sporcu sağlığı – Spor Yaralanmaları. Erişim adresi: http://www.sporhekimligi.com/ yaralanmalarvespor.php. (Erişim Tarihi: 10.12.2019)

Karadeniz, H. 2019. Spor Yaralanmaları. Erişim adresi: https://hilmikaradeniz.com/spor-yaralanmalari/ (Erişim Tarihi: 10.12.2019).

Karasar, N., Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayınları, Ankara, 2005.

Tanyeri, L. 2019. Farklı Branş Sporcularında Yaralanma Kaygısının İncelenmesi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 13(19), 1-1.

SB873

LİDERLİK YÖNELİMİ ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

***[1]VOLKAN UNUTMAZ*, [2]FURKAN ŞAHİN**

[1]Ege Üniversitesi,Spor Bilimleri Fakültesi,Spor Yönetimi Bilimleri Anabilim Dalı, İZMİR
[2]Ege Üniversitesi,Spor Bilimleri Fakültesi,Spor Yöneticiliği, İZMİR

***Email :** volkanunutmaz@gmail.com, furkansahn@hotmail.com*

Giriş ve Amaç: Liderlik örgütlerin başarıya ulaşmasında önemli bir faktör olarak kabul edilmekte ve örgütlerin etkinliğini belirlemek üzere incelenen konuların başında yer almaktadır. Alan yazın içerisinde liderleri ve örgütsel başarıları üzerindeki etkilerini tanımlayabilmek üzere birçok yaklaşımın geliştirildiği görülmektedir. Bu yaklaşımlardan biri Bolman ve Deal (1991) tarafından geliştirilen Liderlik Yönelimi'dir. Bolman ve Deal (1991) liderlerin örgütleri başarıya götüren yönelimlerini belirleyebilmek üzere Liderlik Yönelimi Ölçeğini geliştirmiştir. Ülkemizde Türkçe uyarlama çalışması Dereli (2003) tarafından gerçekleştirilmiş olsa da, geçerlik ve güvenirlik analizlerinin eksiklikleri görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı Bolman ve Deal (1991) tarafından geliştirilen Liderlik Yönelimi Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması yapılarak, psikometrik özelliklerinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışma Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim alan 491 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak 4 alt boyut altında toplanmış (insan kaynakları çerçevesi, yapısal çerçeve, politik çerçeve, sembolik çerçeve) toplam 32 maddeden oluşan Liderlik Yönelimi Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilere, %27'lik alt ve üst gruplar ortalama farklarına dayalı madde analizi, doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış, ölçeğin ve alt boyutlarının iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

Bulgular: Verilerin analizlerinde SPSS 23.0 paket programı ile Lisrel 8.71 paket programlarından yararlanılmıştır. Ölçeğe uygulanan %27'lik alt ve üst gruplar ortalama farklarına dayalı madde analizi sonuçlarında, ölçekte yer alan tüm maddelerin ayırt edicilik özelliklerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($p<.01$). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarından elde edilen değerler, verinin modele iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur ($\chi2= 1.388.00$, df =450, $\chi2/df = 2,97$, RMSEA = 0.066, NNFI= 0.93, CFI=0.94, IFI=0.94, SRMR = 0.059, GFI=0.85, AGFI= 0.82). Ölçeğin alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları. 69 ile. 76 arasında değişmektedir. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısının ise. 91 olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak, Liderlik Yönelimi Ölçeğinin üniversite eğitimi alan spor bilimleri öğrencileri üzerinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Liderlik Yönelimi, Spor Bilimleri, Öğrenci, Geçerlik, Güvenirlik

Leadership Orientation Scale's Reliability and Validity Study

Introduction and aim Leadership is considered as an important factor in the success of organizations and main topic examined to determine the effectiveness of organizations. It is seen that many approaches have been developed in the literature in order to define the leadership and its effects on organizational success. One of these approaches is Leadership Orientation, developed by Bolman and Deal (1991). The Leadership Orientation Scale was developed by Bolman and Deal (1991) in order to determine the leader's orientations leading to organizational success. Although Turkish adaptation study of the scale was conducted by Dereli (2003), there are deficiencies in the validity and reliability analysis. The purpose of this study was to conduct the adaptation study for Leadership Orientation Scale developed by Bolman and Deal (1991) into Turkish and examine psychometric properties.

Method The study was conducted with 491 university students. Leadership Orientation Scale which consists of 32 items under four sub-scales (human resource, structural, political and symbolic) was used as a data collection tool. Item analysis on the mean differences between 27% upper and lower groups and confirmatory factor analysis were applied, and coefficients of internal consistency of the scale and its sub- scales were calculated.

Findings Item analysis results showed that t-values of all items in the scale were statistically significant (p<.01). Results of the confirmatory factor analysis revealed that the data fits well with the model ($\chi 2$= 1.388.00, df =450, $\chi 2$/df = 2,97, RMSEA = 0.066, NNFI= 0.93, CFI=0.94, IFI=0.94, SRMR = 0.059, GFI=0.85, AGFI= 0.82). Cronbach's alpha coefficients of sub-scales varied between .69 and .76. General Cronbach's alpha coefficients of the scale was .91.

Result It is determined that the Leadership Orientation Scale is a reliable and valid measurement tool which can be used on university students.

SB878

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN KARİYER UYUM YETENEĞİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ: ANKARA İLİ ÖRNEĞİ

[1]Hamza Uyar, [2]Yalçın Uyar, [2]Övünç ERDEVECİLER

[1]Gazi Üniversitesi
[2]Ankara Üniversitesi

Email : *uyar.hamza@gmail.com, yalcinuyar@gmail.com, ovunc_erdeveciler@hotmail.com*

GİRİŞ Değişen küresel çevre koşullarında, bireylerin kariyer gelişimleri ve istihdam şartları için gerekli olan uyum yeteneklerini kazanmaları bir hayli önem arz etmektedir (Hou vd., 2012). Bu bağlamda kariyer gelişiminin temeli olarak görülen kariyer uyum yeteneği genç bireylerin kariyer gelişimi sürecinde, işlerine ve değişen iş yaşamlarına uyum sağlamaları için gerekli olan tutumları, yetkinlikleri ve davranışlardan oluşmaktadır(Yousefi vd., 2011). AMAÇ Bu araştırmada Ankara'daki Spor Bilimleri Fakültelerinde eğitim görmekte olan öğrencilerin kariyer uyum yeteneğine yönelik tutumları ve bu tutumların demografik özelliklerine göre karşılaştırılması amaçlanmıştır. YÖNTEM Yöntem Araştırma genel tarama modelinde olup, araştırmaya olasılıklı örnekleme yöntemlerinden küme örnekleme yöntemi ile seçilmiş Ankara ilinde (Ankara, Gazi, Hacettepe Üniversiteleri) Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 385 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada katılımcılara yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf, lisanslı sporcu ve spora katılım gibi demografik bilgilerin bulunduğu kişisel bilgi formuna ek olarak Savicas ve Profeli (2012) tarafından geliştirilen, Kanten (2012) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirliği yapılan Kariyer Uyum Yetenekleri Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin frekans, yüzde hesaplamaları yapılmış ikili grupların analizinde t-testi, 3 ve daha fazla grup için ise one way anova testi kullanılmıştır. BULGULAR Yapılan analizlere bakıldığında bölümlere, sınıflara, cinsiyete ve lisanslı sporcu olma durumlarına göre kariyer uyum yeteneği puanları arasında ölçeğin genelinde anlamlı farklılığa rastlanmazken, spora düzenli katılım değişkenine göre anlamlı fark olduğu görülmüştür. SONUÇ Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kariyer uyum yeteneklerinin sadece belirli alanlara sınırlı kaldığı, kariyer olanakları konusunda daha fazla bilgi sahibi olmalarının kariyer uyumuna daha fazla katkı sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

STUDENTS OF FACULTY OF SPORT SCIENCES DETERMINATION OF CAREER ADAPTABILITY LEVELS: THE CASE OF ANKARA PROVINCE

INTRODUCTION In changing global environmental conditions, it is very important for individuals to acquire the adaptation skills necessary for their career development and employment conditions (Hou et al., 2012). In this context, career adaptation ability, which is seen as the basis of career development, consists of attitudes, competencies and behaviors that are necessary for young individuals to adapt to their jobs and changing work lives during career development process (Yousefi et al., 2011).

PURPOSE In this study, it is aimed to compare the attitudes of students attending Sport Sciences Faculties in Ankara towards career adaptation ability according to their demographic characteristics.

METHODS Method The study was a general survey model and 385 university students from Ankara University, (Gazi, Ankara and Hacettepe Universities) participated in the study. Participants were filled in a personal information form including demographic information such as age, gender, department, class, licensed athlete and participation in sports. In this study, the Career Adaptability Capability Scale, which was developed by Savicas and Profeli (2012) and which was validated by Kanten (2012), T-test was used for the analysis of paired groups with frequency and percentage calculations, and one way anova test was used for 3 and more groups. RESULTS When the analyzes were examined, it was seen that there was no significant difference between the scores of career adaptation ability according to the departments, classes, gender and the status of being licensed athletes, but there was a significant difference according to the regular participation variable.

CONCLUSION It has been concluded that the students' adaptation skills of the faculty of sports sciences are limited only to certain areas and that they have more knowledge about career opportunities may contribute to career adaptation more.

SB884

SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Vahit KÜÇÜKATÇEKEN, [2]Oruç Ali UĞUR, [2]Selahattin AKPINAR

[1]Ankara Üniversitesi
[2]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

Email : *sakpinar@kmu.edu.tr, sakpinar@kmu.edu.tr, sakpinar@kmu.edu.tr*

ABSTRACT

The current study was carried out with an aim to determine the communication skill levels of the students enrolled in sports management department and to determine whether their communication skill levels differ according to demographic characteristics.

Participants consisted of 200 voluntary freshman and sophomore students enrolled in Sports Management Department of Physical Education and Sports College at Karamanoğlu Mehmetbey University. So as to collect the data "Communication Skills Assessment Scale" developed by Korkut (1996) was used. Since the obtained data showed parametric distribution t-tests and one-way Anova tests were applied for the statistical analyses.

As a result of the study, the communication skill levels of the participating students was found as $\overline{X}$ = 103,3750 and it was concluded that they had high communication skill levels when the minimum and maximum scores of the scale were taken into consideration.

Keywords: Communication, sports, student

GİRİŞ

İletişim; insanın çevreye uyum sağlayabilmesi, yaşamını sürdürebilmesi, sorunlarını çözebilmesi için gerekli olan hayati kavramlardan birisidir. İnsanlar arasındaki ilişkiler iletişim yoluyla kurulur ve geliştirilir. Günlük hayatta kişiler resmi veya resmi olmayan iletişim kalıplarını kullanır. İletişim becerisi ise, sözel olan ve olmayan mesajlara duyarlılık, etkili olarak dinleme ve etkili olarak tepki vermedir (Erözkan, 2005). İletişim becerisi, kişilerarası çatışmaların esas nedenini oluşturan on bir "başlangıç faktöründen biridir (Dökmen, 1999). Kişilerarası ilişkilerin çatışmalardan uzak, sağlıklı yürütülmesinde iletişim becerileri önemli bir yer tutmaktadır. İletişimin sağlıklı olmasını sağlayan etkili dinleme ve etkili tepki verme becerileri şu başlıklar altında toplanabilir; ayrıntılı olarak uygun sorular sorma, özetlemeler yapma, başka sözcüklerle tekrarlama, anahtar sözcüklerle tepki verme, karşısındakinin davranışını, sözlerini ve duygularını tanımlama ve uygun biçimde yansıtma, anlayıp anlamadığını sınama, etkili geri bildirim verme (Coursen ve Thomas, 1989; Akt., Korkut, 1996). Etkili iletişim becerileri, hem insan ilişkilerinde hem de çeşitli meslek alanındaki ilişkilerde kolaylaştırıcı rol oynayabilmektedir. Özellikle, insanlarla çalışılan meslek alanlarında iletişim becerilerine daha fazla hâkim olunması gerekmektedir. Söz konusu mesleklere psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, hekim, hemşire vb. örnek olarak verilebilir (Korkut, 2005). Meslek elemanı mesleğinin gereklerini yerine getirirken uygun iletişim becerilerini kullanması gerekir. Profesyonel, hizmet verdiği grupla sağlıklı iletişim yürütemediğinde, hem karşısındaki hedef grubuna faydalı olamaz hem de mesleğinin gereklerini yerine getirememiş olur(Akt.Akgün,Çetin 2018). İletişim becerisi, saygıyı ve empatiyi temel alarak, etkin dinleyebilme, somut konuşarak uygun bir biçimde kendini açabilme, duygu ve düşünceleri karşıdaki kişiye maske takmadan ben dili ile iletebilme, sözel mesajlarla sözel olmayan mesajları uyumlu olarak kullanabilme, karşıdaki kişilerle doyum verici ilişkiler kurabilmeyi sağlayan, bireyin toplum içerisinde yaşamasını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlanabilir (Kaya, 2012, Akt.Şahan,Gönen,2018). Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ülke genelinde sporun yaygınlaştırılması rolü yadsınamaz bir gerçektir. Bundan dolayı ileriki yaşantılarında spor yöneticisi olması beklenen bu öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinin yüksek olması gerekmektedir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim öğretim yılında, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği I.Öğretim ve II.Öğretimde öğrenim gören 353 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, Spor Yöneticiliği I.Öğretimde 100 ve Spor Yöneticiliği II. Öğretimde 100 olmak üzere toplam 200 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada Korkut (1996) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenirlilik çalışması yapılan İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği 25 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte her bir soruya 1-5 arası puan verilmekte dolayısıyla, ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan ise 125'dir. Puan miktarı arttıkça ferdin iletişim kabiliyetini müspet istikamette değerlendirmektedir. (Korkut, 1996).

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri şu şekilde yorumlanmıştır. Araştırmacıların 85(%42,5)'i kadın ve 115(%57,5)'i ise erkektir. Araştırmacıların yaşlara göre dağılımları ise; 35(%17,5)'i 19 yaşa kadar, 80(%40)'i 20-21 yaş arası, 55(%27,5)'i 22-23 yaş arası ve 30(%15)'u ise 24 yaş ve üzeri şeklindedir. Araştırmacıların 100(%50,0)'ü I. Öğretimde, 100(%50,0)'i ise II. Öğretimde öğrenim görmektedirler. Araştırmacıların 40(%20)'ı birinci sınıfta, 70(%35)'i ikinci sınıfta, 35(%17,5)'i üçüncü sınıfta ve 55(%27,5)'i ise dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler. Araştırmacıların baba eğitim durumlarına göre dağılımları ise; 20(%10)'i okuryazar, 50(%25,0)'si ilkokul, 55(%27,5)'i ortaokul, 53(%26,5)'ü lise ve 22(%11,0)'si ise üniversite mezunudur. Araştırmacıların annelerinin 27(%13,5)'si okuryazar değil, 28(%14,0)'i okuryazar, 80(%40,0)'i ilkokul, 35(%17,5)'i ortaokul ve 30(%15,0)'u ise lise mezunudur. Araştırmacıların yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yerlere göre dağılımları ise; 40(%20,0)'ı büyükşehir, 50(%25,0)'si il merkezi, 60(%30,0)'ı ilçe ve 50(%25,0)'i ise köy/kasaba şeklindedir. Araştırmacıların 80(%40,0)'i aktif olarak spor yaparken, 120(%60,0)'si aktif olarak spor yapmamaktadır.

Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere uygulanan ölçeğin güvenirlik kat sayısı ,9278 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin iletişim beceri düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılacak olan analizlerin normal dağılım(parametrik) veya normal olmayan dağılım (namparametrik) için One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır.

Tablo:1 Katılımcıların İletişim Beceri Düzeylerini Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	İletişim Beceri
n	200
Mean	103,3750
Std.Deviation	14,33880
Kolmogorov-smirnov Z	1,186
p	,120

One-Sample Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda öğrencilerin iletişim beceri düzeylerine yapılacak olan analizlerin normal dağılım yani parametrik dağılım olmaları münasebetiyle (P>0.05)) t ve one-way anova tesleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo:2 Katılımcıların Genel Olarak İletişim Beceri Düzeylerinin Toplam Puanına Ait $\overline{X}$ ve Ss Değerlerine İlişkin Sonuçlar

	n	$\overline{X}$	Ss	Min	Max	Ölçekten alınabilecek En Düşük ve En Yüksek

						Puan
İletişim Beceri Düzeyi	200	103,3750	14,33880	49,00	125,00	25-125

Tablo 2'de katılımcıların genel olarak iletişim beceri düzeyleri incelenmiştir. İnceleme sonucunda araştırmaya katılan katılımcıların iletişim beceri düzeylerinin toplam puanı $\overline{X}$ =103,3750 olarak bulunmuştur. Bulunan bu toplam puan ölçekten alınabilecek değerler (Ölçekten en düşük 25, en yüksek 125 puan alınabilmektedir) göz önüne alındığında öğrencilerin yüksek düzeyde iletişim becerilerine sahip oldukları söylenebilinir.

Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin iletişim beceri düzeylerinde cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü öğretimi öğrenim gördüğü sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer ve aktif olarak spor yapıp yapmama durumu değişkenlerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınan spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin iletişim beceri düzeyleri yüksek düzeyde tespit edilmiş olup, iletişim beceri düzeylerinde cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü sınıf, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, yaşamlarının büyük bir kısmının geçtiği yer ve aktif olarak spor yapıp yapmama durumu değişkenlerinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Şahan, Gönen (2018) tarafından yapılan farklı değişkenler açısından BESYO öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ile atılganlık ilişkisinin incelenmesi çalışmalarında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeyleri ile atılganlık düzeylerine ilişkin olarak cinsiyet, sınıf, bölüm, bireysel ya da takım sporu yapma durumu değişkenlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiş olup, spor yapma nedeni değişkenin de ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamışlardır. Şimşek (2019) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile dinlenme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında sportif aktivite yapan öğrencilerin, sportif aktiviteler yapmayanlara göre daha olumlu ve yapıcı olduğu sonucuna varılmıştır. Kılcıgil ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan İki farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi çalışmalarında her iki Üniversite'nin BESYO öğrencileri arasında iletişim becerisiyle cinsiyet arasında oldukça anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre iletişim becerileri daha iyi olduğunu tespit etmişlerdir. Tepeköylü ve arkadaşları (2019) tarafından beden eğitimi ve yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi çalışmalarında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerini oldukça yüksek düzeyde olduğunu tespit ederek, cinsiyet değişkeninde iletişim beceri düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilirken, yaş, okunan bölüm, sınıf, aktif olarak spor yapma, yaşanılan yerleşim yeri, anne- baba eğitim düzeyi, anne-baba mesleği ve ailenin toplam aylık gelir düzeyi değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edememişlerdir

KAYNAKLAR

Akgün, R., Çetin, H.(2018). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin ve Empati Düzeylerinin Belirlenmesi. Manas Sosyal araştırmalar Dergisi, Cilt 7 Sayı 3

Dökmen, Ü. (1999). İletişim Çatışmaları ve Empati . İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Erözkan, A. (2007). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi.22, 135-150

Kaya, A. (2012).Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim. Ankara: Pegem Akadem

Kılcıgil, E., Bilir, P., Özdinç, Ö., Eroğlu, K., Eroğlu, B.(2009) İki farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7/1.Ankara.

Korkut F. (1996) İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Geliştirilmesi: Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışmaları. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.2(7), 18-23

Korkut, F. (2005). Yetişkinlere Yönelik İletişim Becerileri Eğitimi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.28, 143-149.

Şahan, H., Gönen, M.(2018). Farklı Değişkenler Açısından BESYO öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyleri ile Atılganlık İlişkisinin İncelenmesi. Uluslar arası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt 11, Sayı, 59

Şimşek, M.Y.(2019). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri İle Dinlenme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Erzurum.

Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., Çamlıyer, H.(2019). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Öğrencilerinin İletişim Beceri Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VII83)115-124.

SB917

SPOR ÖRGÜTLERİNDE ÇALIŞAN BİREYLERİN İŞ MOTİVASYONU DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Selda KOCAMAZ ADAŞ[9], Cihan ULUN[1], A.Azmi YETİM[1], Mücahit DURSUN[1]

Öz

Bu çalışmanın amacı, spor örgütlerinde çalışan bireylerin iş motivasyonu düzeylerini belirlemektir. Araştırmaya katılan çalışanların iş motivasyonu düzeyleri; cinsiyet, yaş, medeni durum ve çalışma süreleri açısından incelenmiştir. Araştırma grubunu, Ankara ili merkez ve taşradaki spor örgütlerinde çalışan 63'ü kadın, 67'si erkek olmak üzere toplam 130 birey oluşturmuştur. Spor örgütlerinde çalışan bireyleri iş motivasyon düzeylerinin belirlenmesinde Gagne ve ark. (2010) tarafından geliştirilen, Çivilidağ ve Şekercioğlu (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan "Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği" (ÇBİMÖ) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğe dair verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ile incelenmiş ve .85 olarak bulunmuştur. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) testleri ile incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu doğrultuda demografik özelliklerin belirlenmesinde betimsel istatistik, iki bağımsız değişken ile iş motivasyonu düzeyleri arasındaki farkı incelemek için Bağımsız Örneklem t Testi, ikiden fazla değişken ile iş motivasyonu düzeyleri arasındaki farkı incelemek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) testleri kullanılmıştır. Çalışanların iş motivasyonu düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki fark $P<0.05$ anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlanmıştır. Sonuç olarak; çalışanların iş motivasyonu düzeyleri ile cinsiyet ve çalışma süresi değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanırken, medeni durum değişkeni açısından ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: İş motivasyonu, spor, spor örgütleri

Determınatıon Of Work Motıvatıon Levels Of Indıvıduals Workıng In Sport Organızatıons

Abstract

The aim of this study is to determine the levels of work motivation of individuals working in sports organizations. Work motivation levels of the participants were examined in terms of gender, age, marital status and working time. The research group consisted of 130 individuals, 63 of whom were women and 67 of whom were men, working in sports organizations in Central and rural Ankara province. In determining the work motivation levels of individuals working in sports organizations "The Motivation at Work Scale" (MAWS) used wihch was developed by Gagne et al (2010), and adaptated to Turkish by Çivilidağ ve Şekercioğlu (2017). The internal consistency of the responses to the scale used in the study was examined with Cronbach Alpha and the coefficient was found to be 85. Skewness and Kurtosis tests were used to determine whether the data had normal distribution and data was seen to be normal. In this respect, descriptive statistics were used to determine demographic characteristics, Independent Sample t Test was used to examine the difference between two independent variables and work motivation levels, and One Way Variance Analysis (Anova) tests were used to examine the difference between more than two variables and work motivation levels. Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between age and work motivation levels of employees. The difference between the variables was interpreted based on the significance level of $P<0.05$. As a result; While there was a statistically significant difference between work motivation levels of employees and gender and working time variables, no significant difference was found in terms of marital status variable.

Keywords: Work motivation, sports, sports organizations.

GİRİŞ

Örgütsel amaçları gerçekleştirmek üzere bir araya gelen örgüt üyeleri ve iş görenlerinin; örgütün yönetim süreçleri bakımından sergilediği davranış biçimlerinin ve bu davranışların sonucunda örgütte meydana gelen psikolojik etkilerin çözümlenmesi yönetim ve örgüt çalışmalarının odak noktası olmuştur. Bireylerin amaçları benimsemesi ve bu amaçlara yönelik en etkin davranış biçimlerini benimsemesi hususu ise motivasyon (güdülenme) kavramının doğuşuna sebep olmuştur.

Motivasyon bir örgütte yer alan insan davranışlarını önemli ölçüde etkileyen, yönlendiren ve davranışa neden olan bir faktör olarak örgütsel davranışta önemli yeri olan bir olgudur. Bu nedenle örgütsel davranışa ilişkin araştırmalara sürekli konu olan motivasyonla ilgili olarak günümüze kadar çok sayıda araştırma yapılmış ve çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir (Örücü ve Kanbur, 2008). Motivasyon yönetim ve örgüt teorileri bakımından insanı bir üretim faktörü ya da örgütün çekirdek unsuru olarak

[9] Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

gören birçok yaklaşım amaçlara ulaşmak üzere en başarılı yönetim uygulamalarını sağlamak üzere insanların davranışsal etkileşimlerini ve bunun sonucunda gerçekleşen süreçlerini özümsemeye çalışmaktadır. Motivasyon bireyin içsel ve dışsal olarak isteklendirilmesidir. İş görenin daha çok çalışması, mikro düzeyde çalışan performansını makro düzeyde ise işletme verimliliğini arttırmak amaçlanmaktadır (Koçyiğit, 2015). İşgörenlerden beklenen verimliliği sağlamak için optimal motivasyon yöntemlerinin uygulanması gereklidir. Motivasyon (güdüleme), yönetim literatüründe interdisipliner ve karmaşık konular arasında sayılmaktadır. Günümüzde insan kaynağının artan ölçüde önem kazanması sonucunda yöneticilerin insan davranışlarının nedenlerini algılama ve optimal motivasyon yöntemlerine karar verme konuları üzerinde yoğunlaştıklarını gözlemlenmiştir (Öğüt, Akgemci ve Demirsel, 2004).

Örgüt psikolojisi çalışmaları özellikle insanların karmaşık gözüken davranışlarını daha anlaşılır düzeyde incelemek üzere insanın doğası gereği ihtiyaçları bakımından ne türde davranış biçimleri ve eylemlere girişme eğiliminde olduğunu araştırmaktadır. Bu araştırmalar ise insanların bir davranışı sergilemesi ya da sergilememesi üzerinde etkili motivasyon süreçlerinin örgütsel amaçları daha etkin düzeye taşıyacak şekilde yönlendirilmesi esasına yönelmiştir. Böylece hem çalışan bireyin odaklanmasıyla sağlanacak etkinlik hem de verimliliğin örgütte; kollektif ve bireysel açıdan kar-fayda maksimizasyonuna hizmet etmesi hedeflenir. Organizasyonlarda, işgöreni mutlu ve huzurlu kılan doyum noktalarını sürekli aramak ve bu noktalara ulaştırmak konusunda yöneticilere büyük görev düşmektedir. Yöneticinin en yüksek düzeyde motivasyon sağlayabilmesi için ise, insan davranışlarını anlamaya çaba göstermesi gerekir. Yönetici, motivasyon konusu ile ilgilenmek zorundadır (Özdemir ve Muradova, 2008).

Spor örgütleri bakımından konunun önemine gelindiğinde ise insanları eğlendirme, rekabet ettirme, performans beklentilerine ulaştırma, sporun kitlelere yayılması, sporcuların korunması ve teşvik edilmesi, sağlıklı bir toplumun oluşturma, ticari ve sosyal kazanımlar sağlama gibi sporun çok boyutlu yapısı ve işlevleriyle diğer endüstrilerden farklılaşan spor endüstrisinde başarılı olmak üzere iyi planlanmış ve başarıyla yönetilen motivasyon süreçlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu noktadan hareketle bu çalışmada kendine has yapı ve işleyişleri bakımından diğer örgütlerden farklı özellikler sergileyen spor örgütlerinde çalışan bireylerin iş motivasyonu düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmada, tarama yöntemlerinden biri olan tekil tarama metodu kullanılmıştır. Çalışmanın veri toplama sürecinde çalışanların iş motivasyonlarını ölçmek için Gagne ve ark. (2010) tarafından geliştirilen, Çivilidağ ve Şekercioğlu (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan "Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeği" (ÇBİMÖ) kullanılmıştır.

Tablo 1. Çok Boyutlu İş Motivasyonu Ölçeğinin Güvenirliği

Ölçek Boyutları	Madde Sayısı	Chronbach's Alpha (α)
1. Motive olmama	3	.65
2. İçsel motivasyon	3	.70
3. Dışsal düzenleme-sosyal	3	.83
4. Kişisel düzenleme	3	.86
5. Dışsal düzenleme-maddesel	3	.73
6. İçe yansıtılan düzenleme	3	.83
7. Toplam	18	.81

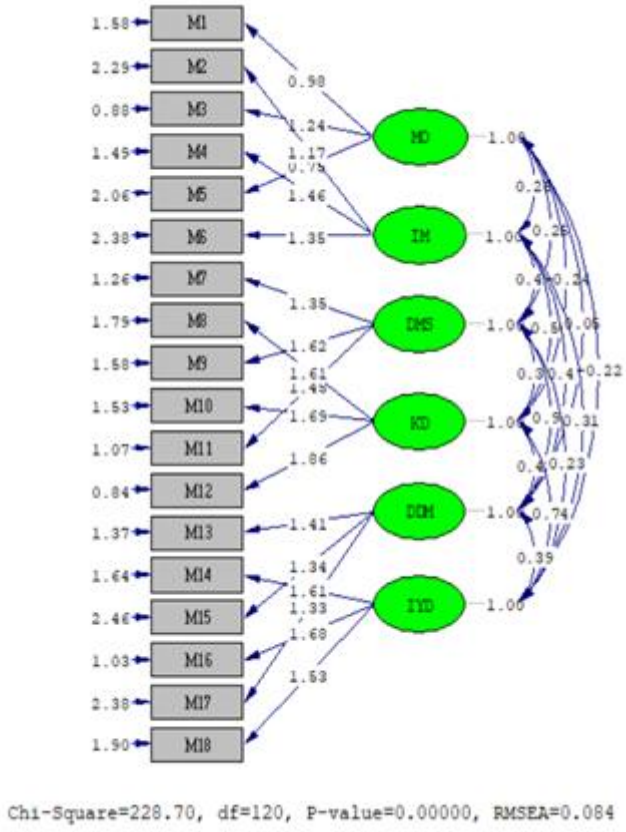
Tablo 1.'de yer alan bilgiler incelendiğinde ÇBİMÖ'den elde edilen bulguların çalışmaların güvenirlik düzeyi açısından yeterli olduğu görülmüştür.

Çalışmada kullanılacak veri analizi yöntemlerine karar vermek üzere öncelikle normallik varsayımları sınanmıştır. Buna göre literatürde normal bir dağılım yapısı için kabul edilen basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) sınırlarının -2 ile +2 (George ve Mallery, 2010) aralığında yer alışı değerlendirilmiş ve bu çalışmada parametrik veri analizleri kullanılmıştır. ÇBİMÖ'nün alt boyutlarına ilişkin betimsel veriler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. ÇBİMÖ'nün alt boyutlarına ilişkin betimsel veriler

Alt Boyut	n	skewness	kurtosis
1. Motive olmama	130	1.465	1,732
2. İçsel motivasyon	130	,092	-,271
3.Dışsal düzenleme-sosyal	130	,700	-,171
4. Kişisel düzenleme	130	-,332	-,881
5. Dışsal düzenleme-maddesel	130	,561	-,236
6. İçe yansıtılan düzenleme	130	-,704	-,443
7. Ölçek genelinde	130	-,064	,529

Çizelge 1. ÇBİMÖ'nün yapı geçerliği



Tablo 3. ÇBİMÖ'nün uyum değerleri

χ^2	df	p	χ^2/ df	RMSEA	RMR	SRMR	GFI	AGFI	NFI	NNFI	CFI	IFI
228.70	120	.00	1.91	0.084	0.30	0.08	0.84	0.77	0.88	0.91	0.93	0.93

Tablo 3'de yer alan bulgular incelendiğinde yapı geçerliği için genel olarak kabul edilen uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür.

BULGULAR

Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Tablosu

1. Cinsiyet	f	%
Kadın	63	48,5
Erkek	67	51,5
2. Medeni Durum	**f**	**%**
Evli	84	64,6
Bekar	46	35,4
3. Çalışma Süresi	**f**	**%**
1 yıldan az	21	16,2
1-5 yıl	29	22,3
6-10 yıl	44	33,8
10 yıl ve üzeri	36	27,7
Toplam	**130**	**100**

Tablo 4.'da çalışmaya katılan toplam 130 katılımcının cinsiyet, medeni durum ve çalışma sürelerine ilişkin betimsel istatistiklerine yer verilmiştir. Buna göre katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin veriler incelendiğinde 63'ünün "Kadın" (%48,5), 67'sinin "Erkek" (%51,5) olduğu görülmüştür. Katılımcılar medeni durumlarına göre incelendiğinde 84'ünün "Evli" (%64,6) ve 46'sının "Bekar" (%35,4) olduğu görülmüştür. Son olarak çalışmada yer alan 21 kişinin "1 yıldan az" (%16,2), 29 kişinin "1-5 yıl" (%22,3), 44 kişinin "6-10 yıl" (%33,8) ve geriye kalan 36 kişinin ise "10 yıl ve üzeri" (%27,7) sürede çalışma süresine sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre çok boyutlu iş motivasyonu ölçeği bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	x̄	S	Sd	t	p
1. Motive olmama	Kadın	63	5,62	3,175	128	-,850	.40
	Erkek	67	6,16	4,055			
2. Içsel motivasyon	Kadın	63	9,19	4,479	128	-3,285	.00
	Erkek	67	11,78	4,492			
3.Dışsal düzenleme-sosyal	Kadın	63	6,84	4,132	128	-3,160	.00
	Erkek	67	9,43	5,129			
4. Kişisel düzenleme	Kadın	63	12,16	5,419	128	-2,457	.02
	Erkek	67	14,51	5,473			
5. Dışsal düzenleme-maddesel	Kadın	63	7,86	4,173	128	-3,004	.00
	Erkek	67	10,30	5,024			
6. Içe yansıtılan düzenleme	Kadın	63	14,97	5,237	128	-,600	.55
	Erkek	67	15,52	5,290			
7. Toplam	Kadın	63	56,64	17,259	128	-3,571	.00
	Erkek	67	67,70	18,030			

Tablo 5'de katılımcıların cinsiyetleri ile çok boyutlu iş motivasyonu ölçeğinin içsel motivasyon, dışsal düzenleme sosyal, kişisel düzenleme, dışsal düzenleme maddesel alt boyutları ve ölçeğin toplamından aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde erkek bireyler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Motive olmama ve içe yansıtılan düzenleme alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p < .05$).

Tablo 6. Medeni durum değişkenine göre çok boyutlu iş motivasyonu ölçeği bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	x̄	S	Sd	t	p
1. Motive olmama	Bekar	46	6,24	3,516	128	,783	.44
	Evli	84	5,71	3,731			
2. Içsel motivasyon	Bekar	46	11,28	4,893	128	1,382	.17
	Evli	84	10,11	4,491			
3.Dışsal düzenleme-sosyal	Bekar	46	8,67	5,371	128	,867	.39
	Evli	84	7,90	4,522			
4. Kişisel düzenleme	Bekar	46	12,63	5,627	128	-1,124	.26
	Evli	84	13,77	5,502			
5. Dışsal düzenleme-maddesel	Bekar	46	9,72	4,520	128	1,065	.29
	Evli	84	8,79	4,902			
6. Içe yansıtılan düzenleme	Bekar	46	14,65	5,384	128	-,967	.34
	Evli	84	15,58	5,179			
7. Toplam	Bekar	46	63,20	20,377	128	,391	.70
	Evli	84	61,87	17,412			

Tablo 6'da katılımcıların medeni durum değişkeni ile çok boyutlu iş motivasyonu ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık saptanmamıştır (p >.05).

Tablo 7. Çalışma süresi değişkenine göre çok boyutlu iş motivasyonu ölçeği puanlarının tek yönlü varyans analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Çalışma Süresi	n	x̄	S	Sd	f	p	Farkın kaynağı
1. Motive olmama	1 yıldan az	21	5,71	3,196	3 126 129	1,399	,25	
	1-5 yıl	29	5,38	2,921				
	6-10 yıl	44	6,80	4,067				
	10 yıl ve üzeri	36	5,33	3,817				
2. Içsel motivasyon	1 yıldan az [a]	21	13,05	4,780	3 126 129	3,689	,01	a > d
	1-5 yıl [b]	29	10,14	4,681				
	6-10 yıl [c]	44	10,82	3,990				
	10 yıl ve üzeri [d]	36	9,00	4,817				
3.Dışsal düzenleme-sosyal	1 yıldan az	21	8,38	4,642	3 126 129	,536	,66	
	1-5 yıl	29	9,07	5,970				
	6-10 yıl	44	7,64	3,989				
	10 yıl ve üzeri	36	8,00	4,963				
4. Kişisel düzenleme	1 yıldan az	21	14,86	5,498	3 126 129	1,352	,26	
	1-5 yıl	29	13,38	5,301				
	6-10 yıl	44	12,16	5,473				
	10 yıl ve üzeri	36	13,97	5,789				
5. Dışsal düzenleme-maddesel	1 yıldan az	21	9,67	3,786	3 126 129	,475	,70	
	1-5 yıl	29	9,72	5,738				
	6-10 yıl	44	8,52	4,433				
	10 yıl ve üzeri	36	9,03	4,937				
6. Içe yansıtılan düzenleme	1 yıldan az	21	15,62	4,769	3 126 129	,396	,76	
	1-5 yıl	29	15,31	5,339				
	6-10 yıl	44	14,59	5,508				
	10 yıl ve üzeri	36	15,81	5,253				
7. Toplam	1 yıldan az	21	67,29	17,508	3 126 129	,704	,55	
	1-5 yıl	29	63,00	22,439				
	6-10 yıl	44	60,52	17,540				
	10 yıl ve üzeri	36	61,14	16,665				

Tablo 7'de katılımcıların çalışma süresi ile çok boyutlu iş motivasyonu ölçeğinin içsel motivasyon alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark incelendiğinde 1 yıldan az olan ile 10 yıl ve üzeri çalışanlar arasında 1 yıldan az çalışanlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p <.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışanların çok boyutlu iş yeri motivasyonlarının cinsiyet değişkenine göre ölçek toplam puanları açısından erkekler lehine anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür (p<,05). Bu sonuç alan yazındaki bazı çalışma sonuçları ile (Deniz ve Erdener, 2016; Yavuz ve Bahtiyar Karadeniz, 2009) örtüşmektedir. Öte yandan alanyazında çalışmanın bulguları ile farklılık gösteren çalışmalar (Ağca ve Ertan, 2008; Dündar, Özutku ve Taşpınar 2007) da bulunmaktadır.

Çalışanların iş yeri motivasyonlarının medeni durum değişkenine göre ölçek toplam puanları açısından anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür (p>,05). Alanyazın incelendiğinde Gedik ve ark. 2018 yılında yapmış olduğu "Düzce orman ürünleri sanayi yöneticilerinin iş motivasyonu üzerine bir araştırma" isimli çalışmada İş motivasyon araçlarının çalışanların motivasyonu üzerindeki etkisinin katılımcıların medeni durumlarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuç çalışmamızdan çıkan sonuç ile benzerlik göstermektedir.

Çalışanların iş yeri motivasyonlarının çalışma süresi değişkenine göre ölçek toplam puanları açısından anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür (p>,05). Alanyazın incelendiğinde Dündar, Özutku ve Taşpınar, (2007) tarafından yapılan "İçsel ve Dışsal Motivasyon Araçlarının İşgörenlerin Motivasyonu Üzerindeki Etkisi: Ampirik Bir İnceleme" isimli çalışmada İş motivasyon araçlarının çalışanların motivasyonu üzerindeki etkisinin katılımcıların çalışma süresi değişkenine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuç çalışmamızdan çıkan sonuç ile örtüşmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak konunun spor örgütleri bakımından önemi göz önüne alındığında bu çalışma özelinde de tespit edilen cinsiyet demografisi bakımından kadınlarda iş yeri motivasyonunun düşüklüğü hususunun daha geniş örneklemlerde ve motivasyonu arttırıcı politika ve uygulamalar perspektifinde incelenmesi ayrıca çalışanların uzun soluklu iş yaşantıları bakımından motivasyonlarını canlı tutarak; işe yabancılaşma, bağlılık ve iş tatmini sorunlarını ortadan kaldıracak yeni ödüllendirme ve teşvik sistemlerinin örneğin adil uygulanan bir performans yönetimi sisteminin uygulanabilirliği üzerine araştırmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Ağca, V. & Ertan, H. (2008). Duygusal Bağlılık İçsel Motivasyon İlişkisi: Antalya'da Beş Yıldızlı Otellerde Bir İnceleme. Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 10(2), 135-156.

Brown, T. A. (2014). Confirmatory factor analysis for applied research. Guilford Publications.

Çelik, H. E. & Yılmaz, V. (2016). LISREL 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi, temel kavramlar-uygulamalar-programlama. Ankara: Anı Yayıncılık.

Çivilidağ, A., Şekercioğlu, G. (2017). Çok boyutlu iş motivasyonu ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. Mediterranean Journal of Humanities, 7(1), 143-156.

Deniz, Ü., & Erdener, M. A. (2016). Öğretmenlerin iş motivasyonlarını etkileyen etmenler. *Sosyal bilimlerde stratejik araştırmalar (ss. 29-41). Saarbrücken: Lambert Academic Publishing*.

Dündar, S., Özutku, H., & Taşpınar, F. (2007). İçsel ve dışsal motivasyon araçlarının işgörenlerin motivasyonu üzerindeki etkisi: ampirik bir inceleme. *Gazi üniversitesi Ticaret ve turizm eğitim fakültesi dergisi*, (2), 105-119.

Ertaş N. (2015). "Turn Over Intentions and Work Motivations of Millennial Employees in Federal Service". Public Personnel Management 44/3 (2015) 401-423. Doi:10.1177/0091026015588193.

Gedik, T., Çil, M., Korkut, D. S., Kaya, M. Y., & Şimşek, B. Düzce orman ürünleri sanayi yöneticilerinin iş motivasyonu üzerine bir araştırma. *Türkiye Ormancılık Dergisi*, *19*(1), 91-97.

George, D., Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.

Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. Articles, 2.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Structural equation modeling: a multidisciplinary journal, 6(1), 1-55.

Kline, R. B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications.

Köse, E. (2019). Çalışanların İş Tatmini Algıları İle İş Motivasyonu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(1), 131-148.

Latham G. P. (2007). “Work Motivation History, Theory, Research and Practice”. (E-Book).

MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. Psychological methods, 1(2), 130.

Özdamar, K. (1999). Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi 1 Kaan Kitabevi, Eskişehir.

Shevlin, M., & Miles, J. N. (1998). Effects of sample size, model specification and factor loadings on the GFI in confirmatory factor analysis. Personality and Individual differences, 25(1), 85-90.

Tabachnick B. G., Fidell L. S. (2013) Using Multivariate Statistics (sixth ed.)Pearson, Boston (2013).

Yavuz, C., & Bahtiyar Karadeniz, C. (2009). Sınıf öğretmenlerinin motivasyonunun iş tatmini üzerine etkisi.

SB918

SPOR ÖRGÜTLERİNDE ÇALIŞAN BİREYLERİN LİDER KAVRAMINA İLİŞKİN METAFORİK ALGILARI

***[1]Mücahit DURSUN*, [1]Cihan ULUN, [1]Selda KOCAMAZ ADAŞ**

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Abstract

The aim of this study is to reveal the perceptions of personnel working in sports organizations about the concept of leader through metaphors. This study was carried out within the scope of phenomenology which is one of the qualitative research designs in order to reveal perceptions about the concept of "leader". The study group consisted of 93 personnel which are 44 women and 49 men working in the central and provincial organizations of the Ministry of Youth and Sports. In order to collect the data, a form was developed by the researchers for that the personnel could write their metaphors and express themselves clearly. In this form "Leader is like... because ..." expressions have been used for identifying the metaphors. Personnel has been expected to concentrate on a single metaphor on the subject and express their justification. The collected data have been examined by content analysis method and categorized by bringing similar expressions together. The analysis and interpretation of the data have been realized in five stages take advantage of Saban (2009). Related to the concept of leader have been obtained 93 metaphors and collected under 13 categories. As a result, it has seen that the perceptions of the personnel working in sports organizations about the concept of leader are generally positive.

Keywords: Metaphor, Leader, Sport Organisations.

GİRİŞ

Lider ve liderlik olgusu doğası ve özellikleri itibariyle tarih boyunca birçok dönemde merak konusu olmuş bir fenomendir. Günümüzde de liderlik konusu halen gizemini koruduğu için bilim insanları tarafından askeri ve siyasi alanlardan eğitim ve işletme gibi birçok alanda ve farklı boyutlarıyla çalışılmaktadır. Bu çalışmalar sonucunda literatüre çok sayıda tanım kazandırılmıştır. Liderin her ortamda ve şartlarda farklı özellikler taşımasından dolayı bu tanımların çoğu tam olarak anlaşılır nitelikte değildir. Lider ve Liderlik üzerine yapılmış tanımlardan bazıları şöyledir;

Liderlik, örgütü daha etkin hale getirirken örgüte ait değerleri, normları, idealleri işgörenlerin kişiliklerinde birleştirerek, etkili, verimli ve dinamik bir örgüt oluşturmaktır (Badaracco ve Ellsworth,1991). Eren (2006)'e liderlik, bir amaç doğrultusunda bir araya gelen insanları, amaçlarına ulaştırabilmek için onları harekete geçirme bilgi ve yeteneklerin toplamıdır. Kalfa (2019:74) ise liderliği belirli bir grubun özellikle duygularını etkileyerek onlara belirli işleri veya davranışları isteyerek yapmalarını sağlama becerisi şeklinde tanımlamıştır. Başka bir tanımda ise lider; bir grubu amaçları doğrultusunda harekete geçiren, yol gösteren, rehberlik eden, öncülük eden kişi, bu kişinin yapmış olduğu eylemlerin tümüne de liderlik denir (Yenel, 2018). Bu bilgilerden hareketle Lider; bir örgütte yer alan üyeler üzerindeki gönüllü etkileri ile onlara örgütsel amaç ve hedefleri benimseten ve bu doğrultuda iş görenleri iş gereklerine yönelik gösterecekleri planlı ve sistematik performanslarında sevk ve idare eden kişidir.

Örgütler çeşitli nedenlerden dolayı lidere ihtiyaç duyarlar. Öncelikle örgütler plan ve tasarımları bütün faaliyetleri ayrıntılı olarak düzenleyecek kadar yeterli değildir. İkinci olarak, örgütler açık bir sistem olmalarından dolayı çevreyle sürekli ilişki içindedir. Çevresel koşulların sürekli değişmesi, başlangıçta yeterli olan örgütsel yapıyı zamanla eksik duruma getirir. Üçüncü bir neden ise örgütlerde çalışan insanların karmaşık bir yapısı vardır. Örgütlerdeki insanların önceden tahmin edilemeyecek davranışları vardır (Arıkan, 1999). Toplumun öznesi olan insan doğar doğmaz bir grubun doğal üyesi olur ve sosyal bir varlık olarak hayatını sürdürür. Bu süreç içerisinde bazı ihtiyaçlarını kendisi giderebilirken bazı ihtiyaçlarını da bir gruba dahil olarak gerçekleştirebilir. Bu grup içerisinde tek başına gerçekleştiremediğimiz amaç ve hedefler için bize yol gösterecek, kılavuzluk edecek, iş birliği yapmak için itici güç olacak kişiye yani lidere ihtiyaç duyarız (Dursun, Günay ve Yenel, 2019).

Hammaddesi insan olan ve halkla sürekli ilişki içerisinde olan spor kurum, federasyon ve kulüp vb. kuruluşlarının etkin ve verimli bir örgüt ve dinamik bir yönetim yapısına ve işleyişine sahip olması önemlidir. İşte bu görüş ve düşünceler doğrultusunda spor örgüt ve organizasyonlarının spora özel farklı bir anlayış, yapı ve işleyişe sahip olması gerekir. Bu açıdan yönetim süreçlerinin, karar verme, planlama, örgütleme, yürütme, koordinasyon ve denetim safhaları ile bunlara ilişkin ilke ve yöntemler, spor organizasyonları spor örgütlerinin yönetimi için de geçerlidir. Bu anlayıştan hareketle spor yönetimi genel yönetimin ilke, yöntem ve kurallarının spor alanına uygulanması olarak kabul edilebilir (Yetim, 2018).

Liderlik, birçok çalışmada çeşitli metaforlara benzetilerek anlatılmaya, çözümlenmeye ve liderliğin özellikleri anlatılmaya çalışılmıştır. Yapılan çalışmalarda lider ve liderlik için oluşturulan her metafor liderliğe farklı bir yön vermekte ve kendi özelliğine göre liderliği yeniden tanımlamaya çalışmaktadır (Ertan Kantos, 2011). Metafor ve liderlik arasındaki ilişki şu şekilde açıklanmıştır. Sağ beyin liderin sezgiyi kullanmasına ve liderin ne bilmediğini bilmesine yardım eder ve sol beyine göre daha az kullanılır. Sol beyin ise, rasyonel düşünmede kullanılır ve liderin ne bildiğini bilmesidir. Sağ beyin duygularla ilgilidir. Metaforlar ise bir liderin, sağ ve sol beynindeki liderlik boşluğunda köprü oluşturur. Bu durum belirsizliğe tolerans gösterilmesini sağlamaktadır (Langan-Fox, Anglim & Wilson, 2004). Alanyazındaki bu tanımlar ve metaforlar liderlik ile ilgili yeni çalışmaların yapılmasında rehber görevi görmektedir.

Spor bilimleri alanında yapılan metafor ile ilgili çalışmalar (Parks,1992; Slack,1993; Segrave, 2000; De Bosscher et al.,2013; Kurtipek ve ark.,2016; Demir ve ark.,2017; Kurtipek ve ark., 2017; Argan ve ark., 2018; Kaya ve ark.,2018; Hazar ve ark., 2017; Yılmaz ve ark., 2017; Kurtipek ve Sönmezoğlu, 2018; Kurtipek ve Güngör, 2018; Kurtipek ve Güngör, 2019; Kurtipek, 2019; Güler ve ark., 2019; Yetim ve Kalfa, 2019) incelendiğinde spor örgütlerinde lider kavramına ilişkin metafor çalışmalarına rastlanmamıştır. Bu doğrultuda çalışmada spor örgütlerinde çalışan personellerin lider kavramına ilişkin metaforik algılarını ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Spor örgütlerinde çalışan personelin "Lider" kavramına ilişkin metaforik algılarını belirlemek için yapılan bu araştırmada; nitel araştırma desenlerinden biri olan olgubilim (fenomenoloji) yaklaşımı kullanılmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden, "maksimum çeşitlilik örneklemesi" ve "kolay ulaşılabilir durum örneklemesi" kullanılmıştır.

Araştırma grubunu, Çalışma grubunu, Gençlik ve Spor Bakanlığının merkez ve taşra teşkilatlarında çalışan, 44'ü kadın ve 49'u erkek olmak üzere toplam 93 personel oluşturmuştur.

Araştırmaya katılan personelin yaş ortalaması *36,51±7,92* olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan personelin yaş aralığı 24 ile 61 arasındadır. Personelin tanımlayıcı istatistiklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken		**f**	**%**
Cinsiyet	*Kadın*	42	45,7
	Erkek	50	54,3
Refah Seviyesi	*Kötü*	4	4,3
	İyi	31	33,7

	Normal	57	62,0
Medeni Durum	*Evli*	63	68,5
	Bekâr	29	31,5
Unvan	*Spor Eğitim Uzmanı*	17	18,5
	Memur	42	45,7
	Sportif Eğitim Uzmanı	12	13,0
	4/D İşçi	21	22,0
Kıdem	*1 yıldan az*	17	18,5
	1-5 yıl	20	21,7
	6-10 yıl	28	30,4
	10 yıl ve üzeri	27	29,3
Görev Yeri	*Merkez*	58	63
	Taşra	34	37
Toplam		92	100,0

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verileri toplamak amacıyla personelin metaforlarını yazabilmeleri ve kendilerini açıkça ifade edebilmeleri için araştırmacılar tarafından bir form geliştirilmiştir. Bu formda metaforları belirlemek amacıyla, "Lider……. gibidir. Çünkü……." ifadesi kullanılmıştır. Çalışanların konuyla ilgili tek bir metafor üzerine yoğunlaşıp gerekçesini açık bir biçimde ifade etmeleri beklenmiştir. Bu aşamada uygulama sonrasında elde edilen verilerin çözümlenmesinde içerik analizi kullanılmıştır.

Kategori Geliştirme Aşamasında; temel olarak katılımcılar tarafından üretilen metafor imgeleri "lider" olgusuna ilişkin sahip oldukları ortak özellikleri bakımından incelenmiştir. Bu işlem esnasında özellikle 93 metafor hakkında oluşturulan "örnek metafor listesi" baz alınarak her metafor imgesinin "lider" olgusunu nasıl kavramsallaştırdığına bakılmıştır. Bu amaç için, katılımcılar tarafından üretilen her metafor imgesi (1) metaforun konusu "lider", (2) metaforun kaynağı ve (3) metaforun konusu ile kaynağı arasındaki ilişki bakımlarından analiz edilmiştir. Daha sonra her metafor imgesi "lider" kavramına ilişkin sahip olduğu bakış açıları bakımından belli bir tema ile ilişkilendirilerek toplam 13 farklı kavramsal kategori oluşturulmuştur.

Aktarılabilirlik ve tutarlılık aşamasında ise, veri analiz sürecinde 13 kavramsal kategoriye nasıl ulaşıldığı detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Araştırmada elde edilen 93 metaforun her biri için en iyi temsil ettiği varsayılan bir örnek metafor imgesi derlendi, kavramsal kategoriyi temsil edip etmediğini teyit etmek amacıyla akran görüşü alınmış ve daha sonra iki uzman görüşüne başvurulmuştur. Araştırmacı ve uzmanlar tarafından yapılan değerlendirme sonrasında görüş ayrılığı olan kategorilere son şekli verilmiştir.

Bulgular

Spor örgütlerinde çalışan personelin "lider" kavramına ilişkin ürettikleri metaforlar tablolar ve grafikler hâlinde verilmiş ve incelenerek yorumlanmıştır. Spor örgütlerinde çalışan personelin veri toplama formunda katılımcıların verdiği yanıtlara göre, 93 metafor ve 13 temel kategori altında toplanarak frekansları ile birlikte Tablo 2.'de sunulmuştur.

Tablo 2. Lider Metaforunun Kategori ve Frekans Değerleri

Kategoriler	Metaforlar	f	%
1. Yol Gösteren/ Öncü	Ok, Koyun, Orkestra Şefi, Öncü kişi[4], Kurt, Bilge kişi, Kılavuz[2], Yol gösteren[2], Takım, Aslan, Beyin[3], Pusula[3], Motive edici, Ağaç, Güneş[3], Yönetme gücü olan, Sopa, Örnek kişi, Toplumun nabzı, Ay, Işık[2], Fener, Akıl, Yol açan, Öğretmen[2], Kurt, Mimar, Lokomotif, Öncü kuş, Su.	43	46,2
2. Sembol	Atatürk[3], Örnek birey, Şampiyon takım, Komutan, Rol model, Topluma örnek kişi.	8	8,6
2. Vizyoner	Yatırımcı, Ağacın kökleri, Yenilikçi, Büyük resim, Risk almak, Kırtasiye, Vizyon, Sezgi Yumağı.	8	8,6
2. Güvenilir	Dağ, İz, Baba[3], Rüzgâr, Güvenilir, Savaşçı.	8	8,6
3. İdealist	Kurt[2], Başbuğ, Ok[2], Enayi.	6	6,5
4. Gelişimci	Merdiven, Yaşam, Yenilikçi, Önder, Gözlük.	5	5,4
5. Durumsal	Rüzgâr, Canavar, pilot.	3	3,2
5. Otoriter	Komutan, Otoriter, Ana kraliçe.	3	3,2
5. Bütünleştirici	Uzlaştırıcı, Sistem, Koç.	3	3,2
6. Problem Çözen	Yaratıcı, Bilgi.	2	2,2
6. İnsan Odaklı	Örnek kişi, Anne.	2	2,2
7. Statükocu	DNA.	1	1,1
7. Adil	Saygılı.	1	1,1
Toplam		93	**100**

Yapılan çalışmada yer alan ve metafor sıklığı en yüksekten en düşüğe doğru sıralanan kategoriler Tablo 2.'de "Yol gösteren/ Öncü" (f=43, %46,2), "sembol" (f=8, %8,6), "vizyoner" (f=8, %8,6), "güvenilir" (f=8, %8,6), "idealist" (f=6, %6,5), "Gelişimci" (f=5, %5,4), "Durumsal" (f=3, %3,2), "Otoriter" (f=3, %3,2), "Bütünleştirici" (f=3, %3,2), "Problem çözen" (f=2, %2,2), "İnsan odaklı" (f=2, %2,2), "Statükocu" (f=1, %1,1) ve "Adil" (f=1, %1,1) kategorileri olmak üzere sıralanmıştır.

Tablo 3. Lider Metafor Örnekleri

Kategori	Metafor Örnekleri
Yol gösteren/ Öncü	"Verilen işi yapabilmesi için birinin yazılacak yer ile neler yazmasını belirtmesi gerekir." (Kalem/K49)
Sembol	"İyi bir lider, öncülüğünü yaptığı grubu, ekibi iyi organize etmelidir. Sorunları çözmede ve ilerisi için yapılacak yatırımlarda, programlarda olumlu yönde örnek davranışlar sergilemelidir."(Rol Model/K69)
Vizyoner	"Yönetici gibi insanlara masraf gözüyle bakmaz. Lider insanlara fikirleriyle, düşünceleriyle, adımlarıyla, gösterdiği yol hazırlığıyla aslında yatırım yapma insanlığa ve insanlara." Yatırımcı/ K15)
Güvenilir	"Baba ailesini korur, kollar, sorunları çözmek için uğraşır. Kendinden önce çocuklarını düşünür." (Baba/K37)
İdealist	"Duruşunu bozamaz ve kaybetmeye mahkumdur." (Enayi/K30)
Gelişimci	"İhtiyaç halinde hep daha yukarı taşır. Her aşamada farklı bir genişlik vardır. Daraldıkça sadeleşmiş bilgi, beceri ve tecrübe sağlayabilir." (Merdiven/K1)
Durumsal	"Doğru zamanda ve doğru yerde estiğinde itici bir güç olabilir." (Rüzgar/K38)
Otoriter	"Sistemi belirleyen ve yönetendir. Düzeni sağlayandır." (Ana kraliçe/K110)
Bütünleştirici	"Toplumda olan gerekli ve gereksiz olaylarda her zaman ayrıştırmayı değil birliktelik olmalıdır." (Uzlaştırıcı/K19)
Problem Çözücü	"Çözüm üretebilme yeteneğine sahiptir." (Yaratıcı/K25)
İnsan Odaklı	"Kendinden feda ettikçe sorgulamaz. Gerektiğinde gerekn bütün herşeyi karşılıksız yapabilirler."(Anne/K63)
Statükocu	"Doğuştan gelir, sonradan kazanılmaz." (Dna/ K29)
Adil	"Herkese eşit davranmayı amaçlar."(Saygılı/K57)

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmada, katılımcılar tarafından liderlik kavramı ile ilgili üretilen metaforlar 13 kategori altında toplanmıştır. Metaforlar kategorilere ayrıldıktan sonra, liderlik kavramında ilk beş sırayı; yol gösteren-öncü, sembol, vizyoner, güvenilir ve idealist kategorilerinin bulunduğu görülmektedir. Bu kategoriler altında yer alan metaforlar genel olarak değerlendirildiğinde önderlik eden, yol gösteren, düzeni sağlayan, sorunları çözen ve koruyucu olma gibi özelliklerin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu kategorilerde bulunan metaforlar incelendiğinde genel olarak yönetici kavramı ile ilgi olumlu algıları içerdiği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, dişil özelliğe sahip olan Türk toplumunda liderlerde; ögörülü, vizyoner, dürüst, güvenilir, insan ilişkilerine önem veren, karizmatik, kararlı ve sorumluluk paylaşma gibi özelliklerin daha baskın olduğu ifade edilmektedir (Melendez, 2002; Goffe ve Jones, 2002; Paşa, 2000; Covey, 2000; Maxwell, 1999; Bennis, 1999). Bu yönüyle çalışmanın

alanyazınla benzerlik gösterdiği ifade edilebilir. Ayrıca liderlikte, baskıcılık, manipülatif ve dominantlık gibi olumsuz vasıflara pek rastlanmadığı görülmektedir (Aycan ve diğ., 2000). Çalışmada, katılımcıların lideri tanımlarken çoğunlukla tercih ettikleri metaforların, katılımcıların içinde bulunduğu toplumun kültürel yapısı ve yaşadıkları tecrübelerden dolayı bilinçaltındaki olumlu lider algısından kaynaklandığı varsayılabilir. Liderlik algısının bireyin içinde bulunduğu kültürle yakın ilişkisinin olduğu belirten çalışmalar (Türetgen ve Cesur, 2010; Aycan ve diğ., 2000; Hofstede,1998) da çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Lider ile ilgili katılımcıların en sık tekrarladığı ilk beş metafor ise; öncü olan, baba, Atatürk, güneş, beyin şeklinde sıralanmaktadır. Bu metaforlarda liderlerin; yol göstermesi, bilgili ve tecrübeli olması ve etkilemesi gibi birçok özelliğe sahip olması gerekmektedir. Ayrıca çalışmada olduğu gibi konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında da baba, aslan, güneş, Atatürk gibi metaforların sık tekrarlandığı görülmüştür (Önder ve Ateş, 2018; Alvesson ve Spicer, 2011; Çobanoğlu ve Gökalp, 2015; Dönmez, 2008; Kadı ve Beytekin; 2017; Linn, Sherman ve Gill 2007; Singh, 2010; Uzun ve Erdem, 2017; Zembat ve diğ., 2015). Bu çalışmaların çalışmayı desteklediği söylenebilir.

Bu çalışmada katılımcıların metafor imgeleri genel olarak incelendiğinde, yol gösteren-öncü kategorisindeki metaforların frekanslarının yüksek olması dikkat çekmektedir. Ayrıca, yol gösteren-öncü ve güvenilir kategorilerinde lidere yönelik üretilen metaforlarda olumlu düşüncelerin yoğunlaştığı görülmektedir. Ayrıca çalışmada, katılımcılar tarafından üretilen rüzgâr ve pilot gibi ifadelerde liderin, olumlu ve olumsuz özellikleri bir arada verilmesi de dikkat çekicidir. Fennel (1996) tarafından yapılan çalışmada, katılımcılar yanardağ metaforunu hem yıkıcı ve karanlık hem de insanları statükodan kurtaran, yenileşmeyi sağlayan ve gelişim için alt yapı sağladığını belirtmişlerdir. Yine su metaforunu hem lidere can veren onu besleyen hem de kontrol edilemezse yok edici olabileceğini ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak bu araştırmanın bulguları, çalışanların lideri nasıl algıladıklarını ortaya çıkartmanın ipuçlarını ortaya koymuştur. Spor örgütlerinde çalışan personelin lider olgusu hakkında sahip oldukları algıları ve olumlu-olumsuz düşünceleri derinlemesine incelemek için farklı örneklem grupları üzerinde nitel araştırma yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

1. Alvesson, M. & Spıcer, A. (2011) Metaphors we lead by. London: Routledge
2. Argan M., Özgen C., Yetim G. & Çakır K.D. (2018). Futbol Haberlerinde Metafor Kullanımı: Türkiye'deki Gazetelere Yönelik İçerik Analizi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 6(71), 321- 333.
3. Arıkan, S. (1999). Öğrenen örgütlerde liderliğin rolü ve önemi. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *17*(2), 17-34.
4. Aycan, Z. Kanungo, R. N., Mendonca, M., Yu, K., Deller, J. Stahl, G. & Kurshıd, A. (2000). Impact of culture on human resource management practices:10-country comparison. Applied Psychology: An International Review, 49, 192-21.
5. Badaracco Jr, J. L., & Ellsworth, R. R. (1991). Leadership, integrity and conflict. *Journal of Organizational Change Management*, *4*(4), 46-55.
6. Bennis, W. (1999). *Bir lider olabilmek*. (Çev: U. Teksöz). İstanbul: Sistem Yayıncılık
7. Covey, S. (2000). *Yarın için yönetmeyi öğrenme. Geleceğin lideri*. (Çev: H. Tok). İstanbul: Form Yayınları.
8. Çobanoğlu, N. & Gökalp, S. (2015) Öğretmen adaylarının okul müdürüne ilişkin metaforik algıları, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 12(31), 279-295.
9. De Bosscher, V., Sotiriadou, P., & Van Bottenburg, M. (2013). Scrutinizing the sport pyramid metaphor: an examination of the relationship between elite success and mass participation in Flanders. *International Journal of Sport Policy and Politics*, *5*(3), 319-339.

10. Demir G.T., Cicioğlu H.İ. & İlhan E.L. (2017). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Pedagojik Formasyon Kavramına İlişkin Metaforik Algıları: Karşılaştırmalı Durum Çalışması. Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi bildiri kitabı, 21 – 23 Mayıs 2017, Bursa, ss.140.

11. Dönmez, Ö. (2008). Türk eğitim sisteminde kullanılan yönetici metaforları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

12. Dursun, M, Günay, M & Yenel, İ. (2019). Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği (ÇYLYÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 2 (2), 333-347. DOI: 10.33712/mana.596370

13. Eren, E. (2006). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. Beta Basım Yayım Dağıtım.

14. Ertan Kantos, Z. (2011). Örgüt Metaforlarında Liderlik: Kavramsal Bir Çözümleme. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 135-158. Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/ebader/issue/44648/554590

15. Fennel, H. A. (1996). An exploration of principals' metaphors for leaders and power. Research Report. ERIC Document Reproduction Service http:// www.eric.ed.gov/Erıcwebportal/ adresinden 23 Ekim 2019 tarihinde indirilmiştir.

16. Goffee, R. & Jones, G. (2002). İnsanlar liderliğinize ne diye gerek duysun. Harvard Business Review-Lideri lider yapan nedir? İstanbul: MESS Yayınları. ss. 163–186.

17. Güler, B., Tekkurşun Demir, G. ve Dursun, M. (2019). Bedensel Engelli Bireylerin Spor ve Sporcu Kavramına Yönelik Metaforik Algıları. G. Hergüner (Ed.). Her Yönüyle Spor. (s. 291-309), İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş Yayınları.

18. Hofstede, G., (1998). Masculinity and Femininity: The Taboo Dimension of National Cultures, Thousand Oaks, Sage.

19. Kadı, A. & Beytekin, O. F. (2017). Metaphorical perceptions of teachers, principals and staff on school management. Journal of Education and Practice, 8(15), 29- 35.

20. Kalfa, M. (2019). "*Yönetim ve Spor", Spor Bilimleri Araştırmaları* (Ed.Zeynep FilizDinç),Akademisyen Kitabevi, Ankara, ss.73-88.

21. Kurtıpek, S. & Güngör, N. B. (2018). Determination Of The Perceptions Of Sport Manager Candidates Relatedon The Concept Of Manager: A Metaphor Analysis Study. International Journal Of Higher Education, 7(5), 158-166.,

22. Kurtıpek, S. & Güngör., N. B. (2019). Determination Of The Perceptions Of Sport Managers On The Concept Oforganization: A Metaphor Analysis Study. Journal Of Education And Training Studies, 7(2), 57-63.

23. Kurtıpek, S. & Sönmezoglu, U. (2018). Determination Of The Perceptions Of Sports Managers About Sportconcept: A Metaphor Analysis Study. International Journal Of Higher Education, 7(4), 17-25

24. Kurtıpek, S., Çelık, O.B., Gümüs, H. & Yılmaz, B. (2017). Metaphorical Perceptions Of Camp Leaders Working Under The Ministry Of Youth And Sports On The Concept Of Youth. Science, Movement And Health, Vol. Xvıı, Issue 2 Supplement, 17(2 Supplement), 359-367.

25. Kurtipek S., Çelik O.B., Yılmaz B., Yenel İ.F. (2016). Milli Sporcuların Doping Kavramına İlişkin Algılarının Belirlenmesi: Bir Metafor Analizi Çalışması. *Niğde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergis*i, 10(2), 318-327.

26. Kurtipek, S. (2019). Spor Kulüplerine Üye Bireylerin Spor Kulübü Kavramına İlişkin Algılarının Belirlenmesi: Bir Metafor Analizi Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17*(1), 209-145.

27. Langan-Fox, J., Anglim, J., & Wilson, J. R. (2004). Mental models, team mental models, and performance: Process, development, and future directions. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing & Service Industries*, *14*(4), 331-352.

28. Lınn, G. B., Sherman, R. ve Gıll, P. B. (2007). Making meaning of educational leadership: The principalship in metaphor. NASSP Bulletin, 91(2), 161-171

29. Maxwell, C. J. (1999). *Reddedilemez 21 liderlik niteliği.* (Çev: İ. Şener). İstanbul: Beyaz Yayınları.

30. Melendez, S. E. (2002). *Dışarıdan bir kimsenin liderliğe bakışı*. (Çev: H. Tok). Geleceğin lideri (Edt: F. Hesselbein, M. Goldsmith ve R. Beckhard). İstanbul: Form Yayıncılık. ss. 376– 379.

31. Önder, E., & Ateş, Ö. T. (2018). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yönetici ve Lidere İlişkin Algılarının Metaforlar Yoluyla İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *5*(3), 498-518.

32. Parks, J. E. (1992). Scholarship: The Bitter "Bottom Line "in, Sport Management. *Journal of sport management*, *6*, 220-229.

33. Paşa, S. (2000). *Türkiye ortamında liderlik özellikleri.* Z. Aycan (Ed.), Türkiye'de yönetim, liderlik ve insan kaynakları uygulamaları (pp. 225-241). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

34. Segrave, J. O. (2000). The sports metaphor in American cultural discourse. *Culture, Sport Society*, *3*(1), 48-60.

35. Sıngh, K. (2010). Metaphor as a tool in educational leadership classrooms. Management in Education, 24(3) 127-131

36. Slack, T. (1993). Morgan and the metaphors: Implications for sport management research. *Journal of Sport Management*, *7*(3), 189-193.

37. Türetgen, İ. Ö., & Cesur, S. (2010). İş Yaşamındaki Yönetici Liderliğe ve Siyasi Liderliğe Yönelik Örtük Lidelik Teorilerinin Karşılaştırılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi İşletme İktisadı Enstitüsü Yönetim Dergisi*, *21*(67), 52-66.

38. Uzun, Z. & Erdem, S. (2017). Çalışanların "iyi yönetici" ve "kötü yönetici" ye dair metaforik algılarının incelenmesi: Kamu kurumunda bir araştırma. *Akademik Bakış Dergisi*, 61, 274-294.

39. Zembat, R., Tunçeli, H. İ. & Akşin, E. (2015). Okul öncesi öğretmen adaylarının okul yöneticisi kavramına ilişkin algılarına yönelik metafor çalışması, III. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongresi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 11- 13 Mayıs.

POSTER BİLDİRİ ÖZETLERİ
POSTER PRESENTATION ABSTRACTS

PB34

KADIN VOLEYBOLCULARDA KOMBİNE EDİLMİŞ ISINMA UYGULAMALARININ DİKEY SIÇRAMA VE SÜRAT PERFORMANSINA AKUT

[1]Ayşenur TURGUT*, [1]Doğuş BAKICI, [2]Suat YILDIZ, [1]Ertuğrul GELEN, [1]Doğukan ERMUTLU

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, SAKARYA
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, MANİSA

***Email :** aysenurturgut@subu.edu.tr, dogusbakici@subu.edu.tr, drsuatyildiz@gmail.com, gelen@subu.edu.tr, dogukan.ermutlu@ogr.sakarya.edu.tr*

Giriş ve Amaç Isınma, herhangi bir spor etkinliğinden önce performansı arttırmak ve sakatlıkları önlemek açısından önemlidir. Literatürde farklı türde yapılan ısınma uygulamaları dikkati çekmektedir. Yapılan araştırmalarda ısınmanın içinde statik germe aktivitelerinin kullanılması performansa negatif, dinamik germe aktivitelerinin kullanılması da pozitif etkileri görülmektedir. Her iki yöntemin kombinasyonu ile yapılan ısınma aktivitesinin sonuçları hakkında net sonuçlar bulunmamaktadır. Bu araştırmanın amacı, kadın voleybolcularda statik ve dinamik germe aktivitelerinin kombine edilerek uygulanan ısınma protokolünün dikey sıçrama ve sürat performansına olan akut etkisini incelemektir. Yöntem 20 kadın voleybolcu (yaş: 16.7±0.5 yıl, boy: 166.6±0.5 cm, beden ağırlığı; 56.8±5.1 kg) rastlantısal düzende ve birbirini izlemeyen günlerde 4 farklı ısınma aktivitesi gerçekleştirmiştir. Isınma aktiviteleri sadece 5 dakika koşu (Protokol A), 5 dakika koşu ardından 2x15 sn süreli 10 statik germe (Protokol B), 5 dakika koşu ardından 2x15 m boyunca 10 dinamik germe (Protokol C) ve 5 dakika koşu ardından statik ile dinamik germe kombinasyonundan (Protokol D) oluşmaktaydı. Kadın Voleybolcular her ısınma aktivitesinden sonra sırasıyla dikey sıçrama ve sürat testini uygulamışlardır. Protokol A, B, C ve D arasındaki fark tekrarlı ölçümlerde varyans analizi ve Benforoni istatistiksel yöntemleri ile karşılaştırılmıştır. Bulgular Bulgular incelendiğinde hem Sürat hem de Dikey Sıçrama Performansları açısından Protokol A ile hem Protokol B hem de Protokol C arasında istatistiksel farka rastlanılmışken ($p<0.05$), Protokol A ile Protokol D arasında istatistiksel fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Sonuç Araştırmanın bulguları, kadın voleybolcularda sürat veya dikey sıçrama gibi yüksek güç çıktısı gerektiren aktivitelerin öncesinde statik germenin uygulanması performansı olumsuz etkileyebileceği, dinamik germenin de performansı arttırabileceğini göstermiştir. Bunun yanında statik germenin negatif etkisinin statik ile dinamik germe aktivitelerin kombinasyonu ile giderilebileceğini göstermiştir. Anahtar Kelimeler Kadın voleybolcular, statik germe, dinamik germe, sürat ve dikey sıçrama performansı

ACUTE EFFECT OF COMBINED WARM-UP ACTIVITIES ON VERTICAL JUMP AND SPEED PERFORMANCE IN WOMEN VOLLEYBALL PLAYERS

Introduction and purpose Warm-up is important to improve performance and prevent from injury. In the literature, different types of warm-up were used and the use of static stretching has an adverse effect on performance, while dynamic stretching has a positive effect. There is unclearness on results of warm-up performed by the combination of both methods. The study aimed to investigate the acute effect of the warm-up protocol on vertical jump and speed performance by combining static and dynamic stretching activities in female volleyball players. Methods Twenty female volleyball players (age: 16.7 ± 0.5 years, height: 166.6 ± 0.5 cm, body weight; 56.8 ± 5.1 kg) performed 4 different warm-ups in a random order and non-consecutive days. Warm-up consisted of 5 minutes of running (Protocol A), 5 minutes of running followed by 10 static stretching 2x15 sec. (Protocol B), 5 minutes of running following 10 dynamic stretching 2x15 m. (Protocol C) and 5 minutes of running followed by combined static and dynamic stretching (Protocol D). After each warm-up, players performed vertical jump and speed test. The difference between Protocols A, B, C and D was compared with variance analysis and Benforony methods in repeated measures. Results There was a statistically significant difference between both Protocol A and Protocol B and Protocol C in terms of both speed and vertical jump performance ($p <0.05$), but no difference was found between Protocol A and Protocol D ($p> 0.05$). Conclusions The findings showed that the use of static stretching before activities such as speed or vertical jump in female volleyball players may adversely affect performance and dynamic stretching may increase performance. Furthermore, the negative effect of static stretching can be removed by the combination of static and dynamic stretching activities. Keywords Female volleyball players, static stretching, dynamic stretching, speed and vertical jump performance

PB35

İZOMETRİK ORTA UYLUK ÇEKİŞ TESTİ İLE DİKEY SIÇRAMA VE SÜRAT PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

***[1]Doğuş Bakıcı*, [1]Ayşenur Turgut, [1]Ertuğrul Gelen, [2]Suat Yıldız, [1]Emrah Kaba**

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, SAKARYA
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, MANİSA

***Email :** dogusbakici@subu.edu.tr, aysenurturgut@subu.edu.tr, gelen@subu.edu.tr, drsuatyildiz@gmail.com , emrahkaba55@gmail.com*

Giriş ve Amaç. Sportif aktivitelerde dikey sıçrama ve sürat performansları çokça kullanılan yetiler arasındadır. Antrenörler, bu yetilerin performansları hakkında kolayca bilgi sahibi olabilecekleri testlere ihtiyaç duymaktadırlar. Yapılan çalışmalara göre, izometrik orta uyluk çekiş testi, kuvvet, güç çıktıları ve yön değiştirme performansı hakkında bilgi vermektedir. Kullanılan testin birden fazla yeti hakkında fikir vermesi, uygulanmasının kolay olması, daha az risk içermesi o testin tercih edilmesine sebep olacaktır. İzometrik orta uyluk çekme testi bu kriterleri sağlamaktadır. Çalışmanın amacı İzometrik Orta Uyluk Çekme Testi ile Dikey Sıçrama ve Sürat arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yöntem. Katılımcı grubunu Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor bölümlerinde öğrenim gören 91 erkek öğrenci oluşturmuştur (Yaş: 20.6 ± 4.58 yıl, Boy: 175.1 ± 14.3 cm, Beden Ağırlığı: 72.3 ± 14.2 kg). Çalışmada her bir katılımcı İzometrik Orta Uyluk Çekiş, Dikey Sıçrama ve 10 m Sürat Testlerini gerçekleştirmiştir. Toplanan verilerin analizinde Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular. İzometrik Orta Uyluk Çekme testi ile hem Dikey Sıçrama ($r=0.67$) ve hem de Sürat Testi ($r= -0.72$) arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür ($P<0.05$). Sonuç. Elde edilen bulgulara göre İzometrik Orta Uyluk Çekme testi, Dikey Sıçrama ve Sürat performansları hakkında bilgi verebilir. Bu bakımdan dolayı, İzometrik Orta Uyluk Çekme testi sporcuların Dikey Sıçrama ve Sürat değerlerini ön görmek için kullanılabilecek bir test olduğu söylenebilir. Anahtar Kelimeler. İzometrik Orta Uyluk Çekme Testi, Dikey Sıçrama, Sürat, Sprint

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ISOMETRIC MID-THIGH PULL TEST AND VERTICAL JUMP AND SPEED PERFORMANCE

Introduction and Purpose. Vertical jump and speed are important abilities for sport activities. Trainers require easy tests to assess performance levels of these abilities. In literature, it is indicated that isometric mid-thigh pull test gives information about strength, power output and change of direction speed. Isometric mid-thigh pull test is safe and applicable and gives an idea about various ability, hence it's being more preferable by trainers. The study aimed to investigate the relationship between Isometric mid-thigh pull test and Vertical Jump and Speed performance. Method. Participant group consisted of 91 male students who study in Sport Sciences Faculty (Age: 20.6 ± 4.58 years, Height: 175.1 ± 14.3 cm, Weight: 72.3 ± 14.2 kg). Participants performed Isometric Mid-Thigh Pull, Vertical Jump and 10m sprint tests. Pearson Correlation was used for the analysis of data. Results. The significant relationship was found between Isometric Mid-Thigh Pull and Vertical Jump ($r=0.67$), and Isometric Mid-Thigh Pull and Speed performance ($r= -0.72$), ($p<0.05$). Conclusion. Isometric mid-thigh pull test may give an idea about Vertical Jump and Speed performance. For this reason, Isometric Mid-Thigh Pull may be used to predict Vertical Jump and Speed performance of the athletes. Keywords. Isometric Mid-Thigh Pull, Vertical Jump, Speed, Sprint

PB36

TAEKWONDO SPORCULARINDA SİRKADİYEN RİTMİN BAZI PERFORMANS PARAMETRELERİNE ETKİSİ

***[1]Ayşenur TURGUT*, [1]Doğuş BAKICI, [1]Ertuğrul GELEN, [2]Suat YILDIZ, [1]Muhammet Emin ÇELİKTEN**

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, SAKARYA
[2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi, MANİSA

***Email :** aysenurturgut@subu.edu.tr, dogusbakici@subu.edu.tr, gelen@subu.edu.tr, drsuatyildiz@gmail.com, muhammet.celikten@ogr.sakarya.edu.tr*

Giriş ve Amaç İnsan bedenindeki tüm fizyolojik süreçlerin bir sirkadiyen ritmi(SR) vardır. Beyindeki suprachiasmatic nucleus bedenin bioritmini güneş saatine göre belirler. Literatürde yapılan birçok çalışmada da, bu ritmin sebep olduğu farklılıklar sebebiyle egzersiz sırasında gözlemlenen SR'nin akşamüstü saatlerde, vücut sıcaklığının en yüksek olduğu sırada yüksek performans gerçekleştirdiği bulunmuştur. Bu araştırmanın amacı, taekwondo sporcularında sirkadiyen ritmin bazı performans parametrelerine etkisini incelemektir. Yöntem Çalışmanın denek grubu müsabık 10 kadın (yaş; 14,7±1.22 yıl, boy;167,3±0.3 cm, beden ağırlığı; 53,4±3.71 kg) ve 10 erkek (yaş; 14,1±1.15 yıl, boy;164,7±0.3 cm, beden ağırlığı; 55,6±5,46 kg) sporcudan oluşmuştur. Sirkadiyen ritmin palding teknik testi, dikey sıçrama testi ve sürat performansına olan etkileri günün farklı saatlerinde (09:00-17:00) 2 defa uygulanmıştır. Palding testinde, tekmenin standart olarak vurulacağı yere 30 sn. de kaç kez tekme attığı ölçülmüştür. Dikey sıçrama ve sürat testleri standart olarak ölçülmüştür. Verilerin analizinde sabah ve akşam performansları farkları karşılaştırılırken Wilcoxson, cinsiyetler arası farka bakılırken de Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bulgular Araştırmaya katılan kadın sporcuların sabah ve akşam uyguladıkları sürat (-2,877;p<0.05), palding (-2,911; p<0.05) ve dikey sıçrama (-2,805; p<0.05) performansları açısından istatistiksel farka rastlanmıştır. Erkek sporcuların sabah ve aksam uyguladıkları sürat (-2,829; p<0.05), palding (-2,840; p<0.05) ve dikey sıçrama (-2,803; p<0.05) performansları açısından istatistiksel farka rastlanmıştır. Cinsiyetler arası farka bakıldığında, sürat ve palding testleri arasında istatistiksel fark bulunmazken (p>0.05), dikey sıçrama performansları arasında istatistiksel farka rastlanmıştır (p<0.05). Sonuç Bulgular incelendiğinde, günün iki farklı zamanında yapılan palding tektik testi etki düzeyi, dikey sıçrama ve sürat testi elde edilen verilerde olumlu sirkadiyen değişimler gözlenmiştir. Sonuçlar, akşamüzeri yapılan test değerlerinin, sabah yapılan test degerleri ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Antrenman ve müsabaka saatlerini hazırlarken sirkadiyen ritmin etkisi göz önünde bulundurulmalı ve daha iyi bir sportif performans için antrenman saati ve programlamada bu etkiler önemsenmelidir. Anahtar kelimeler Sirkadiyen ritim, taekwondo, palding tekniği, sürat ve dikey sıçrama performansı

THE EFFECT OF CIRCADIAN RHYTHM ON SOME PERFORMANCE PARAMETERS IN TAEKWONDO ATHLETES

Introduction and purpose The human body have a circadian rhythm(CR). The superchiasmatic nucleus in the brain determines the biorhythm of the body relative to sundial. In the literature, CR observed during exercise due to the differences caused by this rhythm performed high performance in the afternoon at the highest body temperature. This study aims to investigate the effect of CR on performance in taekwondo athletes. Methods The study group consisted of 10 women(age; 14.7±1.22 years, height; 167.3±0.3 cm, body weight; 53.4±3.71 kg) and 10 men(age; 14.1±1.15 years, height; 164.7±0.3 cm, body weight; 55.6 ± 5.46 kg) athletes. The effects of CR on the palding technical test(PTT), vertical jump(VJ) test and speed performance(SP) were applied twice at different times of the day(09:00-17:00). In the PTT, it was measured how many times athlete kicked to the standard hit location in 30 sec. VJ and SP were measured as standard. In the analysis of the data, Wilcoxson was used to compare morning and evening performances, Mann-Whitney U test was used to compare differences between gender. Results There was a statistically significant difference for women in speed(-2,877;p<0.05), palding(-2,911;p<0.05) and vertical jump (-2,805;p<0.05) and men in speed(-2,829;p<0.05), palding(-2,840;p<0.05) and vertical jump(-2,803;p<0.05) performance between morning and evening. There wasn't statistical difference between speed and palding tests(p>0.05), but there was a statistical difference between vertical jump performances(p<0.05). Conclusions As a result, the effect of palding test performed at two different times of the day, vertical jump and speed test showed positive circadian changes. The results show that the test values in the afternoon are higher than the morning. The effect of the CR should be taken into account when preparing training and competition hours and these effects should be taken into consideration in training time and programming for a better sporting performance. Keywords Circadian rhythm, taekwondo, palding tecnic, speed and vertical jump performance

PA67

EFFECTS OF SIX-MONTH SITUATIONAL TRAINING PROGRAMME ON MOTOR ABILITIES OF FOOTBALLERS AGED BETWEEN 12 AND 15 YEARS

[1]Ekrem Čolakhodžić, [1]Ekrem čolakhodžić, [1]Adi Palić, [1]Damir Đedović, [1]Rijad Novaković, [1]Almir Popo

[1]University

Email : *ekrem.colakhodzic@unmo.ba, ekrem.colakhodzic@unmo.ba, Adi.Palic@unmo.ba, damirdj86@yahoo.com, Rijad.Novakovic@unmo.ba, Almir.Popo@unmo.ba*

The aim of this research is determining the effects of training programme on motor abilities of footballers (n=75) under fifteen (U15). Programme lasted 6 months, in continuity of 3 trainings and matches per week. Training units which lasted 90 min consisted of 5 phases (warm-up, orientation, learning, implementation, cooling-down), where situational method – play dominated. In two time points 18 variables for assessment of motor abilities were tested. Differences were tested using canonical discriminant analysis where one function, statistically relevant on the level p <.01, (sig..000), was isolated. Value of Wilks' Lambda (0,17) shows that isolated function has discriminant strength and separates groups statistically significant. Canonical correlation shows cohesion of set of variables and results in discriminant function and it is (Can.Corr.=.90). Matrix of structure reveals positive changes have been made in most variables, where the biggest correlations with isolated function, have variables of speed, running 20m (MESV20), speed of movement (MBFPZD), repetitive strength (MRSZTL) and body flexibility (MFLPRR). Variable for the frequency of movement of lower extremities (MBTAZ and MBFTAN) and agility test (MAGOSS) have a significant correlation with discriminant function. Variables of coordination and balance have been acting unstable in relation to other variables and had a lower level of correlation with function, which can be attributed to a higher number of motor skills during programme, which provoked different motor reactions. In the difference between final and initial measurement, elements of development of motor abilities through play, where children give their maximum, had a significant role. Here we also have to bear in mind the factor of rapid growth and development of morphological characteristics of boys at this age, which influenced result in these variables. Results show that situational model of training with young footballers causes positive effects in motor space. Key words: football, situational training, motor abilities, discriminant analysis.

PB168

MAKSİMAL OKSİJEN TÜKETİMİ İLE İLİŞKİLİ HIZIN ZAMAN-MESAFE TESTLERİ İLE BELİRLENMESİ

[1]Abdulkerim Darendeli

[1]Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor YO., SİVAS

Giriş-Amaç: Birçok araştırmacı ve antrenör günümüzde maksimal aerobik hıza (MAH) odaklanmış durumdadır. MAH, maksimal oksijen tüketiminin gerçekleştiği en düşük koşu hızı olarak tanımlanır ve aerobik gücü geliştirmede kritik rolde olduğu bilinmektedir. Çeşitli alan performans testlerinden MAH skorları elde edilerek antrenman yükü belirlenebilmektedir. Bu çalışmanın amacı da futbolcularda MAH ın öngörülmesinde 5 dakika ve 1200m testlerinin geçerliliğini araştırmaktır. Yöntem: Aktif olarak spor yapan (en az 3 yıllık futbol antrenman geçmişi olan; yaş: 18.3±0.5, boy uzunluğu: 177.7±6.4 cm, kilo: 70.4±8.5 kg ve BKİ: 22.3±1.9 değerlerinde) 18 erkek futbolcu çalışmaya dahil oluşmuştur. Grup en az 72 saat aralıklarla uygulanan testlere en az 24 saat kala zorlayıcı egzersize ya da bir eyleme dâhil olmadan, randomize sıralanmış iki ayrı test periyoduna (5 dakika ve Universite de Montreal track test (UMTT)) katılmıştır. 5 dakika testi ortalama hızı ve bu testte 1200m de ulaşılan ortalama hız kişinin MAH değeri kabul edildiğinde ve literatürde 1200m testi MAH tahmini için önerilen eşitlik modeli (Bellenger, 2015) kullanılıp MAH belirlendiğinde, UMTT (referans MAS değeri) den alınan MAH değerleri ile ilişkileri ve ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı incelenmiştir. Bulgular: UMTT ile 5 dakika MAH yönünden ikili karşılaştırıldığında ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$), ortalama fark 0.6 km.hr1 dır ($r= 0.52$; $p<0.05$). UMTT ile 1200m MAH arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$) ve ortalama fark sadece 0.4 km.hr1 dir ($r=0.51$, $p<0.05$). UMTT ile Bellenger (2015) eşitliği MAH değerleri ikili karşılaştırıldığında fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç: 5dk testi kullanılarak MAH değeri tahmin edilmek istenildiğinde, bu testlerin UMTT MAH dan farklı sonuçlar verdiği görülmektedir. 1200m testi kullanıldığında ise UMTT MAH a benzer sonuçlar alınmaktadır. Fakat, orta-dereceli korelasyon bu değerlerin değişken olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, farklı seviye ya da branşlardaki katılımcılar üzerinde yapılmış önceki çalışmalardan üretilen MAH öngörme eşitliğinin grubumuz üzerinde kullanıldığında, asıl MAH değerinden farklı sonuçlar verdiğini görülmüştür.

PREDICTING VELOCITY ASSOCIATED WITH MAXIMAL OXYGEN UPTAKE THROUGH TIME TRAILS

Introduction: Presently, many researcher and trainer focused on the maximal aerobic speed (MAS). The MAS was defined as the lowest running speed that elicits maximal oxygen uptake and is critical for improving aerobic power. Various field tests can be utilized to obtain MAS and prescribe training loads. In this study, the objective was to test the validity of the 5minute time trial (5minTT) and 1200m tests to predict MAS in soccer players. Methods: 18 male soccer players (with 3 years of training background, age: 18.3±0.5y, weight: 70.4±8.5 kg, height: 177.7±6.4 cm, BMI: 22.3±1.9) were included in this study. Testings (5minTT and Universite de Montreal track test (UMTT)) took place 3 days apart in a randomized order. Participants were asked to attend testing sessions without engeging in exhausting exercises 24 hours before the tests. UMTT MAS (reference MAS value) was compared to the mean speed of 5mTT, the results of a regression equation that was previously suggested to predict MAS (Bellenger, 2015) and 1200m outputs (mean speed was calculated when the participants complete 1200m during the 5minTT). Results: The UMTT MAS was significantly different when compared with the mean speed of 5minTT ($p<0.05$) and the raw difference was 0.6 km.hr1 ($r= 0.52$; $p<0.05$). There was not a significant difference between the UMTT MAS and the mean speed of 1200m outputs ($p>0.05$) and the raw difference was only 0.4 km.hr1 ($r=0.51$, $p<0.05$). Bellenger MAS equation was also significantly different than the UMTT MAS ($p<0.05$). Conclusions: The raw results of 5minTT and the equation by Bellenger et al. (2015) overestimated the MAS value in our sample. However the 1200m results were similar to MAS. The relatively low correlation between the 1200m mean speed and the UMTT MAS could be indicating that the 1200m results extracted from 5minTT may not always coincide with the MAS value.

PB541

DÖRT BÜYÜK TENİS TURNUVASINDAKİ KADINLAR FİNAL MAÇLARININ ANALİZİ

[1]Mustafa Kerem, [1]Göktuğ Ertetik, [1]Mert Alkaç, [1]Onur Mutlu Yaşar, [1]Zafer Şahin

[1]Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu

Email : *mkerem@kastamonu.edu.tr*

Giriş ve Amaç Takvim yılı içerisinde bir çok tenis turnuvası, Tenis Profesyonelleri Birliği (ATP) ve Kadınlar Tenis Birliği (WTA) tarafından düzenlenmektedir. Grand Slam tenis turnuvası olarak bilinen dört büyük turnuva Avustralya açık, Fransa Açık, Wimbledon ve Amerika Açık turnuvaları, yıl içerisinde düzenlenen en çekişmeli ve en fazla takip edilen turnuvalardır (Filipcic ve ark., 2015). Bir maç süresince, sayıların kazanılma biçimleri, maç süreleri, set süreleri, ralli süreleri, winner sayıları, basit hata sayıları ve servis sayıları gibi parametreler araştırılabilir (Reid ve ark., 2016; Hizan ve ark., 2010;). Bu araştırmanın amacı, dört büyük turnuvadaki final maçlarının istatistiksel analizinin yapılması ve turnuvalardaki farklılıkların belirlenmesidir.

Yöntem Bu çalışma kapsamında 2018 yılındaki Avustralya Açık, Fransa Açık, Wimbledon ve Amerika Açık tenis turnuvalarının kadınlar final maçlarının analizi yapılmıştır. Çalışma kapsamında veriler bu turnuvaların resmi internet sitelerinden elde edilmiştir. Veriler alındıktan sonra, tanımlayıcı istatistiksel yöntem kullanılarak sonuçlara ulaşılmıştır.

Bulgular ve Sonuç Yapılan çalışma sonucunda, 1. servisten sayı kazanma oranlarına bakıldığında kazanan oyuncuların kaybeden oyunculara göre daha fazla sayı kazandıkları tespit edilmiştir. Basit hata sayılarına bakıldığında, kaybeden oyuncuların kazanan oyunculara göre daha fazla basit hata yaptığı bu çalışmada tespit edilmiştir. Çalışmada ilk servisten sayı kazanma oranının %67,75 ikinci servisten sayı kazanma oranının ise %50,75 olduğu belirlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında 2016 Rio Olimpiyatları Tenis maçlarında, kadın oyuncuların ilk servisten sayı kazanma oranlarının %62, ikinci servisten sayı kazanma oranlarının ise %52 olduğu görülmüştür (Kilit ve Arslan, 2016). Yapılan çalışma sonucunda, Wimbledon ve Avustralya Açık tenis turnuvalarında önemli derecede winner sayısı olduğu ve bunun da maçı kaybeden oyuncular tarafından elde edildiği tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak, oyun stratejileri ya da skora bağlı olarak geride olan oyuncuların daha fazla risk almış olmaları gösterilebilir. Turnuvaların farklı zeminlerde oynandığı düşünüldüğünde özellikle rallilerde topların hızının azalmış olabileceği ve bu sebeple winner sayısının az olabileceği düşünülmektedir. tahmin edilmektedir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda rallilerden elde edilen sayıların, süre ve teknik açısından incelenmesi düşünülebilir.

ANALYSIS OF WOMEN FINAL MATCHES IN GRAND SLAM TENNIS TOURNAMENTS

Introduction During the calendar year, many tennis tournaments are coordinated by the Association of Tennis Professionals (ATP) and the Women's Tennis Association (WTA). The four major tournaments known as the Grand Slam tennis tournaments are the Australian Open, the French Open, the Wimbledon and the American Open, which are the most contested and the most followed in the year. During a match, parameters such as style of winning points, duration of game, duration of sets, period of rallies, numbers of winners, numbers of unforced errors and aces can be searched. The aim of this research is to analyze the final matches of the four major tournaments and to determine the differences in the tournaments.

Methods In this study, women's final matches of 2018 Australian Open, French Open, Wimbledon and American Open tennis tournaments were analyzed. The data were obtained from the official websites of these tournaments. After the data were obtained, descriptive statistical method was used.

Results As a result of the study, when the number of winning points from the first service was examined, it was found that the winning players scored more points than the losing players. In this study, it was found that losing players made more unforced errors than winning players. It was determined that the winning points from the first service was 67.75% and the winning points from the second service was 50.75%. It is seen that the winning points of female players from the first service is 62% and that of the second service is 52% in the 2016 Rio Olympics Tennis matches (Kilit ve Arslan, 2016).

Discussion As a result of the study, it is found to be a significant number of winners and this was achieved by the players who lost the match in the Wimbledon and Australian Open tennis tournaments. This can be attributed to game strategies or the fact

that players who are in losing situation have taken more risks. Future studies will contribute to the literature that the numbers points gain from the rally can be considered in terms of time and technique.

SB553

NORMOBARİK HİPOKSİDE UYGULANAN PLİOMETRİK ANTRENMANIN WİNGATE ANAEROBİK TEST SONUÇLARI ÜZERİNDE EKSTRA OLUMLU ETKİLERİ YOKTUR

[1]Betül Coşkun, [2]Dicle Aras, [2]Cengiz Akalan, [1]Mehmet Settar Koçak

[1]ODTÜ-Eğitim Fakültesi- Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Ankara
[2]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : *betulcoskun_19@hotmail.com, daras@ankara.edu.tr, cakalan@ankara.edu.tr, settar@metu.edu.tr*

Abstract

Benefits of LLTH in systematic hypoxia models to improve sea-level performance are more evident in anaerobic efforts. Literature has mentioned 4 training types (Continuous-Hypoxic Training, Interval-Hypoxic Training, Repeated-Sprint Training in Hypoxia and Resistance- Training in Hypoxia) in LLTH, but a pure plyometric training in hypoxia wasn't seen yet. Therefore, it was aimed to investigate the effects of plyometric training in hypoxia on Wingate test variables. 23 male volunteers from physical education students (age=20.39±2.02) who did not perform resistance and plyometric exercises in the last 6 months participated in the study. They were divided into the groups of Plyometric Hypoxia(PH)(n=8), Plyometric Normoxia(PN)(n=7) and Control(n=8). While PH performed drop jump, split-squat jump, countermovement jump and squat jump exercises in normobaric hypoxic-environment (3.536m) with a face mask attached to a hypoxic generator for 3 days/week throughout 8 weeks, PN executed the same program in normoxic-environment without a mask. While mean oxygen saturation of PH group varied between 82.8 and 84.7%, that of PN group was between 95.3 and 96% during the exercises. Control- group participants continued just their own physical activity. While Wingate results showed no significant difference between the groups, a significant increase of 60.53W(7.72%)(p=.02,r=-.60) in PH and 46.14W (6.09%)(p=.03,r=-.59) in PN were found in peak power in intragroup-comparison. Relative peak power significantly increased by 0.89W/kg (7.89%)(p=.05,r=-.49) in PH, and by 0.81W/kg (7.05%) (p=.02,r=-.63) in PN. An insignificant increase of 0.36W/kg (4.41%)(p=.07,r=-.46) in PH and a significant increase of 0.79W/kg (10.06%) (p=.02,r=-.63) in PN were observed in relative average power, whereas there was no significant change in average power in all three groups. Although there is an approach suggesting similar training programs produce higher performance efficiency by providing more physiological and muscular adaptations when performed in hypoxia, this study results showed that plyometric training in hypoxia doesn't provide greater improvement in Wingate test variables versus normoxia.

Key words: Systemic hypoxia, anaerobic performance, plyometrics

PB581

MEVCUT BİR BİSİKLETİN VİTES SİSTEMİNİN OPTİMİZASYONU

***[1]Alper KILIC*, [1]Emrah AKDAMAR, [1]Maruf GOGEBAKAN**

[1]Bandirma Onyedi Eylul University, BANDIRMA

***Email :** alperkilic@bandirma.edu.tr, eakdamar@bandirma.edu.tr, mgogebakan@bandirma.edu.tr*

Bisiklet ulaşım, spor ve rekreasyon aracı olarak geçtiğimiz yüzyıldan itibaren kullanılmaktadır. Günümüzde bisikletlerin çoğu, farklı diş adetlerine sahip bir veya daha fazla ön ve arka dişlilerden oluşan vites sistemleriyle donatılmıştır.

Vites yapısı bisikletçinin kendi gücü ölçüsünde yokuşu rahat çıkması ve istediği hızda gitmesi amacıyla kullanılmaktadır. Ancak vites geçişleri bisikletlerde her zaman sorunsuz çalışmamaktadır. Zincir atması, zincirin dişliler arasında belli bir süre kaybı sonrasında geçmesi gibi olumsuzluklar güç ve zaman kayıplarına neden olmaktadır.

Bisikletlerde vites kademeleri, pedallar tarafından hareket ettirilen zincirin o sırada üzerinde bağlı bulunduğu ön ve arka tekerlekteki dişli kombinasyonu ile ifade edilmektedir. Ön ve arka dişlilerdeki diş adetlerinin fazla oluşu, farklı yol durumlarında sürücü için karmaşıklığa ve kayıplara neden olabilmektedir. Bu çalışmada mevcut bir bisikletin dişli çapları dikkate alınarak, dişli kombinasyonları incelenmiş ve bu kombinasyonlar istatistik analize tabi tutularak, aynı vites fonksiyonlarını yerine getiren daha basit ve işlevsel vites yapısının nasıl oluşturulabileceği konusunda öneriler getirilmiştir.

PB610

9-11 YAŞ GRUBU FUTBOLCULARIN FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ İLE ÇEVİKLİK, İVMELENME VE SPRİNT PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

[2]Ahmet Mustafa ADA, [2]Murat ERDOĞAN, [3]Okan KAMIŞ, [1]Nasuh Evrim ACAR

[1]Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2]TSK Spor Okulu Ve Eğitim Merkezi Komutanlığı Ankara
[3]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : *md_m_ada@yahoo.com, muraterdogan97@gmail.com, okankara06@gmail.com, nasuhiacar@yahoo.com*

Modern futbolda, fizyolojik ve fiziksel gereksinimler her seviyede en iyi performansı elde etmek için şarttır. Futbol, birçok oyunda kısa süreli kas gücünün daha önemli hale gelmesiyle, sporcuların daha atletik olmalarını gerektirmektedir. İvmelenme, çeviklik ve sprint futbol oyuncularının performans potansiyeline önemli katkılarda bulunur. Bu çalışmanın amacı 9-11 yaş grubu erkek futbolcuların fiziksel özellikleri ile çeviklik, ivmelenme ve sprint performansları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya Süper Lig'de yar alan bir futbol kulübünün alt yapısında oynayan 58 erkek futbolcu (yaş 10.41 ± 0.91 yıl; boy 145.31 ± 7.33 cm; vücut ağırlığı 36.39 ± 5.32 kg, VKİ 17.04 ± 1.48kg/m2) gönüllü olarak katılmıştır. Sprint performansları 10m, 20m, 30m ile çeviklik performansları ise T çeviklik testi ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı çarpıklık basıklık değerleri, görsel (Histogram, Q-Q Plot grafikleri) ve test analizleri (Shapiro Wilk) yapılarak elde edilmiştir. Anlamlılık derecesi p=0.05 kabul edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre yaş ile ivmelenme (10m) ve sprint performansları (20m, 30m) arasında sırasıyla negatif yönde orta korelasyon tespit edilirken (r=-0.523, r=-0.488, r=-0.559, p<0.01), yaş ile T çeviklik testi arasında ilişki bulunmamıştır (p>0.05). Boy ile sadece 30m sprint performansı arasında negatif yönde zayıf korelasyon tespit edilmiştir (r=-0.355, p<0.01). Vücut ağırlığı ile yine sadece 30m sprint performansı arasında negatif yönde zayıf korelasyon tespit edilmiştir (r=-0.276, p<0.05). VKİ ile çeviklik ve sprint performansları arasında ise bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0.05). Buna göre 9-11 yaş gurubu futbolcuların yaş, boy ve vücut ağırlıkları ile sprint performansları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, ayrıca bu etkinin mesafe arttıkça daha belirgin olabileceği, multilateral yönde uygulanan çeviklik performanslarını ise etkilemediği sonucuna varılmıştır. Antrenörlerin bu yaş gurubundaki futbolcuların sprint performanslarını değerlendirmelerinde yaş, boy ve vücut ağırlığı değişkenlerini göz önünde bulundurmaları fayda sağlayabilir.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL CHARACTERISTICS, AGILITY, ACCELERATION AND SPRINT PERFORMANCES IN 11-13 YEARS FOOTBALL PLAYERS

In modern football, physiological and physical requirements are essential to achieve the best performance at all levels. Football requires that athletes need to be more athletic since short-term muscle strength becoming more important in many games. Acceleration, agility and sprint make significant contributions to the performance potential of football players. This study aims to investigate the relationship between physical characteristics, agility, acceleration and sprint performances of 9- 11 years old football players. 58 male football players (age 10.41 ± 0.91 years; height 145.31 ± 7.33 cm; body weight 36.39 ± 5.32 kg, BMI 17.04 ± 1.48kg / m2) voluntarily participated in the study. Sprint performances were measured by 10m, 20m, 30m and agility performances were measured by T agility test. SPSS statistical package program was used to analyze data analysis. The normality distribution of the data was obtained by performing skewness kurtosis values, visual (Histogram, Q-Q Plot graphs) and test analyzes (Shapiro Wilk). Significance level was accepted as p = 0.05. As the data showed normal distribution, the relationship between the variables was determined by the Pearson correlation coefficient. According to the findings of the study, there was a negative correlation between age and acceleration (10m) and sprint performances (20m, 30m), respectively (r = -0.523, r = -0.488, r = -0.559, p <0.01), No significant correlation was found between age and T agility test (p> 0.05). There was a negative correlation between height and only 30m sprint performance (r = -0.355, p <0.01). A weak negative correlation was found between body weight and only 30m sprint performance (r = -0.276, p <0.05). There was no correlation between BMI and agility and sprint performances (p> 0.05). According to this, it is concluded that there is a negative relationship between age, height and body weights and sprint performances of 9-11 age group football players

PB859

10-12 YAŞ YÜZME BRANŞINDAKİ SPORCULARIN 8 HAFTALIK KUVVETTE DEVAMLILIK ANTREMANLARI SONUCU 50 m SERBEST KOL FREKANSINDAKİ FARKLILIKLARIN İNCELENMESİ

***[1]Sümeyye Karakoç*, [2]Sümeyye Karakoç, [3]Musap Karakoç**

[1]Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
[2]Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. Giresun
[3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

***Email :** rotayuzme.44@gmail.com, rotayuzme.44@gmail.com, rotayuzme.44@gmail.com*

bu çalışmada amaç, 10 – 12 yaş arasında, yüzme branşındaki sporcuların 8 haftalık kuvvette devamlılık antrenmanı sonucu serbest branşının kol frekansındaki farklılıkların incelenmesidir. Çalışmaya Marmaris Yıldızları Spor Kulübü'nden 8 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların Marmaris Belediyesi Kapalı Yüzme Havuzunda sualtı çekimleri yapılmıştır. Bu çekimler 8 haftalık kuvvette devamlılık antrenmanları öncesi ve sonrası olmak üzere iki evre halinde yapılmıştır. Çekimler video kamera yöntemi ile yapılmıştır. (Kodak WP1 Sualtı) Sporcuların kol frekansındaki farklılıkların incelenmesi için deparsız 50 m serbest stilde yüzerken sualtı çekimleri ile alınıp kol frekanslarının aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Elde edilen veriler Microsoft Excel programına kaydedilerek aritmetik ortalamaları alınmıştır Sonuç olarak sporcuların kol frekanslarında pozitif yönde değişimler saptanmıştır. Anahtar Kelimeler: frekans, yüzme, antrenman, kulaç, serbest stil, kuvvet, kuvvette devamlılık

INVESTIGATION OF THE DIFFERENCES AT 50 m FREE ARM FREQUENCY AS A RESULT OF 10-YEAR-OLD SWIMMING BRANCHES AS A RESULT OF 8-WEEK FORCE CONTINUATION TRAINING

The aim of this study was to investigate the differences in the arm frequency of the free branch as a result of the 8 weeks strength training of the athletes in the swimming branch between the ages of 10-12. Eight male athletes from Marmaris Yıldızlar Sports Club participated in the study voluntarily. Underwater shots of the athletes were taken in Marmaris Municipality Indoor Swimming Pool. These shootings were performed in two stages, before and after 8-week strength training. Filming was done with video camera method. (Kodak WP1 Underwater) In order to investigate the differences in the arm frequency of the athletes, the arithmetic mean of the arm frequencies were calculated by taking underwater shots while swimming in 50 m free style without a tank. The arithmetic averages were obtained by recording the data in Microsoft Excel program. As a result, positive changes in the arm frequencies of the athletes were determined. Keywords: frequency, swimming, training, stroke, free style, strength, strength continuity

PA865

EVALUATION AND COMPARISON OF THE POWER OF THE RIGHT AND LEFT FEET OF THE BEST TRIPLE JUMPERS AND LONG JUMPERS ALGERIANS

[1]Boukerdenna Hafidi Souhila

[1]Laboratory Of Technology And Sports Training, ES / STS, Algiers

We will be interested in this research with horizontal jumps, namely the triple jump and the long jump which require specific qualities requiring power, coordination and the jum flight, allied to a great technical precision including almost all the fundamental qualities in athletics. For a better mastery of the jump in Algeria we conducted a study with a simple composed on the best male jumpers or record players of the two specialties, to evaluate and compare the power of their right foot and left through the Optojump. The statistical analysis using (Kruskal-Wallis test, the Box Plots) allowed us to highlight, the gains and the decrease in the jumps where it was clearly visible of approximately equal means but a greater variability in the leg left. The left-right difference provided us with indications of muscle deficits on the weaker side. Although in terms of averages, the difference in the jump height between the left and right legs is not significant, a left / right muscular imbalance appears, which could potentially make the subject susceptible to injury because imbalance creates additional stress on the weak leg, compromising the athlete's performance and predisposing the athlete to various injuries

PA897

COMPARATIVE MECHANICAL ANALYSIS BETWEEN THE OPEN AIR MOVEMENT OF THE HEART (FRONT AND BACK) ON THE GROUND MAT OF ONE OF THE IRAQI CHAMPIONS IN GYMNASTICS

[1]ABI RAMIZ AL-BAKRI

[1]Iraqi

The study aims at expounding some of the biomechanics variables of the open forward and open backward flips performed by the Iraqi champion in gymnastic on the floor mat and determines which of the two moves is easiest in performance by the player according to the kinematics and kinetic variables. The researchers as a trainer in gymnastic sets fourth a question that is difficult to answer even by the professionals and trainers of gymnastic which is ; which one the two moves is easiest to perform from the biomechanics point of view knowing that the scores allocated for the two moves are equal ? Thus, the researchers attempts to expound some of the variables that will uncover which of the two skills requires larger effort from the gymnastic player. The scope of the study included the human aspect represented by the Champion of Iraq in gymnastic who achieved the bronze medal in the Arab championship held in Egypt. The place of the study was on the floors of thee indoor gymnastic court in the Futuwa sports club while the date of the study was in 2018. The researchers used the descriptive method appropriate with the nature of the study and the sample of the study was selected by the deliberate method which is the champion of Iraq (Ehasn Zaydan) in gymnastic who achieved the bronze medal in the Arab championship held in Egypt. Data were collected using by scientific observation using a video capture device (Sport Cam) with a speed of 250 frames/ second. The frames were captured from the right side of the player. The researchers used the software specialized in biomechanics analysis called (Maxtrack) combined with a program innovated by the researcher and called (Automatlab). The kinematical variables of the open forward and backward flips were displayed on one

PA906

EFFECT OF COMPOUND EXERCISES(PERCEPT- SKILL) IN THE CHANGE CURVE OF SOME BASKETBALL SKILLS IN BEGINNERS PLAYERS

***[1]Nahida A Zaid*, [1]Jamal S.Farj, [1]Aied H. ABDUL Ameer**

[1]Iraqi

Email : *nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com*

The research aims to identify the effect of compound exercises (precept – skill) in the changeable curve of some basketball skills upon beginners girls. The experimental style adopted of one group designee with pre- post tests, The research community was the beginner basketball girls in the national center of sport gift in babel governorate (M= 16) age (13-14 years), the sample (N= 10) chosen randomly. The researchers used questionnaire, tests, measures, interview and observation. The most important conclusions was: The compound exercises had a positive effect to enhance technical performance and accuracy of some basketball skills in beginner players, and the most important recommendations was we must include the compound exercises (precept – skill) in the session additional studies on the same samples and for another skills and capabilities.

PA908

A COMPARATIVE STUDY IN KINETIC RESPONSE SPEED ON THE (RIGHT LEFT) SIDES FOR THE FUTSAL GOAL KEEPERS

[1]Kessra Ahmed Fathy*, *[1]Ahmed Yakdhan Saleh, [1]Mohammed Yakdhan Saleh

[1]Iraqi

Email : *nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com*

Kinetic response speed regards one of the most features of futsal goal keepers, so the researchers want to do a contrastive study in kinetic response speed for left and right sides of the goal keeper who are right-handed. The research aims to: Doing a comparison in kinetic speed response for the left and right sides of the futsal goal keepers. The researchers used the descriptive method through comparison as it is suitable for the research nature. The researchers determined the research society by using the intentional method by choosing Nineveh clubs (Al-Mosul, Al-Oummal, Sinjar,Al-Baladia, Nineveh and Ayad Sheet) . the research sample for the players was determined intentionally from the research society who are 16 right-handed goal keepers. The researchers reached to: Existence of differences of a moral significance for the feature of kinetic response speed for the futsal goal keeper between left and right sides in favor of the right side. Since this conclusion, the researchers recommend the following: Interest in response speed feature during training on the left and right sides and developing both of them as possible.

PA909

THE EFFECT OF 8 WEEKS OF PLYOMETRIC AND RESISTANCE TRAINING ON AGILITY, SPEED AND EXPLOSIVE POWER IN FOOTBALL PLAYERS

[1]Thair S. Belal

[1]Mosul Education, Iraqi

The purpose of the present study was to investigate the effect of plyometric and resistance training on agility, speed and explosive power in foot pall players. 30 male foot pull players who aged 18-25 voluntarily participated in the study. They were randomly assigned in plyometric (n=15) and resistance (n=15) groups. Both groups performed selected foot pull-specified plyometric and resistance training for 8 weeks. Data was analyzed using paired t-test, independent t-test, and covariance statistical methods. The results showed that levels of agility, speed, and explosive power in plyometric training group (p=0.0001), and agility and explosive power in resistance training group (p=0.0001) were significantly improved in post-test compared to pre-test. Between-groups comparison showed better records in agility, speed and explosive power for plyometric compared with resistance training group after eight weeks (respectively p=0.032, p=0.0001 and p=0.002). According to the results, it can be concluded that both plyometric and resistance training exercises increase agility and explosive power and reduce sprint time in football players. Plyometric exercises also showed more favorable effects on study variables compared with resistance exercises. Therefore, these types of training methods are suggested to foot pull players and coaches for improving speed and performance skill.

SB171

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ENGELLİLERE YÖNELİK TUTUMLARI

[1]Parviz SHAKOURI, [1]Ekrem Levent iLHAN, [1]Yunus Emre YARAYAN, [1]Serkan KURTİPEK

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *p.shakoury@gmail.com, ekrem levent-besyo@hotmail.com , yunus.emre.yarayan@gmail.com*

Abstract

The purpose of this research; The aim of this study is to determine the attitudes of students of the faculty of sports sciences towards disabled people and to examine whether they differ according to gender, age and national athlete status variables. 95 male (%51.1), (M_{age}21,36 ± 1,92), 91 female (%48.9), (M_{age}21.14 ± 1.73) who studied at Gazi University Faculty of Sport Sciences Department of Physical Education and Sports Teaching 186 students participated voluntarily. Within the scope of the research, information about socio-demographic variables was collected with a personal information form created by the researchers. To reach the aim of the research; Multidimensional Attitudes Towards Persons with Disabilities was used as a measurement tool. When the skewness and kurtosis values were examined for the total score distribution of the scale, the distribution was found to be normal. In this direction, descriptive statistics frequency (f), percentage (%) were used, t-test was used to determine the difference in independent samples, and pearson correlation analysis methods were used to determine the relationships between variables. According to the findings of the research, it was found that there was a statistically significant difference between the groups according to the gender variable. It was found that there was no statistically significant relationship between the variables of being a national athlete, age and year of doing sports, and overall and sub-dimensions of the participants.

Keywords: Disabled, Physical Education, Sport, Attitude

GİRİŞ

Engellilik, bir hasar veya sakatlık sonucunda, bireyin yaş, cinsiyet, sosyal ve kültürel durumuna göre kendisinden yapması beklenen aktiviteleri yerine getirmesini önleyen veya sınırlayan olumsuz bir durumdur. Engellilik hem engelli bireyin hem de ona bakmakla yükümlü olan kişinin fiziksel, duygusal, sosyal yönden etkilenmesine ve bu nedenle de çeşitli sorunlara maruz kalmasına neden olmaktadır (Girgin-Aykanat & Balcı, 2015).

Bugün bazı ülkelerde engelliler, engeli olmayan insanlarla yaşam biçimi ve standardı yönünden farklılıklarını en aza indirmişken, bazı ülkelerde toplum dışına itilmişlikten kurtulamamışlardır (Karahan-Güven & Kuru, 2015). Bu problemin temelinde ise engelli kişilere yönelik olumsuz tutumlar yatmaktadır.

Engelli bireyler, toplum içerisinde birçok olumsuz tutumla mücadele etmektedirler. Olumsuz tutumlar, engellilerin toplumla bütünleşmelerinin önünde görünmez bir engel oluşturmaktadır. Engelli tamamını etkileyebilmektedir. Nitekim bireylerdeki fiziksel yetersizliğin tek başına bir engele neden olamayacağı, bu durumun ancak yetersizliği olan kişinin kendi kendisini veya başkalarının onu yetersiz algılaması durumunda, bir engele neden olacağı belirlenmiştir (Şenel, 1996). Tutumun, "bir kişi, nesne veya konu hakkında genel ve sürekli, pozitif veya negatif bir duygu" olduğu ifade edilmektedir. Başka bir tanımda ise "bir kişinin, bir şeyi veya bir kimseyi değerlendirmedeki inançları, hisleri ve istençli davranışlarının sonucu olarak gösterdiği olumlu veya olumsuz tepki" olduğu ileri sürülmektedir. Diğer bir tanımda ise, "belirli bir nesne, fikir ya da kişiye karşı, bilişsel ve duygusal öğeleri bulunan ve davranışsal bir eğilim içeren oldukça kalıcı bir sistem" olarak tanımlamaktadırlar (Alemdağ ve ark., 2014). Genel olarak tutum, "deneyim ve yaşantılar neticesinde oluşan, ilgili olan her durum ve objeye yönelik bireyin davranışları üzerinde dinamik bir etkileme yâda yönlendirici bir güce sahip, zihinsel ve duygusal hazırlık durumu" şeklinde ifade edilmektedir (Keskin ve ark, 2016: 94).

Tutumla ilgili bilimsel çalışmalara başlanması ise 19.yy'a kadar inmektedir. Tutum kavramı köken olarak Latince "harekete hazır" anlamından geldiği ifade edilmektedir. Tutum ve oluşumu, değişmesi ya da değiştirilmesi ve de ölçümü genel olarak psikoloji alanına, özel olarak ise sosyal psikoloji alanına giren önemli konu başlıklarından birini oluşturmakta, hatta odak noktası olduğu da ifade edilmektedir.

Tutum üzerine çalışmaların yapılması ise, hem tutumların işleyiş biçiminin belirlenmesini sağlayacak ve davranışlar hakkında önceden kestirim olanağını doğuracak hem de tutumların değişim süreçlerinin koşullarını saptayarak, insan davranış ve tutumlarının kontrol altına alınabilmesine neden olacaktır (Alemdağ ve ark., 2014).

Tarihi süreç içerisinde engellilere yönelik tutumlar farklı yerlerde ve toplumlarda farklı şekillerde gözükmekle birlikte olumsuz tutumların varlığı genel olarak bilinmektedir. Ancak bu olumsuz tutumlar zaman ve gelişmeler aracılığı ile değişmeye başlamıştır. Günümüzde ise engellerin korunması görevini devletler üstlenmiştir (Özida, 2008).

Engellilerin toplum içinde tam olarak ve etkin biçimde yer alabilmeleri için onlara yönelik tutumların olumlu yönde değiştirilmesi önemlidir. Bu değişimin gerçekleşeceği yerlerden biri üniversitelerdir. Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri de engellilere yönelik fikirler ve eylemler üretilmesi gereken yükseköğretim kurumlarıdır. Bu nedenle, spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerinin engelliliği nasıl değerlendirdikleri önem arz etmektedir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin engellilere yönelik tutumları ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler betimlenmeye çalışılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırmada Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencilerinin engellilere yönelik tutumları ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiler betimlenmeye çalışılmıştır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma tarama (betimsel) modelindedir. Tarama araştırmaları, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre örneklemin daha büyük olduğu araştırmalardır (Karasar, 2017).

Araştırma Grubu

Araştırmaya 2018-2019 bahar döneminde Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören 91'i erkek (%48,9), ($\bar{x}_{yaş}$21,36±1,92), 95'i kadın (%51,1), ($\bar{x}_{yaş}$=21,14±1,73), olmak üzere toplam 186 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sporculuk yaşı ve milli sporcu olma durumu ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

Engellilere Yönelik Çok Boyutlu Tutum Ölçeği

Findler, Vilchinsky & Werner, (2007) tarafından geliştirilen "Engellilere Yönelik Çok Boyutlu Tutum Ölçeği" 34 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçek 5'li Likert yapısında değerlendirilmektedir. (1=hiç; 5=çok fazla). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışması Yelpaze & Türküm (2018) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde özgün form da olduğu gibi üç faktörlü yapı teyit edilmiş, ancak madde-toplam korelasyonu değerleri nedeniyle üç madde ölçme aracından çıkartılmıştır. Ölçeğin uyum indeks değerleri (X2/df = 1.55, RMSEA = 0.05, CFI = 0.91, IFI = 0.91 ve GFI = 0.80) olarak bulunuştur. Ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Duygu alt boyutu için 0.88; Düşünce alt boyutu için 0.89; Davranış alt boyutu için 0.84 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise, Duygu alt boyutu için 0.77; Düşünce alt boyutu için 0.88; Davranış alt boyutu için 0.67 olarak tespit edilmiştir.

Uygulama Aşaması

Ölçek dağıtılmadan önce, öğrencilere ilk olarak kendilerine araştırmanın amacı konusunda bilgi verilmiştir. Bu doğrultuda ders öncesinde gerekli izinler alındıktan sonra uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında herhangi bir süre kısıtlaması yapılmamıştır.

Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Ölçekten elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin ve Mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurularak uç değer analizlerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlemler sonucunda, hatalı ve eksik dolduran 9 kişinin verileri analiz dışı bırakılarak kalan 186 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Normallik testi için çarpıklık basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Kline, 2011). Bu doğrultuda, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi, bağımsız değişkenler ile ölçekten alınan puanlar arasında fark olup olmadığını belirlemek için ise t-testi analiz yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyet Değişkenine Göre Engellilere Yönelik Çok Boyutlu Tutum Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar		N		Ss	f	t	df	p
Duygu	**Kadın**	95	38,178	9,478	,117	1,334	184	,184
	Erkek	91	40,044	9,578				
Düşünce	**Kadın**	95	41,652	5,428	6,199	3,955	184	**,000***
	Erkek	91	38,109	6,743				
Davranış	**Kadın**	95	17,431	5,274	,198	1,531	184	,128
	Erkek	91	18,516	4,321				
	Kadın	95	97,157	13,702	,126	,248	184	,804
Toplam	**Erkek**	91	96,670	13,039				

Tablo 1'de katılımcıların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, ölçek geneli ($t_{(184)}$=,248, p>.05), duygu ($t_{(184)}$=1,334, p>.05), davranış ($t_{(184)}$=1,531, p>.05), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Düşünce ($t_{(184)}$=3,955, p<.05), alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar karşılaştırıldığında kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Milli Sporcu Olma Değişkenine Göre Engellilere Yönelik Çok Boyutlu Tutum Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar		N		Ss	f	t	df	p
Duygu	**Evet**	73	38,315	9,232	,000	,891	184	,374
	Hayır	113	39,592	9,753				
Düşünce	**Evet**	73	39,123	6,527	,420	1,379	184	,170
	Hayır	113	40,433	6,197				
Davranış	**Evet**	73	17,931	4,366	1,397	,070	184	,945
	Hayır	113	17,982	5,156				
	Evet	73	95,369	13,146	,001	1,275	184	,204
Toplam	**Hayır**	113	97,920	13,439				

Tablo 2'de katılımcıların milli sporcu olma değişkenine göre t-testi sonuçları incelendiğinde, ölçek geneli ($t_{(184)}$=1,275, p>.05), duygu ($t_{(184)}$=,891, p>.05), düşünce ($t_{(184)}$=1,379, p>.05), davranış ($t_{(184)}$=,070, p>.05), alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Yaş Değişkenine Göre Engellilere Yönelik Çok Boyutlu Tutum Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

n=186		Duygu	Düşünce	Davranış	Toplam
Yaş	r	,005	-,008	-,080	-,038
	p	,944	,913	,277	,611

Tablo 3'te yaş değişkeni ile ölçek geneli arasında (r=, -038; p>,611), negatif yönde düşük düzeyde, duygu alt boyutu arasında (r= ,005; p>,944), pozitif yönde düşük düzeyde, düşünce alt boyutu arasında (r= ,-008; p>,913), negatif yönde düşük düzeyde, davranış alt boyutu arasında (r= ,-080; p>,277), negatif yönde düşük düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Engellilere Yönelik Çok Boyutlu Tutum Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

n=186		Duygu	Düşünce	Davranış	Toplam
Spor Yapmar Yılı		,044	-,118	,065	-,001
	p	,555	,109	,379	,992

Tablo 4'te spor yapma yılı değişkeni ile ölçek geneli arasında (r=, -001; p>,992), negatif yönde düşük düzeyde, duygu alt boyutu arasında (r= ,044; p>,555), pozitif yönde düşük düzeyde, düşünce alt boyutu arasında (r= ,-118; p>,109), negatif yönde düşük düzeyde, davranış alt boyutu arasında (r= ,065; p>,379), pozitif yönde düşük düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak bu çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçek geneli, duygu, davranış alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği, düşünce alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların milli sporcu olma, yaş ve spor yapma yılı değişkenleri ile ölçek geneli ve alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Bu kapsamda toplumu pozitif yönde değiştirecek ve geliştirecek olan öğretmen adaylarının engellilik konusunda detaylı bir eğitim almalarının engelliliğe ilişkin tutumları pozitif yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bununla birlikte engeli olan kişilerin topluma kazandırılması, onların kabul edilmesiyle ve değer görmesiyle mümkündür. Bu araştırma sonuçlarıyla birlikte ileride yapılacak olan araştırmalar üniversite öğrencilerinin engelli bireylerle etkileşimde bulunmalarını sağlama, bilgilendirme toplantıların yapılması, öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının olumlu yönde geliştirilmesini sağlayıcı eğitim programlarının düzenlenmesi önerilebilir.

Unutmayalım ki Her İnsan Bir Engelli Adayıdır

KAYNAKLAR

Alemdağ, S, Öncü E, & Sakallıoğlu, F. (2014). Sınıf öğretmeni adaylarının beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2)*, 45-60.

Girgin-Aykanat, B. & Balcı, S. (2015). “Fiziksel Engelli Çocuk ve Ailesinin Evde Bakım Gereksinimi,” *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 4(2), 305-317.*

Karahan Güven, B. & Kuru, E. (2015). “Ortopedik, Görme ve İşitme Engelli Öğrenciler İçin Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği Geliştirme Çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *10*(1), 36-46.

Karasar, N. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler (27. Baskı), Ankara: Nobel Yayınevi.

Keskin, N, Öncü E, & Küçük Kılıç, S. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Öz-Yeterlikleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (1), 93-107.*

Kline, R. B. (2011). Methodology in the Social Sciences. Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.). New York, NY, US: Guilford Press.

Şenel, H. G. (1996). Yetersizliği Olan ve Olmayan Gençlerin Yetersizliğe Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması. *Özel Eğitim Dergisi; 2(2):* 68-75.

Özida. (2008). Toplum özürlülüğü nasıl anlıyor? Ankara: T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları.

PB312

TEMAS SPORLARINDA GENÇ SPORCULARIN GELİŞİMSEL ÇIKTILARININ ÖN İNCELEMESİ

[1]Koray Kılıç

[1]Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Antrenörlük niteliği, antrenörlerin belirli bir spor ortamında oluşturduğu öğrenme \ antrenman ortamının sürekli olarak sporcuların gelişimsel çıktılarına ne düzeyde katkıda bulunduğuna göre belirlenmektedir. Antrenörlük alanyazınında sporcuların gelişimsel çıktıları sporda yetkinlik, kendine güven, bağ ve karakter olarak kavramsallaştırılmıştır (the 4 Cs; Cote & Gilbert, 2009). Bugüne kadar, gençliğin temas sporlarına (örn. dövüş sporları) katılımının etkileri hakkında görüş birliğine varılamamıştır. Ayrıca genç sporcuların bu bağlamdaki spor kazanımlarını bütüncül açıdan inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu ön çalışmanın amacı, yarışmacı temas sporu ortamındaki genç sporcuların algıladıkları yetkinlik, kendine güven, bağ ve karakter çıktılarını iki yaş grubuna göre (12-14 ve 15-18 yaş) incelemektir. Katılımcılar, boks ve güreş sporlarından 70 sporcu (5 kadın, 65 erkek; $\bar{X}$ yaş = 15.13) ve antrenörleridir. Veriler, Türkçe'ye uyarlanmış Sporda Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçek Paketi (Vierimaa, Erickson, Cote, & Gilbert, 2012) kullanılarak toplanmıştır. Bulgular, yaşı daha büyük sporcu grubunun her bir çıktıda daha az puana sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yaşı daha büyük sporcu grubunun puanları, "bağ" ve "karakter" çıktılarında kendilerinden genç sporcu grubunun puanlarından anlamlı olarak düşük bulunmuştur ($p < .05$). Antrenörlerin, sporcu çıktılarını geliştirmedeki mesleki ihtiyaçlarının daha ayrıntılı incelenmesi ve tanımlanmış ihtiyaçlara uygun mesleki gelişim olanaklarının tasarlanması, bu spor bağlamında antrenörlük niteliğini ve spor programlarının niteliğini artıracaktır.

Anahtar kelimeler: sporcu çıktıları, antrenörlük niteliği, temas sporları, gençlik sporları

A PRELIMINARY EXAMINATION OF YOUTH ATHLETES' DEVELOPMENTAL OUTCOMES IN CONTACT SPORTS

Coaching effectiveness is determined based on the extent that coach-created learning/training environment consistently contributes to athletes' developmental outcomes in a defined context. In the coaching literature, athletes' developmental outcomes were conceptualized as competence, confidence, connection, and character (the 4 Cs; Cote & Gilbert, 2009). To date, the presumed effects of youth's contact sport involvement (e.g., combat sports) is contradictory. Moreover, there have not been come across any studies holistically examining youth athletes' developmental outcomes in this context. The purpose of this preliminary study was to examine youth athletes' perceived developmental outcomes of competence, confidence, connection and character in competitive contact sport settings with respect to dichotomized age groups (12-14 vs 15-18 year-old). Participants were 70 youth athletes (5 girls, 65 boys; Mage = 15.13) and their coaches from boxing and wrestling. The data was collected using the Turkish adapted version of the Positive Youth Development in Sport Measurement Toolkit (Vierimaa, Erickson, Côté, & Gilbert, 2012). Findings indicated that older group of athletes had lower scores in each outcome. Moreover, older group of athletes' scores in "connection" and "character" outcomes were found significantly lower than the scores of their younger counterparts. ($p < .05$). A further examination of coaches' needs in developing athletes' outcomes, and designing professional development opportunities tailored to the defined needs will improve coaching effectiveness and the quality of program delivery for this sport context.

Keywords: athlete outcomes, coaching effectiveness, contact sports, youth sports

SB384

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARININ ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNE YÖNELİK METAFORİK ALGILARI

[1]Ebru Olcay KARABULUT, [2]Gülfem SEZEN BALÇIKANLI

[1]Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Ver Spor Yüksekokulu, KIRŞEHİR
[2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *ebru.karabulut@ahievran.edu.tr, gsezen@gazi.edu.tr*

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the perceptions of physical education teacher candidates' metaphor about the concept of Physical Education Teacher. In this context, 28 senior students from the Department of Physical Education Teaching in a state university in Ankara were identified as the participants of the research. The data were collected through an open-ended questionnaire. The teacher candidates were asked to complete the sentence "Physical Education Teacher is like…… because s/he is ….." and also to explain the metaphor they state. Content analysis was used for data analysis. In order to analyze and interpret the data, the teacher candidates' answer sheets were examined, papers that were not deemed appropriate were removed, and then the papers were re-evaluated. The answer sheets were then numbered, the metaphors used were examined and grouped appropriately. After the validity-reliability stage, the frequency calculations of the metaphors were made and the metaphors were interpreted.

Teacher candidates stated 25 kinds of metaphors and 28 opinions about the concept of Physical Education Teacher. Metaphors were collected in 8 different conceptual categories (nature elements dimension, protective-reassuring dimension, educational dimension, economic-productive dimension, dependency dimension, health dimension; vital-compulsory need dimension and administrative dimension). It is seen that the most created metaphor was in the dimension of the Elements of Nature". The least created metaphor was in the addictive dimension, and Physical Education Teacher was perceived as chocolate and stiff toy. The results will be useful in order to determine the perceptions of physical education teacher candidates about physical education course, to learn their feelings and thoughts about their occupations and to determine their level of awareness towards their occupations.

Key Words: Physical Education, Metaphor, Sport, Teacher

GİRİŞ

Metafor, daha çok edebiyat alanında kullanıldığı varsayılan, sözü ve ifadelerimizi süslemeye yönelik bir söz sanatından ibaret sayılsa da aslında günlük yaşamımızda sıklıkla kullandığımız dilsel bir benzetme olgusudur. Ancak önemi bundan çok daha fazladır. Anlatılmak istenen varlık, olay, durumlar arasında ilişki kurarak ve belli özelliklere vurgu yaparak konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayan ve anlatıma güç katan bir söz sanatı olarak tanımlanmaktadır (Sevinç ve Ergenç, 2017). Olayların oluşum ve işleyişi hakkında düşüncelerimizi yapılandıran, yönlendiren ve kontrol eden güçlü zihinsel araçlardan biri olan metafor (Miller, 1987, akt., Saban, 2004), bir fikri, obje ya da eylemi bir sözcük veya deyim ile herhangi duruma benzeterek ifade etme biçimidir (Palmer ve Lundberg, 1995). İngilizce Metaphor kelimesi, Yunanca "metapherein" sözcüğünden gelmekte ve "taşımak, aktarmak" olarak ifade edilmektedir (Draaisma, 2007). İngilizce "metaphor" kelimesinden Türkçe'ye geçen "metafor" ve Arapça "mecazı" kelimesinin okunuşu olarak kulanılan "mecaz" kelimeleri en yaygın kullanılan ifadelerdir.

Bireylerin düşünceleri ve bunları ifade etme biçimleri incelendiğinde, soyut kavramlar ile bilinenler arasında ilişki kurarak açıklamalar yapmaya çalıştıkları gözlemlenmektedir. Sahip olduğu bilgi, beceri ve tutumlarla hareket eden bireyler, soyut kavramlar ile bilinen somut şeyler arasında ilişki kurarak düşüncelerini ifade etmede metaforik yapılar oluştururlar (Saban ve ark., 2005). Metafor genellikle insanlar tarafından yalnızca dilin karakteristiği, düşünce veya eylem sorunundan çok kelimeler sorunu olarak görülür. Bu sebeple çoğu insan metaforsuz da bir hayat sürdürebileceğini düşünür. Ancak metafor hayatta sadece dilde değil, düşünce ve eylemde de yaygın olarak bulunmaktadır (Lakoff ve Johnson, 2005). Metaforlar yaratıcıdır; çünkü zihnimizi mevcut ve aşikâr benzerliklerin, ilişkilerin ve görüşlerin ötesine, kendi yarattıkları yeni benzerliklere, ilişkilere ve

görüşlere yönlendirir. Metafor, keşiftir; çünkü kelimenin daha önce taşıyamayacağı bir anlam boyutu keşfedilir ve böylece hem kelimenin hem düşüncenin anlam ufku genişler (Demir, 2010). Çeşitli amaçlara hizmet eden metaforlar, kimi zaman ekonomi, finans, iktisat konularında soyut kavramları sonutlaştırmak, kimi zaman da eğitim-öğretim ortamlarını zenginleştirmek için kullanılabilmekte, formal öğrenmelerde karmaşık kavram ve olguların, benzetme yoluyla bilinen kavramlarla anlatılması biçiminde karşımıza çıkmaktadır (Geçit ve Gençer, 2011).

Metaforların eğitim alanında kullanıldığı çalışmalar da mevcuttur. Özellikle öğretmen, okul, ders, gibi kavramlara yönelik kullanılan metaforların analiz edildiği birçok çalışma mevcuttur (Altun ve Apaydın, 2013; Doğan, 2014; Turan ve ark., 2016; Kasapoğlu, 2016; Ekici ve Akdeniz, 2018). Eğitimciler öğretirken ne yaptıklarını düşünmektedirler. Bir öğretmenin düşüncelerini, imajlarını ve uygulamalarını metaforları kullanarak geliştirmek mümkündür. Metaforlar, öğretimlerini geliştirmeyi düşünen öğretmenlerin kendi rollerini ve sorumluluklarını anlamlandırmalarına yardımcı olarak sınıfta olanları değiştirebilir ve geliştirebilirler (Çelikten, 2006). Farklı dersler ve kavramlar hakkında da metaforları kullanarak, öğrencilerin derslere bakış açıları ve düşünceleri hakkında da fikir sahibi olabilirler. Sevilen veya sevilmeyen, başarısı yüksek veya düşük derslerin olumlu ve olumsuz yanları hakkında da bu sayede bilgi edinebilir ve süreçte değişiklik yapabilirler. Eğitim ortamında metaforlar ayrıca yeterince anlaşılmamış konuların daha kolay anlaşılmasını sağlayabileceği gibi, bilgi toplama ve sorgulama aracı olarak da kullanılabilir (Sevinç ve Ergenç, 2017). Ayrıca canlı-cansız, soyut-somut ve olumlu-olumsuz olabilirler (Semerci, 2007). Bu bağlamda metaforlar, zihinsel süreçler yoluyla olguları, olayları, dış dünyayı anlamlandırmamızda bize yardım ederler. (Hanson, 1993, akt.: Yorulmaz, 2008).

Genel eğitim öğretim programları içinde büyük öneme sahip olan beden eğitimi ve sporun temel amacı, çocukların fiziksel etkinlikler yolu ile eğitimini sağlayarak her öğrencinin hareket kapasitesinin en üst düzeye çıkmasına yardımcı olmaktır. Aynı zamanda çocukların fiziksel, zihinsel sosyal ve duygusal gelişimlerinin en üst düzeye çıkarılmasına katkıda bulunmaktır. Bu çerçevede beden eğitimi; okul beden eğitimi programlarında fiziksel aktiviteler ile öğrenci gelişimine, bilgisine, tutumlarına, motor ve davranışsal becerilerine eğlenceli katılım sağlamak amacıyla yapılan ve fiziksel devamlılık içeren aktif hayat şeklidir (Pate ve ark., 1998). Günümüzde hızla değişen çağa ayak uydurabilmek için özgür iradeye sahip, kendini rahatlıkla ifade edebilen, uyumlu, kendine güvenen, üretken, yenilikçi ve yaratıcı bireylerin yetiştirilmesi gerekmektedir. Bu özelliklere sahip bireylerin yetiştirilmesinde, eğitimin vazgeçilmez bir unsuru olarak nitelendirilen beden eğitimi dersi önem arz etmektedir. Bununla beraber beden eğitiminin nitelikli bireyler yetiştirmesinde, nitelikli beden eğitimi öğretmenine de ihtiyaç duyulmaktadır (Yılmaz ve ark., 2017). Bu ihtiyacın karşılanmasında beden eğitimi öğretmenleri yetiştiren kurumların önemi büyüktür. Bu kurumlarda öğrenim gören gençlerinde meslekleri hakkındaki bilgilerinin ve görev bilinçlerinin de yüksek olması gerekmektedir.

Metafor çalışmalarına yönelik alanyazın incelenmesi sonucunda “ders ve öğretmen” kavramlarına yönelik metafor çalışmalarının yanı sıra, “spor” kavramına ilişkin metafor çalışmalarına da (Şirin ve ark. 2012; Koç ve ark. 2015; Karakaya ve Salıcı, 2016; Sevinç ve Ergenç, 2017) rastlanmıştır. Ancak “beden eğitimi dersine” ve “beden eğitimi öğretmeni”ne yönelik metafor çalışmalarının (Yılmaz ve ark. 2017; Namlı ve ark., 2017; Korur ve Sözen, 201) az sayıda olduğu görülmüştür. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının beden eğitimi dersine yönelik algılarını tespit etmek, onların meslekleri hakkında duygu ve düşüncelerini öğrenmek, mesleklerine yönelik bilinç düzeylerini tespit etmek açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

MATERYAL METOD

Araştırmanın Modeli

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının “ Beden Eğitimi Öğretmeni” kavramına ilişkin metafor algılarını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışma nitel bir araştırma olup, veriler açık uçlu soruların yer aldığı formlar aracılığı ile toplanmıştır. Nitel araştırmaların “derinlemesine betimleme, yorumlama, aktörlerin bakış açılarını anlama” amaçları (Yıldırım ve Şimşek, 2014) çalışmanın amaçları ile uyumlu olduğu için bu model tercih edilmiştir. Araştırmanın amacı çerçevesinde tercih edilen çalışma deseni ise olgubilim (fenomoloji) desenidir. Olgu bilim çalışmaları bireylerin deneyimlerinden hareketle bir olay karşısındaki algılarını ve tepkilerini derinlemesine belirlemeye çalışır (Fraenkel ve ark., 2011) Bu kapsamda toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere dönüştürmek amacıyla içerik analizi yapılmıştır. Bu amaçla toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması, daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde organize edilmesi ve buna göre veriyi açıklayan temaların saptanması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2014).

Çalışma Grubu

Bu araştırma, 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında Ankara'da bulunan spor bilimleri fakültelerinden birinde beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören son sınıf öğrenciler ile yürütülmüştür. Konu hakkında detaylı verilerin toplanması gerektiği, verilerin yüksek niteliğe sahip olması, beden eğitimi dersi ve beden eğitimi öğretmeninin öğrenci gelişimindeki öneminin yeterince kavranmış olması gibi sebeplerden dolayı bu araştırmada amaçlı örneklem metoduna göre çalışma grubu seçilmiştir. Çalışma grubunun seçiminde, çalışmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapılmasına olanak tanıyan amaçlı örneklem yöntemlerinden (Büyüköztürk ve ark., 2009) ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt ya da ölçütler araştırmacı tarafından oluşturulabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2014). Çalışma esnasında katılımcılara, "beden eğitimi öğretmeni" kavramı ile ilgili algılarını belirtecekleri form konusunda bilgilendirme yapılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırma verileri, katılımcıların belirli konu ile ilgili fikirlerini serbestçe ifade etmelerine olanak sağladığı için "yarı yapılandırılmış görüşme" formu aracılığı ile toplanmıştır. Bu kapsamda araştırmaya katılan öğrencilerin "Beden Eğitimi Öğretmeni" kavramına ilişkin algılarını belirlemek amacıyla açık uçlu bir anket formu hazırlanmıştır. Anket formunda "Beden eğitimi öğretmeni……. gibidir; çünkü……." cümlesini tamamlamaları ayrıca belirttikleri metaforun açıklamasını yapmaları istenmiştir. Araştırmacılar tarafından çalışmanın sağlıklı yürüyebilmesi için çalışma grubuna birkaç örnek verilmiş ve çalışma grubunun düşüncelerini aktarması için 20 dk. süre tanınmıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada, sosyal alanlardaki araştırmalarda kullanılan veri değerlendirme yöntemlerinden içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi, verilerin tanımlanması, kodlanması ve kategorileştirilmesi sürecidir (Patton, 2014). İçerik analizi "sözel, yazılı veya diğer materyallerin içerdiği mesajı, anlam ve/veya dilbilgisi açısından nesnel ve sistematik olarak sınıflandırma, sayılara dönüştürme ve çıkarımda bulunma yoluyla sosyal gerçeği araştıran bilimsel bir yaklaşımdır" (Tavşancıl ve Aslan, 2001). Amaç ise, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirip ve bunları okuyucunun anlayabileceği biçimde düzenleyerek yorumlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2014). Bu araştırmada elde edilen verilerin analizi ve yorumlanması süreci Saban (2008) tarafından kullanılan aşamalar dikkate alınarak yapılmıştır. Verilerin, analiz edilmesi ve yorumlanması için öncelikle öğretmen adaylarının cevap kağıtları incelenmiş, uygun görülmeyen kağıtlar çıkartılmış, sonra kağıtlar tekrar bir değerlendirme sürecinden geçirilmiştir. Ardından cevap kağıtlarına numara verilmiş, kullanılan metaforlar incelenmiş uygun biçimde gruplandırılmıştır. Geçerlik-güvenirlik aşamasından sonra metaforların frekans hesaplamaları yapılmış ve metaforlar yorumlanmıştır. Yapılan veri analizinin güvenirliği; "Görüş birliği / (Görüş birliği + Görüş ayrılığı) x 100" formülü kullanılarak hesaplanmıştır (Miles ve Huberman, 1994). Araştırmada toplam 25 metafor üretilmiş olup, görüş ayrılığı olan 2 metafor (Araba tekeri, taksi şoförü) belirlenmiştir. Kodlayıcılar arasındaki ortalama güvenirlik oranı %93,33 olarak bulunmuştur [28 / (28+2) x 100= %93,33]. Bu sonuç, araştırmada, istenilen güvenirlik düzeyine ulaşıldığını göstermektedir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, öğretmen adaylarının 'Beden Eğitimi Öğretmeni' kavramına ilişkin olarak üretilen metaforlar ve bu metaforlardan oluşan kategoriler hakkında bilgi verilmiştir.

Tablo 1. Öğretmen adaylarının "Beden Eğitimi Öğretmeni" kavramına ilişkin geliştirdikleri metaforlar

Metafor Adı	f	Metafor Adı	f
Okyanus	1	Maestro	1
Çınar	1	Araba Tekeri	1
Çok dallı ağaç	1	Darphane	1

Ateş	1	Makine	1
Karınca	1	Mucit	1
Arslan	1	Çikolata	1
Komutan	1	Kıyamadığı Oyuncak	1
Anne-baba	2	İlkyardım Çantası	2
Aileden biri	1	İlaç	1
Rehber Öğretmen	1	Hayat	1
Pdr Uzmanı	1	Su	2
Taksi Şoförü	1	Kitap	1
Ekmek kapısı	1	**TOPLAM**	**28**

Tablo 1'de, öğretmen adaylarının 'Beden Eğitimi Öğretmeni' kavramına ilişkin 25 çeşit metafor ve bunun için de 28 görüş belirttikleri görülmektedir. En fazla kullandıkları metafor kelimesinin "Anne-baba" (f=2), "İlkyardım Çantası " (f=2) ve "Su" (f=2) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmen adaylarının, "Okyanus, ateş, araba tekeri, ilaç, klima" gibi birçok somut ve soyut kavram ile metafor oluşturdukları görülmektedir.

Tablo 2. "Beden Eğitimi Öğretmeni" kavramına ilişkin metaforların kategorilere göre dağılımı

Kategoriler	**Metaforlar**	**f**	**%**
Doğa Unsurları Boyutu	Okyanus (1), Çınar (1), Çok Dallı Ağaç (1), Ateş (1), Karınca (1), Arslan (1)	6	21,42
Koruyucu- Güven Verici Boyutu	Komutan (1), Aileden Biri (1), Anne-Baba (2)	4	14,28
Eğitimsel Boyutu	Rehber Öğretmen (1), Pdr Uzmanı (1), Kitap (1)	3	10,71
Üretimsel Boyut	Darphane (1), Makine (1), Mucit (1), Ekmek Kapısı (1)	4	14,28
Bağımlılık Boyutu	Çikolata (1), Kıyamadığı Oyuncak (1)	2	7,15
Sağlık Boyutu	İlkyardım Çantası (2), İlaç (1)	3	10,71
Hayati-Zorunlu Gereksinim	Hayat (1), Su (2)	3	10,71
Yönetimsel Boyut	Taksi Soförü (1), Maestro (1), Araba Tekeri (1)	3	10,71
Toplam		**28**	**100**

Tablo 2'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğretmen adaylarının 'Beden Eğitimi Öğretmeni' kavramına ilişkin geliştirmiş oldukları metaforlar, 8 farklı kavramsal kategoride verilmiştir. Ancak aşağıda en fazla metafor üretilen 3 kategoriye ve üretilen metaforlarda kullanılan 3 cümleye yer verilmiştir.

Doğa Unsurları Boyutu ; Bu kategoride 6 öğretmen adayı tarafından 6 metafor üretildiği görülmektedir.

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Okyanus' gibidir. Hem antrenör, hem yönetici, doktor, hakem, öpretmen gibi bir çok meziyeti vardır. (A. 15)

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Ateş' gibidir. Yaklaşmasını bilirsen ısıtır ve aydınlatır, ama bilmezsen yakar ve kavurur. (A. 23)

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Karınca' gibidir. Sürekli bir koşuşturma, bir çalışma, iş yetiştirme durumu içerisindedir ve çok çalışır. (A. 27)

Koruyucu- Güven Verici Boyutu; bu kategoride ise 4 öğretmen adayı tarafından 3 metafor üretildiği görülmektedir. Burada beden eğitimi öğretmeninin insanı ailesi gibi hissettiren, öğrencilerine güven aşılayan özellikleri üzerinde durulmuştur.

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Komutan' gibidir. Okulun düzenini, disiplinini, idareciler ile olan iletişimi sağlar. (A. 7)

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Anne-baba' gibidir. Nasıl anne-babalar çocukları için her şeyi yapar, her işe koşar, beden eğitimi öğretmenleri de sporcularının ve okulun her işine koşar ve onların iyiliği için herşeyi yapar. (A. 18, 25)

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Aileden biri' gibidir. Bir derdin olduğunda ilk ona gidilir ve içtenlikle çözüm arar. (A.24)

Eğitimsel Boyut; Bu kategoride yine 4 öğretmen adayı tarafından 3 metafor üretildiği görülmektedir. Burada beden eğitimi öğretmeninin eğitim ortamındaki özellikleri üzerinde durulmuştur.

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Rehber öğretmen' gibidir. Çünki çocuk ve gençlerin hayatlarına faydalı şekilde dokunur, geleceklerine yön vermelerine yardımcı olur. (A. 22).

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Pdr. Uzmanı' gibidir. Öğrencilerin psikolojik açıdan rahatlamalarına ve çevre ile rahat iletişim kurmalarına yardım eder. (A. 28).

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Kitap' gibidir. Seni bilgilendirir ve başka dünyaları keşfetmeye motive eder. (A.)

Üretimsel Boyut; bu kategoride 3 öğretmen adayı tarafından 3 metafor üretildiği görülmektedir. Burada beden eğitimi öğretmeninin üretkenliği üzerinde durulmuştur.

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Darphane' gibidir. En az para kadar değerli olan insanları yetiştirir ve kişilik oluşturmaya yardım eder. (A.2.)

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Makine' gibidir. Verilen hammaddeyi yani öğrencinin yeteneğini işler ve bir şekile sokar.(A. 17)

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Mucit' gibidir. Karşılaştıkları sorunlar karşısında eldeki imkanlarla yeni çözüm yolları yaratır. O yok, bu yok diye bahane üretmez kendisi icat eder.(A.4)

Bağımlılık Boyutu; bu kategoride 2 öğretmen adayı tarafından 2 metafor üretildiği görülmektedir..

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Çikolata' gibidir. Çok fazla mutluluk verir. (A. 16).

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Atmaya kıyılamayan oyuncak' gibidir.Çocukluğundur, hiç unutamadığın, hayatından çıkartmak istemediğindir. (A.6.)

Sağlık Boyutu; bu kategoride ise 3 öğretmen adayı tarafından 2 metafor üretildiği görülmektedir. Bu kategoride beden eğitimi öğretmeninin yaptığı aktiviteler ve uygulamalar ile fiziksel, zihinsel ve duygusal olaraksağlığımıza olumlu etkide bulunma özellikleri üzerinde durulmaktadır.

Beden Eğitimi Öğretmeni 'İlk yardım kutusu' gibidir. Bünyesinde birçok şey barındırır. Okulda herşeye koşan, bazen aile, bazen psikolog bazende kardeş gibidir. Hayat verir ve her zaman yanında olması gerekir. (A. 5,13).

Beden Eğitimi Öğretmeni 'İlaç' gibidir. Çünki öğrencilerin en sevdiği derstir. Onları rahatlatan , iyileştiren ve rahat nefes almalarını sağlayan bir dersin öğretmenidir. (A. 14).

Hayati Gereklilik Boyutu; bu kategoride de 3 öğretmen adayı tarafından 2 metafor üretildiği görülmektedir.

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Su' gibidir. Hayat verir, bir canlının filizlenip büyümesine yardımcı olur ve ihtiyaca göre şekil alır. (A. 3,10).

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Hayat' gibidir. Hayatın ta kendisidir. Yaşam için gereken fiziksel kabiliyetlerin gelişmesine yardımcı olur. (A. 8).

Yönetimsel Boyutu; bu kategoride de 3 öğretmen adayı tarafından metafor üretildiği görülmektedir. Bu kategoride beden eğitimi öğretmeninin öğrencilerin hayatlarına yön vermesi, onların gelecekteki amaçlarına ulaşmak için doğru yoldan götürmesi gibi özellikleri vurgulanmaktadır.

Beden Eğitimi Öğretmeni 'Araba tekeri' gibidir. Arabanın motoru, benzini, tekerleği ne kadar iyi ise o kadar hızlı ve güvenli giderse, öğrencinin bilgi, beceri ve donanımı da ne kadar iyi ise geleceğini o kadar iyi yönlendirir. Bu yönlendirme de beden eğitimi öğretmeni önemlidir. (A. 9).

Beden Eğitimi öğretmeni maestro gibidir. Orkestrayı yani öğrencileri yönetir ve yönlendirir. (A. 1)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Beden Eğitimi öğretmenliği adaylarının "Beden Eğitimi Öğretmeni" kavramına ilişkin algılarının metaforlar desteği ile belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, konuya ilişkin 25 farklı metafor, 8 kavramsal boyut altında sınıflandırılmıştır. Bu kategoriler, Doğa Unsurları Boyutu, Koruyucu- Güven Verici Boyutu, Eğitimsel Boyutu, Üretimsel Boyut, Bağımlılık Boyutu, Sağlık Boyutu , Hayati-Zorunlu Gereksinim, Yönetimsel Boyut'tur.

Boyutlar incelendiğinde, en fazla metaforun "Doğa Unsurları Boyutu"nda üretildiği görülmektedir (Tablo 2). Bu kapsamda beden eğitimi öğretmeninin okyanus gibi geniş bir alana sahip oluşu, çınar ağacı gibi güçlü oluşu, ateş gibi ışık verici, çalışkan ve lider özellikleri üzerinde durulmaktadır. Yılmaz ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin çalışkan, lider ruhlu, güvenilir kişi olarak algılandığını, Korur ve Sözen (2018) çalışmasında beden eğitimi öğretmenini bir güç unsuru olarak algındığını, Kaya ve ark. (2018) çalışmasında beden eğitimi öğretmenini ışık kaynağı olarak algındığını tespit etmişlerdir.

Çalışmada belirtilen metaforların yoğunluğu açısından ikinci sıradaki Koruyucu-Güven verici Boyut olmuştur. Bu çerçevede öğretmen adayları, beden eğitimi öğretmenliğini aile üyeliğine benzetmiş, anne-babanın güven verici hissini, kötülüklerden kollayan, kanat açan bir koruyucu olarak gördüklerini vurgulamaktadır. Güler ve Cengiz (2018) yaptıkları çalışmada sporcuların antenörlerini anne, baba, abi gibi aileden biri gibi gördüklerini ve koruyucu bir melek gibi gördüklerini tespit etmiştir. Kıral ve ark. (2013) ilkokul öğrencilerinin öğretmene ilişkin sahip oldukları metaforları; yaşam kaynağı, koruma ve güvenlik, bilgi kaynağı ve hoşa giden sevilen bir varlık olarak betimlediklerini tespit etmişlerdir. Alım ve ark. (2018) yine farklı bir grupla yaptıkları çalışmada öğretmenliğin Koruyucu –kollayıcı boyutunun yüksek ölçüde betimlendiğini tespit etmişlerdir. Özdemir (2018) çalışmasında öğretmenin anne ile özdeşleştirildiğini, koruyucu ve fedakar bir varlık olarak betimlediklerini tespit etmiştir.

Çalışmada belirtilen bir diğer metafor ise Üretimsel Boyuttur. Bu kategoride ise öğretmenliğin bilgi kaynağı olması, bilgiyi öğretmesi, karşısındakini şekillendiren ve yetiştiren olması, kısacası darphane gibi, fabrika gibi ürün üretmesi yönünden bahsedilmiştir. Karaşahinoğlu ve İlhan (2019), Alım ve ark. (2018), Kıral (2015), farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda öğretmenin üretici, bilgi kaynağı yönünün araştırma grubu tarafından tasvir edildiğini tespit etmişlerdir.

Eğitimsel boyut çalışmadaki bir diğer boyuttur. Bu kategori içerisinde beden eğitimi öğretmenliğinin öğrencilere yol gösterici, eğitici, öğretici, bilgilendirici olma özellikleri üzerinde durulmaktadır. Yeniçeri (2019), yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi öğretmeninin eğitici ve rehber olma özelliklerini metafor olarak tespit etmiştir.

Sağlık boyutu ve Hayati-Zorunlu Gereksinim Boyutları araştırmadaki bir diğer alt boyutlardandır. Beden eğitimi dersi, bünyesindeki fiziksel ve sosyal aktiviteler ile bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olmaktadır. Yetim ve Kalfa (2019) farklı bir grupla yaptığı çalışmalarında, denek grubunun yapılan sportif aktiviteler ile ilgili sağlık, hayat kaynağı, hareket gibi metaforlar ürettiklerini tespit etmiştir.

Bağımlılık boyutunda üretilen metaforlarda ise, beden eğitimi öğretmeninin bağımlılık yaratan, değeri yüzünden vazgeçilemeyen olma özelliği üzerinde durulmuştur.

Sonuç olarak, çalışmada öğretmen adaylarını öğretmen kavramıyla ilgili ürettiği metaforlara baktığımızda, tamamının pozitif bir bakış açısıyla değerlendirildiği görülmektedir. Bu sonuçlar öğretmen adaylarının meslekleri ile ilgili olumlu düşünceler içerisinde olduğunu, gelecekteki mesleklerinin ne denli önemli olduğunun farkındalıklarının yüksek olduğunu göstermektedir. Öğretmenlik sadece eğitim kurumlarının gerektirdiği zorunlu görev değildir. Dersini anlat, sonrası öğrenciye aittir düşüncesi ile yapılan, ya da kanun ve kurallar çizgisinde yapılan bir öğretmenlik istenilen sonucu veremez. Okul ikinci bir aile, öğretmen ikinci bir anne-babadır öğrenciler için. Bu yüzdendir ki öğretmenin öğretmekten başka da birçok görevi vardır. Öğrencilere ışık tutmak, yol göstermek, bilgi üretmek, korumak, güven aşılamak bunlardan birkaçıdır. Bu açıklamalardan hareketle, beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğinin önemini yüksek düzeyde benimsediklerini söylenebilir.

KAYNAKÇA

1. Altun, SA. ve Apaydın, Ç. (2013). Kız ve Erkek Öğretmen Adaylarının "Eğitim" Kavramına İliskin Metaforik Algıları. *Kuram ve Uygulamada Egitim Yönetimi Dergisi*, *19*(3), 329-354.

2. Alım, M., Şahin, İF. ve Meral, E. (2018). Coğrafya Öğretmen Adaylarının (Pedagojik Formasyon) Öğretmen Kavramına İlişkin Algıları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *22*(2), 1113-1127.

3. Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E., Akgün, ÖE., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Yayınları: Ankara.

4. Çelikten, M. (2006). Kültür ve Öğretmen Metaforları. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *1*(21), 269-283.

5. Demir, GY. (2010). Çevirenin Önsözü. G. Lakoff & M. Johnson (Yazarlar) Metaforlar: Hayat, Anlam ve Dil. İstanbul: Paradigma.

6. Doğan, D. (2014). Öğretmen Adaylarının Perspektifinden Okul Kavramının Metaforlarla Analizi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, *7*(3), 361-382.

7. Draaisma, D. (2007). Bellek Metaforları: Zihinle İlgili Fikirlerin Tarihi. Çeviren: Gürol Koca, Metis Yayınları, İstanbul.

8. Ekici, G., ve Akdeniz, H. (2018). Öğretmen Adaylarının" Sınıfta Disiplin Sağlamak" Kavramına İlişkin Algılarının Belirlenmesi: Bir Metafor Analizi Çalışması. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, (33).

9. Fraenkel, JR., Wallen, NE., ve Hyun, HH. (2011). How to Design and Evaluate Research in Education (5th ed.). New York: McGraw-Hill.

10. Geçit, Y., ve Gençer, G. (2011). Sınıf Öğretmenliği 1. Sınıf Öğrencilerinin Coğrafya Algılarının Metafor Yoluyla Belirlenmesi (Rize Üniversitesi örneği). Marmara Coğrafya Dergisi, 23, 1-19. Retrieved from http://hdl.handle.net/11424/2605

11. Güler, B., ve Cengiz, ŞŞ. (2018) Yaz Spor Okulu Sporcularının Antrenörlerine İlişkin Metaforları. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(3), 18-56.

12. Karakaya, ED. ve Salici, O. (2016). Isparta'da Öğrenim Gören 11-13 Yaş Gurubu Öğrencilerin Popüler Spor Branşları Hakkındaki Metaforik Algılarının Belirlenmesi. International Journal of Social Sciences and Education Research, 2 (3), 1059-1076.

13. Karaşahinoğlu, T., ve İlhan, EL.(2019). Beden Eğitimi Öğretmeni Algısına Yönelik Öğrenci Çizimlerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 1-15.

14. Kasapoğlu, H. (2016). Öğretmen Adaylarının Türk Eğitim Sistemine İlişkin Algılarının Metaforlar Yoluyla Analizi. *Kuram ve Uygulamada Egitim Yönetimi Dergisi*, *22*(1), 59-80.

15. Kaya, Ö., Cicicoğlu, Hİ., ve Demir, GT. (2018). The Attitudes Of University Students Towards Sports: Attitude And Metaphorical Perception. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.

16. Kıral, B., Kıral, E., ve Başdağ, S. (2013). İlkokul Öğrencilerinin Algılarına Göre Sınıf Öğretmeni Metaforları , XII. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Sempozyumu, Sözlü Bildiri, 22 Mayıs, Aydın.

17. Kıral, E. (2015). Öğretmen Adaylarının Algılarına Göre Öğretmen Metaforları. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergis*i, 6(1), 57-65.

18. Koç, M., Murathan, F. Yetiş, Ü. ve Murathan, T. (2015). İlköğretim 7. Sınıf Öğrencilerinin Spor Kavramına İlişkin Algıları, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(9), ss. 294-303.

19. Korur, EN., ve Sözen, H. (2018). Beden Eğitimi Öğretmenine İlişkin Metaforik Algılar: Ortaokul Örneği. In *ICPESS (International Congress on Politic, Economic and Social Studies)* (No. 4).

20. Lakoff, G. ve Johnson, M. (2005). Metaforlar: Hayat, Anlam ve Dil. (G. Y. Demir, Çev). İstanbul: Paradigma.

21. Miles, MB., ve Huberman, AM. (1994). Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook. (2nd ed). Thousand Oaks, CA: Sage.

22. Namlı, A., Temel, C., ve Güllü, M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Ürettikleri Metaforlar. *Kastamonu Education Journal*, *25*(2).

23. Özdemir, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Öğretmen Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *Journal of International Social Research*, *11*(59). Ss.1380-1402. İnternet 22.10.2019http://www.sosyalarastirmalar.com/cilt11/sayi59_pdf/7ilahiyat/ozdemir_saadettin.pdf adresinden edinilmiştir.

24. Palmer, I., ve Lundberg, CC. (1995). Metaphors of hospitality organizations: an exploratory study. *Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly*, *36*(3), 80-85) .

25. Pate, R., Corbin, C. ve Pangrazi, B. (1998). Physical Activity for Young People. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(3), 1–6.

26. Patton, MQ. (2014). Nitel Araştırma Ve Değerlendirme Yöntemleri. (Çeviri Editörleri: Mesut Bütün, Selçuk Beşir Demir). Ankara: Pegem Akademi.

27. Saban, A. (2004). Giriş Düzeyindeki Sınıf Öğretmeni Adaylarının "Öğretmen" Kavramına İlişkin İleri Sürdükleri Metaforlar. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 131-155.

28. Saban, A., Koçbeker, BN. ve Saban, A. (2005). Öğretmen Adaylarının Öğretmen Kavramına İlişkin Sahip Oldukları Metaforlar. XIV. Eğitim Bilimleri Kongresi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, 28-30 Eylül.

29. Semerci, Ç. (2007). Program Geliştirme Kavramına İlişkin Metaforlarla Yeni İlköğretim Programlarına Farklı Bir Bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *31*(2), 125-140.

30. Sevinç, ÖS., ve Ergenç, M. (2017). Düzce Üniversitesi'nin Bazı Fakültelerinde Öğrenim Görmekte Olan Lisans Öğrencilerinin "Spor" Hakkındaki Metaforları. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *7*(2), 106-131.

31. Şirin, EF., Bektaş, F., Karaman, G., ve Aytan, GK. (2012). Rafting Katılımcılarının Rafting Kavramına İlişkin Metaforik Algıları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(2), 207-215.

32. Tavşancıl E., ve Aslan E. (2001), İçerik Analizi Ve Uygulama Örnekleri, İstanbul: Espiyon Yayınları

33. Turan, M., Yıldırım, E., ve Tıkman, F. (2016). Öğretmen Adaylarının Eğitim Ve Bazı Temel Kavramlara İlişkin Metaforik Algıları. *Education Sciences*, *11*(4), 217-242.

34. Yetim, A.A., ve Kalfa, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Sporla İlgili Metaforik Algıları Ve Spor Etkinliği Dersi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 41-54.

35. Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2014). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınevi.

36. Yılmaz, A., Esentürk, OK., Demir, GT., ve Ilhan, EL. (2017). Metaphoric Perception of Gifted Students about Physical Education Course and Physical Education Teachers. *Journal of Education and Learning*, *6*(2), 220-234.

37. Yorulmaz, Ö. (2008). Okul Yöneticileri İle Öğretmen ve Öğrencilerin "Okul", "Yönetici", "Öğretmen" ve "Öğrenci" Kavramlarıyla İlgili Algılarının Metaforlar Yoluyla Karşılaştırmalı Analizi, Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.

PB544

ORTAÖĞRETİMDE SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN SPORDA AHLAKTAN UZAKLAŞMA VE SPORTMENLİK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ (Bala İlçesi Örneği)

[1]Tuğba ERİŞ, [2]Fatih ERİŞ, [1]İlyas OKAN

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : *toobeis89@gmail.com, feris86@hotmail.com, ookan@gazi.edu.tr*

Giriş ve Amaç Çocukluk çağında spor kültürünün kazandırılması psikososyal ve fiziksel sağlık açısından bütük önem arz etmektedir. Düzenli spor yapan veya belli bir düzeyde spor müsabakalarına katılan bireylerin spor kültürünü doğru davranışlar üzerinden uygulamaya aktarıp aktarmadığı araştırılması gereken bir konudur. Bu çalışmanın amacı ortaöğretimde spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sporda ahlaki uzaklaşma ve sportmenlik davranış düzeylerini ortaya koyarak bazı değişkenlere göre incelemektir.

Yöntem Araştırma grubunu 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılında Ankara İli Bala İlçesinde ortaöğretimde öğrenim gören 426 öğrenci oluşturmaktadır.Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu, Boardley ve Kavussanu (2008) tarafından geliştirilen kısa formunun Bahri Gürpınar tarafından (2015) Türk kültürüne uyarlanan Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği ve Yakup Koç tarafından (2013) orta okul öğrencileri için geliştirilen Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız tek örneklem testi, tek yönlü varyans analizi ve Tukey testi kullanılmıştır.

Bulgular Analizlere bakıldığında öğrencilerin sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri ve sportmenlik davranışları cinsiyete, okuduğu sınıfa göre değişmezken, lisanslı spor yapma durumu ve spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaktadır. Bununla birlikte öğrencilerin sportmenlik davranışı ölçeğinde negatif davranıştan kaçınma alt boyutunda daha yüksek puana sahip olduğu, sporda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik davranış düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Sonuç Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin sportmenlik davranışı açısından negatif davranıştan kaçınma düşüncelerinin daha çok olduğu görülmektedir. Sporda ahlaktan uzaklaşma ve sportmenlik davranış düzeylerinin orta düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri ve sportmenlik davranışları cinsiyete, okuduğu sınıfa göre değişmezken, lisanslı spor yapmayanların yapanlardan, branşı olmayanların bireysel ve takım sporu ile uğraşanalardan sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri ve sportmenlik düzeyleri daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Ortaöğretim öğrencileri, sporda ahlaktan uzaklaşma, sportmenlik davranışı

THE ANALSING OF MORAL DISENGAGEMENT IN SPORT AND SPORTSMANSHIP ATTIDUTES OF SPORTSMAN AND NON-SPORTSMAN STUDENTS IN SECONDARY EDUCATION (The sample of Bala District)

Introduction and purpose Gaining sports culture in childhood has a great importance in terms of psychosocial and physical health. The fact that individuals engaged in regular sports or participating in sports competitions at a certain level transfer the sports culture to practice through correct behaviors or not is an issue needs to be investigated. The aim of this study is to investigate the moral disengagement and sportsmanship attidutes of the students doing sports in secondary education according to some variables.

Method The research group consists of 426 secondary education students studying in Bala District of Ankara Province - 2018-2019 Academic Year. To collect datas it was used personal information forms, Moral Disengagement in Sport Scale-Short developed by Boardley and Kavussani (2008) and entegrated into Turkish culture by bahri gurpinar(2015), and Physical Education Course Sport Behavior Scale developed by Koç (2013) for secondary school students. Independent sample t- test, one way variance analysis and Tukey test were used in the analysis of the data.

Results To researhes the level of moral disengagement and sportsmanship behaviors of the students do not change according to gender and the class in which they study, however, they differ statistically according to the licensed sporting status and type of sport. Besides, it is seen that the students have higher scores of avoiding negative behaviors sub-dimension on the scale of sportsmanship behavior.The levels of moral disengagement and sportsmanship behaviors are medium level in sports.

Conclusion According to the results of the study, it was analyzed that the students have higher interest about avoiding negative behaviors in terms of sportsmanship behavior. It was found that the levels of disengagement and sportsmanship behaviors were moderate in sports. However, while the levels of disengagement and sportsmanship behaviors in sports do not change according to gender and the grades. the level of moral disengagement and sportsmanship levels in sports are higher among those who do not engage in licensed sports and those involved in individual and team sports.

Key Words: Secondary education settings, moral disengagement in sport, sportsmanship behavior

PA896

AWARENESS OF INFORMATION TECHNOLOGY AND ITS RELATION TO THE CREATIVE ABILITY TO MANAGE THE LESSON AMONG THE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR SECONDARY SCHOOLS IN RAMADI EDUCATION DIRECTORATE

[1]Saud Hassan Saeed

[1]Ministry Of Education - Directorate General Of Anbar Education

Students interested in the educational process and management of the lesson to invest in information technology because of its importance in increasing the educational achievement of students and develop their innovative capabilities. Because the advantages of information technology is an element of excitement and suspense for the learner and an immediate reinforcement of his answer, which leads him to further learning and scientific research in accordance with these techniques. We are interested in the management of the educational process and scientific research. We seek to study the relationship between the awareness of information technology and the ability of the creative teacher to manage the lesson according to the requirements of the technology and is required to create a lesson in the teachers of physical education and sports for secondary schools in the Directorate of Education Ramadi. Therefore, the aim of the research is to identify the degree of awareness of information technology and the degree of creative ability to manage the lesson among the teachers of physical education and sports for secondary schools in the Directorate of Education of Ramadi and then find the relationship between them. The descriptive approach was used in the form of interrelationships on a sample of 100 teachers and schools, and their percentage was 40%. After the measurements were distributed to teachers and school principals, results were collected and processed statistically. The researcher concluded that there is a significant correlation between the awareness of the information technology and the creative ability to manage the lesson. Therefore, the researcher recommends the interest in the teachers of physical education and sports by giving them information about technology and how to invest in the management and directing of physical education and sports lessons in secondary schools. Also provide secondary schools

PA898

THE EFFECT OF DISTANCE AND TIME ON LEARNING THE PERFORMANCE OF SOME BASIC SKILLS OF NOVICE FENCING PLAYERS

[1]Hamed Abdel Shaheed Hadi*, *[1]Abdel Hassan Rahima Mashkour

[1]Iraqi

Email : *nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com*

The problem of the research was the weakness of the skill performance of the forward and backward movement of the novice fencing players as a result of the lack of awareness by the novice players of the distance and time, which leads to a weakness in the skill performance of the two movements. Experimental Approach: The research sample consisted of (20) players. They were divided into control and experimental sample. The researchers developed a two-month educational program that was applied to the experimental sample, and the researchers used distance and time tests and measure their impact on the two movements mentioned. The skill performance was assessed through an evaluation form by four arbitrators. The researchers concluded that there was an effect between distance and time between the two movements. The researchers recommended the need to increase the exercises for the perception of distance and time and increase the education of beginners fencing skills to advance and retreat backward because of its positive impact to reach the required levels.

PA902

THE IMPACT OF EDUCATIONAL PROGRAM BY USING IMMEDIATE FEEDBACK AND DEFERRED ON IMPROVEMENT OF SHOOTING LEVEL IN BASKETBALL FOR YOUNG PLAYERS

[1]Ali Mohammed Hadi Abbood

[1]Iraqi

Abstract

The study aimed to identify the impact of the use of immediate and deferred feedback to improvement the level of shooting in basketball among young players, the study was conducted on (20) young players divided into two experimental groups. The first group (10) players used the method of immediate feedback. (age average 16.46, ± 0.33, body mass 64.11 kg ± 1.31, height 169.22cm ± .41) and the second group (10) players used the method of deferred feedback (age average 16.53 ± 0.51, body mass 64.56 kg ±1.42, height 168.96cm±1.51).The study sample consisted of young players in basketball belonging to sports clubs in the province of Basra for the season (2018/2019).The researcher used the experimental method using a manner equal groups by measuring pre and post, in view of its relevance to the nature of the study.

Keywords: feedback, immediate feedback, deferred feedback, shooting.

1- Introduction

The work to develop performance continues to interest many scientists and researchers in the field of motor learning and sports training, shooting in the basketball is the mainstay of winning the games. Basketball is the second most popular game after football in the world, it is also a fast, exciting and entertaining game, and its players have special abilities in the physical and skill, therefore, a good level of shooting in basketball indicates that players have a high concentration, self-confidence, players in a good psychological state and that the game is more exciting. The line between winning and losing in the basketball game is the percentage of all shooting types. It is the principal goal of learning and mastering all the skills in basketball. A team that shooting has high morale and confidence, this is one of the most important factors of winning as well as the shooting that inspires the players and help them to increase their efforts in continuous cooperation to win in the game. The information obtain by the learner when performing motor through skills learning is one of the most important variables in motor learning, it tells the learner about the degree of efficiency of his performance during or after the performance or in both. Performance contains errors and unless corrected and modified these errors, the learner cannot reach the stage of the mechanism. A good teacher or trainer who wants to achieve the learning goal should create an appropriate learning environment and create an educational attitude that is compatible with learners. Learning the basic skills in the basketball, especially all types of shooting requires a kind of information, knowledge and feedback continuously as a result of the requirements of the shooting , performance, compatibility, physical preparation, and self-confidence, hence the importance of feedback in the educational process. Feedback is all the information that the learner gets before, during or after the performance for the purpose of improving his level and achieving the best performance. The use of immediate-deferred feedback improves motor performance and improves shooting accuracy free throwing and 2 points shooting. Providing the learner with information helps him to conceive the skill and its correct performance, and be a comparison between what was actually and what should be, the problem of the learner is not to perform the correct movement more frequently, but to perform effectively, because shooting in basketball is known immediately after its performance, it is necessary to give feedback to correct and modify performance. Feedback is an essential in the learning process, it has an important role to controlling in learner responses as well as increasing the motivation by helping the learner to detect the correct responses and delete wrong responses.[10]

[10]Manal Taha: A Comparative Study of the Impact of Immediate and deferred Feedback on Performance Improvement on Some Volleyball Skills, Faculty of Physical Education, Unpublished Master Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan,(2004)p25.

Method

The study was conducted on (20) young players divided into two groups, the first group (10) (age average 16.46 ± 0.33, body mass 64.11 kg ±1.31, height 169.22cm. ±1.41), the second group (10) players (age average 16.53 ± 0.51, body mass 64.56 kg ±1.42, height 168.96cm ±1.51).The researcher used the experimental method for both groups. The researcher designed educational modules for the experimental groups and prepared basketball shooting drills with the use of immediate feedback for the first group, and deferred feedback with the second group, the educational program lasted for 6 weeks, (3) session of instruction per week and time of the session was (90) minutes. The researcher conducted a pre-test for free-throw shooting and 2 points shooting for the two experimental groups; it was the average of the first group using immediate feedback for free-throw shooting (11.74) and S.D (3.12) and the average of the 2 points shooting was (9.36) and S.D(2.34), while the second group used the feedback of deferred it was the average of the free throw shooting (10.36) and S.D(2.84) and the average of the 2 points shooting was(9.36) and S.D(2.34). The program provided the right information and correction of errors and enhanced the good performance of the first group once the performance is completed orally to produce correct and error-free performance movement, while giving information and correcting errors to the second group after the completion of the performance after period of time. After completing the main experiment of the two groups, the researcher conducted a post- test for free-throw shooting and 2 points shooting for the two experimental groups.

Results

Table 1. Mean, S.D and (T) test between the pre – post- test to players of the immediate feedback.

Variables		**Mean**	**S.D**	**Degree of freedom**	**(t) value**	**Sig.**
Free throw shooting Test	pre-test	11.74	3:12	9	5.42	moral
	post-test	14.67	2.81			
2 points shooting Twst	pre-test	9.36	2.34	9	4.38	moral
	post-test	15.53	2.21			

Table 2. Mean, S.D and (T) test between the pre – post- test to players of the deferred feedback

Variables		**Mean**	**S.D**	**Degree of freedom**	**(t) value**	**Sig.**
Free throw shooting Test	pre-test	10.36	2.84	9	6.38	moral
	post-test	16.05	2.21			
2 points shooting	pre-test	9.36	2.34		7.65	moral

test	post-test	16.85	2.24	9		

Table 3. Arithmetic mean and standard deviations and (T) test for two independent groups (Independent t-test) to determine the differences on the dimensional measurement in the of free throw and 2 points shoot test between the members of the two sets of immediate feedback and group feedback deferred

Variables	**Group**	**Mean**	**S.D**	**Degree of freedom**	**(t) value**	**Sig.**
Free throw shooting Test	immediate feedback	14.67	2.08	9	1.05	Not moral
	deferred feedback	16.05	2.21			
2 points shooting test	immediate feedback	15.53	2.21	9	2.06	moral
	deferred feedback	16.85	2.24			

Discussion

Table (1) shows that there are statistically significant differences between pre and post- test for the research group in the free throw shooting test for players of the immediate feedback group for post- test, Demonstrating the use of immediate feedback led to improved shooting, the researcher believes that the improvement in the level of shooting is due to the immediate feedback oral, visual or sensory that allowed members of the experimental group to take advantage of these observations to correct performance directly this is consistent with the study of Abdulhaq(2002)[11], and Yarub Khyoun (2010) Emphasize the importance of immediate feedback, especially when learning specific skills such as shooting, It is easy for players to absorption observations and adjustments directly, therefore, any delay even for a very short time negatively affects performance and disrupts motor behavior, that was the delay oral, visual or sensory feedback so the player can fix the wrong movement and modify it directly.[12]

Table (2) shows that there are statistically significant differences between the pre and post- test of the deferred feedback group for post-test demonstrating that the use of deferred feedback improves the level of 2 points shooting, the result of this study is consistent with a number of studies, such as Brinko (1993)[13] which shows that the deferred feedback method has a positive impact on the learning process, thus, it gives a better chance for the player to absorb the motor skill especially when learning difficult skills. Whereas the deferred feedback as pointed out by Mufti Ibrahim(2002),[14] and AL-Jabali(2002)[15] gives the player the opportunity to identify errors, and the important connection of motor skill, giving immediate feedback the moment a player stops performing directly may not be very helpful because the nervous system is busy at the end of performance so it takes time to transfer focus to the coach and hear what he says or see proper performance especially if you use teaching intermediary such as video to re-watch the skill it gives and displays the shape of the movement accurately, clarify the location of the error and how to correct it, and help in the learning process and improve performance.

Table (3) shows that there are statistically significant differences in post- test between the immediate and deferred feedback groups and in favor of the deferred group.

This result is consistent with a study (Brinko, 1993) he said that using deferred feedback would be better especially when learning more difficult motor skills because the learner faces psychological concern in addition to the difficulty of skill and limits of accuracy (accuracy of information that must be provided to the learner) (and the motor skill function) "Closed or Open" postponement of the feedback should not be for a long period of time because it does not work either, the player may forget a lot of performance-related sensations and fail to invest information about the result and performance in the tab within the motor program stored in the kinetic memory.

The amount of information provided to the players was commensurate with their technical and age level, the greater the volume of feedback, the less useful it is therefore, feedback should be short and focused, it is preferable to give one correction in one attempt, and give the opportunity of training and the use of correction in some attempts, and when they were corrected the coach or teacher can transfer onto another error correction, coach should give prioritize for feedback and performance information, must focus on major or fundamental mistakes in the learning process then transfer to small mistakes and give feedback.

References

1- Aweys AL- Jabali (2000). Modern sports training between theory and practice,Dar M.S.N, Cairo, Arab Republic of Egypt.

2- Brinko K. The practice of giving feedback to improve teaching: What is effective? The Journal of Higher Education., 1993.

[11]Imad Abuldhaq "Educational methods of verbal and visual learning skills of students gymnastics basic stage." Conference sports physical activity and the phenomenon of globalization, University of Mostaganem, Mostaganem, Algeria, 2002, P.8.
[12]Yarub Khyoun: Motor Learning, Baghdad, AL-Sakhra Press, 2002, p. 65.
[13]Brinko K. The practice of giving feedback to improve teaching: What is effective? The Journal of Higher Education., 1993, p64.
[14]Mufti Ibrahim: Modern Sports Training, Cairo, Dar AL- Fikr AL-Arabi, 2001, p. 44.
[15]Aweys AL- JabaliModern mathematical training between theory and practice, Dar M.S.N, Cairo, the Egyptian Arabic Republic,2000,p35.

3- Blalock, K. & Gorging, N. The effects of visual and verbal teaching cues in leaning discreet fine motor skills, J. of sport Exercise Psychology; NASPSPA Abstracts,1995

4- Imad AbdulHaq,. (2002). "Educational methods of verbal and visual learning skills of students gymnastics basic stage." Conference sports physical activity and the phenomenon of globalization, University of Mostaganem, Mostaganem, Algeria.

5- Manal Taha: A Comparative Study of the Impact of Immediate and deferred Feedback on Performance Improvement on Some Volleyball Skills, Faculty of Physical Education, Unpublished Master Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan,)2004.

6- Mufti Ibrahim: Modern Sports Training, Cairo, Dar AL- Fikr AL-Arabi,2001.

7- Yarub Khyoun: Motor Learning, Baghdad,AL-Sakhra,Press,2002.

PA904

THE LEVEL OF SPORTS CULTURE AND ITS RELATION TO THE PHYSICAL IDENTITY OF THE STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE IN THE COLLEGE OF EDUCATION FOR GIRLS / MOSUL UNIVERSITY

***[1]Nibras Younis Mohamed El Mourad*, [1]Thabet Ahsan Hammoudat**

[1]Iraqi

Email : *nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com*

The research aims to identify The level of sports culture and the level of physical identity among students of the Department of Physical Education and Sports Science in the College of Education for Girls / University of Mosul.The relationship between the level of sports culture and the level of physical identity among students of the Department of Physical Education and Sports Science in the College of Education for Girls / University of Mosul The differences in the level of sports culture and the level of sports identity among students of the Department of Physical Education and Sports Science in the College of Education for Girls / University of Mosul, according to the stage of study. The researchers used the descriptive method in the survey method because it fits the type of study and its objectives, the research sample was chosen by deliberate comprehensive methodology, where the research included the students of the Department of Physical Education and Sports Science at the College of Education for Girls for the academic year 2019-2020 and their number (100) students and distributed in four stages To achieve the objective of the research, the researchers used two questionnaires for organizational culture and mathematical identity prepared by (Kaddoumi and Al-Omdad, 2017), where the questionnaire of sports culture consisted of (25) paragraphs, which were formulated positively, except paragraphs (13, 17), Three must ll is (I agree, sometimes I agree, I do not agree). The Sports Identity Questionnaire consists of (7) paragraphs to be answered according to a seven-point scale of (7-1), where (1) represents the lowest degree of approval (strongly disagree), and (7) the highest degree of approval (strongly agree) The data were statistically processed using the mean arithmetic mean, standard deviation, hypothetical mean, Pearson correlation coefficient, Spearman Brown correlation coefficient, and one-way analysis of variance.The students of

EGZERSİZ VE SPOR FİZYOLOJİSİ / EXERCISE AND SPORTS PHYSIOLOGY

PB362

SERULEİN İLE AKUT PANKREATİT OLUŞTURULAN RATLARDA MELATONİNİN BAZI SİTOKİN DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

[2]ERCAN KESKİN, [2]DENİZ ULUIŞIK, [2]YASEMİN ÖZNURLU, [2]TUĞBA ÖZAYDIN, [1]SEVİM KANAÇ, [1]SEMİHA KANAÇ

[1]Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi Hastanesi, KONYA
[2]Selçuk Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi , KONYA

Email : *ekeskin@selcuk.edu.tr, denizfedai@selcuk.edu.tr, yoznurlu@selcuk.edu.tr, ttelatar@selcuk.edu.tr, sevimkanac33@gmail.com, semiknc@hotmail.com*

Bu çalışmada serulein ile akut pankreatit oluşturulan ratlarda melatoninin bazı sitokin düzeyleri üzerine etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada sağlıklı 32 yetişkin erkek Wistar Albino rat kullanıldı. Kontrol grubundaki hayvanlara herhangi bir uygulama yapılmazken, melatonin grubundaki hayvanlara 2 kez 2 saat aralıkla 50 mg/kg melatonin intraperitoneal olarak verildi. Akut pankreatit oluşturulan gruptaki hayvanlarda 1. dozda 50 µg/kg, 2 saat sonra 2. dozda 25 µg/kg seruleinin intraperitoneal olarak uygulanmasıyla akut pankreatit oluşturuldu. Akut pankreatitli ratlara melatonin ön uygulaması yapılan gruptaki hayvanlarda ise aynı yolla akut pankreatit oluşturuldu ve her serulein enjeksiyonundan 30 dakika önce hayvanlara 50 mg/kg melatonin intraperitoneal olarak verildi. Çalışmanın sonunda, hayvanlardan alınan kan örneklerinde tümör nekrozis faktör-α (TNF-α), interlökin-1β (IL-1β) ve interlökin-10 (IL-10) düzeyleri belirlendi. Bu çalışmada deneysel olarak oluşturulan akut pankreatit ile birlikte IL-1β, TNF-α ve IL-10 düzeyleri kontrol grubuna göre önemli derecede ($p<0.05$) artarken, akut pankreatitin olumsuz sonuçlarına karşı koruyucu amaçla melatonin ön uygulaması sonucu IL-1β ve TNF- α düzeyleri akut pankreatit grubuna göre anlamlı oranda düşük bulundu ($p<0.05$). Bu sonuçlar melatoninin akut pankreatite karşı koruyucu etkilere sahip olabileceğini göstermektedir. Anahtar kelimeler: Serulein, akut pankreatit, melatonin, sitokin, rat

THE EFFECT OF MELATONIN ON SOME CYTOKINE LEVELS IN RATS WITH CERULEIN-INDUCED ACUTE PANCREATITIS

The purpose of our study was to evaluate the effect of melatonin on some cytokine levels in rats with cerulein-induced acute pancreatitis. In the study, 32 adult male Wistar Albino rats were used. While the animals in the control group do not have any application, the animals in the melatonin group was administrated 2 intraperitoneal injections of melatonin (50 mg/kg) at 2-hour intervals. Acute pancreatitis was induced by intraperitoneal administration at first dose of 50 µg/kg and then second dose of 25 µg/kg cerulein at 2-hour intervals in the animals in the acute pancreatitis group. Acute pancreatitis was induced in the same way in animals in melatonin-treated acute pancreatitis group and the rats received an intraperitoneal injection of 50 mg/kg melatonin 30 min before each cerulein injection. At the end of the study, tumor necrosis factor-α (TNF-α), interleukin-1β (IL-1β) and interleukin-10 (IL-10) levels were determined in blood samples taken from all animals. In this study, while IL-1β, TNF-α and IL-10 levels significantly increased ($p<0.05$) in experimentally induced acute pancreatitis group when compared to the control group, IL-1β ve TNF-α levels were significantly lower than the acute pancreatitis group ($p<0.05$) with melatonin pretreatment in order to prevent the negative consequences of acute pancreatitis. These results suggest that melatonin may have protective effects against acute pancreatitis. Keywords: Cerulein, acute pancreatitis, melatonin, cytokine, rats

SB557

ATLETLERDE İZOKİNETİK BACAK KUVVETİ İLE KOR BÖLGE KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[2]Derya Selda SINAR, [1]Nasuh Evrim ACAR, [1]İrfan YILDIRIM

[1]Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin/TÜRKİYE
[2]Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Mersin/TÜRKİYE

Email : *derya.sinar@hotmail.com, nasuhacar@mersin.edu.tr, yldrm76@gmail.com*

ABSTRACT

Introduction: Lower leg strength and upper extremity strength are important for maximizing performance in athletics. In sports performance studies, it has been reported that force imbalances between the core region and lower extremities will cause muscle injuries. From this point of view, isokinetic leg forces and trunk core forces are investigated in athletics throws (javelin and disc) and jumps (long jumps) branch. **Method:** In the Mersin region, the licensed age was 17.50 ± 2.57; disc throw (n = 6), javelin throw (n = 6) and long jump (n = 6), including; Isokinetic leg strength of 18 athletes (9 males, 9 females) at 60°s; core force; Isokinetic Isokinetic Dynamometer and trunk dynamometer (Cybex Humac Norm Testing and Rehabilitation System, USA) at 120° / 60° sec angular velocities, body compositions (height: 173.33 ± 9.87; weight: 70.51 ± 14.76; BMI: 23,13 ± 3,17) and TANITA BC-418 segmental body analysis scale. **Results**: Trunk 1200 and 600 Ex (r = .921, r = .917 p <0.01) did not show any relationship between jumping throwers and jumps (p <0.01). **Conclusion**: It is thought that the presence of a circular motion in the biomechanics of the discus thrower and the activation of the centrifugal force can cause a positive relationship between the leg force and the transferring core force, but this relationship could not be detected in the javelin throwing and jumping branches.

Keywords: Isokinetic Force, Core Zone, Athletics, Throws, Jumps

Giriş ve Amaç

Atletizm; yürüme, koşu, atlama ve atma dalları gibi temel hareket formlarından birçoğunu içinde barındıran çoklu bir spor dalı (İşler, 1997) olmakla birlikte; aynı zamanda önemli ölçüde gövde (kor) kuvveti ve stabilitesine ihtiyaç duyulan bir branştır. Sportif performans araştırmalarında; karın, bel ve kalça bölgelerinin yanı sıra, sternum ile dizler arasında kalan bölge; kor bölgesi olarak kabul edilmiş olup (Fig, 2005; Hibbs ve ark., 2008; Axel, 2013), kor bölgesi ile alt ekstremite arasındaki kuvvet dengesizliklerinin sakatlıklara neden olabileceği bildirilmiştir (Croisier, 2002).

"Kor stabilitesinin", kuvvet oluşumunu en üst düzeye çıkarmak ve koşudan fırlatmaya kadar her türlü faaliyette eklem yükünü en aza indirgeyen etkin ve çok önemli bir biyomekanik fonksiyon olduğu düşünülmektedir (Kibler ve ark., 2006). Kor stabilitesi genel olarak, fonksiyonel hareket sırasında kinetik zincir boyunca aktarılan kuvvet ve hareketin optimal üretim, transfer ve kontrolünü sağlayan lumbopelvik dinamik kontrolün temeli olarak tanımlanır (Kibler ve ark., 2006). Yeterli kor kuvveti kor bölgesi stabilizesine katkıda bulunur ve fonksiyonel hareket sırasında kinetik zincir boyunca kuvvet ve hareketin optimal üretim, transfer ve kontrolünü sağlar (Ireland, Willson, ve Ballantyne, 2003; Kibler ve ark., 2006).

Kor bölgesi alt ve üst ekstremiteleri birbirine bağlayarak hareket boyunca bu ekstremiteler arasında bağlantı görevi yapar (Willardson, 2014). Bu bölgenin kuvvetli olması, atlete daha fazla yüklenme imkânı ile birlikte, atmalar ve atlamalar gibi spesifik teknik branşlarda daha verimli ve iyi performans sergilenmesine yardımcı olur (Savaş, 2013; Şatıroğlu, Arslan ve Atak,2013). Bunun tam aksine güçsüz bir kor bölgeye sahip bir atletin verimliliği, kuvvet üretimi ve performansı da haliyle daha düşük olacaktır. Hatta bununda ötesinde buradaki kuvvet ve stabilitedeki zayıflık, sporcularda başta bel ağrısı gibi yaralanmalara sebep olabileceği gibi (Willson ve ark., 2005), genel kas-iskelet sistemi yaralanmaları riskini de artırır (De Blaiser ve ark., 2018).

Atletizmde atmalar branşı; vücudun tümünü içine alan ekstansiyon ve rotasyon hareketleriyle birlikte bir nesnenin havaya fırlatılması şeklinde genel olarak tanımlana bilinir (İnal, 2004). Atış sırasında uygulanan kuvvet sırasıyla; dizler, kalça, alt ekstremitelerin büyük kas grupları, lumbopelvik bölge ve gövdenin üst bölümlerine doğru gittikçe artar (McMullen, 2000). Alt ekstremite ve gövdeden gelen kuvvetin omuz bölgesinde toplanması ve maksimum düzeye çıkartılması söz konusudur. Bunun tam tersi olan atlamalar branşında ise kuvvetin alt ekstremite de maksimum düzeye çıkartılması ile optimal performans sağlanır. Bu kapsamda, alt ekstremitenin biyomekaniğini etkilemek için kor antrenmanlar geliştirilmiş (Sato ve Mokha, 2009) olup, bu çalışmaların spor performansını değiştirdiği ve arttırdığı tespit edilmiştir. (Butcher ve ark., 2007; Jamison ve ark., 2012). Dolayısıyla branşların değerlendirilmesinde; tüm ekstremite ve hareketler ele alınmalı, (İnal, 2004) ve özellikle hareket sırasında oluşturulan gücün bacaktan gövdeye ya da gövdeden bacağa verimli bir şekilde aktarılması için koordineli olarak çalışan bu kasların kuvvetlendirilmesi sağlanmalıdır (Cengiz, 2013).

Alt ve üst ekstremite kuvvetinin performansın maksimizasyonu için önemli olduğu düşünüldüğünde ve bununla birlikte sportif performans araştırmalarında kor bölgesi ile alt ekstremite arasındaki kuvvet dengesizliklerinin kas yaralanmalarına neden olacağı değerlendirildiğinde, atletizm gibi çoklu bir branşta konunun incelenmesinin elzem olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda mevcut literatür incelendiğinde, kor bölge kuvvetinin, diğer performans faktörleri üzerindeki etkisi bir çok farklı spor branşında araştırılmış (Myer ve ark., 2006; Sharma ve ark., 2012; Kachanathu ve ark., 2014) olmasına rağmen, atletizm branşındaki bilgiler sınırlı sayıdadır. Buradan hareketle, bu çalışmada atletizmin disiplininde yer alan atmalar (cirit ve disk) ve atlamalar (uzun atlama) branşında izokinetik bacak kuvvetleri ile trunk kor bölge kuvvetleri incelenerek yaptıkları branşa özgü her hangi bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

Yöntem

Mersin bölgesinde atletizmde lisanslı, yaşları 17,50 ± 2.57 olan ve fiziksel özellikleri Tablo 1.'de sunulan; disk atma (n=6), cirit atma (n=6) ve uzun atlama (n=6), branşlarından; 9 erkek ve 9 kadın olmak üzere toplam 18 sporcu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Tüm testler Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Sporcu Performans Laboratuvarlarında gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Fiziksel Özellikler

Branşlar	Boy	Kilo	VKİ	Kas Ağırlığı	Yağ Ağırlığı	Yağsız Kütle
Disk Atma (N=6)	177,17 ± 8.09	84,75 ± 11,66	26,72 ± 2,28	60,36 ± 14,02	21,36 ± 6,8	63,41 ±14,56
Cirit Atma (N=6)	172,5 ± 13,14	66,4 ± 11,96	22 ± 1,65	52,15 ± 8,9	10,81 ± 3,24	54,7 ± 8,85
Atlamalar (N=6)	170,33 ± 8,01	60,4 ± 8,68	20,68 ± 1,48	48,51 ± 7,06	9,51 ± 3,28	50,85 ± 7,21

Sporcuların vücut kompozisyonlarını (vücut ağırlığı, yağsız vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi) belirlemek maksadıyla sabah 7:00 ile 09:00 saatleri arasında izokinetik test seanslarından önce Biyoelektrik empedans analizi (Tanita 418-MA Japonya) yapılmıştır. Boyları duvara sabit bir stadyometre ile ölçülmüştür (Holtain Ltd. U.K.).

İzokinetik bacak kuvveti 60°sn açısal hızda; gövde (core) kuvveti 120° ve 60°sn açısal hızlarda; İzokinetik Dinamometre ve Trunk dinamometre ile (Cybex Humac Norm Testing & Rehabilitation System, USA) ölçülmüştür. Tüm testler öncesi 10 dakikalılık koşu

bandında standart ısınma protokolüne müteakip, cihaz ve teste adaptasyon için yüksek açısal hızda (180°sn) 10 tekrarlı ısınma protokolü uygulanmışır. Her bir denek için testlerden önce cihazın kalibrasyonu ve protokol öncesi yer çekimi düzeltmesi yapılmıştır.

İzokinetik bacak kuvveti ölçümü 60°sn açısal hızda (3 set x 5 tekrar) olacak şekilde sağ ve sol bacağa yapılmıştır. Set aralarında 2 dakika pasif dinleme yapılmıştır. Test esnasında üretilen en yüksek pik tork kuvveti kaydedilmiştir. Bacak kuvveti testlerinden iki gün sonra gövde kuvveti testleri 120° ve 60°sn açısal hızlarda (3 set x 5 tekrar) olacak şekilde yapılmıştır. Set aralarında 2 dakika pasif dinleme yapılmıştır. Açısal hız değişimlerinde 15 dakikalık dinlenme verilmiştir. Test esnasında üretilen en yüksek pik tork kuvveti kaydedilmiştir. Tüm testlerde gönüllüler sözel uyaranlarla motive edilmiştir.

İstatistiksel analizler için SPSS analiz programından faydalanılmıştır. Fiziksel özellikler için ortalama ve standart sapmaları incelenmiş, gruplar arası ilişki için Spearman korelasyonuna bakılmıştır. Tüm anlamlılık düzeyleri p<0,01'de bakılmıştır.





Resim 1 ve 2: Gövde ve Bacak Kuvvet Ölçümleri

Bulgular:

Bacak kuvvetinin gövde kuvveti ile ilişkisine yönelik tablolar aşağıda sunulmuştur. Disk atan bireylerde sağ sol bacak kuvvetleri ile trunk 120^0 Ex ve 60^0 Ex (r=.921, r=.917 p<0,01) gövde kuvvetleri arasında kuvvetli pozitif bir ilişki varken, aynı bulgu cirit atanlarda sadece sağ bacak fleksiyon kuvveti ve trunk 60^0 Ex gövde sırt kuvvetinde gözlemlenmiş (r=.937 p<0,01), diğer ekstremiteler ve farklı açısal hızda ilişki tespit edilememiştir. Diğer taraftan atlama branşındaki sporcularda ise bacak kuvveti ve gövde kuvveti arasında her hangi bir ilişki bulunamamıştır (p<0,01).

Tablo 2. Disk Atma Spearman Korelasyon Tablosu

DİSK ATMA	TRUNK 120 FLEX	TRUNK 120 EX	TRUNK 60 FLEX	TRUNK 60 EX
SAĞ EX PEAK	-,029 ,956 6	,685 ,134 6	,763 ,078 6	,776 ,069 6
SOL EX PEAK	,310 ,549 6	,921* ,009 6	,859* ,029 6	,924* ,008 6
SAĞ FLEX PEAK	,281 ,589 6	,918* ,010 6	,867* ,025 6	,937* ,006 6
SOL FLEX PEAK	,279 ,593 6	,866* ,026 6	,844* ,034 6	,870* ,024 6

$P < 0{,}01$

Tablo 3. Cirit Atma Spearman Korelasyon Tablosu

CİRİT ATMA	TRUNK 120 FLEX	TRUNK 120 EX	TRUNK 60 FLEX	TRUNK 60 EX
SAĞ EX PEAK	,602 ,206 6	,586 ,221 6	,735 ,096 6	,847* ,033 6
SOL EX PEAK	,625 ,184 6	,644 ,168 6	,733 ,097 6	,869* ,025 6
SAĞ FLEX PEAK	,676 ,141 6	,810 ,051 6	,827* ,042 6	,984* ,000 6
SAĞ EX PEAK	,415 ,413 6	,824* ,044 6	,627 ,183 6	,866* ,026 6

$P < 0{,}01$

Tablo 4. Atlamalar Spearman Korelasyon Tablosu

CİRİT ATMA	TRUNK 120 FLEX	TRUNK 120 EX	TRUNK 60 FLEX	TRUNK 60 EX
SAĞ EX PEAK	,680 ,137 6	,770 ,073 6	,605 ,203 6	,584 ,223 6
SOL EX PEAK	,709 ,115 6	,674 ,142 6	,763 ,078 6	,158 ,765 6
SAĞ FLEX PEAK	,264 ,613 6	,676 ,141 6	,336 ,515 6	,776 ,070 6
SAĞ EX PEAK	,828* ,042 6	,709 ,115 6	,616 ,193 6	,482 ,333 6

$P < 0{,}01$

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, atletlerin yaptıkları branşlara yönelik kor bölge kuvvetleri ile izokinetik bacak kuvvet performansları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bulgular bölümünde görüldüğü üzere; araştırmaya katılan gruplardan özellikle disk atanlarda bacak kuvveti ile sırt kuvveti arasında yüksek ilişki tespit edilmişken, yine atmalar branşı olan cirit atmada sınırlı ilişkiye rastlanılmış ancak atlamalar branşına yönelik hiçbir ilişki tespit edilememiştir.

Birçok atletik beceri, alt ve üst ekstremiteler arasındaki hareketin koordinasyonunu içerdiği ve bunun da daha iyi kor kas kullanımının, atletik performansın artmasıyla birlikte yaralanma riskinin azalmasına yol açabileceğini göstermektedir (Jamison ve ark., 2012). Yapılan çalışmalarda kor kuvveti, genel fiziksel aktiviteler ve sporda optimum performans için çok önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. (Butcher ve ark., 2007; Faries ve Greenwood, 2007; Willardson, 2007). Buna yönelik uygulanacak gövde stabilitesi antrenmanları, bacak kaslarının etki yaratabileceği daha stabil bir pelvis ve omurga sağlayabileceği, üst gövdeyi alt gövdeye daha iyi bağlayabileceği veya bacak kas aktivasyonunu artırabileceği, böylece dikey sıçrama gibi spor aktiviteleri sırasında optimal kuvvet üretimini teşvik edebileceği (Butcher ve ark., 2007) değerlendirilmiştir. Mills ve arkadaşları (2005), gövde stabilite antrenmanının dikey sıçrama yüksekliğini ve çeviklik skorlarını iyileştirdiğini, ancak gövde stabilite skorları ile performans ölçümleri arasında bir ilişki bulunmadığını saptamışlardır. Cholewicki ve arkadaşları (1999), gövde stabilitesinin arttırılmasının vücut mekaniğini etkileyeceğine ve atlama veya kaldırma gibi önemli çabalar gerektiren beceriler için kuvvet üretimini optimize edeceğine düşünmektedir. Mevcut çalışmalar her ne kadar gövde bölgesine yönelik yapılacak spesifik antrenmanların atlama performansını olumlu yönde etkileyebileceğini söylese de, bu çalışmada böyle bir bulguya rastlanamamıştır.

Yine yapılan bir başka çalışmada dikey bir sıçramada daha iyi bir gövde stabilitesi, atlama kabiliyetini artırabileceği ancak gövde kası kasılmasının muhtemelen maksimum kuvvet çıktısına doğrudan katkıda bulunmayacağı ve bu nedenle bizim bulgularımıza da paralellik gösteren dikey sıçrama üzerinde doğrudan etkisi olmadığı tespit edilmiştir (Butcher ve ark., 2007).

Biyomekanik olarak, postural kontrolü sağlamak için belirli gövde hareketleri gereklidir ve gövde kaslarının işlevi, denge, kuvvet transferi, yürüyüş ve günlük yaşamdaki faaliyetler için gerekli bir faktördür. Ağırlık herhangi bir düzlemde kaydırıldığında, gövde ağırlık merkezindeki değişime karşı koymak için bir hareketle tepki verir (Karataş ve ark., 2004). Oluşan bu tepkinin atmalar branşında bulmuş olduğumuz bacak kuvveti ve gövde kuvveti arasındaki kuvvetli pozitif ilişkinin önemli nedenlerinden birisi olduğunu değerlendirmekteyiz. Hatta hareketin biyomekaniğinden ötürü merkez kaç kuvvetinin de önemli bir kuvvet bileşeni olarak değerlendirilmesi gereken disk atma branşında, oluşan bu tepki kuvvetinin daha büyük olduğu ve üst gövdede ulaşılan maksimum kuvvetin atış bölgesinden çıkmadan bacaklar tarafından aniden sonlandırılması gerektiği düşünüldüğünde bu branşa yönelik bulgularımızda yer alan pozitif yüksek ilişkinin sebebinin bu olabileceği düşünülmektedir.

Üst ekstremite ve gövdede üretilen çabuk ve maksimal bir gücün, alt ekstremitede bacaklar tarafından ani bir durma ile kontrol altına alındığı atmalar branşında; ekstremiteler arasındaki bu uyumun bacak kuvveti ve gövde kuvveti arasında pozitif bir ilişki doğurduğu gözlemlenmiştir. Hatta merkez kaç kuvvetininde devreye girdiği disk atma branşında bu ilişki daha net görülmektedir. Bunun tam aksine hareketin birbirinden ayrı dört biyomekanik safhaya ayrıldığı atlamalar branşında ise; yaklaşma ve sıçrama safhasında sadece bacak kuvveti önemliyken, uçuş ve konma safhalarında özellikle gövde kuvvetinin önemli olması, bacak kuvveti ve gövde kuvveti arasında ilişki bulunamamasının nedeni olabileceğini düşündürmektedir.

Yapılan branşa özgü biyomekanik özellikler dikkate alındığında atmalar branşında özellikle de disk atma branşında bacak kuvveti ve gövde kuvveti arasında kuvvetli bir ilişki varken, atlamalar branşında böyle bir ilişki bulunamamıştır

KAYNAKÇA

Axel, T.A., (2013). The Effects Of A Core Strength Training Program On Field Testing Performance Out Comes İn Junior Elite Surf Athletes. Calıfornıa State Unıversıty, Long Beach.

Butcher, S. J., Craven, B. R., Chilibeck, P. D., Spink, K. S., Grona, S. L., Sprigings, E. J. (2007). The Effect Of Trunk Stability Training On Vertical Takeoff Velocity. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 37(5), 223e231.

Cengiz, K., (2013). 'Kor Egzersizler' http://kubilaycengiz.blogspot.com.tr/2013/07/core-antrenman.html#!/2013/07/core-antrenman.html

Cholewicki, J., Juluru, K., McGill, S.M., (1999). Intra-Abdominal Pressure Mechanism For Stabilizing The Lumbar Spine. *J Biomech*.32:13-17.

Croisier JL, Forthomme B, Namurois MH, Vanderthommen M, Crielaard JM: Hamstring muscle strain recurrence and strength performance disorders. Am J Sports Med 30: 199-203, 2002.

De Blaiser, C., Roosen, P., Willems, T., Danneels, L., Bossche, L. V., ve De Ridder, R. (2018). Is core stability a risk factor for lower extremity injuries in an athletic population? A systematic review. Physical Therapy in Sport, 30, 48e56.

Fig, G., (2005). Strength Training for Swimmers: *Training the Core. Strength & Conditioning Journal*,27(2), 40-42.

Hibbs, A.E., Thompson, K.G., French D et al. (2008): Optimizing Performance By İmproving Core Stability And Core Strength. *Sports Medicine*, 38(12), 995-1008.

İşler, M., (1997). Atletizm (Koşular-Atlamalar-Atmalar), Teknik, Metod, Antrenman, Ankara, s.42-56.

Jamison, S. T., McNeilan, R. J., Young, G. S., Givens, D. L., Best, T. M., & Chaudhari, A. M. (2012). Randomized controlled trial of the effects of a trunk stabilization program on trunk control and knee loading. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(10), 1924e1934.

Kachanathu, S.J., Tyagi, P., Anand, P. et al. (2014): Effect of Core Stabilization Training on Dynamic Balance in Professional Soccer Players. Physikalische Medizin, Rehabilitationsmedizin, Kurortmedizin, 24(06), 299-304.

Karataş, M., Çetin, N., Bayramoğlu, M., Dilek, A., (2004). Trunk Muscle Strength İn Relation To Balance And Functional Disability İn Unihemispheric Stroke Patients. *Am J Phys Med Rehabil*;83:81–87.

Kibler, W. B., Press, J., ve Sciascia, A. (2006). The Role Of Core Stability İn Athletic Function. *Sports Medicine*, 36(3), 189e198.

McMullen, J., Uhl ,T.L., (2000). A Kinetic Chain Approach For Shoulder Rehabilitation. *J Athletic Training*.;35(3):329-337

Mills J.D., Taunton J.E., Mills W.A.., (2005). The Effect Of A 10-Week Training Regimen On Lumbo-Pelvic Stability And Athletic Performance İn Female Athletes: A Randomized Controlled Trial. *Phys Ther Sport*.6:60-66.

Myer GD, Ford KR, Brent JL ve ark., (2006). The Effects Of Plyometric Vs. Dynamic Stabilization And Balance Training On Power, Balance, And Landing Force İn Female Athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(2), 345-353.

Sato, K., & Mokha, M. (2009). Does Core Strength Training İnfluence Running Kinetics, Lower-Extremity Stability, And 5000-M Performance İn Runners? *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 133e140.

Savaş **S**. (2013). **'**Basketbolda kor stabilizasyon ve thera band uygulamalarının performansa etkisi' 5. Antrenman Bilimi Kongresi Hacettepe Üniversitesi

Sharma, A., Geovinson,, S.G., Singh, S.J., (2012). Effects Of A Nine-Week Core Strengthening Exerciseprogram On Vertical Jump Performances And Static Balance İn Volleyball Players With Trunk İnstability. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 52(6), 606-615

Şatıroğlu,S. Arslan,E. Atak,M. (2013). 'Core Antrenman, Etkisi ve Çalışma Örnekleri' 5.Antrenman Bilimi Kongresi, ANKARA.

Willardson, J.M. (Ed), (2014). Developing the core. United States: Human Kinetics, 13-114.

Willson, J. D., Dougherty, C. P., Ireland, M. L., & Davis, I. M., (2005). Core Stability And İts Relationship To Lower Extremity Function And İnjury. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 13(5), 316e325.

EGZERSİZ VE SPOR PSİKOLOJİSİ / EXERCISE AND SPORTS PSYCHOLOGY

PA47

ACUTE WEIGHT TRAINING-INDUCED TESTOSTERONE RESPONSES OF TRAINED MALES ACROSS AGE GROUPS AND DIETS: A PILOT STUDY

[1]Ciara Angeli Juan*, *[2]Ciara Angeli Juan

[1]University Of The Philippines, Diliman, Quezon City
[2]University Of The Philippines

Email : *coachciarajuan@gmail.com,*

INTRODUCTION: Testosterone has been associated with health and athletic performance. However, it is also known to decrease with age in a condition called hypogonadism. The rise of these age-related, non-communicable diseases affect economic growth. In order to come up with safe and sustainable fitness and nutrition programs to keep the aging population healthy and fully functional, the present study explored weight training and diet as possible factors affecting hormonal levels and responses among men. METHODS: Twelve recreationally trained men from different age groups (20s to 70s) and diets (vegans and meat eaters) completed a 30-minute weight training protocol. Blood samples were taken before and after exercise to determine exercise-induced changes in total testosterone (TT) levels. Additional hormonal tests for cortisol (C) and testosterone-cortisol ratio (T/C) were conducted for outliers to guide future research. RESULTS: Pretest-posttest analysis showed a statistically significant increase in TT within subjects; $t(11)=-3.842$, $p=0.003$. Younger men (35 years old and below) had a significantly greater increase in TT compared to older men (40 years old and above); $X^2(1)=4.121$, $p=0.042$. Age group was negatively correlated with TT increase ($r=-0.622$, $p=0.031$). Compared to meat eaters, vegans showed a consistently higher and almost significantly different TT in both pretest and posttest. CONCLUSION: A single session of 30-minute, moderate intensity, high-volume leg exercise can significantly increase blood serum TT in men across age groups and diets. Younger men tend to show greater increases in TT compared to older men. Further studies are needed to explore veganism as a healthier and more environmentally sustainable diet.

PA104

EFFECT OF SKILL PERFORMANCE ON FOLIC ACID AND OXYGEN SATURATION OF HEMOGLOBIN FOR WRESTLING PLAYERS

[1]Falah Abood*, [1]Aqil Faleh, [1]Montather Ali, [1]Mahdi Zaalan

[1]University Of Basrah,physical Education Collage And Sport Science ,Iraq

Email : *qaswertimari@gmail.com, aqeelhasan9@yahoo.com, montather74@yahoo.com, mahdy9salah@yahoo.com*

Effect of Skill Performance on Folic Acid and Oxygen Saturation of Hemoglobin for wrestling players Prof. Dr. Falah Mahdi Abood , Prof. Aqil Hassan Faleh , Prof Dr. Montather Majeed Ali, Dr.Mahdi Saleh Zaalan University of Basra – physical Education College and Sport sciences dr.falah72@yahoo.com qaswertimari@gmail.com,

Research Introduction : The endurance exercises performed by the wrestling players During training units Be influential on Physical abilities, Skill abilities, and physiological , Which is reflected Which is reflected during competitions ,this gets a drop in energy levels in the player's body among them are vitamins and oxygen saturated hemoglobin . Search problem included : The use of skill endurance exercise to detect the responses that occur to functional devices as a result of the skill- endurance by the members of the research sample Research Aims: Identify the differences between measurements in comfort and after endurance performance In folic acid and oxygen saturated hemoglobin (for arms) of the research sample Research Methodology: The researchers used the descriptive method comparative on a sample of free wrestling players (6) wrestlers youth category weighing (65 - 70) kg, Thereafter, measurements of vitamin folic acid and oxygen saturation of hemoglobin before and after endurance skill performance , Time (2) minutes and using a person (doll) weighing (2 kg) on the mat of wrestling The results were in favor of the measurements obtained by the researchers after the test of skill edurance. Conclusions: 1- The skill-endurance exercise has had a positive effect in achieving the results under study . 2 - The increase in physiological variables after physical effort gave a positive indication of the increase in the level of efficiency of wrestlers 1. Williams, DH: (1991) The influence of twelve weeks of aerobic training on the blood lipids of middle–aged men

PB141

ESPORLAR İLE GELENEKSEL SPORLARDA MOBBİNGE MARUZ KALMA DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Siyar Morsunbul

[1]Mersin

Amaç: Çalışma doğrultusunda mobbing davranışının esporcular ve geleneksel spor dallarından sporcular üzerindeki etkisi karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

Yöntem: Araştırmanın evreni aktif veya reaktif olarak sportif kariyerini sürdüren 123 sporcudan oluşmaktadır. Bu sporcuların 50 tanesi espor branşından 73 tanesi ise geleneksel spor branşlarından sporculardır. Verilerin toplanmasında demografik değişkenleri ölçmek amacıyla demografik bilgi formları, mobbing düzeyini ölçmek amacıyla mobbing anketi kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesi sürecinde ise betimsel istatistik yöntemleri, frekans ve parametrik olmayan gruplar için mann-whitney u testi uygulanmıştır.

Sonuç: Yapılan araştırmalar neticesinde, Espor oyuncularının mobbing davranışında geleneksel sporlarla uğraşan sporculara oranla daha fazla maruz kaldığı, duygusal istismara maruz kaldığı ve kulüp içerisinde yaptırıma maruz kaldıkları anlaşılmaktadır. Geleneksel spor branşlarındaki sporcuların düşük seviyede de olsa mobbinge maruz kaldığı görülmektedir. Bu uygulamada kişilerin örgüt içi iletişimlerinin zayıf olduğu, kulüpte kendilerine verilen görev ve sorumlulukların sporcular için zorlayıcı birer unsur olduğu ve esporcuların daha az sosyal destek gördükleri saptanmıştır.

Yorum: Günümüzde pek çok spor seyircisi tarafından bir spor branşı olarak bile görülmeyen espor branşının ön yargı ile karşılanması gelişiminin önündeki en büyük engellerden birisi olarak göze çarpmaktadır. Sporcuların kazandığı yıllık ücretler, çalışma şartları göz önüne alınarak fiziksel sporlarlar ile yapılan kıyaslama, süreci ve sporu yanlış yorumlamamıza neden olmaktadır. Mobbing sporcuların bünyesinde çalıştığı kulüp, yıllık ücret veya çalışma koşullarını ayırt etmeden hiyerarşinin olduğu her ortamda ortaya çıkabilecek bir durumdur.

Anahtar Kelimeler : Mobbing, espor, geleneksel sporlar

COMPARISON OF MOBBING EXPOSURE LEVELS IN ESPORTS AND TRADITIONAL SPORTS

Objective: In this study, the effect of mobbing behavior on esporters and athletes from traditional sports was examined comparatively.

Method: The population of the study consisted of 123 athletes who were active or reactive in their sports career. 50 of these athletes are from the esports branch and 73 are from the traditional sport branches. Demographic data forms were used to measure demographic variables and mobbing questionnaire was used to measure mobbing level. In the process of data analysis, descriptive statistical methods, mann-whitney u test were used for frequency and non-parametric groups.

Conclusion: As a result of the researches, it is understood that esporters are exposed to mobbing behavior more than traditional sport athletes, they are exposed to emotional abuse and they are subjected to sanction within the club. It is seen that traditional sport athletes are exposed to mobbing, even at low level. In this application, it was found that the internal communication of the people was weak, the duties and responsibilities given to them in the club were a compelling element for the athletes and that the esporters received less social support.

Comment: The fact that esport branches, which is not seen as a sport branch by many sports spectators today, is considered as one of the biggest obstacles to its development. The annual wages earned by the athletes cause us to misinterpret the process and comparison with physical sports considering the working conditions. Mobbing is a situation where athletes work in any environment where there is a hierarchy, regardless of the annual wage or working conditions.

Keywords: Mobbing, espor, traditional sports

PB401

ÇİN VE TÜRKİYE'DEKİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN VE EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[2]Nimet Haşıl Korkmaz, [1]Tennur Yerlisu Lapa, [3]Hu Jinju

[1]Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANTALYA
[2]Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BURSA
[3]Shanghai University Of Sport, SHANGHAI

Email : *nhasil@uludag.edu.tr, tennur@akdeniz.edu.tr, hujinju@sus.edu.cn*

Bu çalışmanın amacı; Çin'de ve Türkiye'de üniversiteye devam eden öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve egzersize katılım güdülerinin ülkelerine göre karşılaştırılması ve fiziksel aktivite düzeyleri ile egzersize katılım güdüleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Çin'de ve Türkiye'deki farklı üniversitelerde eğitim gören öğrenciler oluşturuken, örneklemi ise seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiş Çin'deki üniversitelerden 69 kadın (Ortyaş=21.57±5.90) ve 57 erkek (Ortyaş=24.36.7±6.67) Türkiye'deki üniversitelerden ise 55 kadın (Ortyaş=23.30±1.59) ve 42 erkek (Ortyaş=24.12±2.30) toplam 223 (Ortyaş=23.33±7.35) katılımcıdan oluşturmaktadır. Çalışmada fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için Craig ve ark. tarafından geliştirilen "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi"nin Çince ve Türkçe versiyonları, katılımcıların egzersizde davranışsal düzenlemelerini belirlemek için Markland ve Tobin tarafından geliştirilen "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2"nin Çince ve Türkçe adaptasyonları kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde ki-kare, Mann-Whitney U testi ve Spearman'ın sıralama korelasyon katsayısı uygulanmıştır. Bulgu olarak; iki ülke arasında fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı fark tespit edilmiştir (p=.09), buna göre Çinli öğrencilerde inaktif olanların oranı daha düşükken, aktif olanların oranı daha yüksektir. Egzersizde davranışsal düzenlemeler karşılaştırıldığında sadece dışsal düzenleme altboyutunda anlamlı fark bulunmuştur (p=.02), bu bulguya göre Çinli öğrenciler Türk öğrencilere göre daha fazla dışsal güdülenmektedirler. Her iki ülkenin fiziksel aktivite düzeyleri ile egzersize katılım güdüleri arasındaki ilişki incelendiğinde; hem Çinli hemde Türk öğrencilerinde güdülenmeme ve dışsal düzenleme altboyutları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmazken, içeatımla düzenleme ve içsel düzenleme altboyutları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak; iki ülke arasında ortaya çıkan farklılıkların ve benzerliklerin kültürel bağlamda tartışılabilinirken, aynı zamanda diğer etkili olabilecek faktörler bağlamında da tartışılması gerekmektedir.

A COMPARISON OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND BEHAVIORAL REGULATIONS IN EXERCISE OF UNIVERSITY STUDENTS IN TURKEY AND CHINA

The purpose of this study to compare the physical activity levels and exercise-participation motivations of university students in Turkey & China and to analyze the correlation between physical activity levels and exercise-participation motivations. Students enrolled in different universities in Turkey and China constitute the universe of the research and the sample consists of a total of 223 participants (Meanage=23.33±7.35) including 69 women (Meanage=21.57±5.90) and 57 men (Meanage=24.36.7±6.67) students from Chinese universities and 55 women (Meanage=23.30±1.59) and 42 men (Meanage=24.12±2.30) from Turkish universities by simple random sampling method –a random sampling method. Chinese and Turkish versions of "International Physical Activity Questionnaire" developed by Craig et al. were used to measure the physical activity levels and Chinese and Turkish adaptations of "Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire-2" developed by Markland & Tobin was used for determining the behavioural regulations that participants used in exercise. Chi-square, Mann-Whitney U test and Spearman's rank-order correlation coefficient were used for data analysis in the study. As finding; physical activity level comparison between the two countries revealed significant difference (p=.09); the ratio of inactive Chinese students is lowere, whereas active students' is higher.A significant difference as only detected in the external regulation subscale when behavioural regulations in exercised were compared (p=.02). Accordingly, external regulation is higher for Chinese students compared to Turkish students. Analysis of the correlation between physical activity levels and expercise-participation motivation of the two countries revealed that there's no significant correlation between the subscales of amotivation and external regulation of both Chinese and Turkish students and physical activity levels; whereas a medium-level positive correlation was detected between the introjected regulation and intrinsic regulation subscales and physical activity levels. In conclusion; it's possible to

discuss the differences and similarities between the two countries in a cultural context; while other possible influential factors should also be discussed.

SB587

SPORDA ARKADAŞLIK KALİTESİ ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

[1]Ayça Aygün, [1]Elif Balıkçı, [1]Dilek Matyar, [1]Fevziye Hülya Aşçı

[1]Marmara Üniversitesi, İSTANBUL

Email : *aycaygun3@gmail.com, elbalikci@gmail.com, dilekmatyar@gmail.com, fhulya@marmara.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Fiziksel aktivite ve spor ortamlarının, sosyalleşme sürecinde önemli bir araç oluşu bu ortamlara katılımı etkileyen önemli faktörlerden olduğu belirtilmektedir. Bu ortamlarda birey için önemli olan diğer kişilerle ilişkileri, bireyin davranış ve tutumlarını etkilemektedir. Fiziksel aktivite ve spora katılımın en önemli sebebinin arkadaşlık olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmanın amacı Weiss ve Smith (1999) tarafından geliştirilen Sporda Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği (SAKÖ)'nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliğini test etmek üzere yapılmıştır**.** Bu çalışmanın amacı Weiss ve Smith (1999) tarafından geliştirilen Sporda Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği (SAKÖ)'nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliğini test etmek üzere yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya 10-18 yaş aralığında takım sporu yapan 260 genç sporcu katılmıştır. Katılımcıların cinsiyet dağılımı %50 kız (n=130), %50 erkek (n=130) şeklindedir. Yaş ortalamaları 14.46±1.79 olduğu görülmüştür. Veri toplama aracı olarak Weiss ve Smith (1999) tarafından geliştirilen SAKÖ ve Türkçe uyarlaması Atik ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ) kullanılmıştır. Orijinal ölçek standart çeviri-geri çeviri yöntemi ile Türkçeye çevrilmiştir. Toplanan veriler SPSS ve AMOS programları kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA), AİÖ ile arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Çarpım Momentleri Korelasyon Analizi, iç tutarlılık katsayısı için Cronbach's Alpha değerleri incelenmiştir.

Bulgular: Yapılan DFA sonucunda, orijinal ölçekte olduğu gibi ölçeğin faktör yapısı 6 faktör olarak belirlenmiştir ve uyum indeksleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur (χ^2/sd=1,73; RMSEA=.055; IFI=,91; CFI=.90). Faktör yükleri .51 ve .78 arasındadır. AİÖ ile arasındaki korelasyona bakıldığında iki ölçeğin alt boyutları anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur ($p<.05$).

Sonuç: SAKÖ'nün Türkçe formu spor ortamlarındaki arkadaşlık kalitesini ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

"Sport Friendship Quality Scale": Turkish Validity and Reliability Study

Introduction and Purpose: It's stated that physical activity and sports environments are an important tool in the socialization process and are one of the important factors affecting participation in these environments. It's stated that the most important reason for participation in physical activity and sports is friendship. The aim of this study was to test the validity and reliability of the Turkish version of the Sport Friendship Quality Scale (SFQS) developed by Weiss and Smith (1999).

Methods: 260 young athletes engaged in team sports between the ages of 10-18 participated in the study. The gender distribution of the participants was 50% female(n = 130) and 50% male(n = 130). The mean age was 14.46 ± 1.79 years. The data collection tool was developed by Weiss and Smith (1999), and the Turkish version of the scale was used by Peer Relations Scale(PRS) by Atik, Coban, Cok, Dogan and Karaman(2014). The original scale was translated into Turkish by standard translation-back translation method. The collected data were analyzed using SPSS and AMOS programs. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was used for construct validity of the scale, Pearson Product Moment Correlation analysis was used to examine the relationship between the PRS and Cronbach's Alpha values for internal consistency coefficient.

Results: As a result of the CFA, the factor structure of the scale was determined as 6 factors and the indices were found to be acceptable(χ^2 / sd = 1,73; RMSEA = .055; IFI =, 91; CFI = .90). Factor loads were between .51 and .78. When the correlation between PRS was examined, the sub-dimensions of the two scales were significantly correlated ($p<.0.5$).

Conclusion: The Turkish version of SFQS was a valid and reliable scale that can measure the quality of friendship in sports settings.

SB817

ÇOCUK SPORCULARDA TAKIM SARGINLIĞI ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇE UYARLAMA ÇALIŞMASI

***[1]Gizem Ersoy*, [1]Gözde Yahya, [1]Büşra Arığ, [1]F. Hülya Aşçı**

[1]Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

***Email :** gzmersoyy@gmail.com, yahyagozde@gmail.com, busraarig@gmail.com, fhulya@marmara.edu.tr*

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Martin ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen Çocuk Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeği'ni Türkçeye uyarlayıp, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmaktır.

GİRİŞ

Günümüzde spor; insanların fiziksel, psikolojik ve toplumsal açıdan gelişimi için en kolay yollardan birisi olarak görülmekte ve insanların fiziksel aktivitelere katılımını sağlarken, onlara sosyal kimlik hissi ve bir gruba ait olma duygusu vermesinin yanı sıra bireyin sosyalleşmesine aracı olmaktadır (Küçük ve Koç, 2004). Spor etkinliklerinin başarısının en önemli unsurlarından birisinin spor faaliyetlerinin tecrübe edilmesi esnasında sporcular arasında ilişki kurulması ve sonrasında bu ilişkinin olumlu ilerlemesinin sağlanması olduğu ileri sürülmektedir (Cerit ve ark., 2013).

Bu doğrultuda, ortaya çıkan grup özelliklerinden birinin de "sargınlık" olduğu görülmektedir (Beauchamp ve ark., 2002). Takım sargınlığı (group cohesion) kavramı, takım dinamiklerini etkileyen ve takım verimliliğini artırıp takım birlikteliğini güçlendirici rolü olan bir mekanizma olarak adlandırılmaktadır (Carron, Bray ve Eys, 2002). Carron, Brawley ve Widmeyer (1998) takım sargınlığını, bir grubun birbirine bağlı olma ve araçsal amaçlarını yerine getirme ve / veya duyuşsal ihtiyaçların giderilmesi için birlikteliğin sürdürülmesi eğilimini yansıtan üyelerden oluşan dinamik bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bu tanıma göre sargınlık, görev ve sosyal olmak üzere iki ana boyuttan oluşmaktadır. Grup üyelerinin örgütlenme ve ortak hedeflere veya görevlere bağlı olma derecesini görev sargınlığını temsil ederken, sosyal etkileşimlerin kalitesini ve grup üyeleri arasındaki sosyal bütünleşme derecesini ise sosyal sargınlık temsil etmektedir (Carron ve Eys, 2012).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, ilgili çalışmaların büyük bir kısmının yetişkin sporcular ile gerçekleştirilmesine rağmen, sargınlığın çocuk sporcular üzerinde etkileri ile ilgili araştırmaların gün geçtikçe arttığı ve daha fazla araştırma yapma ihtiyacı olduğunu görülmektedir (Eys ve ark., 2013; Martin ve ark., 2014; Paradis ve Loughead, 2012a; Beauchamp ve ark., 2002). Carron ve arkadaşları (1985) kavramsal bir sargınlık modeli ve bu kavramsallaştırmaya dayanarak kişinin ait olduğu takımın sargınlık düzeyine ilişkin bireysel algıları ölçmek amacıyla Takım Sargınlığı Ölçeği'ni (GEQ) geliştirmişlerdir. Alanyazın incelendiğinde, Takım Sargınlığı Ölçeği'nin (GEQ) spor için en çok kabul gören ve kullanılan ölçüm aracı olduğu görülmektedir (Martin ve ark., 2012). Ancak, 18 ila 30 yaşları arasındaki sporcular için geliştirildiğinden dolayı potansiyel kullanımı sınırlıdır. Bu sınırlılıktan dolayı, bazı araştırmacılar farklı hedef popülasyonlar için çeşitli sargınlık envanterleri geliştirmişlerdir (Estabrooks ve Carron, 2000; Eys ve ark., 2009). Bu ölçüm araçlarından biri de Martin ve arkadaşlarının (2012) geliştirmiş oldukları Çocuk Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeği (Child Sport Cohesion Questionare; CSCQ)'dir.

Spor, birçok kişi tarafından çocuklar için eğlenceli bir aktivite olarak görülse de çocukların gelişiminde bundan çok daha fazlası olduğu ve çocuklar için hem fizyolojik hem de psikolojik birçok fayda sağladığı ifade edilmektedir (Fraser-Thomas ve Côté, 2006). Yapılan çalışmalar, spora katılan çocukların, spora katılım göstermeyen akranlarına kıyasla iletişim becerilerinin daha iyi olmasının yanı sıra, daha yüksek düzeyde kendine güvene ve daha düşük kaygı düzeyine sahip olduklarını göstermektedir (Chase ve Dummer, 1992; Findlay ve Coplan, 2008; McHale ve ark., 2005). Özellikle çocuk sporcularda spora katılımla birlikte takımdaki diğer bireylerle yakın bir bağlılık geliştirme çabasının söz konusu olduğu ve bu yakın bağlılığın, çocukların spora katılım motivasyonunu arttıran belirgin bir

unsur halini aldığı belirtilmektedir (Sezer ve Kocaekşi, 2018). Ayrıca çocuk sporcularda hem görev sargınlığının hem de sosyal sargınlığın; arkadaşlıkları iyileştirme, sosyal beceriler, hedef belirleme kullanımıyla beraber olumsuz deneyimleri azaltma gibi olumlu gençlik gelişimi sonuçları olduğu ifade edilmektedir (Bruner ve ark., 2014; Herbison, Benson ve Martin, 2017). Bu nedenle, sargınlık yapısının, çocuk spor ortamındaki potansiyel öneminin açık olduğu ve sargınlığın genel spor deneyimini zenginleştirirken, katılım ve bunu sürdürme oranlarını arttırıp arttırmayacağını belirlemek için, psikometrik olarak geçerli bir ölçüm aracı olması gerektiği görülmektedir.

Ülkemizde çocuklara özgü takım sargınlığını ölçen bir aracın bulunmaması, spor takımlarında sargınlık kavramının son zamanlarda popüler olan konular arasında yer alması ve özellikle ülkemizde bu kavram ile ilgili çalışmaların yetişkin sporunda az da olsa bulunurken çocuk sporunda bulunmuyor olması bu çalışmaya yön vermiştir (Sezer ve Kocaekşi, 2018; Martin ve ark., 2012). Ölçeğin Türkiye popülasyonuna uygulanabilir hale getirilmesinin, bu alandaki çalışmaları arttırmakla birlikte spor ve egzersiz psikolojisi literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, Çocuk Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeği'ni Türkçeye uyarlayıp, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmaktır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmanın örneklemi, olasılıksız örneklem yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Çalışmaya; İstanbul ve Ankara illerinde bulunan, 4 farklı branşta yer alan (basketbol, futbol, voleybol ve su topu), 93 erkek (Xyaş=11.01±0.77) ve 66 kız (Xyaş=11.33±0.83) olmak üzere toplam 159 sporcu (Xyaş=11.19±0.80) katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Çalışmaya katılan sporcuların tanıtıcı özelliklerinin (spor türü, cinsiyet, yaş, spor dalı) belirlenmesine yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Çocuk Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeği (Child Sport Cohesion Questionare; CSCQ). Çocuk spor takımlarındaki sargınlığı ölçmek amacıyla kullanılan "Çocuk Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeği", Martin ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li likert tipi şeklinde puanlanan (1= kesinlikle katılmıyorum; 5= kesinlikle katılıyorum) 16 maddeden ve 2 alt boyuttan (sosyal sargınlık ve görev sargınlığı) oluşmaktadır. 7 madde görev alt boyutuna, 7 madde ise sosyal alt boyuta aittir. 2 madde ise olumsuz sahte maddelerdir. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha güçlü sargınlık algısını göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları görev sargınlığı alt boyutu için .90, sosyal sargınlık alt boyutu için ise .90 şeklinde bulunmuştur (Martin ve ark., 2012).

Katılım Motivasyonu Envanteri (Participation Motivation Questionnaire; PMQ). Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından bireyin spora katılımdaki sebeplerini açıklamak için geliştirilen "Katılım Motivasyonu Envanteri", 30 madde ve 8 alt boyuttan (Beceri Geliştirme, Takım Üyeliği/Ruhu, Eğlence, Arkadaşlık, Başarı/Statü, Enerji Harcama, Fiziksel Uygunluk ve Diğer Sebepler) oluşmaktadır. "Çok Önemli (1)", "Az Önemli (2)" ve "Hiç Önemli Değil (3)" olarak 3'lü likert tipi şeklinde puanlanmaktadır. Elde edilen düşük puanlar, spora katılım güdüsünün önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı alt boyutlar için .30 (Arkadaşlık) ila .78 (Başarı/Statü) arasındadır. Çelebi (1993) tarafından Türkçeye çevrilen envanterin, Türkçe uyarlama çalışması Oyar ve arkadaşları (2001) tarafından yapılmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .61 (Beceri Geliştirme) ila .78 (Başarı/Statü) arasında bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Çalışmanın yürütülmesi için gerekli izinler alındıktan sonra ölçeğin kaynak dil olan İngilizceden hedef dil olan Türkçeye çeviri sürecine geçilmiştir. Ölçeğin İngilizce orijinal formunun hedef dil olan Türkçeye çevrilmesi aşamasında çeviri- geri çeviri yöntemi (Brislin, 1970) kullanılmıştır. İlk olarak, orijinal formun maddeleri İngilizce Dil Bilimi, Psikoloji ve Spor Psikolojisi alanında uzman üç kişi tarafından birbirlerinden bağımsız olarak Türkçeye çevrilmiştir. Bu çeviri sonucu elde edilen aynı ya da farklı Türkçe maddelerin bulunduğu yargıcı formu hazırlanıp egzersiz ve spor psikolojisi alanından üç uzmana gönderilmiş, ölçekteki maddeler karşılaştırılarak aynı çeviriye sahip

maddeler belirlenmiştir. Aynı çeviriye sahip maddeler ve farklı çeviriye sahip maddelerin her bir çeviri şekli, uzman iki İngilizce dil bilimci tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Bu çeviri sonucunda elde edilen maddeler İngilizce orijinal form ile karşılaştırılmış ve bazı düzeltmeler yapıldıktan sonra uzman yargıcı görüşüne sunulmuştur. Uzman yargıcı tarafından geri çeviriden elde edilen maddeler ile orijinal ölçek maddeleri karşılaştırılarak birbirine en yakın çeviriler ile orijinal dildeki maddeleri Türkçede en iyi ifade eden çeviriler göz önünde bulundurularak ölçeğe en uygun hali verilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Çocuk Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeği'nin geçerliği; kriter geçerliği ve yapı geçerliği ile incelenerek test edilmiştir. Yapı geçerliğinin incelenmesi amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) gerçekleştirilmiştir. Kriter (ölçüt) geçerliği doğrultusunda ise ölçeğin, Katılım Motivasyonu Envanteri ile ilişkisi Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Ölçeğin güvenirliği, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları ile hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1'de açımlayıcı faktör analizi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, ölçeğin Türkçe formunun orijinal iki faktörlü (sosyal ve görev) yapıyı desteklediği ve iki faktörün toplam varyansın %43.59'unu açıkladığı bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin toplam varyansın %25.09'unu sosyal sargınlık alt boyutu, %18.50'unu ise görev sargınlığı alt boyutu açıklamaktadır. Madde faktör yükleri .46 ila .78 aralığında değişmektedir.

Tablo 1. Çocuk Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeği'nin faktör analizi sonuçları

Faktör	**Maddeler**	**Faktör Yükleri**	**Öz değer**	**Açıklanan varyans %**	**Toplam %**
Sosyal Sargınlık	2	0.50	4.42	25.09	25.09
	4	0.69			
	7	0.69			
	9	0.78			
	11	0.50			
	13	0.78			
	14	0.77			
Görev Sargınlığı	1	0.66	1.68	18.50	43.59
	3	0.60			
	5	0.52			
	8	0.50			
	10	0.57			
	15	0.59			

16	0.46			

Tablo 2'de kriter (ölçüt) geçerliği için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları görülmektedir. Buna göre görev sargınlığı ile başarı / statü (r=-.36, p<.01), arkadaş (r=-.21, p<.01), eğlence (r=-.16, p<.05), yarışma (r=-.26, p<.01) ve hareket / aktif olma (r=-.17, p<.05) alt boyutları arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal sargınlık ile ise başarı / statü (r=-.19, p<.05), arkadaş (r=-.24, p<.01), yarışma (r=-.28, p<.01) ve hareket / aktif olma (r=-.19, p<.05) alt boyutları arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 2. Çocuk Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeği'nin alt boyutları ile Katılım Motivasyonu Envanteri'nin alt boyutları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları

Alt Boyutlar	Başarı / Statü	Fiziksel Uygunluk / Enerji Harcama	Takım Üyeliği / Ruhu	Arkadaş	Eğlence	Yarışma	Beceri Gelişimi	Hareket / Aktif Olma
Sosyal Sargınlık	-.19*	-.04	.07	-.24**	-.05	-.28**	.12	-.19*
Görev Sargınlığı	-.36**	-.15	.01	-.21**	-.16*	-.26**	-.07	-.17*

* p< .05 ** p< .01

Cronbach alfa güvenirlik katsayıları ölçeğin tümü için α = 0.83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ait güvenirlik katsayılarının ise 0.66 (sosyal) ile 0.82 (görev) olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, Çocuk Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeği'ni Türkçeye uyarlayıp, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmaktır.

Bu amaç doğrultusunda, ölçeğin yapı geçerliğini test etmek üzere yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda "sosyal sargınlık" ve "görev sargınlığı" olmak üzere iki faktörlü bir yapı bulunmuştur. Bu yapı, Martin ve arkadaşlarının (2012) ortaya koyduğu yapıyla benzerlik göstermektedir. Analiz sonucunda belirlenen iki faktör yapısı, varyansın %43.59'unu açıklamaktadır. Faktör yükleri "görev sargınlığı" alt boyutunda 0.46 ile 0.66 arasında, "sosyal sargınlık" alt boyutunda ise 0.50 ile 0.78 arasında değişmektedir. Martin ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin (CSCQ) alt boyut faktör yükleri ise "görev sargınlığı" alt boyutunda 0.51 ile 0.76 arasında, "sosyal sargınlık" alt boyutunda ise 0.63 ile 0.79 arasında değişkenlik göstermektedir. Bu doğrultuda sonuçların, alanyazında yer alan bulgularla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Ölçeğin güvenirliğini sınamak amacı ile yapılan Cronbach alpha iç tutarlık katsayıları incelendiğinde, alt boyutlara ait güvenirlik katsayılarının ise 0.66 (sosyal) ile 0.82 (görev) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel olarak ele alındığında, elde edilen iç tutarlık

katsayılarının, Martin ve arkadaşları (2012)'nın yaptıkları çalışmada orijinal ölçek için belirtilen değerlerden daha düşük olduğu ancak Alpar (2001) tarafından oldukça güvenilir olarak ifade edilen 0.60 - 0.80 değerleri arasında yer aldığı ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, 16 madde ve 2 alt boyuttan oluşan Çocuk Sporcularda Takım Sargınlığı Ölçeğinin Türkçe formunun, çocuk sporcuların takım sargınlığı algılarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

Alpar R. (2001). *Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik*. Ankara: Nobel Yayın- Dağıtım.

Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Eys, M. A., ve Carron, A. V. (2002). Role ambiguity, role efficacy, and role performance: Multidimensional and mediational relationships within interdependent sport teams. *Group Dynamics, 6,* 229–242.

Bruner, M. W., Eys, M. A., Wilson, K. S., ve Côté, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 3*(4), 219–227.

Carron, A. V., Widmeyer, W. N., ve Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to measure cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. *Journal of Sport Psychology, 7,* 244–266.

Carron, A.V., Bray, R.S. ve Eys. A.M. (2002). Team Cohesion and Team Success ın Sport. *Journal of Sport Sciences. 20,* 119–126.

Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S. ve Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *e- Journal of New World Sciences Academy NWSA-Sports Sciences, 8*(1), 16-34.

Chase, M. A., ve Dummer, G. M. (1992). The role of sports as a social status determinant for children. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 63,* 418–424.

Cote, J., ve Fraser-Thomas, J. (2007). *Youth involvement in sport.* Toronto, ON: Pearson.

Estabrooks, P. A., ve Carron, A. V. (2000). The Physical Activity Group Environment Questionnaire: An instrument for the assessment of cohesion in exercise classes. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice, 4,* 230–243.

Eys, M. A., Loughead, T. M., Bray, S. R., ve Carron, A. V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31,* 390–408.

Eys, A. M., Jewitt, E., Evans, B. M., Wolf, S., Bruner, W. M. ve Loughead, M. T. (2013). Coach-initiated motivational climate and cohesion in youth sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport. 84,* 373-383.

Herbison, J., Benson, A., ve Martin, L. (2017). Intricacies of the friendship-cohesion relationship in children's sport. *Sport & Exercise Psychology Review, 13,* 11–20.

Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10,* 131-141.

Martin, L.J., Carron, A.V., Eys, M.A. ve Loughed, T.M. (2012). Development of a cohesion inventory for children's sport teams. *Group Dynamics: Theory Research and Practice, 16*(1), 68-79.

Martin, L.J., Carron, A.V., Eys, M.A. ve Loughed, T. (2014). Validation of the child sport cohesion questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 17*(2), 105–119.

McHale, J. P., Vinden, P. G., Bush, L., Richer, D., Shaw, D., ve Smith, B. (2005). Patterns of personal and social adjustment among sport-involved and non-involved middle-school children. *Sociology of Sport Journal, 22,* 119–136.

Paradis, K. F. ve Loughead, T. M. (2012a). Examining the mediating role of cohesion between athlete leadership and athlete satisfaction in youth sport. *International Journal of Sport Psychology, 43*(2), 117-136.

Sezer, U. ve Kocaekşi, S. (2018). Genç sporcu takım sargınlığı ölçeğinin (GSTSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, 29*(3), 105–114.

PA895

PERFORMING SOME OFFENSIVE AND DEFENSIVE SKILLS IN RELATION TO THE MULTIDIMENSIONAL ANXIETY OF HILLA BASKETBALL PLAYERS

[1]Raad AbdulAmeer Fenjan, [2]Mahdi Ali Al Kaabi

[1]University Of Babylon /College Of Physical
[2]The Iraqi University Education And Sports Science/Iraq

Email : *nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com*

The present research aims to identify the level of multi-dimensional anxiety and evaluate the performance of some offensive and defensive skills of advanced players in Hilla basketball club and to identify the nature of the relationship between multidimensional anxiety and the performance of players Hilla advanced basketball, the researcher used the descriptive method of survey methods and case study, included A sample of the research on the players of Hilla Club (12) basketball applicants. Using the statistical bag (SPSS), the research came up with a set of conclusions, including the reduction of multidimensional anxiety in the players. One of the most important recommendations is to emphasize the importance of studying multidimensional anxiety as a personal situation whose responses affect the athlete and to determine the influential dimension in performance.

PA899

REFLEXIVE IMPULSE AND DECISIVENESS AND ITS RELATIONSHIP TO THE ACCURACY OF THE HALF-CIRCULAR STRIKE OF THE MAN AMONG YOUNG KARATE PLAYERS

[1]Ali Mahdi Ali*, [1]Abdul Kadhim Jalil Hassan, [1]Sadiq Abbas Ali

[1]Iraqi

Email : *nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com*

The research problem was represented by the young karate players showing weakness in performance and the lack of accuracy of the semi-circular strike of the man as a result of low decisiveness accompanied by a certain level of lack of reflexive impulsivity, which leads to a variation in the level of motor performance of the man, and the aim of the research to measure the reflexivity and decisiveness and find the relationship accurately performance strike The researchers used the descriptive method to suit the research. The research sample included (35) karate players for the youth of Basra club.

PA901

EFFECT OF SKILL PERFORMANCE ON FOLIC ACID AND OXYGEN SATURATION OF HEMOGLOBIN FOR WRESTLING PLAYERS

***[1]Falah Mahdi Abood*, [1]Aqeel Hasan Falih, [1]Montather Majeed Ali, [1]Mahdi Salih Zaalan**

[1]University Of Basra – Physical Education College And Sport Sciences

Email : *nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com*

The endurance exercises performed by the wrestling players During training units Be influential on Physical abilities, Skill abilities, and physiological , Which is reflected Which is reflected during competitions ,this gets a drop in energy levels in the player's body among them are vitamins and oxygen saturated hemoglobin . Search problem included : The use of skill endurance exercise to detect the responses that occur to functional devices as a result of the skill- endurance by the members of the research sample Research Aims: Identify the differences between measurements in comfort and after endurance performance In folic acid and oxygen saturated hemoglobin (for arms) of the research sample . Research Methodology: The researchers used the descriptive method comparative on a sample of free wrestling players (6) wrestlers youth category weighing (65 - 70) kg, Thereafter, measurements of vitamin folic acid and oxygen saturation of hemoglobin before and after endurance skill performance , Time (2) minutes and using a person (doll) weighing (2 kg) on the mat of wrestling The results were in favor of the measurements obtained by the researchers after the test of skill endurance. Conclusions: 1- The skill-endurance exercise has had a positive effect in achieving the results under study . 2 - The increase in physiological variables after physical effort gave a positive indication of the increase in the level of efficiency of wrestlers

PA905

EFFECT OF SOME SEAWEED ON THE REGULATION OF HORMONAL DISORDERS AND IMPROVEMENT OF SOME PSYCHOLOGICAL VARIABLES FOR THE EFFECTIVENESS OF 800M HOSTILE DEAF AND DUMB CLASS

[1]Zainab Hassan Al-Jubouri*, *[1]Maha Sabri*, *[1]Mohammed Ahmed Sabir

[1]Iraqi

Email : *nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com*

Athletes are constantly looking for ways to raise their level of performance beyond the limits of their individual abilities in order to achieve sports achievements and access to advanced positions and at all levels as the increase in training and craftsmanship no longer meet the aspirations of athletes. So many athletes have turned to the alternative, and seaweed is one of those alternatives that has been very popular today.The problem of the research is that the use of some seaweed, which has recently appeared to be used to raise the achievement of sports and compensate for the loss of the player during training faster. It is the lack of knowledge of the athlete doses of these herbs, which must be addressed and what are the energy systems controlling the effectiveness of the athlete and what impact when developing a structured training curriculum and whether these herbs affect the achievement of the player in order to go to the right path to build a strong sports base affect the progress of achievement. The researchers aim to achieve to evelop a training program that includes the use of some seaweed to regulate hormonal disorders and improve some psychological variables for the hostile effectiveness of 800 m deaf and dumb category ,Identify the effect of using the effect of these seaweeds on the regulation of hormonal disorders and improve some psychological variables for the hostility effectiveness of 800 m deaf and dumb class The sample consisted of (6) players of (800 m) of the elite players of the deaf and mute category. sample underwent training supported by seaweed) training units per week The researchers conducted two tests before and after using statistical method (SPSS) for the purpose of statistical data the most important conclusions were the organized

PA907

EFFECT OF 2RM AND 4RM IN THE CONCENTRATION'S LEVEL OF HORMONES (CORTISOL, TESTOSTERONE AND GH) AND EMG IN BASKETBALL YOUNG PLAYERS

***[1]Jamal S Farj*, [1]Maytham F Al- Hammadi**

[1]Iraqi

Email : *nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com*

Testosterone, cortisol and growth hormones (GH) response to strength training. This study investigated the effect of high resistance exercises in 2RM &4RM on those hormones and EMG for colf muscles. Twenty youth basketball players represented study sample had chosen randomly and divided into two groups (Max.2RM & max.4RM) (n=10)each group. Blood samples had taken after performed max.2RM (90-100%) and max.4RM repetitions. There were no significant differences before training in testosterone, cortisol and GH. Concentrations between two groups, but after the effort all hormones area were significantly higher in Max.2RM group (cortisol 236 +- 12.649 ng/ml), (testosterone 12.7 +- 0.2 ng/ml), (GH 2.02 +- 1.05 ng/ml). Meanwhile in Max.4RM group (cortisol 249 +- 14.491), (testosterone 13.6 +- 0.5), (GH 2.7 +- 0.3) in posttests. The max.2RM Group resulted a greater response than max.4RM Group.

EGZERSİZ VE SPORDA BESLENME / NUTRITION IN EXERCISE AND SPORTS

PB488

PAZARLARDA SATILAN KURU MEYVE VE KURUYEMİŞLERDE KİMYASAL MADDE ANALİZİ

***[1]Ulviye Acar Çevik*, [1]Serkan Levent, [1]Fatma Ceylan Kılıç, [1]Yusuf Özkay**

[1]Anadolu Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Eskişehir

***Email :** uacar@anadolu.edu.tr, serkanlevent@anadolu.edu.tr, uacar@anadolu.edu.tr, yozkay@anadolu.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Kuruyemişler sağlıklı beslenmenin önemli bir bileşeni olarak görülmekte olup, özellikle badem, fındık, ceviz, antepfıstığı, yerfıstığı gibi çeşitli kuruyemişler sadece besleyici olmaları sebebiyle değil tedavi edici ve insan sağlığına faydalı olmaları nedeniyle de sıklıkla tüketilmektedirler. Önemli enerji kaynakları olmaları, doymamış yağ asitleri, karbonhidrat, protein, vitamin, mineral maddeler, lif, bitkisel steroller bakımından zengin içeriklere sahip olmaları nedeniyle insan diyetinde yer alması önerilmektedir. Endüstriyel ve tarımsal faaliyetlerin giderek artması ve buna bağlı olarak teknolojilerin gelişmesi, çevre kirliliği ve dünya ekosistem dengesinin bozulması gibi bazı sorunları da beraberinde getirmekte ve dolayısıyla gıda maddelerinin gün geçtikçe artan bir biçimde kirlenmesine neden olmaktadır.

Yöntem: Çalışmalarımızda Eskişehir'in 3 ayrı pazarından yeterli miktar satın alınan kayısı, badem, ceviz, kuru üzüm, iğde, hurma, yer fıstığı, incir olmak üzere 8 adet farklı numunenin içerik analizi gerçekleştirilmiştir. Analizler LCMS-IT-TOF cihazında gerçekleştirilmiştir.

Bulgular ve sonuç: Bu çalışmada, analiz edilen gıda örneklerinde aradığımız kimyasallara rastlanılmamıştır.

CHEMICAL ANALYSIS OF DRIED FRUITS AND NUTS SOLD IN BAZAAR

Introduction and aim: Dried fruits and nuts are considered as an important component of a healthy diet and especially nuts such as almonds, hazelnuts, walnuts, pistachios, peanuts are often consumed not only because of their nutritiousness but also because they are therapeutic and beneficial to human health. It is recommended to take part in the human diet because they are important energy sources and they contain rich content of unsaturated fatty acids, carbohydrates, protein, vitamins, minerals, fiber, plant sterols. The increasing number of industrial and agricultural activities and consequently the development of technologies bring about some problems such as environmental pollution and the deterioration of the world ecosystem balance and consequently causes the pollution of foodstuffs day by day.

Method: In our studies, content analysis of 8 different samples such as apricot, almond, walnut, raisin, spindle, date palm, peanut, fig purchased from 3 different markets of Eskişehir was carried out. Analyzes were performed on LCMS-IT-TOF instrument.

Conclusion: In this study, the chemicals we searched for in the analyzed food samples were not found.

PB698

BOKS SPORCULARINDA VÜCUT KOMPOZİSYONUNUN SOLUNUM FONKSİYONU İLE İLİŞKİSİ

[1]Tuğba Kocahan, [1]Aslıhan Nefes Çakar, [1]Ebru Arslanoğlu, [2]Bihter Akınoğlu, [1]Adnan Hasanoğlu

[1]Gençlik Ve Spor Bakanlığı Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara
[2]Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Email : *tugba.kocahan@sgm.gov.tr, aslihan.nefes@sgm.gov.tr*

Giriş ve Amaç: Vücut kompozisyonu organların, dokuların ve vücut bileşenlerinin kütleleri ve hacimleriyle ilgilidir ve spor performansına etki eder. Solunum fonksiyonları da spor performansına etki eden diğer bir parametredir. Çalışmamızın amacı, sporcularda vücut kompozisyonu parametreleri ile solunum fonksiyonları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Çalışma 14 erkek boks sporcu ile gerçekleştirildi. Sporcuların ortalama yaşlarının 21,3 ±2,2 yıl, vücut ağırlıklarının 76,4±13,6 kg, boy uzunluklarının 178,2±7,3 cm olduğu belirlendi. Sporcuların vücut kompozisyon parametrelerinden vücut yağ yüzdesi, yağsız vücut kütlesi ve yağ kütlesi değerleri hava değişim pletismografisi (BOD-POD) ile değerlendirildi. Solunum fonksiyonu zorlu vital kapasite manevrası testi ile dijital spirometre (Pony FX Cosmed, Roma, Italy) kullanılarak değerlendirildi. Bu test sonucunda zorlu vital kapasite (FVC), 1.sn zorlu ekspirasyon hacmi (FEV1), tepe akım hızı (PEF) ve tepe ortası akım hızı (FEF25-75) değerleri elde edildi. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 20.0 istatistik paket programı kullanıldı. Verilerin normal dağılıma uyup uymadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenip normal dağılım göstermediği belirlenen parametreler arası ilişkinin belirlenmesi için Spearman Korelasyon analizi yapıldı. Yapılan istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlendi.

Bulgular: Çalışmanın sonuçlarına göre yağsız vücut kütlesi ile FVC ve FEV1 arasında yüksek düzeyde; PEF ve FEF25-75 arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görüldü ($p<0,05$). Vücut yağ yüzdesi ve yağ kütlesi ile FVC, FEV1, PEF ve FEF25-75 arasında ilişki olmadığı belirlendi ($p>0,05$).

Sonuç: Çalışmamız sonucunda sporcularda yağsız vücut kütlesi arttıkça solunum fonksiyonlarının arttığı belirlendi. Bu nedenle sporcularda solunum fonksiyonlarını arttırmak için yağsız vücut kütlesinin de arttırılmasını önermekteyiz.

Anahtar kelimeler: Pulmoner Fonksiyon, Yağsız Vücut Kütlesi, Sporcu

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY COMPOSITION AND PULMONARY FUNCTION IN BOXING ATHLETES

Introduction and Aim: Body composition is related to the masses and volumes of organs, tissues and body components and affects sports performance. Pulmonary functions are another parameter that affects sports performance. The aim of this study was to investigate the relationship between body composition parameters and pulmonary functions in athletes.

Methods: A total of 14 boxing male athletes (mean age, 21,3±2,2 years) were included in this study. It was determined that athletes' body weight 76,4±13,6 kg; height 178,2±7,3 centimeters. Body composition of the athletes was evaluated by air-displacement plethysmography (BOD-POD). Fat mass, fat free mass and body fat percentages (%) were used in the study. Pulmonary function was evaluated with a digital spirometer (Pony FX Cosmed, Roma, Italy). As a result of the test; forced vital capacity (FVC), forced expiratory volume (FEV1), peak flow velocity (PEF) and forced expiratory flow at 25-75% of FVC (FEF25-75) values were obtained. SPSS 20 statistical analysis program was used for analysis of the data. The relationship between the body composition and pulmoner function of the athletes were analyzed using Spearman correlation. Statistically, valid level was $p<0.05$.

Results: According to the results of the study, a high level positive significant relationship between of fat free mass with FVC and FEV1; a moderately positive significant relationship between of fat free mass with PEF and FEF25-75 value was observed ($p<0.05$). There was no significant relationship between body fat percentage (%) and fat mass with FVC, FEV1, PEF and FEF25-75 values ($p>0.05$).

Conclusion: The result of our study, it was determined that as fat free mass increased, pulmonary function increased in athletes. For this reason, we recommend increasing fat free mass in athletes to increase pulmonary function.

Keywords: Pulmonary Function, Fat Free Mass, Athletes

PB838

KARBONHİDRATIN AĞIZDA ÇALKALANMASININ KADIN SPORCULARDA KUVVET VE KASSAL DAYANIKLILIK PERFORMANSINA ETKİSİ

[1]Raci Karayiğit, [1]Semra Yatak, [2]Azize Bingöl Diedheou, [3]Ayşegül Şişman, [1]Gülfem Ersöz

[1]Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA
[2]Şırnak Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ŞIRNAK.
[3]Muğla Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA.

Email : *racikarayigit@hotmail.com*

Literatürde son yıllarda karbonhidratın alınmadan sadece ağızda çalkalanarakta sportif performansı artırabileceğini ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Bu çalışmanın amacı karbonhidratın ağızda çalkalanmasının kuvvet antrenmanlı kadın sporcularda üst vücut (bench pres) kuvvet ve kassal dayanıklılık performansı üzerine etkilerini incelemektir. Bu araştırmaya son 1 yıldır haftada en az 4 gün üst vücut ağırlık antrenmanı yapan 20 kadın (yaş: 21,24±1,12 yıl, boy: 165,25±4,92 cm, kilo: 62,56±5,16 kg) katılmıştır. Alışma test gününün ardından, katılımcılar randomize, karşıt dengeli, çapraz döngülü araştırma dizaynı ile toplam 2 test gününe katılmışlardır: 25 ml su ile birlikte %6 (1.5 gr) ağırlık/hacim (a/h) karbonhidrat ağız çalkalama (CHO), su ağız çalkalama (PLA). 10 saatlik gece boyu açlığın ardından, katılımcıların üst vücut kuvvet ölçümü için olimpik serbest barda 1 tekrar maksimum (1RM) belirlenmiş, 1RM denemesinden hemen önce katılımcı ağız çalkalama yapmıştır. 1RM %80 şiddetinde ağırlığın 3 set boyunca tükenene kadar kaldırılması ile kassal dayanıklılık ölçülmüştür. Setler arası 3 dakika pasif dinlenme verilmiş ve her dakika başında ağız çalkalama uygulanmıştır. Test protokolünün farklı zaman noktalarında kalp atım hızı (kah), glikoz (gli) ve algılanan zorluk derecesi (rpe) ölçülmüştür. Verilerin analizinde Bağımlı örneklem T- testi ve çift yönlü varyans analizleri kullanılmıştır. Üst vücut kuvvet, kah, gli ve rpe değerlerinde denemeler arası anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$) fakat kassal dayanıklılık (tekrar sayısı, toplam kg) CHO denemesinde anlamlı derecede artmıştır ($p<0.05$). Gelecekteki araştırmalarda CHO ağızda çalkalanmasının alt vücut kuvvet ve kassal dayanıklılık performansı üzerine etkileri incelenebilir.

THE EFFECT OF CARBOHYDRATE MOUTH RINSE ON STRENGTH AND MUSCULAR ENDURANCE PERFORMANCE IN FEMALE ATHLETES

In recent years, there are studies in the literature showing that carbohydrate can improve sports performance only by rinsing in the mouth without ingesting it. The aim of this study was to investigate the effects of mouth rinsing of carbohydrates on the performance of upper body (bench press) strength and muscular endurance in female with strength training. Twenty female (age: 21,24 ± 1,12 years, height: 165,25 ± 4,92 cm, weight: 62,56 ± 9,16 kg) who have been performing upper body weight training for at least 4 days a week for the last 1 year). Following the familiarization test day, participants participated in a total of 2 test days with a randomized, counterbalanced, cross-over trial design: 6% (1.5 g) weight / volume (w / v) carbohydrate mouth rinse (CHO) with 25 ml of water, water mouth rinse (PLA). After 10 hours of night fasting , 1 repetition maximum (1RM) was determined in the Olympic bar for the upper body strength measurement of the participants, the participant performed mouth rinsing just before the 1RM trial. Muscular endurance was measured by lifting 1RM at 80% strength until faliure for 3 sets. Passive rest was given for 3 minutes between sets and mouth rinsing was applied at the beginning of each minute. Heart rate (kah), glucose (gli) and ratings of perceived exertion (rpe) were measured at different time points of the test protocol. Dependent sample T-test and two-way analysis of variance were used for data analysis. There was no significant difference between upper body strength, kah, gli and rpe values between trials ($p> 0.05$), but muscular endurance (number of repetitions, total kg) increased significantly in CHO trial ($p <0.05$). In future studies, the effects of CHO mouth rinsing on lower body strength and muscular endurance performance can be examined.

ENGELLİLER İÇİN BEDEN EĞİTİMİ, SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTE / PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN DISABILITIES

PA105

MEASURING AND ANALYZING METHODS OF DEALING WITH PSYCHIATRIC HANDICAPPED PLAYERS ACCORDING TO THE TYPES OF STRESS

***[1]Raed Mshatatr*, [1]Qaswer Abdul Wahid, [2]Amira Hussein**

[1]Basra University / College Of Physical Education And Sports Science-Basra
[2]Basra

Email : *raedmshatat@yahoo.com, qaswertimari@gmail.com,*

Introduction: Psychological stress has a significant impact on athletes and researchers seek to alleviate these stresses and hence the importance of research to find a measure through which to identify the psychological pressure facing the players and find solutions to them by giving suggestions for each case Aim 1 - Building a measure of methods to deal with the psychological pressure of players with mobility 2 - Apply the scale of methods to deal with the psychological pressure of players with mobility 3 - identify the most used methods to address psychological stress. Methods: The sample (n=43). the researchers designed a scale of 50 items that represent the psychological pressures experienced by the players, giving four choices for each paragraph representing the solutions to these pressures. The scale was treated statistically using SPSS v21 and extracted the scientific basis of the scale and then applied to the sample of 43 players Results: Through the table we infer the existence of statistical differences methods to deal with psychological pressure and in order to identify the differences in favor of any method the researchers used the method of least significant difference as shown in the following table CONCLUSION 1-Four methods have been identified to deal with the psychological pressures of the physically disabled players 2 - There is a variation in the use of methods to deal with psychological pressures vary from player to player 3 - The scale of dealing with psychological stress created by the researchers has the ability to detect the method preferred by the athlete in dealing with stress

PB372

OTİZM TANILI BİR ERKEK ÇOCUĞUN KABA MOTOR YETENEKLERİNİN GELİŞTİRİLMESİNE YÖNELİK VAKA ÇALIŞMASI

***[1]Gizem Yorgancıoğlu*, [2]Oğuz Kaan ESENTÜRK**

[1]KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ, KÜTAHYA
[2]GAZİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, ANKARA

***Email :** gizemyorgancioglu@gmail.com, esentürk954@gmail.com*

GİRİŞ Otizm, ortaya çıkması geciken, sosyal iletişim ve dil becerilerinde olduğu kadar çeşitli duygusal, bilişsel, hareketsel ve duyuşşal becerilerde de oluşan karmaşık bir gelişim bozukluğudur. Fiziksel olarak normal gibi görünmelerine karşın kendi akranlarına göre motor becerilerinin pek gelişmediği de yapılan tespitler neticesinde ortaya çıkarılmaktadır. 4-5 yaş aralığında bir çocuğun koşma, sekme, sıçrama gibi yer değiştirme hareketlerini yapma ve top atma, yakalama, ayağıyla topa vurma gibi nesne kontrolünü içeren kaba motor yeteneklerin var olması beklenir. Ancak çalışmaya dahil edilmiş olan bireyde fiziksel herhangi bir kısıtlılık durumu var olmamasına rağmen bu becerilerden yalnızca bir kaçını, az düzeyde yapabiliyor olduğu tespit edilmiştir. AMAÇ Bu çalışmada 5 yaşında, kaba motor hareketleri gerçekleştirmede sınırlı beceriye sahip, otizm tanılı bir erkek çocuğun kaba motor yetenekler sergilemede yaşıtlarını yakalaması hedeflenmiştir. Yöntem Uygulamalar, uyarlanmış fiziksel aktivite programı kapsamında, belirlenen özelliği destekleyecek nitelikte istasyon çalışmaları ve oyunlaştırılmış egzersizler ile gerçekleşmiştir. Çalışmada kullanılan egzersizlerin ilk aşamadaki öğretiminde; göstererek anlatma, canlı model olma, ipucu verme, yöntemlerinden yararlanılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen gözlem formuna, uzman görüşleri alınarak son şekli verilmiştir. Ölçümler yapılırken ailenin, kreş öğretmeni ve özel eğitim öğretmeni, duyu bütünleme terapistinin de görüşleri alınmıştır. BULGULAR 14 haftalık süreç sonunda yapılan ölçümlerin ardından ilk ölçüm ve son ölçüm arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. SONUÇ Çalışma sonunda elde edilen veriler otizm tanılı bir erkek çocuğun kaba motor yeteneklerinin geliştirilmesinin uyarlanmış fiziksel aktivite programı ile mümkün olacağını göstermektedir.

CASE STUDY FOR DEVELOPMENT OF GROSS MOTOR SKILLS OF A MALE CHILD WITH AUTISM

INTRODUCTION Autism is a complicated developmental disorder, delayed emergence, as much accour social communication and language skills several emotional as mental, motional and affective skills too. Even though they seem physically normal, it is proven by research that their motor skills are not as improved as those of the same age. It is expected from a 4 or 5 year old to have their basic motor skills including object control: moves such as running, hopping, jumping; and moves such as kicking or throwing a ball. But it was found out in the research that, even though the subject did not have any physical disabilities, they could only do a few of these moves in an insufficient level.

AIM The aim of this study is to have a 5 year old child who is diagnosed with autism, with basic ability to perform basic motor skill moves to reach the same level of his age group with his basic motor skill performance.

METHOD The practice was performed with gamified exercises and with work stations to support the specified attribute, within an adapted physical activity programme. In the first teaching stage of the exercises of the research, the following methods were used: showing, using live models and giving clues. The observation form used for data collecting which was developped by the researcher was shaped with experts' views. The observations of the family, the kindergarten teacher and the special education teacher and the sensory integration therapist were taken in consideration during the evalution process.

Results The findings of the study a significant difference between the first and the last evaluations, after a 14 week long research.

CONCLUSION The data from the research shows that it is possible for the basic motor skills of a child diagnosed with autism to improve with an adapted physical activity programme.

FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK / PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH

SB169

Elit Sporcularda Uyku Davranışı Bozuklukları: Yastıktan Kürsüye

(Maladaptive Sleep Behaviors in Elite Athletes: From Pillow to Medal Stand)

Abdulkerim Darendeli[1], Sefa Yıldız[1]

[1]Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimlkeri Fakültesi, Sivas

Özet

Uyku sayısız biyolojik fonksiyon için oldukça önemlidir ve uyku eksikliği özellikle maksimal-altı ve uzun süreli egzersizlerde sporcu performansını önemli düzeyde etkileyebilmektedir. Literatür uykunun egzersiz sonrası toparlanma için kaçınılmaz bir bileşen olduğunu ve tekli en etkili toparlanma stratejisi olduğunu göstermektedir. Elit düzey sporun çok faktörlü talepleri göz önünde bulundurulduğunda, antrenman periyotlarının yüksek sıklık, yoğunluk ve hacimde olması, ulusal ve uluslararası yarışmalarda yapılan yolculuk ve yarışma öncesinde ortaya çıkan kaygı durumlarında uyku bozukluklarında artış olması beklenebilir. Bu faktörlerin yanında, elit sporcular gece uykusunun bölünmesine yol açan öğle kestirmeleri, yabancı ve değişen ortamlarda uyuma ve uyarıcı (kafein gibi) kullanımı gibi durumlarla karşılaşmaktadır. Bu duruma rağmen, son zamanlara kadar elit sporcuların uyku davranışlarının belirlenmesi için kullanılabilecek bir araç mevcut değildi ve uyku davranışları ile ilgili mevcut anket ve ölçme araçları sporcunun uyku yapısı ve alışkanlıklarındaki farklılıkları belirlemede yeterince duyarlı değildi. Son yapılan çalışmalarda Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA) geliştirilmiş ve Türkçe adaptasyon çalışması yapılmıştır. Daha öncesinde ise sporcuların uyku davranışlarını, yolculuk sırasında karşılaştıkları zorlukların sıklıklarını ve öncelikli uyku problemleri ile normal dışı uyku davranışları olan sporcuları belirlemek için Sporcu Uyku İzleme Anketi gibi klinik takip araçlar geliştirilmiştir. SUDA Türkçe versiyonunun alt faktörlerinden (sporla ilişkili, uyku kalitesi, alışılmış uyku etkililiği ve uyku bozukluğu faktörleri), yalnızca sporla ilişkili faktör maddelerinin sporcu ve sporcu olmayan bireyler arasında fark gösterdiği bildirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Elit sporcu, uyku davranışları, toparlanma

Abstract

Sleep is a substantial element for numerous biological functions and sleep deprivation may affect athletic performance significantly, particularly during a submaximal, prolonged exercise. Research indicates that sleep is an inevitable component of recovery from exercise and it is the single most effective recovery strategy. Considering the multifactoral demands of elite sports, it can be expected to see maladaptive sleep behaviors in case of training periods with high frequency, intensity and volume, traveling to national and international competitions and anxiety that occurs before the competition event. Additionally, elite athletes face challenges i.e. afternoon naps that interrupt their night-time sleep, sleeping foreign and diverse environments, and using stimulants like caffeine. However, there was not a suitable tool for measuring sleep behavior of elite athletes until recently and the available questionnaires and measuring tools related to sleep behaviors were not sensitive enough to detect differences between the sleep pattern and habits. In recent studies, the athlete sleep behavior questionnaire (ASBQ) was developed and the Turkish version of the questionnaire was translated and adapted to Turkish. Formerly, as a clinical screening tool, the athlete sleep screening questionnaire was created to identify the sleep behavior of athletes, frequency of the sleep challenges athletes face with during travel, athletes with abnormal sleep and primary sleep problems. Authors of the ASBQ Turkish-version reported that only sport-related factor differed between the athlete and non-athlete. Using the ASBQ Turkish-version, sleep behavior differences among sports with different recovery needs and training loads can be identified. Furthermore, it is a practical instrument for detecting the sleep behavior of elite athletes and can be utilized by coaches and researches for multiple purposes.

Keywords: Elite athlete, sleep behaviors, recovery

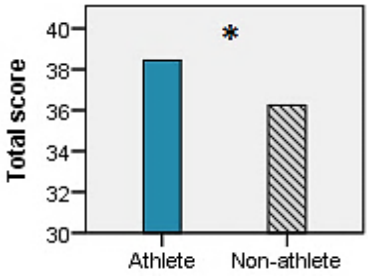
GİRİŞ

Uyku sayısız biyolojik fonksiyon için oldukça önemlidir ve uyku eksikliği özellikle maksimal-altı ve uzun süreli egzersizlerde sporcu performansını önemli düzeyde etkileyebilmektedir. Uzun yıllardır yapılan çalışmalar uykunun insan performansında önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Dijk, 1992; Cohen, 2010). Uyku, optimal atletik performansa katkıda bulunan önemli bir element olarak gösterilir (Bird, 2013) ve egzersiz sonrası toparlanmada kaçınılmaz bir bileşen olarak bilinir. Ayrıca uykunun tekli en etkili toparlanma stratejisi olduğu bildirilmiştir (Halson, 2008). Uykunun spor performansını ve toparlanmayı optimize etmekteki önemli rolüne rağmen (Halson, 2008), toparlanma stratejisi olarak bakıldığında yeterince vurgulanmadığı ve/veya sporcular tarafından gözardı edildiği görülmektedir (Calder, 2003; Venter, 2011).

Yapılan derleme çalışması (Samuels, 2015), sporcuların benzersiz fiziksel be fizyolojik gereklilikleri olduğunu, sıkı yarışma ve antrenman programları ile karşılaştıklarını ve zorlu yolculuklara uyum sağlamak zorunda olduklarını bildirmiştir. Bu nedenle sporcu uyku davranışlarını takip ve kontrol etmek için güvenilir, geçerli araçların geliştirilmesine olan ihtiyaç aşikârdır. Ayrıca, daha geniş alanlara yayılması amacıyla bu araçların diğer dillere çeviri ve uyum çalışmaları yapılması sonraki gerekli adımlar olarak görülmelidir. Bu duruma rağmen, son zamanlara kadar elit sporcuların uyku davranışlarının belirlenmesi için kullanılabilecek bir araç mevcut değildi ve uyku davranışları ile ilgili mevcut anket ve ölçme araçları sporcunun uyku yapısı ve alışkanlıklarındaki farklılıkları belirlemede yeterince duyarlı değildi. Son yapılan çalışmalarda Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA) geliştirilmiş ve Türkçe adaptasyon çalışması yapılmıştır (Darendeli, 2019). Daha öncesinde ise sporcuların uyku davranışlarını, yolculuk sırasında karşılaştıkları zorlukların sıklıklarını ve öncelikli uyku problemleri ile normal dışı uyku davranışları olan sporcuları belirlemek için Sporcu Uyku İzleme Anketi gibi klinik takip araçlar geliştirilmiştir.

Sporcu uyku davranış anketi (SUDA), elit sporcuların uyku davranışlarının ölçülmesi için kullanılan pratik, güvenilir ve geçerli bir ankettir. Bu aracın temel amacı elit sporcularda uyku davranışlarının saptanmasıdır (Driller, 2018). SUDA, elit sporcuların karşılaştıkları özel uyku problemlerini ayırt etme üzerine merkezlidir. Elit düzey sporun çok faktörlü talepleri göz önünde bulundurulduğunda, antrenman periyotlarının yüksek sıklık, yoğunluk ve hacimde olması, ulusal ve uluslararası yarışmalarda yapılan yolculuk ve yarışma öncesinde ortaya çıkan kaygı durumlarında uyku bozukluklarında artış olması beklenebilir. Bu faktörlerin yanında, elit sporcular gece uykusunun bölünmesine yol açan öğle kestirmeleri, yabancı ve değişen ortamlarda uyuma ve uyarıcı (kafein gibi) kullanımı gibi durumlarla karşılaşmaktadır.

Tablo 1. Sporcu ve sporcu olmayan bireylerin toplam skorları ortalaması (Darendeli, 2019). *p<0,05



SONUÇ

SUDA Türkçe versiyonunun alt faktörlerinden (sporla ilişkili, uyku kalitesi, alışılmış uyku etkililiği ve uyku bozukluğu faktörleri), yalnızca sporla ilişkili faktör maddelerinin sporcu ve sporcu olmayan bireyler arasında fark gösterdiği bildirilmiştir. SUDA Türkçe versiyonu kullanılarak farklı toparlanma ihtiyacı ve antrenman yükü olan spor dalları arasında uyku davranışı farklılıkları saptanabilmektedir ayrıca antrenör ve araştırmacılar için elit sporcuların uyku davranışlarının saptanmasında pratik bir işlev yerine getirmektedir.

Anket link http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_27736/JTSM-6-43.pdf

KAYNAKLAR

Bird SP. Sleep, Recovery, and Athletic Performance: A Brief Review and Recommendations. Strength and Conditioning Journal 2013;35(5):43-47.

Calder A. Recovery strategies for sports performance, in USOC Olympic Coach E-Magazine 2003;8–11.

Cohen DA, Wang W, Wyatt JK, Kronauer RE, Dijk D, Czeisler CA et al. Uncovering residual effects of chronic sleep loss on human performance. Sci Transl Med 2010; 2:14.

Darendeli A, Diker G, Çınar Z. Athlete Sleep Behavior Questionnaire - Turkish Version: Study of Validity and Reliability. Journal of Turkish Sleep Medicine. 2019;1:43-48

Dijk DJ, Duffy JF, Czeisler CA. Circadian and sleep/wake dependent aspects of subjective alertness and cognitive performance. J Sleep Res 1992; 1:112-117.

Driller MW, Mah CD, Halson SL. Development of the athlete sleep behavior questionnaire: A tool for identifying maladaptive sleep practices in elite athletes. Sleep Sci. 2018;11(1):37-44.

Halson SL. Nutrition, sleep and recovery. Eur J Sport Sci 2008; 8: 119–126.

Samuels C, James L. Sleep As A Recovery Tool For Elıte Athletes –The Athlete Sleep Screenıng Questıonnaıre. Aspetar Sports Medicine Journal 2015; 48-52.

Venter RE. Perceptions of team athletes on the importance of recovery modalities. Eur J Sport Sci 2011; 1–8.

SB624

FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE DİKKAT SEVİYE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

***[1]Ahmet Erdi AVANOĞLU*, [1]Fatih KARAKAYA, [2]Serkan HAZAR**

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, NİĞDE
[2]Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, SİVAS

***Email :** ahmeterdiavanoglu@gmail.com, fatihkarakaya@gmail.com, hazarserkan@gmail.com*

Abstract

The aim of this study was to investigate the relationship between physical activity level and attention levels of 12-14 year old students. A total of 74 students who participated in the 2018-2019 academic year in Niğde participated in the study. Participants were given explanatory information about the study and signed a volunteer form and parental consent forms. In order to determine the participants' personal information, personal information form, and physical activity levels, a 7-question short form of the International Physical Activity Questionnaire was used (International Physical Questionnaire, IPAQ). In the calculation of the physical activity levels of the participants, the MET value (multiples of rest oxygen consumption) is multiplied and a score of "MET-minutes / week" is obtained. To measure the level of attention of the participants by measuring Brickenkamp selective and sustained attention and visual scanning, developed in 1962, Yayci L. (2013) conducted by the validity and reliability study for Turkey D2 attention test. (significance level p <0.05). According to the findings, E2 (Number of False Marked Figures), 355 (meaningfulness level p <0.001), E (% error rate), 281 (meaningfulness level p <0.05) positive correlation was found between physical activity and attention. The data were analyzed using Pearson Correlation test and Oneway Anova test to find the differences between the values in the SPSS program and Tukey HSD test to find out which groups caused the differences. As a result of the study, a significant difference was found in the D2 attention test comparisons between the groups formed according to the level of physical activity. It was found that physically active individuals had higher attention levels in the attention test and those with low physical activity levels had low attention levels, and this difference was found to be statistically significant..

Key words: Physical Activity, D2 Attention test

Giriş ve Amaç

Sporcular ve antrenörler tarafından dikkat ve karar verme stratejileri, sporda iyi performans belirlemek için gerekli olan önemli özelliklerden ikisi olarak ele alınırlar. Bu özellikle kısa sürede çok fazla bilginin işlenmesi gerektiğini spor becerilerinde daha fazla önem kazanır.

Fiziksel aktivite kavramı, iskelet kasları işlevi sonucu ortaya çıkan ve bazal düzeyin üzerinde enerji harcaması gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanır (1).

Sağlık ile ilişkili fiziksel uygunluk durumu yüz kompozisyonu, esneklik kassal dayanıklılık ve kassal kuvvet testleri ile ölçülmektedir.

Dikkat, insan bilgi işlem biriminin temel bir birimidir. İnsan sisteminin bir defa da ortamda bulunan tüm bilgileri işleyememesi nedeni kapasitesi sınırlı olarak tanımlanır. Dikkat, bu sınırlı kapasitedeki bu sınırlı kapasitedeki işlemciye bilgi sağlamakla için gereklidir (2).

D2 dikkat testi, diğer dikkat testlerine kıyasla grup uygulamasına imkân sağlayan uygulaması kolay ve göreli olarak daha kısa süren bir testtir. Belirtilen avantajları nedeni ile bu test seçilmiş ve araştırmada d2 testinin öğrenciler için güvenirlilik ve geçerliliğinin planlaması için belirlenmiştir.

Çalışma da Kemal Aydoğan Ortaokulunda okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile d2 dikkat testi arasındaki ilişkiyi ortaya konulması açısından önemlidir.

Öğrenciler fiziksel etkinlikler, yeni hareketler yolu ile dikkate eğilimlerini sağlayarak her öğrencinin hareket kapasitesindeki dikkatin düzeye ulaşmasına yardımcı olmaktır.

Yöntem

Katılımcılar

Bu çalışmayı Kemal Aydoğan Ortaokulunda 74 gönüllü öğrenci katılmıştır. Katılımcılara çalışma hakkında açıklayıcı bilgi verilerek gönüllü olduklarına dair gönüllük formu ve veli onam formları imzalatılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş (12,9±9,52) cm, ağırlık (49,86±11,62) kg dır. Katılımcılara d2 dikkat testi uygulanmıştır.

Veri Toplama Yöntemi

Katılımcıların kişisel bilgileri kişisel bilgi formu ile fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin 7 soruluk kısa formu kullanılmıştır (İnternational Physical Questionnaire, IPAQ) (3). Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin hesaplanmasında MET değeri (istirahat oksijen tüketiminin katlan) çarpılarak "MET-dakika/hafta" olarak bir skor elde edilmektedir. Katılımcıların dikkat seviyelerini ölçmek için görsel tarama ile seçici ve sürekli dikkati ölçen Brickenkamp tarafından 1962'de geliştirilen, Yaycı L. (2013) tarafından Türkiye için geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılan D2 dikkat testi kullanılmıştır (4).

Değerler arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon testi ile ölçüm değerleri arasındaki farkları bulmak için Oneway Anova testi, farkların hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. (anlamlılık düzeyi $p<0,05$) düzeyinde analiz edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Öğrencilerin tanımlayıcı istatistik bilgileri

	N	Min.	Max.	A.O	SS
Yaş(yıl)	74	12,00	14,00	12,9054	,44318
Boy(cm)	74	135,00	189,00	159,5000	9,52610
Kilo(kg)	74	29,00	80,00	49,8649	11,62817
TN(adet)	74	182,00	651,00	508,0135	114,70994
E1(adet)	74	2,00	217,00	63,8784	54,95576
E2(adet)	74	,00	269,00	45,9865	53,31157
CP(adet)	74	24,00	264,00	148,6081	57,10788

E(adet)	74	1,05	49,06	20,4493	13,18553
TN_E(adet)	74	152,00	596,00	398,1486	89,87658
Fizikse_aktivite	74	1,00	4,00	2,4054	,73873
Valid N	74				

Tablo 1'de tanımlayıcı istatistik bilgilerde yer alan ve katılımcıların test puanlarının hesaplanması için iki ayrı puanlama anahtarından oluşan, altı adet puan elde edilmektedir. Bunlar; TN (işaretlenen toplam figür sayısı), E1 (işaretlenmeden atlanılan figürlerin sayısı), E2 (yanlış işaretlenen figürlerin sayısı), CP (işaretlenen toplam doğruların sayısı), TN-E (test performansı) ve E%'dir (Hataların oranı) (4).

Tablo 2. Araştırma grubunun fiziksel aktivite ve dikkat düzeyleri arasında Pearson korelasyon tablosu

		TN	**E1**	**E2**	**CP**	**E**	**TN_E**	**Fiziksel A.**
Fiziksel Aktivite	r	,154	,084	,355**	,83	,281*	-,066	1
	p	,192	,475	,002	,480	,015	,576	
	n	74	74	74	74	74	74	74

**Anlamlılık düzeyi (<0,001), Anlamlılık düzeyi (p<0,05)

Tablo 2 incelendiğinde fiziksel aktivite ile E2, E arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 3. Araştırma grubunun fiziksel aktivite düzeyleri ile D2 dikkat testi arasındaki karşılaştırmayı gösteren Oneway Anova tablosu

		Kareler Toplamı	Serbestlik Düzeyi	Ortak Kareler	F	p
TN	Gruplar Arasında	48161,299	3	160053,433	1,232	,305
	Grup İçinde	912400,688	70	13034,296		
	Toplam	960560,986	73			
E1	Gruplar Arasında	16570,925	3	5523,642	1,896	,138

	Grup İçinde	203898,981	70	2912,843		
	Toplam	220469,905	73			
E2	Gruplar Arasında	36033,856	3	12011,285	4,904	,004*
	Grup İçinde	171441,131	70	2449,159		
	Toplam	207474,986	73			
CP	Gruplar Arasında	10158,735	3	3386,245	1,040	,380
	Grup İçinde	227916,901	70	3255,956		
	Toplam	238075,635	73			
E	Gruplar Arasında	1400,654	3	466,885	2,895	,041*
	Grup İçinde	11290,990	70	161,300		
	Toplam	12691,644	73			
TN_E	Gruplar Arasında	5514,102	3	1838,034	,220	,882
	Grup İçinde	584165,263	70	8345,218		
	Toplam	589679,365	73			

**Anlamlılık düzeyi (<0,001), *Anlamlılık düzeyi (p<0,05)

Tablo 4. Araştırma grubunun E2 fiziksel aktivite arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığını gösteren Tukey tablosu Bağımlı Değişken: E

		Ortalama Fark	p
Çok kötü	Kötü	5,81048	,991
	Orta	-27,71875	,493
	İyi	-87,79167	,051
Kötü	Çok kötü	-5,81048	,991
	Orta	-33,52923*	,043*

	İyi	-93,60215*	,013*
Orta	Çok kötü	27,71875	,493
	Kötü	33,52923*	,043*
	İyi	-60,07292	,194
İyi	Çok kötü	87,79167	,051
	Kötü	93,60215*	,013*
	Orta	60,07292	,194

**Anlamlılık düzeyi (<0,001), *Anlamlılık düzeyi (p<0,05)

Tablo 4. incelendiğinde fiziksel aktivite düzeylerinin kötü ile iyi arasında anlamlı fark bulundu. (p<0,05)

Tablo 5. Araştırma grubunun E ile fiziksel aktivite arasındaki farkın hangi gruplardan kaynaklandığını gösteren Tukey tablosu Bağımlı Değişken: E

		Ortalama Fark	p
Çok kötü	Kötü	-2,92626	,937
	Orta	-6,60471	,556
	İyi	-23,11966	,043*
Kötü	Çok kötü	2,92626	,937
	Orta	-3,67845	,660
	İyi	-20,19340	,050
Orta	Çok kötü	6,60471	,556
	Kötü	3,67845	,660
	İyi	-16,51494	,147
İyi	Çok kötü	23,11966	,043*
	Kötü	20,19340	,050
	Orta	16,51494	,147

**Anlamlılık düzeyi (<0,001), *Anlamlılık düzeyi (p<0,05)

Tablo 5. İncelendiğinde fiziksel aktivite düzeylerinin kötü ile iyi arasında anlamlı fark bulundu. (p<0,05)

Tartışma ve Sonuç

12-14 yaş grubu öğrencilerin fiziksel aktivite ve d2 dikkat testlerinin karşılaştırılmasının amaçlandığı bu çalışmada; Araştırmaya 74 öğrenci katılmıştır. Test değerleri bakımından istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın fiziksel aktivite ve D2 dikkat testi ilişkisini gösteren çizelgede de anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tablo 2. ($p<0,05$). Ayrıca fiziksel aktivite anketinin yine D2 testi karşılaştırmasını gösteren dağlımda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tablo 3. ($p>0,05$). Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını göstermek için Tablo 4 ve Tablo 5'de verilmiştir. İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin dikkat toplama düzeyi, benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelendiği bir çalışmada, dikkat toplama eğitimi uygulamalarının, öğrencilerin dikkat toplama düzeylerinde anlamlı farklılıklara neden olduğu tespit edilmiştir (5). Dikkati değerlendiren d2 testinin Türk sporcular için geçerlilik güvenirlilik çalışmasında; karşılaştırmalar arasında anlamlı farlılık olduğu çalışmasında göstermiştir (6). Neuhaus (2000) Literatürde dikkat konusunda yapılan bazı araştırmalar kızların, bazı araştırmaların ise erkeklerin dikkat toplama becerisinin daha iyi olduğunu çalışmalarında belirtmiştir (7). Fiziksel aktivite anket sonuçları literatür ile karşılaştırıldığında çalışmamızla paralel sonuçlar vermiştir. Çalışmamızda fiziksel aktivite ve dikkat arasında bir farklılık bulunurken literatürdeki çalışmalar incelendiğinde farkların olduğu tespit edilmiştir. Rowe ve ark (2004) 21 kız, 14 erkek toplamda 35 öğrencisiyle yaptıkları çalışmalarında, erkek öğrencilerin kızlardan iki kat daha fazla okul dışı sportif aktivitelere katıldıklarını belirtmişlerdir (8). Myers ve ark (1996) yaptıkları araştırmaya göre 9-15 yaş arası erkekler kızlardan fiziksel olarak daha aktiftir (9). Crocker ve Faulkner (1996) 67 kız ve 82 erkek toplamda 149 7-11. sınıf çocuk ve gençlerde yaptıkları çalışmada erkeklerin kızlara göre daha aktif olduğu belirtilmektedir (10). Sonuç olarak yapılan çalışmada fiziksel aktivitenin ve D2 dikkat testi karşılaştırmaları arasında anlamlı fark görülmüştür.

Kaynaklar

1. Saygın, E., Karacabey, K., & Saygın, Ö. (2011). Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarının araştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(2), 921-35.
2. Solso, R. L., Maclin, M. K. ve Maclin, O. H., (Çeviren: Ayçiçeği-Dinn, A.), (2007), Cognitive Psychology, Pearson Allyn and Bacon, USA.
3. http://www.ftronline.com/uluslararasi-fiziksel-aktivite-anketi/ Erişim Tarihi: ….
4. YAYCI, L. (2013). D2 dikkat testinin geçerlik ve güvenirlik çalışması.
5. KARADUMAN, B. D. (2004). Dikkat Toplama Eğitim Programının Ðlköğretim 4. Ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Toplama Düzeyi, Benlik Algısı ve Başarı Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
6. ÇAĞLAR, E., KORUÇ, Z. (2006). D2 dikkat testinin sporcularda güvenirliği ve geçerliği. Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 58-80.
7. Neuhaus C. Der Hyperaktive Jugendliche: Erwachsen Werden Mit Ads. Urania, Ravensburger:2000
8. Rowe, P., van Der Mars, H., Schuldheisz, J., & Fox, S. (2004). Measuring students' physical activity levels: validating SOFIT for use with high-school students. Journal of Teaching in Physical Education, 23(3), 235-251.
9. Myers, L., Strikmiller, P. K., Webber, L. S., & Berenson, G. S. (1996). Physical and sedentary activity in school children grades 5-8: the Bogalusa Heart Study. Medicine & Science in Sports & Exercise.
10. Crocker, P. R. E., & Faulkner, R. A. (1999). Self-report of physical activity intensity in youth: Gender and grade level considerations. AVANTE-ONTARIO-, 5, 43-51.

PA310

ILIAC WING AND POSTURAL STABILITY: A DESCRIPTIVE REPORT

[1]Azam Abdollahzadeh Zaviehjak

[1]Independent Scholar, Salmas, WA.

The function of the iliac wing is not well described in the literature, particularly with respect to its impact on the postural stability. Furthermore, a number of studies have only examined the possible complications associated with the iliac wing bone grafting. For instance, in a 1972 study, instability of the pelvis after removal of iliac bone for grafting was demonstrated in six patients. However, they attributed this instability to the disrupted sacroiliac joint or the symphysis or both. Nevertheless, the present study draws attention to the understanding of the role of the iliac wing. The case is an athlete with an isolated iliac wing fracture who showed unprecedented dynamic postural instability while biking, walking and standing. Indeed, further investigation will shed lights on the fundamental role of the iliac wing, which is essential to hip surgery and instability management. Moreover, biomechanics of the iliac wing injury needs a thorough understanding that will help healthcare professionals to provide high-quality care.

PA903

THE IMPACT OF SPECIAL EXERCISES TO DEVELOP THE MECHANICAL ABILITY AND ACCURACY OF THE SKILL OF ATTACK FOR PLAYERS RECURRENT INJURIES TO THE SHOULDER JOINT

***[1]Muna Taha Idrees*, [1]Muntaha Mohammed Mukhlif, [1]Mayasah Abd Ali Kadhim**

[1]Iraqi

Email : *nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com, nadhimyousif@yahoo.com*

The reason for the shoulder joint injury due to many injuries Because it is a wide movement joints , it is subjected to kinetic pressure As a result of the many sports movements, so sports training was associated with factors that are development of skill performance, And develop mechanical capability In order to avoid players the wrong positions in the technical performance of the skill, which may result from the lack of integration of physical abilities, Therefore, the study aimed to identify the impact of special exercises in the development of the mechanical capacity of the arms and the accuracy of the skill of the attack Volleyball players They used the researchers the experimental method For a sample of players who were suffering from repeated injuries, and the number (13) players representing the research sample of the players of the clubs (police, industry), and after the tribal tests were conducted in the accuracy of the crushing beaten and mechanical ability, and special exercises were applied Of physical and skill training, and then the post-test, collected and treated statistically ,They concluded that there were statistically significant differences between the pre- and post-tests, and in favor of the post-test of the sample in the skill accuracy and mechanical ability. The researchers recommend that attention to skill performance, especially the skill of attack as it achieves a direct point, through the diversification of special exercises with similar paths to the skill, And attention to mechanical ability because of its impact on the accuracy of skill .

FİZİKSEL UYGUNLUK / PHYSICAL FITNESS

REKREASYON / RECREATION

PB99

MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI KURUMLARINDA VE ÖZEL OKULLARDA ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILIMINA ENGEL OLAN FAKTÖRLER

[1]Adnan Tayfun, [2]Ajlan Saç

[1]Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, EDİRNE
[2]Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, EDİRNE

Email : *tayfunadnan@gmail.com, ajlansac@trakya.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada Milli Eğitim Bakanlığı kurumlarında ve özel okullarda çalışan öğretmenlerin rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışmada, 2018-2019 yılında Kırklareli Lüleburgaz ilçesinde görev yapan 585 öğretmene "Kişisel Bilgi Formu" ve "Boş Zaman Engelleri Ölçeği" uygulanmıştır. Bulgular: Çalışma sonucunda rekreasyonel faaliyetleri katılma ile cinsiyet, çalışılan kurum, daha önce spor yapma durumu, halen spor yapma durumu ve sportif faaliyetlere katılma arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış; eğitim durumu, yaş, görev ve daha önce spor yapma düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç: Yapılan bu çalışmanın literatüre önemli katkıları olabileceği düşünülmekte; gelecekte yapılacak araştırmalarda hem genel olarak boş zaman engelleri hem de öğretmenlerde boş zaman engelleri konularına daha kapsamlı bir yaklaşıma yer verilmesinin ve benzer konularda çalışmaların sayısının artmasının önemli olacağı söylenebilir.

FACTORS THAT PREVENT PARTICIPATION IN RECREATIONAL ACTIVITIES OF MINISTRY OF NATIONAL EDUCATION INSTITUTIONS AND PRIVATE SCHOOL TEACHERS

Introduction and Aim: In this study, it was aimed to determine the factors that prevent participation in recreational activities of teachers working in Ministry of National Education and private schools. Method: "Personal Information Form" and "Leisure Constraints Scale" were applied to 585 teachers working in Lüleburgaz district of Kırklareli in 2018-2019. Results: As a result of the study, it was found that there was a significant relationship between the participation of recreational activities and gender, the institution, sporting status before, sporting status now and participating in sporting activities; and there was no significant difference between the level of education, age, task and the level of sporting status before. Conclusion: This study is thought to have important contributions to the literature; it can be said that it will be important to include a more comprehensive approach to both leisure time barriers and teachers' leisure time barriers in future researches and to increase the number of research on similar subjects.

PB386

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN VE YAŞAM TATMİNLERİNİN İNCELENMESİ

***[1]Tennur Yerlisu Lapa*, [2]Elif Köse, [1]Devrim Ünsal**

[1]Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANTALYA
[2]Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANTALYA

***Email :** tennur@akdeniz.edu.tr, elifkose9@gmail.com, devrim.unsal.35@gmail.com*

Bu çalışmanın amacı; Üniversite'de öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tatminleri ve yaşam tatminleri arasındaki ilişkiyi saptamak ayrıca yaşam tatmini ve serbest zaman tatmin puanlarının cinsiyete ve egzersize katılım sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamaktır. Araştırmanın evrenini Akdeniz Üniversitesi merkez kampüsünde 2018-2019 eğitim öğretim yılında farklı birimlerde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklemi ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 300 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada Diener ve dig˘. tarafından geliştirilen ve Tu¨rkçeye uyarlanması Ko¨ker ve Yetim tarafından yapılan "Yaşam Tatmini Ölçeği" ve Beard ve Raghed tarafından geliştirilen ve Tu¨rkçe adaptasyonu Go¨kçe (2008) tarafından yapılan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde farklılığı tespit etmek için ise Parametrik testlerden Tek Yönlü Varyans Analizi ve t-testi uygulanmıştır. Fark çıkan durumlarda, farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Post-Hoc testlerinden LSD testi uygulanmıştır. Sonuç olarak; yaşam tatmini ile psikolojik alt boyutu arasında r=.48, yaşam tatmini ile eğitim alt boyutu arasında r=.36, yaşam tatmini ile sosyal alt boyutu arasında r=.18, yaşam tatmini ile fiziksel alt boyutunda r=.12, yaşam tatmini ile rahatlama alt boyutunda r=.43, yaşam tatmini ile estetik alt boyutu arasında r=.37 ve yaşam tatmini ile toplam serbest zaman tatmini arasında r=.41'lik pozitif doğrusal ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin yaşam ve serbest zaman tatminleri egzersize haftalık katılım sıklığına göre anlamlı olarak farklılaşırken; cinsiyete göre yalnızca serbest zaman tatmini estetik alt boyutunda fark olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre kadınların estetik tatmin puanları erkeklere göre daha yüksek; rekreasyonel egzersize haftalık katılım sıklığı yüksek olanların ise düşük olanlara göre yaşam tatmini ve serbest zaman tatmin puanları daha yüksektir.

AN ANALYSIS ON THE LEISURE AND LIFE SATISFACTION OF UNIVERSITY STUDENTS

The aim of this study is to determine the link between leisure satisfaction and life satisfaction of university students and also see whether life and leisure satisfaction scores change depending on gender and participation frequency in exercise. The universe of the study consists of the university students at the central campus of Akdeniz University, attending various departments, during 2018-2019 academic year. The sample consists of 300 students selected by convenience sampling method. "Satisfaction with Life Scale" developed by Diener et al. and adapted into Turkish by Köker and Yetim and "Leisure Satisfaction Scale" developed by Beard and Ragheb and adapted into Turkish by Gökçe (2008) were used in this study. One-Way Analysis of Variance and t-test among the parametric tests were used in the study to detect the difference. In case of a detected difference, LSD test among the Post-Hoc tests was used to understand from which group the difference derives from. In conclusion; positive linear correlations were found with the following values; r=.48 between life satisfaction and psychology subscale; r=.36 between life satisfaction and education subscale; r=.18 between life satisfaction and social subscale; r=.12 between life satisfaction and physical subscale; r=.43 between life satisfaction and relaxing; r=.37 between life satisfaction and aesthetics and r=.41 between life satisfaction and total leisure satisfaction. While life and leisure satisfaction of the students significantly depend on weekly exercise- participation ratio; the only difference caused by gender is on the aesthetic subscale of leisure satisfaction. In conclusion, aesthetic satisfaction scores of women are much higher compared to men and life and leisure satisfaction scores of those with higher weekly exercise-participation ratio are higher, compared to those with lower ratios.

PB430

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMANDA EGZERSİZ KATILIMI VE İNTERNET BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN CİNSİYETLERİNE VE BÖLÜMLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Tennur Yerlisu Lapa, [1]Evren Tercan Kaas, [2]Elif Köse, [2]Doğukan Batur Alp Gülşen, [1]Münevver Karazor

[1]Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANTALYA
[2]Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANTALYA

Email : *tennur@akdeniz.edu.tr, evrentercan@akdeniz.edu.tr, elifkose9@gmail.com, dogukan_gulsen@hotmail.com, karazor66@hotmail.com*

Bu çalışmanın amacı; Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı ve internet bağımlılık durumlarının cinsiyet ve okudukları bölüm değişkenlerine göre karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 124 kadın öğrenci (Ortyaş=21.42±2.6) ve 126 erkek öğrenci (Ortyaş=22.15±2.50) olmak üzere toplam 250 öğrenci (Ortyaş=21.42±2.60) oluşturmaktadır. Araştırmada bireylerin serbest zaman içerisinde egzersiz aktifliğini ölçmek amacı ile Godin ve Shephard tarafından geliştirilen Türkçe adaptasyon çalışması Yerlisu Lapa ve Yağar tarafından yapılan "Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEA)" ve katılımcıların internet bağımlılık düzeyini belirlemek için Günüç ve Kayri (2010) tarafından geliştirilen "İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)" kullanılmıştır. Bu çalışma için İnternet Bağımlılığı Ölçeği geneline ilişkin iç tutarlılık katsayısı .96 iken, ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları sırası ile .90, .90, .94, .89 ve .96 olarak saptanmıştır. Ölçeklerden elde edilen değerler normal dağılım özelliği gösterdiğinden (Skewness ve Kurtosis değerleri +1 ve -1) parametrik testlerden Tek Yönlü Varyans Analizi, Post-hoc testlerden LSD testi ve t-testi kullanılmıştır. Sonuç olarak; SZEA cinsiyete ve bölümlere göre farklılık göstermemiştir. İBO boyutlarından işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon alt boyutu ve İBO toplamı cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermektedir. Bu sonuca göre kadınlar erkeklere göre daha düşük düzeyde internet bağımlılığına sahiptir. Öğrencilerin okudukları bölüme göre incelendiğinde ise; internet bağımlılığı toplam puanı ile bu ölçeğin alt boyutlarından olan kontrol güçlüğü ve işlevsellikte bozulma boyutlarının okunan bölüme göre anlamlı bir fark gösterdiği görülmektedir. Bu sonuca göre rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin bu alt boyutlarda ve ölçeğin toplamında diğer bölümlere göre daha düşük internet bağımlılığına sahip olduğu ifade edilebilir.

A COMPARISON OF LEISURE TIME EXERCISE PARTICIPATION AND INTERNET ADDICTION LEVELS OF STUDENTS IN FACLTY OF SPORTS SCIENCES ACCORDING TO GENDER AND DEPARTMENTS

The aim of this study is to compare the leisure time exercise and internet addiction levels of the students attending the Faculty of Sport Sciences, Akdeniz University according to gender and faculty departments. The sample of the study is a total of 250 students (Meanage=21.42±2.60) including 124 female (Meanage=21.42±2.6) and 126 male (Meanage=22.15±2.50) students. Leisure Time Exercise Questionnaire developed by Godin and Shephard, adapted to Turkish by Yerlisu Lapa and Yağar and Internet Addiction Scale, developed by Günüç and Kayri were used in the study to determine the exercise levels and the level of internet addiction of the participants. Internal consistency coefficient was found .96 for the Internet Addiction Scale in general and they were .90, .90, .94, .89 and .96 for the sub dimentions of the scale, respectively. As the scores obtained from scales presented normal distribution (Skewness and Kurtosis values are +1 and -1), parametrical hypothesis tests such as student t-test, one-way ANOVA followed by post-hoc LSD tests were used to detect the differences between means. In conclusion; leisure time exercise levels of students did not show any significant differences according to gender and departments. Meanwhile, disorder in functionality, social isolation and internet addiction total scores displayed significant differences according to gender. Accordingly; females' internet addiction levels were lower compared to males'. An analysis on the internet addiction of the students according to their departments revealed that: the total score of internet addiction scale and the controlling difficulty and disorder in functionality subscales showed significant differences with regard to the departments that students attend. It can be concluded that recreation students are less addicted to internet compared to the students of other departments.

SPOR EKONOMİSİ, SPONSORLUK VE PAZARLAMA / SPORTS ECONOMY, SPONSORSHIP AND MARKETING

SB509

SPOR ARACILIĞI İLE TOPLUMSAL KALKINMA

[1]Yasin Tekin

[1]Ankara

Öz: Günümüzde spor toplumsal yaşam üzerinde önem arz etmektedir. Geçmişten günümüze kadar spor alanında yapılan aktiviteler, müsabakalar ve organizasyonlar teknolojik alandaki gelişimin de etkisiyle tüm toplum kesimleri tarafından takip edilmeye başlamıştır. Bu nedenle gerek sporu izleyicileri tarafından gerekse firmalar tarafından bu faaliyetlere ilgi önemli derecede artmıştır. Spor aktiviteleriyle ilgili ürün, hizmet üreticileri bu alanda yapılan tanıtım faaliyetlerinde yer almaya başlamışlardır. Spor aynı zamanda toplumun fiziksel yetenek ve becerilerinin gelişimini sağlaması yanı sıra bu faaliyetler ülkelere de birtakım faydalar da sağlamaktadır. Bu nedenle spor faaliyetlerinin; toplumlara tanıtım, kültürel alanda katkı sağlamasının yanı sıra gelişimlerinde verdiği destekten dolayı Ülkelerin bu faaliyetlere önem vermeleri gerekmektedir.Bu çalışmada; spor faaliyetleri açıklanarak spor sektörü, organizasyonları üzerinde durulmuştur. Sporun topluma, ülkeye sağladığı katkılardan bahsedilerek; hem firmalara hem de ülkeye sağladığı tanıtım ve ekonomik getirileri açıklanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Spor Kültürü, Spor Sektörü, Spor ve Kalkınma

Social Development Through Sport

Abstract: Nowadays, sports are important on social life. Activities, competitions and organizations in the field of sports from the past to the present day have started to be followed by all segments of society with the effect of technological developments. Therefore, interest in these activities has increased significantly both by sports viewers and by companies. Producers of products and services related to sports activities have started to take part in promotional activities in this field. In addition to providing the development of physical abilities and skills of the society, sport also provides some benefits to the countries. Therefore, sports activities; countries should give importance to these activities due to their support in their development as well as promotion to societies, cultural contribution. In this study; sports activities are explained and sports sector organizations are emphasized. By mentioning the contributions of sports to society and country; the company's publicity and economic returns are explained.

Keywords: Sport, Sport Culture, Sport Sector, Sport and Development

GİRİŞ VE AMAÇ

Toplumsal alanda insan ile bütünleşme sağlayan spor, kişilerin motivasyonunda; başarılı ve mutlu bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmelerinde önemli bir faktör olmaktadır. Spor sayesinde toplumsal olarak iletişim sürekli hale gelmektedir. İnsanların birlikte aktiviteler yapma isteklerini artırır. Spor ile; insanlar aynı hedef ve amaçlara yönelerek, aynı davranışları gösterebilmektedirler. İnsanın bedensel, ruhsal gelişimine katkı sağlayarak, toplumsal gelişmeye olanak vermektedir. Spor, fiziksel ve toplumsal alanlarda; sağlıklı bir şekilde insanların gelişimine katkı sağlayarak, onların dış etkenlerden korunmasına olanak vermektedir. Bu nedenle spor hizmet sektörü kapsamında ele alınmaktadır. Geniş kitlelere ulaşmayı sağlayan iletişim araçları ve medyadaki aktiviteler nedeniyle spor; reklam ve tanıtım faaliyetlerine konu olmaktadır. Geniş çapta halk kitlelerine ulaşmasıyla birlikte, bir eğlence faaliyeti gibi algılanarak tüketim sektörü alanında değerlendirilmektedir. Girişimciler tarafından ise; ekonomik açıdan finans hareketlerinde yaşattığı değişim nedeniyle bir ekonomik unsur olarak görülmektedir. İnsanların günlük yaşamlarındaki faaliyetlerinde, sporun, insanları bir araya getirmek için büyük bir güce sahip olduğu genel olarak kabul edilmektedir, böylesine önemli bir etkisi olan sporun, tüm engelleri yıkmak için olan sağduyulu inancı, finansman kuruluşlarının da, sporu desteklemelerini teşvik etmektedir (Webb, Richelieu, 2016 s.433).

Gelişme için Spor (SFD), eğitim, sağlık, çatışma çözümü, cinsiyet eşitliği ve topluluk kapasitesinin geliştirilmesi gibi spor dışı faaliyet sonuçlarının başarılması için spor programlarının ve etkinliklerinin kullanımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Son on yılda, SFD kuruluşları ve çıkarılan projelerin sayısı sürekli olarak artmaktadır. Örneğin; Avustralya Hükümeti'nin Pasifik Spor Ortaklığı (PSP) girişimiyle sağlanan ve Netball Avustralya ile Avustralya Spor Komisyonu arasındaki ortaklık yoluyla yönetilen Pasifik Netball Ortaklığı (PNP) programı, tabandan sporu desteklemek, Güney Pasifik bölgesindeki ulusal spor federasyonları kapasitesini geliştirmek ve katılımcılar ve yerel toplulukları için olumlu sosyal ve sağlıkla ilgili kalkınma sonuçlarına katkıda bulunmak için tasarlanmıştır (Seal, Nicholson, and Hoye, 2017 s.303).

Son 10-15 yılda, düşük, orta ve yüksek gelirli ülkelerde Kalkınma ve barış için spor (SDP) programlarının hızlı bir şekilde büyümesi ile birlikte, Birleşmiş Milletleri ve diğer üst düzey karar vericiler tarafından SDP resmi olarak tanınmıştır. Bu resmen tanınma büyük oranda Norveç Olimpiyat hız patencisi Johan-Olav Koss, Play Right'ın kurucusu gibi eski yüksek profilli sporcuların lobicilik çabalarından kaynaklanmıştır. Daha yakın bir tarihte, Birleşmiş Milletler Genel Kurulu üyeleri 6 Nisan'ı Uluslararası SDP Günü ilan etti. Bazı bilim adamları, sporu biraraya getiren Birleşmiş Milletlerin kalkınma ve barış için bir araç olduğunu önermektedir; küresel bir "sosyal yatırımın sportifleştirilmesi" sonucunu doğurmuştur (Svenssona, Hancockb, Humsb, 2016 s.497).

Bu çalışmada; spor kavramı üzerinde durulmuş, sporun sektör üzerindeki etkileri ve ülkelerin gelişimine katkıları açıklanmıştır. Spor sektörünün gelişimi ile ilgili ayrıntılı bilgilere yer verilerek boyutlarından bahsedilmiştir.

YÖNTEM

Araştırmada betimsel yöntem kullanılmıştır. Çalışmada, spor organizasyonları aracılığı ile toplumsal kalkınmanın önemini vurgulayanlar kuruluşların faaliyetleri açıklanmaya çalışılmış ve bu faaliyetlerle elde edilen sonuçlar ortaya konulmuştur. Bu bilgiler ışığında, spor aracılığı ile toplumsal kalkınmanın önemi, bugüne kadar yapılmış çalışmalardan örneklerle açıklanmıştır.

BULGULAR

Spor ve Spor Sektörü

Spor, genellikle demokratik, eğitimsel ve entegratif doğasından ötürü olumlu bir toplumsal değişimin bir parçası olarak görülür. Bununla birlikte, araştırmalar, sporun rolü için aşırı değerli olabileceğini ve zaman zaman soru sorulabileceğini göstermektedir, bu, kendi içinde sporun, olumlu bir besleyici etki sağlayacağı garantisi olmadığını gösterir. Bunun yerine, pozitif bir toplumsal değişimin bir aracı olmak için, spor organizasyonu, spor sonuçlarının toplumsal ve demokratik değerlere olumlu toplumsal normlara sahip bir çevre ile karakterize edilmesi gerekir. Spor potansiyelini gerçekleştirmenin bir olasılığı sosyal girişimciliğin kullanılmasıdır; nispeten yeni bir kavram olsa da, bilim çevrelerinde hızla ivme kazanmış olan ve bugün çok sayıda bilimsel disiplin içinde ortaya çıkan bir kavramdır (Bjarsholm, 2017 s.191).

Günümüzde, spor yarışmaları ve fitness eğitimi, daha organize ve görsel anlamda seyirciyi eğlendirici hale geldi ve çağın sosyo-ekonomik ve jeopolitik eğiliminden söz etmeyen sanat, müzik ve edebiyat ile iç içe girdi, bu nedenle; toplumsal alanda spor faaliyetleri güçlü bir alana dönüşmüştür (Water, 1996, s.4). Birçok spor etkinliği her yıl dünyada ki farklı şehirlerde yapılmaktadır ve çekici doğası gereği olaylar ulusal ve uluslararası ortamda Medya, politikacılar, sanayiciler ve diğer paydaş gruplar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Önemli spor olayları yalnızca bir spor olayı değil, ekonomik, politik ve sosyal gibi sayısız maddi ve manevi etkileri olan uluslararası olayları da içermektedir (Koosha, Yoosefy, Khabiri, 2017 s.52).

Spor, insanların sağlıklı bir beden yapısına sahip olmasında etkili bir unsur olmaktadır. Bunun yanında spor, sağlıklı kalmak amacıyla yapılan bir aktivitenin ötesinde, dini ve siyasi sınırları aşarak dünyanın her yerinde meslek olarak yapılabilen, maddi anlamda fırsatları çok olan bir olgu haline gelmiştir (Kast, 2001, s.6). Sporun, bireysel ve toplumsal açıdan birçok faydası bulunmaktadır. Bireysel açıdan bakıldığında fiziksel ve zihinsel yeteneklerin gelişimine olanak sağladığı görülmektedir. Toplumsal açıdan bakılırsa; insanların sosyal alandaki faaliyetlerini ve sosyal iletişimlerini güçlendirdiği söylenebilir.

Spor ve Sosyal Hayat

Spor, toplum içerisinde sosyalleşmenin bir göstergesidir. Yeterli büyüme düzeyine ulaşan, gelişen toplumlar ve gelişmekte olan toplumlar için spor faaliyetleri oldukça önem taşımaktadır. Özellikle Amerika Birleşik Devletlerinde (ABD), toplum içerisinde bireyler oyun şeklinde faaliyetler tertip etmekte ve bu tür aktiviteler yapmayı hedeflemektedirler. Bireyler, sporla ilgili yetenek ve becerilerin gelişimine önem vermektedir. Aynı zamanda, çocukların spor faaliyetlerine katılmalarını sağlayarak, bu faaliyetlerde ödül almanın önemini çocuklara aşılamaya çalışmaktadırlar (Coakley, 1993 s.77).

Spor, toplumsal ortamlarda en kapsamlı yapılardandır. Spor faaliyetleri, mali yönden harcamalar, spora katılan izleyiciler ve katılan kişiler, sinemalar, görsel materyaller, ayrılan zaman, spor araç-gereçleri sporun aletleri kapsamında yer almaktadır. Spor faaliyetleri, toplum içerisinde bireysel davranışlar ve toplum kurumları ile bağlantı içerisindedir (Snyder, 1990 s.23).

Araç Olarak Spor

Spor bir araç olarak kullanıldığında, topluma ve bireylere mutluluk getirerek, bilinçli bir şekilde insanların yaşama anlayışlarına katkıda bulunduğunda başarılı olabilecektir. Spor faaliyetleri, sağlıklı bir şekilde olma, başarma, özgüven, iletişim gibi unsurların belirli yaşam tarzı alışkanlıklarının elde edilmesinde bir araç olmaktadır (Lumpken,1990s.8). Boş zaman boyunca gerçekleşen fiziksel aktivite ve spor uygulaması, toplumun sahip olduğu olumlu anlayışa ve özellikle gençler arasında çekici olabilme ve potansiyel yeteneği nedeniyle, kişisel ve sosyal bir gelime ulaşmak için etkili bir mekanizma olarak önerilmiştir (Mármol vd.., 2017, s.775).

Bir Fırsat Olarak Spor

Toplumsal alanda iktisadi alanda verimliliğin artması, çalışma şartlarında meydana gelen değişim ile birlikte boş zaman faaliyetlerinde etkin bir şekilde yer alma, önemli hale gelmektedir. Toplumların kalkınması açısından bu faaliyetler gelişimi destekleyici niteliktedir. Bireylerin sağlıklarını koruma, bedensel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri açısından spor önemli bir faaliyet olmaktadır (Eurofit, 1995). Bu etkinliklerin faaliyet alanlarındaki artışlar, bireylerin hem psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerine hem de fiziksel yeteneklerin gelişimine olanak vermektedir (Passmore- French, 2001 s.67). Jimnastik, anrenman gibi sporla ilgili aktiviteler toplumsal sağlığın korunmasında, şeker, kalp, tansiyon, kilo sorunları gibi hastalıkların engellenmesinde önemli bir işleve sahiptir (Koriska-Casperson, 1997 s.5-9).

Spor herkese açıktır. Spor, gelişimi aşağıdaki yollarla destekleyebilir:

1. Sporla ilişkili satış ve hizmetlerden gelir elde etme;
2. Uluslararası ticaretin artırılması;
3. İş büyümesini, girişimciliği ve iş yaratmayı desteklemek;
4. Bir ülkenin itibarını arttırmak;
5. Ulusal farklılıkları aşmak ve adil oyun, karşılıklı saygı ve dostluğun evrensel değerlerini geliştirmek;
6. Sağlığın ve sosyal refahın iyileştirilmesi;
7. Disiplini teşvik etmek, ekip çalışması ve rekabetçi bir ruh (http://www.wipo.int/ip-sport/en/development.html, Erişim Tarihi, 23.12.2017).

Spor ve Çevre

Sporun, gençlerin sosyal paylaşım ağlarını geliştirebileceği açık ve kapsayıcı bir etkinlik olduğu görülmektedir, geçmişteki izlenimler, sporun işbirliği ve sosyalleşme, gruplar arası ilişkiler gibi sosyal becerilerin geliştirilmesi için bir alan sağladığını göstermektedir. Kişisel ve ahlaki gelişim perspektifinden, spor katılımının ahlakı geliştirdiği ve olumlu karakter oluşum deneyimlerine yol açtığı tartışılmıştır. Sporun, sporcuların ahlaki davranışlarının geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için etkili bir araç olarak kullanılabileceğine dair kanıtlar vardır, tıpkı çocuklarda ahlaki gelişimin teşvik edilmesi gibi (Hatzigeorgiadis ve ark. 2013 s.192). Toplum, geçmişten günümüze değin sürekli bir değişim gösteren örgütleme biçiminde ortaya çıkmaktadır. İnsanların çevreye uyum sağlama yönündeki ihtiyaçları doğrultusunda oluşum göstermiştir. Toplumlar farklı istekleri doğrultusunda, sosyalleşerek gelişme göstermiş ve kültürel biçimlerini oluşturmuşlardır (Horn, 1992 s.202).

Küçük yaştaki bireylerin gelişim evrelerinde oyunlara ihtiyaçlarının olduğu bir gerçektir. İyi bir şekilde yapılan spor faaliyetleri küçük yaştaki bireylerin, yaşıtlarıyla bir arada olmasını sağlamaktadır. Toplum içerisinde yer alan bireylere hem normlara hem de genel yargılara uyma davranışlarını kazandırmaktadır. Fakat bu tür davranışlar kazandırılırken, bireylerin bedensel özellikleri göz ardı edilmemelidir. Bireyler kendinden daha nitelikli olan arkadaşlarını kabul edebilmeli, daha niteliksiz olanları da görebilmelidir. Spor faaliyetlerinde galibiyet duygusunu yaşarken, diğer bireylere de farklı şekillerde zararlar vermeden yarışabilmelidir (Fıchter, 1994 s.23).

Spor ve Ekonomi

Günümüzde yaşam standartlarına bağlı olarak spor yapmak sağlıklı olmanın ön koşulu olarak kabul görmektedir. Spor; sürekli gelişme gösteren toplumsal yaşam üzerinde sürekli bir şekilde gelişim göstermektedir. Yaşam şekli üzerinde meydana gelen değişimler, boş vakitlerin artması, genel olarak tüm uluslarda spor faaliyetlerine olan ilgiyi arttırmaktadır. Spor, genel olarak toplumsal kitleleri bir araya getirmektedir. Bu nedenle spor, toplumsal alanda bireylerin, sosyal aktivitelerini düzenleyerek yaygın bir etkiye sahip olmaktadır. Sporun toplumsal yapıda bir endüstri niteliğini almasının nedeni toplum üzerindeki etkisinden kaynaklanmaktadır. Göz alıcı spor tesisleri ve her ülkede yüksek düzeyde profesyonel spor etkinlikleri, ülkenin imajını ve cazibesini biçimlendirmektedir. Ülkenin ekonomik büyümesi, iyi yapılandırılmış altyapıya ve sürdürülebilir kalkınmaya bağlıdır. Ekonomik kalkınma, eğitim, araştırma, inovasyon ve işbirliği gibi faktörlere bağlıdır (Dilys, Gargasas, 2014 s.95-96). Son yıllardaki profesyonel spor endüstrisindeki büyüme ve şirketlerin artan katılımı ile birlikte, kulüplerin tek bir ürünün üretiminde, pazarlamasında ve satılmasında sahip olduğu tekel gücünün, sporda ne anlama geldiğini gözler önüne sermektedir. Spor, üretim ve dağıtım süreciyle giderek bağlantılı hale geldiğinden "ticari" hale gelmiştir, buna paralel olarak, profesyonel kulüpler artık eğlence ve eğlence sektörünün bir parçası olmuştur (Florin, 2017 s.504). Spor giyim ve teçhizatındaki milyar dolarlık sanayi, inovasyonu ve ticareti teşvik eder ve döviz kazançlarını artırır. Tabandan, ulusal ya da uluslararası düzeyde sportif etkinliklerin düzenlenmesi ile toplulukların sosyal ve kültürel dokusunu zenginleştirebilir, bu nedenle ülkeleri, yatırımcılar ve turistler için daha cazip yerler haline getirebilir (http://www.wipo.int/ip-sport/en/development.html, Erişim Tarihi, 23.12.2017).

SPOR İLE KALKINMADA ROL OYNAYAN FAKTÖRLER

Spor Pazarlaması

Stadyumu kiralama düzenlemeleri, yayın hakları için tekelci görüşmeler, önceden belirlenmiş coğrafi pazarlar ve oyuncular gibi faktörler, diğer mesleklerii spor mesleğinden ayırmaktadır. Belki de sporun en önemli ayrımı, tüketicilerle olan ilişkisidir. Her ne kadar bir maçı izlemek sadece zevk verse de gerçek güç, kazanmak için savaştığınızda bir oyuncu veya ekiple belirlenmesinden kaynaklanır. Son yıllarda mesleki spor endüstrisinde büyüme, şirketlerin artan katılımıyla birlikte, kulüplerin tek bir ürünün üretimi, pazarlanması ve satışı için sahip olduğu tekel gücünün, sporun ne anlama geldiğini tamamen değiştirdiğini önermektedir. Bu hem ürünün hem de satın aldıkları grupların değişiklikleri nedeniyle gerçekleşmektedir. Spor, üretim ve dağıtım süreciyle giderek bağlantılı hale geldiğinden "ticari" hale gelmiştir. Profesyonel kulüpler artık eğlence ve eğlence sektörünün bir parçası olmuştur (Florin, 2017 s.504). Spor pazarlaması, sporla ilgili her türlü ürün, hizmet, araç-gereç, materyallerin hedef kitleye ulaştırılmasında tüketici talep ve isteklerinin de göz önüne alınarak yapılan faaliyetlerin tümü olarak tanımlanabilmektedir. Sporla ilgili materyaller, araç gereç, spor ayakkabıları, eşofmanlar, spor giysileri gibi spor ürünleri kapsamında ele alınmaktadır. Aynı zamanda zayıflama ile ilgili araç gereçler, kondisyon gibi ürünlerde spor pazarlamasının içerisinde yer almaktadır. Spor pazarlama sistemlerinden farklı faaliyet alanlarındaki firmalar da faydalanabilmektedir. Bu nedenle spor pazarlaması çok kapsamlı ve karışık bir yapıda olmaktadır (Pitts ve Stotlar, 2002 s.177).

Sponsorluk

Sponsorluk, genel olarak ilgili kurumun toplum içerisinde bir farklılık yaratma, Pazar ortamında yer edinmek, tüketiciler üzerinde pozitif bir etki yaratmak, medya araçları üzerinde etkinliği artırmak, pazarlama amaçlarına ulaşmak olarak tanımlanabilmektedir (Covell, 2008 s.123). Spor kulüplerinin takımları, popüler olması, oyuncuları, başarısı gibi nitelikleri sponsorluk faaliyetlerinde etkili olmaktadır.

Sponsorluk faaliyetlerinde, hitap edilecek kitleye ulaşmada uygun araçların seçilmesi önemlidir. Takımlarda sponsorluk, ilgili sembolün toplum kitlesi tarafından görülecek biçimde düzenlenmesi, medya araçlarında kullanılması uygun iletişim açısından önem arz etmektedir (Nicholas vd., 1999 s.9).

Bir firmanın herhangi bir sponsor faaliyetine katılmasının altında yatan asıl neden kurumsal kimliğini duyurma çabalarıdır. Bu nedenle, firmalar simge, renk, yazı gibi araçlarla görüntüleri kullanarak kurumsal kimliği duyurma çabasına girmektedirler. Sponsorlukta dağıtılan ürünlerin kalıcılığı da sponsorluk çalışmalarının uzun bir süre etkisini sürdürmesine neden olmaktadır (Rhonda, 1999 s.29). Spor organizasyonlarının imajı sponsorlar için önemlidir, çünkü rekabet avantajı yaratmanın etkili bir aracıdır. Spor organizasyonları imajını kullanarak rekabet üstünlüğüne ulaşmak için, Sponsorluk, hedef kitleyi belirli değerlerle etkileyen iletişim süreci haline gelir. Ayrıca, sponsor konumlandırma stratejisinin uygulanmasına katkıda bulunur. Walliser'e (2003) göre, sponsorluk ticari bir yatırım olarak görülen bir iletişim aracı olarak algılanıyor, o zaman iletişim, örgüt görüntüleri tarafından yaratılmış olan bağlı dernekler vasıtasıyla gerçekleşir. (Dilys, Gargasas, 2014 s.95-96).

Spor Turizmi

Turizm akla gelince, turizmin, insanların mesken, dinlenme ve eğlencenin geçici olarak değiştirilmesi için olan ihtiyaçlarına ve bu ihtiyaçları karşılama olanakları üzerine kurulu bir sosyo-ekonomik olgu olduğu söylenebilir. Turizm, iç ekonominin uluslararası ekonomiyle olan ekonomik ilişkisini dengelemeye yardımcı olmalıdır. Ayrıca turizm, turizm sektöründe yeni insanlar istihdam ederek, ülkelerin işsizlik oranını azaltabilir. Spor turizmi giderek yerel ekonomik kalkınmayı teşvik etmek için bir araç olarak hizmet etmektedir. Bununla birlikte, spor turizmi programları, her yıl sayısız etkinlik ve olay türüyle gerçekleştirilmektedir. Daniels, Norman ve Henry (2003) tarafından tanımlandığı şekliyle spor turizmi, "spor faaliyetinde aktif ve pasif katılımın her şekli, rastgele veya ticari olmayan veya ticari nedenlerle organize bir şekilde gerçekleştirilen etkinliklerdir ". Büyük spor etkinlikleri, medyanın dikkatini daha fazla çekerken, birçok araştırma, mega ve büyük spor etkinliklerinin, çoğunlukla ev sahibi topluluklarda net olumlu etkisi olmasına rağmen, bu etkinin çok az olduğunu ortaya koymuştur. Tersine, daha mütevazı boyuttaki olaylar, yerel bir ekonomi üzerinde çok olumlu etkilere neden olabilir. Bu küçük çaplı olaylar, daha büyük olaylara karşı daha az miktarda brüt ekonomik faaliyet sergilemekle birlikte, turizm yoluyla ekonomik etki yaratmak isteyen topluluklara özel ilgi duyuyorlar.(Freeman, Brewer, 2017 s.1-2).

Özellikle bazı uluslararası yarışmalarda spor turizmi, dünya çapında turizm tanıtımına büyük katkıda bulunan ana faaliyet alanlarından biri olma potansiyelini taşıyor. Aslında turizm endüstrisi, spor etkinliklerinin giderek daha ünlü hale geldiği ve giderek daha fazla uluslararası turist çekmesini sağladığı için spor turizmini önemli bir pazar olarak görmeye başladı. Ekonomik açıdan, mega spor olayları, etkileriyle geleneksel olanlardan farklıdır. Büyük spor olaylarının organizasyonu için ortaya çıkan bütçelerde, farklı ülkeler tarafından tahsis edilen bütçede önemli bir artış var. 2014 yılında Soçi'deki Kış Olimpiyatları'na kadar Pekin Olimpiyatları, en pahalı organizasyon olarak kabul edilmekteydi, Çin devleti, Pekin Olimpiyatlarına 42 milyar dolar civarında yatırım yapmıştı, Soçi'deki Olimpiyatlar ise daha pahalıydı, Rus devleti, Soçi'deki Olimpiyatlara yaklaşık 50 milyar dolar harcama yapmıştır. 12 milyar doları bulan ilk tahminlere kıyasla, dört kat daha yüksek olan maliyetler, ev sahibinin bu organizasyona ev sahipliği yapmak için ne kadar istekli olduğunu göstermiştir. Rus devleti önemli yatırımları gerçekleştirmek için finansal kapasitesini kanıtlamış ve daha fazla turist çekmek için bu etkinliğin sürekli olarak tanıtımına katkıda bulunmuştur. Güney Afrika, 2010 Futbol Dünya Kupası'nın baskısında 3.9 milyar ABD doları (stadyumda 1.3 milyar ABD doları). Brezilya, 2014 Futbol Dünya Kupası stadyumlarının inşası ve yenilenmesi için 3 milyar doların üzerinde yatırım yapmışlardır (Luliana vd. 2016 s.961-963).

Uluslar arası Spor Organizasyonlarına Ev Sahipliğinin Ekonomik Getirisi

Uluslar arası alanda yapılan spor müsabakaları, mali yönden etkili bir şekilde gelir elde edilmesine olanak sağlamaktadır. Bu organizasyonların mali etkisine ek olarak; spor eylemlerinden, spor mekanları ve hizmet noktalarından elde edilen ekonomik getiriler örnek olarak verilebilir. Ayrıca bu organizasyonları izlemek için, ülkeye gelen turistlerin yapmış olduğu harcamalar da ekonomik getiriler kapsamında yer almaktadır (Lee, 2001 s.307-327). Geniş oranlı spor organizasyonlarında, giderler net bir şekilde belirlenememekte ve ekonomik olarak getirisi tam olarak hesaplanamamaktadır. Dolayısıyla mali yönden kazancın belirlenmesi güç olmaktadır (Yuen, 2008 s.30). Mali olarak katkılar hesaplanırken faaliyetlerin yapılacağı ülkenin alt ve üst yapısı önemli olmaktadır. Yetersiz alt yapıya sahip olan bir ülke, bu eksiklikleri gidermek için de bir finansal kaynağa ihtiyaç duyacaktır. Bu faaliyetlerden elde edilen kazançların bir kısmı bu tür yatırımlara ayrılabileceğinden dolayı, ekonomik etkisi net bir şekilde belirlenemeyebilir. Bazı durumlarda bu tür durumlara yapılan harcamalar spor organizasyonundan elde edilen gelirlerden fazla olabilmektedir. Buna karşın gerekli alt- üst yapıya sahip bölgelerin

tercih edilmesi bu tür harcamaların yapılmasını engelleyerek ekonomik olarak gelirin artırılmasına katkı sağlayacaktır (Solberg ve Preuss, 2007 s.213).

Bunlara ek olarak organizasyondan kaynaklanan birtakım eksiklikler mali açıdan bu tür faaliyetlerin olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir. Sponsorluk faaliyetlerinin yeterli seviyede yapılmaması, bölgenin alt ve üst yapısının uygun olmaması, finansal açıdan yapılan yanlışlar, ekonomik olarak yapılmayan harcamalar bu kapsamda değerlendirilebilmektedir (Tassiopoulos, 2005 s.229). İngiltere' de değişik spor dallarında yapılan aktivitelerin analizinde sonuç olarak; bu faaliyetlerin sadece mali yönden ülkeye katkı sağlamakla kalmamamaktadır. Aynı zamanda spor organizasyonun yapıldığı bölgeye yapılan harcamalar tanıtım, reklam ve ileriki zamanlarda oluşacak turist sayısında da artışın söz konusu olacağı sonucuna ulaşılmıştır (Dansero ve Puttilli, 2010 s.323).

Uluslararası Spor Organizasyonları İle Ülke Tanıtımı

Günümüz koşullarında, toplumlararası alanda spor faaliyetleri yalnızca sporcuların bedensel becerilerini göstermekten çok tüm ulusal toplumların karşılıklı olarak yarıştıkları bir alan olmaktadır. Uluslar spor organizasyonları aracılığıyla kültürlerini tüm toplumlara iletme ve aktarma çabasına girmektedirler (Dolles ve Söderman, 2008 s.148-149). Uluslar arası alanda sporla ilgili yapılan faaliyetler, toplumsal kitleler tarafından istekle yakından izlenen olgulardır. Bu faaliyetler, makro düzeyde bir toplumsal pazarı sunarak uluslar arası alanlara hitap etmektedir. Tüm toplumların, mali yönden yatırımlara destek vermesini gerektiren, spor faaliyetleri için mekanların tesis edilmesini, toplumlararasında turizm faaliyetlerine katılımını teşvik etmesinde spor organizasyonlarını düzenlemede önemli olmaktadır. Spor organizasyonlarının, uluslar arası alanda medya iletişim araçları; reklam, tanıtım ve mali yönden faydalar sağlayan bir yapısı bulunmaktadır (Burgan ve Mules, 1992 s.700-710).

KALKINMA VE BARIŞ İÇİN SPOR (SDP)

Kalkınma ve barış (SDP) için sporun kullanımı, 1990'lı yılların sonundan bu yana, Birleşmiş Milletler tarafından SDP'nin resmi desteğiyle sağlanmaktadır, topluluklardaki toplumsal meselelerin bolluğuna hitap etme niyetiyle sporu kullanan çok sayıda organizasyonla birlikte, dünya çapında yeni oranlara ulaştı. Bununla birlikte, gittikçe artan bir araştırma kitlesi, idealist inançlarla ilgili olarak, Eleştirel akademisyenler, bu programların bu programlamasının neyi başarabileceğini daha gerçekçi beklentiler içinde savunuyorlar; çünkü iyi düzenlenmiş olanlar bile, tüm katılımcılar için olumlu sonuçlara neden olamazlar; çünkü çevresel faktörlerin etkisi, dünya çapındaki topluluklarda SDP programlarını uygulayan tabandan kar amacı gütmeyen kuruluşlar genelde "yetersiz finanse edilmiş, tamamen düzenlenmemiş, kötü planlanmış ve eşgüdümlü ve esas olarak geliştirme çabalarından büyük ölçüde izole". Sonuç olarak, birçok ajans amaçlanan amaç ve hedeflerine ulaşmak veya finansman ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli kapasiteden yoksun. Bu nedenle, sürdürülebilir SDP programlarının uygulanması için gerekli olan uygun yapı ve süreçlerin daha iyi anlaşılmasının geliştirilmesi zorunludur (Svensson, Hambrick, 2016 s.120).

Kalkınma ve Barış İçin Spor kavramı, sporun kalkınma ve barış süreçlerine katkıda bulunacak benzersiz niteliklere sahip olduğunun farkına varılmasından kaynaklanmaktadır.

Bu nitelikler şunları içerir:

Evrensel popülerlik - Ulusal, kültürel, sosyo-ekonomik ve siyasi sınırların ötesine geçmek, doğru yapıldığında spor katılımcılar ve seyirciler için hem keyif verici hem de dünyadaki hemen hemen her toplumdan çağrılabilir.

Güçlü bir küresel iletişim platformu olarak kapasite - Spor etkinlikleri çok sayıda insana ulaşma kapasitesini sunduğundan, kamu eğitimi ve toplumsal seferberlik için etkili platformlardır.

Birlik ve Beraberlik Duygusu - Spor, oyuncuları, takımları, antrenörleri, gönüllüleri ve seyircileri bir araya getiren doğal olarak sosyal bir süreçtir (http://toolkit.ineesite.org, Erişim Tarihi: 22.12.2017)

Spor'un Milenyum Geliştirme Hedeflerine Katkısı

- Katılımcılar, gönüllüler ve antrenörler istihdam edilebilirliklerini arttıran devredilebilir yaşam becerileri edinirler
- Savunmasız bireyler, topluluk hizmetlerine bağlıdır ve sporla desteklenmektedir

- Spor programları ve spor ekipmanları üretimi, iş ve beceri geliştirme sağlar
- Okul spor programları, çocukları okula kaydolma ve okula gitme konusunda motive eder ve akademik başarıyı geliştirmeye yardımcı olabilir
- Spora dayalı toplumsal eğitim programları, okula devam edemeyen çocuklar için alternatif eğitim olanakları sağlar
- Spor, bayanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirmeye yardımcı olur ve sosyal etkileşim ve arkadaşlık için fırsatlar sunar
- Spor katılımı, benlik saygısı, kendine güven ve bireyin bedeninde gelişmiş kontrol hissine yol açar
- Spor tabanlı kamu eğitimi kampanyaları, çevre koruma ve sürdürülebilirliğin önemi konusunda farkındalık yaratabilir
- Spor temelli toplumsal mobilizasyon girişimleri, yerel çevrenin iyileştirilmesi için topluluk eylemlerine katılımı artırabilir (http://toolkit.ineesite.org, Erişim Tarihi: 22.12.2017).

SDP Projeleri: Bazı Örnekler

• Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) yoksullara karşı para toplamak ve dünya yoksulluğunu ortadan kaldırmak için kamuoyu bilinci oluşturmak için düzenli olarak dünyanın önde gelen futbol oyuncuları tarafından itiraz edilen Yoksullukla Mücadele.

• Brezilya'da, yüz binlerce yoksul genç arasında saatler boyu spor, bedava yemek ve ek okul saatinin karışımı yoluyla okullaşmayı teşvik eden "Segundo Tempo" projesi.

• Gençler arasında HIV / AIDS eğitimini teşvik eden Zimbabwe'deki Grassroots Futbol programı.

• Kamerun'daki Elena STK'nın çalışmaları, eğitim katılımını, güçlenmeyi ve evde kötüye kullanımı önlemeyi teşvik etmek için futbol kullanıyor.

• BM Liberya Misyonu, 2007'de 15 ilde beş hafta boyunca süren "Barış için Spor" inisiyatifini uyguladı. Bu girişim, çatışma sonrası bağlamda barışı inşa etmek ve kalkınmayı teşvik etmek için gençleri sporu kullanmaya teşvik etmeyi amaçlıyordu. Liberya'daki BM Misyonu, Liberya Hükümeti, Uluslararası Olimpik Komite (IOC) ve çeşitli spor idare organları ve sivil toplum kuruluşları tarafından desteklenen girişim, ülke genelinde düzenlenen spor etkinlikleri ve turnuvaları düzenlemiştir (Freeman, Brewer, 2017 s.1-2)..

Sosyal Adalete ve İnsana /İnsanca Haklara Odaklanan Girişimler

• Özellikle cezai faaliyette bulunan gençleri istihdam, eğitim veya öğretimle desteklemek için müdahaleci bir araç olarak futbol kullanan Birleşik Krallık STK Sokak Ligi.

• 1980'lerin sonunda kurulan, özellikle de şehir içi Afrikalı-Amerikalı mahallelerde gençleri cezai faaliyetlerden uzaklaştırmak için sporu kullanan Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Geceyarısı Basketbol girişimi.

• Gelişmekte olan ülkelerdeki işçilerin spor malı kuruluşları tarafından sömürülmesine karşı kampanyalar geliştiren Birleşik Devletler Anti-Sweatshop Hareketi.

• Özellikle sporda yolsuzlukla mücadele eden ve şeffaflık, iyi yönetişim ve medya özgürlüğü üzerine odaklanan Danimarka'da Oyun Oynama STK'sı.

• Irkçılık, cinsiyetçilik ve futbolda homofobiye karşı kampanya başlatan Avrupa Irkçılığına Karşı Futbol (FARE) ağı (Freeman, Brewer, 2017 s.1-2).

Kalkınma ve Barış girişimleri: Sporun ilgi Çeken Noktaları

SDP sektöründeki çeşitli kurum ve hedefler hakkında bazı ayrıntılar sunduktan sonra, kalkınmayı ve barış çalışmalarını üstlenmeyi amaçlayan kurumlar için sporun güçlü yönlerinin neler olabileceğini ortaya koymak yararlı olacaktır. Bu algılanan faydalar veya ilgi çekici yerler şu şekilde özetlenebilir:

• Küresel kültürel form olarak, spor dünya çapında oynanır ve tanıdıktır ya da çoğu yerde insanlara kolayca öğretilir. Spor böylece anında öngörülen müşteri gruplarıyla temas kurma yollarını bulur.

• Kendini ifade etme, kişisel ve kişiler arası gelişme yaratıcılık ve ekip oluşturma ve grup dayanışmasının teşvik edilmesi.

• Spor, oyun odaklı bağlamlarda farklı gruplar arasında yeni sosyal iletişim ve ilişkilerin kurulmasını sağlayabilir.

• Spor, gençlerin daha geniş toplumsallaşma ve eğitimini teşvik edebilir, insanları rekabetçi davranışa dönüştürür.(Freeman, Brewer, 2017 s.1-2)..

SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor, bir çocuğun hayatını değiştirme ve gençlerin kendileri ve dünya hakkında düşünme şekillerini önemli ölçüde değiştirme potansiyeline sahiptir. Gençlik gelişimine odaklanan bir spor programı, gençlerin yetişkinler ve akranlarıyla olumlu ilişkiler geliştirmesi, aidiyet ve bağlılık duygusu yaşamasına ve değerli yaşam becerileri öğrenmesine olanak tanır. Yüksek kaliteli spor temelli gençlik geliştirme faaliyetleri sayesinde gençler, kararlılığın fiziksel güç kadar önem taşıdığını, önemli olan bir oyunu kaybedebilecekleri, ancak adım adım ilerleyebileceklerini ve kendilerini mümkün olduğuna inandıklarından öteye itebileceklerini öğrenirler. Gençlerin spor yaparak kazanacakları çok şey olsa da, düşük gelirli çocuklar kaliteli programlara katılmada önemli engeller ile karşı karşıya. Kamu finansmanı kesintileri, dik kayıt ücretleri ve güvensiz tesisler bu genç insanların çoğunu kenarda bıraktı. Spor odaklı sınırlı sayıdaki topluluk programları, personel, kapasite ve genel program kalitesi bakımından çoğu kez yetersizdir (Wicks vd. 2007, s.108).

Kalkınma ve barış için spor alanı (SDP) genişlemeye ve itibar kazanmaya devam ederken, artan sayıda organizasyon ve akademisyen spor temelli müdahaleleri uyguluyor ve çeşitli bireysel ve topluluk temelli sonuçların kolaylaştırılmasında sporun etkinliği üzerine araştırma yapıyor. SDP örgütlerinin sayısı dünya çapında büyümeye devam ediyor ve Birleşmiş Milletler de kalkınma hedeflerinde sporun değerini fark etti, Kalkınma ve Barış İçin Spor Bürosu kurdu ve binlerce yıllık kalkınma hedefleri dahilinde sporu uyumlu hale getirdi. Bugüne kadar SDP araştırmalarının çoğu, dezavantajlı ve marjinalize olmuş bireylerin topluma dahil edilmesini kolaylaştırmak, yoksullaşmış ve marjinalize olmuş gruplar arasında sosyal sermaye yaratmak ve katılımcılara katkıda bulunmak gibi çeşitli sonuçların elde edilmesine yönelik spor temelli müdahalelerin etkinliğini ve etkisini incelemek üzerine, kültürlerarası anlayış ve barış inşa etme çabalarına odaklanmıştır. (Peachey, Cohen, 2016, s.282).

Spor, endüstrileşme ve turizm açısından oldukça önemli bir araç olmaktadır. Kurumların kurumsal kimliğini oluşturma ve marka yaratma sürecinde etkin bir şekilde rol oynamaktadır. Marka yaratma aşamasında; firmalar sponsorluk, tanıtım, reklam faaliyetlerinde spor organizasyonlarında sporda kullanılan araç-gereçler açısından etkin bir hedef kitle ve tüketici kitlesi sunmaktadır. Spor giyim ve teçhizatındaki milyar dolarlık sanayi, inovasyonu ve ticareti teşvik eder ve döviz kazançlarını artırır. Tabandan, ulusal ya da uluslararası düzeyde sportif etkinliklerin düzenlenmesi, toplulukların sosyal ve kültürel dokusunu zenginleştirebilir, bu nedenle onları yatırımcılar ve turistler için daha cazip yerler haline getirebilir. Bununla birlikte, sporun işi, insan haklarının ve örgütsel becerilerin yanı sıra, hakların kullanılması ve ticaretinin desteklenmesi için sağlam bir hukuki çerçeve gerektirir (http://www.wipo.int/ip-sport/en/development.html, Erişim Tarihi, 23.12.2017).

Spor hem ülke içerisinde hem de uluslar arası endüstriyel alanda önemli bir araç olmaktadır. Uluslar arası alanda düzenlenen spor müsabakaları, organizasyonları geniş halk kitlelerine ulaşmak açısından önemlidir. Geniş halk kitleleri gerek bu organizasyonlara birebir katılma gerekse görsel, sosyal medya iletişim araçları vasıtasıyla spor organizasyonlarını yakından takip etmektedir. Bu nedenle ülke içerisinde ve uluslarası düzeyde sponsorluk ve promosyon ürünleri reklam açısından önemli olmaktadır. Devletlerin, ulusal ve uluslarası düzeyde ülke gelişimi açısından sporla ilgili gerekli düzenlemeleri yaparak, spor faaliyetlerine en üst düzeyde destek vermeleri gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Brooks CM. Sports Marketing, "*Competitive Business Strategies For Sports*", New Jersey: Prentice Hall, 1994 s.160.
2. Burgan, B And Mules, T. "*Economic Impact Of Sporting Events. Annals Of Tourism Research*", 19 (4), 1992 s.700- 710.
3. Bjärsholm, D, Sport and Social Entrepreneurship: A Review of a Concept in Progress, Journal of Sport Management, 2017, s.31, 191 -206

4. Coakley " *Social Dimensions of İntensive Training and Participation in Youth Sports, Intensive Participation in Children's Sports*", Cahill, B. R. and Pearl, A. J. , Human Kinetics Publıshers, 1993 s.77.
5. Covell D. "*The Lowell Spinners and the Yankee Elimination Project: A Case Study Consideration of Linking Community Relations and Sponsorship*", Sport Marketing Quarterly, 17 (2), 2008 s.123.
6. Dansero, E and Puttilli, M. "*Mega-events Tourism Legacies: The Case of The Torino 2006 Winter Olympic Games - A Territorialisation Approach*". Leisure Studies, 29 (3), 2010 s.323.
7. Dilys, M, Gargasas, A, Structural Business IVIodel Based on Cooperation between Sports Organizations and Sponsors, Inzinerine Ekonomika-Engineering Economics, 2014, 25(1), 94-102
8. Dolles, H And Söderman, S. "*Mega-Sporting Events İn Asia-Impacts On Society, Business And Management: An Introduction*", Asian Business & Management, (7), 2008 s.148-149.
9. Eurofit Pour Adultes, "*Evalvation de L'aptitude physique en relation avec lasente*", Council of Europe Publishing, 1995.
10. Fıchter ,Joseph. "Çev: Çelebi N, Sosyoloji Nedir, Atilla Kitabevi, Ankara, 1994 s.23-26.
11. Florin, R,S, Aımportance of Marketıng Sports Performance ın the Development of Sport, Science, M ovement and Health, Vol. XVII, ISSUE 2 September 2017,17 (2, Supplement) s.504-510
12. Freeman, K,M, Brewer, R,M, Estımatıng the Annual Economıc İmpact of Sports Tourısm Programs Usıng Secondary Data, 2017, Journal of Contemporary Athletics ISSN: 1554-9933 Volume 11, Number 1
13. Havard , C,D, Dalakas, V, Understanding the Marketing Implications of Sport Rivalry: What We Know and Where We Are Headed, Sport Marketing Quarterly, 2017, 26, 199-203, © 2017 West Virginia University
14. Hatzigeorgiadis, A, Morela,E, Marie Elbe,A, Kouli, O, Sanchez, X, The Integrative Role of Sport in Multicultural Societies, 2013, s.192
15. Horn, Thelma S., "*Advances in Sport Psychology*", Human Kinetick Publishers, Inc., Miami University 1992 s.202.
16. KAST, M. Professional Team Sports Marketing, B.Sc. International Management with American Business Studies Final Year Dissertation, 2001, s.6
17. Koriska, A.M., Caspersan, C.J., "*İntroduction to Collection of Physical Actıvıty Guestionnaires*" Med. Sci. Sports Exerc., 29, 1997 s.5-9.
18. Koosha M, Yoosefy B, Khabiri M. Understanding major sport events leveraging as social development: Future prospect of Iran, Sport Management International Journal, VOL. 13, Number 1, 2017 s. 51-68
19. Lee, S. "*A Review of Economic Impact Study on Sport Events*". The Sport Journal, 4 (2), 2001 s.307- 327.
20. Iuliana, P, Adrian, K, Gratiela, G, Madalina, A, The Economic Effects of the Mega Sport Events on Tourism in the BRICS Countries Case, Amfiteatru Economic, (2016), 18(Special Issue No. 10), pp. 960-975
21. Lumpken A., "*Pyhsical Education And Sport A Contemporary İntroduction*", Times Mirror/Mosby College Publishing, Missouri, 1990.
22. Marmol, A,C, ve ark. Personal and social responsibility development through sport participation in youth scholars , Published online: June 30, 2017
23. McComb D, "*Sports in World History*". New York, Routledge. Place of Publication, 2004 s.1-2.
24. Mullin BJ, Hardy S, Sutton WA. "*Sport Marketing*", Second Edition, USA: Human Kinetics, 2000 s.9.
25. Nicholas AF, Roslow S, Duplish S, vd. "*Brand Recall and Brand Preference at Sponsored Golf and Tennis Tournaments*", European Journal of Marketing, 3 (4),1999 s.9..
26. Passmore A., French D., "*Development and Administration of a Measure to Assess Adolescents' Participation*", Adolescence, 36(141), Spring 2001 s.67.
27. Pitts BG, Stotlar DK. Sport Management Library - Fundementals of Sport Marketing, Second Edition, USA: Fitness Information Technology Inc., 2002 s.177.
28. Peachey, J.W, Cohen, A, Research Partnerships in Sport for Development and Peace: Challenges, Barriers, and Strategies, Journal of Sport Management, 2016, 30, 282 -297
29. Rhonda WM. "*Event Sponsorship: An Exploratory Study of Small Business Objectives*", Practices and Perceptions, Journal of Small Business Management, 37 (3), 1999 s.29.
30. Rowe D. "*Popüler Kültürler:Roc-k ve Sporda Haz Politikaları*", (Çev: Küçük M.), Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 1996 s.184-185.
31. Roy D.P. ve Cornwell T. B. "*The Effects of Consumer Knowledge on Responses to Event Sponsorships",* Psychology & Marketing, 21 (3), 2004 s.186.
32. Snyder, E. E."*Sociology of Sport, Sport and Fitness Management*", Parks, J. B. , Zanger. B. K. , Human Kinetics", Champaign, 1990 s.23.
33. Solberg, H A and Preuss, H. "*Major Sport Events and Long-Term Tourism Impacts*", Journal of Sport Management, (21): 2007 s.213.

34. Svenssona P.G, Hancockb M.G, Humsb M.A, Examining the educative aims and practices of decision-makers in sport for development and peace organizations, Sport, Education and Society, 2016 Vol. 21, No. 4, 495–512
35. Seal, E, Nicholson, M, Hoye, R, Sport-for-Development in the South Pacific Region: Macro-, Meso-, and Micro-Perspectives, Sociology of Sport Journal, 2017, 34, 303 -316
36. Svensson, P.G, Hambrick, M.E, ''Pick and choose our battles'' – Understanding organizational capacity in a sport for development and peace organization, Sport Management Review 19 (2016) s. 120–132
37. Tassiopoulos, D, "Event Management: A Professional And Developmental Approach" South Africa: Juta Academic, 2005 s. 229
38. Voıgt D., "*Spor Sosyolojisi*", (Çev: Ayşe Atalay), Alkım Yayınları, İstanbul, 1998 s.94-125.
39. Webb , Richelieu, A. Sport for Development and Peace in Action: Building Facts for Funding, Journal of Sport and Social Issues 2016, Vol. 40(5) s.432 –456
40. Yoon S-J ve Choi Y-G. "*Determinants of successful sports advertisements: The effects of advertisement type, product type and sport model*", Journal of Brand Management, 12 (3), 2005 s.191.
41. Yuen, B. "*Sport And Urban Development In Singapore*", Journal Cities, 25 (1), 2008 s.30.
42. Wicks, A, Beedy, J.P,. Spangler, K.J,. Perkins, D.F, Intermediaries supporting sports-based youth development programs, New Dırectıons for Youth Development, no. 115, fall 2007, s.107-118
43. http://toolkit.ineesite.org/toolkit/INEEcms/uploads/1088/What_is_Sport_for_Development_and_Peace.pdf, Erişim Tarihi: 22.12.2017
44. http://www.wipo.int/ip-sport/en/development.html, Erişim Tarihi: 23.12.2017).

SPOR İŞLETMECİLİĞİ / SPORT BUSINESS

PB20

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPOR KULÜPLERİNDEKİ LİSANSLI ÜRÜN PAZARLAMA FAALİYETLERİNE İLİŞKİN SATIN ALMA TUTUMLARININ İNCELENMESİ

[1]Hüdaverdi MAMAK

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi/NİĞDE

Yapılan çalışma Taraftarların spor kulüplerindeki lisanslı ürün pazarlama faaliyetlerine ilişkin satın alma tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan gönüllü 78 öğrenci katılmıştır. Lisanslı ürün satın alma tutumları AYTAC'ın geliştirmiş olduğu 'taraftar satın alma tutum ölçeği' kullanılmıştır. Taraftar görüşlerinin gelir düzeyi ve tutulan takım değişkenleri dikkate alınarak farklılığın analizinde, Kruskal-Wallis Varyans Analizi ve devamında Posthoc olarak Dunnett T3 Testleri kullanılmıştır. Cinsiyet kategori değişkenlerinin karşılaştırılmasında, Bağımsız Gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. İstatistiki karşılaştırmada anlamlılık düzeyi olarak 0,01 ve 0,05 seçilmiş, SPSS15.0 for Windows paket programından yararlanılmıştır. (Aytac;2009:S67) Araştırma sonuçlarına göre, taraftarların büyük çoğunluğunun erkek olduğu lisanslı ürünlerin fiyatlarına ve ihtiyacı olmasa bile kulübüne maddi gelir sağlamak için lisanslı ürün satın aldıkları, ürünlerin reklamlarını beğendiklerini, ünlü sporculara özel üretilen lisanslı ürünleri satın aldıkları, lisanslı ürünlerin kalitesinden memnun oldukları görülmüştür. Ancak, bulunduğumuz şehirde lisanslı ürün mağazalarının bulunmaması ürünlere ulaşmak konusunda zorluklar yaşadıkları tespit edilmiştir. Anahtar Kelimeler;Spor Kulüpleri,Pazarlama,Lisanslı Sporcu

INVESTIGATION OF THE PURCHASING ATTITUDES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCHOOL STUDENTS ABOUT LICENSED PRODUCT MARKETING ACTIVITIES IN SPORT CLUBS

The study was conducted to investigate the purchasing attitudes of the fans regarding licensed product marketing activities in sports clubs. 78 volunteer students from Omer Halisdemir University School of Physical Education and Sports participated in the study. Licensed product buying attitudes AYTAC's developed 'fan buying attitude scale' was used. Kruskal-Wallis Analysis of Variance and Dunnett T3 Tests were used as Posthoc. Independent groups t-test and one-way analysis of variance were used to compare gender category variables. In statistical comparison, significance level of 0,01 and 0,05 were selected and SPSS15.0 for Windows package program was used. (Aytac, 2009: S67) According to the results of the research, it is seen that the majority of the fans are male and they are satisfied with the prices of licensed products and the quality of the licensed products they buy, even if they do not need, they buy the licensed products to provide financial income to their club, they like the advertisements of the products, they buy licensed products which are produced specially for famous athletes. However, the lack of licensed product stores in our city has been found to have difficulties in accessing products. Keywords: Sports Clubs, Marketing, Licensed Athlete

PB63

SPORDA İSİM HAKKI-VEREN İŞLETMELER İLE İSİM HAKKI-ALAN İŞLETMELER ARASI İLİŞKİLERDE KURUMLARARASI GÜVENİN BAŞARIYA ETKİLERİ

***[1]Oğuzhan AY*, [1]Sema ÖZGÜL ALAY**

[1]Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Email : *oguzhanay70@hotmail.com, salay@marmara.edu.tr*

Amaç: Bu çalışmanın amacı, sporda isim hakkı-veren işletmeler ile isim hakkı-alan işletmeler arası ilişkilerinde kurumlar arası güvenin başarıya etkilerini araştırmaktır.

Gereç ve Yöntem: Yaklaşım olarak nicel bir araştırma olup, ilişkisel araştırma modelinin kullanılacağı bu çalışmada veriler anket veri toplama aracı ile elde edilmiştir. Araştırmanın evren seçimi ve dolayısı ile örneklem seçimi amaca yönelik (ing. purposive sampling) olarak seçilmiştir. Araştırmanın evreni ülkemizde spor alanında başı çeken 6 adet isim hakkı-veren işletmeden, isim hakkı-alan 190 işletme oluşmaktadır. Araştırmada basit seçkisiz örnekleme yöntemi (ing.random sampling) kullanılmıştır ve araştırmada kullanılan anket en az 132 isim hakkı-alan işletmeye uygulanmıştır.Bu araştırmada Şengün ve Wasti (2006) tarafından geçerliği ve güvenirliği yapılarak Türkiye'ye uyarlanmış toplamda 7 adet ölçek kullanılmıştır. Bunlar; Güven Ölçeği (14 madde), İşlem Maliyeti Ölçeği (8 madde), İşbirliği Ölçeği (4 madde), Çatışma Çözümü Ölçeği (6 madde), Memnuniyet Ölçeği (5 madde), Bağımlılık Ölçeği (3 madde) ve Bağlılık Ölçeği (3 madde)'dir

Bulgular: Araştırmada ölçekler arasında gerçekleştirilen Cronbach's Alpha analizinde değişkenlerin % 0,77 güvenilir olduğu, Faktör Analizi oranının % 79 olduğu ve yapılan regresyon analizinde sonuçların açıklayıcılık oranının % 56,4 olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlar: Regresyon analizine göre, araştırmada güven ölçeği ile işbirliği ve memnuniyet ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuca göre işbirliği arttıkça güvenin arttığı, aynı şekilde memnuniyet arttıkça güvenin arttığı tespit edilmiştir.

THE EFFECTS OF INTEORAGENCY TRUST ON SUCCESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN FRANCHISORS AND SPORT BUSSINESS/OPERATIONS

Objective: The aim of this study is to investigate the effect of interagency trust on success in the relationship between franchisors and franchisees sport operation.

Materials and Methods:Using the relational research model, this study is an quntitative research and survey is used as the data collection tool. The population and samples selection of the study are determined purposive sampling. The population of the study consists of six franchisors that lead sport sector in Turkey and 190 franchisees. In this study. Random sampling had been used in this research and the survey used at least 132 franchisee. Proven validity and reliability by Şengün ve Wasti (2006) in total seven scales are used. The scales consist of Confidence scale (14 items), transaction cost scale (8 items), cooperation scale (4 items), conflict resolution scale (6 items), satisfaction scale (5 items), dependent scale (3 items) and loyalty scale (3 items).

Findings: The study revealed that the variables were found % 0,77 reliable by the Cronbach's Alpha analysis between the scales, Factor Analysis ratio was 79%. It was found that the explanatory ratio of the results was 56.4% by the regression analysis.

Conclusions: According to the regression analysis, a significant relationship has been found between trust scale and cooperation and satisfaction scale. According to this result, it has been determined that trust increases with increasing cooperation and likewise confidence increases with satisfaction.

SPOR YÖNETİMİ /
SPORTS MANAGEMENT

PB824

SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ SPOR VE FİTNESS MERKEZİNİN HİZMET KALİTESİNİN ARAŞTIRILMASI

[1]Aleyna KOÇ, [1]Berk EREN, [1]Sevda ÇİFTÇİ

[1]Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, SAKARYA

Email : *aleynakockoc89@gmail.com, berkrn6@gmail.com, sevdaciftci@subu.edu.tr*

Giriş ve Amaç: Spor ve fitnes merkezleri, bütün dünyada olduğu gibi ülkemizdeki hizmet sektöründe de giderek artan öneme sahiptir. Hareketsiz, yoğun iş temposuna sahip bireyler; zihinsel, sosyal ve fiziksel anlamda kendilerine tamamlayabilmek adına spor ve fitnes merkezlerine büyük bir ilgi göstermektedir. Spor ve fitnes merkezlerinin hızlı bir şekilde artışı dolayısıyla rekabeti de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle spor ve fitnes merkezlerinde sunulan olanakların daha iyi hale gelmesi müşteri memnuniyeti, değer ve hizmet kalitesi üzerinde durulmalıdır. Bu çalışmanın amacı Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesinde bulunan spor ve fitnes merkezinde beklenen ve algılanan hizmet kalitesinin belirlenmesidir.

Yöntem: Evren Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi ve Sakarya Üniversitesindeki öğrenci ve çalışanlardan, örneklem grubu olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örneklem yöntemi ile seçilen yaş ortalaması=22,28 (± 3,55) olan 150 katılımcıdan (kadın=29, erkek=121) oluşmuştur. Araştırmada, Lam (vd). (2005) tarafından geliştirilen hizmet kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Ölçek üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, kişisel bilgileri belirlemeye yönelik sorular, ikinci bölümde 4 boyuttan (personel, program, soyunma odaları ve tesis) ve 34 maddeden oluşan hizmet kalitesi değerlendirme ölçeği ve üçüncü bölümde ise 2 açık uçlu soru bulunmaktadır.

Bulgular: Katılımcıların cinsiyet, yaş ve üniversitedeki pozisyon değişkenlerine göre beklenen ve algılanan hizmet kalitesi ile ilgili algılarını belirleyebilmek için parametrik testlerle analizler yapılmıştır. Cinsiyete göre beklenen hizmet kalitesinde tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunurken ($p < .05$), algılanan hizmet kalitesinde personel, program ve tesis alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yaş değişkenine göre beklenen hizmet kalitesinde, personel, program ve tesis alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmazken, soyunma odaları alt boyutunda ise anlamlı farklılık($p < .05$) bulunmuştur. Tüm alt boyutlarda beklenti düzeyleri, memnuniyet düzeylerine göre daha yüksek puana sahip olarak anlamlı fark ($p=.00$) bulunmuştur. Sonuçlar: Çalışmadan elde edilen sonuçlar, sunulan fitnes hizmetlerine katılımcıların beklentilerinin memnuniyetlerine göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Tüm değişkenlere göre ölçek alt boyutlarında beklenti ve memnuniyet düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Spor, Fitnes Merkezi, Beklenti, Memnuniyet, Hizmet Kalitesi

RESEARCHING SERVICE QUALITY OF FITNESS CENTER AT SAKARYA UNIVERCITY OF APPLIED SCIENCES

Introduction and purpose: Sports and fitness centers are of increasing importance in the service industry in our country as in the whole world. Sedentary individuals with intensive work pace show great interest in sports and fitness centers to complement them mentally, socially and physically. The rapid increase in sports and fitness centers brings competition. Therefore, customer satisfaction, value and service quality should be emphasized for improving the facilities offered in sports and fitness centers. The purpose of this study is to determine the expected and perceived service quality in sports and fitness center at Sakarya University of Applied Sciences.

Method: Target population of the study consists of students and academicians studying and working at Sakarya University of Applied Sciences and Sakarya University while the sample group consists of 150 participants (female=29, male=121) with a mean age of 22.28 (± 3,55) selected with the appropriate sampling method, one of the improbable sampling methods. For the study, SQAS (Service Quality Assesment Scale) developed by Lam, and the others (2005) was used. The scale consists of three parts. The questions in the first part to determine personal information, in the second part there is a service quality assessment scale consisting of 4 dimensions (personnel, program, changing rooms and the facility) and 34 items and in the third part there are 2 open-ended questions.

Findings: In order to determine participants' perceptions about expected and perceived service quality in accordance with gender, age and position variables in the university, analyzes took place using parametric tests. There were no significant differences in perceived service quality in personnel, program and facility sub-dimensions while a significant difference in all sub-dimensions of expected quality of service was observed in accordance with gender variable ($p < .05$). There was a significant difference ($p < .05$) in the sub-dimension of the changing rooms while no significant difference observed in expected service quality, personnel, program, and facility sub-dimensions in accordance with age variable. Expectation levels in all sub-dimensions founded to have higher scores than satisfaction levels ($p = .00$).

Results: The results of the study showed that the expectations of the participants for the fitness services were higher than their satisfaction. Significant differences were found in expectations and satisfaction levels in the scale sub-dimensions in accordance with all variables.

Keywords: Sports, Fitness Center, Expectation, Satisfaction, Service Quality

PB855

SPOR YÖNETİCİLERİNİN MESLEKİ BENLİK SAYGISI DURUMLARININ KARAR VERME STİLLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

***[1]Lale MErt*, [1]Sevda ÇİFTÇİ**

[1]SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GİRİŞ

Bireylerin her geçen gün kendilerine ait özelliklerin farkına varmaları önemli bir hal almaktadır. Hızla gelişen dünyada kendilerine ait bu özelliklerin geliştirilmesi de son derece önem arz etmektedir. Bu nedenle bireylerin kendilerini tanıyarak becerilerini geliştirmesi gerekmektedir.

Dilmaç ve Arıcak (2003) ile Sayın (2003)'a göre mesleki benlik saygısı kişilerin seçtikleri mesleklere göre geliştirdikleri yargılardır. Kişiler tercih ettikleri mesleğin kendilerine uygunluğunu kişisel özelliklerine göre yani benlik saygısına göre değerlendirmektedir. Aksi takdirde meslek seçimleri hem kişiye hem de topluma zarar verebilir (Ünal, Şimşek,2008:41).

Yöneticilerin mesleki benlik algıları karar verme sürecini de etkilemektedir. Yöneticiler karar verirken bilgi, tecrübe, becerileri, benlik algıları, duyguları gibi birçok faktöre göre seçenekleri değerlendirme, seçme, yorumlama sürecinde etkili olmaktadır. Yöneticiler etkin kararlar verebilmek için olumlu mesleki benlik saygısına sahip olmaları gerekmektedir. Konumları ve görevleri nedeniyle yöneticiler örgütün bütününe ilişkin durumlar üzerinde önemli kararlar vermeleri gerekmektedir(Erol,2011:197).

Türkiye'de devlet ve özel olarak sporu yöneten spor yöneticilerinin örgütün istendik şekilde yürütülmesi için yöneticilere oldukça fazla iş ve sorumluluk düşmektedir. Bu sorumluluk ve görevler yerine getirilirken bireylerin mesleki benlik saygıları ve karar verme süreçlerinin önemli bir konu olduğu görülmektedir. Bu çalışma sporun gelişmesi, düzenlenmesi ve spor yönetiminde söz sahibi olan spor yöneticilerinin mesleki benlik saygısı durumlarının karar verme stilleri ile ilişkisininin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışmanın Amacı

Bu araştırmada, spor yöneticilerinin mesleki benlik saygısı durumlarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi amacını taşımaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın örneklemini İstanbul' da bulunan tesadüfî örneklem yoluyla seçilen 200 (kadın=70,erkek=130) spor yöneticisi oluşturmuştur. Araştırmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Spor yöneticilerine kendilerini tanıtıcı anket formu, Mann ve Diğ. (1998), tarafından geliştirilen (Melbourne Decision Making Questionary) Deniz (2004), tarafından Türkçe'ye uyarlanan Karar Verme Ölçeği ve Arıcak (1999) tarafından geliştirilmiş Mesleki Benlik Saygısı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma verileri normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Çalışma Grubu: Çalışmanın evrenini, devlet ya da özel spor kurumlarında çalışan spor yöneticileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu ise İstanbul ili sınırları içerisinde yer alan spor yöneticilerinden olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örneklem metoduyla seçilen 200 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanması sürecinde amaca uygun olarak Mann ve Diğ. (1998), tarafından geliştirilen (Melbourne Decision Making Questionary) Deniz (2004), tarafından Türkçe'ye uyarlanan Karar Verme Ölçeği ve Arıcak (1999) tarafından geliştirilmiş Mesleki Benlik Saygısı Saygısı Ölçeği ve spor yöneticileri ile ilgili çeşitli kişisel bilgiler edinmek amacıyla hazırlanan ''Kişisel Bilgi Formu'' konuyla ilgili gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra 25- 30 dakikalık bir sürede uygulanmıştır.

Kişisel bilgi formu

Katılımcıların demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, kişisel geliriniz, eğitim durumunuz, aktif olarak spor yapma durumu, spor branşınız) belirlemeye yönelik 8 sorudan oluşan kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

Melbourne karar verme ölçeği

Orijinal hali (Melbourne Decision Making Questionary) Mann ve Diğ.(1998), tarafından geliştirilmiş, Deniz(2004), Türkçe'ye uyarlayarak güvenirlik ve geçerlik çalışmasını yapmıştır.

Melbourne Karar Verme Ölçeği iki bölüme ayrılmaktadır. İlk bölüm: Karar vermede özsaygının etkisini belirlemeyi hedeflemektedir. Altı maddeden oluşur ve üç maddesi düz çalışırken üç maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Puanlamada verilen cevaplarda ''Doğru'' yanıtına 2 puan, ''Bazen Doğru'' yanıtına 1 puan, ''Doğru Değil'' yanıtına ise 0 puan şeklinde puanlama yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 12 olarak belirlenmiştir. Alınan yüksek puanlar karar vermede özsaygının rolünü göstermektedir. İkinci bölüm: 22 maddeden oluşmaktadır ve karar verme stillerini göstermektedir. Dört farklı karar verme stili bulunmaktadır.

- Dikkatli Karar Verme Stili: Bireylerin karar vermeden önce araştırma, inceleme ve seçenekleri dikkatlice değerlendirme durumudur. Bu faktör altı madde (2, 4, 6, 8, 12, 16) ile ifade edilmiştir.
- Kaçıngan Karar Verme Stili: Bireyin karar vermemek için başkalarına karar sorumluluğunu vermesi ve böylelikle karar vermekten kurtulması durumudur. Bu faktör altı madde (3, 9, 11, 14, 17, 19) ile ifade edilmiştir.
- Erteleyici Karar Verme Stili: bireyler kararı ortada bir sebep olmadığı halde kararı daha sonraya bırakması durumudur. Bu faktör, beş madde (5, 7,10, 18, 21) ile ifade edilmiştir.
- Panik Karar Verme Stili: Birey karar verme durumu ile karşı karşıya kaldığında ne yapacağını bilemez hale gelmesi, kendini baskı altında hissederek aceleci kararlar alıp bu durumdan kurtulmaya çalışması durumudur. Bu faktör, beş madde (1, 13, 15, 20, 22) ile ifade edilmiştir (Taşgit, 2012, s.40).

Türkçe uyarlama çalışmalarını yapan Deniz'in yaptığı üniversite öğrencileri üzerindeki güvenirlik çalışmasında MKVÖ ilk ve ikinci kısmının güvenirliği testin tekrarı ve iç tutarlılık yöntemleriyle ayrı ayrı olarak değerlendirilmiştir. Test tekrar yöntemiyle alt ölçeklerden elde edilen güvenirlik katsayısı r=.68 ile r=.87 arasında farklılık göstermektedir. MKVÖ ilk ve ikinci kısmının iç tutarlılık katsayıları ise Alpha=.65 ile Alpha=.80 arasında farklılık göstermektedir.

Arıcak mesleki benlik saygısı ölçeği

Arıcak mesleki benlik saygısı ölçeği, Arıcak (1999) tarafından geliştirilmiştir. Bir mesleki alanda eğitim alan veya bu meslekte çalışan 17 yaş ve üzerindeki bireyler ile ilgili mesleklerine olan saygı durumlarını ölçmek amacıyla uygulanabilir bir ölçektir.

Arıcak mesleki benlik saygısı ölçeği 30 maddeden meydana gelmiştir. Bu 30 maddeden 14 tanesi olumluyken 16 tanesinde ise olumsuz ifadeler yer almaktadır. Olumlu maddeler: 2, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 24, 26, 28 ve 30. maddeler; olumsuz maddeler ise: 1, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 21,22, 23, 25, 27 ve 29. maddelerdir.

Olumlu maddelerde "Tamamen Katılıyorum" 5, "Katılıyorum" 4,"Kararsızım" 3,"Katılmıyorum" 2, "Kesinlikle Katılmıyorum" 1 puan alırken; olumsuz maddelerde "Tamamen Katılıyorum" 1, "Katılıyorum" 2, "Kararsızım" 3, "Katılmıyorum" 4,"Kesinlikle Katılmıyorum" 5 puan almaktadır. Her maddeye verilen puan toplanır ve toplam puan elde edilir. Ölçek puanları 30 ile 150 arasında bir değer vermektedir (Soğukpınar, 2014, s.59).

Ölçeğin güvenirlik çalışması iki şekilde değerlendirilmiştir. İlk olarak ölçeğin iç tutarlılık ölçüsü olan Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının hesaplanması, ikinci olarak ise testin tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayısıdır. 152 öğrenciye uygulanan çalışma sonucunda 30 maddeye inen ölçeğin Spss paket programında Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin güvenirlik katsayısı .93 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ölçeğin kendi içerisinde tutarlı ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğin kapsam geçerliliği ise 9 farklı üniversiteden 34 uzman görüşü ile sağlanmıştır (Körükçü, Vuslat, 2011, s.79).

BULGULAR

Table 1. Spor yöneticilerinin cinsiyete göre mesleki benlik saygısı durumlarının Mann Whitney U- Test Analizi.

Cinsiyet	n	$\overline{X}$	Sıra toplamı	U	p
Kadın	70	98,61	6902.50	4417.500	,734
Erkek	130	101,52	13197.50		

Tablo 1 incelendiğinde, örneklemi oluşturan katılımcıların cinsiyetlerine göre mesleki benlik saygısı durumlarında anlamlı fark bulunamamıştır (p>0,05).

Table 2. Spor yöneticilerinin yaş gruplarına görev mesleki benlik saygısı durumlarının Kruskal Wallis Test Analizi.

Yaş	n	$\overline{X}$	Sd	X^2	p
19-24	28	91,09	4	9,592	,048*
25-30	100	91,73			
31-36	34	109,56			
37-42	20	117,75			
43 ve üstü	18	127,58			

Tablo 2 incelendiğinde, örneklemi oluşturan katılımcıların yaş gruplarına göre mesleki benlik saygısı durumlarında anlamlı fark bulunmuştur. (p<0.05).Yaş grupları incelendiğinde en düşük yaş (19-24 yaş) ve en yüksek yaş gruplarına (43 yaş ve üzeri) göre ve 25-30 yaş ile 43 yaş ve üzeri gruplarında mesleki benlik saygısı puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05).

Table 3. Spor yöneticilerinin spor yapma durumlarına göre mesleki benlik saygısı durumlarının Mann Whitney U- Test Analizi.

Spor Yapma Durumları	n	$\overline{X}$	Sıra toplamı	U	p
Evet	108	99,81	10780,00	4894,000	,961
Hayır	91	100.22	9120,00		

Tablo 3 incelendiğinde, örneklemi oluşturan katılımcıların spor yapma durumları göre mesleki benlik saygısı durumlarında anlamlı fark bulunamamıştır (p>0,05).

Table 4: Spor yöneticilerinin cinsiyete göre karar verme stillerinin Mann Whitney U- Test Analizi.

Karar Verme Stilleri	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	Sıra toplamı	U	p
Dikkatli karar verme stili	Kadın	70	96,28	6739,50	4254,500	,434
	Erkek	130	102,77	13360,50		
Erteleyici karar verme stili	Kadın	70	106,56	7459,00	4126,000	,272
	Erkek	130	97,24	12641,00		
Kaçıngan karar verme stili	Kadın	70	101,24	7086,50	4498,500	,894
	Erkek	130	100.10	13013,50		
Panik karar verme stili	Kadın	70	109,41	7658,50	3926,500	,107
	Erkek	130	95,70	12441,50		

Tablo 4 incelendiğinde, örneklemi oluştura katılımcıların cinsiyetlerine göre karar verme ölçeğinin alt boyutu olan karar verme stillerinde anlamlı fark bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 5: Spor yöneticilerinin yaş gruplarına göre karar verme stillerinin Kruskal Wallis Test Analizi.

Karar Verme Alt Boyutlar	Yaş Grupları	n	$\overline{X}$	Sd	X^2	p
Dikkatli karar verme stili	19-24	28	95,04	4	3,865	,425
	25-30	100	96,07			
	31-36	34	109,35			
	37-42	20	98,08			
	43 ve üzeri	18	119,58			
Erteleyici karar verme stili	19-24	28	107,89			
	25-30	100	107,40	4	5,968	
	31-36	34	86,57			
	37-42	20	96,20			
	43 ve üzeri	18	81,75			
Kaçıngan karar verme stili	19-24	28	114,29			
	25-30	100	101,82	4	3,797	
	31-36	34	98,76			
	37-42	20	94,03			
	43 ve üzeri	18	82,22			
Panik karar verme stili	19-24	28	120,88			
	25-30	100	101,28			
	31-36	34	88,54	4	5,911	
	37-42	20	99,78			
	43 ve üzeri	18	87,89			

Tablo 5 incelendiğinde, örneklemi oluşturan katılımcıların yaş gruplarına göre karar verme ölçeği alt boyutu olan karar verme stilleri puanlarında anlamlı fark bulunamamıştır(p>0.05).

Tablo 6: Spor yöneticilerinin spor yapma durumlarına göre karar verme stillerinin Mann Whitney U- Test Analizi.

Karar Verme Stilleri	Spor Yapma Durumu	n	$\overline{X}$	Sıra Toplamı	U	p
Dikkatli karar verme stili	Evet	108	109,98	11877,50	3836,500	,006*
	Hayır	91	88,16	8022,50		
Erteleyici karar verme stili	Evet	108	97,81	10563,00	4677,000	,554

	Hayır	91	102,60	9337,00		
Kaçıngan karar verme stili	Evet	108	100,36	10838,50	4875,500	,923
	Hayır	91	99,58	9061,50		
Panik karar verme stili	Evet	108	101,18	10927,00	4787,000	,751
	Hayır	91	98,60	8973,00		

Tablo 6 incelendiğinde, örneklemi oluşturan katılımcıların spor yapma durumlarına göre karar verme ölçeğinin alt boyutu olan karar verme stillerinden erteleyici karar verme, kaçıngan karar verme ve panik karar verme stillerinde anlamlı fark bulunamamıştır(p>0,05). Karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme stili incelendiğinde spor yapma durumlarına göre anlamlı bir fark bulunmuştur(p<0.05).

Tablo 7: Spor yöneticilerinin mesleki benlik saygısı durumları ve karar verme ölçeği alt boyutları Korelâsyon Test Analizi.

		MB	DKV	KKV	EKV	PKV
Mesleki benlik	r	1	,225(**)	-,318(**)	-,292(**)	-,317(**)
	p		,001	,000	,000	,000
Dikkatli karar verme	r	,225(**)	1	-,289(**)	-,135(**)	-,159(**)
	p	,001		,000	,000	
Kaçıngan karar verme	r	-,318(**)	-,289(**)	1	,574(**)	,602
	p	,000	,000		,000	,000
Erteleyici karar verme	r	-,292(**)	-,135(**)	,574(**)	1	,686
	p	,000	,000	,000		,000
Panik karar verme	r	-,317(**)	-,159(**)	,602(**)	,686(**)	1
	p	,000	,000	,000	,000	

Tablo 7 incelediğinde örneklemi oluşturan katılımcıların mesleki benlik saygısı durumları ve karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme stilleri ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur p<0.05). Mesleki benlik saygısı durumları ve karar verme ölçeği alt boyutlarından olan kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme stilleri ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada spor yöneticilerinin cinsiyet değişkene göre mesleki benlik saygısı durumlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Bu araştırmada ortaya çıkan bulgular ile alan yazındaki sonuçların benzer nitelikte olduğu görülmektedir.

Irmak (2015) tarafından yapılan çalışmada ilkokul ve ortaokul öğretmenlerinin mesleki benlik saygılarını belirlemeyi amaçlamıştır. Ölçek İstanbul İl'inin; Esenyurt ilçesindeki ilkokul ve ortaokul öğretmenlerine uygulanmış ve örneklem olarak 313 öğretmen katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre mesleki benlik saygısı cinsiyet değişkeni bağlamında fark göstermemiştir.

Tekirgöl (2011) tarafından yapılan çalışmada İstanbul'da farklı sektörlerde faaliyet gösteren özel işletmelerde görevli beyaz yakalı 268 çalışanın demografik farklılıkları, mesleki özellikleri, mesleklerini seçme biçimleri, algılanan çalışma koşulları gibi bazı değişkenlerle mesleki benlik saygısı üzerine yapılan çalışma bulguları çalışanların mesleki benlik saygısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Araştırmaya katılan spor yöneticilerinin yaş gruplarına göre mesleki benlik saygısı puanlarında anlamlı fark bulunmuştur. Yaş grupları incelendiğinde 19-24 yaş ile 43 yaş ve üzeri gruplar ve 25-30 yaş ile 43 yaş ve üzeri gruplara göre mesleki benlik saygısı puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Başçiftçi, Özen ve Doyduk (2010) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre mesleki benlik saygısı yaş değişkeni bağlamında fark bulunmuştur. Bu araştırmada ortaya çıkan bulgular ile alan yazındaki sonuçların benzer nitelikte olduğu görülmektedir.

Yaşın artışı ile birlikte mesleki benlik saygısının da artış olmaktadır. Bu durumun nedeni olarak düşük yaş gruplarının mesleğe yeni başlamaları, benlik ve kişilik gelişimlerinin tamamlanmamış olmasının mesleki benlik saygısına etki etmesi sonucunda ortaya çıktığı varsayılabilir. Ayrıca benlik saygısının bir uzantısı olan mesleki benlik saygısının yaşantı ve mesleki tecrübeye bağlı olarak geliştiği göz önüne alındığında mesleki benlik saygısında farklılığa neden olduğu varsayılabilir.

Araştırmaya katılan spor yöneticilerinin spor yapma durumlarına göre mesleki benlik saygısı puanlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Bu bulgular sonucunda spor yapan bireylerin mesleki benlik saygıları yüksek çıkabileceği gibi spor yapmayanlarında mesleki benlik saygısının yüksek çıkması söz konusudur. Bu durumun nedeni olarak bireylerin mesleğine yönelik vermiş oldukları değer ve tutumlardan kaynaklandığı varsayılabilir.

Araştırmaya katılan spor yöneticilerinin cinsiyetlerine göre karar verme ölçeğinin alt boyutu olan karar verme stillerinde anlamlı fark bulunamamıştır. Konu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde cinsiyete göre karar verme düzeylerinin incelendiği benzer araştırmalara rastlanmıştır.

Kurban ve Yaşar (2017) tarafından yapılan çalışmada, okul yöneticilerinin karar verme stilleri belirlenmiş ve belirlenen demografik değişkenler ile karar verme stilleri arasında anlamlı bir farklılıkların olup olmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda kadın ve erkek sporcuların karar verme stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Temur (2012) tarafından yapılan araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından karar verme stilleri alt boyutlarının incelenmesinde kaçıngan karar verme puan ortalamaları hariç diğer alt boyutlarda istatistiksel manada bir anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan spor yöneticilerinin yaş gruplarına göre karar verme ölçeği alt boyutu olan karar verme stilleri puanlarında anlamlı fark bulunamamıştır.

Tekin ve Ehtiyar (2010) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre karar verme stilleri ile yaş değişkeni bağlamında fark bulunmamıştır. Bu araştırmada ortaya çıkan bulgular ile alan yazındaki sonuçların benzer nitelikte olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor yöneticilerinin karar verme ölçeğinin alt boyutu olan karar verme stillerinden dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme ve panik karar verme stillerine göre gelir gruplarında anlamlı fark bulunamamıştır. Erteleyici karar verme stillerinde gelir grupları incelendiğinde düşük gelir grupları (2000 ve altı, 2001-3500, 3501-5000) ile yüksek gelir gruplarına göre erteleyici karar verme stillerinde anlamlı bir fark bulunmuştur.

Araştırmaya katılan spor yöneticilerinin mesleki benlik saygısı durumları ve karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme stilleri ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mesleki benlik saygısı durumları ve karar verme ölçeği alt boyutlarından olan kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme stilleri ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre mesleki benlik saygısı artarken dikkatli karar verme stili de artmaktadır. Mesleki benlik saygısı artarken kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme stili azalmaktadır. Bu durumun nedeni, bireylerin meslek seçiminde kendi özelliklerine uygun seçimler yapması olabilir. Benlik sistemiyle uyumlu bir meslek seçimi yapılmalıdır. Benliği ile uyumlu meslek seçen bireylerin mesleki benlik saygısının da yüksek olması beklenmektedir. Mesleki benlik saygısı yüksek olan bireyler mesleğini sevdiği ve kendisiyle bütünleştirdiği için karar verirken dikkatli karar verme stilini kullanmalarıyla açıklanabilir. Mesleğini benliği ile bütünleştiremeyen bireylerin kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme ve panik karar verme stillerini gösterdiği şeklinde yorumlanabilir.

KAYNAKÇA

Başçiftçi, F., Özen, S. ve Doyduk, A. (2010), Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi öğrencilerinin benlik ve mesleki benlik saygılarının incelenmesi, *e-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences,* 5(4), 2198-2205.

Irmak, M. (2015), *İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin mesleki benlik saygılarının belirlenmesi,* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kurban,C., & Yaşar,M.(2017), Decision Making Styles Of School Managers According To Their Individual Perception, *Journal of Theoretical Educational Science*, 10(1), 170-190.

Tabassum, F. & Ali, M. (2012*).* Professional self-esteem of secondary school teacher's*, Asian Social Science,* 8(2), 206-210.

Tekin,A., ve Ehtiyar,R.(2010),*Yönetimde Karar Verme: Batı Antalya Bölgesindeki Beş Yıldırzlı Oteller Çalışan Farklı Depertman Yöneticilerinin Karar Verme Stilleri Üzerine Araştırma*, Journal of Yasar University,20(5), 3394-3414.

Tekirgöl, Y.D. (2011).*Çalışanlarda Mesleki Benlik Saygısının İş Tatmini ve Yaşam Mutluluğu ile İlişkisi,* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Temur ÖF.(2012), *Öğretmen Algılarına Göre Yöneticilerin Karar Verme Stillerinin Öğretmenlerin Örgütsel Bağlılığına Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi).Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.

Yousaf,S.(2015), The Relation between Self-esteem, Parenting Style and Social Anxiety in Girls, Journal of Education and Practice,6(1),140-142.

Notlar



www.sbk2019.org